

<p>Fase 1: Psykoedukation:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Faktabaseret viden om traumet, barnet har oplevet • Formidler til barnet, at det ikke er alene om at oppleve det • Formidler til barnet, at barnets reaktioner er normale • Formidler håb. <p>Forældreferdigheter:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Omsorgsperson lærer effektive strategier til at håndtere adfærds-problemer. <p>Afslapning:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Barn/omsorgsperson lærer måder at håndtere stress på ved hjælp af afslapningsferdigheter. <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 traumet • Forstærke realistiske tanker om hændelsen. <p>Forældreferdigheter:</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 traumet • 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 om følelsesmodulering (måske session 3):

Obs på at dette tema kan tage 1-2 sessioner

-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

-Udfylde screening:

Om relationen (udfyldes af både terapeuten og barnet/den unge)

Følelsesregulering (kapitel 9, s. 168-189)

- 1) Bed barnet om at identificere alle de følelser barnet kan komme i tanker om i en tidsramme
- 2) Forklar (evt på skift) hver følelse
- 3) Giv evt hver følelse en farve
- 4) Start med at undersøge følelser i ikke-traume situation
- 5) Øve Tankestop (som midlertidig løsning, indtil barnet kan mestre traumepåmindere)
 - a. Lærer barnet at det har kontrol over sine tanker
 - b. Evt bruge Safe place-vision
 - i. Lav evt sommerfugle-klap (tapping) på sig selv undervejs, for at sikre kropslig beroligelse og konkret strategi de kan lære, mens de tænker på safe-place.
- 6) Positiv selvsnak
- 7) Udvikle en sikkerhedsplan med barnet (for at øge den følelsesmæssige sikkerhed, forudsat at der er fysisk)

Barn og foreldre kan opleve nummenhet og manglende følelser og/ eller intense negative følelser etter traumatiske hendelser, noe som gjør at de kan trenge hjelp til å identifisere, forstå og regulere sine følelser.

Mål: - At barn og foreldre klarer å identifisere følelser, særlig negative traumerelaterte følelser

- At barn og foreldre klarer å uttrykke følelser, særlig negative traumerelaterte følelser.

- At barn og foreldre klarer å regulere følelser, særlig negative traumerelaterte følelser.

OBS: Målet er ikke at barnet til fulde kan regulere sig eller er fullstendig velregulert, men mere at barnet har en bevidsthed og konkrete strategier.

Terapeuten lærer barnet og foreldre hvordan de kan regulere sine følelser:

- ✓ En rekke negative og positive følelser identifiseres og det settes ord på dem
- ✓ Følelser knyttes til situasjoner (forståelse av årsaken til enkelte følelser)
- ✓ Følelser knyttes til kroppslige reaksjoner og/ eller ansiktsuttrykk (forståelse av konsekvensen av enkelte følelser)
- ✓ Intensiteten i enkelte følelser rangeres
- ✓ Traumerelaterte følelser identifiseres
- ✓ Forskjellige måter å regulere følelser på som: positivt selvsnak, tankestopp og positive forestillingsbilder m.m. utforskes
- ✓ Opplevelsen av positive følelser forsterkes
- ✓ Ferdigheter knyttet til regulering av følelser blir brukt for å regulere traumerelaterte følelser

Barnet får hjemmeoppgave knyttet til identifisering og/eller regulering av følelser.

Obs. at følelsesbevidstheden skal være traumespecifik for barnet, ikke generelt for alle følelser. Husk særlig obs på traumerelaterede følelser som skam og skyld.

Materialer:

- TF-CBT arbeidsbog, s. 14-19
- Måder at føle sig bedre på (slides fra kursus, slide nr. 64 – obs: på norsk)
- Følelsestermometer? (fx KAT?)
- "paptallerken" – bed barnet tegne på paptallerkenen hvordan det ser?
 - Bed barnet på modsatte side tegne hvordan det ser ud indeni?
 - Er der forskel på de to sider?
- Filmen "det skjulte ansigt" ? (projekt fra socialstyrelsen)
- Safe place

Hjemmeopgaver:

- TF-CBT arbeidsbog, s. 14-19 (eller kan fungere som idekatalog til behandlingen)
- Se filmen "inderst inde" (Disney)
- Læg mærke til/registrer situationer og følelser
- Hvad gjorde jeg, hvordan håndterede jeg det?
- Forældre: bekræfte følelser og støtte i regulering
 - Kan have behov fr at øve på validering og støtte i forældretimer

Mangler:

- At oversætte slide nr. 64? (måder at føle sig bedre på?)
- Tjek evt Socialstyrelsens projekt fra 2016 om gruppebehandling af overgreb – materialet herfra, er der noget vi kan bruge, evt til større børn?
- Safe place fra Katja