

Fear Hacker

Gruppeforløb for børn med angst og deres forældre



Psykiatrien i
Region Syddanmark



Fællesskemaat
Socialsekretariat
Syddanmark


Region Syddanmark

Når et barn eller ung er plaget af ængstelse eller angst, så vil det ofte gå ud over hele familien. Det kan derfor være meget betydningsfyldt at både barnet og forældrene får redskaber til at tackle og møde andre i lignende situationer.

Målgruppe

Det er forældre og børn som måske har været henvist til børne- og ungdomspsykiatrien, og afsluttet efter 1. afklarende samtale eller børn som skal have hjælp i kommunen, enten i skolesystemet eller familieafdelingen. Fælles for forældrene er, at de giver udtryk for at mangle redskaber og strategier til enten at ændre på sin egen adfærd og/eller hjælpe deres børn med at ændre strategi er til at overvinde deres problemer. Børnene vil også få redskaber til selv at kunne tackle f.eks. angste tanker.

I forbindelse med Projekt Fremskudt Funktion tilbydes forældre forældrekurser. Projektet retter sig mod at styrke samarbejdet mellem kommuner og børne- og ungdomspsykiatrien, og formålet er at forebygge og afhjælpe begyndende tegn på psykisk lidelse hos børn og unge. Ét af tiltagene er at give forældrene redskaber.

På kurset kan I møde andre forældre, som har børn eller unge, der har ængstelse eller angst, som måske viser sig forskelligt, men hvor I også har mange ting til fælles f. eks. når vi forældre bekymre os om vores børn eller ikke lige helt ved, hvordan et bestemt problem kan løses. Det er vores erfaring, at når forældre og børn hører om og bliver forstået af andre forældre og børn, som måske selv har stået i lignede situationer, så er det meget værdifuldt.

Kurset er tilrettelagt med en vekslen mellem undervisning og erfaringsudveksling. Der vil være fastlagte temaer til undervisning, men der vil også blive taget hensyn til forældrenes ønsker om viden, og der vil være fokus på at træne forskellige færdigheder.

Gruppen består af op til 8 børn og deres forældre og forløbet består af 7 sessioner á 1½ times varighed.

Venlig Hilsen

Maria Brygger Mortensen, SSP- og Ungdomskonsulent, Ærø Kommune.

Tina Andersen, Specialsygeplejerske, Børne – og ungdomspsykiatri Odense og Psykoterapeut MPF, Projekt Fremskudt Funktion.

Udarbejdet af Tina Andersen, Projekt Fremskudt Funktion, Børne-og Ungdomspsykiatri, Odense,

Illustrationer: Karina Bregendahl-Rafn

Tilmelding til:

[Maria Brygger Mortensen](#)
[SSP- og Ungdomskonsulent](#)
[Tlf. 51779107](#)
mbm@aeroekommune.dk

Session 1 (børn og forældre): 21/9, kl 15.00 (uge 39)	Velkommen, hvem er vi, hvad er angst?
Session 2 (forældre): 24/9, kl 15.00 (uge 39)	At være forældre til et barn med angst
Session 2 (børn): 25/9, kl 9.00 (uge 39)	Problemliste, mål og metode
Session 3 (forældre): 9/10, kl 13.00 (uge 41)	Egen forælderrolle
Session 3 (børn): 9/10, kl 9.00 (uge 41)	Eksponering og trappestiger
Session 4 forældre): 23/10, kl 13.00 (uge 43)	Omsorgstyper
Session 4 (børn): 23/10, kl 9.00 (uge 43)	Social færdighedstræning og assertiv adfærd
Session 5 (børn): 4/11, kl 9.00 (uge 45)	Adfærdseksperimenter
Session 5 (forældre): 19/11, kl 15.00 (uge 47)	Forældreredskaber
Session 6 (børn): 20/11, kl 9.00 (uge 47)	Eksponering og det sidste skub
Session 7 (børn): 23/11, kl 9.00 (uge 48)	Måloverblik og fastholdelse af fremskridt
Sidste session (forældre og børn): 14/12, kl 15.00 (uge 51)	Fælles afslutning