Når gentagne tanker og handlinger tager styringen

Lettere behandling af børn og unge

Hjælp og støtte til at tage styringen tilbage

Vi tilbyder et forløb til børn og unge fra 0. klasse til og med 17 år med gentagne tanker og handlinger, der har taget styringen og står i vejen for udvikling og trivsel i hverdagen.

Over en periode på et par måneder har familien omkring otte samtaler af 1-1 ½ times varighed med en behandler. Forældrene er med hver gang, men i dele af samtalerne arbejder barnet/den unge alene sammen med behandleren. Der går omkring en uge mellem samtalerne, hvor familien øver sig på det, de har lært.

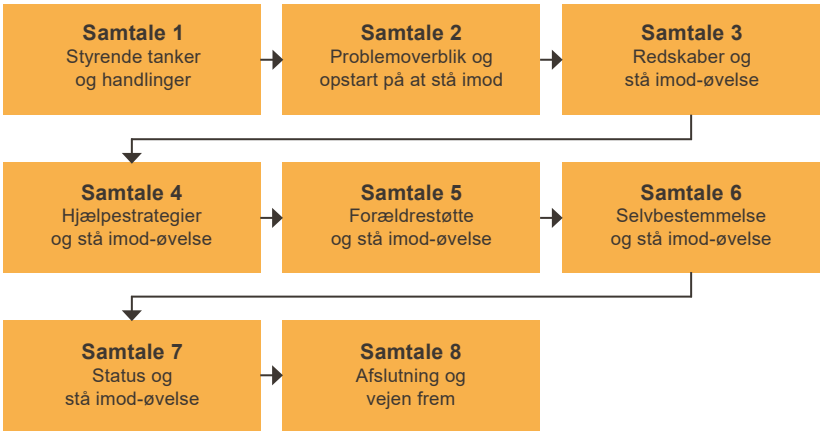
Det kan undervejs give mening at tale med andre som for eksempel familiens læge, en pædagog, en lærer eller andre relationer, som er vigtige i forhold til problematikkerne. Familien er med til at beslutte, om andre skal inddrages.

Fokus i behandlingen

Formålet med forløbet er, at barnet/den unge lærer at stå imod sine gentagne, styrende tanker og handlinger, så det igen bliver muligt at engagere sig i det liv, man ønsker.

Barnets/den unges problemer er udgangspunkt for samtalerne, der overordnet handler om at støtte familien ved at:

- dele viden om gentagne, styrende tanker og handlinger
- skabe forståelse for, hvorfor man ikke bare kan lade være
- skræddersy og træne øvelser i at stå imod og tage styringen tilbage
- planlægge arbejdet på egen hånd og forebygge eventuelle tilbagefald efter forløbet.



Samtaler

Alle samtaler er funderet i den samme dagsorden:
1. Siden sidst
2. Gennemgang af hjemmearbejde
3. Dagens tema og øvelser
4. Næste skridt og nyt hjemmearbejde

Samtale 1: Styrende tanker og handlinger
Efter en introduktion til gentagne, styrende tanker og handlinger, får vi et fælles billede af barnets/den unges problemer. Vi sætter også mål for forløbet.

Samtale 2: Problemoverblik og opstart på at stå imod
Vi skaber overblik over barnets/den unges problemer og påbegynder de øvelser, der gradvist får de styrende tanker og handlinger til at bestemme mindre.

Samtale 3: Redskaber og stå imod-øvelse
Vi øver forskellige hjælpestrategier, der hjælper barnet/den unge med at udfordre og stå imod. Der er både strategier til barnets/den unges øvelser og strategier, som hjælper forældrene med at støtte op om en positiv udvikling.

Samtale 4: Hjælpestrategier og stå imod-øvelse
Det tager tid og gentagne øvelser at tage styringen tilbage. Derfor øver vi mere i denne samtale og taler om, hvordan det går med at udfordre de styrende tanker og handlinger.

Samtale 5: Forældrestøtte og stå imod-øvelse
Vi fortsætter med øvelserne og taler om, hvordan forældrene bedst kan hjælpe deres barn.

Samtale 6: Selvbestemmelse og stå imod-øvelse
Øvelserne fortsætter, så familien bliver rigtig gode til dem. Hvis der er behov for det, øver vi nye hjælpestrategier.

Samtale 7: Status og stå-imod-øvelse
Vi gør status over, hvad familien har lært og opnået indtil nu. Med afsæt i familiens behov lægger vi en plan for det videre arbejde.

Samtale 8: Afslutning og vejen frem
Vi evaluerer forløbet og fejrer fremskridt. Inden vi siger farvel, taler vi om, hvordan familien kan forebygge eventuelle tilbagefald.

Kontakt os for mere information

Navn: .....

Mail/telefon: .....

Kommune: .....

STIME

STYRKET TVÆRSEKTORIEL
INDSATS FOR BØRN OG
UNGES MENTALE SUNDHED

21249 • RegionH Design