



# Cool Kids

Gratis tilbud til børn med angst



Mariagerfjord  
Kommune

## Angst

Angst er en normal følelse, der almindeligvis hjælper os til at undgå fare eller til at yde vores bedste i pressede situationer. Det er forventeligt, at børn oplever korte perioder med angst. For nogle børn kommer angsten dog til at fylde i en sådan grad, at det griber forstyrrende ind i deres liv og udvikling.

Angstlidelser er den hyppigst forekommende psykiske lidelse hos børn og unge. 1 ud af 10 børn vil på et eller andet tidspunkt opleve alvorlig angst. Studier viser, at en del børn vokser fra angsten med alderen, mens andre børn med svær angst fortsat begrænses i deres livsudfoldelse i voksenlivet.

Som forældre til et barn med angst vil man ofte opleve at skulle berolige sit barn. Typiske kendetegn på angst hos børn kan blandt andet være overdreven bekymring eller behov for forsikringer, undgåelse af frygtede situationer, hyppig mave- eller hovedpine og/eller behov for at have nære personer eller genstande hos sig for at kunne klare nye ting.

## Hvad er Cool Kids?

Cool Kids er et gruppebehandlingsprogram, der giver børn og forældre grundlæggende værktøjer til at kunne håndtere angst. Programmet har i høj grad fokus på de tanker og den adfærd, angsten fremkalder.

Formålet med programmet er at gøre angsten *håndterbar*. Det er målet, at kun de nyttige egenskaber af angsten bevares (spænding inden en stor forestilling eller en vigtig fremlæggelse) uden alt det dårlige (undgåelse af gode situationer).

## Hjemmearbejde

Imellem sessionerne forekommer en del hjemmearbejde. Det forventer vi, at familierne prioriterer dagligt. Jo mere man øver sig på teknikkerne, og det, man er bange for, des større udbytte vil man formentlig få af programmet.

## Er mit barn kandidat til Cool Kids?

Det er ikke nødvendigt, at jeres barn har en diagnose for at deltage i Cool Kids. I og jeres barn kan deltage i Cool Kids behandling hvis:

- Jeres barn er mellem 7-12 år.
- Angsten er jeres barns største udfordring.
- Angsten forstyrrer udvikling og

dagligdagen.

- Angsten har stået på i 3 måneder eller mere.
- Angsten er urealistisk og skyldes ikke umiddelbart andre forhold i barnets liv (ex dødsfald, skilsmisse, mobning eller lignende).
- Jeres barn socialt, koncentrations- og adfærdsmæssigt kan fungere i en gruppe med andre.

### **Om at deltage i Cool Kids**

I Mariagerfjord Kommune bestræber vi os på at danne grupper med børn på nogenlunde samme alder, således at børnene får størst mulighed for at møde genkendelse og få gavn af hinanden.

Forældredeltagelse er en forudsætning for, at jeres barn kan inkluderes i et forløb. På den måde kan I støtte jeres barn i arbejdet med angsten. Forløbet strækker sig over 10 sessioner af 2 timers varighed. Vi mødes ugentligt eller hver 14. dag.

Sessionerne foregår om eftermiddagen og er opdelt i en separat børne- og forældresession. Grupperne består af 4-8 familier.

### **Virker det?**

Effekten af Cool Kids-programmet er velundersøgt. Resultaterne er positive og viser, at mere end 80 % af de behandlede børn har det mærkbart bedre efter forløbet. Opfølgingsstudier viser, at der ses yderligere bedring hos børnene 3 måneder senere.

### **Behandlingsprogrammerne**

Cool Kids® er et manualbaseret program, der bygger på kognitiv adfærdsterapi. Programmet er udviklet i Australien og er senere oversat til dansk af CEBU (tidligere: Angstklinikken) ved Aarhus Universitet. Programmet findes i flere udgaver:

- *Cool Kids fra 6-12 år.*
- *Chilled fra 13-17 år*

I Mariagerfjord Kommune udbyder PPR+ gratis angstbehandling til børn og unge i alderen 7-17 år. Behandlingsforløbet forestås af psykologer.

Kurset et gruppeforløb, og I vil komme til at møde forældre og børn med samme type udfordringer og følelser som jer selv. Grupperne består af 4-8 familier.

## Hvordan kan jeg komme med i Cool Kids i Mariagerfjord Kommune?

Indstillingen til venteliste til Cool Kids sker via distriktets PPR-psykolog. Du henvender dig ved at udfylde blanketten "Henvendelse til PPR" via [blanketter.mariagerfjord.dk](http://blanketter.mariagerfjord.dk)

Når blanketten er udfyldt, vil du blive kontaktet af distriktpsykologen. I aftaler et møde, der typisk vil foregå på jeres barns skole med deltagelse af lærere. Hvis psykologen vurderer, at der kunne være tale om angst, vil jeres barn blive skrevet på en løbende venteliste. Indtil gruppelederen på Cool Kids tager kontakt til jer, står I på ventelisten.

Inden behandlingsstart indkaldes der til en forsamtale forestået af Cool Kids gruppelederne. Her undersøges den aktuelle status for angsten, og der foretages en endelig vurdering af, hvorvidt Cool Kids er det rette tilbud til jeres barn. Der udbydes forløb, så snart der er nok kandidater til en gruppe.

Ved yderligere spørgsmål kan I kontakte sekretariatet for Børn og Familie på nummer +45 9711 3000.

**Børn og Familie**  
Fjordgade 5  
9550 Mariager  
[www.mariagerfjord.dk](http://www.mariagerfjord.dk)



Mariagerfjord  
Kommune