



NÅR BEKYMRING
ELLER TRISTHED
FYLDER FOR MEGET

Lettere behandling til børn og unge i alderen 12-17 år

Rudersdal Kommune tilbyder manualiseret behandling til større børn og unge med tegn på bekymring eller tristhed.

Formålet med forløbet er at hjælpe den unge med at forstå og håndtere sine svære tanker og følelser mere hensigtsmæssigt, så hverken tristhed eller bekymring kommer til at påvirke hverdagen for meget.

Behandlingen har fokus på individuelle udfordringer og oplevelser og bygger på aktuel viden om, hvad der virker for målgruppen. Kommunens PPR-psykologer varetager behandlingen og er specialuddannet i forløbet.



Forløbet er et af flere forløb, der er udviklet i samarbejdet 'STIME' i Region Hovedstaden. I STIME tager flere kommuner og børne- og ungdomspsykiatrien et fælles ansvar for at hjælpe børn og unge i psykisk mistrivsel – inden deres problemer vokser sig store.

Et forløb på 3-4 måneder med samtaler med barn/ung og forældre samt hjemmearbejde

Forløbet består af en række samtaler af en times varighed. Forældre og barn/ung taler med en behandler og øver sig mellem samtalerne på det, der er blevet gennemgået. Samtaler forløber i Birkerød i dagtimerne. Begge forældre og barnet/den unge skal deltage i forløbet, og det vil variere hvilke samtaler, forældrene skal deltage i.

Samtalerne tager udgangspunkt i barnets/den unges udfordringer og oplevelser med fokus på støtte ift. at

- lære om negative tanker og følelser
- forstå og blive mere bevidst om sine bekymringer og/eller tristhed
- tænke og handle mere hensigtsmæssigt.

Forløbet *er* relevant, når

Barnet/den unge er i psykisk mistrivsel og fungerer dårligere end sine jævnaldrende i hverdagen.

Barnet/den unge viser tegn på mistrivsel inden for mindst et af følgende to områder:

- Tristhed
- Bekymring/ængstelighed

Forløbet *er ikke* relevant, når

Barnet/den unge har

- Diagnosticeret depression eller angst
- øget og/eller akut selvmordrisiko.

Barnet/den unge har andre udfordringer:

- Et væsentligt nedsat funktionsniveau i forhold til f.eks. skolegang og generel trivsel.
- Behov for at blive udredt eller behandlet i børne- og ungdomspsykiatrien.

Kontakt os såfremt jeres barn kunne være i målgruppen til et forløb. Vi tager forbehold for ventetid både ved svar på henvendelser og eventuelt opstart af forløb. Der følger en proces med spørgeskemaer og visitationssamtale, såfremt barnet/den unge vurderes at være i målgruppen.

Vær opmærksom på, at der oprettes en sag på barnet/den unge, når I henvender jer.

Kontakt: telefon 46114146, mandage ml. 15-16, tirsdage 9-10.30 og torsdage 14-15.30.