

# Digital informationsträff för socialtjänsten och elevhälsoteamen i Örebro län

## Tema: Nedstämdhet och Depression

# Syftet med digitala forumet

- Säkerställa att samtliga elevhälsoteam och socialtjänsten i länet får likvärdig information.
- Stärka kunskapen om hälso- och sjukvårdens struktur, ansvar och uppdrag för berörda aktörer.
- Skapa möjlighet för verksamheter att lämna in frågor och förslag kring framtida förbättringsområden.
- Ha ett återkommande forum med viss möjlighet till dialog

# Informationstillfällen våren -26

11 maj

Tema: Oro/Ångest

Fram över är även  
övrig skolpersonal  
välkomna



# Information

- Skriv ner frågor och funderingar i chatten.
- Lämna önskemål i enkät som kommer i slutet av tillfället
- Om det fortfarande finns frågor eller funderingar efter tillfället idag, kan ni även ta kontakt med ansvarig chef för verksamhet/mottagning.
- För att ta del av dagens information, delas i chatt:  
[Metod- och verksamhetsutveckling • Regional utveckling \(regionorebrolan.se\)](https://regionorebrolan.se)
  1. Välj Psykisk ohälsa
  2. Välj Digitala informationsträffar

# Presentationsrunda

## **Micael Thorvall Enhetschef**

- Förstärkt öppenvård behandling, Utredningsenheten

## **Tina Karlsson Enhetschef**

- Öppenvård 1, psykologisk behandling

## **Eirin Nygren Dellevåg Enhetschef (ej närvarande idag)**

- FKPO och Öppenvård 2 medicinsk behandling

## **Eva-Lisa Nordfamne Enhetschef**

- MPO, Ungdomsmottagningarna, Gryningen

# Enheter som arbetar med psykisk ohälsa i Regionen Örebro Län

Barn och  
ungdomspsykiatrins  
öppenvårdsmottagning

Barn och  
ungdomspsykiatrins  
Förstärkta öppenvård

Mottagningen psykisk ohälsa  
barn och unga MPO

Första kontakten psykisk ohälsa  
barn och unga  
FKPO

Ungdomsmottagningen  
UM

Gryningen

# Depression/nedstämdhet

- Sava Kakei, leg. psykolog
  - BUP öppenvård
- Linnéa Wihlborg, PTP-psykolog
  - BUP öppenvård

