



# NÅR BEKYMRING ELLER TRISTHED FYLDER FOR MEGET

LETTERE BEHANDLING AF UNGE





## HJÆLP OG STØTTE TIL POSITIV FORANDRING

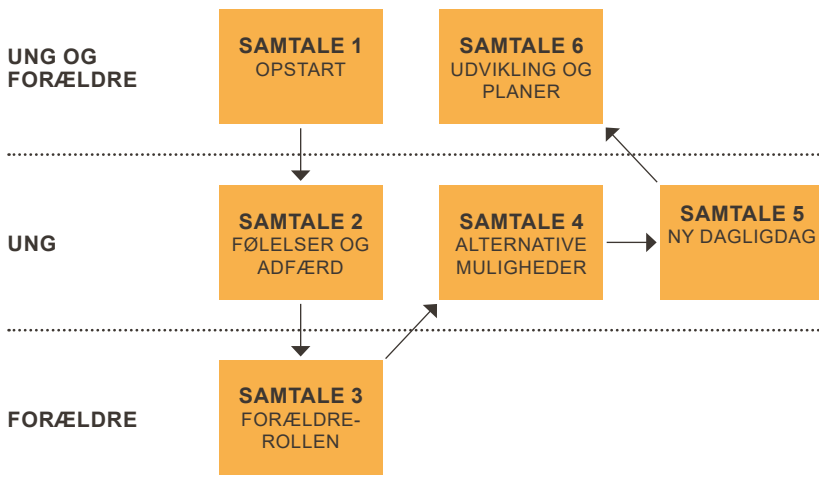
Vi tilbyder et forløb til unge, hvor bekymring eller tristhed fylder for meget. Formålet med forløbet er at vejlede den unge i at forstå sine svære tanker og følelser bedre og håndtere dem mere hensigtsmæssigt.

Forløbet strækker sig over et par måneder og består af mindst seks samtaler med en behandler. Den unge og forældrene taler med behandleren sammen og hver for sig. Der er typisk en samtale på omkring en time én gang om ugen. Imellem samtalerne øver den unge 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:

- Blive mere bevidst om sine negative tanker og følelser.
- Forstå sine bekymringer og/eller tristhed.
- Tænke og handle mere hensigtsmæssigt i forhold til det, der er svært.





## SAMTALERNE

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)**

Familie og behandler får en fælles forståelse af problemet og målet med forløbet.

### **Samtale 2: Følelser og deres funktion (ung)**

Den unge lærer at forstå sine følelser bedre, og hvordan de styrer adfærden.

### **Samtale 3: Forælderrollen (forældre)**

Forældrene lærer at forstå deres barns udfordringer med bekymringer eller tristhed. Aktuelle og potentielt nye forælderroller bliver undersøgt og drøftet ud fra et formål om at støtte den unge bedst muligt.

### **Samtale 4: At tænke og gøre noget andet (ung)**

Gennem små følelseseksperimenter øver den unge sig på at tænke og gøre noget andet i dagligdagen.

### **Samtale 5: Planlægge en ny dagligdag (ung)**

Fokus på det, den unge kan gøre anderledes i sin dagligdag for at reducere sine bekymringer eller tristhed.

### **Samtale 6: Udvikling og forebyggelse (ung og forældre)**

Opsamling og dialog i forhold til den unges fremskridt samt afsluttende plan for, hvordan familien fremover kan holde fast i en positiv udvikling og forebygge tilbagefald.

Undervejs kan det give mening at tale med andre. Det kan for eksempel være en lærer eller andre relationer, som er vigtige i forhold til den unges trivsel og udvikling. Familien er med til at beslutte, om andre eventuelt skal inddrages.

**KONTAKT OS FOR MERE INFORMATION:**

Navn: .....

Mail/telefon: .....

Kommune: .....



**STIME**

STYRKET TVÆRSEKTORIEL  
INDSATS FOR BØRN OG  
UNGES MENTALE SUNDHED