



Till: föräldrar som har barn/ungdomar i ålder 6-17 år

Information om UPH Odens grupper för barn, tonåringar och föräldrar

Våren 2026

Detta är information till er om vilka gruppinsatser samt kortföreläsningar som vi på Ungas psykiska hälsa (UPH) på Närhälsan Oden i Falköping erbjuder våren 2026.

Kort information om UPH

UPH-mottagningar finns på vissa vårdcentraler runt om i regionen och har ett tilläggsuppdrag att möta barn och ungdomar med psykisk ohälsa. Man behöver inte vara listad på Oden vårdcentral för att söka hjälp hos oss och detsamma gäller alla andra UPH-mottagningar.

UPH jobbar med stegvis vård och erbjuder behandlingsinsatser och kurser digitalt, i grupper samt individuellt. Individuella kontakter sker vid behov.

På Ungas Psykiska Hälsa arbetar psykologer, psykoterapeut och socionomer.

Om våra kurser

Kurserna är gratis. Vi erbjuder både kurser på plats på Odens vårdcentral och digitala kurser med anledning av det geografiska avståndet i vårt område. Av sekretessskäl behöver webbkamera vara på under digitala kurser.

Hemuppgifter mellan gångerna används i alla kurser och förväntas genomföras för att öka chanserna till god effekt av insatsen.

För många föräldrar är grupperna värdefulla då det finns möjlighet att dela erfarenheter med andra föräldrar som befinner sig i liknande situationer.

Behov av råd och stöd?

Om du som förälder känner ett behov av att få råd och stöd kring ditt barn/ungdoms situation går det bra att ringa direkt till oss. För att komma i kontakt med oss ringer du 0515 – 878 60 knappval 4 och lämnar meddelande. Vi ringer upp!

Det finns även bokningsbara tider via vår hemsida för digital kontakt med oss där du själv kan boka tid [Närhälsan Oden Ungas psykiska hälsa - Närhälsan](#). Välj "träffa oss digitalt".

Affekt – en kurs för dig med ett känslotarkt barn

Kursen vänder sig till föräldrar/viktiga vuxna med barn 6–12 år med ett känslotarkt och/eller utmanande beteende. Träffarna syftar till att ge de vuxna fördjupad förståelse för barnets känslor och eventuella orsaker till utmanande beteenden, ge tips på anpassningar i vardagen, lära ut nya sätt att förebygga konflikter, introducera olika samtalsverktyg samt ge verktyg att hantera affektutbrott.

Kursen består av 5 träffar, 2 timmar per gång. Kursen ges både digitalt och på plats. Endast föräldrar deltar.

Orosskola

Kursen vänder sig till föräldrar/viktiga vuxna med barn 6–12 år som är oroliga eller har ångest. Kursen baseras på behandlingsmetoder från KBT och föräldrarna får hjälp och stöttning i hur de ska kunna hjälpa sitt barn att må bättre och kunna göra fler saker trots sin oro/ångest.

Kursen består av 4 träffar, 2 timmar per gång. Kursen ges både digitalt och på plats. Endast föräldrar deltar.

Orosskola tonår

Kursen vänder sig till föräldrar/viktiga vuxna med ungdomar 13–17 år som har ångest och/eller nedstämdhetsproblematik. Kursen baseras på behandlingsmetoder från KBT.

Kursen består av 4 träffar, 2 timmar per gång. Kursen ges både digitalt och på plats. Endast föräldrar deltar.

Kommunikation

Kursen vänder sig till föräldrar/viktiga vuxna till barn/ungdomar mellan 6–17 års ålder. Kursen syftar till att lära ut samtalsfärdigheter för att förbättra kommunikation mellan vuxen och barn/ungdom. Vi vänder oss till anhöriga till barn/ungdomar som har svårt att öppna sig och berätta

om sitt mående eller där det ofta blir oenigheter, starka känslor, undrande och där oenigheterna inte går att lösa ens efter ett tag.

Workshopen består av 3 träffar, 1,5 timme per gång. Kursen ges fysiskt på plats. Endast föräldrar deltar.

Självmedkänsla

Kursen vänder sig till alla ungdomar 13–17 år som besväras av negativa självkritiska tankar vilket är vanligt vid all form av psykiska ohälsa. Vi jobbar med att öka vår acceptans till våra känslor genom att bli mer självmedkännande. Man förväntas inte berätta om sig själv i gruppen om man inte vill.

Kursen består av 3 träffar, 1 timme per gång. Kursen ges endast på plats. Tre kursomgångar sker under våren med olika startdatum. Ungdom och minst en förälder deltar.

Föräldrastödsgrupp vid misstanke om NPF

Kursen vänder sig till föräldrar/viktiga vuxna i ålder 6-17 år som har fundering om eller misstanke att barnet/ungdomen kan ha en neuropsykiatrisk problematik exempelvis ADHD eller autism. Vi pratar om vad en neuropsykiatrisk funktionsnedsättning är, vad kan vara liknande symtom. Psykoedukation kring viktiga basbehov för god psykisk hälsa hos barn och ungdomar och hur man som vuxen kan få till det i vardagen. Hur kan vi öka vår förståelse för starka känslor och hur dessa uttrycks. Tips kring hur föräldrar kan tänka kring och göra anpassningar i vardagen som underlättar för barnet/ungdomen med fokus på att minimera stresspåslag och eventuella affektutbrott.

Kursen består av 3 träffar, 1,5 timme per gång. Kursen ges digitalt och på plats. Enbart föräldrar deltar.

Psykisk Hälsa Tonår

Kursen vänder sig till tonåringar mellan 13-17 år som vill lära sig strategier för att påverka sitt mående. Under kursen pratar vi om ångest och nedstämdhet, vanliga symtom och vad tonåringar tillsammans med

viktig vuxen kan göra för att påverka sitt mående. Kursen innehåller även samtal om känslor och dess påverkan, hur man kan hantera stress och krav. En av träffarna är enbart för förälder/viktig vuxen med fokus på samtalsfärdigheter.

Kursen består av 6 träffar, 1,5 timme per gång. Kursen ges i fysisk form. Ungdom tillsammans med en förälder deltar.

Öppna föreläsningar för vårdnadshavare, andra viktiga vuxna och skola som finns runt barn i ålder 6-18 år

Stress och prestation 11 februari

Nedstämdhet och depression 11 mars

Självmedkänsla och acceptans 8 april

Oro och ångest 13 maj

Samtliga tider är kl 15:30-16:30. Vi erbjuder föreläsningarna digitalt.

Anmälan till grupper eller föreläsningar

För anmälan till grupper eller öppna föreläsningar, gå in på Västra Götalandsregionens Regionkalendern. Där kan du söka på respektive grupp eller föreläsningar. Anmälan görs via formulär under respektive grupp