

DIGITALT FÖRÄLDRASTÖD I GRUPP

Oroliga barn - föräldrastrategier

Oroliga barn riktar sig till dig med ett barn i åldern 6-12 år som har oro eller lindrig ångest. Träffarna ger dig strategier i hur du kan stötta ditt barn och utgår ifrån kognitiv beteendeterapi, KBT. KBT är en behandlingsform som fokuserar på tankar, känslor och beteenden.



Utbildningen består av **fem digitala gruppträffar, en och en halv timme per tillfälle**. Varje träff börjar med en introduktion av träffens tema följt av konkreta övningar samt diskussion och erfarenhetsutbyte med andra föräldrar i liknande situation. Mellan träffarna har du även tillgång till en digital plattform med texter, övningar samt meddelandefunktion med ansvarig behandlare.

Under träffarna kommer vi ta upp fem teman:

- Hur oro och ångest fungerar
- Hur du tillsammans med ditt barn kan träna på att möta oro steg för steg
- Hur du som förälder kan bemöta ditt oroliga barn
- Tankarnas roll vid oro och hur du och ditt barn kan utmana dem
- Hjälp för att fortsätta arbeta på egen hand med förändring

Träffarna har ett genomgående fokus på föräldrastrategier. Ifall det finns flera vuxna i familjen är det bra om alla tar del av utbildningen, då kan ni bli mer samspelade i ert förhållningssätt.

Innan föräldragruppen startar kommer ni bokas in på ett enskilt videomöte tillsammans med en behandlare för att säkerställa att tekniken fungerar samt att gruppen är något som passar just er.

Låter det här som något för er - ring Kontaktcenter barn och unga psykisk hälsa Västerbotten, telefonnummer 1177 knappval 2. Om ni har en pågående kontakt med hälsocentral eller sjukstuga - med er behandlare.