

Cool kids og Chilled

Angstgrupper for børn, unge og forældre

Målgruppe

Cool Kids er målrettet børn i alderen 7-9 år og børn i alderen 9-12 år.
Chilled er målrettet unge i alderen 13 til 18 år.

Formål

Angst kan blive en stor barriere for et barns trivsel og livsudfoldelse. Formålet med angstgrupperne er at forebygge, at angsten bliver en alvorlig hindring for dit barns udvikling og trivsel.

Indhold

I Cool kids og Chilled arbejder vi målrettet med børnenes og de unges angstproblematikker og giver dig og dit barn indsigt og forståelse for angstens natur, og for hvilke strategier, I kan bruge. Den bedste måde at komme angsten til livs på, er ved at udfordre den og ved at blive i situationer, der virker skræmmende, for herigennem at lære, at det er ufarligt. Eksposeringen sker naturligvis gradvist og i tæt samarbejde med dig og dit barn.

Forløbsbeskrivelse

Cool kids og Chilled er et veldokumenterede og evidensbaserede forløb, som tager udgangspunkt i kognitiv adfærdsterapi. Forløbene strækker sig over 10 sessioner. Forløbene er gruppebaserede, og der er plads til seks børn/unge og deres forældre i hvert forløb. Der afholdes forsamlinger forud for hvert forløb, således at vi kan afdække, om der er tale om en angstproblematik. Der vil være opsamlings-sessioner tre og seks måneder efter endt forløb, således at vi sikrer en fortsat ændring i det angste tankemønster.

Ramme for samarbejde

For at få en plads i en af vores grupper, forventes det at I som forældre deltager sammen med jeres barn, samt at I afsætter tid mellem sessioner til at arbejde med konkrete hjemmeopgaver.



Kontakt

Cool kids:
Konsulent Susanne Plinius
Tlf. 4016 3122.

Chilled:
Psykolog Annemette Rasch
Tlf. 2949 8784 eller
Psykolog Caroline van Bronswijk
Tlf: 6193 6291

Angst-gruppeforløb annonceres på ForældreIntra, når der er ledige pladser. Forældrene kan derefter rette direkte henvendelse til gruppelederne. Det er ligeledes muligt for både psykologer og lærere at kontakte gruppelederne ved bekymring for en angstproblematik hos et barn.