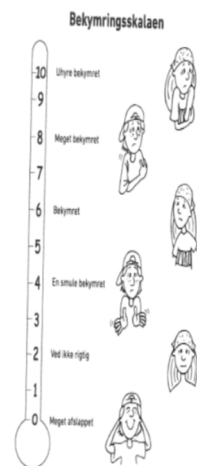
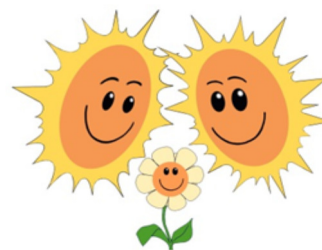


## Familiehuset Hegely



Samtykke med tilladelse fra Center for Emotional Health, Macquarie University, Sydney, Australien.

Aktuelhæft 10 Hjelpe til angstfulde børn  
Copyright © 2012 Forfatterne og Dansk Psykologisk Forlag A/S



Familiehuset Hegely,  
Hegely 142,  
9320 Hjallerup.

Tlf: 99454727

Cool Kids® Program



**COOL KIDS GRUPPER  
FOR BØRN OG UNGE  
MED ANGST**

# Familiehuset Hegely tilbyder Mini Cool (7-8 år), Cool Kids (9-11, 10-12), Chilled (13-15) og Chilled + (16-17 år).

Forløbet strækker sig over 10 gange + et indledende informationsmøde, hvor rammerne for programmet præsenteres.

Holdene er på max 6 børn/unge + deres forældre.  
Forældrene skal deltage alle gange.

Vi mødes 1 eftermiddag om ugen. Hvert møde er af 2 timers varighed.

Der serveres kaffe, the, vand samt lidt let at spise.

Der er to faste konsulenter på, som begge er uddannet i Cool Kids-programmet.

**Cool Kids-programmet blev udviklet i Australien i starten af 1990'erne** som behandling af overdreven angst og bekymring. Programmet retter sig mod børn eller unge, hvis angst og bekymringer har taget overhånd og fylder så meget, at det hæmmer familiens daglige liv og griber forstyrrende ind i hverdagen.

Cool Kids-programmet har til formål at lære børn, unge og deres forældre om, hvad angst er, hvordan den påvirker vores krop, tanker, følelsesliv og adfærd og hvilke færdigheder, der regulerer angsten og gør den håndterbar i det daglige.

## Færdighederne inkluderer blandt andet:

### Realistisk tænkning:

I programmet undersøges sammenhængen mellem tanker og følelser. I det følelser er et resultat af vores tanker, ændrer følelserne sig, når vores tanker ændres.

### Eksponering:

Overdreven angst vil typisk medføre, at den angstramte undgår bestemte situationer. Det kan til at begynde med gælde få, udvalgte situationer, men efterhånden brede sig til at gælde store dele af hverdagslivet. Eksponering er det modsatte af undgåelse og vil gradvist gøre tilnærmelse til den frygtede situation mulig. Det øves blandt andet ved hjælp af træningstiger, der langsomt hjælper den angstramte til at øve sig på det, der er svært og se angsten i øjnene.

### Sociale færdigheder:

Det vil sige evnen til at agere relevant sammen med andre børn og voksne—og assertion, det vil sige evnen til at give udtryk for egne behov og egne rettigheder og evnen til at afgrænse sig på en positiv måde.

### Formålet er, at barnet/den unge lærer at styre angsten, fremfor det er angsten, der styrer dem!

Programmet er delt op i 10 sessioner, der indeholder træningsopgaver for både barnet/den unge og for forældrene. Opgaverne planlægges ud fra det enkelte barn/den unges konkrete udfordringer. Der evalueres løbende i den enkelte familie.

## Dokumenteret effekt:

Forskningsresultater viser at op mod 80% af alle børn og unge med angstlidelser, som gennemfører et Cool Kids-forløb, har signifikant god gevinst af forløbet. Børnene har mindre fravær fra skolen, klarer sig bedre fagligt og socialt og deltager i flere fritidsaktiviteter. Undersøgelserne viser også, at barnets egen oplevelse af angst og bekymring falder betydeligt og at familiens samlede stress niveau reduceres.

(Erfaringerne fra tidligere hold viser endvidere, at den gode effekt fortsætter op til et år efter, ligesom der gives vejledning i at vedligeholde og tackle tilbageskridt.)

**Et forløb til Cool Kids bevilges via Børne- og familieafdelingen/Ungecenteret, der så visiterer til Familiehuset Hegely.**

**Familiehuset Hegely inviterer herefter forældrene til informationsmøde, inden opstart af nyt hold.**