

Forældre- og patientinformation

Når din teenager (12-17 år) har det psykisk svært – mistanke om depression eller psykisk mistrivsel

Kære forælder og teenager

Det er både almindeligt og modigt at søge hjælp, når en teenager har det psykisk svært. Mange unge i alderen 12-17 år oplever perioder med tristhed, irritabilitet, træthed, skolefravær eller manglende lyst til ting, de plejede at elske. Det kan være tegn på psykisk mistrivsel eller en begyndende depression.

Vi vil gerne støtte jer, men det er vigtigt at have realistiske forventninger til, hvad vi kan tilbyde – og hvad der ligger hos kommunen og regionen. Formålet med denne information er at give jer klarhed, så I ved præcis, hvor I skal henvende jer, og hvem der har ansvaret i de forskellige situationer. På den måde undgår vi frustrationer og får hjulpet jeres barn hurtigst muligt.

1. Hvad kan din praktiserende læge gøre?

I konsultationen kan lægen:

- Tale med jer sammen og hver for sig (med samtykke).
- Vurdere symptomer, risici (f.eks. selvmordstanker) og funktionsniveau. **Lægen er afhængig af, at den unge er villig til at tale åbent om sine følelser og oplevelser.**

- Udelukke fysiske årsager via blodprøver.
- Give råd om søvn, kost, motion, skærmtid og daglige rutiner.
- Tilbyde 2-4 støttende samtaler i klinikken.
- Henvise videre, når det er nødvendigt.

Vigtigt: Lægen starter altid med de letteste tiltag i klinikken og anbefaler kommunale tilbud. Lægen kan underrette kommunen ved bekymring, men samarbejdet er begrænset – lægen kan ikke sende henvisninger til kommunal behandling eller bestemme, hvad kommunen skal gøre. Kommunen sender ikke automatisk epikriser tilbage til lægen.

2. Hvad KAN lægen IKKE gøre?

For at undgå misforståelser:

- **Lægen kan ikke henvise til psykolog med sygesikringstilskud** ved depression eller angst alene for unge under 18 år. Det kræver, at den unge er mindst 18 år.
- Lægen kan ikke sende jer direkte til privat psykolog eller børne- og ungdomspsykiater på “hurtig tid”.
- Lægen kan ikke starte medicinbehandling (antidepressiv medicin er kun speciallægeopgave).

- Ved milde eller moderate problemer kan lægen ikke “springe” kommunen over og henvise direkte til Børne- og Ungdomspsykiatrien (BUP). Henvisningen vil blive returneret.

Ansvar for den første og letteste hjælp ligger hos **kommunen** – ikke hos lægen eller regionen.

3. Hvor får I hjælp – konkrete muligheder og ansvarsfordeling

Mild mistrivsel (f.eks. kortvarig tristhed, lettere skoleproblemer, ingen alvorlige risici):

- **Hvem har ansvaret?** Primært jer selv + kommunen.
- **Hvad gør I?** Kontakt **Lettere behandling** i Silkeborg Kommune – det er gratis, hurtigt og lavtærskel.
 - Alder: Fra 0. klasse til og med 17 år.
 - Tilbud: Individuelle samtaler med psykolog eller ungekonsulent, familieindsats, grupper.
 - **Hvordan?** I booker selv en telefon-forsamtale via silkeborg.dk (se kontakt nedenfor). Ung ≥ 15 år kan booke selv. Ingen henvisning fra lægen nødvendig.
- Lægen giver råd og følger op, hvis I ønsker det.

Moderat mistrivsel (f.eks. længerevarende symptomer, påvirket skolegang, suicidal tanker uden planer, ingen effekt af egne tiltag):

- **Første trin:** Start altid i **Lettere behandling** (se ovenfor). Dokumentér, at I har prøvet det (8-12 samtaler).
- **Hvis ingen tilstrækkelig effekt:** Lægen kan herefter henvise til Børne- og Ungdomspsykiatrien (BUP).
- **Hvad sker der?** BUP tager kun imod, når kommunen har prøvet først.

Svær mistrivsel eller akut situation (f.eks. **konkrete selvmordsplaner**, alvorlig funktionsnedsættelse, psykose-lignende symptomer):

- Kontakt Jeres kommunale behandler, egen læge eller vagtlæge. Behandleren foretager en vurdering i forhold til graden af mulig sindssygdom samt eventuel selvmordsrisiko, og beslutter herefter passende tiltag.
- **Akut hjælp:** Ring 78 47 04 70 (BUP's rådgivningstelefon døgnet rundt) eller 112 ved livsfare.

Vigtigt om selvmordstanker:

Enhver tanke om død eller at livet ikke er værd at leve skal tages alvorligt.

- **Passive tanker** (f.eks. “livet er ikke værd at leve”, “jeg orker ikke mere”, “jeg ville ønske jeg kunne sove for

evigt” – uden konkrete planer eller intention om at handle): Dette er typisk en **kommunal opgave**. Start med at kontakte kommunens tilbud: “**Lettere behandling**”. Det er ofte tilstrækkeligt med kommunal hjælp.

- **Konkrete planer eller høj risiko** (planer om hvordan, intention om at handle, manglende evne til at holde sig sikker): Kontakt Jeres kommunale behandler, egen læge eller vagtlæge. Behandleren foretager en vurdering i forhold til graden af mulig sindssygdom samt eventuel selvmordsrisiko, og beslutter herefter passende tiltag. Ring altid 78 47 04 70 for øjeblikkelig rådgivning.

Skoleproblemer (fravær, koncentration, mobning)

- Kontakt **PPR (Pædagogisk Psykologisk Rådgivning)** via skolen. De hjælper med pædagogisk støtte i skolen – ikke klinisk behandling.
- Kontakt: ppr@silkeborg.dk eller tlf. 89 70 19 38.

Oversigt over ansvar

Situation	Hovedans	Hvad gør lægen/	Hvad gør I?	Hvem kontakter I?
Mild mistrivsel	Kommune	Råd og opfølgning	Book selv forsamtale	Lettere behandling
Moderat, ingen effekt	Kommune først	Henvisning til BUP efter prøvet indsats	Start i Lettere behandling	Først Lettere behandling, så lægen
Svær/akut (konkrete)	Region + kommune	Vurdering og beslutning om tiltag	Kontakt behandler/ læge/vagtlæge	Egen læge, vagtlæge eller 78 47 04 70
Passive selvmordstanke	Kommune først	Vurdering + anbefaling	Book Lettere behandling + kontakt	Lettere behandling + læge
Skolepåvirkning	Skole/PPR	Anbefaling	Kontakt skolen	PPR via skole eller

4. Praktiske kontakter i Silkeborg (pr. februar 2026)

- **Lettere behandling** – selvbookning: Gå til silkeborg.dk → “Lettere behandling for børn og unge” og brug **kontaktboksen nederst på siden** for at booke telefon-forsamtale.
- **PPR**: tlf. 89 70 19 38, e-mail ppr@silkeborg.dk (via skolen).
- **Børne- og ungerådgivning** (større bekymring): tlf. 89 70 10 00 (man-tors 8-15, fredag 8-14).
- **Akut BUP-rådgivning** (for forældre og unge, døgnet rundt): 78 47 04 70.
- **BUP-henvisning** (elektiv): Via din praktiserende læge – ikke direkte fra jer.

5. Hvad kan I selv gøre mens I venter?

- Tal åbent hjemme.
- Hold faste rutiner (søvn, måltider, bevægelse).
- Reducer skærmtid om aftenen.
- Involver skolen tidligt.
- Husk: De fleste unge kommer godt videre med den rette støtte på det rette tidspunkt.