

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 på følgende adresse:  
Espevej 11, Katstrup, 8732 Hovedgård

Mine kontaktoplysninger:

Telefon: 24 21 21 73

Mail: [psykolog@dorthethomsen.dk](mailto:psykolog@dorthethomsen.dk)

Web: [dorthethomsen.dk](http://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 udelukkende som individuelle forløb, hvor der rettes fokus præcist på dit barns behov. En session varer 1 time og der er i alt 10 sessioner.

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](http://dorthethomsen.dk)**