



# OVERVIND DIN ANGST!

- Hjælp dit barn med at overvinde angst og bekymring

MEMBER OF  
DANSK PSYKOLOGFORENING



# ANGST!

---

## **Angst kan være mange ting!**

Børn kan være bange for at sove på eget værelse, være bekymrede for om der skal ske dem selv eller deres familie noget, have svært ved at være hjemmefra, være bange for bakterier eller meget generede og nervøse for at sige noget på klassen.

At blive bekymret og bange er helt almindelige reaktioner. Nogen gange kan angst og bekymringer dog komme til at fylde så meget, at det påvirker både barnets og familiens trivsel så negativt, at det hæmmer barnets eller den unges udvikling.

## **Her er det vigtigt at vide, at der er hjælp at hente!**

Vi kan tilbyde et behandlings og træningsforløb i gruppe med andre jævnaldrende børn eller unge og deres forældre - et forløb hvor I som familie får erfaring med at udfordre og overvinde angst og bekymring.

## **Hvem er vi?**

Vi er begge erfarne børnepsykologer, og har arbejdet med børn og unge i mange år; både børn med lettere vanskeligheder og børn, som har det meget svært.

## **Behandlingen?**

Vi er etableret i behagelige kliniklokaler i Horsens Midtby. Vores behandlingsprogram retter sig mod at hjælpe børn og unge med at mindske en ængstelig tankegang og opnå en mere afbalanceret og realistisk tænkning.

Vi bygger bla.a. på Cool Kids programmet, som blev vist på DR 1 i udsendelsen "De angste børn". Vi er også inspireret af hypnoterapi og arbejder med øvelser i at berolige sig selv og få modet til at gøre det, som er svært. Vores behandling indeholder endvidere professionel vejledning til forældre, så forældre og børn sammen kan håndtere angsten og forebygge, at angstfulde tanker skal komme til at fylde for meget også i fremtiden.

# GRUPPEFORLØB FOR FORÆLDRE OG BØRN ELLER UNGE

Opstart oktober 2014

---

Forløbet indeholder en forsamtale med forældre og barn  
og 7 sessioner i gruppe med andre børn.  
*Forsamtale med forældre og barn aftales individuelt.*

Sideløbende med børnegruppen, samles forældre i gruppe for sig  
til vejledning og erfaringsudveksling.

**Gruppe forløb med henholdsvis børn og forældre**  
(onsdage kl 15.45 til 17.15.)

Datoer for gruppeforløb:

22. okt. 2014  
29. okt. 2014  
5. nov. 2014  
12. nov. 2014  
19. nov. 2014  
26. nov. 2014  
3. dec. 2014

## Pris:

Forløbet koster ialt 6000,- (heraf 1000 kr. til forsamtale).

Der kan søges et mindre tilskud igennem sygeforsikringen "danmark".  
*Beløbet bedes indbetalt inden gruppeopstart.*

## KONTAKT :



**Aut. cand. pæd. pscyh Vivi Thomsen**  
mail: [mail@vivithomsen.dk](mailto:mail@vivithomsen.dk) /telefon:29415161  
**[www.vivithomsen.dk](http://www.vivithomsen.dk)**  
Søndergade 46, 2. sal, 8700 Horsens



**Aut.cand.psych Birgitte Ørnstrup**  
mail: [kontakt@birgitteornstrup.dk](mailto:kontakt@birgitteornstrup.dk) /telefon:30824635  
**[www.birgitteornstrup.dk](http://www.birgitteornstrup.dk)**