

# Info om Personligt ombud Unga (PO Unga)

## Vad är ett personligt ombud?

Det är en person som kan vara ett stöd för dig som är mellan 12–17 år som behöver hjälp med att hitta lösningar på något du känner är svårt för dig just nu.

Kanske behöver du prata om

- hur du har det hemma eller i skolan
- du mår dåligt
- känner dig ledsen
- har ångest
- oroar dig för något

Personliga ombudet kan lyssna och stödja och följa med på möte till exempel i skolan, socialtjänsten, inom barnhabiliteringen eller BUP.

Innan det du vill ha hjälp med ska kunna starta behöver dina föräldrar säga att det är okej. Du tillsammans med personliga ombudet kommer sedan överens om vad som du vill ha hjälp med och hur detta ska göras, ni gör upp en plan.

Det du berättar för ombudet stannar er emellan. Ni bestämmer tillsammans vad som kan berättas och i så fall till vem.

Att ha kontakt med personligt ombud är gratis.

**Julia Strandlund, POU Skåne**

**Telefonnummer: 070 420 82 55**

**E-post: [julia.strandlund@rsmh.se](mailto:julia.strandlund@rsmh.se)**

**Hemsida: <https://www.pou.nu/>**

[Personligt ombud för unga \(arvsfondsprojekt\) - rsmh](#)

[Innovationsprojekt PO Unga - Personligt Ombud Skåne \(po-skane.org\)](#)

