

VREDESHÅNDTERING



Lær metoder til at
håndtere vreden.



Behandlingsstederne

Søbæk

Vi gør en forskel

VRED PÅ DEN GODE MÅDE



VREDESHÅNTERING

På Søbæk tilbyder vi vredeshåndtering til unge, der har brug for hjælp til at håndtere vrede på en konstruktiv og ikke-skadende måde.

TILGANG OG EVALUERING

Formålet med forløbet er at lære den unge alternative metoder til at håndtere egen vrede på.

Det handler ikke om, at man ikke må være vred, men at anerkende at vreden er til stede og at den unge får mulighed for at håndtere den mere hensigtsmæssigt.

Vi arbejder med forskellige metoder herunder:

- Diamantforløbet
- Mindfulness
- Læringsteori
- Mentalisering
- Narrativ tilgang

Unge der har været igennem forløbet fortæller, at de er blevet klogere på sig selv og at de kan genkende tegn på vrede før den kommer, så de kan nå at reagere og agere på nye måder.

Vi tilbyder både individuelle og gruppeforløb til unge i alderen 14-25 år.

Forløbet består af undervisning, øvelser og samtaler over en periode på min. 1-3 måneder.

Vi tilrettelægger forløbets emner specifikt efter den unge eller gruppen.

Individuelle forløb	7 aftaler
Gruppenforløb	10 aftaler

- Ring til os!

Visitor Mie Mortensen



21 35 11 16



mie@soebaek.dk



www.soebaek.dk