

VEJLEDENDE SAMTALER



NÅR BEKYMRING
ELLER TRISTHED
FYLDER FOR MEGET





HJÆLP OG STØTTE TIL POSITIV FORANDRING

Vi tilbyder et forløb til unge, der kæmper med svære tanker og følelser. Formålet med forløbet er at vejlede den unge i at håndtere sine følelser på en måde, hvor tristhed og/eller bekymringer ikke kommer til at fylde for meget.

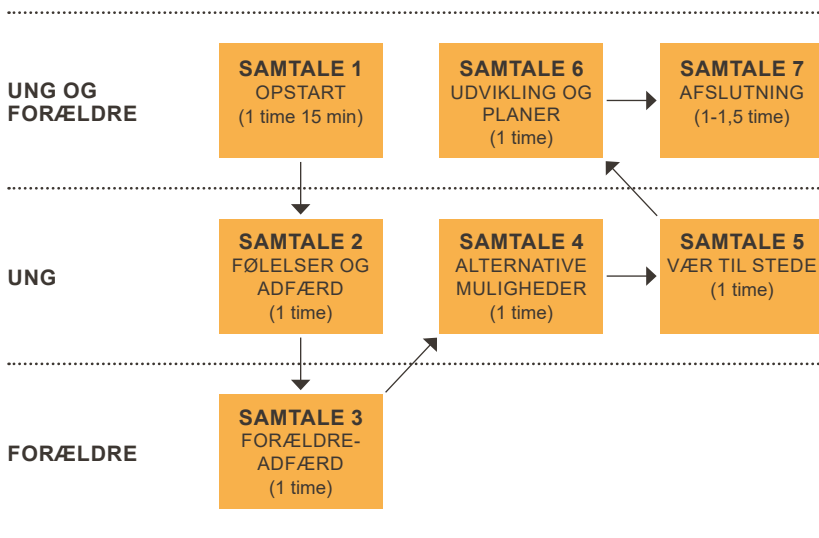
Forløbet består af en række samtaler med en behandler, som den unge og forældrene taler med – sammen og hver for sig.

Der går omkring en uge imellem hver samtale, hvor den unge øver sig på det, der er blevet gennemgået.

DIALOG OG ØVELSER

Samtalerne har fokus på den unges udfordringer og oplevelser og handler overordnet om, at den unge:

- bliver bevidst om sine negative tanker og følelser.
- forstår sine bekymringer og/eller tristhed, og hvordan det påvirker dagligdagen.
- får støtte til at tænke og handle mere hensigtsmæssigt i forhold til det, der er svært.





SYV SAMTALER

Alle samtaler er bygget op omkring den samme dagsorden:

- Gennemgang af hjemmearbejde og oplevelser siden sidst.
- Dagens tema og øvelser.
- Næste skridt og hjemmearbejde.

Samtale 1: Opstartsmøde (ung og forældre)

Mød jeres behandler og få en fælles forståelse af problemet.

Samtale 2: Den unges følelser og adfærd (ung)

Lær at forstå dine følelser, og hvordan de styrer din adfærd.

Samtale 3: Forældrenes adfærd (forældre)

Forstå og støt jeres teenager, når tristhed og/eller bekymring fylder for meget.

Samtale 4: Mulighederne for at tænke og gøre noget andet (ung)

Fokus på at handle anderledes i dagligdagen og øvelser til behagelige aktiviteter.

Samtale 5: Fokus på at være til stede her og nu (ung)

Sådan kan du øve dig og udfordre dine negative tanker i dagligdagen.

Samtale 6: Fremskridt og tilbagefald (ung og forældre)

Gennemgang af fremskridt og planer for, hvad I kan gøre for at undgå tilbagefald.

Samtale 7: Afsluttende netværksmøde (ung, forældre og evt. netværk)

Vi samler op på forløbet og taler om, hvordan den unge kan undgå at få tilbagefald.

Undervejs kan det give mening at tale med en lærer eller andre relationer, som spiller en vigtig rolle i forhold til den unges trivsel. Hvis dette bliver relevant, inddrager vi selvfølgelig jer i beslutningen.

KONTAKT OS FOR MERE INFORMATION:

Navn:

Mail/telefon:

Kommune:



STIME

STYRKET TVÆRSEKTORIEL
INDSATS FOR BØRN OG
UNGES MENTALE SUNDHED

