

Cool Kids

Gruppbehandling för barn
med oro och ångest



Barn- och ungdomspsykiatri i Skåne februari 2014

Psykiatri Skåne

Barn- och ungdomspsykiatri
SUS Malmö, ingång 124

205 02 Malmö

Telefon 040-33 16 70

Skane.se/bup

Skane.se/bup/coolkids

Vad är Cool Kids?

Cool Kids är en behandling för barn med mycket oro.

Det är en gruppbehandling 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 en att undvika situationer.

Behandlingsmål

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

- Vi träffas sammanlagt 10 gånger under 16 veckor, varje sammankomst tar 2 timmar.
- Alla träffas först tillsammans en kort stund. Därefter jobbar barnen med terapeuterna.
- Sedan jobbar föräldrarna med terapeuterna och barnen hittar på roliga saker tillsammans med en barngruppsledare. På slutet samlas man igen.
- Barnen och föräldrarna får varsin arbetsbok.

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

Deltagare

Deltagare är barn med diagnostiserad ångeststörning i åldrarna 9-13 år med föräldrar, max 7 familjer.

Behandlingen har i forskning visat sig ge goda resultat där 80% är diagnosfria efter behandling.

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 får 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.