



Chilled

Gratis tilbud til unge 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 alle oplever korte perioder med angst. For nogen 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.

Typiske kendetegn, på at man har angst, 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 Chilled?

Chilled er et gruppebehandlingsprogram, der giver dig og dine 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, du vil prioritere dagligt. Jo mere du øver dig på teknikkerne, og det, du er bange for, des større udbytte vil du formentlig få af programmet.

Er jeg kandidat til Chilled?

Det er ikke nødvendigt, at du har været hos lægen at få stillet en diagnose for at kunne deltage i Chilled. Du og dine forældre kan deltage i Chilled behandling hvis:

- Du er mellem 13-17 år.
- Du er motiveret for at deltage i behandlingen og få det bedre.

- Angsten opleves som den største udfordring eller grund til mistrivsel.
- Angsten forstyrrer udvikling og dagligdagen.
- Angsten har stået på i 3 måneder eller mere.
- Angsten er urealistisk og skyldes ikke umiddelbart andre forhold i dit liv (dødsfald, skilsmisse, mobning eller lignende).
- Du koncentrations- og adfærdsmæssigt kan fungere i en gruppe med andre unge.

Om at deltage i Chilled

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

Forældredeltagelse er en forudsætning for, at du kan inkluderes i et forløb. På den måde kan du få støtte i arbejdet med angsten uden for sessionerne. 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 unge- og forældresession.

Virker det?

Effekten af 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 du vil komme til at møde unge med samme type udfordringer og følelser som dig selv. Grupperne består af 4-8 familier.

Hvordan kan jeg komme med i et Chilledforløb i Mariagerfjord Kommune?

Indstillingen til venteliste til Chilled sker via distriktets PPR-psykolog. Du kan få hjælp fra dine forældre til henvendelse – I skal udfylde blanketen ”henvendelse til PPR” via blanketter.mariagerfjord.dk

Når blanketten er udfyldt, vil dine forældre blive kontaktet af distriktspsykologen, der indkalder til et møde. Mødet vil typisk foregå på din skole med deltagelse af lærere. Hvis psykologen vurderer, at der kunne være tale om angst, kan du blive skrevet på en løbende venteliste. Indtil gruppelederen på Chilled tager kontakt til dine forældre, står du på ventelisten.

Inden behandlingsstart indkaldes der til en forsamtale forestået af Chilled-gruppelederne. Her undersøges den aktuelle status for angsten, og der foretages en endelig vurdering af, hvorvidt Chilled er det rette tilbud for dig. 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

