

TF-CBT

Øvebog for forældre
og omsorgspersoner



Navn:

Forord

Denne øvebog er udviklet i samarbejde mellem Barnafrid – Nationalt center for viden om vold mod børn, Red Barnet Center for Støtte og Behandling og BUP Traumeenheden i Region Stockholm ved støtte fra nordiske kollegaer på området.

Øvebogen henvender sig til forældre og andre omsorgspersoner, der er involveret i barnets behandling med traumefokuseret kognitiv adfærdsterapi, TF-CBT. Formålet med øvebogen er at lette behandlingen og fremme muligheden for, at flere børn og unge kan få effektiv støtte og evidensbaseret behandling af høj kvalitet fra deres egne omsorgspersoner.

TF-CBT er en komponentbaseret behandlingsmodel, som er udviklet af de amerikanske forskere og klinikere Judith Cohen, Esther Deblinger og Anthony Mannarino. Forfatterne af øvebogen har taget udgangspunkt i grundlæggernes struktur og interventioner og herefter tilføjet egne variationer. Vi er således eneansvarlige for indholdet af øvebogen. Vi har også lånt fra og har fået inspiration fra vores nuværende og tidligere kolleger. Vi er dybt taknemmelige for enhver hjælp.

Øvebogen må kun anvendes i forbindelse med TF-CBT, og det er ikke tilladt at bruge den eller dele af den i andre sammenhænge. Som behandler skal du have gennemført en godkendt uddannelse i TF-CBT. Øvebogen erstatter ikke en manual, og som behandler skal du planlægge og aktivt forestå behandlingen samt omhyggeligt udvælge passende øvelser baseret på bedømmelse og behov. Traumebehandling finder sted inden for sundhedsvæsenets rammer, og arbejdet skal derfor foregå i overensstemmelse med relevant lovgivning på sundhedsområdet og al anden lovgivning, der har til formål at sikre høj patientsikkerhed. Hvis du som behandler opfylder ovenstående krav, er du velkommen til at kopiere øvebogen og bruge den i forbindelse med behandlingen af dine patienter.

Held og lykke med behandlingen!

25. oktober 2020

Anna, Emily, Hanna, Hanna, Pia & Poa



Barn- och ungdomspsykiatri
REGION STOCKHOLM



Rädda Barnen

© Barnafrid 2021. www.barnafrid.se

I samarbejde med Red Barnets Center for støtte og behandling og BUP Traumeenhed Region Stockholm.

Forfattere: Anna Vikgren, Emily Klagsbrun Lebenswerd, Hanna Roux, Hanna Weyler Müller, Pia Enderby,

Poa Samuelberg, Aino Juusola. *Produktion:* Futurniture. *Illustrationer:* Emilie Bergman.

Første udgave, første oplag. ISBN: 978-91-7929-735-0

Forord til den danske oversættelse af øvebogen

Traumefokuseret kognitiv adfærdsterapi (TF-CBT) er en behandlingsmetode til børn og unge, der har været udsat for traumatiske hændelser.

TF-CBT metoden er udviklet af de tre amerikanske forskere Judy Cohen, Anthony Mannarino og Ester Deblinger og bygger på deres arbejde med traumatiserede børn igennem mere end tre årtier.

I Danmark har Social- og Boligstyrelsen afprøvet TF-CBT som behandlingsmetode fra 2020 til 2022 i Børnehus Syd. Her har TF-CBT haft meget positive resultater for de børn og unge, der har modtaget behandlingen. Derfor udbreder Social- og Boligstyrelsen TF-CBT til en national dækkende behandling i de danske børnehuse til børn udsat for vold og seksuelle overgreb, der har brug for en traumefokuseret indsats.

Udbredelsen af behandlingen skal sikre, at børn med traumer efter vold og seksuelle overgreb kan få en virksom og ensartet behandling. Med ensartet behandling menes, at barnet, uanset hvilken kommune det bor i, kan tilbydes en indsats, der modsvarer alvorsgraden og karakteren af dets symptomer på mistrivsel. TF-CBT behandlingen udbydes i alle afdelinger af landets børnehuse.

Behandlingsmetoden er en relativt kort, komponentbaseret terapi, der er baseret på principper fra kognitiv teori, adfærdsteori og familierapi.

I udviklingen og udbredelsen af TF-CBT behandlingen i de danske børnehuse har Social- og Boligstyrelsen samarbejdet med vores nordiske nabolande, der har arbejdet med TF-CBT over en årrække. Vi er glade for at kunne understøtte behandlingsforløb for børn med udgivelsen af denne øvebog, som velvilligt er stillet til rådighed for danske behandlere/terapeuter i TF-CBT af svenske samarbejdspartnere i Barnafriid – nationellt kunskapscentrum om våld mot barn ved Linköpings Universitet i samarbejde med det svenske Red Barnet og børne- og ungdomspsykiatrien (BUP) i region Stockholm.

Kontorchef Jakob Tjalve
Odense 2023

Til dig med barn, der skal i behandling for TF-CBT

Denne øvebog er tiltænkt som støtte i behandlingen. Her kommer du til at lære mere om dig selv som omsorgsperson, om det, du allerede gør, som fungerer godt, hvad du kan gøre anderledes, hvordan du kan udvikle dig og meget mere. Du kommer også til at lære mere om konsekvenserne af det dit barn har oplevet, hvordan du kan hjælpe og støtte dit barn i sin behandling og hvad I sammen kan gøre for at få det bedre.

Hvad håber du, at
behandlingen vil betyde
for dit barn og for dig?

Hvilke forhindringer ser
du i forhold til at gennemføre
behandlingen - for hhv. dit
barn og dig?

Hvad er dine styrker
som omsorgsperson?

Hvem i dit netværk kan
være en støtte under
behandlingen?

