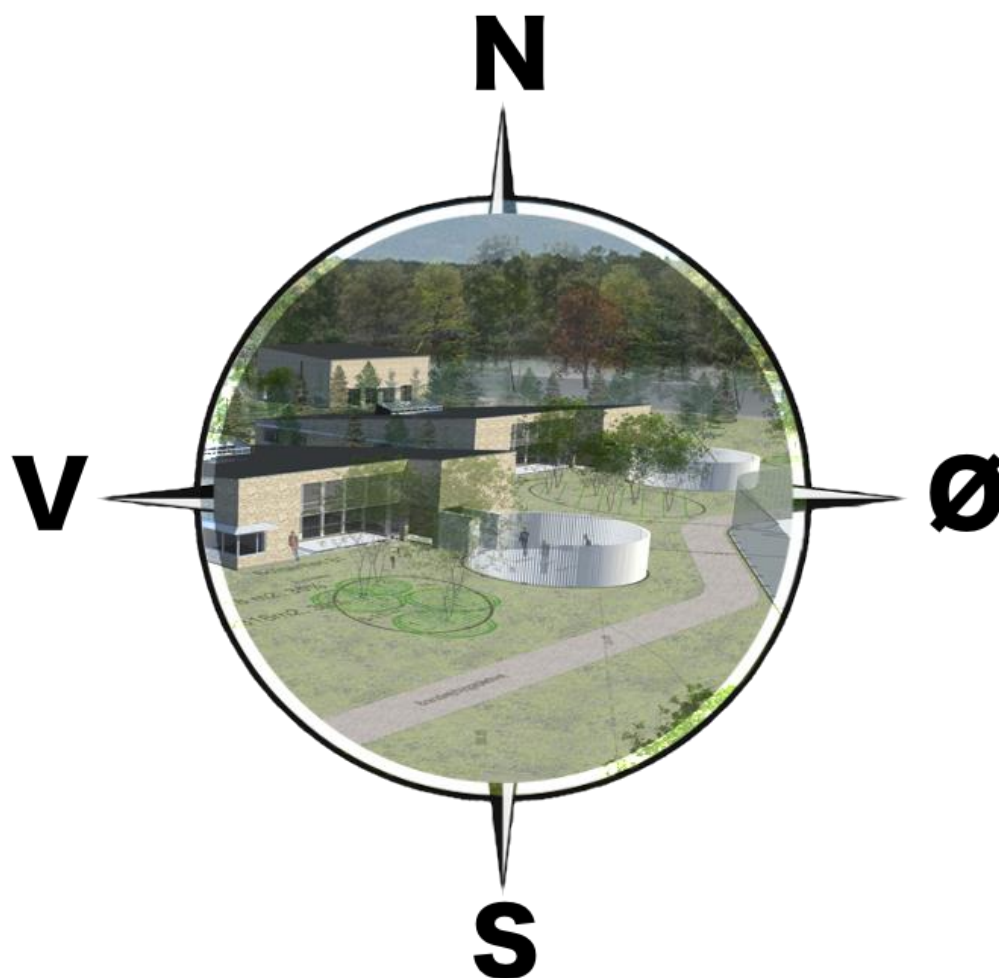


ART, PAV og NADA på Kompasset



I ART arbejder DU med:

DIT LIV

DINE FØLELSER

DINE MULIGHEDER

Der er både undervisning, samtale og rollespil



Aggression Replacement Training (ART) på Kompasset

Et ART-forløb er målrettet træning, så du f.eks. kan:

- Blive bedre til at styre dine følelser og dit temperament.
- Blive bedre til at forstå hvordan du reagerer i forskellige situationer.
- Blive bedre til at forstå hvordan andre opfører sig.
- Blive bedre til at reagere så det gavner dig selv og andre.

ART på Kompasset er et gruppeforløb, der varer 6 uger.

Der er mellem 3 og 6 unge i hver gruppe.

Der er en træner og en med-træner til møderne.

Der er møde 3 gange om ugen, og hvert møde varer cirka 40 minutter.

