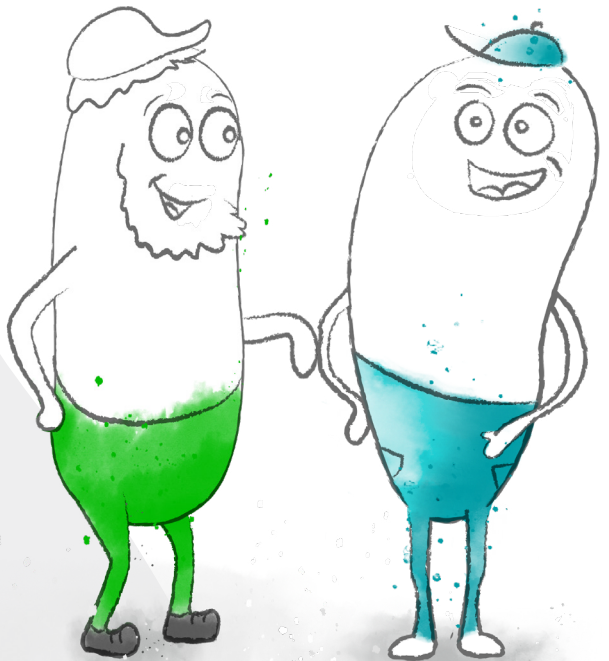


Aftalebrev til min vigtige kontakt



Kære _____

Det er godt, at unge har flere voksne at snakke med. Nogle gange kan det være rart at snakke med andre end sine forældre.

Jeg ønsker, at du skal være min ekstra vigtige kontakt, som kan være der for at snakke med mig og hjælpe, når jeg har brug for det.

Jeg kunne godt tænke mig, at når du ser mig, så...

...gør du: _____

...siger du: _____

Hjemme hos os er det _____

, som har sygdommen _____

Vi kalder den psykiske sygdom for _____

Hvor tit ønsker jeg, at vi skal ses/tale? _____

Hvem må kende til, hvad vi taler om? _____

Når jeg har brug for hjælp, kan du se det ved at:

Jeg er stille

Jeg trækker mig/er mere alene

Jeg er vred/skændes/har konflikter

Jeg skaber uro/hører ikke efter

Jeg søger voksenkontakt

Jeg gør mig ekstra umage for at skabe god stemning

Andet: _____

Så vil jeg gerne, at du:

- Trækker mig til siden inden du
- Trøster mig
- Krammer mig
- Snakker med mig
- Hjælper mig med at blive rolig
- Hjælper mig til en pause
- Laver noget andet sammen med mig
- Siger et kodeord eller signal, som vi har aftalt

Andet: _____

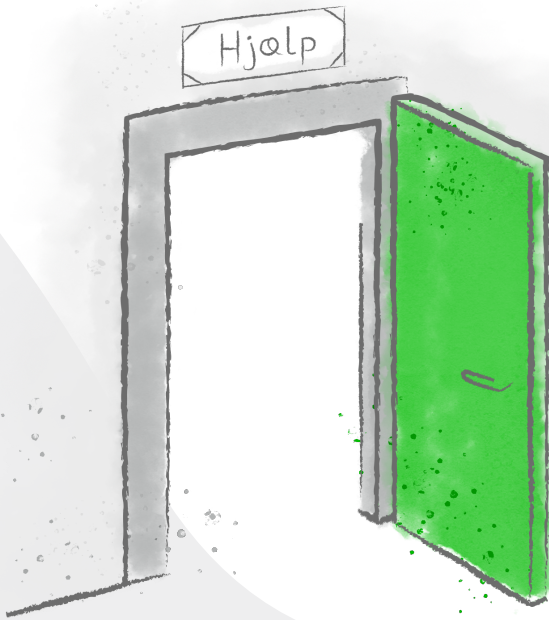
Hvis du kan se, at jeg har brug for noget, hvordan skal du så bedst sige det?

Andet: _____

Hilsen _____

Forældreunderskrift _____

PS: Denne aftale gælder 1 år. Når tiden er gået, skal du tale med mig om, om vi skal forlænge aftalen, eller om det ikke er nødvendigt. Hvis du ikke kan overholde aftalen, skal du sørge for, at en anden overtager den.



Kombu
Psykiatrifonden
Hejrevej 43
2400 København NV

Telefon: 39293909
Mail: Kombu@psykiatrifonden.dk

www.kombu.dk

kombu 
NATIONALT KOMPETENCECENTER FOR BØRN OG UNGE
I FAMILIER MED PSYKISK SYGDOM