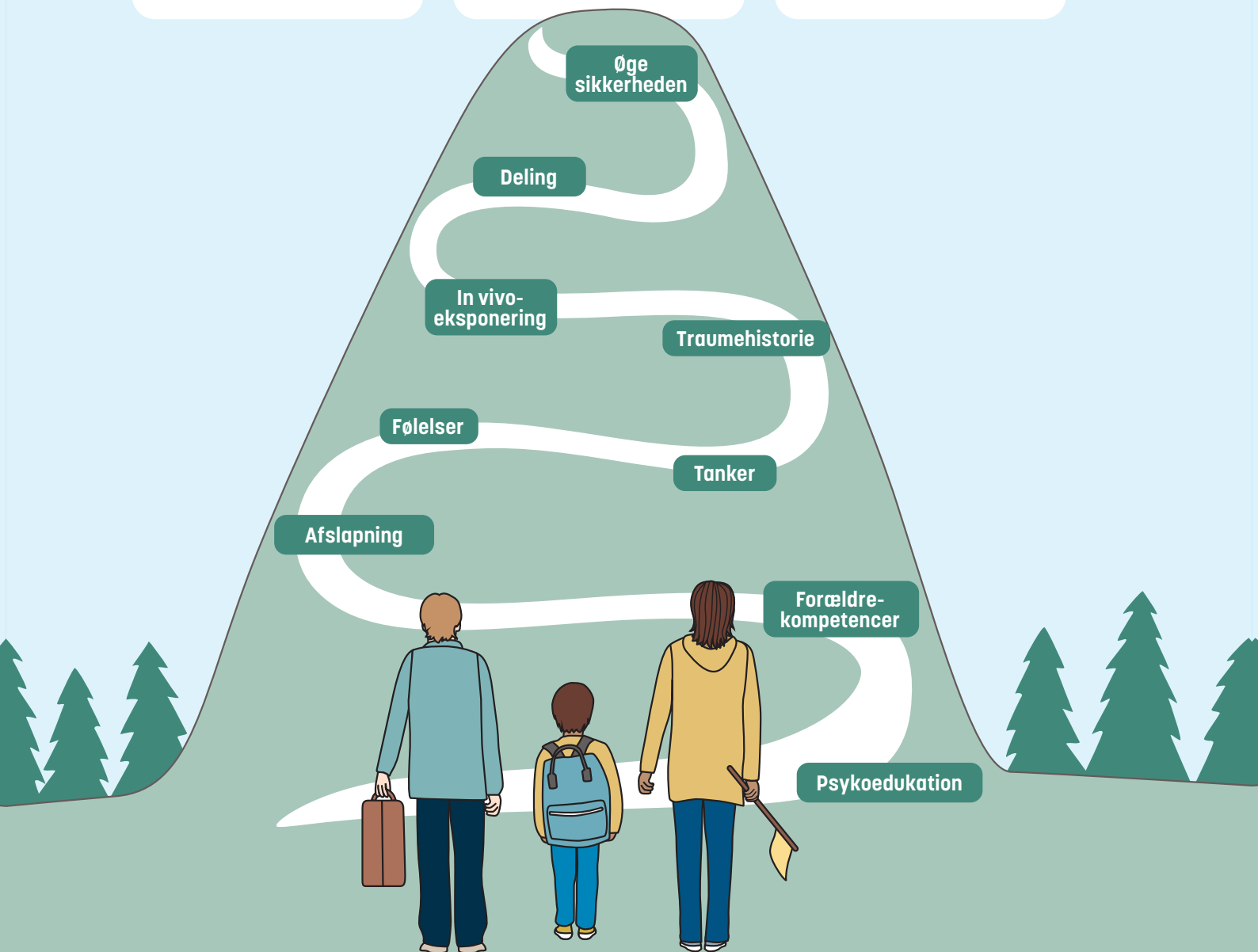
Mine mål som forælder:

Formulering af mål for behandlingen hjælper os med at bevare fokus på, hvad vi ønsker at ændre eller opnå. Forældrenes mål i TF-CBT har til formål at lette og støtte barnets behandling, at reducere belastningen på forældrene og at forbedre forholdet til barnet.

Mål for mig som
forælder

Mål for relationen mellem
forælder og barn

Mål for at støtte
barnets behandling



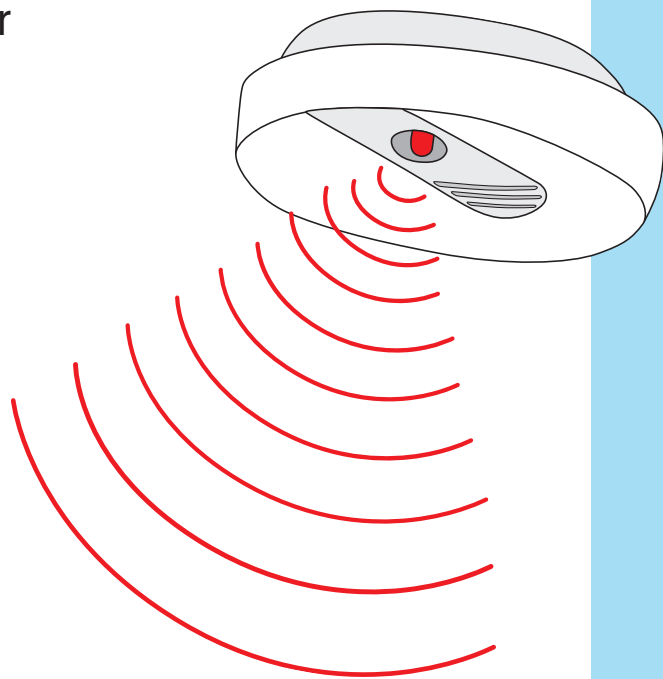
Psykoedukation

Hvordan kan psykoedukation hjælpe dig?

Ved at lære, hvordan børn og voksne normalt reagerer på barske og skræmmende oplevelser, finder du ud af, at du ikke er alene, at dine reaktioner er normale, og at der er masser af muligheder for at få det bedre.

Hvordan manifesterer traumesymptomer sig i hverdagen?

Det er almindeligt, at børn, der tidligere har været udsat for skræmmende hændelser, fortsat reagerer på deres omgivelser, som om faren stadig er til stede. Når frygt aktiveres, er det svært for barnet at tolke og vurdere, om en situation er farlig eller ej. Det kan føre til uhensigtsmæssig adfærd og reaktioner, der er vanskelige for både miljøet og barnet at forstå og forudse. En adfærd, der var nødvendig i en skræmmende situation, er sjældent nyttig, når barnet er uden for fare. Påmindelser om traumat, såkaldte traumeudløsere, kan være udefrakommende indtryk såsom en duft, lyd eller ord, der fremkalder stærkt ubehag og reaktioner i forbindelse med kamp, flugt eller frys. Udløsere kan også være forskellige indre tilstande såsom kropslige fornemmelser, ubehagelige minder, tanker eller følelser, såsom frygt, vrede eller en oplevelse af ensomhed. Traumeudløsere opleves både hjemme, i skolen, når man er alene eller sammen med venner, men er ikke altid mærkbare for andre.



