



Introduktion til

Forældre-DAT

Styrkelse af de unges fundament





”

Ved deltagelse i Forældre DAT, blev jeg mødt med forståelse og fik følelsen af ikke længere at være alene. På møderne udveksler vi erfaringer samt vi præsenteres for færdigheder som anvendes i behandlingen af de unge. For mig er Forældre-DAT en værdifuld investering i relationen til mit barn

*Unge med emotionel ustabil
personlighedsforstyrrelse*

*Folderen er udfærdiget af Opholdsstedet
Frejas Have samt psykolog Stig Helweg
Jørgensen i efteråret 2022, som en del af
Sundhedsstyrelsens projektstøtte til
Udvidelse af den Dialektiske Adfærdsterapi
på Frejas Have. Processen er understøttet
af Marselisborg Consulting.*

FORMÅL

Derfor tilbyder vi Forældre-DAT

På Frejas Have tilbyder vi Forældre-DAT som en del af vores samlede behandling. Forældre-DAT er et kursus bestående af seks moduler i alt. Som forældre eller nærmeste pårørende får I tilbud om at deltage på kurset i forbindelse med indskrivelse af jeres ung.

Når vi tilbyder Forældre-DAT, skyldes det, at vi ser jer som et centralt fundament for den støtte, de unge har brug for under og efter deres ophold hos os. Forældre-DAT har først og fremmest til formål at give jer indsigt i og forståelse af den behandling og de arbejdsmetoder, vi anvender på Frejas Have i relation til de unge.

Kurset kan samtidig styrke jeres forudsætninger for at forstå, hvordan I bedst yder støtte som pårørende til unge med emotionelle ustabile personlighedsforstyrrelser (EUP).

På alle seks moduler arbejder vi med tre gennemgående greb:

1. Vi giver viden og indsigt i de redskaber og metoder, vi anvender i den DAT-baserede behandlingsmetode i relation til de unge
2. Vi skaber et læringsrum, hvor I som forældre kan øve jer i at anvende de introducerede redskaber og metoder
3. I får som forældre lejlighed til at møde andre forældre, der kender de bekymringer, frustrationer og glæder, som ofte følger med at have en ung med EUP



Vi styrker jeres viden om, hvorfor vi gør, som vi gør på Frejas Have, og vi får samtidig en viden om, hvorfor I handler, som I gør i relation til jeres unge.



TILGANG

Det får I med jer gennem Forældre-DAT

- Forståelse for adfærdsmønstre hos unge med EUP
- Evnen til at validere og være i kontakten til jeres unge på en ikke-dømmende måde
- Styrket evne til at følelsesregulere og skabe og bevare gode relationer
- Lejlighed til at møde andre forældre i samme situation

TILGANG

Det får I med jer gennem Forældre-DAT

Forskning peger på, at det at være pårørende til en ung med følelsesreguleringsproblemer og kraftig impulsivitet er lige så belastende som at være pårørende til en ung med diagnosticeret skizofreni. Det er ikke overraskende. Symptomer som tilbagevendende selvskade, selvmordstrusler og -handlinger, afvisninger og kraftige vredesudbrud er svært at håndtere for alle.

Helt naturligt kan det føre en tvivl med sig i forhold til, hvordan I som forældre bedst støtter jeres ung. Er det ved at være afvisende og konsekvent over for en adfærd, I ikke vil have i familien? Eller er det ved at være venlige og forstående? Og hvornår er det ene at foretrække over det andet?

Gennem Forældre-DAT får I mulighed for at mødes med andre forældre til unge med EUP. Det betyder, at I vil opleve, at I ikke er alene om at være i tvivl og om de frustrationer, det kan afstedkomme.

Det er samtidig vores erfaring, at det har en positiv betydning for de unges udvikling, når I som forældre inddrages i behandlingsarbejdet. I er en vigtig del af behandlingen, og I kan gøre en klar forskel. På Forældre-DAT får I en grundlæggende introduktion til DAT-færdighederne og vores arbejde med dem på Frejas Have. Det giver mulighed for, at vi – jer som forældre, os på Frejas Have og de unge selv – kan samarbejde om at bygge et levestandardt liv op for hele familien.

