



Har dit barn problemer med angst og bekymring?

Så tilbyder vi Cool Kids- og Chilled-forløb igen i efteråret 2022

- » Cool kids gruppeforløb for børn mellem 6 og 12 år, og deres forældre
- » Chilled gruppeforløb for unge mellem 13-17 år, og deres forældre

Mere end hvert 10. barn har så store problemer med angst og bekymring, at det er hæmmende for barnet og griber forstyrrende ind i barnets og familiens dagligdag.

Problemerne viser sig fx ved at;

- » Stille mange spørgsmål og kræve beroligelse ofte
- » 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
- » Være særligt bange for specifikke objekter eller steder

Forløbene tilbydes også særlig tilpasset til børn/unge med kommunikative/socialkognitive vanskeligheder

Hvor og hvornår foregår det?

Forløbene starter henholdsvis **tirs. D. 27. sept.** og **ons. D. 28. sept.** Og strækker sig over **10 sessioner**, i dagstimerne i Fællesrådgivningens lokaler på Falkoner Alle 7, 2.

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

Cool Kids/Chilled, hvordan?

Der er tale om familiebaserede gruppeforløb baseret på kognitiv adfærdsterapi og de varetages af psykologer fra PPR. I forløbene deltager både børn/unge og forældre, og vi tilstræber at skabe en stemning, der gør det muligt at tale åbent om vanskelighederne med angst, og hvordan det påvirker hverdagen. Børn/unge og forældre

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





lærer konkrete metoder og strategier at kende, der gør det lettere at overvinde og håndtere angst og bekymring.

I et forløb deltager 5-6 jævnaldrende børn/unge sammen med deres forældre. Børnene/de unge møder andre med lignende vanskeligheder og forældrene får mulighed for at udveksle erfaringer. 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.

Temaer som indgår i et Cool Kids/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

Adgang til forløb

I kan komme i betragtning til behandlingsforløbet ved at sende en mail til Fællesrådgivningen [her](#) hvor I kort beskriver de vanskeligheder, jeres barn og familie oplever. HUSK at skrive et **telefonnummer**, vi kan kontakte dig/jer på

Også skoleleder på dit barns skole samt sagsbehandler fra Familieafdelingen kan anbefale et forløb.

Er dit barn i målgruppen, inviterer vi til en afklarende samtale, og foretager den endelige visitation herefter.

Ved opstart af Cool Kids-/Chilled-forløb udleveres to arbejdshæfter: Et til barnet/den unge og et til forældrene.

Vi tilbyder forløb igen i foråret 2023.

Fællesrådgivningen for Børn og Unge

Falkoner Allé 7, 2. sal

2000 Frederiksberg

fbu@frederiksberg.dk

tlf. 3821 1130