

# Cool Kids og Chilled i Skive Kommune

Gruppeforløb for børn og unge  
med angst eller svære  
bekymringer



Pædagogisk psykologisk rådgivning i Skive Kommune tilbyder angstbehandling i grupper til børn og unge i skolealderen samt deres forældre.

Mere end hvert 10. barn har problemer med angst og bekymringer i en sådan grad, at det forhindrer barnet i at gøre ting, det gerne vil, og forhindrer en alderssvarende selvstændighed. Overdrevne bekymringer har stor betydning for barnets udvikling og trivsel og for familiens hverdag og overskud.

Cool Kids og Chilled forløbene tilbydes til børn og unge med lette til moderate angstsymptomer. I grupperne vil børnene møde andre børn og unge med lignende udfordringer, og forældrene vil opleve at kunne udveksle erfaringer med andre familier i samme båd.

Programmerne er en manualbaseret tilgang, der bygger på kognitiv adfærdsterapi, som har vist sig at have særdeles god effekt på angstlidelser.

Programmet har til formål at hjælpe børn og deres forældre til en større forståelse for angst og bekymringer; herunder tanker, kropslige fornemmelser, følelser og adfærd. Man vil som familie blive præsenteret for virksomme redskaber og færdigheder til at regulere og håndtere bekymringer og ængstelig adfærd. Med baggrund i disse redskaber støttes familien til at opstille konkrete mål for forløbet og arbejde med barnets specifikke udfordringer.

Der vil være mulighed for at inddrage barnets skole i forløbet i relevant omfang.

Målet er at hjælpe forældre, børn og unge til modig adfærd, velregulerede følelser og et mindre hæmmet familie-, skole- og fritidsliv.



Angstgrupperne opdeles efter børnenes alder:

**Cool Kids mini:** indskolingselever

**Cool Kids:** mellemtrinselever

**Chilled:** udskolingselever

Grupperne består af 5-6 børn og deres forældre og forestås af to gruppeledere fra PPR.

Forløbene strækker sig over 10 sessioner + en booster session et par måneder efter forløbets afslutning. Alle mødegangene ligger om eftermiddagen og tager to timer pr. session.

Forud for forløbet vil familien blive inviteret til en forsamling, hvor gruppelederne vil fortælle om tilbuddet og samtidig stille en række spørgsmål, som vil hjælpe til at afgøre, om forløbet er den rette hjælp til barnet.

**Er du i tvivl, om programmet er det rette tilbud, eller ønsker du et barn skrevet på ventelisten til programmet, skal du kontakte den betjenende PPR-psykolog eller skolesocialrådgiver på barnets skole.**