

---

## COOL KIDS OG CHILLED TEENS

---

### HVAD ER COOL KIDS/CHILLED TEENS?:

---

Cool Kids/Chilled Teens er et gruppeforløb som lærer børn/unge og deres forældre konkrete metoder og strategier, som gør det lettere at overvinde og håndtere angst og bekymring i hverdagen. Forløbet bygger på principper fra kognitiv adfærdsterapi.

### ET FAMILIEBASERET GRUPPEFORLØB:

---

I et Cool Kids/Chilled Teens gruppeforløb møder børnene/de unge andre børn/unge med lignende vanskeligheder og forældrene får mulighed for at udveksle erfaring. Det er en forudsætning, at en eller begge forældre deltager aktivt i sessionerne. I som forældre introduceres til de samme angsthåndteringsstrategier som barnet/den unge, således at familien kan få et fælles sprog og en fælles tilgang til barnets/den unges angstproblematik. Ved hver session veksles der mellem undervisning, opgaver og konkrete øvelser i henholdsvis børnegruppen, forældregruppen og i den samlede gruppe.

For at kunne få det forventede fulde udbytte af forløbet bør barn/ung og forældre deltage alle gange, og være indstillet på, at træne hjemme imellem sessionerne.

Vi tilstræber sammen med deltagerne at skabe et trygt og fortroligt rum.

### PRAKTISK INFORMATION:

---

- For hvem:** Cool Kids er målrettet børn i alderen 8-13 år  
Chilled Teens er målrettet unge i alderen 13-17 år
- Af hvem:** Gruppeforløbet ledes af to gruppeledere fra **Børne- og Ungerådgivningen**
- Hvor mange:** Op til 6 jævnaldrende børn/unge og deres forældre
- Hvor ofte:** 10 sessioner á 2 timer over en 4 måneders periode
- Kontakt:** Har du brug for yderligere information eller vil tilmelde dig, så kontakt:  
Mail: [modtagelsen@sonderborg.dk](mailto:modtagelsen@sonderborg.dk)  
Tlf.: 27 90 42 42