|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | |
| Barnhälsan  Stora Torget 2  601 82 Norrköping  Telefon: 010 – 105 91 50 |  | COOL KIDS |
| Barnhälsan i Norrköping |
|  | |

Gruppbehandling för barn och unga med oro och ångest



**Kontakt**

Om du tror att Cool Kids skulle kunna hjälpa ditt barn så prata gärna med någon av behandlarna på Barnhälsan.

**Sagt av deltagande föräldrar efter behandlingen**

***”****Här lär de sig att känna/förstå och arbeta med sin oro på ett enkelt och lättförståeligt sätt.*

***”****Barnet ser att han/hon inte är ensam med detta problem.*

***”****Man kan verkligen [som förälder] ventilera sina tankar och känslor.*

***”****Skönt att få insikt i hur ett oroligt barn fungerar samt att få verktyg att hantera det.*

***”****Vårt barn har tagit stora steg i sin vardag som vi aldrig hade klarat på egen hand.*

***”****Vi har fått verktyg, strategier, trygghet och en långt större säkerhet hela familjen.*

**Vad är Cool Kids?**

Oro och ångest kan bidra till att vi undviker situationer och på så sätt hindras från att göra saker som vi egentligen vill göra. Det finns många barn som är oroliga och lider utav detta på olika sätt. Cool Kids är en behandling som finns för att hjälpa just dessa barn. Det är en gruppbehandling som utgår från kognitiv beteendeterapi (KBT) där både föräldrar och barn deltar.

**Behandlingsmål**

Målet med behandlingen är att ge redskap till barn och föräldrar för att kunna hantera ångest. Barnen får lära sig att tänka mer realistiskt och stegvis våga möta sin oro med föräldrarnas hjälp.

**Deltagare**

Deltagare är barn med ångestproblematik i åldrarna 8-12 år med föräldrar. Oftast är vi mellan 5-6 familjer men vi tar emot max 8 familjer.

**Upplägget**

* Vi träffas sammanlagt 10 gånger där varje träff är 2 timmar.
* Alla träffas först tillsammans en kort stund för att sammanfatta veckans träning. Därefter delar vi upp oss i en barn- och en föräldragrupp. På slutet samlas vi igen för att gå igenom vad respektive grupp har pratat om.
* Barnen och föräldrarna får varsin arbetsbok.
* Tanken är att föräldrarna ska hjälpa barnen med att våga möta och övervinna sin oro mellan träffarna samt efter behandlingen.
* Det kostar inget att delta.