# Når svære følelser fører til selvskade

Behandling af børn og unge

**Hjælp og støtte til positiv forandring**

Vi tilbyder et forløb til børn og unge, der skader sig selv. Formålet med forløbet er, at barnet/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 ni samtaler, der varer en til halvanden time. Til samtalerne taler barnet/den unge og forældrene med en behandler sammen og hver for sig.

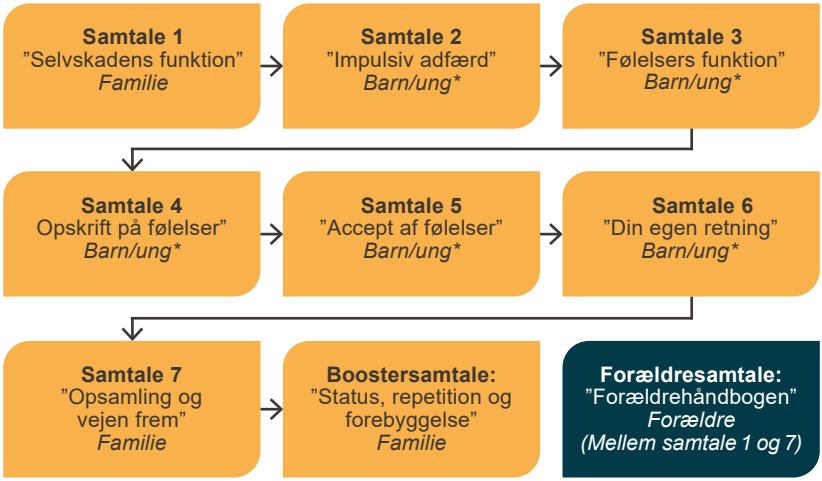
Der er typisk en samtale en gang om ugen. Dog foregår boostersamtalen omkring fire uger efter samtale 8. Imellem samtalerne øver barnet/den unge sig på det, der er blevet gennemgået.

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 udfordringer og oplevelser er udgangspunktet for samtalerne, der overordnet handler om, at:

- Familien forstår selvskadens funktion og konsekvenser.
- Barnet/den unge forstår og bliver mere bevidst om sine følelser.
- Barnet/den unge lærer at håndtere sine følelser mere hensigtsmæssigt.




** Forældre kan deltage sidst i samtalen*

**Samtaler**

Alle samtaler med barnet/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**
Familien og behandleren får en fælles forståelse af barnets/den unges problem og taler om selvskadens funktion.

**Samtale 2: Impulsiv adfærd**
Barnet/den unge lærer at stoppe sig selv i at handle impulsivt og gøre noget andet i stedet.

**Samtale 3: Følelsers funktion**
Barnet/den unge lærer om følelser og de informationer, følelser kan give.

**Samtale 4: Opskrifter 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**
Barnet/den unge lærer at opleve og acceptere sine følelser, uden at de kommer til at styre handlinger og bliver overvældende.

**Samtale 6: Din egen retning**
Barnet/den unge bliver mere bevidst og øver sig på det, der bidrager til et meningsfuldt liv. Fokus er at håndtere barrierer, der står i vejen.

**Samtale 7: Opsamling og vejen frem**
Familie og behandler samler op på forløbet og taler om, hvordan forældrene bedst kan støtte barnet/den unge og være med til at forebygge tilbageskridt.

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

**Boostersamtale: Status, repetition og forebyggelse**
Status på, hvordan det går, repetition af virksomme 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

21966 • RegionH Design