

# Lær at takle Corona-bekymringer

## *Psykologisk hjælp til børn og unge med tegn på angst i forhold til en dagligdag med Corona*

### **LÆR AT TAKLE CORONA-BEKYMRINGER**

*Lær at takle Corona-bekymringer* er et tilbud om tidlig hjælp til børn og unge med tegn på følelsesmæssige vanskeligheder i forbindelse med at have haft en dagligdag præget af Coronarestriktioner.

### **HVAD VIL DET SIGE AT DELTAGE I ET FORLØB?**

*Lær at takle Corona-bekymringer* er et tilbud om gruppebaseret terapeutisk behandling til børn og unge, der viser tegn på angst i forbindelse med Coronarestriktioner. Barnet vil træne metoder til at mestre angst, bekymringer, bange tanker og deraf angstpræget adfærd.

*Lær at takle Corona-bekymringer* er baseret på kendte psykologiske, kognitive og adfærdsterapeutiske metoder.

### **HVEM KAN DELTAGE I LÆR AT TAKLE CORONA-BEKYMRINGER?**

Er dit barn mellem 10 og 16 år og går det i 4. til 9. klasse? Og er du bekymret for, om dit barn trives dårligt på grund af tegn på angst, der er opstået på baggrund af oplevelser i med Coronapandemien.

Så kan et tilbud om *Lær at takle Corona-bekymringer* være relevant for dit barn. Dit barn må ikke have en psykiatrisk diagnose i forvejen og forløbet har ikke til formål at give dit barn en diagnose.

### **VISER MIT BARN TEGN PÅ ANGST?**

Angst, bekymring og bange tanker er en normal del af livet og helt naturligt for børn i bestemte udviklingsperioder. Men nogle børn oplever så store og vedvarende vanskeligheder med disse reaktioner, at det er plagsomt og griber forstyrrende ind i deres dagligdag. Det kan betyde, at der er ting, barnet ikke kan gøre, selvom det egentlig gerne vil og burde kunne i forhold til sin alder. Hæmmet livsudfoldelse og udvikling er de allervigtigste tegn på, at dit barn har brug for hjælp til at overvinde angsten og bekymringer.

## **HVORDAN FÅR MIT BARNET TILBUD OM LÆR AT TAKLE CORONA-BEKYMRINGER?**

Du kan henvende dig til PPR ved Børne- Og Familiecentret i Lemvig, hvis du er bekymret for, om dit barn har tegn på angst, bekymringer og/eller bange tanker.

### **Børn er forskellige, og deres vanskeligheder kan vise sig på mange forskellige måder.**

Her er nogle eksempler på angst symptomer. Det typiske er, at barnet har ændret sig i forhold til det normale for alderen på en eller flere måder:

- Er konstant bekymret og stiller mange spørgsmål for at blive beroliget i forhold til Corona.
- Vil ikke være alene hjemme bare et øjeblik eller sove alene i sin egen seng
- Er specielt bange for – eller undgår – sociale situationer, hvor han/hun skal være sammen med mange mennesker, møde nye mennesker eller gøre noget, mens andre ser på. En problematik, der opstår i forbindelse med Corona-restriktioner.
- Har alvorlige anfald af panik, der kommer ”som lyn fra en klar himmel” og tilsyneladende uden nogen særlig årsag
- Viser overdreven frygt for bestemte situationer, som det ikke gjorde, før Corona-restriktioner trådte i kraft.
- Klager over hovedpine, mavepine eller kvalme, er bange for at kaste op, bliver svimmel, tør i munden, får hjertebanken, kvælningssfølelse eller kan ikke få vejret
- Har fået usædvanligt svært ved at koncentrere sig sammenlignet med tidligere

Hvis du som forælder ønsker, at dit barn skal deltage i et gruppebaseret terapiforløb, kan du kontakte PPR for et henvendelsesskema. Pladserne i gruppeforløbene vil blive fordelt efter ”først-til-mølle” princippet.

Der vil være to gruppeforløb.

## 1. Gruppeforløb for 4. – 6. klasse

### Mødetidspunkter:

26. maj 2021	14.30 – 16.00
2. juni 2021	14.30 – 16.00
9. juni 2021	14.30 – 16.00
16. juni 2021	14.30 – 16.00
23. juni 2021	14.30 – 16.00

## 2. Gruppeforløb for 7.-9. klasse

### Mødetidspunkter:

27. maj 2021	15.30 – 17.00
31. maj 2021	15.30 – 17.00
7. juni 2021	15.30 – 17.00
14. juni 2021	15.30 – 17.00
21. juni 2021	15.30 – 17.00

Det er vigtigt at understrege, at *Lær at takle Corona-bekymringer er et lettere behandlingstilbud*. Måske er det ikke et relevant tilbud. Det vil afhænge af, hvilke problemer dit barn har og i hvilken grad. Nogle gange vil andre tilbud være mere relevante eller det kan være en god ide at se tiden an, for at se om dit barns trivsel bedres efter et givent forløb.

Undervisningen foregår i PPRs lokaler, Vasen 14 b, 7620 Lemvig

### **Gode råd til dig som forælder og jer som familie, før I beslutter jer:**

- Sørg for, at dit barn afser tid til at deltage i terapien og ikke mindst til at lave hjemmearbejde mellem træningsgangene.
- Al erfaring tyder på, at de børn og forældre, der bruger tid på træning og hjemmearbejde, er dem, der får størst udbytte af terapien.
- For at få tid til træningen og hjemmearbejdet kan det være en fordel i en kortere periode at prioritere anderledes i hverdagen.
- Vær åben, for at ting tager tid og der kan gå et stykke tid, før du og dit barn oplever en forandring

## KONTAKT FOR YDERLIGERE INFORMATION OM LÆR AT TAKLE CORONABEKYMRINGER

I kan ansøge om *Lær at takle Corona-bekymringer* ved at udfylde henvendelseskemaet og aflevere det på Vasen 14b,

Fristen for tilmelding er d. **19. maj 2021**

### HAR I SPØRGSMÅL ER I VELKOMNE TIL AT KONTAKTE PPR:

BFC (Børne- og Familiecentret)

Vasen 14b

7620 Lemvig

Telefon: 9663 1323

E-mail: [Dorthe.Hyldgaard.Schmidt@lemvig.dk](mailto:Dorthe.Hyldgaard.Schmidt@lemvig.dk)

Rie Skov Hosbond, psykolog ved PPR

Vasen 14 b

7620 Lemvig

Telefon: 9663 1332

E-mail: [rie.hosbond@lemvig.dk](mailto:rie.hosbond@lemvig.dk)