# Når gentagne tanker og handlinger tager styringen

Behandling af børn og unge

**Hjælp og støtte til positiv forandring**

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. Formålet med forløbet er, at barnet/den unge lærer at stå imod sine gentagne, styrende tanker og handlinger, så det igen bliver muligt at tage styringen over sit liv tilbage.

Over en periode på 3 måneder møder familien deres behandler til cirka 10 samtaler, der varer en til halvanden time. Forældrene er med hver gang, men i dele af samtalerne er barnet/den unge alene med behandleren.

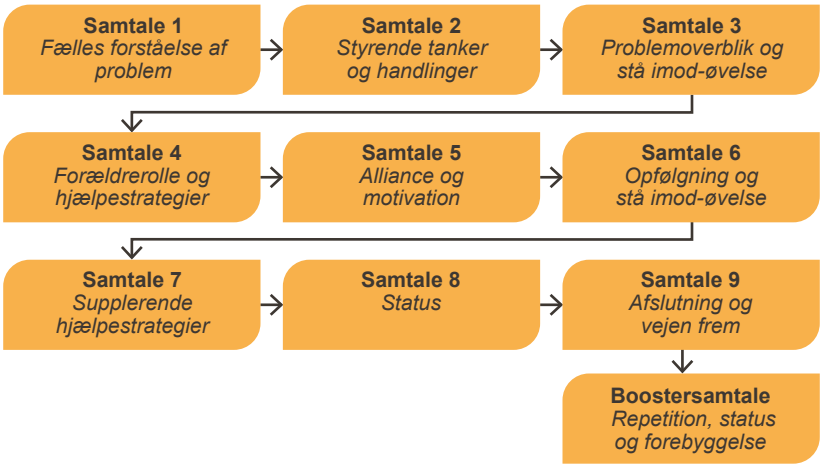
Der går omkring en uge mellem samtalerne, hvor familien øver sig på det, der er blevet gennemgået. Boostersamtalen foregår dog omkring fire uger efter samtale 9.

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

**Fokus i behandlingen**

Barnets/den unges problemer er udgangspunktet for samtalerne, der handler om, at:

- Familien får en forståelse for gentagne, styrende tanker og handlinger.
- Familien får en forståelse for, hvorfor barnet/den unge ikke bare kan lade være.
- Barnet/den unge får skræddersyet og trænet øvelser i at stå imod og tage styringen tilbage.
- Familien får hjælp til at planlægge arbejdet på egen hånd og forebygge eventuelle tilbageskridt.



**Samtaler**

Alle samtaler er bygget op omkring den samme dagsorden:
1. Gennemgang af hjemmearbejde og oplevelser siden sidst.
2. Dagens tema og øvelser.
3. Næste skridt og nyt hjemmearbejde.

**Samtale 1: Fælles forståelse af problem**
Familien og behandleren lærer hinanden at kende. Der lægges et grundlag for at opnå en fælles forståelse af barnets/den unges udfordringer samt mulighederne for at løse problemerne.

**Samtale 2: Styrende tanker og handlinger**
Introduktion af styrende tanker og handlinger med fokus på at reducere skyldfølelse og bebrejdelser. Formålet med behandlingen tydeliggøres, og der opstilles mål for forløbet.

**Samtale 3: Problemoverblik og stå imod-øvelse**
Der skabes overblik over barnets/den unges udfordringer samt indblik i forældrenes rolle. De første skridt tages mod at udfordre tvangstankerne i praksis.

**Samtale 4: Forældrerolle og hjælpestrategier**
Øverlserne fortsætter, og forældrenes rolle og støttemuligheder udforskes. Der skabes et fælles fundament for, hvordan og i hvilket omfang tvangstanker og -handlinger kan udfordres.

**Samtale 5: Alliance og motivation**
Øvelserne fortsætter med særligt fokus på, at barnet/den unge, forældrene og behandleren er på lige fod i forhold til udfordringer og øvelser.

**Samtale 6: Opfølgning og stå imod-øvelse**
Øvelserne fortsætter, samtidig med at der følges op på, hvordan det går med hjælpestrategierne og forældrestøtten.

**Samtale 7: Supplerende hjælpestrategier**
Øvelserne fortsætter, og der introduceres supplerende hjælpestrategier, hvis barnet/den unge har brug for yderligere støtte eller ikke profitere af de nuværende strategier.

**Samtale 8: Status**
Status over familiens læring og udvikling. På baggrund af familiens behov udarbejdes en plan for det videre arbejde.

**Samtale 9: Afslutning og vejen frem**
Evaluering af forløbet, fejring af fremskridt og drøftelse af, hvordan en positiv udvikling kan fastholdes.

**Boostersamtale: Repetition, status og forebyggelse**
Status på, hvordan det går, repetition af effektive metoder og forebyggelse af eventuelle tilbageskridt.

## Kontakt os for mere information

Navn: .....

Mail/telefon: .....

Kommune: .....

STIME

STYRKET TVÆRSEKTORIEL
INDSATS FOR BØRN OG
UNGES MENTALE SUNDHED

21699 • RegionH Design