Når du er halvt igennem forløbet, er der evaluering, hvor vi får kage.

Når du har gennemført forløbet, er der afslutning, hvor vi spiser sammen.

Programmet har tre dele, som hedder:

- **Social færdighedstræning**
- **Træning i moralsk ræsonnement (Dilemma-historier)**
- **Træning i håndtering af vrede (og andre følelser)**

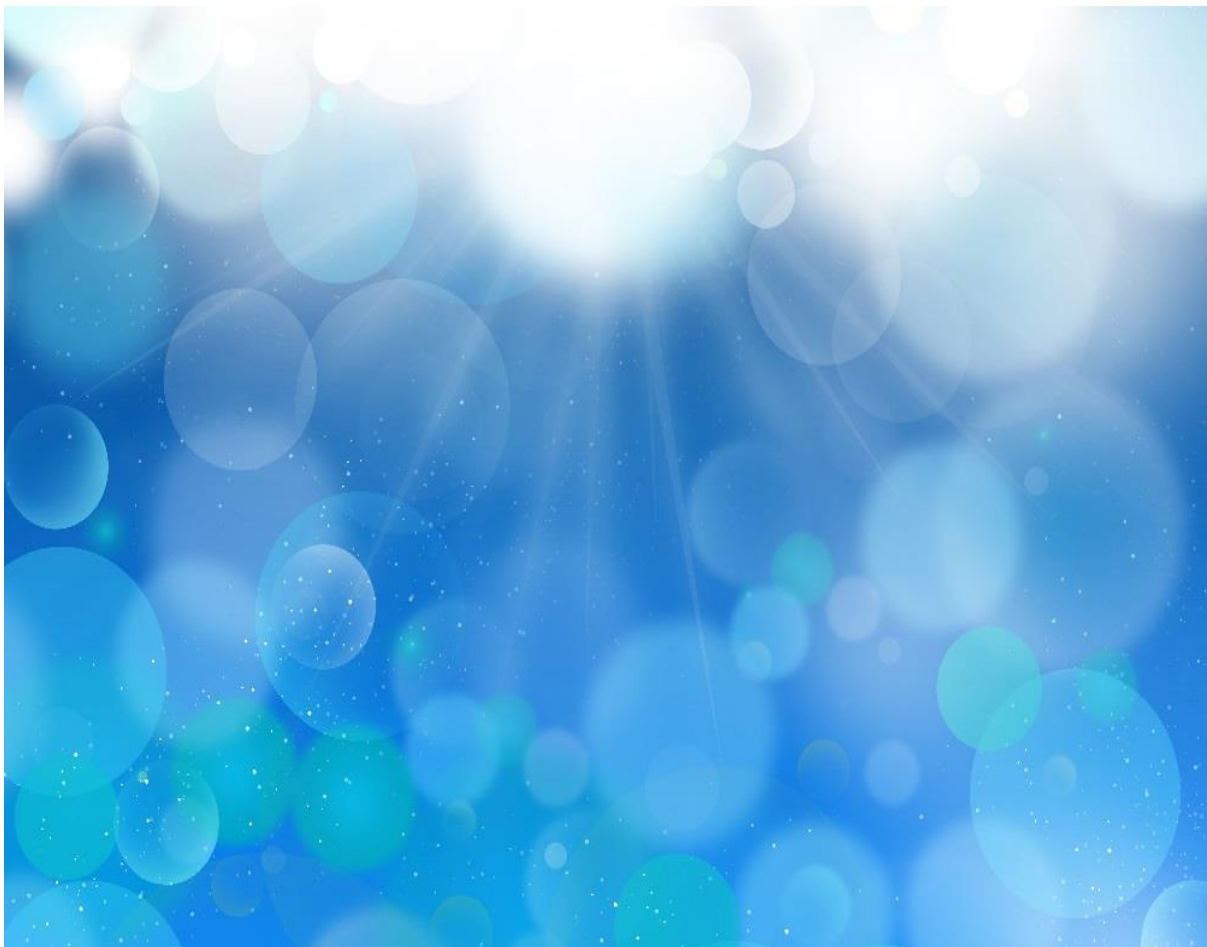
I modulet **Sociale færdigheder** træner du at indgå i socialt samspil i hverdagen. Du vil fx øve at deltage i en svær samtale, at spørge om lov og at forhandle, så din hverdag bliver mere gnidningsfri.

