



Ung i Trivsel

- jeg gider ikke at have det dårligt

Der er store krav og forventninger til unge i dag, både fra omverdenen og fra dem selv. Det kan føre til mistroivsel, lavt selvværd, stress, angst eller følelsen af ikke at slå til.

Vores forløb "Ung i trivsel – jeg gider ikke have det dårligt" er skabt til unge, der ønsker at finde ro, styrke og glæde i hverdagen igen.

Gennem konkrete redskaber og individuel støtte hjælper vi den unge med at genfinde balancen og få det bedre – både i skolen, derhjemme og med sig selv.

Målet med forløbet:

Efter forløbet vil den unge have lært konkrete selvhjælpsmetoder til at håndtere udfordrende situationer og skabe mere trivsel i hverdagen.

Der er ligeledes fokus på at kunne kommunikere klart om grænser, følelser, behov og ønsker, samt at skelne mellem følelser og fakta, hvilket gør det lettere at tage rationelle beslutninger og føle sig i kontrol i eget liv.

Pris og varighed:

Et forløb indeholder 8 samtaler med behandler. Se også næste side.

Samlet pris: Kr. 21.500,-

Kontakt os gerne på kontakt@tricas.dk eller tlf: 22176260 for afklarende spørgsmål eller ved ønsker om særligt tilrettelagte forløb.



Ung i Trivsel

- jeg gider ikke at have det dårligt

Forløbets indhold:

1. Sagsopstart.

Indledende møde om dit behov.

2. Vi formulerer de personlige mål for forløbet.

- Baggrund
- Aktuell problemstilling
- Ønsker
- Behov
- Muligheder

3. Intervention

Ved første behandlersamtale omskrives fokuspunkter til eksemplificerende mål og mikromål, som giver mening for den unge. Rammen for det videre forløb aftales.

Gennem forløbet tilbydes 8 samtaler med personlig behandler.

Fokus for samtalerne er:

- forebyggende hjælp til selvhjælp
- at se fremad og finde skjulte ressourcer
- skabe struktureret og gennemskueligt overblik over udfordrende situationer og praktiske anvisninger til hvordan den unge kan komme i mål med den ønskede forandring.

4. Der formuleres en selvhjælpsmanual.

Forløbet afsluttes med udarbejdelse af en selvhjælpsmanual med udgangspunkt i den unges egne fokusmål og erfaringer.