

Hantera oro riktar sig till föräldrar som har barn mellan 6-12 år och som vill lära sig mer om oro samt konkreta metoder för att hantera oro.

Deltagandet är avgiftsfritt.

Kontakt

Om du tror att Hantera oro skulle kunna hjälpa dig som förälder så prata gärna med er behandlare.

Barnhälsan i Norrköping
Drottninggatan 26
Tel. 010-105 91 50



Barnhälsan i
Norrköping

Hantera oro

En kurs för föräldrar till oroliga barn

Vad är Hantera oro?

Hantera oro är en kurs för föräldrar för att lära mer om oro- och ångestproblematik. Metoderna som används i kursen baseras på kognitiv beteendeterapi (KBT). Fokus är att lära sig att bättre hantera rädslor och oro.

Syfte

Syftet med kursen är att föräldrar ska få mer kunskap och utveckla strategier för att bättre kunna hantera oro genom att ta del av övningar, information och uppgifter. Föräldrarna arbetar också utifrån egna mål.

Deltagare

Föräldrar till barn i åldern 6-12 år med rädslor och oro.

Upplägget

- Föräldragruppen träffas sammanlagt fyra gånger, två timmar per tillfälle. De första tre träffarna ses vi varje vecka, därefter två veckors mellanrum för att hinna träna på uppgifter.
- Alla föräldrar har varsin arbetsbok och ett viktigt inslag är att göra uppgifter mellan träffarna.

Rubriker för träffarna:

- Träff 1:** Oro - så funkar det
- Träff 2:** Att träna steg för steg
- Träff 3:** Bemötande av oroliga barn
- Träff 4:** Tankarnas roll