

Chilled program til angstbehandling

Hej, er du i alderen 13-17 år og mangler strategier og metoder til håndtering af angst? Eller er du forældre og efterlyser hjælp til dig og din unge?

Vi har et gruppeforløb for unge med angst - og deres forældre.

Målgruppen for Chilled er dig, som typisk:

- Har et alvorligt, forhøjet angstniveau, mistro og påvirket deltagelse i skolemæssige- og sociale aktiviteter.
- Er bange for at gøre ting, som andre kan opleve som en selvfølge. Det kan betyde, at du går glip af ting, du egentlig gerne vil være med i.
- Har haft markant tilbagetrækning eller har et begyndende og bekymrende skolefravær.
- Har modtaget eller modtager tværfaglige, støttende indsatser i skolen, hvor resultaterne er udeblevet, fordi det ikke i tilstrækkeligt omfang har været muligt at adressere angstproblematikken.
- Har en angstproblematik, som er vurderet at være det primære.

Chilled er et evidens- og manualbaseret program, der tager udgangspunkt i kognitiv adfærdsterapi. Man ved fra forskningen, at ca. 2/3 af de unge i programmet bliver helt - eller næsten - angstfri, hvis programmet gennemføres, og tallene fra forskningen stemmer godt overens med erfaringerne fra de hidtidige forløb i Herlev kommune.

I et Chilled gruppeforløb:

- Deltager 4 – 6 jævnaldrende unge sammen med deres forældre.
- Møder unge og andre unge med lignende vanskeligheder.
- Deltager forældrene også, men har en mere støttende end aktiv rolle.
- Deltager en eller begge forældre i forløbet.
- Introduceres unge og forældre til de samme strategier og metoder, og familien får på den måde fælles sprog og fælles forståelse af problematikken og håndteringen heraf.

Ved hver session veksles der mellem undervisning, opgaver og samtale.

Forløbet strækker sig over 10 gange af 2 timers varighed.

Hvis du mener, at du eller din unge er i målgruppen for forløbet - eller du har brug for at drøfte overvejelser om evt. deltagelse i et Chilled forløb - er du meget velkommen til at kontakte os på **tlf. 2369 4961** tirsdag kl. 9-11, onsdag kl. 13-15 og torsdag kl. 9-11.

Du kan også kontakte PPR på mailen mental.sundhed@herlev.dk Husk at skrive dit navn/dit barns navn, evt. cpr.nr og dit telefonnummer, så vi har mulighed for ringe tilbage til dig.