

### Praktiske informationer

Cool Kids foregår i en gruppe med 6 børn samt deres forældre. Gruppen ledes af en familiebehandler og en psykolog.

Gruppen mødes 10 gange à 2 timers varighed over en periode på 4 mdr. Børn og forældre deltager til alle gruppe-møder. Alle møder er fra kl. 16-18, i Familiehusets afd. i Allingåbro.

Der kræves ingen henvisning.

For at komme i betragtning til behandling skal I sende en mail til Familiehuset. Her bedes I kort beskrive jeres barns problem og symptomer, ca. ½ side. I vil herefter blive kontaktet.

**Gruppeledere**  
**Psykolog Susanne Damborg Sørensen**  
**Familiebehandler Ellenmarie Lauridsen**

Familiehusets afd. i Allingåbro  
Markedsplads 6  
8961 Allingåbro  
Tlf.: 89 59 42 70

Mail: [aabenraadgivning@familiehusetnorddjurs.dk](mailto:aabenraadgivning@familiehusetnorddjurs.dk)



**Cool Kids**

**Angstgruppe**  
**for børn i alderen 10-12 år**  
**og deres forældre**

Mere end hvert 10. barn har så store problemer med angst og bekymring, at det er pinefuldt for barnet og 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
- ♦ Holde sig tæt til forældrene, når de færdes udenfor hjemmet
- ♦ Klage jævnligt over hoved- eller mavepine
- ♦ Ikke ønske at deltage i sociale aktiviteter
- ♦ Undgå uvante eller vanskelige situationer, f.eks. ved at finde på undskyldninger eller blive syge
- ♦ Være lang tid om at falde i søvn og have svært ved at sove

Børn med angst er ofte velopdragne og generer derfor ikke andre. De kan let blive overset, fordi de nødvendigvis vil gøre opmærksom på sig selv.

### **Cool Kids**

er et tilbud om gruppebehandling for **børn i alderen 10-12 år og deres forældre.**

Cool Kids programmet er manualbaseret og bygger på behandlingsmetoder fra kognitiv adfærdsterapi, der har vist sig at have god effekt.

I gruppen lærer 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 børn med lignende vanskeligheder, og forældrene får mulighed for at udveksle erfaring med andre forældre.

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

Se evt.: [www.psy.au.dk/angstklinik](http://www.psy.au.dk/angstklinik)

