



Chilled

**Gratis tilbud til unge med angst
- information til forældre**



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 og unge 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 unge 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 (eksempelvis 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 Chilled?

Det er ikke nødvendigt, at jeres barn har diagnose for at kunne deltage i Chilled. I og jeres barn kan deltage i Chilled-behandling hvis:

- Jeres barn er mellem 13-17 år.
- Jeres barn er motiveret for at deltage i behandlingen.
- Hvis jeres barn er over 15 år kræver deltagelse samtykke fra ham/hende.
- Angsten er jeres barns største udfordring.
- Angsten forstyrrer i dagligdagen og udvikling.
- Angsten har stået på i 3 måneder eller mere.
- Angsten er urealistisk og skyldes ikke umiddelbart andre forhold i barnets liv (skilsmisse, dødsfald, mobning eller lignende).
- Jeres barn socialt, koncentrations- og adfærdsmæssigt kan fungere i en gruppe med andre.

Om at deltage i Chilled

I Mariagerfjord Kommune bestræber vi os på at danne grupper med unge på nogenlunde samme alder, således at de unge får størst mulighed for at møde genkendelse og få gavn af hinanden. Grupperne består af 4-8 familier.

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 ses-

sioner 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 tre 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 møde forældre og unge med samme type udfordringer og følelser som jer selv. Grupperne består af 4-8 familier.

Hvordan kan jeg komme med i et Chilled-forløb i Mariagerfjord Kommune?

Indstillingen til venteliste til Chilled sker via distriktets PPR-psykolog. Du henvender dig ved at udfylde blanketten "Henvendelse til PPR" via blanketter.mariagerfjord.dk

Når blanketten er udfyldt, vil du blive kontaktet af distriktpsychologen. 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 Chilled tager kontakt til jer, står I 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 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



Mariagerfjord
Kommune