

OMSORGS- OG ENDRINGSMODELLEN

En modell for omsorg, endring og samarbeid

Bufetat



Omsorgs- og endringsmodellen (OEM) - Hva er det?

Omsorgs- og endringsmodellen er et verktøy som skal hjelpe deg til å regulere følelser og handlinger. Vi ønsker ved hjelp av OEM å lære deg å håndtere dine følelser, tanker eller handlinger, som for eksempel å skade deg selv, eller gjøre andre impulsive ting som kan sette deg, eller andre, i vanskelige situasjoner.

OEM kan hjelpe deg til å lære nye måter å tenke på når du kjenner deg stresset og redd. Det kan også være nyttig om du opplever utfordringer som for eksempel å krangle mye med venner og/eller familie.

Vi tror at du har lyst til å føle deg bedre og ønsker å **skape et liv verdt å leve!** Denne modellen har elementer fra noe som kalles DBT (dialektisk atferdsterapi).

“Å ikke kunne kontrollere følelsene sine er som å sykle i en bratt nedoverbakke uten bremses. Å ta kontroll på følelsene er å kunne bremse og ta kontroll på situasjonen, slik at det er du som bestemmer farten”.

Passer OEM for meg?

- Erfarer du smertefulle og intense følelser, som av og til føles uutholdelige?
- Har du ofte plutselige humørsvingninger?
- Havner du i situasjoner som du ikke vet hvordan du skal komme deg ut av?
- Overreagerer du på kritikk, eller er du bekymret for at andre ikke skal like deg, eller forlate deg?
- Synes du det er vanskelig å få og beholde venner?
- Er du ofte irritert eller har sinne rettet mot deg selv, eller andre?

Dersom svaret er ja på ett eller flere av disse spørsmålene, vil OEM være til nytte for deg.

Hva er innholdet i OEM for meg?

For at du skal få mest mulig hjelp og nytte av OEM, er det viktig at du bestemmer deg, og at du er villig til å prøve nye måter å gjøre ting på. Vi ønsker også at familien din skal være aktivt deltaker i OEM.


Ferdighetstrening i gruppe: Hver uke gjennomføres en gruppetime hvor du lærer og får øvd på nye ferdigheter.

Individuell samtale: Hver uke får du i tillegg en individuell samtale hvor fokus er å finne ut hvordan du kan ta i bruk de nye ferdighetene, i de situasjonene du har behov for.

Institusjonsmiljøet: Er en plass hvor du får anledning til å øve på bruken av ferdigheter, slik at du i størst mulig grad kan lykkes med å bruke nye ferdigheter når du flytter hjem, eller for deg selv.

“Når du fokuserer på problemene dine, vil du bare få flere problemer. Når du fokuserer på mulighetene, vil du bare få enda flere muligheter.” - Ukjent





«Når jeg våkner opp om
morgenen ser jeg meg i speilet og sier;
Hei, kjekken!»

Sindre, 17 år

«Jeg har lært meg å takle
situasjoner som tidligere har
vært tøffe for meg»

Sindre, 17 år

Ferdighetsgruppene i OEM er delt inn i fem ulike moduler

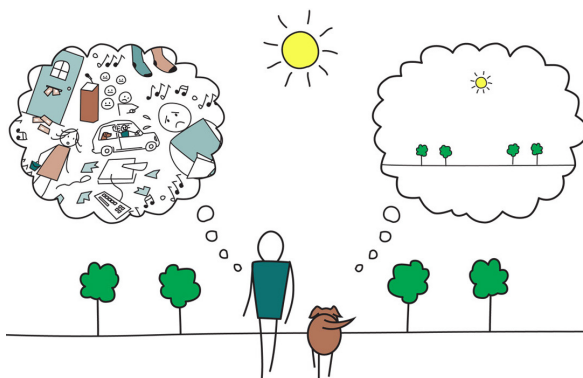
I **mindfulness / bevisst nærvær** lærer du deg å legge merke til og fokusere tankene dine. Du blir mer bevisst på hvordan tankene, følelsene og kroppen din fungerer sammen.

I **å holde ut** lærer du å håndtere kriser og følelsesmessige stressende situasjoner uten å måtte selvskaade eller bruke andre u hensiktsmessige strategier. Å holde ut handler om å ikke gjøre ting verre enn de er. Det er ikke alt vi kan endre, og da må vi øve på å akseptere også det vi ikke liker.

I **følelsesregulering** lærer du deg å forstå og håndtere følelsene dine på en bedre måte. Fremfor å la følelsene styre deg, styrer du følelsene.

I **mellommenneskelige relasjoner** lærer du å være sammen med andre, håndtere konflikter på en god måte og hvordan du kan få det som du vil.

I **den gyldne middelvei** lærer du at verden ikke er svart / hvit, og at det er flere måter å løse problemer på. For å nå målene som er viktig for oss, må vi også planlegge hverdagen vår slik at vi øker sannsynligheten for å lykkes.



Bufetat

Telefon: 466 15 500

E-post: postmottak@bufetat.no

Postadresse: Postboks 2233, 3103 Tønsberg

