

Hantera oro

Föräldrautbildning vid Första linjen i Bromma

Vid fyra tillfällen kommer vi gå igenom vad oro och ångest är, hur det kan uttrycka sig samt strategier att bemöta och hantera oro hos sitt barn.

Vilka vänder sig kursen till?

Kursen riktar sig till föräldrar till barn 6-12 med lindrig till måttlig oro som önskar lära sig mer kring detta och vad man som förälder kan göra. De vanligaste formerna av oro är social oro/starkt hämmande blygsel, oro för att skiljas från vårdnadshavare, en allmän oro eller oro för ett specifikt objekt(ex. spindlar) eller vissa situationer. Oron kan ha orsakat ett lidande och blivit ett problem, eller så finns det stark misstanke om att det kommer att göra det. Kursen bygger på principer från Kognitiv Beteendeterapi (KBT) som visat sig verksamma vid ångestbesvär. Vid behov finns möjlighet till en parallell behandlande kontakt för barnet.

Hur anmäler man sig?

Kursen kommer att ges vid 4 tillfällen och varje träff är 1 ½ timme och ges vid Tranebergs Vårdcentral. Man förväntas att göra vissa hemarbeten mellan gångerna samt delta aktivt vid vissa diskussionsmoment. Kursen beräknas starta den 25/9, 2017.

Vi kommer vilja att de som deltar i kursen fyller formulär för utvärdering av denna insats.

Om du vill anmäla dig till kursen så är du välkommen att kontakta växeln vid Tranebergs eller Brommaplans VC.

Matilda Larberg, leg. psykolog och Diana Abelin, leg. psykolog

Brommaplans vårdcentral tel.: 08-12340700

Tranebergs vårdcentral tel.: 08- 6877018