Hvilke situationer har du oplevet som traumeudløsere for dit barn?

Hjemme

I skolen

I fritiden

Hvad er posttraumatisk stresslidelse, PTSD?

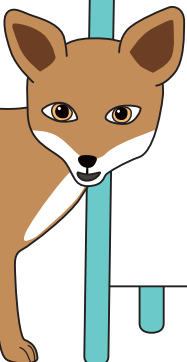
Vi reagerer forskelligt på svære og smertefulde hændelser. For mange mindskes de fysiske og mentale krisereaktioner efter kort tid, og for nogle bliver symptomerne hængende. PTSD kan beskrives som en tilstand, hvor hjernen fortsætter med at reagere med et let vækket alarmsystem, selvom faren er ovre, og personen sidder fast i mindet om hændelsen. Vanskeligheder, der i høj grad fortsat påvirker personen i hverdagen, kan beskrives ved hjælp af en diagnose. Posttraumatisk stresslidelse (PTSD) er en diagnose, der involverer omfattende og langvarige, varierede psykologiske symptomer efter oplevelsen af noget meget skræmmende og smertefuldt. Både børn og voksne kan få god hjælp fra psykologisk behandling af PTSD.

*Hvilke tanker har du om
dit barns symptomer
og diagnose/diagnoser?*

Psst!

Post betyder efter og traumatisk betyder noget meget slemt. Hvis du har lyst, kan du se en kort video på YouTube om PTSD. Søg på:

PTSD + Rädda Barnen.
Filmen hedder: "Om du
varit med om något
jättehemskt."





Hvad er traumefokuseret kognitiv adfærdsterapi, TF-CBT?

Forskning viser, at de fleste børn med posttraumatisk stresslidelse efter alvorlige hændelser har det bedre efter behandling med TF-CBT. Hvad er årsagen til det? I TF-CBT kan barnet sammen med dig lære om sig selv og om, hvordan kroppen og hjernen fungerer, samt styring og behandling af traumet. I kommer til at lære forskellige måder at falde til ro og tale om, hvad der er svært, så minderne opleves mindre skræmmende. I behandlingen indgår også forældre støtte og uddannelse i forældrekompetencer samt strategier til at øge sikkerheden.

Traume betyder sår på græsk. Behandlingen kan sammenlignes med at rense et sår. Nogle gange svider det og føles ubehageligt, men det er vigtigt for, at såret kan heles. På samme måde har vi brug for at tale om det svære, der er sket. Ved trygt og trin for trin konfrontere det vi helst vil glemme, lærer vi at det ikke er forbundet med fare at huske, og at ubehaget mindskes. Vi hjælper hjernen med at omprogrammere sig.

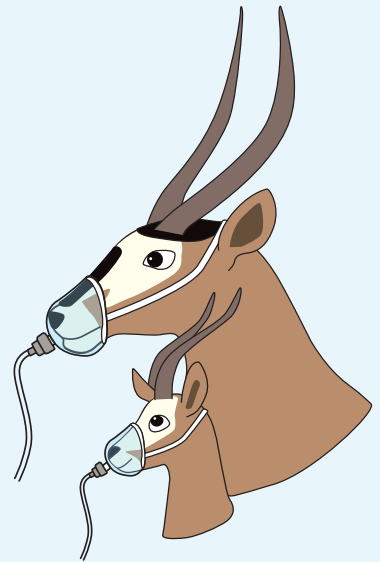
Behandling betyder, at du og barnet arbejder individuelt og sammen med øvelser og opgaver. Du vil få hjælp til, hvordan du kan forstå og støtte dit barn. I træner hjemme – sammen og hver for sig. De hjemmeopgaver, der skal udføres mellem behandlingssessionerne, er vigtige for, at behandlingen er så effektiv som mulig.

Tænk på TF-CBT som at klatre op ad et bjerg. Uden viden, støtte og værktøjer ville bjergbestigning være både tungt og vanskeligt. Men undervejs lærer du ting om dig selv og barnet, som gør det nemmere at håndtere stress og letter klatringen. Når I når toppen, bør I kunne mærke den forskel, at du og dit barn har det bedre sammen, og at det svære føles mindre svært at tænke på.

Egenomsorg

Når børn kommer ud for skræmmende hændelser, har det også konsekvenser for dig som omsorgsperson. Måske er det svært for dig at overholde de rutiner, du virkelig synes er vigtige, eller at finde tid til at gøre ting, I godt kan lide at gøre sammen. Måske er det også svært at fokusere på dig selv og dine egne basale behov.

Som omsorgsperson spiller du en vigtig rolle i dit barns behandling! Tænk over, hvad der skal til, for at du kan støtte barnet. Som med gennemgangen af sikkerheden på et fly, hvor du bliver bedt om at tage din egen iltmaske på, før du hjælper dit barn.



Tænk over, hvilke strategier du har ved hånden til at håndtere hverdagens udfordringer. Der kan være en række ting, vi gør for meget, og andre, vi gerne vil gøre mere. Prøv at lægge mærke til, hvad du gør hhv. for meget og for lidt af:

Motionerer, fokuserer på dine styrker, råber, græder, ryger en cigaret, spiller tv-spil, surfer på mobilen, er på de sociale medier, spiser, spiser snacks, drikker alkohol, krammer, træner, går ture, læser, laver mad, mødes med venner, lytter til musik, ringer til en ven, egenbehandling, beder om hjælp, fortæller hvordan du har det, arbejder, drikker en kop te, tager et bad/brusebad, går en tur i skoven, opholder dig i det fri, hviler dig, sover, tænker gode tanker om dig selv, andet ...

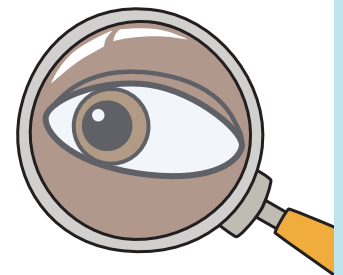
	Overskud	Underskud
Indre		
Ydre		

Her er, hvad jeg allerede gør, som jeg er tilfreds med:

Forældrekompetencer

Alle forældre har brug for at udvikle deres forældrefærdigheder i overensstemmelse med barnets alder og modenhed. Nogle børn har brug for rigtig meget støtte. Mange børn med posttraumatisk stresslidelse har svært ved at styre følelser, tanker og handlinger. Dette kan føre til problemer som f.eks. nemt at miste besindelsen eller have svært ved at samarbejde med andre. Det kan være nødvendigt for forældre at ændre deres måde at reagere på for at hjælpe dem selv og deres barn. Hvilke udfordringer har du som forælder?

