



Når svære følelser fører til selvskade

Behandlingstilbud til børn og unge





Hjælp og støtte til positiv forandring

Vi tilbyder et behandlingsforløb til børn og unge i alderen 12-17 år, der skader sig selv. Formålet med behandlingen er, at barnet/den unge lærer at forstå og håndtere sine følelser på mere hensigtsmæssige måder, så selvskaden bliver reduceret.

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

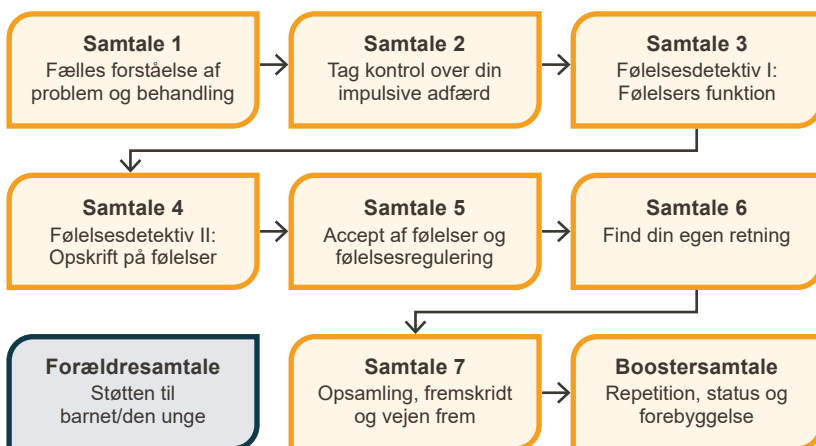
Der er typisk én samtale om ugen, dog foregår boostersamtalen omkring fire uger efter samtale 7. Forældresamtalen kan efter behov placeres før samtale 7. Mellem samtalerne øver barnet/den unge sig på det, der er blevet gennemgået.

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 en forståelse for selvskadens funktion og konsekvenser.
- Barnet/den unge lærer at forstå og blive mere bevidst om sine følelser.
- Barnet/den unge lærer at håndtere sine følelser mere hensigtsmæssigt.
- 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 barnets/den unges problem og taler om selvskadens funktion.

Samtale 2: Tag kontrol over din impulsive adfærd

Barnet/den unge lærer at stoppe sig selv i at handle impulsivt og gøre noget andet i stedet.

Samtale 3: Følelsesdetektiv I 'Følelsers funktion'

Barnet/den unge lærer om følelser og de informationer, følelser kan give.

Samtale 4: Følelsesdetektiv II 'Opskrift på følelser'

Barnet/den unge lærer at forstå sammenhængen mellem følelser, kroppens signaler og tanker, så det bliver muligt at blive mere bevidst om egne følelser.

Samtale 5: Accept af følelser og følelsesregulering

Barnet/den unge lærer at opleve og acceptere sine følelser, uden at de bliver for styrende eller for overvældende.

Samtale 6: Find din egen retning

Barnet/den unge bliver mere bevidst om og øver sig i det, der bidrager til et meningsfuldt liv. Der er fokus på at håndtere de barrierer, der står i vejen.

Samtale 7: Opsamling, fremskridt og vejen frem

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

Forældresamtale: Støtten til barnet/den unge

Forældrene kan få uddybet og stille spørgsmål til forløbets forældrehåndbog.

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

.....

.....

.....

