

# INFORMATION TIL FAGFOLK



*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 et tilbud om tidlig hjælp til børn og unge med tegn på følelsesmæssige og adfærdsmæssige vanskeligheder.

## **HVAD GÅR MIND MY MIND UD PÅ?**

Mind My Mind er et tilbud om individuel psykolog behandling til børn og unge i alderen 6-16 år, hvor forældre deltager som støtte for barnet. 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 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 TILBYDES MIND MY MIND?**

Børn og unge fra 6 til 16 år i 0.-9. klasse kan tilbydes Mind My Mind, hvis de har tegn på angst, depression og/eller adfærdsvanskeligheder.

Børn og unge, der allerede er udredte og diagnostiserede med psykisk sygdom i den regionale Børne- og Ungdomspsykiatri eller som har et misbrug af alkohol eller psykoaktive stoffer, kan ikke tilbydes Mind My Mind.

## **HVAD ER MIN ROLLE SOM FAGPERSON?**

Vi vil bede dig være opmærksom på børn og unge, der mistrives og har tegn på angst, depression og/eller adfærdsvanskeligheder. Du kan som fagperson ofte være den første til at opdage tegn på mistrivsel hos et barn. Hvis du som fagperson mistænker, at et barn/en ung har tegn på angst, depression og/eller adfærdsvanskeligheder, skal du gå i dialog med forældrene herom og bede dem kontakte PPR, Vordingborg Kommune, som vil vurdere, om barnet/den unge kan tilbydes Mind My Mind.

Forældre til et barn i alderen 6-16 år med følelsesmæssige og/eller adfærdsmæssige problemer kan henvises til PPR's hjemmeside, hvor der vil være information om Mind My Mind. Her vil det fremgå hvordan forældrene kan komme i kontakt med PPR og eventuelt få igangsat et Mind My Mind forløb.

Der er tale om et åbent og frivilligt tilbud, der skal være tilgængeligt for alle og derfor kan din opmærksomhed og oplysning om tilbuddet være vigtig, for at sikre, at Mind My Mind når ud til den rette målgruppe.

## **HVORDAN VISER BØRN TEGN PÅ ANGST, DEPRESSION OG/ELLER ADFÆRDSVANSKELIGHEDER?**

Angst, bekymring, tristhed, irritabilitet, 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 barnet 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, kvælningsfornemmelse 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
- Stigende skolefravær



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

**DER ER OFTE TALE OM LÆNGEREVARENDE PROBLEMAADFÆRD,  
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
- Stigende skolefravær

Har du som fagperson spørgsmål til Mind My Mind, er du velkommen til at kontakte PPR.

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

Forældre 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 deres 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 deres barn, vil I blive kontaktet af psykolog fra PPR.





## **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**