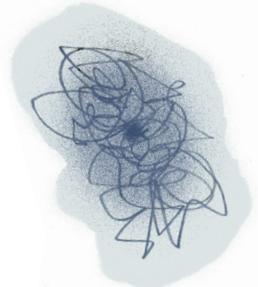
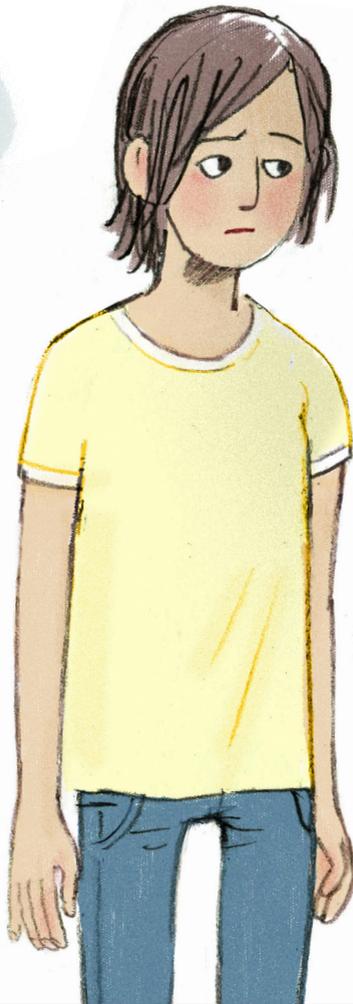
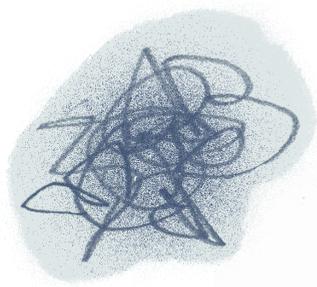


Tysk



Was ist TF-KVT?

Die Traumafokussierte kognitive Verhaltenstherapie (TF-KVT) ist eine Behandlung für Kinder und Jugendliche, die schwierige oder beängstigende Ereignisse erlebt haben, die ihren Alltag beeinflusst haben.



TF • CBT
TRAUMEFOKUSERT
KOGNITIV ATFERDSTERAPI

Ä. Irgens



Was ist ein Trauma?

Zahlreiche Kinder und Jugendliche haben eine oder mehrere Situationen erlebt, die so schwierig und beängstigend waren, dass sie immer wieder an das Geschehene denken, auch wenn sie es nicht wollen.

Wir bezeichnen Situationen wie diese manchmal als traumatische Ereignisse. Dazu können Ereignisse wie Gewalt, sexuelle Übergriffe, Mobbing oder Autounfälle gehören. Es könnte auch etwas Erschreckendes sein, das online oder in sozialen Medien passiert ist. Viele Kinder und Jugendliche haben keinem Erwachsenen von ihren Erlebnissen erzählt, entweder weil es schwierig ist, darüber zu sprechen oder weil sie sich schuldig oder beschämt fühlen.

Es gibt Therapeuten im ganzen Land, die in der Unterstützung von Kindern und Jugendlichen ausgebildet wurden, die traumatische Erfahrungen gemacht haben. Um sicherzustellen, dass diejenigen, die Hilfe brauchen, diese auch bekommen, fragen die Therapeuten routinemäßig, ob die Kinder und Jugendlichen, die sie treffen, etwas Beängstigendes oder Schwieriges erlebt haben.

Häufige Reaktionen nach traumatischen Ereignissen (posttraumatische Belastung):

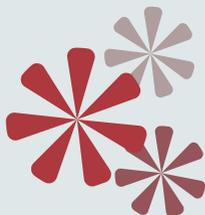
- Du kannst nicht aufhören, darüber nachzudenken, was du erlebt hast.
- Du versuchst, nicht über das Geschehene zu sprechen oder nachzudenken oder Dinge zu vermeiden, die dich daran erinnern könnten.
- Du hast viele schmerzhaft Gefühle in Bezug auf das, was passiert ist, wie Angst, Wut und Traurigkeit.
- Du hast keine Lust mehr, die Dinge zu tun, die du früher getan hast.
- Du fühlst dich schuldig oder schämst dich für das, was passiert ist.
- Du schläfst schlecht und fühlst dich nicht mehr wohl.
- Du hast Schwierigkeiten, dich zu konzentrieren.

Häufige Reaktionen auf traumatische Ereignisse

Es ist normal, sich während eines traumatischen Ereignisses überwältigt zu fühlen, Angst, um sein Leben zu haben, hilflos zu sein oder sich zu fürchten. Manche Menschen finden, dass sie sich danach anders verhalten, denken oder fühlen. Es ist nicht ungewöhnlich, extrem gestresst zu sein, schlecht zu schlafen, sich reizbar zu fühlen und Schuld- oder Schamgefühle zu haben. Manchmal kann es die Arbeit in der Schule oder die Beziehungen zu Freunden oder der Familie beeinträchtigen (siehe Infobox über häufige Reaktionen nach einem traumatischen Ereignis). Dies sind normale Reaktionen auf abnormale Ereignisse.

Viele Menschen finden, dass diese Reaktionen von selbst vorbeigehen, aber das ist nicht bei jedem der Fall. Wenn die Reaktionen nicht von alleine abklingen und noch lange nach dem traumatischen Ereignis anhalten, spricht man von einer posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS).

Wenn du mehr erfahren willst, können du und deine Familie hier über TF-KVT lesen: www.tfcbt.no



Wie man Hilfe bekommt

Das Ziel der TF-KVT ist es, Kindern und Jugendlichen, die ein oder mehrere traumatische Ereignisse erlebt haben und unter posttraumatischem Stress leiden, zu helfen, sich besser zu fühlen. Du und dein Therapeut werdet darüber sprechen, was passiert ist und wie du es verstehen und darüber nachdenken kannst. Du wirst auch versuchen, deinen Körper zu entspannen und positive Wege zu finden, wie du denken und fühlen kannst, sowie gute Strategien und Aktivitäten, die dir helfen, deine Traumareaktionen zu bewältigen. Viele Kinder und Jugendliche haben gesagt, dass TF-KVT ihnen geholfen hat, sich besser zu fühlen.

Es gibt Therapeuten in ganz Norwegen, die TF-KVT verwenden und du wirst die Möglichkeit haben, mit einem Therapeuten in deiner Nähe zu sprechen.



TF • CBT
TRAUMEFOKUSERT
KOGNITIV ATFERDSTERAPI

**NASJONALT KUNNSKAPSSENTER
OM VOLD OG TRAUMATISK STRESS**