

# Grupper inom Ungas psykiska hälsa (UPH)

## Föräldrautbildning – ABC (Alla Barn i Centrum)

ABC riktar sig till alla föräldrar med barn i åldrarna 6–12 år, som vill utvecklas i sitt föräldraskap. Utbildningen baseras på anknytningsteori, inlärningsteori, KBT samt aktuell forskning om barn och samspel. Den syftar till att stärka relationen mellan barn och föräldrar. Gruppen träffas vid 4 tillfällen.

Varje tillfälle innehåller föreläsning, filmvisning och diskussion. Du som förälder får också olika hemuppgifter att arbeta med tillsammans med ditt barn mellan träffarna.

## Föräldrautbildning – Hantera Oro

Utbildningen riktar sig till föräldrar till barn i åldrarna 6–12 år med lindrig ångestproblematik. Under 4 tillfällen får du lära dig hur familjen tillsammans kan arbeta aktivt med att bemöta och hantera oro och ångest.

Du får lära dig vad oro/ångest är, vilka föräldrastrategier som är effektiva, att träna steg för steg med att närma sig det som väcker obehag och strategier för att hantera orostankar.

## Föräldrautbildning – AFFEKT

AFFEKT riktar sig till föräldrar till känslolastiska barn i åldrarna 6–12 år, som upplever ett behov av stöd i sitt föräldraskap och som vill skaffa sig en fördjupad förståelse för eventuella orsaker till sitt/sina barns beteenden. Du får vid 5 tillfällen lära dig nya sätt att förebygga konflikter samt hantera explosiva utbrott i stunden.

Bland annat får du genom föreläsningar, övningar och diskussioner lära dig tekniker som lågaffektivt bemötande och samarbetsbaserad problemlösning.

---

## Gruppbehandling – Cool kids

En gruppbehandling för barn och ungdomar mellan 8-12 år med ångest. I gruppbehandlingen deltar barn och föräldrar tillsammans vid 8 tillfällen. Föräldrarnas närvaro är av stor vikt för ett gott resultat. Behandlingen har sin grund i kognitiv beteendeterapi (KBT).

Tillsammans lär ni er om vad oro/ångest är, varför det kan vara svårt att komma ur, att hantera oroliga tankar och att möta rädslor steg för steg.

## Gruppbehandling – Våga mera

En gruppbehandling för ungdomar (13–17 år) med oro/ångest där barn och föräldrar deltar tillsammans, vid 5 tillfällen. Också i denna behandling är föräldrarnas närvaro och engagemang viktig för att nå ett gott resultat. Behandlingen har sin grund i kognitiv beteendeterapi (KBT).

Ni får lära er om oro/ångest och vilka faktorer som bevarar den, hur man kan förebygga och hantera sin oro, att hantera orostankar samt att möta sin ångest steg för steg.