

WORKSHOPS TIL FORÆLDRE



NÅR BEKYMRING
ELLER TRISTHED
FYLDER FOR MEGET



FÅ STYR PÅ
angsten





HJÆLP OG STØTTE TIL POSITIV FORANDRING

Vi tilbyder gruppeforløbet FÅ STYR PÅ angsten¹ til forældre med børn, der har udfordringer med mild til moderat angst. Formålet med forløbet er at vejlede og give forældrene redskaber til selv at håndtere og afhjælpe deres barns angst og forebygge, at angsten kommer til at styre barnets og familiens liv.

Hele forløbet tager omkring ti uger og består af i alt tre workshops. Imellem workshops får forældrene hjemmeopgaver, hvor de arbejder med sig selv og deres barn. En gruppe på op til otte forældrepar deltager i forløbet sammen med to behandlere, der er uddannet af Center for Angst. Børn er ikke med på workshops.

VIDEN, DIALOG OG SPARRING

Under forløbet lærer og øver forældrene sig på, hvordan de selv kan hjælpe og støtte deres barn. Behandlerne har fokus på at styrke og give forældrene troen på, at de selv kan skabe positiv forandring.

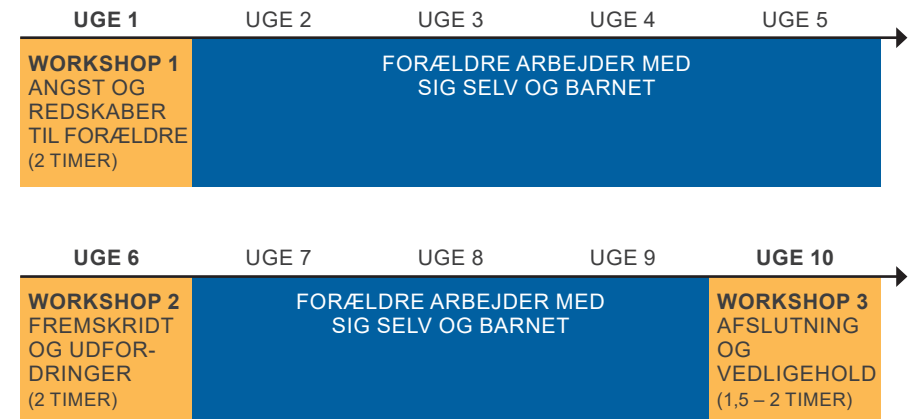
Det overordnede formål med de tre workshops er at:

- Informere forældrene om forskellige former for angst.
- Klæde forældrene på til at kunne genkende angst hos deres barn i hverdagen.
- Give forældrene teknikker til at forebygge, håndtere og afhjælpe angst hos deres barn.
- Gøre det muligt for forældrene at dele erfaringer og sparre med hinanden.

¹ FÅ STYR PÅ angsten er et selvhjælpsprogram baseret på kognitive adfærdsterapeutiske principper. Programmet er udviklet til forældre af Center for Angst ved Københavns Universitet og afprøvet med gode resultater i Danmark. Vores forløb består af to workshops fra dette program, som vi har udvidet med en tredje workshop.



TRE WORKSHOPS



De tre workshops er bygget op omkring den samme dagsorden:

- Faglige input og forældrenes oplevelser.
- Drøftelser og øvelser i grupper og plenum.
- Næste skridt og hjemmeopgaver.

Workshop 1: Angst og redskaber til forældre

Behandlerne introducerer forløbet og definerer angst med fokus på at lære forældrene, hvad der vedligeholder og afhjælper angst hos børn. Undervejs deler forældrene deres oplevelser og erfaringer med hinanden.

Workshop 2: Fremskridt og udfordringer

Forældrene fortæller, hvordan det er gået siden sidst. Fokus er at identificere positiv forandring og vanskeligheder samt planlægge hjemmeopgaver.

Workshop 3: Afslutning og vedligehold

Ligesom på workshop 2 deler forældrene erfaringer og stiller skarpt på positive forandringer og vanskeligheder. Afslutningsvis bliver det konkretiseret, hvordan forældrene kan vedligeholde den positive udvikling.

KONTAKT OS FOR MERE INFORMATION:

Navn:

Mail/telefon:

Kommune:



STIME

STYRKET TVÆRSEKTORIEL
INDSATS FOR BØRN OG
UNGES MENTALE SUNDHED

