

## Hvordan kan I komme med i projektet:

- Er du tæt på en ung, kan du udfylde henvisningsskema målrettet familier, som I finder på [ungeportalen.svendborg.dk](http://ungeportalen.svendborg.dk)
- Hvis den unge er 12 til 14 år, kan I henvende jer til [Åben, anonym rådgivning i Center for børn, unge og familier](#) (TLF.6223 4646)
- Er den unge mellem 15 og 25 år, kan I henvende jer til [Åben, anonym rådgivning i Ungekontakten](#) (TLF.2488 6653) så hjælpe de jer videre.
- I kan henvende jer til egen læge, den unge kan også komme i betragtning til projektet via sagsbehandler eller andre fagprofessionelle i kommunen.
- Den unge kan også selv udfylde et henvisningsskema, det finder I på [ungeportalen.svendborg.dk](http://ungeportalen.svendborg.dk)

Projektet kan kontaktes på [minvej@svendborg.dk](mailto:minvej@svendborg.dk) hvis du har spørgsmål til forløbet.

Når jeres henvisning er blevet behandlet, får I besked om hvilken hjælp I evt. kan tilbydes. Hvis I eller den unge er i målgruppen for en indsats i projektet, bliver I tilknyttet en tovholder, som kontakter jer og forklarer, hvordan I bedst kommer i gang med et forløb.



*Min vej* er også et tilbud til nære relationer som er påvirket af at have selvskade og/eller spiseforstyrrelse tæt inde på livet

## Min vej

Min vej indsatsen vil gerne være bedre til at hjælpe unge mennesker som skader sig selv eller som kæmper med forstyrret spisning, samt deres nære relationer. De unge i målgruppen har et udfordret forhold til mad, krop eller træning, eller påfører fysiske skader på sig selv. Det gør de i sådan et omfang, at det går ud over deres sociale liv, måske i familien, i skolen, på arbejde eller i deres fritid med vennerne.

### Gruppeforløb

Gruppen er et tilbud til forældre, kærester, venner eller andre af dem, som er påvirket af selvskaden eller spiseforstyrrelsen. Her kan man mødes, med mulighed for fælles læring og opbakning. I gruppen taler vi ikke om den unge, men forsøger i fællesskab at blive bedre til at støtte op om dine egne udfordringer som nær relation. Der vil være to mødeledere, der faciliterer forløbet, indholdet skabes i fællesskab, så det giver mest mening for gruppen. Det teoretiske udgangspunkt er systemisk/narrativt, ud fra et recovery og rehabiliterende udgangspunkt.

### Er I i målgruppen for gruppen?

I kan komme i betragtning til gruppen, hvis I har brug for en støttende hånd i ryggen og et fællesskab med andre i lignende situationer og udfordringer. I skal være bosiddende i Svendborg Kommune for at komme i betragtning til projektet.

### At være tæt på-

Mange oplever at det kan være svært at hjælpe i kampen mod en spiseforstyrrelse eller selvskade. Vi har samlet 4 hjælpsomme greb til dig, der måske kan hjælpe dig med at være den omsorgsperson for den unge, som du ønsker at være. *(Grebene er udarbejdet af Landsforeningen spiseforstyrrelse og selvskade).*

Greb nr. 1 → Lyt og anerkend

Du kan udvise omsorg over for den unge, ved at lytte og være anerkendende. Du kan sjældent gøre noget forkert ved at spørge nysgerrigt og omsorgsfuldt ind til den unge.

Greb nr. 2 → Vær tålmodig og bevar troen – vær "det vikarierende håb"

Spiseforstyrrelser og selvskadende adfærd er alvorlige lidelser, og det kan tage lang tid, før den unge bliver rask. Forvent derfor ikke, at den unge bliver rask fra den ene dag til den anden, men læg mærke til de små fremskridt.

Greb nr. 3 → Del dine følelser med andre

Rollen som nær relation kan være forbundet med svære følelser, skam, frygt og angst, frustrationer samt opgivende tanker. Når du deler dine tanker med andre end den unge kan du bedre være der som "det vikarierende håb".

Greb nr.4 → Hjælp hinanden

For nogle nære relationer kan selv små ting virke uoverskuelige. Det kan være svært at sige fra og selv bede om hjælp. Hvis I er flere i familien, kan det være en god idé at koordinere og uddelegere ansvarsområder, vær ærlig og ikke bange for at bede om hjælp. På den måde kan du passe på din familie og dig selv, og I kan sammen yde den bedst mulige omsorg for den unge.