



Sammen gør vi en forskel for børnenes læring og udvikling

**PPR
AALBORG**

Cool kids – et tilbud til børn og unge med angst

Flere og flere børn og unge er udfordret i hverdagen af angst eller angstsymptomer. Derfor tilbyder PPR Aalborg behandlingsforløb kaldet Cool kids for disse børn og unge.

Cool Kids er et manualbaseret angstbehandlingsprogram i grupper for børn, unge og deres forældre, som bygger på metoder fra kognitiv adfærdsterapi. Forskning peger på, at op imod 80 % af deltagerne i Cool kids oplever mindre angst ved forløbets slutning.

PPR tilbyder:

- Cool kids gruppeforløb for børn i alderen 7-12 år
- Chilled gruppeforløb for unge i udskolingen
- Cool kids ASF gruppeforløb målrettet børn i alderen 7-12 år med autismspektrumsforstyrrelse

Forløbene foregår i en gruppe med 5-6 børn eller unge og deres forældre. Cool kids ASF-grupperne vil dog typisk være lidt mindre. Gruppen mødes 10 gange af 2 timer over en periode på 3 måneder. Ved PPR er det psykolog Vibeke Brams Andersen og psykolog Kathrine Dall Erbs, der arbejder med Cool kids.

Der kan arbejdes med alle former for angst i gruppen. Det er ikke et krav, at barnet eller den unge har en angstdiagnose for at kunne deltage.

Børn og unge med angst kan ofte:

- være udfordrede af forskellige bekymringer, der gør det svært for barnet eller den unge at komme i skole
- have svært ved at komme hjemmefra eller blive adskilt fra forældrene

- være bekymrede for at skulle tale foran andre eller bange for ikke at kunne leve op til de forventninger, barnet eller den unge selv eller andre stiller
- stille mange spørgsmål og have brug for beroligelse
- have svært ved at falde i søvn om aftenen på grund af bekymringer

Et væsentligt element i programmet er de opgaver, børnene og de unge med forældrenes støtte laver mellem sessionerne. Forældrene lærer strategier til bedst muligt at støtte børnene, og deltager undervejs aktivt i at hjælpe deres børn eller unge med at udfordre angsten i hverdagen.

Angsten er ikke nødvendigvis væk ved forløbets afslutning, men barnet eller den unge og forældrene skulle gerne have opnået kompetencer, der gør, at de selv kan fortsætte arbejdet.

Skolerne inddrages i forløbet i det omfang, det er relevant. I forbindelse med afslutningen af forløbet vil der dog altid være et overleveringsmøde med skolen.

Når et forløb for en given aldersgruppe skal starte op, vil de henviste familier blive indbudt til en forsamling i PPR, hvor det vurderes, om tilbuddet er relevant for barnet eller den unge.

Både skole og forældre kan anmode om henvisning til Cool Kids, og henvisningen sker altid i samarbejde med den PPR-medarbejder, som er tilknyttet barnets eller den unges skole.

Hvis du vil læse mere om Cool kids, kan du gå ind på vores facebook-gruppe, som hedder "Cool kids – PPR Aalborg".

Med venlig hilsen

PPR