

Cool Kids / Chilled i Hedensted Kommune

Angstbehandlingstilbud til børn og ung i alderen 7–17 år

Børn og ung og unge med en angstlidelse har vist sig at være et stigende problem i Hedensted Kommune, og PPR tilbyder derfor Cool Kids / Chilled angstbehandling til børn og ung i alderen 7–17 år to gange årligt.



Hvad er angst?

Angst er en normal følelse, som almindeligvis hjælper os til at undgå farer eller til at yde vores bedste i pressede situationer. Korte perioder med angst er almindelige hos børn og unge. Hvis barnet eller den unge, derimod oplever mere vedvarende angst i en sådan grad, at det går ud over barnets den unges livsglæde og livskvalitet eller hæmmer barnets den unges evne til at fungere i hverdagen, kan det være relevant at søge hjælp.

Om angst kan betragtes som et problem afhænger af:

- Graden af angst (hvor svær den er)
- Hvor vedholdende den er
- Om angsten passer til alderen
- I hvilken grad angsten påvirker barnets livsglæde og daglige aktiviteter

Angst kan ramme mennesker i alle aldre. Angstlidelser er den mest almindelige psykiske lidelse hos børn og ung og unge, og for omkring 1 ud af 10 børn og ung er angsten så alvorlig, at den griber forstyrrende ind i barnet liv og udvikling. Nogle børn og unge med svær angst vil imidlertid fortsætte med at blive begrænset i deres livsudfoldelse gennem hele livet. En del børn og unge med alvorlig angst vokser fra angsten med alderen eller får positive oplevelser, der kan hjælpe dem med at overkomme angsten.

Der er forskellige måder, hvorpå angst kan komme til udtryk hos børn og unge.

Børn og unge med **enkelfobier** er bange for særlige ting eller situationer. De kan f.eks. være bange for bestemte dyr, at se blod, højder eller at flyve. Disse situationer, eller blot udsigten til dem udløser stærk angst hvor børn og unge typisk kan reagere med vrede, gråd, stivner eller klynger sig til forældrene.

Børn og unge med **separations- eller adskillelsesangst** bekymrer sig om, at noget slemt skal ske med mor eller far eller med dem selv, når de ikke er sammen med deres kære. Derfor oplever de angst, når de er adskilt fra deres forældre, og de vægrer sig ofte mod at gå i skole, sove hos en kammerat eller deltage i lejr-udflugter.

Børn og unge med **social angst** er sky og tilbagetrukne sammen med andre, og de bekymrer sig meget om, hvad andre synes om dem. De undgår derfor mange sociale situationer, såsom fødselsdage, fester, sportsbegivenheder, at købe ting i forretninger eller at tale i telefon. De har ofte svært ved at etablere venskaber og føler sig derfor ensomme.

Børn og unge med **generaliseret angst** er overdrevent bekymrede for en lang række områder af deres liv. De bekymrer sig fx om deres skolegang, konkurrencer, sport, familien, sygdom og nye ting, der skal ske. De skal ofte beroliges med gentagne forsikringer, og kan have fysiske symptomer såsom hoved- eller mavepine, kvalme og diarre.

Panikangst består i gentagne, uventede voldsomme angstanfald, der tilsyneladende kommer ud af den blå luft. Efter anfaldene bekymrer personen sig om, hvornår anfaldene kommer igen, eller om hvad der er årsagen til anfaldene. Ofte fører panikangst til undgåelse af steder og aktiviteter, hvor anfaldene ville være særligt ubehagelige, fordi det er vanskeligt at komme væk eller at få hjælp.

Depression hænger ofte sammen med angst. Deprimerede børn og unge kan være triste, uden energi, umotiverede, og selvbebrejdende. De kan føle, at de ikke har noget at se frem til.

Hvordan arbejdes der med angst i Cool Kids /Chilled forløbet?

Cool Kids / Chilled programmet er et gruppeforløb for børn og unge samt deres forældre. I programmet, som strækker sig over 10 sessioner af 2 timers varighed, lærer I, i fællesskab med jeres barn/unge nogle metoder til, at håndtere angsten. Der er fast et efterårshold og et forårshold.

Kan vi komme med i angstgruppen?

Der er en række faktorer som kan gøre, at jeres barn eller den unge ikke er egnet til dette behandlingsforløb, det være sig:

- Svære adfærdsforstyrrelser
- Ubehandlet ADHD
- Selektiv mutisme
- Gennemgribende udviklingsforstyrrelser (f.eks. autisme)
- Mental retardering (svær grad af dårlig begavelse)
- Psykotiske lidelser
- Behandlingskrævende spiseforstyrrelser

Foruden ovenstående, så er det vigtigt, at familieforholdene er stabile, og at I som forældre har ressourcer til at indgå deltagende i behandlingen.

Hvordan kommer vi med?

Ønsker I sammen med jeres barn at deltage i behandlingstilbuddet, bedes I udfylde nedenstående blanket og sende den elektronisk til: PPR@Hedensted.dk.

Fristen for henvendelser til efterårsholdet er 1. august.

Fristen for henvendelse til forårsholdet er 1. januar.

Der kræves ikke henvisning fra professionelle for at modtage behandling, og behandlingen er gratis. Der er dog en udgift på 300 kr. for 2 stk. arbejdshæfter, som I selv skal dække.

Mange hilsener

Cool Kids Teamet
Jonna, Louise og Trine

Chilled Teamet
Louise og Line