

# Tankeagenterne

**Et tilbud til unge, der  
bekymrer sig for meget.**

**Få konkrete råd og redskaber til at  
håndtere angsten, både som ung og  
som forælder**



**Gribskov**  
Kommune

Pædagogisk Psykologisk Rådgivning (PPR)  
Center for Sociale Indsatser

# Angstbehandling til unge

Er du i alderen **13-17 år** og oplever du:

- mange bekymringer
- problemer ved at undvære voksne, du stoler på
- overdreven generthed
- ængstelighed ved at være blandt andre mennesker
- problemer med selvtillid og selvværd
- at du undgår situationer, som dine venner deltager i
- problemer med at komme i skole
- perfektionisme omkring dit skolearbejde
- fysiske symptomer (fx hovedpine, mavepine el.lign.)
- problemer med at falde i søvn
- at have svært ved at sove alene eller væk hjemmefra

**Tankeagenterne** er et gruppebaseret program til unge, hvor bekymringer, nervøsitet og angst fylder for meget. Du kommer altså til at mødes med andre, som kan have det som dig, og sammen finder vi ud af, hvordan det kan blive anderledes.

Forløbet hjælper unge til at blive modigere, mindre tilbagetrukne, mere selvstændige samt overkomme og håndtere deres ængstelighed bedre både hjemme, i fritiden og i skolen. Det giver viden og praktiske strategier til forældrene til at kunne støtte deres børn bedst muligt.

De unge deltager i et ugentligt møde på to timer om eftermiddagen. 4-7 unge deltager ad gangen og et forløb strækker sig over 8 mødegange (fordelt over ca. 10 uger). Forældrene mødes også en gang uden de unge.

Hvis du tænker, at det er noget for dig og dine forældre, kan I sende en sikker mail med en beskrivelse af jeres udfordringer med angst (½-1 A4-side) til [socialeindsatser@gribskov.dk](mailto:socialeindsatser@gribskov.dk) att. "Tankeagenterne". **Husk** at skrive mail og tlf.nr. til begge forældre. Herefter vil I blive kontaktet med henblik på at afdække, om den unge vil have gavn af at blive tilbudt en plads i forløbet. Forløbet varetages af Pædagogisk-Psykologisk Rådgivning (PPR).