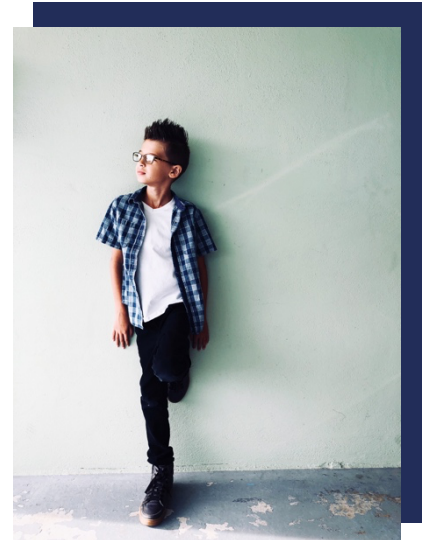


Gruppbehandling Cool Kids

För vem?

Cool Kids är en manualbaserad gruppbehandling för barn och ungdomar 8–12 år med oro/ångest som hindrar dem i vardagen. Cool Kids är en familjebehandling där barn och föräldrar/omsorgspersoner deltar tillsammans.







Vad gör vi på träffarna?

Behandlingen omfattar 6 träffar på 2 timmar vardera och leds av två gruppledare. Barn och föräldrar/omsorgspersoner följer parallellt varsin arbetsbok med information och övningar för varje träff. Mellan gångerna kommer ni tillsammans att arbeta med olika typer av hemuppgifter.

Behandlingsmetoden är evidensbaserad och grundar sig i kognitiv beteendeterapi (KBT).

Barn och föräldrar/omsorgspersoner får bland annat lära sig:

-  Vad oro/ångest är för någonting
-  Hur ångest kan innebära problem och varför det kan vara svårt att komma ur
-  Hur oroliga tankar kan utmanas genom att tänka mer realistiskt
-  Att hantera ångest genom att träna på att möta rädslor, steg för steg

Är du/ni intresserade? Hör av er till Kurator och KBT-terapeut Britta Löwenborg på UPH (ungas psykiska hälsa) i Åmål.

Kontakta Britta via nätet. Googla UPH Åmål. Klicka på "mottagning för ungas psykiska hälsa Åmål". Klicka på "Kontaktformulär" och därefter "anmälan till kurs/grupp". Fyll i uppgifter. Välj UPH enhet Åmål och skriv vilken kurs "Är intresserad av Cool Kids"
