

VEJLEDENDE SAMTALER



NÅR SVÆRE
FØLELSER FØRER
TIL SELVSKADE





HJÆLP OG STØTTE TIL POSITIV FORANDRING

Vi tilbyder et forløb til unge, der skader sig selv. Formålet med forløbet er at vejlede den unge i at håndtere sine følelser på en mere hensigtsmæssig måde, så selvskaden bliver reduceret.

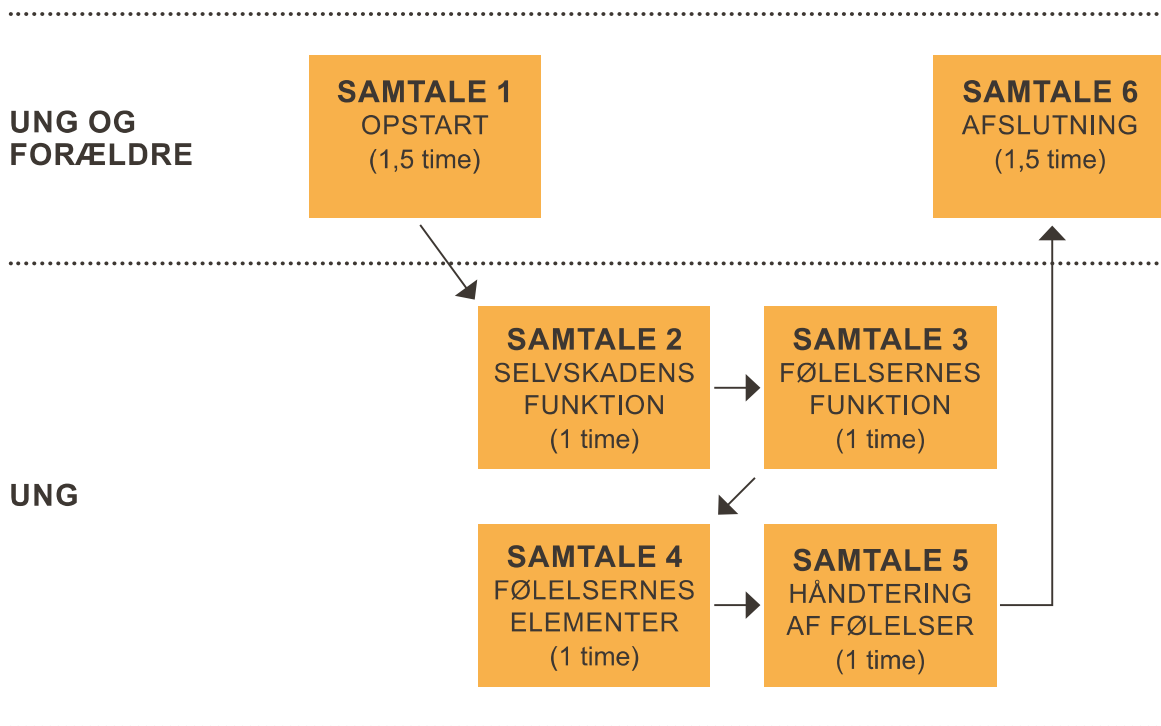
Under forløbet har den unge i alt seks samtaler med en behandler. Forældrene deltager i den indledende og den afsluttende samtale.

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:

- forstår selvskade – og dens funktion og konsekvenser.
- bliver mere bevidst om sine følelser og oplevelser.
- får støtte til at håndtere sine følelser mere hensigtsmæssigt og mindske selvskaden.





SEKS 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)

I møder jeres behandler og får en fælles forståelse af problemet.

Samtale 2: Selvskadens funktion (ung)

Forstå selvskade og lær, hvilken funktion den har for dig.

Samtale 3: Følelsernes funktion (ung)

Forstå følelsernes funktion og lær, hvad de fortæller dig.

Samtale 4: Følelsernes elementer (ung)

Forstå sammenhængen mellem følelser og tanker og bliv mere bevidst om, hvordan du oplever dine følelser.

Samtale 5: Håndtering af følelser (ung)

Lær at acceptere og håndtere dine følelser, så det bliver mere hensigtsmæssigt for dig.

Samtale 6: Opsamling og vejen videre (ung og forældre)

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

KONTAKT OS FOR MERE INFORMATION:

Navn:

Mail/telefon:

Kommune:



STIME

STYRKET TVÆRSEKTORIEL
INDSATS FOR BØRN OG
UNGES MENTALE SUNDHED



FREDERIKSBERG
KOMMUNE



GENTOFTE KOMMUNE



GLADSAXE



Psykatri



LYNGBY-TAARBÆK
KOMMUNE



Høje-Taastrup
Kommune