

Behandlingsprogrammet Cool Kids

BROSCHYR FÖR
FÖRÄLDRAR



Vad är ångest?

Ångest kan också kallas stress, nervositet, spänning, rädsla, oro, känslighet - det finns många namn för det! Gemensamt för alla dessa känslor är att vi i våra upplevelser är säkra på att något hemskt kommer att hända.

Vi blir alla ångestfyllda ibland, men vissa är känsligare, får oftare ångest och mer intensivt. Den enda skillnaden mellan ditt barn och andra är ångestens omfattning och dess inverkan på ditt barns liv.

Det är inte lätt att vara förälder till ett barn med ångest och vardagen blir mer utmanande och begränsad. När ens barn är så ångestfyllt att det inte längre kan njuta av alla livets områden, väcker det hos föräldrarna en vilja och ett behov att hjälpa. Men de sätt som föräldrarna prövar verkar inte alltid vara till hjälp för barnet. Ofta tror man att det handlar om "bara en fas som går över av sig själv", och därför kan familjerna lida länge innan de får reda på att man kan göra något åt det.

Behandlingsprogrammet Cool Kids

Cool Kids är en behandlingsform som är avsedd för barn med ångest och deras föräldrar. Cool Kids har utvecklats vid Macquarie University i Australien och har redan i flera länder konstaterats vara en effektiv metod för behandling av ångest.

Cool Kids är ett färdighetsbaserat behandlingsprogram som lär ditt barn att hantera sin ångest så att det inte längre stör barnets (och ditt) dagliga liv. Det viktigaste är att programmet också hjälper föräldrarna att utveckla sådana sätt att reagera på barnets ångest som stödjer barnet och uppmuntrar barnet att bli självständigt. Behandlingsprogrammet har utarbetats för barn och ungdomar i åldern 7-17 år. Programmet kan genomföras individuellt eller i grupp.



Föräldrarnas roll

Studier har visat att föräldrarnas deltagande i behandlingen ger ett bättre resultat för barn med ångest. Din uppgift är att vara tränare för ditt barn.

Din uppgift är att:

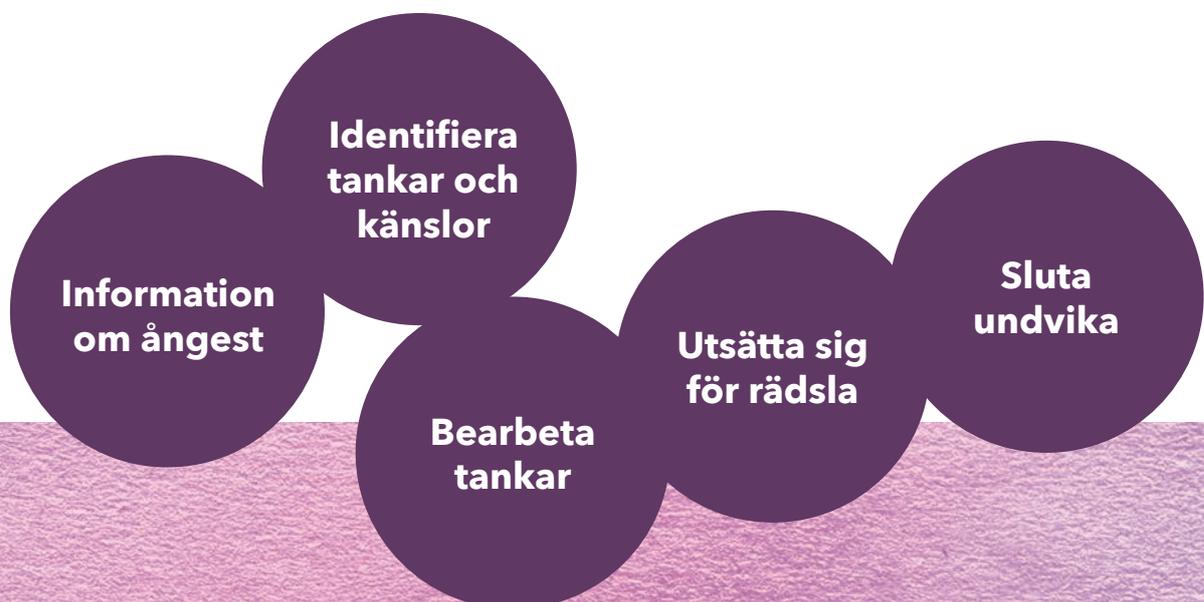
1. hjälpa ditt barn att planera och öva nya färdigheter mellan träffarna
2. söka efter nya sätt att reagera på ångestfyllt beteende
3. och framför allt att stödja och uppmuntra ditt barn.

Så här går Cool Kids-behandlingen till

I Cool Kids-programmet deltar barnet och föräldern/föräldrarna tillsammans. Det hålls sammanlagt 10 träffar och de genomförs till en början varje vecka, men de blir färre senare och hålls varannan vecka. Träffarna håller på i 1-2 timmar i olika sammansättningar.

Ibland arbetar alla tillsammans, ibland var för sig. Barnet och föräldrarna får sina egna arbetsböcker. En viktig del av behandlingsprogrammet utgörs av övningar i hemmet för att färdigheterna ska bli en del av vardagen. För detta kommer ditt barn att behöva aktivt och uppmunrande stöd från dig.

De viktigaste färdigheterna att lära



Föräldrars erfarenheter av Cool Kids

En riktigt bra upplevelse. Det tyckte också barnet, även om det fanns en del misstänksamhet mot gruppen. Att möta andra föräldrar och ungdomar var verkligen värdefullt.

Själv kände jag också ångest i både barndomen och ungdomen (och känner fortfarande av det, om än i lindrig form). Livet hade kunnat bli lättare om också jag fått liknande hjälp. Men lyckligtvis fick mitt barn det :)

En utmärkt, praktisk behandlingsform som ger de unga de riktiga verktygen. Det vore bra om alla unga kunde få ta del av den.

Efteråt har det mestadels gått mycket bra för mitt barn! För närvarande finns det inget utrymme för rädsla och ångest i vardagen.

Inga återfall av ångest har förekommit. Har inte vägrat gå i skolan.



Illustration och layout: Matti Westerlund

MER INFORMATION

Om du vill ha mer information om ämnet, kan du ta del av de ursprungliga programförfattarnas verk *Helping Your Anxious Child. A Step by Step Guide for Parents* (2008), skriven av Rapee, Wignall, Spence, Cobham & Lyneham.