Børn og forældre gør normalt deres bedste. Når tingene ikke ender som vi havde ønsket, kan det være nødvendigt at lege detektiv i egen familie og finde ud af, hvorfor tingene endte, som de gjorde, og finde ud af, hvad vi kan gøre for, at det ikke sker igen. Nogle gange tager det et stykke tid at finde den rigtige metode, og det kan være nødvendigt at prøve forskellige ting, før vi mærker en forskel.

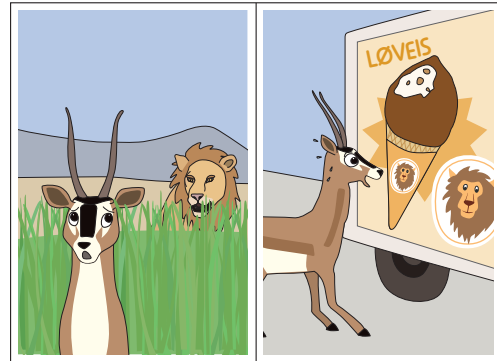


Hvordan lærer vi det?

Vi lærer om adfærd på flere forskellige måder. I det følgende fokuserer vi på tre af dem.

Association

Vi lærer gennem association, dvs. ved automatisk at forbinde ting, der vises sammen uden at tænke over det. Børn, der har været ude for skræmmende hændelser, kan forbinde det skræmmende, de har oplevet, med ting, der ikke rigtig er farlige. Hvis f.eks. den, der har udsat barnet for noget grimt har lugtet af parfume, kan duften af parfume i sig selv fremprovokere rædsel. Det er muligt at lære om associationerne ved hjælp af eksponering i en sikker og struktureret situation.



Konsekvenser

Alt, hvad vi gør, har forskellige former for konsekvenser og de konsekvenser, en bestemt adfærd fører til, kan påvirke, om og hvor ofte vi gentager adfærden. Vi mennesker er ofte styret af kortsigtede konsekvenser, selv i tilfælde hvor de kan være negative for os. Konsekvenser kan være, at vi får mere eller mindre af noget og kan handle om så forskellige ting som følelser, penge, andres opmærksomhed og meget mere.

Når du har PTSD, er det normalt at føle ubehag, når du tænker over, hvad du har været igennem. Hvis du gør en indsats for ikke at tænke over, hvad der er sket, kan du opleve, at du i kort tid får lidt mindre angst. Denne konsekvens kan føre til udvikling af undgåelsesadfærd, hvor der gøres en stor indsats for at forsøge at fortrænge alt, hvad der kan minde om det, der er sket. På længere sigt bliver dette problematisk, fordi du ikke har mulighed for at lære, at minder faktisk ikke er farlige, og at følelsen kan blive håndterbar, hvis du træner dig i at være i den.

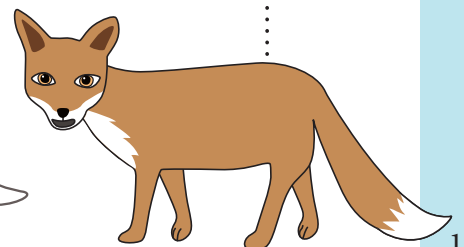
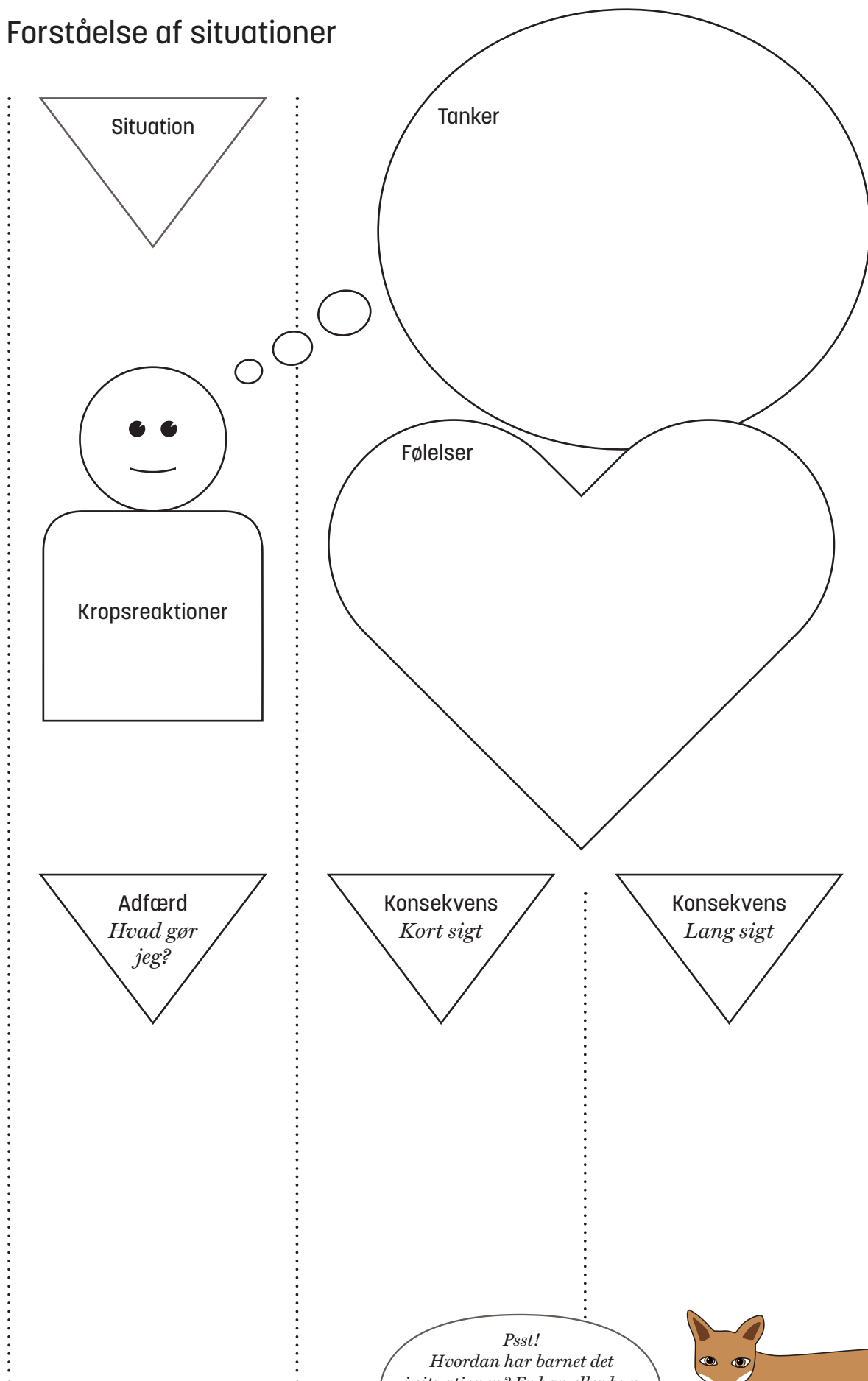
Som voksen er det vigtigt at huske på, at det, du gør eller ikke gør, kan fungere som en konsekvens, der styrer barnet. Hvis du f.eks. er opmærksom på og roser barnet, når han eller hun gør noget godt, vil barnet typisk gentage adfærden.

