

Hjælp til unge med tidlige tegn på selvskade

Hej er du ung i alderen 13-17 år er det måske noget for dig at indgå i et forløb med en behandler, som kan støtte dig i en sund udvikling.

For teenagere i alderen 10-12-år tilbydes som udgangspunkt samtaler med forældrene fremfor familiesamtaler.

Behandling til unge med tidlige tegn på selvskade

Herlev Kommune tilbyder samtaler til unge og deres forældre, når der udvises tidlige tegn på selvskade.

Typiske tegn på selvskadende adfærd er tanker om eller forskellige handlinger, hvor en person med vilje gør skade på sig selv. De mest almindelige former for selvskade er:

- At skære / ridse sig selv
- At slå eller brænde sig selv

Formålet med forløbet er at støtte familien:

- I at forebygge, at udfordringerne udvikler sig uhensigtsmæssigt.
- I at skabe en forståelse for, hvad selvskade er og gør.
- Til at blive klædt på til at fortsætte arbejdet på egen hånd, når forløbet slutter.

Behandling af selvskade

Herlev Kommune tilbyder et samtaleforløb til dig, der er i alderen 12-17 år, som er begyndt at lave skade dig selv eller tænker på at udøve skade dig selv.

Formålet med forløbet er:

- At forstå selvskadens funktion og konsekvenser
- At blive mere bevidst om dine følelser
- At vejlede dig til at kunne håndtere dine følelser på måder, der gør dig mindre tilbøjelig til at skade dig selv.

Som ung vil du i et forløb have i alt seks samtaler med en behandler. Dine forældre deltager i den indledende og den afsluttende samtale. Mellem samtalerne skal du øve dig på det, der bliver aftalt fra gang til gang.

Hvis du er ung eller er forældre og tænker - at du eller dit barn måske er i målgruppen for et forløb, eller har du en bekymring, som du gerne vil drøfte - er du meget velkommen til at kontakte os på **tlf. 2369 4961** tirsdag kl. 9-11, onsdag kl. 13-15 og torsdag kl. 9-11.

Du kan også kontakte PPR på mailen mental.sundhed@herlev.dk

Husk at skrive dit navn/dit barns navn, evt. cpr.nr og dit telefonnummer, så vi har mulighed for ringe tilbage til dig.