**Skabelon til journalisering**

1. **Sessionsnummer og dato:**
2. **Deltagere i sessionen:**
3. **Tema for sessionen:**
4. **Observationer fra sessionen:**
5. **Hjemmeøvelser:**
6. **Navn og titel:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Session** | **Tema** | **Hjemmeøvelser børn** | **Hjemmeøvelser forældre** |
| **1** | Intro til programmet. Psykoedukation om angst. Målsætning. Sammenhæng mellem tanker og følelser. | Skemaer om sammenhæng mellem tanker og følelser. Belønningsoversigt. |  |
| **2** | Detektivtænkning/realistisk tænkning. Forældrefælder ved børn/unge med angst. | Ark med detektivtænkning/realistisk tænkning. | Ark med realistisk tænkning på egne bekymringer. Ark til identificering af egne forældrefælder. |
| **3** | Detektivtænkning/realistisk tænkning fortsat. Intro til trappestiger. Forældrestrategier. | Ark med detektivtænkning/realistisk tænkning. Frygt- og bekymringsliste. |  |
| **4** | Trappestiger fortsat. Forældrestrategier fortsat. | Ark med detektivtænkning/realistisk tænkning. Trin på trappestige via ark med planlægning af trin. | Forældrenes handlingsplan. |
| **5** | Kreative trappestiger. Et lille trin først. | Ark med detektivtænkning/realistisk tænkning. Trin på trappestige(r) via ark med planlægning af trin. | Forældrenes handlingsplan. |
| **6** | Genvej til detektivtænkning/realistisk tænkning via huskekort. Intro til trin i sessionen. | Ark med detektivtænkning/realistisk tænkning. Trin på trappestige(r) via ark med planlægning af trin. | Forældrenes handlingsplan. |
| **7** | Revision af trappestiger. Intro til valgfri copingfærdighed. Trin i sessionen. | Ark med detektivtænkning/realistisk tænkning. Trin på trappestige(r) via ark med planlægning af trin. Øvelse i valgfri copingfærdighed. | Forældrenes handlingsplan. |
| **8** | Håndtering af modgang. Trin i sessionen. | Ark med detektivtænkning/realistisk tænkning. Trin på trappestige(r) via ark med planlægning af trin. Øvelse i valgfri copingfærdighed. | Forældrenes handlingsplan. |
| **9** | At hjælpe andre med angst. Trin i sessionen. | Ark med detektivtænkning/realistisk tænkning. Trin på trappestige(r) via ark med planlægning af trin. Øvelse i valgfri copingfærdighed. | Forældrenes handlingsplan. |
| **10** | Målgennemgang. Håndtering af angst og bekymring i fremtiden. Fejring. | En stor udfordring. |  |
| **Booster** | Genopfriskning af færdigheder. | Fortsat arbejde med færdighederne. | Fortsat arbejde med færdighederne. |