TILGANG

Vores teoretiske og metodiske afsæt for Forældre-DAT





AKTIVITETER OG OPGAVER

Sådan tilretterlægger vi Forældre-DAT

Forældre-DAT består af seks moduler af 3 timers varighed. Modulerne afholdes i tidsrummet 17.00-20.00 og ligger med to måneders intervaller. I får tilbud om kurset i forbindelse med jeres ung indskrives på Frejas Have.

Det betyder, I starter på kurset på det førstkomende modul efter indskrivningstidspunktet. Der deltager altid to undervisere på hvert modul, og alle moduler gennemføres ud fra den samme opbygning.

Opbygning af modulerne på Forældre-DAT

TEAMBUILDINGØVELSE

Hvert modul indledes med 1 times teambuildingøvelse.

Formålene med teambuildingen er:

- At løse stemningen
- At skabe tillid
- At sikre engagement (commitment) til arbejdet med DAT

Den indledende teambuildingøvelse tager højde for, at der ikke arbejdes i en fast gruppe gennem alle moduler pga. løbende optag.

INTRODUKTION AF FÆRDIGHED

Hvert modul introducerer en DAT-færdighed, som relaterer til modulets overskrift. Det kan fx være færdigheden wisemind ifm. modulet 'Mindfulness' eller validering ifm. modulet 'Relationssfærdigheder'.

Formålene med introduktionen af en færdighed er:

- At øge viden om og forståelse af de unges adfærdsmønstre
- At integrere den nye viden gennem praksisøvelser

FORÆLDRECAFÉ

Hvert modul afsluttes med Forældrecafé, hvor I får eksempler på problemstillinger hos de unge, som kan være fælles udgangspunkt for snakken mellem jer.

Formålene med forældrecafé er:

- At I kan udveksle erfaringer med at have en ung, som har ophold på Frejas Have, og som oplever til tider at have det svært.
- At I kan vejlede og guide hinanden ud fra egne erfaringer

<p>INTRODUKTION TIL DAT</p> <p>Modulet giver en generel introduktion til Dialektisk Adfærdsterapi og behandlingshierarkiet i tilgangen.</p> <p>Modulet introducerer bl.a. den biosociale teori, FJOLS-færdighed og viden om en emotionel ustabil personlighedsforstyrrelse.</p> <p>Modulet introducerer samtidig, hvordan DAT anvendes og tilpasses til Frejas Have.</p> <p>Formålene med modulet er:</p> <ul style="list-style-type: none"> • At give deltagerne en grundlæggende forståelse af de unges udgangspunkt • At give deltagerne en grundlæggende forståelse af, hvordan der arbejdes med DAT i relation til de unge 	<p>MINDFULNESS</p> <p>Modulet giver en introduktion til mindfulness, som stammer fra zenbuddhismen.</p> <p>Modulet introducerer viden om og praksisøvelser til færdigheder som:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wisemind Hvad- og hvordan-færdigheder <p>Formålene med modulet er:</p> <ul style="list-style-type: none"> • At give deltagerne forståelse af mindfulness som fundament for de øvrige DAT-færdigheder • At styrke deltagerens forudsætninger for at arbejde med de øvrige DAT-færdigheder 	<p>RELATIONSFÆRDIGHEDER</p> <p>Modulet giver en introduktion til relationsfærdigheder, som både giver forældrene viden om eget og andres afsæt for at danne relationer.</p> <p>Modulet introducerer viden om og praksisøvelser til:</p> <ul style="list-style-type: none"> • BUKOOST-færdighed • Validering versus invalidering <p>Formålene med modulet er:</p> <ul style="list-style-type: none"> • At give deltagerne viden om konkrete redskaber til at understøtte relationer <p>At understøtte positive relationer i familiestrukturen</p>
<p>FREJAS HAVES KULTUR</p> <p>Modulet giver en generel introduktion til Frejas Haves formelle kultur og procedurer.</p> <p>Modulet introducerer bl.a. viden om og praksisøvelser til:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Positive og negative forstærkere <p>Samtidig omhandler modulet orientering om dokumentation som fx 'Hvad der virker-skemaet' og BSL (borderline symptom list)</p> <p>Formålene med modulet er:</p> <ul style="list-style-type: none"> • At give deltagerne et større kendskab til tilgangen på Frejas Have • At styrke deltagerens forudsætninger for at understøtte en sammenhængende tilgang i måden den unge bliver mødt på 	<p>FØLELSESREGULERING</p> <p>Modulet giver en introduktion til at forstå følelser både ud fra forældrenes eget udgangspunkt og de unges.</p> <p>Modulet introducerer viden om og praksisøvelser til færdigheder som:</p> <ul style="list-style-type: none"> • SMS-GUF-færdighed Grundfølelser og regulering af dem <p>Formålene med modulet er:</p> <ul style="list-style-type: none"> • At skabe en forståelse for arbejdet med følelser og følelsesregulering i relation til de unge • At styrke deltagerens forudsætninger for at understøtte de unge i færdighederne for følelsesregulering 	<p>HOLD-UD-FÆRDIGHEDER</p> <p>Modulet giver en introduktion til hold-ud-færdigheder, som anvendes i arbejdet med de unge til at overkomme krisituationer.</p> <p>Modulet introducerer viden om og praksisøvelser til:</p> <ul style="list-style-type: none"> • TIPS-færdighed <p>Formålene med modulet er:</p> <ul style="list-style-type: none"> • At give deltagerne viden om, hvordan de unge træner færdigheder til at overleve krisituationer • At understøtte deltagerens forudsætninger for at støtte de unge i at anvende hold-ud-færdighederne i situationer uden for Frejas Have

