

Antik og Genbrug

Alt i køb og salg af dødsboer og flytterester.

Ring for åbningstider.

K. og K. Jensen

Astrup - tlf. 97 36 43 37

Gå tur i GENBRUGSLAND

Mandag til fredag kl. 10-17, lørdag kl. 10-13

Engdraget 2 · 6880 Tarm · Tlf. 9737 3500

Overskuddet fra Kirkens Genbrug i Tarm, går til Danmission

Kommoden

Jeg ønsker nedenstående private annonce indrykket under rubrikken »Kommoden« førstkommande tirsdag. Effekternes pris overstiger ikke 500 kr. pr. stk.

1	2	3
4	5	6
7	8	9
10	11	12
13	14	15
16	17	18
19	20	21
22	23	24
25		

Tekst: **Max. 25 ord.**

Beløbet 60 kr. overføres til konto 7670 - 2509474 med angivelse af tlf.nr. senest torsdag før indrykning.

Såfremt teksten indeholder mere end 25 ord, forbeholder vi os ret til at forkorte annoncen.

Navn: _____

Adresse: _____

Postnr.: _____ By: _____

Sendes (mrkt. »Kommoden«) eller afleveres til:

Skjern-Tarm
ugeblad

Trykkerivej 6
6880 Tarm

Gratis terapi til unge gøres permanent i Ringkøbing-Skjern Kommune

Et tilbud om anonym og gratis psykologhjælp til alle 15-21-årige i Ringkøbing-Skjern Kommune har været så stor en succes, at 'Bag Facaden'-ordningen nu gøres permanent.

I Ringkøbing-Skjern Kommune har 123 unge mellem 15 og 21 år siden april sidste år kontaktet Bag Facaden - et kommunalt tilbud om op til fem gratis, anonyme psykolog- eller psykoterapeut-samtaler.

Tilbuddet begyndte som et toårigt forsøgsprojekt. Men efter mindre end et år har effekten vist sig så god, at det nye byråd i Ringkøbing-Skjern Kommune har besluttet at gøre projektet permanent.

Bedre trivsel

En evalueringsrapport fra oktober 2017 viste, at 75 procent af de unge har oplevet bedre trivsel efter den gratis psykologhjælp. Evalueringen viste også, at langt størstedelen af de 123 unge, der

har fået hjælp, vil anbefale 'Bag Facaden' til andre.

"Jeg er glad for, at Bag Facaden har gjort en forskel for sårbare unge, som har fået et sted at henvende sig og få hjælp. Projektets succes er et signal om, at der er et behov. Unge i dag bliver mødt med store krav - både fagligt og socialt. Vi satser på Bag Facaden, fordi vi forventer, at projektet på sigt kan være med til at mindske sårbarheden blandt unge," siger formanden for Børne- og Familieudvalget i Ringkøbing-Skjern Kommune Trine Ørskov.

Hjælp i tide

Baggrunden for projektet, som Ungdomsrådet i Ringkøbing-Skjern har været med til at udforme, er et ønske om at

hjælpe sårbare unge i svære situationer, inden det går galt og de mistrives så meget, at de for eksempel dropper ud af uddannelsen, får selvskadende adfærd eller ender i kriminalitet eller misbrug. Håbet er, at flere unge vil række ud i tide og bede om hjælp.

"Mange er blevet opmærksomme på tilbuddet via deres forældre. Det viser mig, at forældrene er omsorgsfulde og gerne vil hjælpe deres børn," siger Hanne Simonsen, næstformand i Social- og Sundhedsudvalget i Ringkøbing-Skjern Kommune. Hun kalder Bag Facaden 'en rigtig succeshistorie'.

FAKTA:

- Bag Facaden er et gratis tilbud til alle 15-21 årige i Ringkøbing-Skjern Kommune
- Blandt de unge, der indtil nu har benyttet sig af 'Bag Facadens' tilbud er tæt på tre ud af fire piger. Kun 29 procent er drenge. De problematikker, pigerne oftest kommer til samtalerne med er relateret til selvværd og selvtillid, depression og tristhed samt angst
- Pigerne er overrepræsenteret i kategorierne selvskade, spiseforstyrrelser og seksualitet, mens drengene er overrepræsenteret i kategorierne misbrug og kriminalitet



Januar er højtide for svære samtaler i parforholdet

Af frygt for at ødelægge den gode julestemning med konflikter og uvenskab, udskyder mange par de svære samtaler om knas i kærligheden til januar.

"Vi er generelt meget opsatte på at lægge låg på konflikterne i julen, som i forvejen er fyldt med planer og ikke mindst en gensidig forventning om at være nærværende med vores børn. Derfor bliver den svære samtale, der i yderste konsekvens kan ende i skilsmisse, ofte udskudt til lige efter jul," siger parterapeut Christiane Meulengracht.

Hun fortæller, at julen i sig selv er et tidspunkt, hvor ubalancer i parforholdet bliver tydelige for os, fordi de meget høje forventninger om hygge og nærvær nemt kan ende i drama og konflikt. Samtidig er vi i julen trådt ud af hverdagen, hvilket ofte giver anledning til at mærke efter.

Christiane Meulengracht giver her fem råd til de par, der nu står overfor den svære samtale om problemer i forholdet.

Fem gode råd til den svære samtale

1. Prioriter samtale og hinanden

En af de vigtigste årsager til, at vi glider fra hinanden er, at vi undlader at prioritere parforholdet og hinanden. Står du og din partner overfor den svære samtale, er det første råd derfor også simpelt og banalt - men meget vigtigt: Prioriter samtalen: Sluk mobilen, få børnene passet og afsæt en afgrænset tid uden forstyrrelser. Sætter I en afgrænset tidsramme, vil det oftere være lettere at holde sig på sporet.

2. Sæt rammen og afstem forventningerne

Før I tager hul på samtalen, er det en god idé at sætte en ramme og aftale det konkrete formål med samtalen: Aftal hvad I gerne vil tale om, og hvad I vil opnå. Vær ærlige om jeres ønsker og behov. For nogle kan det være en god idé at fastsætte bestemte spille-regler, for eksempel enkle principper eller råd, I vil følge.

3. Lyt og vær nysgerrig

I parforholdet tror vi ofte, at vi har helt styr på, hvad vores partner tænker og føler. Men ofte hænger vi fast i det billede, vi har af vores partner fra dengang vi var nyforelskede - og vi glemmer, at vores partner jo sagtens kan have ændret sig siden. En samtale kan vise, at man er oprigtigt interesseret i at lære sin partner bedre at kende.

4. Hold dig på din egen banehalvdel

Skal den svære samtale ende som god og konstruktiv, er man samtidigt nødt til at droppe alle fordømmende bebrejdelser og anklager. Hver især skal man tage ejerskab for sin andel i konflikten. Fortæl din partner, hvad der sker i dig, og hvad DU føler frem for det, du mener din partner gør forkert eller føler i forskellige situationer. Kritik og anklager bringer jer ingen vegne - men sammen når I langt, hvis I hver især taler ud fra egne følelser, savn og ønsker.

5. Vis sårbarhed

Når et parforhold er endt i en hårdknude, hvor emnet skilsmisse måske er bragt på banen, opstår der ofte en skal af hårdhed. Vil man genfinde nærhed, samhørighed og intimitet, er det derfor vigtigt at give plads til sårbarheden. Sårbarheden i samtalen ligger fx i, at man tør blotte sig både mentalt og følelsesmæssigt.