Observerer og efterligner

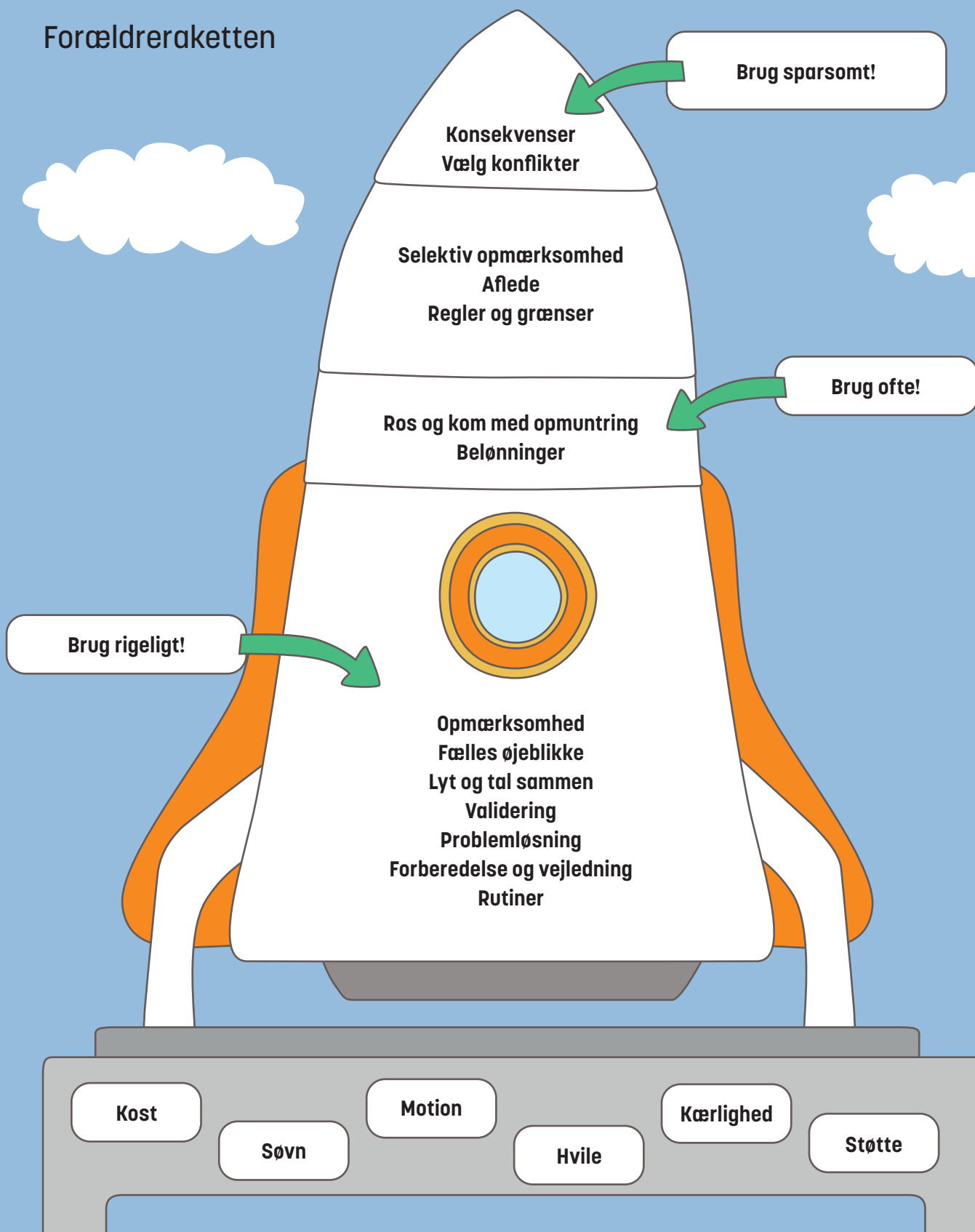
Vi lærer også ved at se, hvordan andre gør, og vi efterligner deres adfærd. Hvis børn har været udsat for meget aggressiv adfærd, er det f.eks. let for dem selv at udvikle en voldelig adfærd. Hvis børn er vokset op med voksne, der har svært ved at tale om og vise følelser, lærer de måske at være stille og ikke sige, hvad de føler.

Voksne er rollemodeller, som barnet efterligner og for at hjælpe børn med at lære noget nyt, kan voksne være nødt til at starte med at se på dem selv.

