

## Vad är "Har du koll?"

*Har du koll?* Är en manualbaserad färdighetsträning med grund i kognitiv- och dialektisk beteendeterapi som erbjuds i grupp och individuellt.

Målet med färdighetsträningen är att ge verktyg och kunskap för att hantera känslor.

### Färdighet = Knep

*En färdighet är som en kunskap eller talang. Färdigheter är något du använder dig av varje dag oavsett om du tänker på det eller inte.*

## Hur går det till?

### Ungdomsgruppen

Vi träffas en gång i veckan i 1,5 timme.

Vid varje träff går vi igenom nya knep. Du får också en hemläxa som du redovisar gången därpå. Vid varje tillfälle ingår också en gemensam fika som vi ledare fixar.

Antal träffar: 11

### Individuell coaching

Alla ungdomar som ingår i ungdomsgruppen ska också ha en individuell samtalskontakt.

### Föräldrarkvällar

Vi träffas vid fyra tillfällen under våren om 2 timmar per gång. Vid varje träff går vi igenom vad ungdomarna har arbetat med i ungdomsgruppen. Vi kommer även att förmedla knep (Färdigheter) anpassade till er som vårdnadshavare och givetvis serveras fika.

### Ungdomsgrupp

För dig som är 13-18 år.

För dig som tycker att dina **känslor kan vara jobbiga** att hantera.

För dig som känner att du har **svårt att förstå dig själv**.

För dig som ofta betar dig på ett sätt som leder till **problem eller kaos i relationer** till vänner, lärare eller dina föräldrar.

### Att öka

Färdigheter att vara här och nu

Färdigheter att hantera känslor

Färdigheter att hantera relationer

Färdigheter att stå ut när det är svårt

Men framför allt för dig som **vill** lära dig nya sätt att hantera känslor, relationer, stå ut i jobbiga situationer och på så vis få ett enklare liv.

### Att minska

Jobbiga känslor

Svårigheter att förstå sig själv

Impulsivitet

Kaos i relationer

### Föräldrarkvällar

För dig som vårdnadshavare som har en ungdom som går i ungdomsgruppen.

För dig som vill **förstå din ungdom bättre** och samtidigt får verktyg för att förenkla vardagen för er.

Föräldrarkvällarna är ett **obligatoriskt** moment i "Har du koll?" för dig och din ungdom.

Är du eller din ungdom intresserade av att delta i *Har du koll?* under våren 2020? Kontakta gruppledarna nedan för mer information, frågor och anmälan.

**Mia Persson**

0435 – 391 68

[mia.persson@perstorp.se](mailto:mia.persson@perstorp.se)

**Josefine Svensson**

0435 – 391 19

[josefine.svensson@perstorp.se](mailto:josefine.svensson@perstorp.se)



# Har du koll?

Färdighetsträning i grupp  
för unga och deras vårdnadshavare