GODE RÅD TIL

PÅRØRENDE TIL UNGE MED EUP

Tænk dig og den unge som ligeværdige

Dvs. at dine og den unges behov er lige vigtige i balancen mellem nærhed og afstand. Når du sætter grænser, så forklar hvorfor uden at fordømme hverken dig selv eller den unge.

Undgå at optrappe kontrol/gensidig magtkamp

Hvis du er for ufleksibel i din grænsesætning opstår der let en uhensigtsmæssig magtkamp, der altid ender med, at den unge med EUP taber. (Det kan bl.a. vise sig i affektudbrud eller en selvdestruktiv reaktion).

Accepter, at der er nogle opgaver, som den unge med EUP ikke magter

Hvis det skyldes, at den unge mangler færdigheder, så vær en god rollemodel for, hvordan den unge kan tilegne sig dem. Hvis det skyldes overbelastning, så undgå at bebrejde – dét at have problemer med følelsesregulering giver i sig selv et hårdt og ustabil liv. Vær villig til at lytte til og anerkende det.

Opfat den unge som en, der er i stand til at træffe fornuftige valg i sit liv

Den unge med EUP er ikke lavet af glas, og hverken du, en terapeut eller andre kan påtage sig ansvaret for vedkommendes liv. Det valg kan alene den unge træffe.

Al ansvar som den unge med EUP kan tage, skal hun tage

Det er let at komme ind i en fælles forståelse, hvor du kompenserer for den unges mangler i et ønske om at hjælpe. Det kan dog give en uhensigtsmæssig afhængighed.

Stå ikke alene om ansvaret ved risiko for selvmord

Søg professionel hjælp og støtte.

Undgå at forstærke selvmordsadfærd ved at give ekstra opmærksomhed og omsorg ved selvmordstrusler

Vis at du er tilgængelig, men sørg i stedet for at give ekstra opmærksomhed, når den unge anvender sunde problemløsningsstrategier. Ved akut livsfare er det selvfølgelig nødvendigt, at du tager over.

Brug indføling og sæt dig i den unges sted

Mist ikke dig selv, men øv dig i at have medfølelse med den unge samtidig med, at du bevarer din opfattelse af tingene.

'Altid sammen'. Undgå at kontakt bliver et redskab, du belønner eller straffer gennem

Vis at selvom i er uvenner, så forbliver i forbundet. Undgå fx at forlade den unge midt i en uoverensstemmelse eller et skænderi. Sig i stedet: Lad os være enige om, at vi er uenige.

Indse at din opgave ikke er at frelse eller at helbrede den unge

Du kan rådgive, støtte og være rollemodel. Men du kan fx ikke tvinge den unge i behandling.





På Frejas Have ser vi den unges familie som et centralt fundament for den støtte, de unge har brug for under og efter deres ophold.

Derfor investerer vi i at finde og styrke ressourcerne i den unges familie, og vi understøtter, at samværet kan være bæredygtigt og mest muligt udviklende.



Frejas Have
Socialpædagogisk opholdssted for piger