

# Cool Kids

– kognitiv/adfærdsterapeutisk angstbehandling  
for børn med let til moderat angst



Silkeborg  
Kommune

PPR Silkeborg

## Når man er angst kan man typisk:

- være bange for at gøre ting, som andre børn og unge tager som en selvfølge.
- undgå situationer, der er forbundet med angst (fx at tale i timerne, gå til fest, sove hos sine kammerater, separation fra forældre, at gå i skole m.m.).
- være meget bekymret og tænke meget på, hvad der kan gå galt.
- få forskellige kropslige symptomer. Man kan få hjertebanken, man kan svede, ryste, få trykken i brystet, ondt i maven, ondt i hovedet og vejrtrækningsproblemer eller søvnproblemer.
- stille mange spørgsmål og have brug for beroligelse.
- være udpræget genert, have lavt selvværd og ringe tiltro til egne evner.
- have tvangspræget adfærd eller tanker.

Mere end hvert 10. barn har så store problemer med angst og bekymring, at det griber forstyrrende ind i barnets og familiens dagligdag og sætter hindringer i vejen for naturlig selvstændighedsudvikling.

## Hvad er Cool Kids?

PPR Silkeborg tilbyder gratis angstbehandling til børn og unge i små grupper med jævnaldrende. Forældre skal deltage sammen med barnet i behandlingen.

Cool kids er et manualiseret behandlingsprogram udviklet af Macquarie University Anxiety Research Unit (2003) og er oversat til dansk ved Psykologisk Institut, Aarhus Universitet (2010). Programmet bygger på metoder fra kognitiv adfærdsterapi.

I forløbet deltager både barnet og dets forældre. I gruppen lærer barnet og forældrene teknikker til at håndtere og overvinde angsten. Børnene får mulighed for at møde børn med lignende vanskeligheder, og forældrene får mulighed at udveksle erfaringer med andre forældre, som også har børn med øget ængstelighed. Formålet med forløbet er, at familien fremadrettet kommer til at kunne håndtere angsten selvstændigt, og dermed hjælpe barnet til at overkomme ængsteligheden.

Mellem sessionerne er der hjemmearbejde og træning for både børn og forældre. Hjemmearbejdet er vigtigt for effekten af behandlingen. Programmet kræver altså, at man som familie har mod på og tid til at arbejde med håndtering af angsten.

## Praktisk information

Forløbet strækker sig over 10 sessioner af 2 timers varighed samt en booster session nogle måneder efter 10. session. Som udgangspunkt er der 1 uges mellemrum mellem de første 5 sessioner og 2 ugers mellemrum mellem de sidste 5 sessioner.

Det er vigtigt, at familien kan møde til **alle** sessioner, da programmet er trinvist opbygget.

Der visiteres ca. 8 børn til Cool kids gruppen hvert forår og hvert efterår. I PPR Silkeborgs tilbud er der således plads til ca. 16 børn pr. år. Børnene er som udgangspunkt i alderen 9 til 13 år.

Forårsholdet begynder i februar, mens efterårsholdet begynder i august. Sessionerne foregår torsdage kl. 13.30 – 15.30 i Springbrættet, Lollandsgade 6 i Silkeborg.

Gruppen ledes af 2-3 psykologer fra PPR Silkeborg.

## Visitation

Visitationsproceduren omfatter et koordinerende møde på barnets skole, hvor skolens lokale PPR-psykolog deltager mhp. en indledende vurdering af, om Cool Kids er relevant, eller om der i stedet bør arbejdes med andre tiltag. Hvis Cool Kids vurderes relevant af skolens PPR-psykolog, vil denne udlevere nogle spørgeskemaer til lærere, pædagoger og forældre vedr. angst. Visitationsproceduren er med til at afklare barnets behov for hjælp, og om barnet skønnes at kunne profitere af et Cool Kids forløb.

Forskning viser, at programmet har effekt for børn med let til moderat angst. Børn med yderligere psykiske og/eller familiære belastninger, vil ikke kunne hjælpes tilstrækkeligt af programmet. Barnet behøver ikke nødvendigvis have en angstdiagnose for at deltage i Cool Kids. I visitationsprocessen afklares graden og karakteren af barnets angst, og om Cool Kids er det mest relevante tilbud.

Der afholdes visitationsmøde internt i PPR i henholdsvis december og juni, og forældrene vil derefter få besked om, hvorvidt deres barn kan deltage på næste hold.

Hvis familien akut er svært belastet, henvises til Familie- og Børnehandicap 89701710.

Hvis du har brug for vejledning ift. visitationsproceduren, kan du anonymt ringe til ledende psykolog ved PPR, Birgitte Kornerup Jørgensen på 20365285.



