

# NÅR SVÆRE FØLELSER FØRER TIL SELVSKADE

LETTERE BEHANDLING AF UNGE





## HJÆLP OG STØTTE TIL POSITIV FORANDRING

Vi tilbyder et forløb til unge, der skader sig selv. Formålet med forløbet er, at den unge lærer at forstå og håndtere sine følelser på nye og mere hensigtsmæssige måder, så selvskaden bliver reduceret.

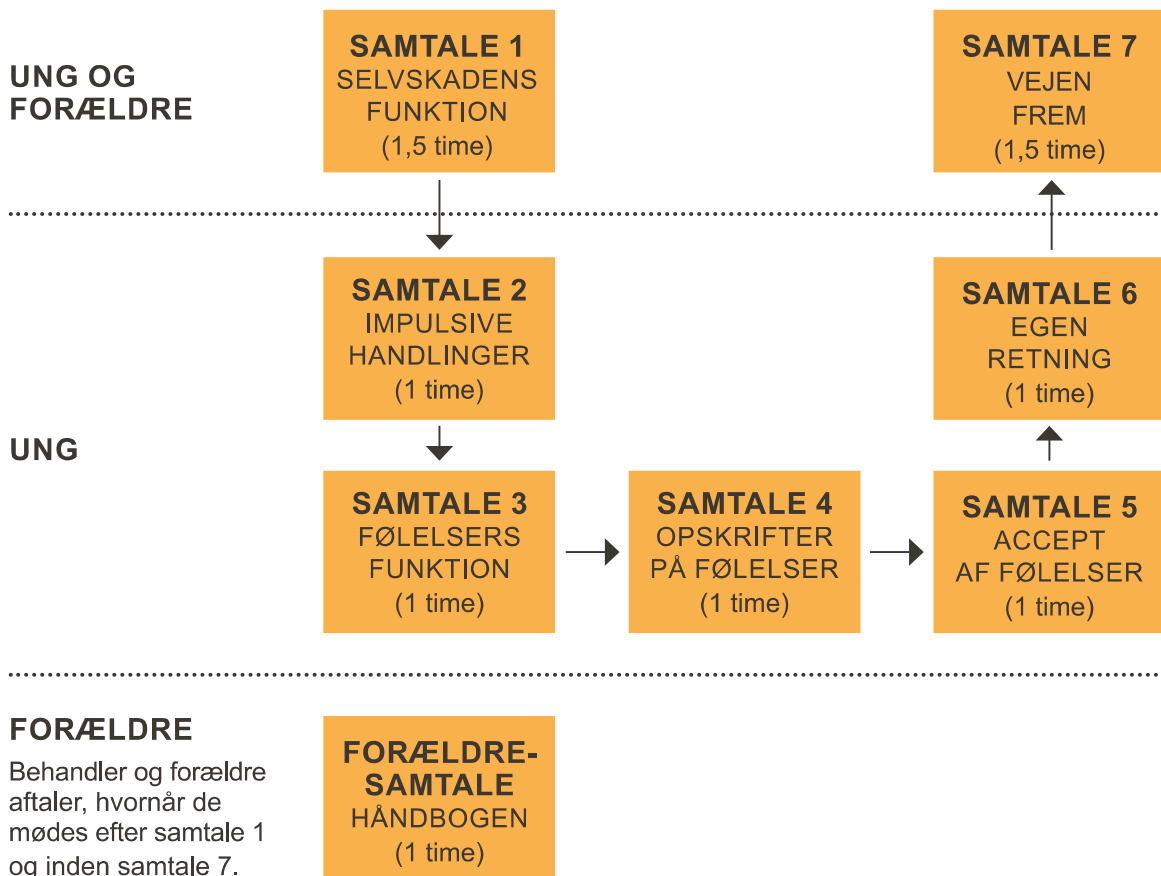
Forløbet strækker sig over et par måneder og består af otte samtaler med en behandler. Den unge og forældrene taler med behandleren sammen og hver for sig.

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

## FOKUS I BEHANDLINGEN

Den unges udfordringer og oplevelser er udgangspunktet for samtalerne, der overordnet handler om at støtte den unge i at:

- forstå selvskadens funktion og konsekvenser
- forstå og blive mere bevidst om sine følelser
- håndtere sine følelser mere hensigtsmæssigt.





## SAMTALER

Alle samtaler med den unge er bygget op omkring den samme dagsorden:

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

### **Samtale 1: Selvskadens funktion (ung og forældre i del 1, ung i del 2)**

I samtaleens første del får familie og behandler en fælles forståelse af den unges problem med selvskade. I den anden del taler den unge med behandleren om selvskadens funktion.

### **Samtale 2: Impulsive handlinger (ung)**

Den unge lærer at stoppe sig selv i at handle impulsivt og gøre noget andet i stedet.

### **Samtale 3: Følelsernes funktion (ung)**

Den unge lærer om følelser og herunder om den information, de kan give.

### **Samtale 4: Opskrifter på følelser (ung)**

Den unge lærer at forstå sammenhængen mellem følelser, kroppens signaler og tanker og bliver i den forbindelse mere bevidst om egne følelser.

### **Samtale 5: Accept af følelser (ung)**

Den unge lærer at opleve og acceptere sine følelser uden, at de kommer til at styre handlinger og bliver overvældende.

### **Samtale 6: Egen retning (ung)**

Den unge bliver mere bevidst om og øver sig på det, der er vigtigt i livet. Der er fokus på at håndtere de barrierer, der kan komme i vejen for at gøre noget meningsfuldt og bevæge sig i den ønskede retning.

### **Samtale 7: Vejen frem (ung og forældre)**

I den afsluttende samtale samler familie og behandler op på forløbet og taler om, hvordan forældrene bedst kan støtte den unge og være med til at forebygge tilbageskridt.

### **Forældresamtale: Forældrehåndbogen (Forældre)**

Samtalen er forældrenes mulighed for at få uddybet og stille spørgsmål til den udleverede 'Forældrehåndbog'.

Det kan undervejs give mening at tale med andre som for eksempel familiens læge, den unges lærer eller andre relationer, som er vigtige i forhold til den unges trivsel og udvikling. Familien er med til at beslutte, om andre skal inddrages.

**KONTAKT OS FOR MERE INFORMATION:**

Navn:.....

Mail/telefon:.....

Kommune:.....



**STIME**

STYRKET TVÆRSEKTORIEL  
INDSATS FOR BØRN OG  
UNGES MENTALE SUNDHED