

### Hvordan kan du komme med i projektet:

- Hvis du er 12 til 14 år, kan du henvende dig til [Åben, anonym rådgivning i Center for børn, unge og familier](#) (TLF. 62 23 46 46)
- Er du mellem 15 og 25 år, kan du henvende dig til [Åben, anonym rådgivning i Ungekontakten](#) (TLF.2488 6653 ) så kan de hjælpe dig videre.
- Du eller dine forældre kan henvende jer til egen læge, du kan også komme i betragtning til projektet via din sagsbehandler eller andre fagprofessionelle i kommunen.
- Er du over 18 år, kan du også selv udfylde det henvisningsskema som du finder på [ungeportalen.svendborg.dk](http://ungeportalen.svendborg.dk)

Projektet kan kontaktes på [minvej@svendborg.dk](mailto:minvej@svendborg.dk)

Når din henvisning er blevet behandlet, får du besked om hvilken hjælp du kan tilbydes. Hvis du er i målgruppen for en indsats i projektet, bliver du tilknyttet en tovholder, som kontakter dig og forklarer dig, hvordan I bedst kommer i gang med enten samtaleforløb eller gruppeforløb.

For at være sikker på, at det vi gør giver mening og hjælper dig – vil du blive bedt om at evaluere vores tid sammen. Det er et kort spørgeskema, som vi vil glæde os over at du udfylder.



*Min vej* er et tilbud til dig, der har selvskade eller spiseforstyrrelse inde på livet

## Projekt *Mín vej*

Er du mellem 12 og 29 år, skader du dig selv eller er du berørt af en spiseforstyrrelse?

*Mín vej* projektet vil gerne være bedre til at hjælpe unge mennesker, som skader sig selv eller som kæmper med forstyrret spisning.

Du har et udfordret forhold til mad, krop eller træning, eller påfører fysiske skader på dig selv. Det gør du i et sådan et omfang, at det går ud over dit sociale liv, måske i din familie, i skolen, på dit arbejde eller i din fritid med dine venner.

*Mín vej* er et projekt i samarbejde med Socialstyrelsen fra januar 2022 til december 2023.

Projektet er forankret i Center for børn, unge og familier. Det er organiseret i et fagligt fællesskab med Socialafdelingen på voksenområdet.

### Er du i målgruppen for en af indsatserne?

Du eller dit netværk kan komme i betragtning til en indsats, hvis du selv ønsker at skabe forandringer for dit liv.



Du oplever at du eller dit netværk har brug for en hånd i ryggen og et fællesskab med andre i lignende situationer og udfordringer.

## Hvad kan du få tilbudt i *Mín vej* ?

Du kan få tilbudt et gruppeforløb eller et individuelt samtaleforløb, dit netværk kan også tilbydes en pårørendegruppe. En tovholder vil i samarbejde med dig og evt. din familie, finde ud af hvad der er bedst for jer. Alle indsatser vil blive afviklet i Svendborg.

### Gruppetilbud

Grupperne tilbyder et fællesskab med ligesindede, hvor du kan høre andre fortælle om deres oplevelser, udfordringer og løsninger. Sammen med din tovholder finder I ud af hvordan et gruppeforløb bliver relevant for dig, og hvornår du kan starte i en gruppe.

### Individuelle samtaleforløb

Det individuelle samtaleforløb tager afsæt i dine forestillinger om et liv, hvor du trives og hvor problemerne fylder mindre. Vi støtter dig i at leve mere, som du selv ønsker det.

Du kan altid tage familie eller venner med til samtalerne. Det kan være rart ikke at skulle løse problemer alene og støtten fra andre kan være uvurderlig.

### Pårørendegruppe

Pårørendegruppen er et tilbud til forældre, kæresten, venner eller andre af dem, der holder af dig og som er påvirket af selvskaden eller spiseforstyrrelsen. Her kan de mødes, med mulighed for fælles læring og opbakning. I pårørendegruppen taler vi ikke om dig, men forsøger i fællesskab at blive bedre til at støtte op om dine problematikker.