Når bekymring eller tristhed fylder for meget

Behandling af børn og unge

Hjælp og støtte til positiv forandring

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

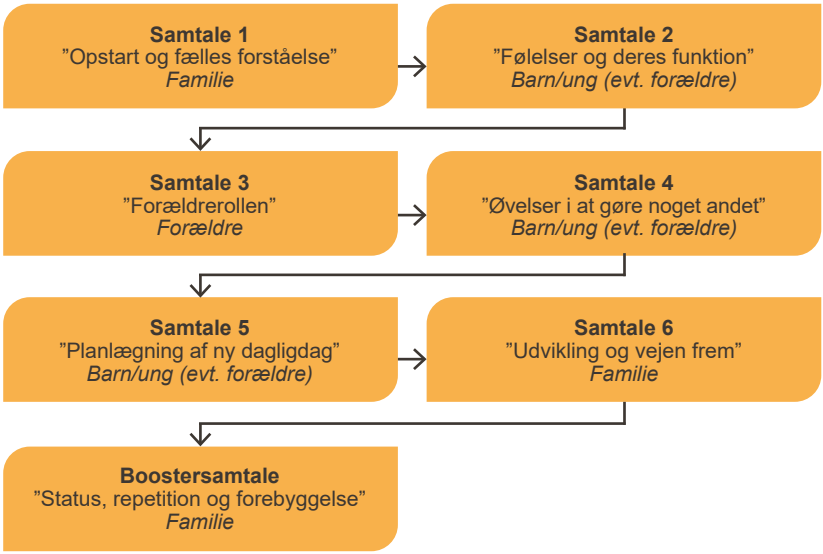
Forløbet strækker sig over et par måneder og består af mindst syv samtaler på omkring en time. Til samtalerne taler barnet/den unge og forældrene med en behandler sammen og hver for sig.

Der er typisk en samtale en gang om ugen. Dog foregår boostersamtalen omkring fire uger efter samtale 6. Imellem samtalerne øver barnet/den unge sig på det, der er blevet gennemgået.

Fokus i behandlingen

Barnets/den unges udfordringer og oplevelser er udgangspunktet for samtalerne, der overordnet handler om, at:

- Barnet/den unge får støtte til at blive mere bevidst om sine negative tanker og følelser.
- Barnet/den unge lærer at forstå sine bekymringer og/eller tristhed.
- Barnet/den unge lærer at 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: Opstart og fælles forståelse
Familie og behandler får en fælles forståelse af problemet og målet med forløbet.

Samtale 2: Følelser og deres funktion
Barnet/den unge lærer bedre at forstå sine følelser og handle mere hensigtsmæssigt.

Samtale 3: Forældrerollen
Forældrene lærer at forstå deres barns udfordringer, og forældrerollen bliver drøftet for at støtte barnet/den unge bedst muligt.

Samtale 4: At tænke og gøre noget andet
Gennem små følelseseksperimenter øver barnet/den unge sig i at tænke og gøre noget andet og mere hensigtsmæssigt.

Samtale 5: Planlægning af ny dagligdag
Planlægning af, hvad barnet/den unge kan gøre anderledes i sin dagligdag for at reducere sine bekymringer og/eller tristhed.

Samtale 6: Udvikling og vejen frem
Opsamling og dialog i forhold til barnets/den unges fremskridt samt en afsluttende plan for, hvordan familien kan holde fast i en positiv udvikling.

Boostersamtale: Status, repetition og forebyggelse
Status på, hvordan det går, repetition af virksomme metoder og forebyggelse af eventuelle tilbageskridt.

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.

Kontakt os for mere information:

Navn: .....

Mail/telefon: .....

Kommune: .....

STIME

STYRKET TVÆRSEKTORIEL
INDSATS FOR BØRN OG
UNGES MENTALE SUNDHED

21966 • RegionH Design