



HJÆLP TIL FORÆLDRE: KÆMPE DIN TEENAGER MED ANGST?



ALLE UNGE HAR RET TIL EN ANGSTFRI HVERDAG

Forældre til unge, der viser tegn på angst i hverdagen, kan få hjælp gennem PPR (Pædagogisk Psykologisk Rådgivning) i Faxe Kommune til at tackle udfordringerne og hjælpe den unge til en lettere hverdag.

Tilbuddet hedder **”Chilled”**, og er et gruppeforløb, der retter sig mod forældre til unge i 7.-10. klasse, der er præget af angst og bekymring. Det er gratis - I skal kun investere jeres tid og jeres kræfter som familie.

HVEM KAN DELTAGE?

Unge i 7.-10. klasse, hvis primære udfordring er angst og bekymring i hverdagen - og deres forældre.

HVORDAN VED JEG, OM MIT BARN HAR ANGST?

Unge med angst vil typisk være meget bekymrede, have mange ”hvad-nu-hvis”-tanker og skal beroliges hele tiden. De er måske bange for at komme i skole, har svært ved at falde i søvn, klager over ondt i maven/hovedpine, er bange for at fremlægge for klassen eller undgår uvante eller svære situationer.

CHILLED - SÅDAN FOREGÅR DET

I et Chilled-forløb mødes man 10 gange i løbet af 3-4 måneder med andre unge og deres forældre og en psykolog fra PPR. På møderne får I konkrete redskaber og metoder til at håndtere utryghed, angst og bekymring. Udover det vi taler om på møderne, får I også udleveret et arbejdshæfte med nogle hjemmeopgaver, I skal løse mellem møderne. Opgaverne kan for eksempel gå ud på at træne teknikker og strategier til at få styr på angsten.

FORVENTNINGER TIL JER

Vi forventer af jer, at I går positive ind i forløbet, og at I som forældre bakker op om målet: At jeres barn skal trives og have et godt hverdagsliv fri for angst.

Derudover skal I

- **have mulighed for at deltage i de 10 møder - enten i Haslev eller Faxe på mandage kl. 15-17**
- **arbejde aktivt med opgaverne i arbejdshæftet mellem møderne**
- **udfylde spørgeskemaer (både den unge og forældre) ved forløbets opstart og afslutning, så vi kan følge udviklingen**

KOM MED - KONTAKT OS

Vi tilbyder typisk Chilled-forløbet fire gange om året i både Faxe og Haslev.

Vil I gerne med i et Chilled-forløb og vil vide, hvornår næste forløb begynder, eller har I spørgsmål til tilbuddet, så er I meget velkomne til at kontakte os i PPR på nedenstående numre.

Inden I kan blive tilmeldt Chilled, vil vi invitere jer til en samtale med en psykolog, så vi sammen bliver sikre på, at jeres barn vil have gavn af at være med.

PPR (ADMINISTRATION):
5620 3460

CHARLOTTE DAUGAARD (PSYKOLOG):
5155 1333 - MANDAGE KL. 8-9



Alle unge har ret til en angstfri hverdag