

Har dit barn problemer med angst og bekymring

- samtidig med socialkognitive vanskeligheder?

Fællesrådgivningen for Børn og Unge/PPR (Pædagogisk Psykologisk Rådgivning) tilbyder angstbehandlingsprogrammet Cool Kids AST til børn i alderen 7-13 år og deres forældre.

Cool Kids AST (Autisme-Spektrum-Tilpasset)

Mere end hvert 10. barn har så store problemer med angst og bekymring, at det er pinefuldt for barnet og griber forstyrrende ind i barnets 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 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 børn, 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 børn sammen med deres forældre. Vi tilstræber at skabe en stemning, der gør det muligt at tale åbent om børnenes udfordringer med angst, og hvordan det påvirker deres hverdag. Børnene møder andre børn med lignende vanskeligheder og forældrene får mulighed for at udveksle erfaringer. Børn 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 Cool Kids 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 barnet. Dette for at familien får et fælles sprog samt en fælles tilgang og forståelse af barnets 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 børn og forældre regne med dagligt at sætte tid af til hjemmearbejde, som består af øvelser, opgaver og læsning af udleveret materiale. Deltagelse i Cool Kids 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 dit barns skole samt sagsbehandler fra Familieafdelingen kan anbefale et forløb.

Er dit barn 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 dit/jeres barn.

Inden opstart af Cool Kids forløbet udleveres to arbejdshæfter: Et til barnet 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