

Tilbud til unge, der har problemer med angst og bekymring

- samtidig med socialkognitive vanskeligheder

Fællesrådgivningen for Børn og Unge/PPR (Pædagogisk Psykologisk Rådgivning) tilbyder angstbehandlingsprogrammet Chilled AST til unge i alderen 14-17 år og deres forældre.

Chilled AST (Autisme-Spektrum-Tilpasset)

Mere end hvert 10. ung har så store problemer med angst og bekymring, at det er pinefuldt for den unge og griber forstyrrende ind i den unges og familiens dagligdag. For børn og unge med socialkognitive vanskeligheder (evt. en autismespektrumforstyrrelse) er det omkring halvdelen, som oplever angst og ængstelighed, som indvirker på barnets/den unges og familiens livskvalitet.

Problemerne viser sig fx ved at;

- » Stille mange spørgsmål og kræve konstant beroligelse
- » Være meget bekymret og tænke meget på, hvad der kan gå galt
- » Foretrække at være sammen med personer de kender godt og er trygge ved
- » Holde sig tæt til sine forældre når de færdes uden for hjemmet
- » Klager over hoved- eller mavepine eller svimmelhed
- » Undgå uvante eller vanskelige situationer
- » Have svært at falde i søvn eller ved at sove generelt
- » Adfærdsproblemer og humørsvingninger

Om forløbet

Der er tale om et familiebaseret gruppeforløb særligt tilpasset til unge, som har en samtidig autismespektrum-problematik/socialkognitive vanskeligheder. Forløbet er baseret på kognitiv adfærdsterapi og varetages af autoriserede psykologer.

I forløbet deltager 3-5 jævnaldrende unge sammen med deres forældre. Vi tilstræber at skabe en stemning, der gør det muligt at tale åbent om den unges udfordringer med angst, og hvordan det påvirker deres hverdag. Den unge møder andre unge med lignende vanskeligheder og forældrene får mulighed for at udveksle erfaringer. Unge og forældre lærer konkrete metoder og strategier at kende, der gør det lettere at overvinde og håndtere angst og bekymring.

Temaer som indgår i et Chilled gruppeforløb:

- » Sammenhæng mellem tanker, følelser og krop
- » Metoder til at måle og registrere svære følelser
- » At arbejde med målsætning og motivation ift. angsten
- » At skelne mellem katastrofetanker og realistisk tænkning
- » Metoder til at møde og overvinde angst og bekymring

- » Åndedræts- og afslapningsøvelser
- » Fælles problemløsningsstrategier
- » Social færdighedstræning og træning i selvsikker adfærd

Det er vigtigt, at en eller begge forældre deltager aktivt igennem hele forløbet og præsenteres for de samme måder at håndtere angsten på som den unge. Dette for at familien får et fælles sprog samt en fælles tilgang og forståelse af den unges angstproblematik.

Hvor, hvordan og hvornår foregår det?

Forløbet strækker sig over 10 gange, á 2 timer om ugen i dagtimerne hos Fællesrådgivningen for Børn og Unge, Falkoner Alle 7, 2. sal.

For at opnå et godt resultat skal både den unge og forældre regne med dagligt at sætte tid af til hjemmearbejde, som består af øvelser, opgaver og læsning af udleveret materiale. Deltagelse i Chilled-programmet forudsætter således løbende hjemmearbejde på daglig basis mellem sessionerne.

Adgang til forløb

I kan høre mere om behandlingsforløbet ved at sende en mail til fbu@frederiksberg.dk eller ringe i den åbne rådgivning på telefon 3821 3838 tirsdage ml. kl. 8.00-11.00 eller onsdage ml. kl. 13.00-15.00. Også skoleleder på den unges skole samt sagsbehandler fra Familieafdelingen kan anbefale et forløb.

Er den unge i målgruppen, inviterer vi til en for-samtale. Forinden får I tilsendt et kort spørgeskema, som I bedes udfylde, og så vil vi på mødet tale om, hvorvidt forløbet er det rette for jer.

Forskningsprojekt

Chilled AST er et nyudviklet behandlingstilbud særligt tilpasset unge med socialkognitive vanskeligheder. Fællesrådgivningen har indgået samarbejde med Aarhus Universitet, v/forsker og psykolog Tina Kilburn. Det betyder, at hun, med jeres/forældrenes tilladelse, vil følge og dokumentere forløbets resultater. Sammen med indkaldelsen til for-samtale sender vi information om dette forskningsprojekt. Til for-samtale har I mulighed for at stille spørgsmål til dette samt evt. tilkendegive samtykke. Samtykket er naturligvis helt frivilligt og er ikke et krav for at deltage i forløbet.

Inden opstart af Chilled-forløbet udleveres to arbejdshæfter: Et til den unge og et til forældrene. Disse hæfter forventes læst inden opstart. I får desuden tilsendt links til to onlinespørgeskemaer både før og efter forløbet, som vi vil bede jer besvare.

Fællesrådgivningen for Børn og Unge

Falkoner Allé 7, 2. sal
2000 Frederiksberg
fbu@frederiksberg.dk
tlf. 3821 1130