

Når tanker og bekymringer fylder for meget

I Herlev Kommune tilbyder vi samtaleforløb til børn og unge i alderen 12-17 år der oplever, at bekymringer og tristhed fylder for meget.

Det kan bl.a. vise sig ved, at den unge

- over længere tid har haft flere bekymringer eller oplever mere tristhed end jævnaldrende
- er præget af mindre lyst til at gøre ting, som de måske tidligere har kunnet lide at gøre
- mangler tro på sig selv

Formålet med forløbet er

- at hjælpe barnet/den unge til at blive bevidst om negative tanker og følelser
- at hjælpe barnet/den unge med at forstå sin bekymring eller tristhed
- at støtte den unge i at håndtere negative tanker og følelser mere hensigtsmæssigt

Samtaleforløbet strækker sig over nogle måneder og består af minimum seks samtaler med en behandler.

Barnet / den unges forældre er med til opstartsmødet og til nogle af samtalerne senere i forløbet. Ved hver samtale beskæftiger vi os med et emne og laver øvelser. Mellem samtalerne skal barnet / den unge øve sig på det, som er blevet gennemgået.

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.