

Komponentene i TF-CBT

G
R
A
D
V
I
S

E
K
S
P
O
N
E
R
I
N
G

P

- **Psykoedukasjon:** Gi barn og foreldre informasjon om traumets forekomst og vanlige traumereaksjoner, gi oversikt over behandlingen og formidle håp om bedring.

R

- **Relaxation/avspenning:** Hjelp barnet og omsorgsgiver med å utvikle ferdigheter for å håndtere fysiologiske reaksjoner på traumatisk stress. For eksempel fokusert pust.

A

- **Affektregulering:** Jobbe med barnets evne til å identifisere, uttrykke og regulere følelser.

K

- **Kognitiv mestring:** Hjelp barnet å forstå sammenhengen mellom tanker, følelser og atferd ved bruk av kognitiv trekant.

T

- **Traumenarrativ og kognitiv prosessering:** Arbeide med traumenarrativ og eksponering av barnets traumeminner. Identifisere og endre lite hjelpsomme tanker knyttet til traumeerfaringene.

I

- **In Vivo eksponering:** Direkte eksponering hvis nødvendig.

S

- **Sosiale ferdigheter og fremtidig sikkerhet:** Dele traumenarrativet med foreldrene. Tematisere og øve på nødvendige sosiale ferdigheter som kan bidra til å styrke fremtidig sikkerhetsatferd.

K

- **Kontinuerlig foreldrearbeid:** Foreldrene følger barnets behandling parallelt med fokus på å styrke foreldreferdigheter, kommunikasjon og fremtidig sikkerhet.