

# CHILLED

- et angstbehandlingsforløb der lærer unge fra 14-18 år metoder til at håndtere og dæmpe bekymringer og angst.



## Forældre

Er I forældre til en ung, der mistrives i skolen? Mangler den unge selvtillid eller trækker han/hun sig trækker fra sociale arrangementer og fritidsaktiviteter? Har den unge en specifik angst for bestemte ting eller er han/hun generelt meget bekymret i sin tankegang?

## Ung

Er du selv ung og føler du dig stresset? Har du eksamensangst eller bekymrer du dig generelt bare meget om tingene?

## Hvad er Chilled

Hvis du er mellem 14 og 18 år og oplever ovenstående, eller oplever du som forælder dette hos din teenager, så er Chilled programmet måske løsningen for jer.

Chilled er et angstbehandlingsforløb for unge mellem 14 og 18 år. Her arbejdes med de problemstillinger, som de unge selv bringer på banen. Det kan være alt fra specifikke angstproblematikker, præstationsangst og eksamensangst til selvværdproblemer og generelle bekymringer. Der arbejdes med forskellige strategier, som de unge lærer at omsætte og anvende i forskellige hverdagssituationer, så de kan lære at håndtere deres angst og bekymringer.

## Hvordan finder vi ud af, om Chilled er noget for dig?

Vil I gerne høre mere om Chilled, kan I kontakte den psykolog, der er tilknyttet jeres barns skole. Er I i tvivl om, hvilken psykolog I skal henvende jer til, kan I på [vejen.dk/psykologenheden](https://vejen.dk/psykologenheden) finde en oversigt over psykologerne, og hvor de er tilknyttet.

Har du et barn på 8-13 år ar Vejen Kommune angstbehandlingsprogrammet Cool Kids. Dette kan der også findes information om på ovenstående hjemmeside.

### Deltagelse i Chilled:

For at komme i betragtning til Chilled skal I sende psykologenheden en mail, hvor I beskriver følgende:

- Hvad er den unge angst for og i hvilke sammenhænge?
- Hvordan påvirker angsten jeres og den unges hverdag?
- Har den unge været i behandling før—og hvordan gik det?
- Har den unge psykiatriske diagnoser, f.eks. angst, depression, autisme eller andet?
- Er den unge tidligere blevet undersøgt hos en psykolog?
- Har den unge særlige vilkår i skolen eller hjemmet? Fx støttetimer, specialklasse, osv.

Ansøgningen sendes til sekretær Dorthe Thuesen på [psykologenheden@vejen.dk](mailto:psykologenheden@vejen.dk)