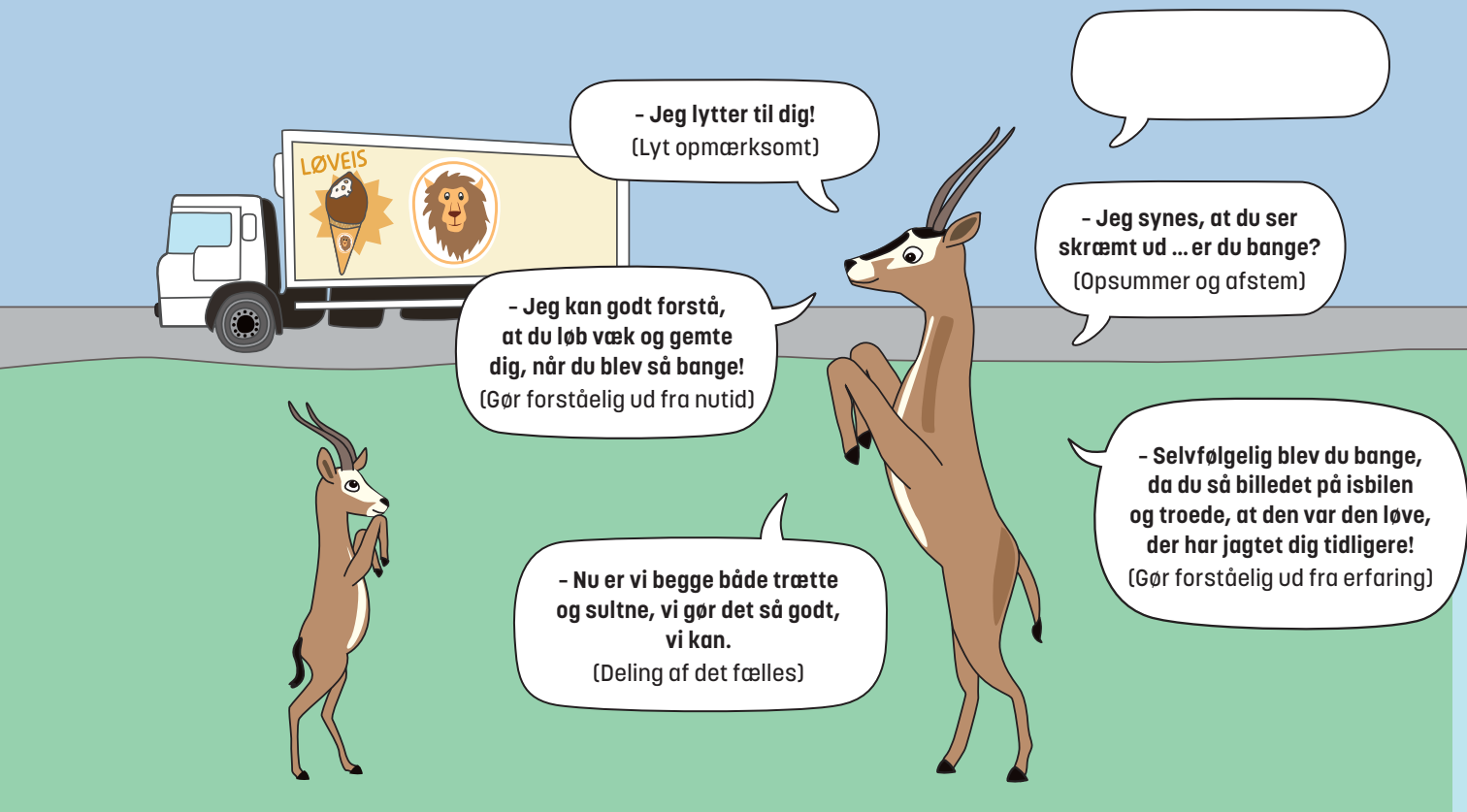
Forståelse af situationer



Forældreraketten



Alle børn har brug for mad, søvn, motion, stimulans og et hjem med kærlighed og støtte fra en voksen. Nederst i raketten finder vi de forældrefærdigheder, vi skal bruge rigeligt af. Hvis vi som udgangspunkt giver børn for lidt, kan raketten komme ud af balance eller endda tippe og vælte. På samme måde som den tipper, hvis vi gør for meget af de ting, der findes i spidsen af raketten.



At lytte til og bekræfte andres og egne følelser, tanker og behov

Når vi er opmærksomme på og bekræfter en anden persons følelser, tanker og reaktioner, viser vi, at vi accepterer personen og tænker på vedkommende. Gennem det, vi siger og gør, f.eks. noget, vi ved, andre godt kan lide og har brug for i det præcise øjeblik – et knus, et smil, lidt varmt at drikke eller nogen, der lytter – opbygger vi tillid og hjælper med at berolige stærke følelser. Denne tilgang kan kaldes *validering* og skal ikke forveksles med at synes om eller være enig i det, den anden siger eller gør.

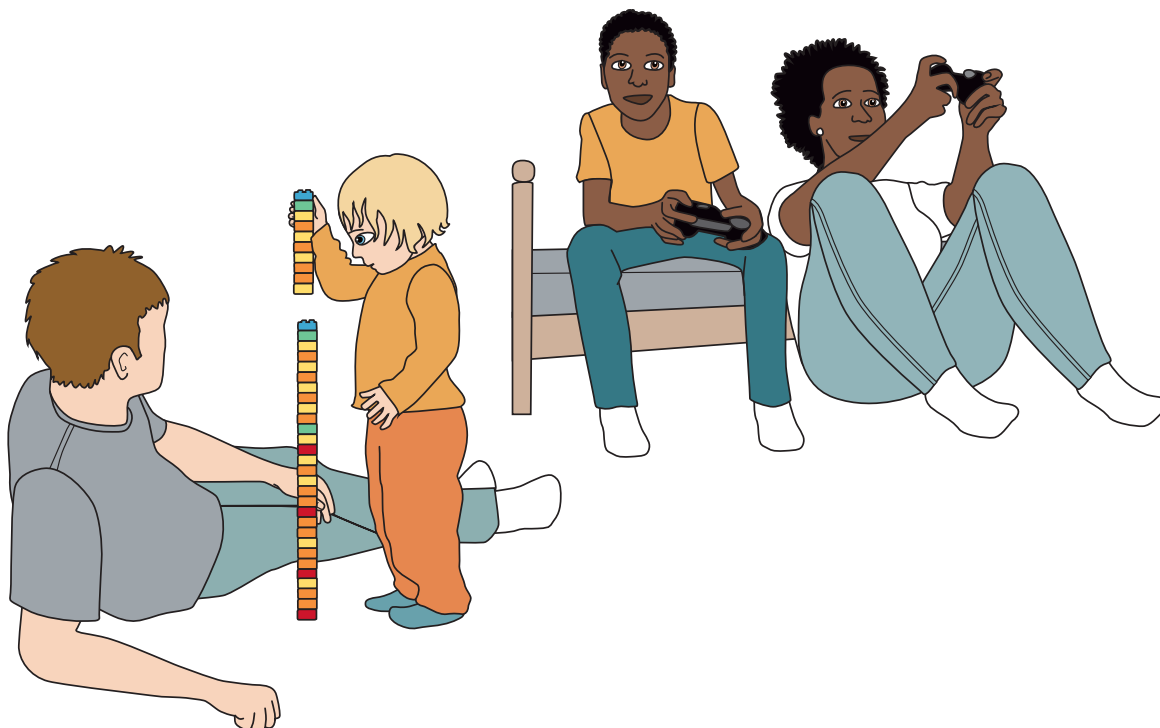
At validere andre er lige så vigtigt som at *validere sig selv*. Når der ikke er støtte at hente fra omgivelserne, kan du som omsorgsperson stoppe op og på forskellige måder gøre opmærksom på dine følelser, tanker og behov med en ikke-fordømmende tilgang.

