



Livskvalitet for unge (12-19 år)

Hjælp til selvhjælp ved
kærlighedsproblemer,
stofmisbrug, ensomhed,
selvmordstanker,
studieproblemer m.m.

3

HJÆLP TIL SELVHJÆLP

VED KÆRLIGHEDPROBLEMER,

Hver gang unge menneskers trivsel

STOFMISBRUG, ENSOMHED,

undersøges, viser det sig at omkring hver fjerde

SELMORDSTANKER,

har alvorlige problemer med trivslen. Det er svært at

STUDIEPROBLEMER OSV.

være ung, og mange unge har ikke de bedste vilkår: Deres

opvækst har ikke givet dem det gode **selvbillede**, den

tro på livet og på verden som det gode liv kræver.

Der er grundlæggende to ting galt: Enten er der problemer med **selvtilliden** – man føler for eksempel ikke at man er god nok i skolen, eller man får det ikke til at fungere med venner og kærester – eller også er der problemer med **selvværdet** – man føler sig mindreværdig, **umulig, ubrugelig** og værdiløs.

Problemer med selvtillid og selvværd finder mange udtryk.

Det kan være selvmordstanker: Gid jeg var død. Det kan

være stofmisbrug: Kun når jeg er høj har jeg styr på

tingene. Eller skoletræthed: **Jeg duer ikke** til

at læse. Eller konflikter med forældrene og

andre voksne: De forstår mig ikke.

Selvtillid og selvværd kan udvikles

Vi tilbyder unge med problemer en

samtale med en af vores læger eller

terapeuter om disse. Hvis vi bliver

enige om en måde at gå frem på,

kan du fortsætte hos os og få

støtte til din **personlige**

udvikling. Vi kan lave en

aftale fra gang til gang eller

for et halvt år ad gangen.

Hvis Hvis du er psykisk syg

Hvis du er psykisk syg, men ikke til fare for dig selv og andre, kan du sagtens gå hos os. Har du meget svære, **psykiske problemer** vil du blive henvist til en af de speciallæger i psykiatri vi samarbejder med. Speciallægen vil enten behandle dig, hvis du er alvorligt psykisk syg, eller følge dig, mens du går hos os, hvis han eller hun vurderer at dette kan lade sig gøre. De læger, som vi samarbejder med, har en dyb indsigt i den **holistiske livsfilosofi**, som vi står for her på Forskningsklinik for Holistisk Medicin.

De anvender så lidt beroligende og antipsykotisk medicin som muligt.

