

# INFORMATION TIL FORÆLDRE



*Psykologisk hjælp til børn  
og unge med tegn på angst,  
depression og/eller  
adfærdsvanskeligheder.*

# MIND MY MIND

Psykologisk hjælp til børn og unge med tegn på angst, depression og/eller adfærdsvanskeligheder.

## **MIND MY MIND I VORDINGBORG KOMMUNE**

Pædagogisk Psykologisk Rådgivning (PPR) i Vordingborg Kommune tilbyder Mind My Mind der er til tilbud om tidlig hjælp til børn og unge med tegn på følelsesmæssige og adfærdsmæssige vanskeligheder.

## **HVAD ER MIND MY MIND?**

Mind My Mind er et tilbud om individuel psykolog behandling til børn og unge, der viser tegn på angst, depression og/eller adfærdsvanskeligheder. Barnet vil træne metoder til at mestre angst, depressive symptomer og/eller adfærdsvanskeligheder. Forældre til et barn med adfærdsvanskeligheder vil træne metoder til at mindske konflikter og øge det positive samvær med barnet.

Mind My Mind er baseret på kendte psykologiske, kognitive og adfærdsterapeutiske metoder. Mind My Mind adskiller sig fra andre tilbud ved, at de mest kendte metoder er samlet i ét træningsprogram, der gør det muligt at tilpasse forløbet til det enkelte barn, uanset om det har angst, depressive symptomer, adfærdsvanskeligheder eller en kombination af disse vanskeligheder.

## **HVEM KAN DELTAGE I MIND MY MIND?**

Er dit barn mellem 6 og 16 år og går det i 0. til 9. klasse ? Og er du bekymret for, om dit barn trives dårligt på grund af tegn på angst, depression og/eller adfærdsvanskeligheder?

Så kan et tilbud om Mind My Mind være relevant for dig og dit barn. Dit barn må ikke have en psykiatrisk diagnose i forvejen og forløbet har ikke til formål at give dit barn en diagnose.

## **VISER MIT BARN TEGN PÅ ANGST, DEPRESSION OG/ELLER ADFÆRDS-VANSKELIGHEDER?**

Angst, bekymring, tristhed, irriterabilitet, vrede eller trodsighed er en normal del af livet og helt naturligt for børn i bestemte udviklingsperioder. Men nogle børn oplever så store og vedvarende vanskeligheder med disse reaktioner, at det er plagsomt og griber forstyrrende ind i deres dagligdag. Det kan betyde, at der er ting, barnet ikke kan gøre, selvom det egentlig gerne vil og burde kunne i forhold til sin alder. Hæmmet livsudfoldelse og udvikling er de allervigtigste tegn på, at dit barn har brug for hjælp til at overvinde angsten, tristheden eller vredesudbrud.



### **BØRN ER FORSKELLIGE, OG DERES VANSKELIGHEDER KAN VISE SIG PÅ MANGE FORSKELLIGE MÅDER**

**HER ER NOGLE EKSEMPLER PÅ ANGST OG DEPRESSIVE SYMPTOMER. DET TYPISKE ER, AT BARNET HAR ÆNDRET SIG I FORHOLD TIL DET NORMALE FOR ALDEREN PÅ EN ELLER FLERE MÅDER:**

- Er konstant bekymret og stiller mange spørgsmål for at blive beroliget
- Vil ikke være alene hjemme bare et øjeblik eller sove alene i sin egen seng
- Er specielt bange for – eller undgår – sociale situationer, hvor han/hun skal være sammen med mange mennesker, møde nye mennesker eller gøre noget, mens andre ser på
- Har alvorlige anfald af panik, der kommer "som lyn fra en klar himmel" og tilsyneladende uden nogen særlig årsag
- Viser overdreven frygt for bestemte situationer eller ting såsom mørke, hunde, blod, tandlæge og lægebesøg, menneskemængder eller det at være væk hjemmefra

- Klager over hovedpine, mavepine eller kvalme, er bange for at kaste op, bliver svimmel, tør i munden, får hjertebanken, kvælningssforfømmelse eller kan ikke få vejret
- Er meget trist, ulykkelig, ked af det eller græder meget
- Bliver sur og irriteret over små ting og er svær at opmuntre
- Virker træt og keder sig hele tiden
- Mangler lyst eller interesse i ting, som plejer at være spændende for det at lave
- Spiser meget mere eller meget mindre end normalt
- Har svært ved at falde i søvn eller sover mere end sædvanligt
- Virker opkørt eller rastløs meget af tiden
- Føler sig værdiløs eller har overdreven skyldfølelse, ser sort på fremtiden
- Har fået usædvanligt svært ved at koncentrere sig sammenlignet med tidligere

## **ADFÆRDSMÆSSIGE VANSKELIGHEDER KAN OGSÅ VISE SIG PÅ MANGE FORSKELLIGE MÅDER.**

**DER ER OFTE TALE OM LÆNGEREVARENDE PROBLEMADEFÆRD,  
DER MÅSKE OPFATTES SOM EN DEL AF BARNETS PERSONLIGHED**

- Har mange raserianfald
- Kommer tit op at skændes eller slås med andre
- Er ulydig, ignorerer regler eller nægter at følge beskeder
- Bliver ofte irettesat eller skældt ud både/enten hjemme og/eller i skolen
- Giver andre skylden for sine egne fejl eller dårlige opførsel
- Er meget nærtagende og bliver nemt vred og forurettet

## **HVORDAN FÅR MIT BARNET TILBUD OM MIND MY MIND?**

Du kan henvende dig til PPR, hvis du er bekymret for, om dit barn har tegn på angst, depression og/eller adfærdsvanskeligheder.

