

Cool Kids version 2– en ny og opdateret version af Cool Kids manualerne

Af Amalie Dalgaard Nielsen og Ciara Laybourn, psykologer på Center for Psykologisk Behandling til Børn og Unge



Cool Kids programserien er oprindeligt udviklet på Macquarie University i Sydney og blev fra 2009 oversat og afprøvet på Angstklinikken ved Aarhus Universitet. Cool Kids programserien består af en række manualer, som er målrettet behandling af børn og unge med angstlidelser. Manualerne baserer sig på kognitiv adfærdsterapi, hvor både barnet og forældrene deltager i behandlingen og lærer konkrete redskaber til bedre at kunne håndtere barnets angst. Cool Kids programserien kan anvendes både individuelt og i gruppeformat, og der er en version til børn (7-12 år) og unge (13-17 år). Cool Kids programserien er nu særdeles udbredt i Danmark, og mange PPR-kontorer, børnepsykiatriske afdelinger, socialforvaltninger og privatpraktiserende psykologer rundt omkring i landet tilbyder Cool Kids behandling.

Efter en lang årrække med de oprindelige Cool Kids manualer blev der på Macquarie University i Sydney foretaget en række omfattende ændringer på baggrund af erfaringer fra både forskning og klinisk praksis. Dette

har resulteret i en ny og opdateret version af Cool Kids manualerne, som dog bygger på samme evidens og indeholder samme kernefærdigheder, som den oprindelige version. Den nye version af manualerne er i løbet af de seneste år blevet oversat og afprøvet i dansk sammenhæng på Center for Psykologisk Behandling til Børn og Unge (tidligere Angstklinikken) ved Aarhus Universitet. Cool Kids version 2 (CK2) er nu gradvist ved at erstatte Cool Kids version 1 (CK1) i Danmark, og tilpasningerne og ændringerne i CK2 vil blive beskrevet nedenfor.

Når man får de nye Cool Kids manualer i hænderne, er det tydeligt, at layoutet har fået en opdatering. De nye manualer er mere farverige og de indeholder mindre tekst og flere figurer, billeder og modeller. I CK2 er der en manual til behandleren, en manual til forældrene, en manual til barnet (Cool Kids) og en manual til den unge (Chilled). Børnemanualen og ungemannualen er opbygget på stort set samme måde, og den største forskel ses ved de eksempler og det sprog, der anvendes. Manualerne strækker sig over 10 sessioner. I modsætning til CK1 skelnes der i CK2 mellem kernefærdigheder og valgfrie moduler. Hovedfokusset er på at få præsenteret og implementeret kernefærdighederne som består af:

- 1) Kognitiv omstrukturering af barnets bekymrede tanker i form af detektivtænkning (Cool Kids) eller realistisk tænkning (Chilled). Her er processen og spørgsmålene de samme som i CK1, hvorimod arbejdsarkets layout er blevet opdateret.

- 2) Gradvis eksponering for det barnet undgår i form af trappestiger. I CK2 er der særligt fokus på at identificere den bekymrede tanke, der ligger bag barnets undgåelse. Efterfølgende kan der udformes graduerede eksponeringsopgaver, der har til formål at teste, om denne bekymrede tanke stemmer overens med virkelig-

heden. Der er således fokus på forventningsafkræftelse. For at øge fleksibiliteten af træningsopbygningen i CK2 med puljer af eksponeringsopgaver fra små til mellemstore til store opgaver. Ideen er, at barnet kan veksle mellem eksponeringsopgaverne i én pulje, hvilket giver større mulighed for at træne hyppigt og på tværs af kontekster.

3) Forældrestrategier ved børn og unge med angst. Som i CK1 er der i CK2 fokus på at støtte forældrenes hensigtsmæssige tilgang til barnet, når det er angst. Først introduceres en række typiske forældrefælder ved børn med angst, som kan have en vedligeholdende funktion for angsten. Dernæst introduceres en række mere hensigtsmæssige forældrestrategier, der har til formål at fremme modig adfærd hos barnet.

Kerndefærdighederne introduceres i de første sessioner af behandlingsforløbet, og efterfølgende er der via øvelser og diskussioner i sessionerne samt hjemmeøvelser fokus på at implementere færdighederne hos hver enkelt familie.

Som nævnt er der i CK2 også nogle valgfrie moduler, som kan inddrages til sidst i behandlingsforløbet, hvis det vurderes at være nødvendigt for en families fremskridt. Dette adskiller sig fra CK1, hvor en række ekstrapærdigheder er en fast del af behandlingen. De valgfrie moduler består af: problemløsning, styrkelse af selvtillid, håndtering af mobning, rolig vejrtrækning og afspænding. I nogle forløb vil det ikke være nødvendigt at inddrage valgfrie moduler, mens det i de forløb, hvor det vurderes nødvendigt, anbefales at udvælge ét valgfrit modul, så der fortsat er tid til at arbejde med kernefærdighederne.

CK2 er blevet taget rigtig godt imod af både Cool Kids behandlere og ikke mindst af familier med børn og unge med angst. ■

Manualer: <https://auwebshop.au.dk/litteratur/manualer>

Arbejdsark: <https://psy.au.dk/cebu/arbejdsark-spoergeskemaer/arbejdsark-til-cool-kids-v-2>

Se Webinar om Cool Kids/Chilled version 2 manualerne her:

<https://psy.au.dk/cebu/cool-kids>