

Pris pr. deltager:

6.900 kr. for forsamtale og alle 10 sessioner inkl. kaffe/te samt aftensmad.

Der kan søges støtte fra Strandkirkefællesskabet, SKF op til 71 % af beløbet, hvilket giver en mindste egenbetaling på 2000 kr.

Mødested:

Karlsunde Strandkirke. Vi møder jer ved ankomst.

Mødetid:

Tirsdage 17.00-19.30 inkl. aftensmad

Kursusforløb:

10 tirsdage i uge 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 43, 45 og 47

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.

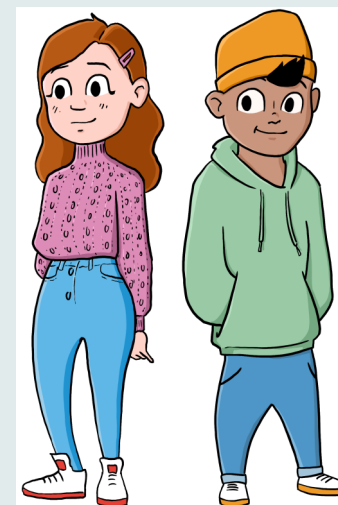


GITTE GRØNNE

motivation & angsthåndtering

Friheds- kæmperne

**Kursus i angst-
håndtering for
børn ml. 9-12 år**



Opstart i Karlsunde
Strandkirke
august 2021

IKKE KUN DIT BARN 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

Materialet til kurset Frihedskæmperne er udarbejdet for børn mellem 9-12 år. Gennem 10 sessioner med det ængstelige barn og dets forældre oplærer både børn og forældre færdigheder for at håndtere angsten.

Cool Kids har gennem Aarhus Universitet siden 2009 været afholdt over hele landet. Jeg har videreudviklet på dette og lagt mere fokus på kroppen, leg, optræden og afspænding. Dette giver efter min erfaring en god blanding af redskaber, der virker på lang sigt og velbefindende her-og-nu. Læs mere om selve kurset på www.gittegrønne.dk

Børnene 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.

Vi overholder også retningslinjer for håndtering af risiko for Covid-19 både ved leg og ved spisning

Underviser:

Gitte Grønne:
Master i Uddannelse og Læring.
Psykiatrisk sygeplejerske gennem 20 år med 2 års kognitiv uddannelse. Erfaring med angstgrupper og terapi siden 2004.
Ansæt som terapeut i KFUM.
Indehaver af klinikken: Motivation og angsthåndtering.
Mor til barn, der led af angst i 6 år.



Legeonkel:

Mikkel Grønne:
18 år. Leder i ungdomsarbejdet i Strandkirken og på børnelejre rundt om i landet. Har 2 års erfaring i målrettet samvær med børn med angst. Har selv besejret angsten.

