



et samtaleverktøy for ungdom

**THE
LUCY FAITHFULL
FOUNDATION**

Working to protect children



Hva jeg gjorde v. Hvem jeg er

Samtaletema 5





INNSJEKKING



Hva skal vi jobbe med?

Hva jeg har lært så langt

Snakke om det som *andre* har sagt at du har gjort

Diskutere *hvordan* og *hva* du tenker og føler om deg selv

Utforske "psykodiagnostikk" ("case formulation approach")

Finne "*vernefaktorer*" i livet ditt

Hva har du lært i dag?

Avsluttende øvelse

Hva lærte du forrige gang?

Hva husker du fra forrige gang?

Har du vært i situasjoner hvor du har brukt
noe av det vi har gjennomgått så langt?



Hva de sa jeg gjorde

- Du er ikke alene - de fleste av oss synes det er vanskelig å prate om ting
- Dette er et trygt sted for deg å øve på å snakke om det som har skjedd
- Fremover er det mulig at du må snakke om dette med familie, arbeidsgivere, ny kjæreste, barnevern osv. – derfor er det viktig å øve på dette i trygge rammer
- Du behøver ikke å gå i detaljer



Hvem jeg virkelig er!

Unge mennesker føler ofte at de er misforstått av andre

Vi mennesker er komplekse og sammensatte

- • • Hvem føler du at du *egentlig* er?

- • • Hvem vil du *være*?

- • • Hvordan vil du at *andre* skal se eller oppfatte deg?



Min bakgrunn

Hvis du tenker tilbake på det vi gjorde med din livshistorie, hvilke faktorer/opplevelser tror du var en del av at du havnet i vanskeligheter?

- • Hvordan påvirker disse faktorene deg nå?
- • •
- • Hva kunne hjelpe? Vi kan ikke viske ut fortiden, men vi kan skape framtiden....
- • •
- • •
- • •
- • •
- • •



Det som holder meg tilbake



Er det noe som hindrer deg i å komme videre i livet? For eksempel:

- Mangel på gode metoder å håndtere vanskelige hendelser på
- Dårlig/lav selvfølelse eller selvtillit
- Vansker med å kontrollere følelsene mine
- Mangel på venner/nettverk
- Manglende støtte fra familien min
- Mangel på tilhørighet
- Mangel på noen som tar vare på meg
- Noe annet du kommer på?

Det som driver meg framover

Hvilke av disse positive egenskapene har du (eller kunne du utvikle), og som kan hjelpe deg videre?

- God fysisk helse
- Gode og positive sosiale ferdigheter
- Motivasjon fra både deg selv og fra familien for å løse problemer

- • • Positive mål for fremtiden
- • • Støtte fra nærmiljø og nettverk
- • • Støtte fra foreldre/verge
- • • Noen å prate med om følelser
- • • Kunnskap om hva som er ok og ikke ok i forhold til sex
- • • Troen på at en positiv framtid er mulig
- • • Andre ting du kommer på?



Mulige “triggere”

- Hva var det som foregikk i livet ditt da hendelsen oppstod?
- Hvordan håndterte du tilværelsen da?
- Hva tror du *trigget* det 'gamle meg'-mønsteret?

Steds-triggere

Tanke-triggere

Følelses-triggere

Person-triggere

Situasjons/hendelses-triggere

Hvordan vil du håndtere disse triggerne framover?

Håndtering av uhensiktsmessige tanker



Gjør noe annet



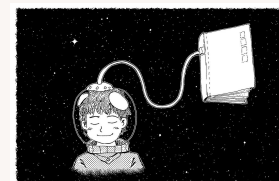
Tenk på noe annet



Prøv en avslappingsteknikk



Kom deg vekk



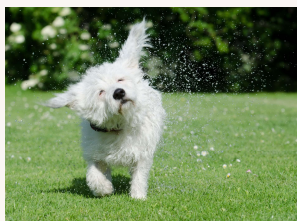
Bytt til en ok fantasi



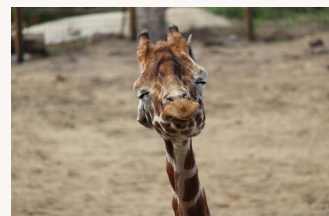
Spol fram til konsekvensene eller hvor godt det ville føles når du *ikke* har gjort tanken om til handling



Ring en venn du stoler på



Rist tankene av deg



Minn deg selv om dine '*nye meg*' egenskaper



Huske at trangen vil gå over – ingen bølger varer evig.

Hvilke enkle strategier hjelpe deg å styre upassende tanker?
Hva ellers kunne du prøve?

Noen synes det hjelper å skrive en dagbok for å kunne forstå tankemønstrene sine og hva som virker for dem.

Hva har du lært?

Hva vil du huske fra i dag?

