



Informationsbrev til forældre

Kære forældre til børn i 0.-6. klasse i Frederiksberg kommune

Vi skriver til jer for at informere om et tilbud i vores kommune. Formålet med tilbuddet er at opdage og forebygge angst hos børn så hurtigt og effektivt som muligt.

Angstlidelser rammer 5-10% af alle børn. Derfor er der brug for effektive tilbud til denne børnegruppe. Frederiksberg kommune, har derfor valgt at indføre programmet FÅ STYR PÅ angsten så disse børn og deres forældre, kan få hjælp. Programmet er udviklet af Center for Angst ved Københavns Universitet, og det har vist sig at have god effekt. Forskning har vist, at FÅ STYR PÅ angsten gav forældre til børn med angst gode muligheder for at hjælpe deres børn med at overvinde angsten.

Er mit barn angst?

Det kan være svært at vide, om ens barn er angst. Her kan I læse om de mest almindeligt forekommende former for angst.

Kan du genkende dit barn i en eller flere af beskrivelserne?

Separationsangst

Nogle børn har svært ved at være væk fra en eller begge af deres forældre. Barnet er bange for hvad, der kan ske med dets forældre eller barnet selv, når de er adskilt. Barnet kan være bange for, at forældrene kommer slemt til skade, dør, eller at de aldrig ses igen. Barnet kan også være bange for at blive taget f.eks. af en tyv eller blive væk, så det aldrig vil få forældrene at se igen. Barnet har ofte hovedpine, kvalme eller følelsen af at skulle kaste op, når det skal forlade hjemmet eller være væk fra dets forældre. Nogle børn er så bange, at det forhindrer dem i at deltage i alderssvarende aktiviteter, f.eks. at gå i skole, sove alene ude hos venner eller familie.

Specifik fobi

Nogle børn oplever en ekstrem angst for en bestemt situation eller genstand. Dette kan være f.eks. hunde, mørke, transportmidler eller elevatorer. Barnet kan være så bange, at alene *tanken* om det frygtede vil udløse angst. Barnet kan reagere med gråd, rysten/skælven i kroppen, hjertebanken, sved eller blive vrede over at skulle være i nærheden af det frygtede. Angsten forsvinder typisk, når barnet fjerner sig fra det frygtede. Børn med specifikke fobier vil derfor prøve at undgå at være i nærheden af de ting eller situationer, som de er bange for.

Generaliseret angst

Nogle børn bekymrer sig om alt. Barnets bekymring fylder en uhensigtsmæssig stor del af hverdagen. Barnet kan bekymre sig om f.eks. om at blive syg eller komme til skade, om at lave fejl eller gøre ting forkert, om andre vil kunne lide dem, terror, kriminalitet og lignende. Barnet vil i perioder bekymre sig meget, men i andre perioder mindre. Mange bekymringer starter med "Hvad nu hvis...". Barnet har svært ved at stoppe sine bekymringer selv. Barnet prøver at kontrollere, hvad der sker omkring dem, så de hele tiden kan forudse, hvad der vil ske. Barnet har ofte ondt i maven, svært ved at koncentrere sig, fordi de er trætte, og har svært ved at falde i søvn. Barnet kan ligge i timevis om aftenen og tænke og tænke og tænke på hvad, der kan ske.

Social fobi

Nogle børn er meget bange for sociale situationer, og for at andre skal tænke dårligt om dem. Barnet er ofte *meget* genert og tilbageholdende i selskab med andre. Barnet kan være bange for at tale højt i klassen, spørge andre om de vil lege, om de må være med i gruppen, eller spise foran andre. Barnet er bange for, at andre skal synes, de gør noget "pinligt" eller "flovt". Barnet vil ofte undgå fremmede, uvante, sociale situationer, men nogle børn vil også undgå klassesammenhænge, selvom de kender børn og lærere. Fordi barnet ofte trækker sig fra lege, vil det kunne opleve at være socialt isoleret, selvom barnet måske er vellidt blandt andre.

Hvis I kan genkende jeres barn i en eller flere af disse beskrivelser, bør I overveje at deltage. Om I skal deltage eller ej afhænger af, hvorvidt I oplever, at jeres barns angst/ængstelighed forstyrrer barnets mulighed for at gøre det, andre børn på samme alder kan og gør.

Hvilken behandling tilbydes?

FÅ STYR PÅ angsten er et forældrebasert selvhjælpsprogram, der udføres i grupper. Programmet varer i alt 10 uger og udføres af jer selv i hjemmet sammen med jeres barn. I vil få udleveret manualer til jer som forældre og til jeres barn. Manualerne består af information, arbejdsark, og øvelser.

I skal, som forældre, desuden deltage i *to workshops af to timer*. Den første workshop er i begyndelsen af programmet, og den anden workshop er efter 5 uger. Her vil I lære om, hvordan I kan genkende angsten i hverdagen, og om hvordan I bedst hjælper jeres barn. Der vil også være mulighed for diskussioner, erfaringsdeling og sparring med de andre forældre i gruppen. Disse workshops giver jer grundlaget for at udføre behandlingen i hjemmet med jeres barn. Grupperne ledes af psykologer fra PPR

Hvis I ønsker behandling

Hvis I kan genkende angst hos jeres barn og ønsker at deltage i FÅ STYR PÅ angsten eller ønsker nærmere information kan I kontakte os via nedenstående oplysninger.

Kontaktoplysninger:

I kan via Fællesrådgivningens mailpostkasse i Aula sende en kort beskrivelse af angstproblematikken samt oplyse jeres telefonnummer, og I vil blive kontaktet.

Det er endvidere muligt via linket [her](#) at sende sikker digital post til Fællesrådgivningen, hvor I ligeledes bedes medsende en kort beskrivelse af angstproblematikken samt oplyse jeres telefon-nummer, så vi kan kontakte jer.

Med venlig hilsen

Fællesrådgivningen for Børn og Unge

Frederiksberg kommune