



DIGITALT FÖRÄLDRASTÖD I GRUPP

Oroliga barn - föräldrastrategier

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

Varför grupp?

Man kan ofta känna sig ensam och osäker på hur man ska bemöta och hjälpa sitt oroliga barn. Att få träffa andra föräldrar i liknande situation brukar vara värdefullt. Ni föräldrar kan hjälpa varandra i de samtal som uppstår. Ifall det finns flera vuxna i familjen är det bra om alla tar del av utbildningen, då kan ni bli mer samspelta i ert förhållningssätt.

Under träffarna kommer vi bland annat ta upp:

- 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

Utbildningen består av fyra träffar, varav den första hålls på plats på Barn -och ungdomshälsans mottagning i Västerås. Därefter hålls resterande träffar digitalt, en och en halv timme per tillfälle via teams. Varje träff börjar med en introduktion av träffens tema följt av konkreta övningar samt diskussion och erfarenhetsutbyte med andra föräldrar i liknande situation. Du får tillgång till deltagarmaterial med texter och övningar. För att delta behöver du ha tillgång till internetuppkoppling, förslagsvis hörlurar med mikrofon och deltagarna förväntas visa digital etikett och ha kameran på. Gruppen består av föräldrar till 12-15 barn.

Du/ni kommer att få en länk via 1177.se, senast samma dag. Du får avisering när länken finns där (om du har aviseringar på sms/mail från 1177). Samma länk kommer att användas för samtliga träffar så endast en länk kommer att skickas. Gruppen hålls varannan vecka, vissa avvikelser kan förekomma.

Om du behöver vara ledig från ditt arbete kan du ha möjlighet att få ersättning från Försäkringskassan. Ifall fler än en Vuxen till ett barn (under tolv år) deltar i gruppen kan Försäkringskassan kräva läkarintyg för VAB, vilket vi bistår med.

Avboka din tid

Förhinder meddelas i förväg till mottagningen, via 1177, E-tjänst "Kontakta mig" eller till telefonsvararen på 021-17 34 74. Om du missar att avboka din tid senast 8.30 samma dag som din bokade tid får du betala ordinarie patientavgift samt en uteblivandeavgift.

OBS! Ingen sms-påminnelse skickas innan insatsen