

Cool Kids



Behandling för barn med mycket oro/ångest

Cool Kids är en gruppterapi i kognitiv beteendeterapi (KBT) där både föräldrar och barn deltar. Oro och ångest kan hindra oss från att göra saker vi egentligen vill då det får oss att undvika situationer. Behandlingen har i forskning visat på goda resultat.

Målet med behandlingen är att ge redskap för barn och föräldrar, för att kunna hantera ångest genom att lära sig tänka mer realistiskt och stegvis våga möta sin oro.

Upplägget är att vi träffas sammanlagt 10 gånger, under två timmar.

- Barnen och föräldrar träffas först tillsammans en kort stund.

Sedan jobbar föräldrarna och barn i varsin grupp med sina grupphandledare. På slutet samlas föräldrar och barn tillsammans igen.

- Barnen och föräldrarna kommer få varsin arbetsbok.

Tanken är att föräldrarna kommer kunna bli barnens coacher i att våga möta och övervinna sin oro mellan träffarna och efter behandlingen.

Deltagare är barn med ångest/oro i åldrarna 8-12 år med föräldrar, max 8 familjer.

Vill du veta mer kontakta:

Melodi Adami, psykolog, telefon 08-580 07 115

Andreas Ohlsson, psykolog, telefon 08-580 07 120

Sevda Kuzey, psykolog, telefon 08-580 07 107

Receptionen på telefon 08-580 07 100
