



HEDENSTED  
KOMMUNE

# Cool Kids / Chilled

i Hedensted Kommune

---

Angstbehandlingsforløb til børn  
og unge i alderen 9-17 år



(9-12 år)

(13-17år)

# Cool Kids / Chilled

i Hedensted Kommune

## Angstbehandlingstilbud til børn og unge fra 9-17 år

PPR i Hedensted Kommune tilbyder børn og unge samt deres forældre et gruppebehandlingsforløb af angst. Forløbet varetages af uddannede psykologer, der er certificerede Cool Kids behandlere. Behandlingen tager udgangspunkt i kognitiv adfærdsterapi.

### Hvad er angst?

Angst er en normal følelse, som almindeligvis hjælper os til at undgå farer eller til at yde vores bedste i pressede situationer. Korte perioder med angst er almindelige hos børn og unge, men hvis der opleves mere vedvarende angst i en sådan grad, at det griber forstyrrende ind i barnets/den unges liv og udvikling, kan det være relevant at søge hjælp.

### Angste børn og unge kan ofte:

- Stille mange unødige spørgsmål og kræve konstant beroligelse
- Være meget bekymrede og tænke meget på, hvad der kan gå galt
- Foretrække at være sammen med personer, de kender godt og er trygge ved
- Klage jævnligt over hoved- og/eller mavepine
- Undgå uvante eller vanskelige situationer fx ved at finde på undskyldninger eller blive syge
- Have svært ved at sove og tage lang tid om at falde i søvn om aftenen





### **Hvordan arbejdes der med angst i Cool Kids/Chilled forløbet?**

Angstbehandling foregår i grupper á 4-6 børn/unge, samt deres forældre. Forældre SKAL kunne deltage hver gang og kunne hjælpe barnet/den unge med hjemmearbejde. Gruppebehandlingen foregår i dagtimerne over 11 gange af 2 timers varighed. I forløbet lærer deltagerne metoder til at håndtere angsten. Forløbet er gratis - dog skal forældre dække udgiften til materiale (ca. 300-400 kr.).

### **Hvordan kommer vi med?**

Ønsker I at deltage i behandlingstilbuddet, skal I udfylde et ansøgnings-skema, som ligger på Hedensted kommunes hjemmeside:

**[www.hedensted.dk](http://www.hedensted.dk)** (skriv Cool kids eller Chilled i søgefeltet).

Efter ansøgningsfristen vil I blive inviteret til en forsamtale, hvor vi sammen finder ud af, om et angstbehandlingsforløb vil være givtigt og meningsfuldt for jer.

### **Ansøgningsperioden:**

Efterårsforløbet er 1. marts til 31. maj og  
forårsforløbet 1. september til 30. november



**HEDENSTED**  
KOMMUNE

Hedensted Rådhus  
Niels Espes Vej 8  
8722 Hedensted  
T: 79 75 50 00

**[hedensted.dk](http://hedensted.dk)**