

# SE UT

**– ett stöd för att hantera  
starka känslor**



# SE UT

- *Social emotionell utveckling*

## ett stöd för att hantera starka känslor

Händer det att du blir rädd eller arg och tappar kontrollen? Vill du träna på att till exempel be om hjälp, hantera grupstryck och att framföra klagomål och kritik på ett framgångsrikt vis?

SE UT är ett stöd för dig i åldern 13 till och med 20 år som behöver hjälp för att förstå och hantera starka känslor och sociala situationer på ett bättre sätt. Målet är att du lättare ska känna igen tankar och känslor som styr dina reaktioner och se vilka följder olika beteenden kan få.

Vi träffar dig oftast en gång i veckan, längden på vår kontakt kan variera, oftast 10 - 20 träffar. Vid mötet tränar vi situationer du har upplevt eller kan hamna i. Mellan mötena får du uppgifter att träna på i olika situationer – hemma, i skolan och på fritiden. Vi fokuserar på dig men vill också ha bra och tät kontakt med dina vårdnadshavare eller någon annan vuxen i din närhet.

**Träningen kan gälla** (kombinerat eller separat):

- sociala färdigheter
- moralfrågor
- att kontrollera känslor

Metoden för vårt arbete har sin grund i ART (Aggression Replacement Training).

All kontakt är kostnadsfri och vi arbetar under sekretess.

## Remiss från socialtjänsten

För att få stöd och hjälp av oss krävs en remiss från socialtjänsten i Uppsala kommun.

## Välkommen att kontakta Ungdomscentrum

Torbjörn Jonsson ☎018-727 15 46

Ungdomscentrums mottagningstelefon ☎018-727 15 50

Enhetschef Aylin Blom 018-727 03 95

Besöksadress: Kungsgatan 57 B, vån 3-4

*"Tänk om du visste hur mycket stöd du kan få..."*

Läs mer om Råd & stöds verksamheter på [www.radostod.uppsala.se](http://www.radostod.uppsala.se)