

## Praktiske informationer

Et Cool Kids forløb foregår i en gruppe med ca. 6 børn og deres forældre.

Gruppen ledes af Cool Kids behandlere fra Familieafdelingen og PPR.

Forløbet foregår over 10 gange à 2 timers varighed over en periode på ca. 3 måneder.

Børn og forældre deltager til alle gruppemøder.

Alle møder foregår i Kolind på en fast ugedag i dagtimerne. Der kræves ingen henvisning.

Barnet skal være mellem 7 og 17 år for at kunne deltage i et gruppeforløb og grupperne sammensættes så børnene er jævnaldrende.

For at komme i betragtning til et forløb skal I via nedenstående link udfylde ansøgningskemaet:

<http://www.syddjurs.dk/borger/familie-og-boern/ppr-paedagogisk-psykologisk-raadgivning/cool-kids>

### Ansøgningsfrister:

#### 1. december og 1. juni

Alle vil blive kontaktet kort efter ansøgningsfristen og eventuelt blive indkaldt til en uddybende forsamtale, hvor det vurderes om tilbuddet er relevant for jer.

Kontakt: [coolkids@syddjurs.dk](mailto:coolkids@syddjurs.dk)



**Cool Kids**

**Angstgrupper**

**for børn, unge og deres forældre**

Mere end hvert 10. barn har så store problemer med angst og bekymring, at det griber forstyrrende ind i barnets liv og udvikling samt i familiens dagligdag.

## Børn med angst kan ofte

- Være bekymrede og tænke meget på, hvad der kan gå galt
- Frygte separation fra forældrene
- Klage jævnligt over hoved- eller mavepine
- Ikke ønske at deltage i sociale aktiviteter og have et højt skolefravær
- Undgå uvante eller vanskelige situationer
- Have søvnproblemer
- Stille mange spørgsmål og have brug for beroligelse
- Være udpræget genert, have lavt selvværd og ringe tiltro til egne evner

## Cool Kids

er et tilbud om angstbehandling for børn, unge og deres forældre. Barnet behøver ikke have en angstdiagnose for at kunne deltage i programmet.

Cool Kids er et manualbaseret behandlingsprogram og bygger på behandlingsmetoder fra kognitiv adfærdsterapi.

Ved deltagelse i programmet får børnene og deres forældre konkrete redskaber, som gør det nemmere at håndtere og overvinde utryghed, angst og bekymring i hverdagen.

Børnene får samtidig mulighed for at møde jævnaldrende med lignende vanskeligheder, og forældrene får mulighed for at udveksle erfaringer med andre forældre.

Det er vigtigt at møde til hver session, da programmet er trinvist opbygget.