# Ledsna barn

## *Depression hos barn och unga*

### Känslor



Ledsen  
Sorgsen  
Irriterad  
Tom  
Uttråkad  
Likgiltig

### Kroppen



Trött  
Svag, Orkeslös  
Rastlös  
Svårt att  
koncentrera sig

### Tankar



Negativa tankar  
Självkritiska tankar  
Orostankar  
Hopplöshetstankar

### Beteende



Passiv  
Drar sig undan  
Slutar göra saker,  
Sover sämre  
Äter sämre

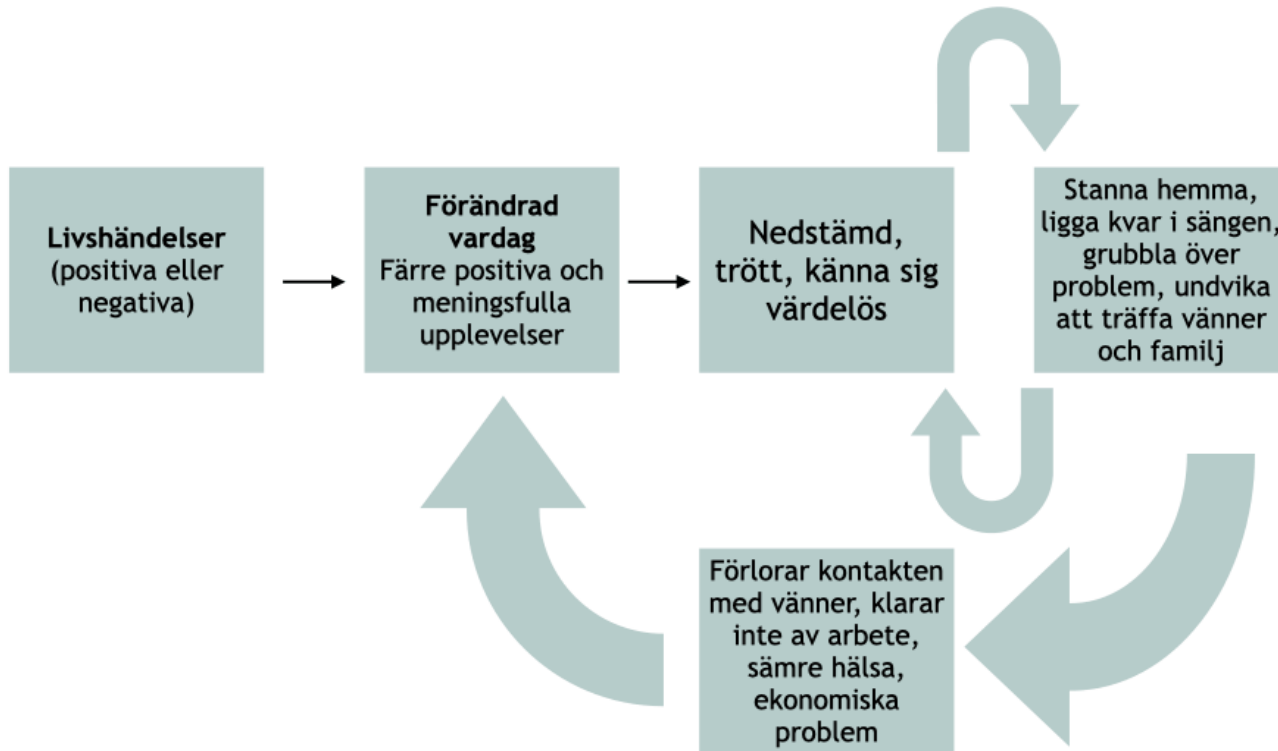
# *Små barn med depression*

- Depression är ovanligt hos småbarn och skolbarn
- Avstannad/ går tillbaka i utvecklingen
- Svår att trösta



# Varför uppstår depression?

Hur vi känner oss påverkar ofta vad vi gör! Negativa känslor = mer inaktiv



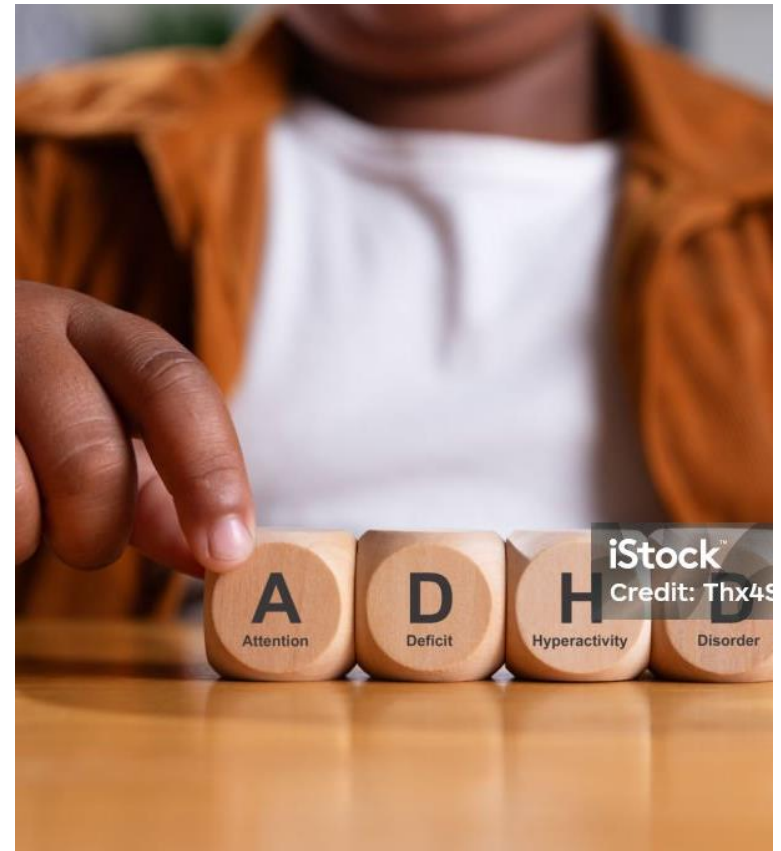


# Exempel på "undvikanden" förknippat med depression

- Inte svara i telefon, avboka sociala aktiviteter
- Undvika vänner
- Att inte ta på sig utmanande uppgifter
- Sitta hemma
- Spendera alltför mycket tid i sängen, sova
- Skjuta upp problem
- Inte fatta beslut om framtiden
- Att inte ta vara på möjligheter
- Att inte engagera sig seriöst i utbildning
- Ältande/grubblande
- Slötitta på TV, scrolla mobilen
- Spela dataspel
- Tröstäta
- Överdriven motion

