

Har dit barn **angst** eller  
svære bekymringer?

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

# Cool Kids



Gruppeforløb for børn med angst  
eller svære bekymringer

Furesø Familiehus  
Stavnsholtvej 168  
3520 Farum

Udgivet: 1. oktober 2015  
Redaktion: Furesø Familiehus



## Har dit barn angst eller 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 i alderen 7–17 år, der lider af angst eller har svære bekymringer. Forældrene fortæller typisk, at børnene er meget bekymrede og skal beroliges hele tiden. De er måske bange for at komme i skole, sove alene etc.

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

- generaliseret angst
- separationsangst
- social angst
- panikangst
- angstudløst tvangsadfærd
- enkelt fobier (barnet skal ikke have en diagnose for at deltage)



I **Cool Kids Gruppen** møder børn jævnaldrende børn med lignende vanskeligheder, og forældrene får mulighed for at udveksle erfaringer. Børn og forældre undervises i aldersopdelte grupper, og det er vigtigt, at en eller begge forældre deltager aktivt i forløbet og lærer de samme metoder og strategier som barnet, for at kunne støtte og coache barnet derhjemme.

## Børn 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 problemløsningsstrategier
- Social færdighedstræning og selvsikker adfærd.

## Varighed

I grupperne deltager ca. 6 børn og deres forældre 10 gange af 2 timers varighed. De første 5 gange hvor grundlæggende metoder og strategier introduceres, mødes gruppen en gang om ugen herefter er der ca. 14 dage mellem hver gang. I grupperne veksles der mellem undervisning og konkrete øvelser og opgaver i henholdsvis børnegruppen, forældregruppen og i den samlede gruppe.

## Hvordan bliver I henvist til Cool Kids Gruppen?



Hvis du tænker, at et Cool Kids forløb vil kunne hjælpe dig og dit barn, skal du kontakte dit barns sundhedsplejerske, institution, skole eller PPR, som kan hjælpe dig med videre kontakt til jeres skolesocialrådgiver.

Herefter inviteres I til en forsamtale med de børne- og familiekonsulenter, der er ansvarlige for grupperne. Efter forsamtalet tager vi stilling til, hvorvidt Cool Kids Gruppen er det rigtige tilbud for jer – samt hvilken gruppe barnet vil få mest ud af at deltage i.

Har du brug for yderligere information, kan du også ringe til Familiehuset på: 7235 7900.

**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 forløb lærer børn og deres forældre at bruge konkrete redskaber, som gør det lettere at håndtere angst og bekymring.