

COOL KIDS

- et forløb, der lærer børn fra 8-13 år med angst og deres forældre metoder til at håndtere og dæmpe angsten.

Cool Kids® Program



Baggrund

Knap 10 % af alle børn i Danmark oplever angst og/eller en fobi (Sundhedsstyrelsen 2015).

Årsagerne til, at angst/fobi opstår, kan være mange. Ofte udvikler angst/fobi sig i et samspil mellem egenskaber hos barnet, dets nære omgivelser og de oplevelser, barnet har.

Hos nogle går angsten i sig selv igen, mens andre behøver hjælp til at håndtere og dæmpe angsten.

Er I forældre til et barn, som viser tegn på angst? Det kan f.eks. være angst for adskillelse, for at være alene hjemme, for at komme i skole eller angst for dyr. Det kan også være, at jeres barn er angst uden at vide, hvad grunden er.

Angste børn kan ofte:

- Stille mange spørgsmål og kræve konstant beroligelse.
- Være meget bekymrede og tænke meget over, hvad der kan gå galt.
- Foretrække at være sammen med personer, de kender godt og er trygge ved samt holde sig tæt ved forældrene, når de færdes udenfor hjemmet.
- Klage over hoved- eller mavepine.

Undgå uvante eller vanskelige situationer, fx. ved at finde på undskyldninger eller blive syge.

Have svært ved at sove og tager lang tid om at falde i søvn.

Fylder angsten så meget, at I er bekymrede for jeres barns trivsel?

Og måske også for jeres families trivsel?

Så kan I få hjælp gennem Cool Kids.

Hvordan finder vi ud af, om Cool Kids er noget for os?

Vil I gerne høre mere om Cool Kids, 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

finde en oversigt over psykologernes tilknytning til skolerne. Her vil I også kunne orientere jer om, hvornår næste Cool Kids forløb starter op.

Der starter hold i januar/februar og august/september.

Ansøgning til Cool Kids forløb sendes via link:

vejen.dk/coolkidsogchilled

Ansøgninger til et Cool-kids forløb kan sendes løbende.

Der er forsamlinger i januar med opstart i februar og forsamlinger i august med opstart i september.

Når vi har gennemgået ansøgningerne, vil I blive kontaktet af én af gruppelederne som på baggrund af en faglig vurdering afgør, om I er i målgruppen for Cool Kids og derfor skal deltage i en forsamling og i et Cool Kids-forløb.

Der kræves ingen henvisning fra egen læge.