Hvornår har dit barn brug for at blive valideret af dig?

Hvad kan du her sige eller gøre, der udgør en validering for dit barn?

Hvornår og på hvilken måde kan du validere dig selv?





Fælles øjeblik

Det er vigtigt at tage sig tid til at lege og prøve at få flere positive øjeblikke mellem dig og dit barn. Der er særligt vigtigt, når hverdagen er fyldt med mange bekymringer og konflikter. Selv korte øjeblikke kan gøre en forskel af betydning. Det vigtigste er, at det sker ofte og regelmæssigt. Målet er, at du og dit barn skal have en tilbagevendende oplevelse af kontakt og nærhed. Det kan igen gavne selvværd og selvtillid for jer begge.

Godt at tænke på til fælles øjeblikke:

- Afsæt tid og vær 100% til stede. Læg f.eks. telefoner væk.
- Lad barnet foreslå aktivitet. Undgå aktiviteter, der er for krævende eller konkurrenceprægede.
- Tilpas aktiviteten efter, hvordan dit barn fungerer.
- Ros og lad barnet komme med egne idéer og forsøg.
- Forbered afslutning. Mind om, at øjeblikket vender tilbage!

Følgende kunne være et fælles øjeblik for mig og mit barn:

Hvornår	Hvad foretog vi os	Hvordan var det for mig?	Hvordan reagerede barnet?

Ros og kom med opmuntring

Der findes forskellige typer af ros. Generel ros er at vise påskønnelse af hele barnet. Du kan f.eks. sige "Jeg elsker dig. Jeg er så glad for, at du findes. Jeg er så stolt over at være din forælder." Specifik ros er knyttet til, hvad barnet *foretager sig* i øjeblikket og er en positiv måde at gøre opmærksom på, hvad du gerne vil opmuntre barnet til at gøre mere af.

Hjemmeopgave: Øv dig i at komme med specifik ros.

Identificer en positiv adfærd, som barnet nogle gange udviser, som du gerne vil se mere af.

- Beløn og giv altid barnet lyst til at vise mere af den ønskede adfærd *med det samme*, når du bemærker den. Ros fungerer bedst, når det gives så tæt på tidspunktet for adfærden som muligt.
- Ros den ønskede adfærd *regelmæssigt* og *forudsigeligt*.
- Ros den ønskede adfærd *specifikt*, det vil sige, vær så tydelig og klar som muligt med at formidle, hvilken adfærd du sætter pris på og gerne vil se mere af. Sig f.eks. hellere: "Jeg blev virkelig glad for at du gik ud med affaldsposen i går" end "Godt gået".
- Ros skal være *positiv uden fedteri*. Undgå at komme med negative kommentarer. Hvis du f.eks. vil rose barnet for at have redt sin seng, kan du sige "Tak, fordi du har redt din seng!". Hvis du tilføjer "Hvorfor kan du ikke gøre det samme hver dag?" kan du i stedet lægge fokus på en negativ adfærd, hvilket betyder, at rosen ikke vil være lige så effektiv.
- Ros den ønskede adfærd med *energi* og *glæde*. Børns negative adfærd afstedkommer ofte højlydte og vrede reaktioner fra forældre. Prøv at bruge den samme mængde energi, når du roser barnet.
- Vent ikke på, at den positive adfærd udføres fuldt ud, men prøv at rose forsøg og *hvert trin på vejen*.



Tænk over!
Hvordan føles det for dig, når nogen roser noget, du har kæmpet med?
Hvordan viser du, at du sætter pris på dit barn?

Øv dig hjemme!

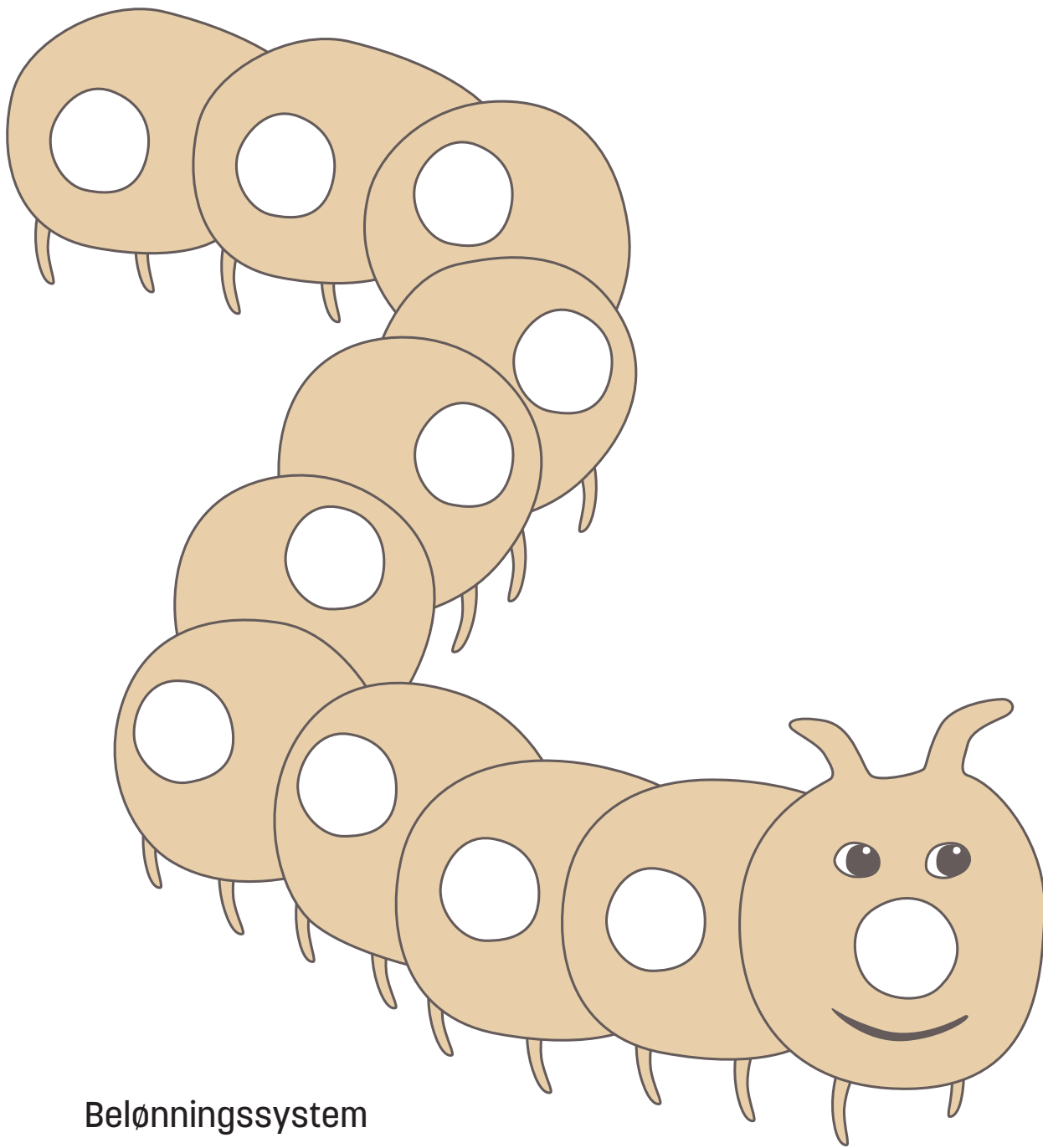
Hvornår?

