



Be Cool angsthåndtering

Gruppeforløb for børn/unge og deres forældre

Be Cool angsthåndtering

Be cool forløbet er et angsthåndterings forløb, der introducerer børn, unge og forældre for gode strategier til at håndtere ængstelighed eller angst og vi hjælper i gang med at bruge dem. Vi har forældre med, fordi redskaberne både er til børn og forældre – det er nemlig forældrene som støtter op om og hjælper barnet/ den unge med det, vi arbejder med i gruppen.

Målgruppe

Familier med børn og unge i alderen 8-17 år, der oplever, at bekymring og frygt fylder for meget i hverdagen. Det er en forudsætning at mindst en forælder (gerne begge) kan deltage i forløbet.

Grupperne består ca. af 6 familier og to gruppeledere. Vi inddeler grupperne så børnene / de unge har ca. samme alder.

Formål

- At introducere hjælpsomme strategier til angsthåndtering
- At støtte i at træne og anvende strategierne
- At møde og arbejde sammen med andre familier med lignende vilkår
- At få et godt fundament, der kan anvendes og bygge videre på derhjemme

Indhold

I gruppen møder man andre familier, som alle kender til, at barnets bekymring og frygt fylder for meget i hverdagen. Vi arbejder sammen på at finde nye måder at håndtere bekymringerne på. Vi bruger øvelser, redskaber og lege, fordi vi har fokus på både krop, tanker, følelser og kreativitet.

Indholdet i gruppen bygger på principper fra det kendte angstbehandlingsprogram Cool Kids (kognitiv adfærdsterapi), men vi inddrager også andre relevante metoder.

Tilmelding og mere info

For at få mere info eller komme på deltagerlisten kontaktes Tidlig Forebyggelse (Se bagsiden)

Vi starter Be Cool angsthåndterings forløbet, så snart vi har nok deltagere.





Tidlig Forebyggelse

Storegade 30
6200 Aabenraa

Tlf. 73 76 71 11

Tidligforebyggelse@aabenraa.dk

www.tidligforebyggelse.dk