

# ENSKILDA SAMTAL SOM HJÄLPER DIG OCH DIN TONÅRING



- Är du orolig för en tonåring i ditt nätverk?
- Har du försökt de vanliga vägarna som inte har hjälpt?
- Vill du få samtalshjälp snabbt och effektivt i privat regi?

Oavsett om du är förälder, familjemedlem eller annan viktig vuxen finns det professionell hjälp att få, som är tillgänglig med en gång.

## ETT SÄTT ATT LÖSA LIVETS MEST UTMANANDE FRÅGOR

Skolfrånvaro? Låg moral? Alkohol- och droganvändning eller kriminellt beteende? Självordstankar och självmordsförsök?

NovoVia erbjuder ett positivt, förebyggande och motiverande tillvägagångssätt till svårigheter och ger dig praktiska verktyg som är nödvändiga för att hjälpa dig bättre stödja tonåringar. Samtal utifrån Motiverande samtal (MI) och Kognitiv beteendeterapi (KBT) hjälper till både i den vardagliga kommunikationen och i utmanande situationer som ungdomar idag står inför.

Vi erbjuder konfidentiella enskilda\* MI- och KBT-inriktade samtal som är tillgängliga omgående, för att hjälpa till i situationer med potentiella långsiktiga konsekvenser. Alla samtal är klientfokuserade, vilket innebär att du (ditt perspektiv, dina åsikter, behov, önskemål och mål) alltid står i centrum.

\*Gruppsamtal finns också vid behov.

## TYPER AV SAMTAL

### Kostnadsfritt samtal

---

Ett samtal på 15 minuter med syfte att lära känna dig och se om vi passar bra ihop för vidare samarbete.

### Enskilda tillfällen

---

Vi utforskar där du är nu och var du skulle vilja vara. Vi fokuserar på de friska och positiva aspekterna i din nuvarande situation och hur dina tankar, känslor och beteenden påverkar dig.

### Samtalspaket

---

Rekommenderat antal samtalstillfällen för att grundligt ta upp ett problem och främja positiv beteendeförändring.

I varje samtal diskuterar vi:

- **VAD:** Vad är viktigt för dig att prata om, eller förändra?
- **VARFÖR:** Varför är det viktigt för dig? På vilket sätt är du villig, kunnig och beredd på att förändra dig?
- **HUR:** Hur skulle du kunna genomföra den förändringen?

## ETT SÄTT ATT FÖREBYGGA PROBLEM INNAN DE ESKALERAR

MI är en evidensbaserad samtalsmetod med över 40 års beprövad och mätbar framgång. MIs empatiska förhållningssätt och kommunikationsstil används för att stärka personlig motivation och åtagande till förändring.

Kognitiv beteendeterapi (KBT) är en framgångsrik behandlingsmetod som fokuserar på hur en persons tankar, känslor och handlingar styr och påverkar varandra. KBT går ut på att analysera problemet genom att identifiera och känna igen sina ohjälpsamma tankar och beteenden samt utveckla och använda sig av alternativa strategier för att ändra på ohjälpsamt tänkande och beteendemönster.



## LYHÖRDA, PRISVÄRDA OCH FÖREBYGGANDE INRIKTADE SAMTAL

### För vem

- Föräldrar
- Vårdnadshavare
- Familjehems föräldrar
- Andra familjemedlemmar/släkt
- Ungdomar
- Andra viktiga personer

### Format

- Virtuellt (online via Zoom) eller på plats (klienter i VGR)

### Längd

- 60 min per samtal

### Kostnad

- 1 035 SEK per samtal
- 4 500 SEK för fem (5) samtal

### Betalningsalternativ

- SWISH, kreditkort, faktura (klienter i Sverige)



Jennifer Ollis Blomqvist, BSc, MSW  
Kognitiv och beteendeenriktad coach  
MI-tränare, medlem i MINT

## DEM VEM ÄR JAG?

- En inspirerande, engagerad och betrodd specialist på Motiverande samtal (MI) med över 20 års erfarenhet av att utbilda och praktisera MI.
- Dedikerad att sprida MI till förmån för tonåringar, familjer och samhället.
- Grundare av NovoVia, ett virtuellt center för att använda MI.
- Vill hjälpa människor att uppnå varaktig förändring genom att utforska och öka sin inre motivation.
- Författare av *Kraften i snacket - Effektiv kommunikation med tonåringar*.

## NOVIVIA CONSULTING

- En ledare i att använda MI för att främja välbefinnande för individer och familjer.
- Erbjuder en unik möjlighet till att investera i en tonårings framtid.
- Agerar snabbt och positivt för att ta itu med, eller förebygga problem innan de eskalerar.
- Visar totalt engagemang, positivitet och en icke-dömande förhållningssätt i samtal med tonåringar, familjer och andra viktiga vuxna.

## NÄSTA STEG?

Boka ett kostnadsfritt samtal eller kontakta mig direkt på [jennifer@novovia.se](mailto:jennifer@novovia.se)

### Grattis kursdemo

Prova på gratisdemo av kursen  
"Kraften i snacket med tonåringar"

### Läs bokkapitel

Läs ett kapitel gratis i min nya bok  
"Kraften i snacket - Effektfulla  
kommunikation med tonåringar"

[www.novovia.se](http://www.novovia.se)