

Jeg hedder Dorthe Thomsen, er uddannet psykolog i 1991 og har specialiseret mig i behandling af angst hos børn og unge.

Jeg har klinik i Hovedgård og i Århus.

Hovedgård:

Espevej 11, Katstrup, 8732 Hovedgård

Århus:

Psykologhuset ved Åen, 8000 Aarhus C.:

Åboulevarden 39, 1. tv. & Rosensgade 15, 3. tv

Telefon: 24 21 21 73

Mail: psykolog@dorthethomsen.dk

Web: dorthethomsen.dk



Jeg er medlem af Dansk Psykolog Forening



Cool Kids® Program

Arbejdshæfte
for
børn



Heidi Lyneham, Maree Abbott, Ann Wignall & Ronald Rapee

Macquarie University Anxiety Research Unit

Angstbehandling af børn og unge
v/ Dorthe Thomsens Psykologpraksis

1 ud af 10

Hvert 10. barn får på et tidspunkt angst i en grad sådan grad, at det griber forstyrrende ind i barnets liv og udvikling. Angste børn er ofte velopdragne og generer derfor ikke andre. De kan let blive overset, fordi de nødtigt vil gøre opmærksom på sig selv.

Angste børn kan:

- Have fysiske symptomer som hoved- og mavepine, kvalme og svimmelhed
- Stille mange spørgsmål og kræve konstant beroligelse
- Have svært ved at være væk fra forældre og sove ude
- Være bekymrede for at noget slemt sker
- Have svært ved at begå sig socialt
- Undgå vanskelige eller uvante situationer
- Have tvangspræget adfærd
- Være bekymrede for at gå i skole
- Have lavt selvværd

Hele familien berøres...

Hele familien bliver ofte berørt af barnets angst. Forældre må melde sig syge på arbejdet hvis barnet ikke kan komme i skole eller være alene hjemme. Søskende kan lide afsavn hvis det angste barn ikke kan rejse eller være sammen med mange mennesker.

Hvad er Cool Kids

Cool kids er et angstbehandlings-forløb for børn og deres forældre. Det er funderet i kognitiv adfærdsterapi og er et videnskabeligt og effektivt behandlingsprogram. Forskningsresultater viser at børn som har deltaget i et Cool Kids forløb får det markant bedre og mange slipper helt af med deres angst. Angstbehandlingen indeholder øvelser og konkrete redskaber til at håndtere bekymring og angst. Forældre deltager i forløbet og lærer at støtte og coache barnet undervejs.

Cool Kids angstbehandlings -program er for børn mellem 7 og 12 år.

Chilled angstbehandlings -program er for unge mellem 13 og 17 år.

Begge forløb tilbydes både som gruppeforløb og som individuelle forløb. I et gruppeforløb deltager familien sammen med 2 – 4 andre familier 2 timer pr. uge i 10 uger. Barnet vil opleve at det ikke er alene om at have angst og forældre kan udveksle erfaringer med hinanden. Ved et individuelt forløb rettes fokus præcist på barnets behov, 1 time pr. uge i 10 uger.

Programmet stammer oprindeligt fra Australien og er videreudviklet af Angstklinikken for børn og unge, Psykologisk Institut, Aarhus Universitet.

Læs mere om angstbehandling af børn og unge på dorthethomsen.dk