

# Cool Kids

Har dit barn/ ung angst  
eller svære bekymringer?

Så vil et Cool Kids  
Gruppeforløb måske  
Være noget for jer?

Albertslund Familiehus  
Sletteland 20  
2620 Albertslund



Albertslund Kommune

Gruppeforløb for børn/  
unge med angst eller  
svære bekymringer

## Har dit barn/ung svære bekymringer?

Så vil et Cool Kids gruppeforløb måske være noget for jer?

Et Cool Kids gruppeforløb er et struktureret program for børn, der lider af angst eller har svære bekymringer.

Forløbet er baseret på kognitiv adfærdsterapi, og målet er at lære børn og forældre, dels at forstå sammenhængen mellem tanker, følelser, krop og adfærd, dels at blive i stand til at håndtere angsten eller bekymringerne.

## Hvem kan deltage?

Cool Kids er for børn/unge mellem 10 – 13 år, der lider af angst eller har svære bekymringer. Forældrene fortæller typisk, at de unge er meget bekymrede og skal beroliges hele tiden. De er måske bange for at komme i skole, være sociale eller være på egen hånd etc.

I gruppen kan der arbejdes med alle former for angst, herunder:

- generaliseret angst
- separationsangst
- social angst
- panikangst/ præstationsangst
- angstudløst tvangsadfærd
- enkelt fobier

NB: Barnet skal ikke have en angst diagnose for at deltage. Og programmet virker bedst, hvis der ikke er andre diagnoser hos barnet eller den unge.

## I Cool Kids Gruppen

møder de andre unge jævnaldrende med lignende vanskeligheder, og forældrene får mulighed for at udveksle erfaringer. De unge og deres forældre undervises i grupper, og det er vigtigt, at en eller begge forældre deltager støttende i forløbet og får kendskab til de samme metoder og strategier som den unge, for at kunne støtte og coache den unge derhjemme.

## Den unge og forældre undervises i:

- Sammenhæng mellem tanker og følelser
- Om at måle og registrere svære følelser
- Katastrofetanker og realistisk tænkning
- Metoder til at overvinde utryghed og bekymring
- Hensigtsmæssige problemløsnings-strategier
- Social færdighedstræning og selvsikker adfærd



## Varighed

I grupperne deltager ca. 8 børn/unge af 2 timers varighed fra kl.14-16 på torsdage og med ca. 1-2 ugers interval i alt 9 gange. Forældrene forpligter sig til ligeledes at deltage hver gang.

## Hvordan bliver I henvist til Cool Kids Gruppen?



Hvis du tænker, at et gruppeforløb vil være noget for dig/er, kan du kontakte dit barns sundhedsplejerske, institution, skole, PPR, Åbenrådgivning eller selv ringe til Familiehuset tlf. 43626121.

Herefter inviteres I til en forsamtale i januar eller august med de gruppeansvarlige Britt Steinov og Jean Skalka Christensen. Efter forsamtalet tager vi stilling til, hvorvidt Cool Kids-gruppen er det rigtige tilbud for jer.

**Opstart:** Vi har opstart af gruppeforløb i februar og september.

**Sted:** Gruppeforløbet foregår i et af vores lokaler i lokalområdet.

Har du brug for yderligere information, kan du også ringe til de gruppe-ansvarlige: Jean Skalka Christensen 51714422 og Britt Steinov 28101263.

Mere end hvert tiende barn oplever så store problemer med angst og bekymring i løbet af opvæksten, at det griber forstyrrende ind i families hverdag.

I et Cool Kids gruppe forløb lærer børn og deres forældre at bruge konkrete redskaber, som gør det lettere at håndtere angst og bekymring.