

Repulse

Målgrupp

Repulse vänder sig till barn såväl som vuxna, som har problem att styra sina impulser.

Metodbeskrivning

Utgångspunkten för Repulsemetoden är att problem med impuls kontroll ofta beror på att man har haft kortsiktiga vinster av ett felaktigt beteende och saknar alternativa sätt att hantera situationen.

Repulse är ett manualbaserat impulsträningssprogram uppdelat på 10 kapitel. Programmet genomförs enskilt och lägger fokus på sambandet mellan tanke, känsla och beteende. Avsnitt som tas upp är

- triggare - vad är det som triggar igång det negativa beteendet? Det kan vara platser, situationer, personer, tidpunkter etc.
- signaler - hur kan personen lära sig känna igen de olika signalerna, som hans eller hennes kropp sänder ut vid ex ilska, rädsla eller oro.
- påminnelser - vad personen kan göra för att hjälpa sig själv att behålla lugnet.
- finna lugnet - vilka sätt kan hjälpa personen att känna sig avslappnad.
- konsekvenser för en själv - vilka följder kan det negativa beteendet medföra, både på kort och på lång sikt?
- konsekvenser för andra - vilka följder kan det negativa beteendet medföra för olika personer i nätverket?
- hävda sig själv - kartlägga vilka sociala färdigheter personen har lärt sig och vilka färdigheter som behöver tränas mer på.

Vi tränar kontinuerligt sociala färdigheter utifrån den enskildes specifika behov och pratar om vad det är som gör att det ibland går gale och vad för andra tillvägagångssätt det finns att använda sig av. Personen får sedan uppgifter att utföra mellan träffarna.

Utifrån ett systemiskt synsätt och för att få en mer heltäckande insats är det fördelaktigt att Repulse kompletteras med familjebehandling. Detta är särskilt viktigt när det gäller de yngre barnen, då de inte själva kan genomföra de stora förändringar som ibland behövs.

Ärendets gång

Om man är intresserad av att gå en Repulsekurs görs en ansökan via handläggare i Barn – eller Ungdomsgruppen. Vi träffas tillsammans med handläggare för ett informationsmöte om kursens innehåll. Därefter träffas vi en gång i veckan och varje träff är max 60 minuter lång. Vissa barn vill träffas under skol- eller fritidstid, vilket de flesta skolor gör sitt bästa för att tillgodose. För att förstärka personen och att de faktiskt gör en ansträngning för förändring bjuds de vid varje tillfälle på frukt eller någon annan fika. Vid den avslutande träffen får de fika och ett diplom för genomförd kurs. Om vi efter de tio genomförda kapitlen känner att det finns behov av en fortsättning/fördjupning är det efter samråd med socialsekreterare möjligt att utöka med fler träffar.