

Cool Kids/Chilled

Checklista vid bedömning inför deltagande

Cool Kids är ett behandlingsprogram för barn med diagnosticerad ångest, utvecklat vid Macquarie University i Australien. Behandlingen finns i två åldersvarianter, en för barn i åldern 7–12 år (kallas Cool Kids) och en för ungdomar 13–17 år (kallas Chilled). Behandling sker ofta i grupp, men insatsen kan även ges inom ramen för en familjekontakt eller individuellt.

Gruppbehandlingen Cool Kids/Chilled är en omfattande insats på totalt 20 timmar. Det är värt att göra en grundlig bedömning inför eventuellt deltagande, så att behandlingen erbjuds till de barn som den är utformad för och som har chans att bli hjälpta. På så sätt minimeras risken för avhopp som går ut både över den enskilda familjen och gruppen i stort. Här följer några hållpunkter att beakta när man överväger att anmäla en familj till Cool Kids/Chilled. Det kan även vara en god idé att stämma av med en av gruppledarna i de fall det råder frågetecken kring gruppens lämplighet för ett barn eller en familj.

Diagnosticerad ångeststörning

Cool Kids/Chilled är utformat för barn som har en eller flera ångeststörningar. Men det är inte alltid som det ligger en ångeststörning bakom ett barns ångestsymtom. Oro och ängslan kan vara adekvata reaktioner på stressorer i tillvaron – mobbning, konflikter i hemmet, pågående kris, överkrav i skolan på grund av odiagnostiserade inlärningssvårigheter, med mera. Om barnets symtom går att förklara med en pågående stressor är Cool Kids inte det bästa alternativet utan andra insatser kan istället vara mer lämpliga, exempelvis skolsamverkan, utredning, krisbearbetning, familjeterapi. Använd gärna en skattningsskala såsom SCAS eller RCADS, som stöd i bedömningen.

- Är barnets oro överdriven eller ogrundad?
- Undviker barnet saker på grund av sin ångest/oro?
- Är ångesten/oron hindrande i vardagen?
- Tänker barnet överdrivet mycket på möjliga faror, trots en relativt trygg tillvaro?

Ångest är huvudproblematiken

Vid samsjuklighet bör man bedöma vilken problematik som är mest framträdande, och i ett första skede ge insatser för denna. I Cool Kids/Chilled förväntas familjen arbeta fokuserat med strategier för ångesthantering. Detta kan bli svårt om det utöver ångesten finns en annan mer överhängande problematik.

- Om ett barn förutom ångest även har problem med utagerande och det blir konflikter i familjen kan det vara lägligt att arbeta med föräldrastöd innan man påbörjar Cool Kids.
- Om barnet har både en ångeststörning och en depression kan man initialt behöva jobba med beteendeaktivering och sömnhygien för att barnet över huvud taget ska kunna klara av att arbeta med exponering.
- Vid misstänkt eller konstaterad autism kan barn ibland ha svårt för gruppsammanhanget, och de kognitiva övningarna kan bli alltför utmanande. Man kan i dessa fall välja att träffa barnet/familjen i en enskild kontakt samt arbeta utifrån den anpassade versionen *Cool Kids AST*.
- Samtidig ADHD utgör inte något exklusionskriterium. Studier har visat att barn med ADHD och ångest kan få bra hjälp för sin ångest genom att delta i Cool Kids. I de fall man bedömer att ett barns ADHD-symtom (i synnerhet överaktivitet) är så besvärande att gruppdeltagande kan bli svårt, kan man låta barnet/familjen få en Cool Kids-behandling inom ramen för en enskild kontakt.

Gruppformatet lämpligt

Bedöm om gruppformatet passar familjen. Att gå i gruppbehandling ställer krav på att föräldrarna ska kunna tillgodogöra sig innehållet i träffarna och hjälpa sitt barn att arbeta aktivt mellan träffarna. Om det finns bristande motivation eller föräldraförmågor, eller om det finns andra hinder såsom bristande språkkunskaper, kan det ibland vara mer lägligt med en individuell familjebehandling utifrån Cool Kids-materialet, där takten kan anpassas efter familjens förutsättningar och de kan få mer riktat stöd av terapeuten.

En annan sak att ta hänsyn till när det gäller deltagande i gruppbehandling är barnets ålder. När behandling sker i grupp är det bra om det inte är en alltför stor åldersspridning. Barn som är 7–8 år har ofta svårt att tillgodogöra sig en gruppbehandling tillsammans med äldre barn. I dessa fall kan familjen med fördel erbjudas en individuell familjebehandling utifrån Cool Kids-materialet, där terapeuten kan förenkla och anpassa utifrån barnets kognitiva nivå samt lägga mer tyngd på föräldrastrategierna.