



Introduktion til Miljøterapeutisk DAT på Frejas Have

– Styrkelse af unges fundament

Til unge og forældre/pårørende

”

Personalet har fra dag ét været støttende, omsorgsfulde, lærerige og lyttende. Frejas Have har for mig været, og er det stadig den dag i dag, som en ekstra familie. Der er fyldt med tryghed, udvikling og smil, og der er altid plads til at tage en snak. Uanset emne – så er personalet klar på at lytte og de er gode til det.

Julie

”

Jeg tror på, at hvis man vil og hvis man finder troen på sig selv – så kan alle, der bosætter sig på Frejas Have udvikle sig, til lige præcis den version af sig selv, som ønsket. Jeg står i dag på helt egne ben og det vil jeg takke Frejas Have for, men den største grund til alle de ting, jeg har opnået siden, er faktisk mig selv. For viljen og troen på mig selv har bragt mig langt. Og det er 2 ting som Frejas Have, i den grad har været med til at påvirke.

Jasmin

Unge med emotionel ustabil personlighedsforstyrrelse

Folderen er udfærdiget af Opholdsstedet Frejas Have samt psykolog Stig Helweg Jørgensen.

Folderen er udfærdiget som en del af projektet Udvidelse af den dialektiske adfærdsterapi i Frejas Have med hjælp fra Marselisborg Consulting.

Opholdsstedet Frejas Have

Opholdsstedet Frejas Have er et specialiseret bosted beliggende mellem Nyborg og Kerteminde på Fyn. Det er et hjem for unge kvinder i alderen 12-26 år. Vi har eksisteret siden 2018.

På Frejas Have bor unge, der ofte har svært ved at regulere sine følelser, hvilket kan resultere i selvskade, selvmordsadfærd, angst, depression og impulsiv adfærd. Disse symptomer ligner dem, der ses ved emotionel ustabil personlighedsforstyrrelse (også kaldet Borderline personlighedsforstyrrelse), men det kan også være andre lignende problemstillinger.

Vi lægger stor vægt på at hjælpe dig med at du kan udvikle dig samt lære at håndtere livets udfordringer på en hensigtsmæssig måde. Vi ønsker at skabe et trygt hjem med et støttende miljø, hvor du kan føle dig sikker og opbygge tillid til voksne, så det bliver trygt for dig at erkende og udtrykke dine følelser og behov.

På Frejas Have anvender vi primært Dialektisk adfærdsterapi (DAT) som behandlingsmetode. Vores personale er uddannet i DAT og støtter dig i at lære at anvende færdigheder. Du kan finde en video, der viser hvordan, på vores hjemmeside www.frejas-have.dk.



FORMÅL

Derfor arbejder vi ud fra miljøterapeutisk DAT

Målet er at styrke dine evner til at opbygge sunde relationer med andre mennesker, så du kan skabe et meningsfuldt liv med god livskvalitet. Vi ønsker, at du som ung bliver velfungerende, opnår selvstændighed og trives både fysisk og psykisk. Dette opnås ved at lære en række færdigheder, der hjælper dig med at kontrollere dine følelsesreaktioner og etablere tillidsfulde relationer.

Du vil lære DAT-færdigheder ikke kun gennem ugentlige gruppesamtaler/undervisning, men også gennem dagligdagens læringsmiljøer. Læringsmiljøerne omfatter forskellige planlagte aktiviteter, der understøtter din udvikling. Eksempler på sådanne aktiviteter kan være kreative aktiviteter som tegning eller arbejde med ler og keramik. Det kan også være fysiske aktiviteter som gåture eller boldspil eller

udfordrende aktiviteter i naturen som bål, overnatning i shelters og meget mere. Alle disse aktiviteter er designet til at støtte din udvikling i samarbejde med personalet og i fællesskab med de andre unge.

Ved at integrere forskellige færdigheder i det miljøterapeutiske arbejde, bliver det gradvist lettere for dig at forstå og regulere dine følelser samt indgå tillidsfuld i relationer.

Formålet er at du som ung opnår evnen til at "bygge et leveværdigt liv". Det gør du bl.a. ved at have nogle værktøjer/kompetencer der kan hjælpe dig når livet 'driller eller gør ondt', at du indgår i sunde venskaber og at du opnår fysisk, psykisk og mental trivsel som gør dig i stand til at skabe et selvstændigt liv med god livskvalitet.



