



Cool kids/Chilled

Gruppeforløb til børn og unge med angst

Er du forælder eller lærer til et barn med symptomer på angst?

Når man er angst

- Er man typisk bange for at gøre ting, som andre børn og unge tager som en selvfølge
- Undgår man ting, fordi man er bange (fx at tale i timerne, gå til fest, sove hos sine kammerater m.m.)
- Får man forskellige kropslige symptomer, såsom hjertebanken, man kan svede, ryste, få trykken i brystet, ondt i maven og vejrtrækningsproblemer.



PPR Viborg tilbyder gratis angstbehandling til børn og unge i små grupper med jævnaldrende. Som forælder skal du også deltage.

I gruppen lærer man nye teknikker til at styre sin angst, og man møder andre, der har det ligesom en selv. En del af behandlingen er undervisning af forældre, som lærer, hvordan de bedst støtter op omkring behandlingen af angst.

Programmet er et forebyggende behandlingsforløb i en mindre gruppe på højst 6 børn eller unge og deres forældre. Programmet strækker sig over 10 uger med ét møde om ugen i 2 timer, typisk mellem kl. 16 og 18 i Viborg midtby.

Der vil være hjemmearbejde for både børn/unge og forældre.

Hvis du har brug for mere information om angst, kan du læse mere her

<http://psy.au.dk/forskning/forskningscentre-og-klinikker/angstklubben/>

For yderligere information om gruppeforløbene kontakt PPR eller skolens ledelse.



Familie og Rådgivning/PPR
Prinsens Alle 5
8800 Viborg
87 87 11 03 / 87 87 11 04