

Pris pr. deltager:

6.400 kr. for alle 10 sessioner inkl. kaffe/te samt aftensmad. Der kan søges støtte fra Strandkirkefællesskabet, SKF op til 68 % af beløbet, hvilket giver en mindste egenbetaling på 2000 kr.

Mødested:

Salen i Rådssalen i Karlslunde Strandkirke

Mødetid:

Tirsdage 17.00-19.30 inkl. aftensmad

Kursusforløb:

10 tirsdage i uge 13, 14, 15, 17, 18, 20, 21, 22, 24, 26



Kursusdeltagelse kræver en **forsamtale** af ca. 45 minutters varighed for at afgøre, om barnet vil få gavn af kurset. Ring og lav en aftale med Gitte Grønne på tlf. 3029 8810.



GITTE GRØNNE
motivation & angsthåndtering

Cool Kids

**Kursus i angst-
håndtering for
børn ml. 10-12 år**



**Opstart i Karlslunde
Strandkirke efterår
2019**

RIGTIG MANGE BØRN LIDER AF ANGST

Der har de sidste år været øget fokus på det stigende antal børn i Danmark, der lider af angst. I skolen er man flere steder opmærksom på muligheden for, at der i hver klasse sidder 1-2 børn, der oplever angst i sådan en grad, at de ikke kan udføre de aktiviteter, de har lyst til. Aktiviteter, som de måske kunne udføre for et år siden; f.eks. at:

- ◆ Selv tage hjem fra skole
- ◆ Være alene hjemme
- ◆ Være sammen med mange mennesker
- ◆ Gå til fodbold eller anden fritidsaktivitet
- ◆ Sove hos en kammerat
- ◆ Sige noget højt i klassen
- ◆ Lægge sig til at sove om aftenen

Der kan også af og til have været oplevelse af f.eks.:

- ◆ Hjertebanken og åndenød
- ◆ Hoved- og mavepine, kvalme
- ◆ Angst for at miste far eller mor
- ◆ Angst for bakterier eller at fejle en dødelig sygdom
- ◆ Angst for mørke, ukendte ting

MAN KAN GØRE NOGET VED DET

Cool Kids programmet er udarbejdet for børn mellem 6-12 år, der gennem 10 sessioner med det ængstelige barn og dets forældre oplærer både børn og forældre i færdigheder for at håndtere angsten.

Aarhus Universitet har siden 2009 oversat programmet fra det oprindelige australske, kørt det mange gange og forsket i effekten af det. De når frem til, at op imod 80 % af børn, der gennemfører programmet, er diagnosefrie eller har det mærkbart bedre efter behandlingen. Læs mere om selve kurset på www.gittegrønne.dk

Forårets kursus er målrettet børn ml. 10 og 12 år. De synes nogle gange, at det er svært at starte op, men bliver oftest hurtigt trygge i gruppen og nyder, at de andre også kender til at være bange for 'underlige' ting.

Familien skal være villig til, at

- ◆ Sidde i gruppe; 6 børn med hver 1-2 voksne
- ◆ Dele oplevelser med de andre
- ◆ Arbejde med det angstfyldte gennem fastsatte hjemmeopgaver. Ofte ½ time dagligt.



Undervisere:

Gitte Grønne:

Master i Uddannelse og Læring.

Psykiatrisk sygeplejerske gennem 19 år med 2 års kognitiv uddannelse samt Cool Kids vejleder-uddannelse. Erfaring med angstgrupper og terapi siden 2004.

Indehaver af klinikken: Motivation og angsthåndtering



Elisabeth Brown Starup:

Psykologistuderende fra Københavns universitet med erfaring fra børnearbejdet i Strandkirken siden 2005.