

Traumenarrativ i TF-CBT

Hensikt og begrensninger

Traumefokusert kognitiv atferdsterapi, TF-CBT, er en evidensbasert behandling som integrerer traume-sensitive intervensjoner med kognitiv-atferds-spesifikke strategier. TF-CBT er en godt dokumentert metode som har vært forsket på internasjonalt og har over 30 randomiserte kontrollerte studier bak seg. Behandlingen har vist svært god effekt når det gjelder å redusere traumatiserte barns posttraumatiske stress-plager, angst og depresjonssymptomer, og andre følelsesmessige og atferdsmessige problemer. Modellen er sekvensiell og ferdighetene som læres bygger på hverandre. I løpet av behandlingen forteller og/eller skriver barna om sine opplevelser, ofte omtalt som «traumenarrativet». Omfattende forskning som viser betydningen av gradvis eksponering for de traumatiske minnene ligger til grunn for denne delen av behandlingen.

Utarbeiding av traumehistorien er et samarbeid og en terapeutisk prosess og er **ikke** en rettslig/juridisk prosedyre. Terapiprosessen har til hensikt å få fram barnets subjektive oppfatninger og tanker, følelser og kroppslige opplevelser relatert til den traumatiske erfaringen. Selv om detaljer om en hendelse kan komme fram, er ikke fokus i arbeidet med narrativet å få fram eller oppklare fakta/detaljer, slik det vil være i etterforskning. Fortellingsprosessen skal i stedet hjelpe barnet med å konfrontere og prosessere de traumatiske hendelsene, adressere feilaktige og uhensiktsmessige tanker, og utvikle mer hjelpsomme tanker om seg selv, forholdet til andre og egen framtid. Dette vil redusere ubehag og plager forbundet med historien. Prosessen fokuserer på å hjelpe barnet i å skape mening i sine traume-opplevelser. Traumenarrativet deles ofte med en støttende omsorgsperson for å modellere god mestring og åpen kommunikasjon, for å gi mulighet for å rette opp eventuelle fortsatte feiloppfatninger, og for å styrke omsorgsgivers støtte til barnet.

Prosessen med utvikling av traumenarrativ har altså til hensikt å hjelpe barnet i konteksten av en konfidensiell terapeutisk relasjon og har ikke et rettslig utgangspunkt. Vi vil derfor fraråde at narrativet blir brukt som bevismateriale i en strafferettslig prosess.