

<p>Fase 1: Psykoedukation:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Faktabaseret viden om traumat, barnet har oplevet • Formidler til barnet, at det ikke er alene om at opleve det • Formidler til barnet, at barnets reaktioner er normale • Formidler håb. <p>Forældreferdigheder:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Omsorgsperson lærer effektive strategier til at håndtere adfærdsproblemer. <p>Afslapning:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Barn/omsorgsperson lærer måder at håndtere stress på ved hjælp af afslapningsferdigheder. <p>Følelsesmodulering:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Barn og omsorgsperson lærer, hvordan de kan regulere deres følelser. <p>Kognitiv mestring:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Barn/omsorgsperson lærer om sammenhængen mellem tanker, følelser og adfærd. 	<p>Fase 1: Psykoedukation:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Normalisere barnets og omsorgspersonens reaktioner efter traumat • Forstærke realistiske tanker om hændelsen. <p>Forældreferdigheder:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Omsorgspersonen forstår barnets adfærdsproblemer i lyset af barnets traumeerfaringer • Omsorgspersonen stiller adækvate krav til barnet • Straffende disciplinering reduceres og brugen af positiv, effektiv grænsesætning øges. <p>Afslapning:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reduktion af barnets fysiologiske reaktioner efter traumat • Barn/omsorgsperson forstår at anvende specifikke teknikker til at reducere fysiologiske reaktioner knyttet til rædsel, angst, stress og posttraumatiske stress-symptomer • Barnet/omsorgspersonen erfarer, at oplevelsen af rædsel og angst reduceres, når kroppen slapper af. <p>Følelsesmodulering:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Barn/omsorgsperson kan identificere følelser og særligt negative traumerelaterede følelser • Barn/omsorgsperson kan udtrykke følelser, særligt negative traumerelaterede følelser • Barn/omsorgsperson kan regulere følelser, særligt negative traumerelaterede følelser. <p>Kognitiv mestring:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Barn/omsorgsperson forstår sammenhængen mellem tanker, følelser og handlinger • Barn/omsorgsperson erfarer, at følelser kan ændres ved at ændre tanker • Barn/omsorgsperson forstår hændelser på en mere realistisk og hjælpsom måde.
--	---

Stikord og noter til session 2:

-Opfølgning på hjemmearbejde

Hvordan er det gået? Hvad har været let eller udfordrende?

Tjek evt. TF-CBT arbejdsbogen, hvis de har udfyldt den, for at holde motivationen oppe

-Opfølgning på de udfyldte screeninger

Hvilket billede tegner de af barnet, hvad er særlige plager/symptomer barnet har?

Fokus for barnet:

Afslapning/stressmestring (kapitel 8, s. 151-167)

Terapeuten lærer barnet og foreldre måder at håndtere stress på ved hjælp af afslapningsteknikker.

Mål: - Å reducere fysiologiske reaksjoner etter traumat.

- At barnet (og foreldre) klarer å bruke spesifikke teknikker for å reducere fysiologiske reaksjoner knyttet til redsel, angst, stress og posttraumatisk stress symptomer.

- At barnet (og foreldre) erfarer at når kroppen blir mer avslappet reduseres opplevelsen av redsel og angst.

Terapeuten forklarer kroppslige reaksjoner på stress som; overfladisk og rask pusting, hjertebank, muskelspenninger, svetting, hodepine og kroppssmerter, vondt i magen, ”sommerfugler”.

Terapeuten forklarer hvordan avslapning fysiologisk kan reversere stress reaksjoner.

Specifikke metoder for afslapning:

- Kontrolleret pusting
- Progressiv muskelavslapning
- Positive forestillingsbilder
- Å si beroligende ord til seg selv
- Mindfulness / meditasjonsferdigheter
- Andre beroligende aktiviteter (for eksempel lytte til musikk, lage avslapningssanger, bønn)

Obs på at metoden også øves sammen med barnet, og at barnet tydeligt ved hvornår øvelsen skal gøres derhjemme, så det ikke blir uspesifikk.

Forklare barnet hvordan kroppen reagerer ved stress (nævn gjerne barnets egne symptomer) – tydeliggjør at naturlig stress er blevet til usund stress, når kroppen har PTSD

- Fokuseret åndedræt (konkret øvelse s. 154)
 - At bruke maven til vejrtrækning fremfor brystet (evt med lukkede øjne)
- Mindfulness
 - At øve at 'standse' tanker eller kunne slippe væk fra dem
- Meditation (konkrete øvelser/formuleringer s. 155)
- Progressiv muskelafspænding
 - Særligt brugbar ved søvnevanskeligheder eller mange somatiske symptomer
- Andre øvelser
 - Fx barnets eget musik, der virker afslappende på det

f. Safe place-tanken

- Kropslige reaktioner
 - Hjernens – autonome hjernesystem
 - Fight-flight-frys
 - Øget puls, mavesmerter, andre somatiske smerter
- Om traumepåmindere
 - Hvad er det, hvornår kommer de, hvad gør du for at berolige dig selv?
 - Hvornår er det vigtigt at bruge øvelserne? Hvornår er der noget der udløser ubehag? (traumepåmindere)
- Tolerancevinduet

Fokus for forældrene:

Forældrefærdighedstræning (kapitel 7: side 134-150)+ afslapning

Terapeuten lærer foreldre effektive strategier for at håndtere adfærdsproblemer.

Mål: - At foreldre forstår barnets adfærdsproblemer i lys af barnets erfaringer med hendelsen.

- At foreldre stiller adekvate krav til barnet.

- At straffende disciplinering reduceres og bruken af positiv, effektiv grensesetting økes.

- Terapeuten øver inn disse ferdighetene sammen med foreldre, slik at de blir i stand til å bruke disse strategiene effektivt hjemme.

- 1) Lav funktional analyse af barnets adfærd – hvilken funktion tjener det for barnet (6 mulige på s. 135).
- 2) Lære forældrene gode forældrefærdigheder og støtte barnets alternative adfærd mellem sessionerne via
 - a. Betydningen af ros (s. 137)
 - i. Øves evt. via rollespil
 - b. Refleksiv lytning
 - c. Selektiv opmærksomhed og aktiv ignorering
 - d. Betinget forstærkning, fx belønningsskemaer
- 3) Information om aldersadekvate forventninger til barn
- 4) Information om betydningen af at være tydelig, forutsigbar og stille normale og realistiske krav til barnet

Materialer:

- Den tredelte hjerne (er lagt i TF-CBT mappen)
- TF-CBT arbejdsbog (s. 8-9-10-11-12-13)
- (evt video fra online kurset omkring at mærke på maven, og muskelafspænding)
- Evt Dyb Ro meditationerne på youtube?
- Evt Bodyscan (arbejdsark 56)?

Hjemmeopgaver:

- At lave daglige øvelser, der kan reducere den generelle aktivering (?)
- At bruge øvelserne i mødet med traumepåmindere
- At gøre mere af det som giver ro i kroppen
- Evt TF-CBT arbejdsbog, s. 8-13 (kan alternativt laves undervejs i sessionen)

Mangler:

- Finde langsom, rolig musik der kan være i baggrunden under øvelserne
- Oversættelse af mindfulness opgaver (slide 56 fra Tine/Cecilies kursus)
- Evt. gense videoerne fra onlinekurset for konkret inspiration til afslapningsøvelser.