

# Chilled - information till ungdomar och föräldrar

## Vad är Chilled?

Alla människor blir rädda och känner oro då och då. Men när rädslan och oron blir ett så stort problem att man inte klarar av att göra saker som man vill eller behöver kunna göra, behöver man hjälp med att komma till rätta med problemen. Chilled är en behandling för ungdomar i åldern 13–17 år som har problem med oro och ångest. Programmet har utvärderats vetenskapligt och visat sig ha god effekt. Behandling sker i grupp med cirka 5–7 familjer. Grunden i behandlingen är kognitiv beteendeterapi (KBT) och fokus ligger på att familjerna får lära sig konkreta strategier. Ungdomar och föräldrar får lära sig:

- hur oro och ångest fungerar och vad som gör att den hålls vid liv
- hur man hanterar och utmanar oroliga tankar
- hur man bäst gör för att möta sina rädslor och utmana sig själv att våga
- föräldrastrategier för att bemöta ängsligt beteende
- andra hjälpsamma strategier, t.ex. problemlösning eller avslappning

Chilled består av 10 träffar som varar 2 timmar. Både ungdomar och föräldrar deltar vid träffarna, som leds av två gruppledare. I ungdomsgruppen gör vi övningar, diskuterar och tränar på våra nya strategier. I föräldragruppen pratar vi mycket om hur man som förälder bäst hjälper och stöttar sin ängsliga ungdom. Både ungdomar och föräldrar får en egen arbetsbok som är full av tips och användbara övningar. Varje vecka får familjerna uppgifter som de ska träna på under veckan som kommer. Det är viktigt att man som familj sätter av tid till att träna på de nya strategierna. De familjer som arbetar aktivt mellan träffarna är också de familjer som ser bäst resultat av behandlingen.

## Varför grupp?

Oro och ångest är vanligare än man kan tro. Men när man har det kämpigt med oro kan det lätt kännas som att man är helt ensam om att ha dessa problem. I Chilled får ungdomar och föräldrar träffa andra som har liknande besvär, och tillsammans hjälps vi åt och stöttar varandra. De flesta ungdomar och föräldrar brukar tycka att det är lärorikt och värdefullt att få träffa andra med liknande problem. Och många upptäcker att det till och med kan vara roligt att jobba tillsammans i kampen mot oron.

