



Når bekymring eller tristhed fylder for meget

Behandlingstilbud til børn og unge





Hjælp og støtte til positiv forandring

Vi tilbyder et behandlingsforløb til børn og unge i alderen 12-17 år, hvor bekymring eller tristhed fylder for meget. Formålet med behandlingen er, at barnet/den unge lærer at forstå sine svære tanker og følelser bedre samt håndtere dem mere hensigtsmæssigt.

Forløbet strækker sig over et par måneder og består af omkring syv samtaler af én times varighed. Til samtalerne taler barnet/den unge og forældrene med en behandler sammen og hver for sig.

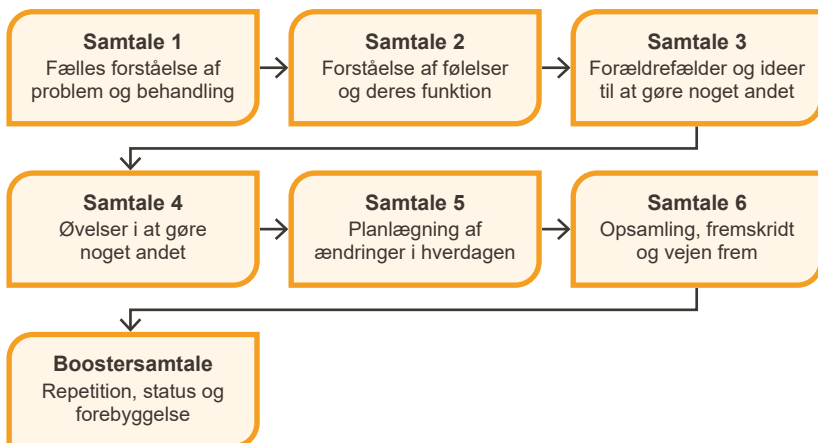
Der er typisk én samtale om ugen, dog foregår boostersamtalen omkring fire uger efter samtale 6. Mellem samtalerne øver barnet/den unge sig på det, der er blevet gennemgået.

Det kan undervejs være relevant at tale med personer fra barnets/den unges læringsmiljø og øvrige netværk, som har betydning for trivsel og udvikling. Familien er med til at beslutte, hvem der eventuelt skal inddrages.

Fokus i behandlingen

Samtalerne tager udgangspunkt i barnets/den unges problemer og handler overordnet om at:

- Familien får forståelse for barnets/den unges følelsesmæssige problemer.
- Barnet/den unge lærer at forstå og blive mere bevidst om sine bekymringer og/eller tristhed.
- Barnet/den unge lærer at tænke og handle mere hensigtsmæssigt i forhold til det, der er svært.
- Familien bliver klædt på til at arbejde på egen hånd, når forløbet slutter.





Samtalerne

Alle samtaler følger overordnet den samme dagsorden:

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

Samtale 1: Fælles forståelse af problem og behandling

Familien og behandleren får en fælles forståelse af problemet og sætter mål for forløbet.

Samtale 2: Forståelse af følelser og deres funktion

Barnet/den unge lærer bedre at forstå sine følelser og reagere mere hensigtsmæssigt på dem.

Samtale 3: Forældrefælder og ideer til at gøre noget andet

Forældrene lærer at forstå deres barns udfordringer, og forældrerollen bliver drøftet med henblik på at støtte barnet/den unge bedst muligt.

Samtale 4: Øvelser i at gøre noget andet

Barnet/den unge øver sig gennem små øvelser i at tænke og gøre noget andet og mere hensigtsmæssigt.

Samtale 5: Planlægning af ændringer i hverdagen

Der lægges en plan for, hvad barnet/den unge kan gøre anderledes i dagligdagen for at reducere sine bekymringer og/eller tristhed.

Samtale 6: Opsamling, fremskridt og vejen frem

Der evalueres på forløbet, fremskridtene anerkendes, og der lægges en plan for at fastholde den positive udvikling.

Boostersamtale: Repetition, status og forebyggelse

Der gøres status på udviklingen, virksomme metoder genopfriskes, og der lægges en plan for håndtering af eventuelle tilbageskridt.

Kontakt os for mere information

.....

.....

.....

