

Cool Kids - Angstbehandling

Til patienter og pårørende

Information om Cool Kids - Angstbehandling

Lidt om os

Vi er uddannede henholdsvis psykologer og socialpædagog, og arbejder på Børn og Unge Afdelingen på Sydvestjysk Sygehus Esbjerg.

Angsttilstande

I vores daglige arbejde på Børn og Unge Afdelingen oplever vi i højere grad at møde børn og unge, som i deres dagligdag er udfordret af forskellige angsttilstande. Angsten møder de som f.eks. generaliseret angst, social angst, skolevægring, mavesmerter, hovedpine, uro osv. Vi oplever, at der for mange af disse børn og unge ikke findes et behandlingstilbud i kommunalt regi, og derfor har vi besluttet at starte dette projekt op. Projektet vil løbende blive evalueret i forhold til behov, effekt og efterspørgsel.

Har mit barn angst?

Angst kan ramme mennesker i alle aldre. Angstlidelse er den mest almindelige psykiske lidelse hos børn og unge, og for omkring 1 ud af 10 børn er angsten så alvorlig, at den 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 svært ved at komme hjemmefra og i skole
- Stille mange spørgsmål og kræve konstant beroligelse
- Komme ud af balance hvis de laver fejl, eller hvis der sker forandringer i rutinen
- Være enspændere og kun have lyst til at være sammen med få bestemte mennesker
- Sjældent svare på spørgsmål og sjældent sige noget af sig selv
- Blive syge, når de skal præstere noget i skolen
- Ikke ønske at deltage i sociale aktiviteter
- Klynge sig til forælderen uden for hjemmet
- Være bekymrede for, at slemme ting sker
- Være bekymrede for at gå i skole efter ferier eller weekend
- Undgå eller undvige vanskelige eller uvante situationer
- Miste fatningen, hvis en nær ven ikke er i skole
- Ofte stille spørgsmål som: hvad nu hvis?
- Være perfektionistiske, fx ved at bruge overdrevent lang tid på lektier
- Have svært ved at sove eller falde i søvn
- Jævnligt have hovedpine eller mavepine
- Være diskuterende, især i forsøget på at undgå en frygtet situation
- Være pessimistiske og have let ved at komme i tanke om ting, der kan gå galt i enhver situation

Cool Kids - Angstbehandling

Hvis jeres barn oplever angst under indlæggelsen i Børn og Unge Sengeafsnit eller i vores Børn og Unge Ambulatorium, er I velkommen til at kontakte os.

Kont *Psykolog Jeanne Fløe* Tlf.: 24278267
Mail: jeanne.floee@rsyd.dk

Psykolog Mathilde Flindt
Tlf.: 24275372
Mail: mathilde.lyngholm.flindt@rsyd.dk