

## Brev til børn og unge om behandling med TF-CBT i Børnehus Syd

Kære \_\_\_\_\_

Du er henvist til traumefokuseret behandling i Børnehus Syd.

### Om behandling med TF-CBT-metoden

Behandlingen indebærer, at du mødes med din behandler ca. 1 gang om ugen, og at I sammen laver forskellige øvelser og opgaver. Du vil også skulle lave nogle øvelser derhjemme.

Oftentimes vil de voksne omkring dig også få hjælp, så de lettere kan forstå og støtte dig.

Det kan være en hjælp at tænke på TF-CBT-behandlingen som at bestige et bjerg. Det kan synes umuligt, hvis du skulle bestige det på én gang, men hvis du tager det i det rigtige tempo sammen med voksne, der støtter dig, er det muligt.

Før vi starter opstigningen, er det vigtigt, at jorden, som bjerget står på, er stabil. Det betyder, at miljøet omkring dig skal være helt stabilt, at du er tryk og ved, hvor du skal sove om natten, og har noget godt at give dig til i løbet af dagen.

Når vi når toppen, skal du kunne mærke forskellen, at du faktisk har det bedre, og at det svære, der er sket, ikke længere er så ubehageligt at tænke på.

### Hvad er et traume?

Traume betyder sår på græsk. Når man oplever noget meget svært eller skræmmende kan det være som at få et sår i sindet og følelserne. Behandlingen med TF-CBT kan sammenlignes med at vaske et sår. Nogle gange svider det og føles ubehageligt, men det er vigtigt for at såret kan heles. På samme måde har vi brug for at tale om det svære, der er sket. Ved trin for trin at huske og fortælle om det, vi helst vil glemme, lærer vi, at det ikke er forbundet med fare at huske, og at ubehaget mindskes.



### Hvordan kan TF-CBT hjælpe?

De fleste børn, der har det svært efter at have oplevet noget skræmmende, får det bedre efter behandlingen. Det viser forskning verden over. Hvad er årsagen til det? I løbet af behandlingen lærer du mere om dig selv, og om hvordan din krop og hjerne fungerer. Du lærer også, hvad du kan gøre for at berolige dig selv. Desuden øver du dig i at tale om det, du synes er svært at tænke på, så mindet om det bliver mindre skræmmende.

Vi ser frem til at se dig i Børnehus Syd ☺