Hvis du som forælder ønsker, at dit barn skal vurderes for om Mind My Mind er et relevant tilbud, vil du og dit barn, hvis det er 8 år eller derover, blive bedt om at udfylde spørgeskemaer til brug for en visitation af dit barn. Alle spørgsmål besvares elektronisk via internettet. Spørgeskemaer kan besvares hjemmefra og fra mobiltelefon, PC eller tablet.

PPR kan herefter invitere dig og dit barn til samtale med en psykolog, hvor I sammen vil drøfte dit barns trivsel, familieforhold og skolegang.

Hvis psykologen i PPR vurderer, at dit barn viser tegn på angst, depression og/eller adfærdsvanskeligheder, vil I blive tilbudt Mind My Mind. Det er vigtigt at understrege, at Mind My Mind ikke altid er et relevant tilbud. Det vil afhænge af, hvilke problemer dit barn har og i hvilken grad. Nogle gange vil andre tilbud være mere relevante eller det kan være en god ide at se tiden an for at se om dit barns trivsel bedres.

Beslutter I sammen med psykologen, at Mind My Mind er relevant for dig og dit barn, vil I aftale et tidspunkt for den første træning inden for ca. 2 uger. Træning i Mind My Mind varer ca. 1 time pr. gang og der tilbydes 13 træningsgange. Derefter tilbydes der to opfølgende træningsgange ca. 3 og 6 måneder efter, at I har afsluttet selve træningen. Træningen ligger altid i den almindelig åbningstid fra kl. 8:00 til kl. 16:00 og foregår i PPR's lokaler på Gåsetårnsskolen i Vordingborg eller Svend Gønge skolen i Lundby.

Husk, at hvis dit barn har adfærdsvanskeligheder, vil det primært være dig og evt. den anden forælder, der modtager forældertræning eventuelt suppleret med træning af dit barn.

## **GODE RÅD TIL DIG SOM FORÆLDER OG JER SOM FAMILIE, FØR I BESLUTTER JER:**

- Sørg for, at du, evt. den anden forælder og dit barn afser tid til at deltage i træningen og ikke mindst til at lave hjemmearbejde mellem træningsgangene. Al erfaring tyder på, at de børn og forældre, der bruger tid på træning og hjemmearbejde, er dem, der får størst udbytte af træningen.
- Kan du ikke selv deltage i træningen, er det vigtigt at sikre, at dit barn kan træne. Mange børn får glæde og udbytte af træningen, selvom forældrene ikke nødvendigvis deltager eller deltager altid.
- For at få tid til træningen og hjemmearbejdet kan det være I i en kortere periode skal prioritere anderledes i hverdagen. Tal gerne med psykologen om dette. Psykologen kan ofte hjælpe med at løse disse udfordringer og planlægge træning og hjemmearbejde.
- Vær åben, for at ting tager tid og der kan gå et stykke tid, før du og dit barn oplever en forbedring.

## **KONTAKT FOR YDERLIGERE INFORMATION OM MIND MY MIND**

I kan ansøge om Mind My Mind ved at ringe eller maile til sekretær i PPR, Betty Andersen på telefon: 55 36 20 41 eller E-mail: [ppr-sikker@vordingborg.dk](mailto:ppr-sikker@vordingborg.dk).

Her vil I blive skrevet op til et Mind My Mind forløb og blive bedt om at udfylde de relevante spørgeskemaer og samtykke til at jeres barn deltager i indsatsen. Når skemaerne er udfyldt, og der er mulighed for at iværksætte visitationsvurderingen ift. om Mind My Mind er et relevant tilbud for jeres barn, vil I blive kontaktet af psykolog fra PPR.

## **HAR I SPØRGSMÅL ER I VELKOMNE TIL AT KONTAKTE PPR:**

Betty S. Andersen

Sekretær

PPR

Østerbro 2

4720 Præstø

Telefon: 55 36 20 41

E-mail: ppr-sikker@vordingborg.dk



### **FAKTABOKS OM ANGST, DEPRESSION OG ADFÆRDSVANSKELIGHEDER**

- 20 procent af alle unge oplever symptomer på en psykisk sygdom inden voksenalderen, det er en ud af hver femte
- De tre mest almindeligt forekommende psykiske sygdomme i barne- og ungealderen er angst (6-7 %), depression (2-3 %) og adfærdsforstyrrelser (3-4 %)
- Følelsesmæssige og adfærdsmæssige vanskeligheder i barnealderen er forbundet med 3-4 gange øget risiko for psykisk sygdom senere i livet, foruden øget risiko for fysiske og sociale problemer. Det gælder også for symptomer under tærskelniveau for diagnose
- Tegn på angst, depressive symptomer og adfærdsvanskeligheder er ofte forbundet med indlæringsmæssige vanskeligheder, dårlig trivsel og nedsat funktion i skole og hjem
- Der findes effektive psykologiske behandlingsmetoder til børn og unge med psykiske helbredsproblemer
- Ny viden tyder på, at tidlig hjælp kan forebygge sværere psykiske sygdomme senere i livet



MIND MY MIND ER UDVIKLET  
I SAMARBEJDE MELLEM  
TRYGFONDEN OG PSYKIATRIFONDEN