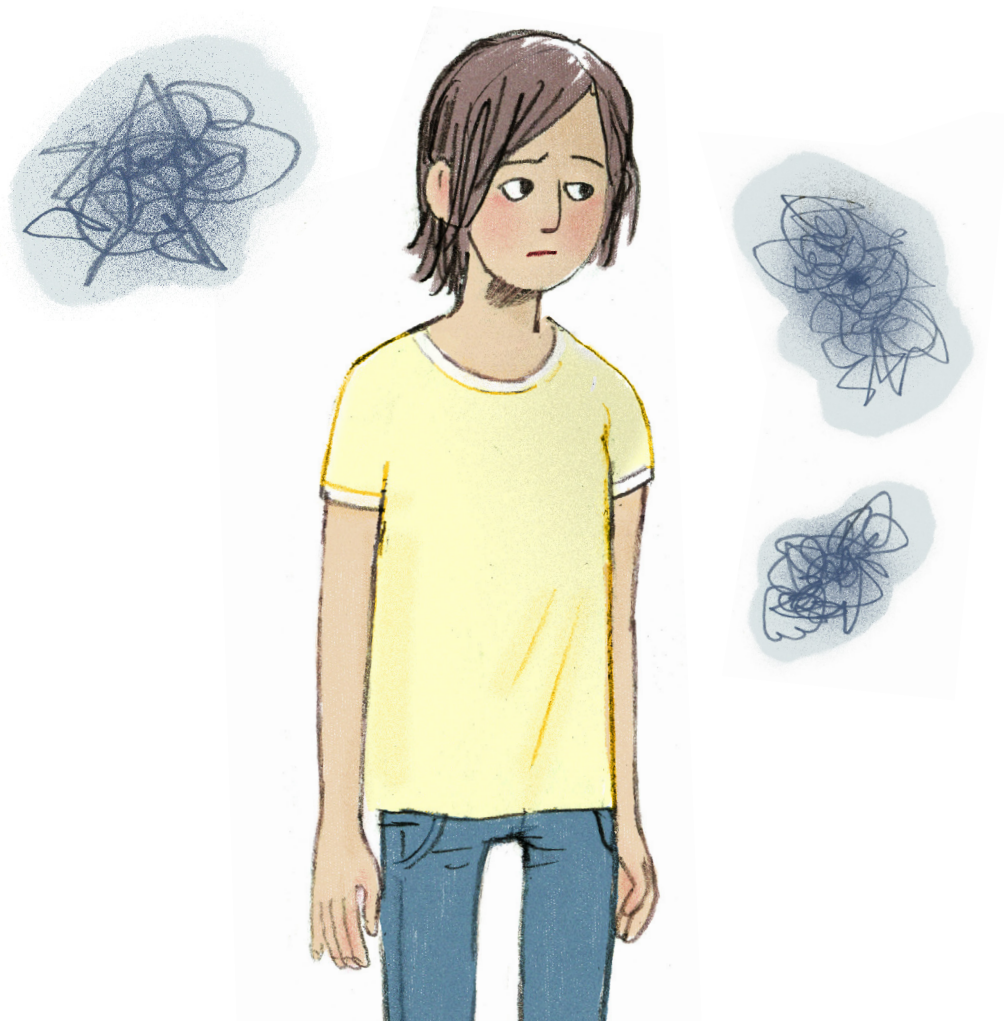




Hva er TF-CBT?

Traumefokusert kognitiv atferdsterapi (TF-CBT) er en behandling for barn og unge som har opplevd vanskelige eller skremmende hendelser som påvirker dem i hverdagen.



Hva er et traume?

En del barn og unge har vært i en eller flere situasjoner som har vært så vanskelige og skremmende at de fortsetter å tenke på det som skjedde, selv om de ikke har lyst til det.

Noen ganger kaller vi slike situasjoner for traumatiske hendelser. Det kan være hendelser som inneholder vold, seksuelle overgrep, mobbing eller bilulykke. Det kan også være noe som har skjedd på internett eller sosiale medier som oppleves skremmende. Mange barn og unge har ikke fortalt om det de har opplevd til noen voksne fordi det er vanskelig å snakke om eller fordi de føler skyld eller skam.

Rundt omkring i landet finnes det terapeuter som har fått trening i å hjelpe barn og unge som har opplevd noe traumatisk. For å sørge for at de som trenger det får hjelp, pleier terapeutene å spørre om barna og ungdommene de møter har opplevd noe skremmende eller vanskelig.

Vanlige reaksjoner etter traumatiske hendelser (posttraumatisk stress):

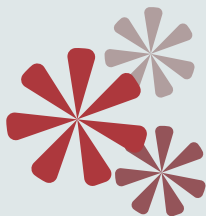
- Du klarer ikke å la være å tenke på det du har opplevd.
- Du forsøker å ikke snakke om eller tenke på det som har skjedd eller unngår ting som kan minne deg om det.
- Du har mange vonde følelser knyttet til det som skjedde, som frykt, sinne og tristhet.
- Du har ikke lenger lyst til å gjøre ting du pleide å gjøre.
- Du føler skyld eller skam over det som har skjedd.
- Du sover dårlig og føler deg urolig.
- Du har problemer med å konsentrere deg.

Vanlige reaksjoner på traumatiske hendelser?

Under en traumatisk hendelse er det vanlig å føle seg overveldet, livredd, hjelpeløs eller vettskremt. Noen merker at de oppfører seg, tenker eller føler seg annerledes etterpå. Man kan føle seg veldig stresset, sove dårlig, være irritabel og føle skyld eller skam. Noen ganger går det utover skolearbeid eller forholdet man har til venner eller familie (se infoboks om vanlige reaksjoner etter traumatiske hendelser). Dette er normale reaksjoner på unormale hendelser.

For mange går det over av seg selv, men ikke for alle. Når reaksjonene ikke går over av seg selv og varer lenge etter at faren er over, kalles det posttraumatisk stresslidelse (post traumatic stress disorder; PTSD).

**Hvis du vil vite mer,
kan du og familien
din lese om TF-CBT
her: www.tfcbt.no**



Slik får du hjelp

Målet med TF-CBT er å hjelpe barn og unge som har opplevd en eller flere traumatiske hendelser og som plages med posttraumatisk stress slik at de får det bedre. Du og terapeuten din vil snakke om det som har skjedd og hvordan du kan forstå og tenke om det. I tillegg vil dere øve på å slappe av i kroppen, finne gode måter å tenke og føle på, og finne gode strategier og aktiviteter som hjelper deg i å håndtere dine traumereaksjoner. Mange barn og unge har fortalt at TF-CBT har hjulpet dem til å få det bedre.

Det finnes terapeuter i hele Norge som bruker TF-CBT, så du kan snakke med en terapeut i nærheten av der du bor.



TF • CBT
TRAUMEFOKUSERT
KOGNITIV ATFERDSTERAPI

**NASJONALT KUNNSKAPSSENTER
OM VOLD OG TRAUMATISK STRESS**