TILGANG

Vores teoretiske og metodiske afsæt

Dialektisk adfærdsterapi (DAT) er aktuelt den mest veldokumenterede behandlingsform til at behandle problemer med følelsesregulering hos personer med emotionelt ustabile personlighedstræk. Den er blandt de behandlingstilgange der har den største demonstrerede evidens på impulsiv adfærd. Endvidere har metoden vist en effekt på selvskade, selvmordsadfærd, depression og generel psykiatrisk alvorlighedsgrad.

I DAT målretter man, som det første, behandlingen mod farlig adfærd (selvmord, selvskade, vold). Herefter retter man fokus på indlæring af redskaber til at regulere egen adfærd. Dette gøres gennem at indlære en række konkrete redskaber.

DAT udspringer af den biosociale teori, der tager højde for både medfødte variabler i temperamentet (bio-) og de samspil som finder sted med miljøet (-social).

Marsha Linehan fremhæver tre faktorer, som gør et menneske følelsesmæssigt sårbart: Stor følsomhed for emotionelle stimuli, stor intensitet i følelsesmæssige relationer samt en langsom tilbagevenden til et neutralt leje. Den anvendte metode er således anvendelig ift. Frejas Haves målgruppe med særligt sårbare unge med manglende evne til følelsesregulering og heraf selvdestruktivitet.



AKTIVITETER OG OPGAVER

Sådan tilrettelægger vi forløbet

Når du flytter ind på Frejas Have, skal du se det som din træningsbane, hvor du sammen med personalet øver dig i at opbygge og erhverve færdigheder og kompetencer, der kan anvendes når livet opleves svært.

- 1 Først skal du føle at du er i sikkerhed, at der ikke er nogen der kan komme til at gøre dig fortræd. At du ikke kan blive slået, mobbet, truet eller være i fare på nogen anden måde.
- 2 Så skal vi opbygge tillid sammen, så du har lyst til at lære noget af os. Tillid kan være svært når man har været svigtet tidligere, og hvis det er tilfældet, så er vi tålmodige med dig. Vi vil bare gerne behandles lige så respektfuldt som vi behandler dig.
- 3 Når du får tilliden til at ville lære noget af os, kan vi lære dig om at kontrollere dine følelser, så de ikke kører dig af sporet. Vi vil lære dig at mærke hvad du ønsker dig af din fremtid og hvordan du kan slippe med de traumer som du måske har med dig.
- 4 Når du har lært at mærke behov og følelser, kan vi træne det at kunne fungere sammen i gruppe. I første omgang træner vi sammen med personalet og de andre der bor på Frejas Have.
- 5 Det sidste punkt er, at du tager alle de gode ting du har lært på Frejas Have med dig ud igen og bruger dem til at bygge et godt liv op udenfor Frejas Have. Du vil stadig kunne komme tilbage og hilse på os hvis du skulle få lyst, men til sidst har du bygget dig dit eget leveværdige liv op på den måde du gerne vil, med de redskaber du har lært her hos os.

Nogle unge bruger en del tid på at føle sig i sikkerhed og opbygge tillid både til personalet og sig selv. Vi skubber på og støtter dig i processen. Hvis du oplever usikkerhed, øver vi os sammen. At arbejde med DAT igennem de 5 trin kan tidsmæssigt variere fra en ung til en anden.

AKTIVITETER OG OPGAVER

Forældrepjece

Udover at du skal øve dig på Frejas Have, vil dine forældre eller andre pårørende blive indbudt til Forældre DAT, hvor de får

indblik i metoden og det du arbejder med på Frejas Have. Pjece herom kan udleveres ved henvendelse til Frejas Have.

”

”Til Forældre-DAT møder man andre forældre, der kender de følelser man har som forældre til en ung. Det er rart bare at lytte til de andre forældre og høre deres erfaringer”.

”

”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.”

Udtalelser fra forældre deltagende i Forældre-DAT



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

Lundevej 1, 5540 Ullerslev • www.frejas-have.dk

© Frejas Have 2023