



7. august 2023

Kære forældre til børn i 0.- 6. klasse

I uge 43 i 2023 starter vi nye forløb af *FÅ STYR PÅ angsten*.

FÅ STYR PÅ angsten er et selvhjælpsprogram rettet mod forældre til børn i 0.- 6. klasse med let til moderat angst. Det vil sige, at dit barn har problemer i hverdagen i en grad, så det forstyrrer dit barns liv. Programmet henvender sig til familier, der ikke tidligere har modtaget kognitiv adfærdsterapi for barnets angst.

Eksempler på let til moderat angst kan være:

- Mit barn har svært ved at falde i søvn alene
- Mit barn kan ikke sove alene i egen seng
- Mit barn har svært ved at have legeaftaler, der foregår hos kammerater
- Mit barn har svært ved adskillelse, fx at gå til skole/blive afleveret i skolen
- Mit barn er bange for mørke
- Mit barn tør ikke gå alene på toilettet
- Mit barn bekymrer sig om mange ting og tænker meget.

Informationsmøde

Det kan være svært at vide, om ens barn har angst. Derfor inviterer Center for Børn og Familie forældre til børn i 0.-6. klasse til et informationsmøde, hvor psykologer fra Center for Børn og Familie vil fortælle om, hvordan angst kommer til udtryk hos børn, og hvad *FÅ STYR PÅ angsten* indeholder. Du skal *ikke* tilmelde dig informationsmødet, men blot "hoppe på". Informationsmødet afholdes:

Onsdag den 13. september 2023 kl. 17.00-18.30 via Teams

[\(Klik her for at deltage i mødet\)](#)

På informationsmødet vil du blive informeret om, hvordan du ansøger om en plads på et forløb. Hvis du er forhindret i at deltage i informationsmødet, men ønsker at ansøge om en plads, kan du udfylde ansøgningsformularen via dette [link](#).

Ansøgningsfrist

Din ansøgning om at deltage i et forløb af *FÅ STYR PÅ angsten* skal være os i hænde **senest søndag den 17. september 2023.**

I løbet af uge 38 vil du som forælder modtage et brev i din digitale postkasse, hvor du vil blive bedt om at udfylde et spørgeskema. Hvis dit barn er 11 år, vil dit barn også skulle besvare et spørgeskema. Dette vil du som forælder modtage særskilt brev om via din digitale postkasse, som du bedes videregive til dit barn. Alle spørgeskemaer skal være færdigudfyldt **senest søndag den 1. oktober 2023.**



Efter ansøgningsfristen vil psykologer i Center for Børn og Familie vurdere ansøgningerne. Vi forventer at kunne give svar i løbet af uge 41-42.

Information og vilkår

Det er en forudsætning for at deltage, at dit barn har bopælsadresse i Tårnby Kommune. Programmet løber over ca. 10 uger og udføres af jer selv i hjemmet. I skal, som forældre, deltage i 2 workshops af to timer, som ligger inden for normal arbejdstid. Den første workshop er i begyndelsen af programmet, og den anden workshop er efter 6 uger. Efter de to workshops vil der være mulighed for telefontid med en psykolog. Dit barn deltager ikke i workshops.

FÅ STYR PÅ angsten ledes af medarbejdere i Center for Børn og Familie i Tårnby Kommune og er et gruppeforløb, som består af op til 8 forældrepar. Der vil være mulighed for diskussioner, erfaringsdeling og sparring med de andre forældre i gruppen.

På forløbets sidste workshop vil I blive bedt om at evaluere forløbet. Det er meget vigtig viden for os, da det hjælper os til at forbedre kommende forløb.

Har du specifikke spørgsmål omkring *FÅ STYR PÅ angsten*-forløbet, kan du kontakte psykolog Anne Suurballe Tornelund på telefon 30 76 03 75.

Venlig hilsen

Charlotte Djuraas
Børne- og familiechef



Om *Få styr på angsten* i Tårnby Kommune

- Formålet med forløbet er at hjælpe jer som forældre, inden angsten får en form og et omfang, som styrer jeres barns og jeres families liv.
- *Få styr på angsten* ledes af medarbejdere i Børne- og Familieafdelingen. Forløbet ligger inden for normal arbejdstid.
- Programmet løber over ca. 10 uger og består af to workshops af to timers varighed samt en opfølgningssession (telefonid) i slutningen af forløbet. Der vil være hjemmearbejde fra gang til gang. Jeres barn deltager ikke i de to workshops.
- På de to workshops vil I lære om forskellige former for angst og om, hvordan I bedst hjælper jeres barn. Der vil også være mulighed for diskussioner, erfaringsdeling og sparring med de andre forældre i gruppen, som består af op til 8 andre forældrepar.
- For at vi kan vurdere, om dit barn er i målgruppen for tilbuddet, vil I blive bedt om at besvare en række spørgsmål i forbindelse med jeres ansøgning til *Få styr på angsten*.
- I vil få besked om konkrete datoer, tidspunkt og sted, hvis I får tilbudt en plads. I vil også modtage besked, hvis I ikke bliver tilbudt en plads, og I vil samtidig få en forklaring på, hvorfor jeres barn ikke vurderes at passe ind i tilbuddet samt blive vejledt omkring Tårnby Kommunes andre tilbud.
- *Få styr på angsten* er en del af STIME ('Styrket tværsektoriel indsats for børn og unges mentale sundhed'), som er et samarbejde mellem Børne- og Ungdomspsykiatrisk Center og en række kommuner i Region Hovedstaden. Som en del af STIME tilbyder Tårnby Kommune 6 forskellige indsatser til børn og unge i psykisk mistrivsel. *Få styr på angsten* er et af dem.

Læs mere om [Få Styr På Angsten](#).

Læs mere om [STIME](#).