# Samsjuklighet

- Depression är ofta en följd av annan psykisk ohälsa
- Depression och NPF:
  - *Depression kan vara en konsekvens av bristande bemötande, stöd eller anpassningar utifrån funktionsnedsättning*
  - *En icke-fungerande vardag  
→ svårare att lyckas med sådant som får en att må bra*



# Påverkar hur en fungerar i vardagen

- Funktionspåverkan styr vårdnivå:
  - *Lindrig → måttlig påverkan: Viss skolfrånvaro, minskade prestationer, träffar färre vänner, mindre aktivitet*

Insats: Primärvård! Mottagningen psykisk ohälsa barn och unga (MPO), Ungdomsmottagningen UM – ungdomar kan söka på egen hand.
  - *Svår påverkan: Ofta hemma från skolan, träffar sällan vänner, isolerade, väldigt inaktiva*

Insats: BUP

# Hur lindra och bota?

Negativa känslor = mer inaktiv

Mer aktiv = positiva känslor på sikt!

- Stötta för att hitta tillbaka till "må-bra-saker"
- Rutiner kring mat, sömn, motion
- Socialt stöd - bryta isolering
- Anpassa i skolan

# Vad gör vården?

- Information om tillståndet (psykoedukation)
- Psykologisk behandling
- Vid behov: medicinering



# När bör man söka vård och när är det akut?

- Vid tydlig förändring i mående/aktivitetsnivå som håller i sig – FKPO!
- Oro för att barnet ska avsluta sitt liv/skada sig själv allvarligt – Akut!

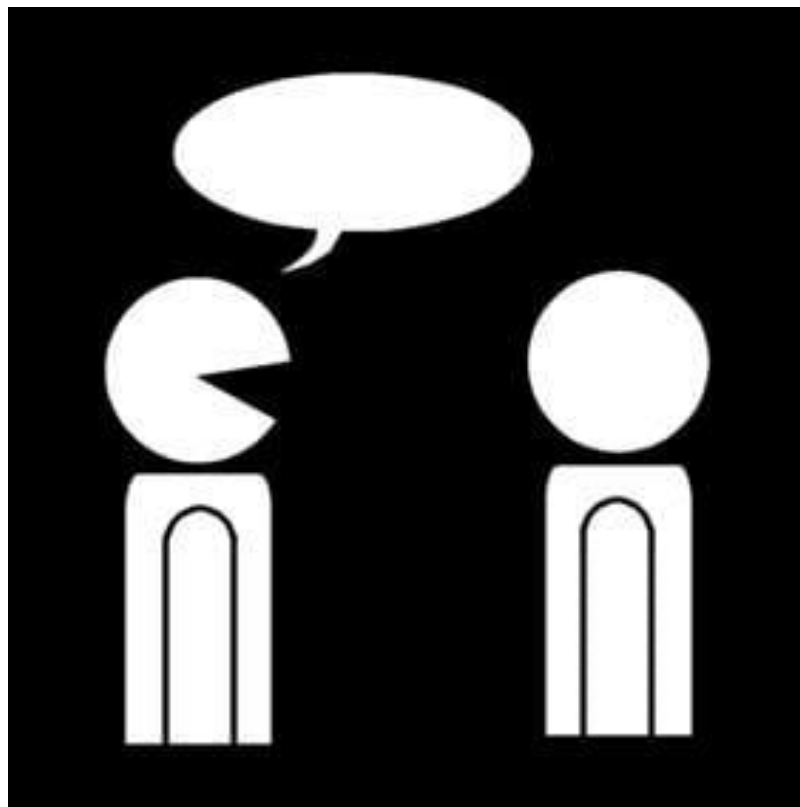
# Länkar med information

- [Stegvisvård - SKR](#)
- [Svenska Föreningen för Barn och ungdomspsykiatri](#)
- [Vård- och insatsprogrammen](#)
- [Kunskapsstyrning hälso- och sjukvård](#)
- [Nationella riktlinjer](#) exempelvis [ADHD och autism](#)

# Regionens hemsidor

- [Första kontakten psykisk ohälsa barn och unga](#)
- [Mottagningen psykisk ohälsa barn och unga](#)
- [Ungdomsmottagningen](#)
- [Barn- och ungdomspsykiatrisk öppenvård](#)
- [Barn och ungdomshabiliteringen](#)

# Frågor och svar



Tack för idag, vi ses igen!