

## Til dig med angst

### Hvad kan forløbet

På angstforløbet "Chilled I det blå" møder du andre unge der også har et ønske om at få hjælp til at håndtere deres angst. I forløbet får du og dine forældre mulighed for at udveksle erfaringer med andre unge og deres forældre.

Du får redskaber til at håndtere din angst, så du bliver bedre til at forstå dine tanker og reaktioner. Du lærer også hvordan du kan mindske angsten, når den opstår.

### Unge med angst

De unge som tilmelder sig forløbet oplever i større eller mindre grad, at have udfordringer med overbelysning, tankemylder og en følelse af uro eller stress i kroppen.

De oplever det kan være udmattende at have det sådan og det kan f.eks. være svært at koncentrere sig i længere tid eller huske aftaler. Angsten kan komme til udtryk på mange forskellige måder, der forstyrrer ens hverdag og måske forhindre én i at gøre de ting man gerne vil.

### Vores terapeutiske tilgang

Forløbene baserer sig på kognitiv adfærdsterapi, der fokuserer på sammenhængen mellem tanker, følelser og adfærd. Forløbet gør også brug af mindfulness, der i højere grad arbejder med opmærksomhed på kropslige impulser og sansninger. Vi arbejder også med naturbaseret terapi, der bl.a. har fokus på hvordan sanseindtryk virker på vores nervesystem og vores balance- og kropssans.



#### Forsamtale

Der afholdes forsamlinger med dig og dine forældre. Ved forsamlingen afklares det om du er i målgruppen for tilbuddet. Hvis ikke, guides der til en anden relevant indsats på skolen, i kommunen eller i civilsamfundet.

#### Forældre-session

Forældre-sessionerne er med fokus på forældre ressourcer, viden om angst og indsigt i forløbet. Vi arbejder med støtte til fastholdelse af kompetencer og familiedynamikker

#### Unge-session

Du arbejder sammen med terapeuten målrettet med identificering af negative tanker og de udfordringer det skaber i hverdagen. B.l.a. Ved hjælp af omstrukturering af tanker. Du afprøver mindfulness/nærværsøvelser og sociale aktiviteter

#### Opfølgning 3 og 6 måneder

Ved afslutning og opfølgning på behandlingen vurderes, hvilken effekt behandlingen har haft. Opfølgningen har desuden til formål at genopfriske de lærte redskaber for at øge chancen for, at de positive effekter af behandlingen fastholdes. Samtidig har du mulighed for at få hurtig hjælp ved tilbagefald.



**Caroline  
Bronswijk**

Aut. Psykolog  
Uddannet angstbehandler i Cool  
Kids og Chilled  
Ishøj Kommune



**Tilde  
Jensen**

Trivsels og sundhedskonsulent, Master  
i Naturbaseret terapi  
Uddannet angstbehandler i  
Cool Kids og Chilled  
Vallensbæk Kommune

## Hvad siger andre unge om Chilled

"Jeg er ikke alene om at have det sådan"

"Jeg har lært angsten at kende og hvordan jeg kan slappe af når det bliver svært"

"Jeg har fået nogle nye venner og fået nogens snap's"

"Det har været hyggeligt og jeg ved mere om angst nu og hvordan man håndterer den"

"Jeg tror mere på mig selv nu"

"Dejligt at være sammen med nogen der forstår mig"

"Det tager lang tid, men der er lys for enden af tunnelen"