



Tilbod om angstbehandlingsgrupper for barn og ungdom i Voss herad

Informasjonsskriv til foreldre vedk Cool Kids angstbehandlingsprogram

Cool Kids er eit australsk angstbehandlingsprogram retta mot barn og unge med angst. Behandlingsmetoden er basert på kognitiv åtferdsterapi kor barnet og foreldre deltar i behandlinga og lærar konkrete verktøy for korleis dei saman kan handtere barnet/ ungdommen sin angstproblematikk. Programmet er gruppebasert med barnegrupper 7 – 12 år og ungdomsgrupper 13 – 17 år, og går over 10 veker.

Angst kan kome til uttrykk på mange vis, til dømes sjenerteit, sosial tilbaketrekking, frykt for å vere vekke frå foreldre, utrygghet ved ukjende situasjonar, frykt for bestemte situasjonar eller objekt etc. Hjå barnet eller ungdommen kan dette gi symptom som magesmerter, pustevanskar, skjelving, kvalme, svimmelheit, søvnvanskar, tankekaos, bekymringstankar, hovudpine med meir. Det er lett å søkje unngåing av det som gjer ein redd og engsteleg, for å unngå ubehagelege symptom. Cool Kids vil hjelpe familiane til å støtte barnet/ ungdommen i å utfordre, tørre og tole meir av dette ubehaget – for å gi ein betra funksjon og meir meistring i kvardagen.

I Voss herad skal me starte opp ei barnegruppe og ei ungdomsgruppe hausten 2026. Estimert oppstart veke 37. 10 gruppetimar/ veker – med pause i haustferien. Målgruppa vår er barn og unge med mild til moderat angstproblematikk. Det blir gjennomført ei kartlegging av aktuelle kandidatar. Foreldre kan gjerne ta kontakt med helsestasjonen (tlf 56533040) eller helsesjukepleiar på skulen for å drøfte saker. Tilvising kan skje gjennom helsesjukepleiar eller direkte til barne- og familiehjelpa (Tlf. 47645204) i Voss herad:

<https://voss.herad.no/tenester/barn-og-familie/barne-og-familiehjelpa/>

Kursleiarar er Espen Aaserød, Marte Enga og Astrid Aunan.