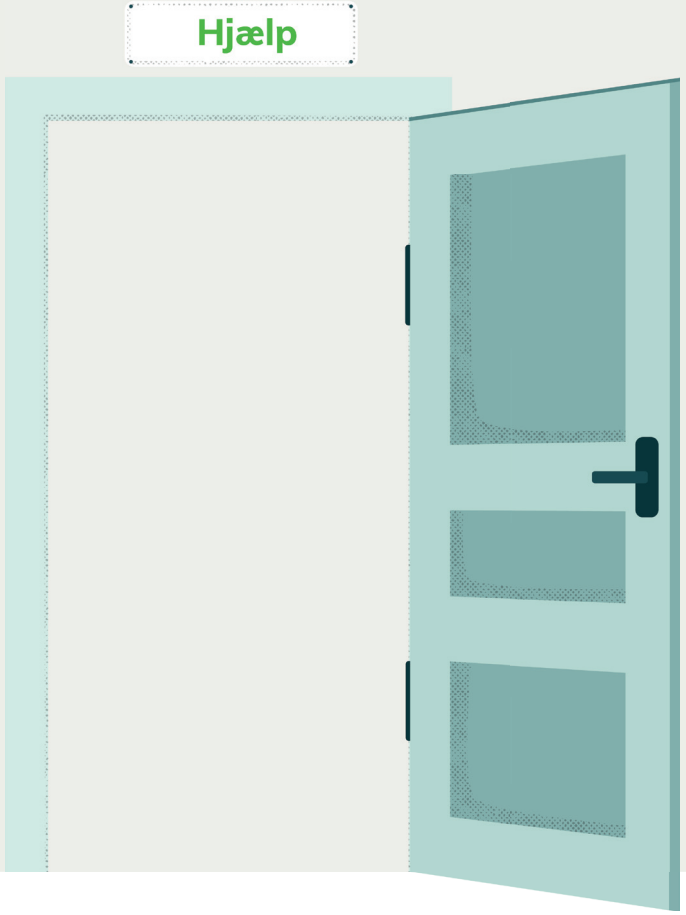
kombu
NATIONALT KOMPETENCECENTER FOR BØRN OG UNGE
I FAMILIER MED PSYKISK SYGDOM



Aftalebrev med Vigtig Voksen

Ung

Kombu
Psykiatrifonden
Hejrevej 43, 2. sal
2400 Kbh. NV

Tlf.: 39 29 39 09
Mail: kombu@psykiatrifonden.dk

www.kombu.dk

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

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 svært fordi: _____

_____

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
- ☐ 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.