



Bekymringer, uro, ængstelighed, søvnbesvær...?

Måske har du svært ved at falde i søvn? Forsøger at undgå uvante eller svære situationer? Er meget bekymret og bruger (for) meget tid på at tænke på alt det, du frygter kan gå galt?

Tegn på begyndende ængstelighed eller angst kan være mange og det kan være en stor belastning for dig og din familie - men der er heldigvis god hjælp at hente i Chilled AST*.

Chilled AST* er et familiebaseret gruppeforløb målrettet unge fra 14-17 år. I et forløb vil du deltage i en gruppe sammen med 3-5 jævnaldrende unge, der oplever samme vanskeligheder som dig, samt psykologer fra Fællesrådgivningen. Dine forældre deltager sideløbende i en gruppe med andre forældre.

Både du og dine forældre lærer konkrete metoder og strategier at kende, der gør det lettere at overvinde og håndtere din angst og bekymring.

Både du og din(-e) forældre vil inden forløbet starter få hver et arbejdshæfte, som indeholder øvelser, opgaver og noget læsestof. Deltagelse i Chilled-programmet indebærer løbende hjemmearbejde på daglig basis mellem sessionerne.

I mødes i gruppen 10 gange, 2 timer om ugen, hos Fællesrådgivningen for Børn og Unge på Falkoner Alle 7, 2. sal.

Er du blevet nysgerrig og tænker, at det måske kunne være noget for dig?

Så ring til Fællesrådgivningens åbne anonyme rådgivning på telefon 3821 3838 tirsdage ml. kl. 8.00-11.00 eller onsdage ml. kl. 13.00-15.00.

Du kan også kontakte din lærer, pædagog, UU-vejleder eller sagsbehandler, som kan hjælpe dig med at kontakte os. Hvis du er i målgruppen, vil vi invitere dig og dine/din forældre til en for-samtale. Forinden får I tilsendt et kort spørgeskema, som vi vil bede jer om at udfylde, og så vil vi på mødet tale om, hvorvidt forløbet er det rette for dig/jer.

Vi glæder os til at høre fra dig!

Fællesrådgivningen for Børn og Unge

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

F R E D E R I K S B E R G
K O M M U N E



tilbyder Chilled AST, der er et lettere angstbehandlingsprogram tilpasset unge med autisme eller lignende vanskeligheder (Autisme Spektrum Tilpasset)