

Cool Kids

# Behandlingsprogram för ångest





## Vad är ångest?

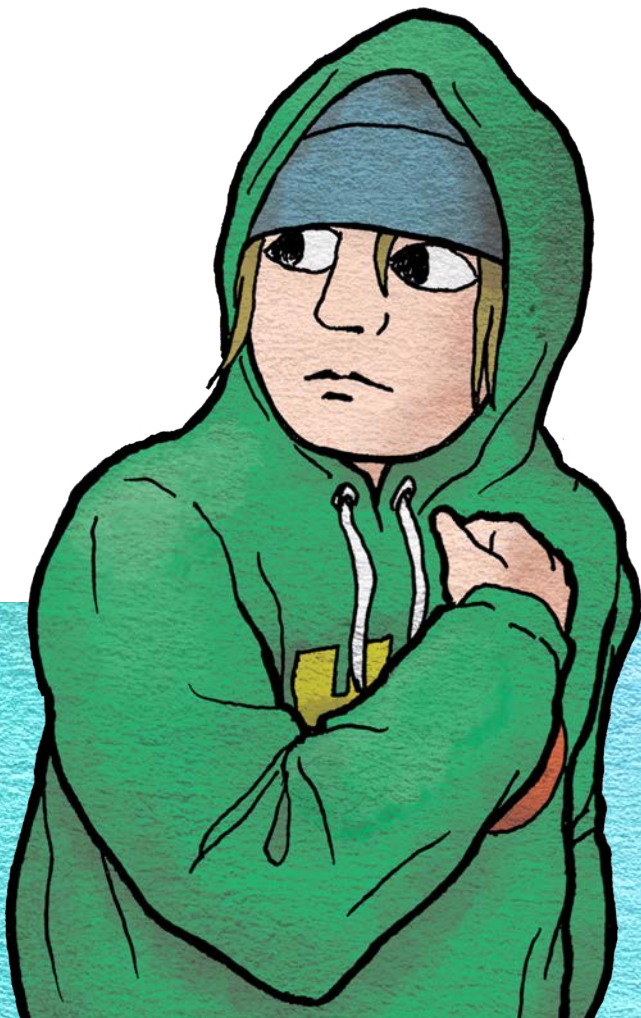
Alla känner ibland oro och upplever rädsla. Alla känslor har en viktig uppgift, och vi kan inte leva utan att känna oro och rädsla. Ibland kallas rädsla, oro, spänning, stress och nervositet för ångest – det finns många namn för det!

Vi upplever känslor på olika sätt, vissa känner ångest lättare, oftare och starkare. Om du drabbas av ångest mer än andra betyder det inte att du är annorlunda eller på något sätt sämre än andra.

Ibland blir ångesten och rädslorna så stora att de börjar störa det dagliga livet. Det kan påverka livet hemma, i familjen, i skolan eller på fritiden.

Ibland är de rädslor vi upplever inte heller sanningsenliga. Tidvis kan vi oroa oss för onödiga saker eller saker som egentligen inte är farliga. Vi kan till exempel vara rädda för mörkret, men det finns ingen verklig fara i mörkret, och inget monster kan komma och äta upp oss. Då kan det vara till hjälp att lära sig metoder som hjälper att utvärdera överdriven oro och rädsla.

Att övervinna rädslor och ångest kräver ibland hårt arbete och mod. Oftast vill man undvika situationer som väcker rädsla och ångest. Det är förståeligt, för de här känslorna känns tråkiga. För att man vill undvika dem kan man gå miste om många fina saker eller inte göra saker man vill. Man kan börja med att möta skrämmande och ångestframkallande saker en i taget och i mycket små steg. Att möta rädslor kan till en början kännas skrämmande, men när man gör det tillräckligt lugnt ser man att man först lyckas hantera en liten rädsla och sedan blir det lättare att möta också större rädslor.



# Behandlingsprogrammet Cool Kids

Behandlingsprogrammet Cool Kids är avsett för barn och deras föräldrar. Du kommer att lära dig nya metoder och sätt att hantera svåra känslor tillsammans med dina föräldrar. Många barn har genomgått Cool Kids-behandling och lärt sig dessa metoder. Efter att ha övat tillräckligt har de upptäckt att de är mindre oroad. Dessutom undviker många inte längre situationer som tidigare kändes svåra. Många har varit mycket glada över att våga göra allt de vill igen, t.ex. vara ensam hemma eller åka till någon över natten.

## Vad går Cool Kids-behandlingen ut på?

Du deltar i Cool-Kids tillsammans med den ena föräldern eller med båda. Antalet träffar är 10 och de hålls till en början en gång i veckan och senare med två veckors mellanrum. En träff tar 1-2 timmar. Du kommer närmare överens om det med din eller dina handledare. Vid träffarna är emellanåt alla tillsammans och ibland lär man sig färdigheterna och gör övningarna på var sitt håll. Du och dina föräldrar får var sin arbetsbok.

## Hurdan hjälp kan Cool Kids ge?

I Cool Kids-behandlingen lär man sig hantera ångest och rädslor. Har du märkt att tankarna har en märklig kraft? Redan tanken på något tråkigt får oss att kännas rätt illa till mods. Tankarna har stor inverkan på vad vi känner. Lyckligtvis kan man lära sig att märka och ändra tankarna och på så sätt påverka det vi känner. En av de färdigheter som ska övas i Cool Kids-behandlingen är till exempel att lära sig att tänka som en detektiv.

Mellan träffarna kommer du att öva de färdigheter du lärt dig tillsammans med dina föräldrar där hemma. En del har många rädslor och bekymmer hemma, andra i skolan eller hos kompisar. Därför är det mycket viktigt att öva i den egna vardagen där rädslorna förekommer.





# Erfarenheter av Cool Kids-behandling

Cool Kids-behandlingen är bra för dem som har svårt att kontrollera sin rädsla och som vill framskrida lugnt.

Det var särskilt bra då behandlarna lyssnade på mig och kunde hjälpa.

Jag lärde mig att kontrollera och hantera mina rädslor på olika sätt i Cool Kids.

Under Cool Kids-behandlingen lärde jag mig att också andra har olika rädslor.

Det som var nyttigast med behandlingen var att jag lärde mig att förhindra rädslor.



Illustration och layout: Matti Westerlund

