

Henvisning:

Forældre tager kontakt til en fagprofessionel fra kommunen f.eks. en lærer/pædagog fra den unges skole, en sundhedsplejerske, en medarbejder fra PPR eller en familierådgiver, som kan henvise den unge.

Henvisning sendes til Pædagogisk Psykologisk Rådgivning / PPR på pprgreve@greve.dk

De fagprofessionelle skriver en kort information om, hvorfor denne indsats ønskes og sikrer, at skolen ved besked. Kontaktoplysninger til skole og forældre oplyses og herudover om forældre har anden sproglig baggrund end dansk og har brug for tolk.

Efterfølgende inviteres forældre og den unge samt en repræsentant fra skolen, til en for-samtale, hvor det vurderes om den unge vil have gavn af et Chilled forløb.

Spørgsmål til gruppeforløbet kan rettes til:

Kontaktperson i Chilled teamet:

PPR Greve

Tlf.43 97 37 70

Greve Kommune

Pædagogisk Psykologisk Rådgivning
Hundige Allé 11
2670 Greve

Januar 2020



Få hjælp til at håndtere angst

Chilled

Et gruppeforløb til unge præget af angst med deres forældre



Hvad er Chilled?

Chilled er et gruppeforløb til unge i alderen 13-17 år som er præget af angst- og bekymring.

I gruppeforløbet får den unge og forældre konkrete redskaber og metoder, som gør det lettere at håndtere utryghed, bekymring og angst i hverdagen. I forløbet møder den unge jævnaldrende med lignende vanskeligheder, og forældre får mulighed for at udveksle erfaringer med andre forældre.

Hvorfor tilbyder vi Chilled?

Mere end hver 10. unge har så store problemer med angst og bekymring, at det griber forstyrrende ind i den unges liv og udvikling samt i familiens hverdag. Forskningsresultater viser, at Chilled programmet har en betydelig effekt og at op mod 80% opnår at blive angstfrie eller har det betydeligt bedre efter forløbet.

Unge med angst:

- Bekymrer sig ofte meget og tænker på, hvad der kan gå galt - stiller f.eks. spørgsmål som "Hvad nu hvis....?"
- Kan være utrygge ved at færdes alene ude, og være alene hjemme
- Stiller mange spørgsmål og har brug for at blive beroliget
- Ønsker ofte ikke at deltage i sociale aktiviteter og kan have fravær i skolen
- Har svært ved at falde i søvn om natten og kan være utrygge ved at sove alene
- Undgår uvante eller vanskelige situationer f.eks. ved at finde på undskyldninger
- Klager over hoved- eller mavepine e.l.

Hvor og hvornår?

- Gruppeforløbet løber over 10 gange á 2 timers varighed over en 3 - 4 mdr.'s periode og foregår mandage i tidsrummet 14-16. Forløbet vil veksle mellem undervisning og arbejde med konkrete opgaver. De første gange mødes gruppen ugentligt, herefter kan der gå lidt længere tid imellem.
- Det er vigtigt, at mindst én forælder deltager aktivt i forløbet og lærer de samme metoder og strategier som den unge for bedre at kunne støtte og vejlede derhjemme.
- Der er max 6-8 unge i en gruppe samt deres forældre.
- Det er vigtigt, at både unge og forældre deltager i hver session, så alle får det fulde udbytte af tilbuddet.
- Det er ligeledes vigtigt, at der sættes tid af mellem sessionerne til at øve sig og lave hjemmeopgaver.

Målgruppe:

Målgruppen er unge hvis primære udfordring er angst og bekymring. Den unge skal kunne indgå i et gruppeforløb med op til 8 unge og deres forældre.

Fagprofessionelle i teamet:

Greve Kommune har et team af fagprofessionelle, der er uddannet i Chilled programmet. Teamet består af psykologer, special-pædagogiske konsulenter og familierådgivere.

To fagprofessionelle vil lede de enkelte gruppeforløb.

Koster det noget?

Tilbuddet er gratis. Tilbuddet er en indsats i Greve Kommunes projektsamarbejde med Socialstyrelsen, der skal styrke den tidlige og forebyggende indsats til børn og unge.