

# Chilled i Hedensted Kommune

## Angstbehandlingstilbud til Unge i alderen 13–17 år



*Unge med en angstlidelse har vist sig at være et stigende problem i Hedensted Kommune, og PPR tilbyder derfor Chilled angstbehandling til Unge i alderen 13–17 år to gange årligt.*

### Hvad er angst?

Angst er en normal følelse, som almindeligvis hjælper os til at undgå farer eller til at yde vores bedste i pressede situationer. Korte perioder med angst er almindelige hos unge. Hvis den unge derimod oplever mere vedvarende angst i en sådan grad, at det går ud over den unges livsglæde og livskvalitet eller hæmmer den unges evne til at fungere i hverdagen, kan det være relevant at søge hjælp.

Om angst kan betragtes som et problem afhænger af:

- Graden af angst (hvor svær den er)
- Hvor vedholdende den er
- Om angsten passer til alderen
- I hvilken grad angsten påvirker den unges livsglæde og daglige aktiviteter

Angst kan ramme mennesker i alle aldre. Angstlidelser er den mest almindelige psykiske lidelse hos unge, og for omkring 1 ud af 10 unge er angsten så alvorlig, at den griber forstyrrende ind i den unges liv og udvikling. Nogle Unge med svær angst vil imidlertid fortsætte med at blive begrænset i deres livsudfoldelse gennem hele livet. En del unge med alvorlig angst vokser fra angsten med alderen eller får positive oplevelser, der kan hjælpe dem med at overkomme angsten.

Der er forskellige måder, hvorpå angst kan komme til udtryk hos unge.

Unge med **enkelfobier** er bange for særlige ting eller situationer. De kan f.eks. være bange for bestemte dyr, at se blod, højder eller at flyve. Disse situationer, eller blot udsigten til dem udløser stærk angst hvor unge typisk kan reagere med vrede, gråd, de stivner eller undgår situationen.

Unge med **separations- eller adskillelsesangst** bekymrer sig om, at noget slemt skal ske med mor eller far eller med dem selv, når de ikke er sammen med deres kære. Derfor oplever de angst, når de er adskilt fra deres forældre, og de vægrer sig ofte mod at gå i skole, sove hos en kammerat eller deltage i lejrudflugter.

Unge med **social angst** er sky og tilbagetrukne sammen med andre, og de bekymrer sig meget om, hvad andre synes om dem. De undgår derfor mange sociale situationer, såsom fødselsdage, fester, sportsbegivenheder, at købe ting i forretninger eller at tale i telefon. De har ofte svært ved at etablere venskaber og føler sig derfor ensomme.

Unge med **generaliseret angst** er overdrevent bekymrede for en lang række områder af deres liv. De bekymrer sig fx om deres skolegang, konkurrencer, sport, familien, sygdom og nye ting, der skal ske. De skal ofte

beroliges med gentagne forsikringer, og kan have fysiske symptomer såsom hoved- eller mavepine, kvalme og diarre.

**Panikangst** består i gentagne, uventede voldsomme angstanfald, der tilsyneladende kommer ud af den blå luft. Efter anfaldene bekymrer den unge sig om, hvornår anfaldene kommer igen, eller om hvad der er årsagen til anfaldene. Ofte fører panikangst til undgåelse af steder og aktiviteter, hvor anfaldene ville være særligt ubehagelige, fordi det er vanskeligt at komme væk eller at få hjælp.

**Depression** hænger ofte sammen med angst. Deprimerede Unge kan være triste, uden energi, umotiverede, og selvbeprejdende. De kan føle, at de ikke har noget at se frem til.

### Hvordan arbejdes der med angst i Chilled

Chilled programmet er et gruppeforløb for unge og deres forældre. I programmet, som strækker sig over 10 sessioner af 2 timers varighed, lærer I, i fællesskab med jeres barn nogle metoder til, at håndtere angsten. Der er fast et efterårshold og et forårshold.

### Kan vi komme med i angstgruppen?

Der er en række faktorer som kan gøre, at den unge ikke er egnet til dette behandlingsforløb, det være sig:

- Svære adfærdsforstyrrelser
- Ubehandlet ADHD
- Selektiv mutisme
- Gennemgribende udviklingsforstyrrelser (f.eks. autisme)
- Mental retardering (svær grad af dårlig begavelse)
- Psykotiske lidelser
- Behandlingskrævende spiseforstyrrelser
- Svære familieproblematikker

Foruden ovenstående, så er det vigtigt, at familieforholdene er stabile, og at I som forældre har ressourcer til at indgå deltagende i behandlingen.

### Hvordan kommer vi med?

Ønsker Jeres barn sammen med Jer at deltage i behandlingstilbuddet, skal ansøgningskema udfyldes og indsendes digitalt via linket på forsiden.

#### **Ansøgningsperioden:**

**for efterårsforløbet er 1. marts til 31. maj og**

**for forårsforløbet er 1. september til 31. november**

Der kræves ikke henvisning fra professionelle for at modtage behandling, og behandlingen er gratis. Der er dog en udgift på 300 kr. for 2 stk. arbejdshæfter, som I selv skal dække.

Venlig hilsen

Chilled Teamet

**Cool Kids**  
CERTIFICERET



CEBU - CENTER FOR PSYKOLOGISK  
BEHANDLING TIL BØRN OG UNGE  
PSYKOLOGISK INSTITUT  
AARHUS UNIVERSITET