

Praktisk

Grupperne er et af Hvidovre kommunes tilbud til børn med angst eller svære bekymringer.

Grupperne mødes:

Tirsdage eller onsdage
fra kl. 13.30 - 15.30
(børn fra 1. – 6. kl.)

Tirsdage fra kl. 16.00 – 18.00
(unge 13 – 18 år)

Det er gratis at deltage.

For at deltage i en af grupperne, skal man som familie komme til en forsamtale. Forsamtalerne varetages af en psykolog fra PPR.

Til forsamtalen vil både børn og forældre skulle udfylde et skema der beskriver, hvor meget angsten eller bekymringerne fylder i hverdagen.



Mere information og tilmelding til forsamtale:

Kontakt PPR-psykologen på skolen



**Angst eller
svære
bekymringer**



Gruppetilbud til børn med angst eller svære bekymringer

Grupperne er et tilbud til børn i Hvidovre fra 1. klasse – 18 år og deres forældre.

Tilbuddet kan være noget for jer, hvis I oplever at angst eller svære bekymringer i høj grad påvirker jeres hverdag.



Hvis angsten og bekymringerne udspringer af en anden psykisk lidelse, skal I i første omgang kontakte psykologen, der er tilknyttet barnets skole eller Børne- og Familieafdelingen.

Hvad går grupperne ud på?

Formålet er at forstå, hvordan tanker, følelser og kroppens reaktioner hænger sammen. Samt at blive bedre i stand til at håndtere angsten eller bekymringerne.

Vi tager udgangspunkt i Cool Kids/Chilled, som er et videnskabeligt afprøvet kognitivt adfærdsterapeutisk behandlingsprogram for børn og unge med angstlidelser.



Om grupperne

Grupperne ledes af 2 psykologer fra Pædagogisk Psykologisk Rådgivning.

I grupperne mødes 4 – 8 børn og deres forældre 10 gange.

Det er lukkede grupper med tavhedspligt.

I grupperne vil der blive arbejdet med konkrete øvelser og der vil være hjemmeopgaver.