I modulet **Moralsk ræsonnement** bliver du trænet i at tage kritisk stilling til moralske dilemmaer. Gennem fælles diskussioner vil du få metoder til eftertanke, der kan hjælpe næste gang du står i svær situation.

I modulet **Vredeshåndtering** (og håndtering af andre følelser) bliver du trænet i at håndtere vrede (og andre følelser). Du får en forståelse for, hvad der sker, når du bliver sur og frustreret samt hvad du kan gøre. Desuden vil du blive præsenteret for, hvad du kan gøre, når andre bliver vrede.

I PAV (Prøv Andre Veje) arbejder DU med:

MOTIVATION TIL MISBRUGSBEHANDLING
FØLGER AF DIT MISBRUG
DINE ØNSKER FOR FREMTIDEN



PAV (Prøv Andre Veje) på Kompasset

På Kompasset kan du blive tilbudt forbehandling til misbrugsbehandling via et PAV-forløb.

Et PAV-forløb på Kompasset er et individuelt samtaleforløb, som har til formål at motivere dig til at indgå i misbrugsbehandling.

Typisk vil det være 5-8 samtaler af 30 - 45 min. varighed. Her har du mulighed for at:

- fortælle om din erfaring med alkohol og stoffer.
- tale med PAV-medarbejderen om hvilke følger dit forbrug har haft for dig. Hvordan det har været en hjælp og hvilke problemer det har skabt for dig.
- fortælle hvordan du drømmer om, at dit liv skal være i fremtiden.

PAV-medarbejderen kan også være behjælpelig med at undersøge hvilke virkninger alkohol og forskellige stoffer kan have også på lang sigt.

Vi vil også gerne hjælpe dig med at finde et misbrugsbehandlingstilbud efter din tid på Kompasset, hvis det er det, der er brug for. Det kan være, at du er blevet motiveret til at skære ned på dit forbrug eller komme ud af dit misbrug, hvis du har været afhængig.

Du kan aftale med din kontaktpædagog, hvordan du kommer i gang med PAV-samtalerne.



NADA er en mulighed for hjælp til f.eks.:

AT FÅ BEDRE SØVN

LINDRE ABSTINENSER

FÅ RO PÅ KROP OG HOVED

GENERELT VELBEFINDENDE



NADA på Kompasset

På Kompasset har du mulighed for at modtage NADA. NADA består af 5 små, tynde nåle der sættes i hvert øre. Nålene skal sidde i ørerne i 25-45 minutter. Mens de er i ørerne, skal man være i ro, man kan f.eks. ligge i sin seng eller sidde i TV stuen.

NADA kan blandt andet hjælpe med:

- At håndtere stress
- Dæmpe abstinenser
- Få bedre søvn
- Dæmpe angst
- Håndtere følelser
- Få ro på krop og hoved

Det gør ikke ondt at få nålene i ørerne. Hvis du er lidt nervøs for det, kan du spørge personalet om mere information, eller du kan spørge en af de andre unge, der har prøvet NADA, om hvordan det er.



Sådan ser det ud når man har NADA nåle i ørerne.

Hvis du synes ART, PAV eller NADA lyder spændende, så sig det til personalet – så vil vi hjælpe dig med at komme i gang!

For mere info vedr:

ART:

<https://socialstyrelsen.dk/tvaergaende-omrader/dokumenterede-metoder-born-og-unge/om-dokumenterede-metoder/art>

PAV:

<https://socialstyrelsen.dk/projekter-og-initiativer/unge/prov-andre-veje>

NADA:

<https://nada-danmark.dk/>

Den Sikrede Institution Kompasset
Saturnvej 2

9700 Brønderslev

Tlf. 97 64 79 50

Fax: 97 64 79 99

Mail: kompasset@rn.dk