


BEHANDLINGSKOMPONENTER I TF-CBT

Barn/Ungdom

Foreldre

<p>Psykoedukasjon Undervisning om de(n) traumatiske hendelsen(er), normale reaksjoner på traumer og formidle håp. Hjemmelekse: Lese «handouts»</p>	<p>Psykoedukasjon Hjemmelekse: Lese « handouts»</p>
<p>Relax – Stressmestring Forklare fysiologi rundt avslapning og gi instruksjon om de forskjellige metodene: <ul style="list-style-type: none"> - Kontrollert pusting (øve 2x10 min hver dag) - Progressiv muskelavspenning - Tankestopp - Trygt sted Hjemmelekse: Øve hver dag – registreringsskjema/ loggbok</p>	<p>Stressmestring – info./ vise Foreldreferdigheter: Ros, selektiv oppmerksomhet, belønningssystem, timeout osv. etter behov. Hjemmelekse: Brukeferdigheten</p>
<p>Affektregulering Identifisere følelser og finne forskjellige måter å regulere følelser på (forestille seg noe, tankestopp, positive selvinstruksjoner, utrykke seg til andre). –hverdagsrelatert Hjemmelekse: Reg. følelser (termometer)/logg</p>	<p>Affektiv regulering – info. Foreldreferdigheter – etter behov Hjemmelekse: Brukeferdigheten</p>
<p>Cognitive – Kognitiv mestring Gjennomgang av det kognitive triangelet, lære barnet om sammenhengen mellom tanker, følelser og handlinger. Hjelp barnet til å finne alternative tanker, som er mer realistiske eller hjelpsomme, slik at de kan føle seg bedre– hverdagsrelatert. Hjemmelekse: Reg. tanker / logg / skjema (alder)</p>	<p>Kognitiv mestring – triangelet Foreldreferdigheter- etter behov Hjemmelekse: Brukeferdigheten</p>
<p>Traumenarrativen Utvikling av traumenarrativen. Leses høyt underveis. Utvid med tanker og følelser. Avtal med barnet at foreldre får høre narrativen Hjemmelekse: nei</p>	<p>Innblikk i narrativen</p>
<p>- kognitiv prosessering Gjennomgang av tanker og følelser i traumenarrativen, hjelp til å tenke mer realistisk og til hjelpsomt om seg selv og verden. Hjemmelekse: Som komp 5, men traumerelatert</p>	<p>Innblikk i bearbeidelsen Hjemmelekse: Brukeferdighetene</p>
<p>In-vivo desensitiviering Lage plan for å løse unngåelsesatferd. Hjemmelekse: Gjennomføre avtalt plan</p>	<p>Innblikk i planer - desensitiviering Hjemmelekse: Brukeferdighetene</p>
<p>Conjoint – fellestimer foreldre og barn/ ungdom Deling av traumenarrativen eller andre felles foreldre- barn timer ved behov. Hjemmelekse: Nei</p>	 <p>TF-CBT</p>
<p>Evaluering – sikkerhet og selvhevdelse Utarbeidelse av sikkerhetsplan om nødvendig. Hvis barnet trenger det; lære problemløsningsferdigheter og sosiale ferdigheter.</p>	