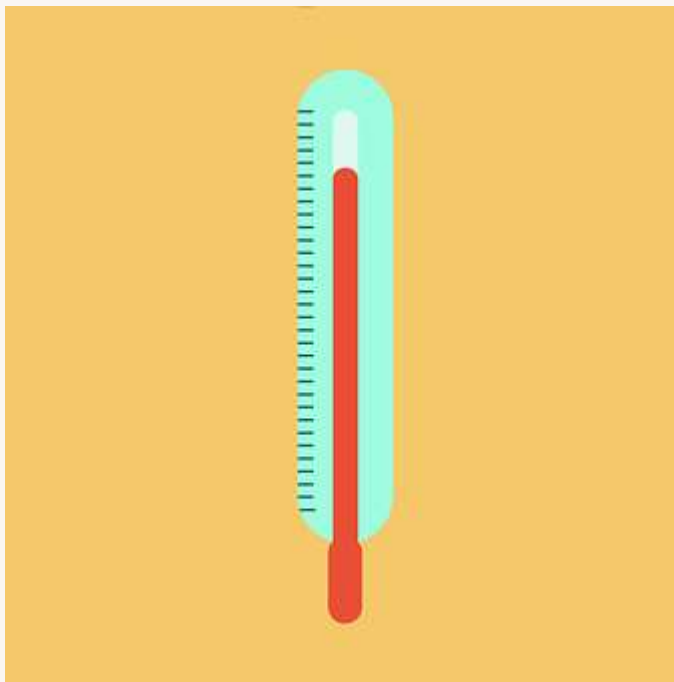
Hva tar du med deg fra det vi har snakket om i dag?

Opplever du at dette har vært nyttig og i så tilfelle hvorfor?

Hvilke ferdigheter vil du øve videre på?



Hvordan har
du det etter
det vi har
gjennomgått
i dag?



Sint

Urolig

Frustrert/irritert

Bekymret

Trist

OK

Avslappet

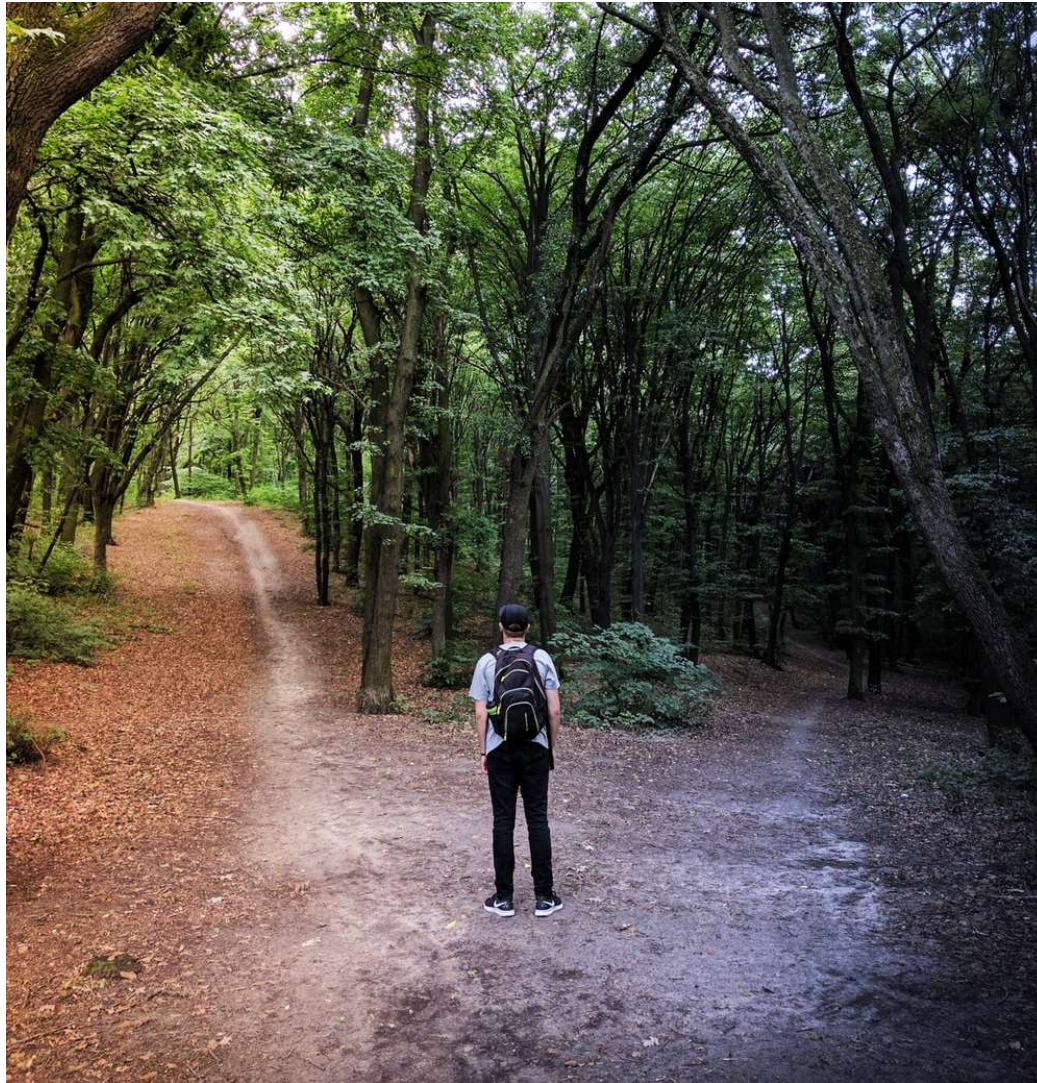
The background features a light beige field with abstract geometric shapes in red, pink, and teal. A grid of small orange dots is positioned on the right side.

Avsluttende øvelse

Beskriv en ting du liker ved deg selv

En ting du skal jobbe videre med

Si noe positivt om fremtiden



Du kan
ikke endre
fortiden,
men du
kan skape
framtiden