Hvor?

Hvordan sagde du det?

Hvordan havde du det?

Hvordan reagerede barnet?



Belønningssystem

Når adfærd skal ændres, og når visse rutiner skal indføres eller udføres uden konflikt, kan belønningssystemer være nyttige. En måde er at bruge larven til at indsamle krydser eller klistermærker, der fører op til den endelige belønning. For at belønningssystemerne skal fungere, er der behov for omhyggelig planlægning. Planlægning af, hvilken adfærd der skal belønnes, hvornår og hvordan man gør det, samt problemløsning omkring specifikke udfordringer.

Vigtigt at tænke på:

- Opgaven er klar og afgrænset.
- Belønningen skal være motiverende for barnet.
- En belønning/klistermærke, der gives, må aldrig fjernes eller trækkes tilbage.
- Målene skal være realistiske, så barnet får succes.

At vælge konflikter

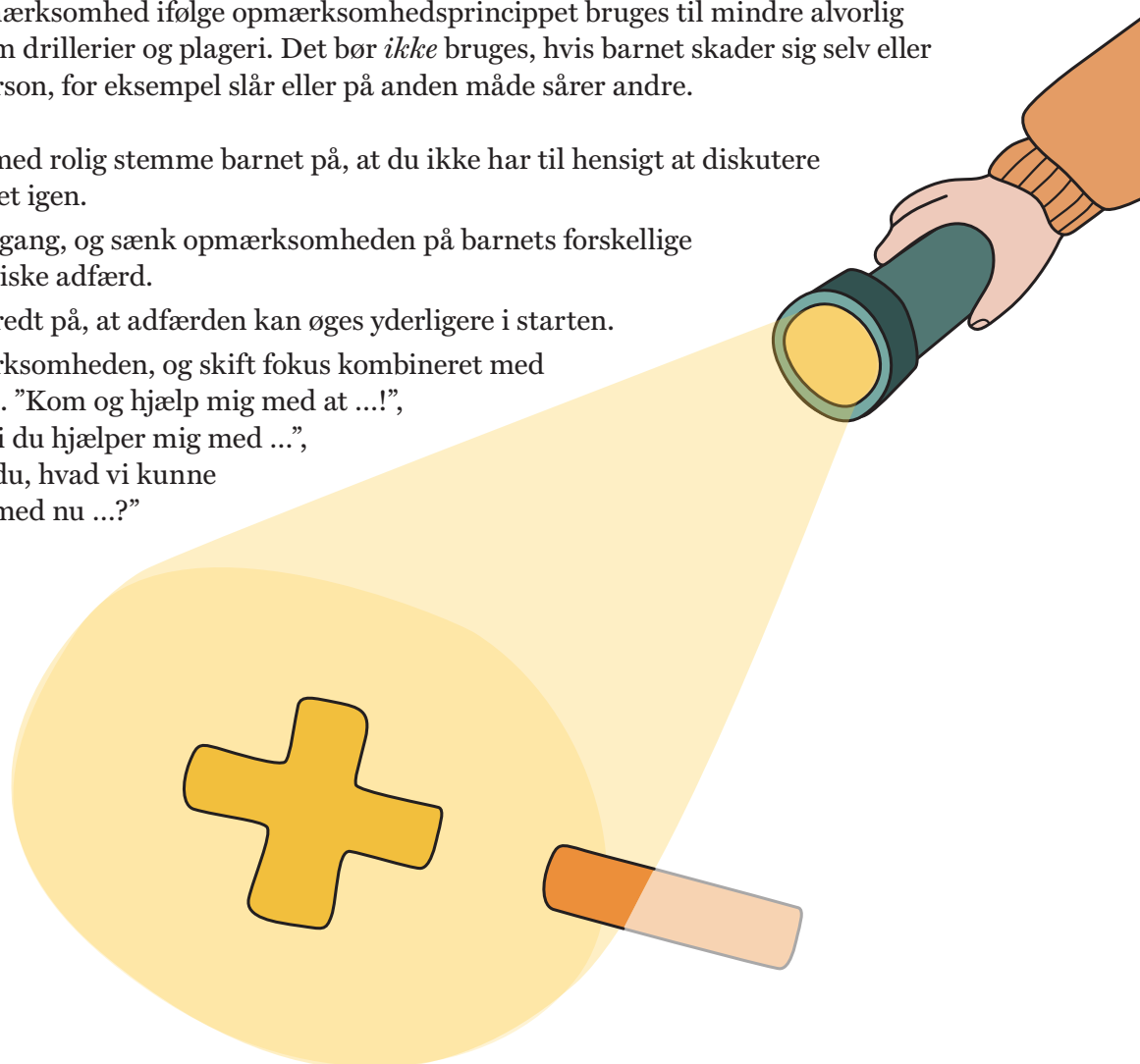
Den øverste del af forældreraketten avendes sparsomt og forudsætter altid, at forældrenes færdigheder i bunden afprøves først, f.eks. gennem fælles øjeblikke og opmuntring. Målet med færdighederne i toppen er at reducere mængden af negativ opmærksomhed såsom plageri, protester og skældud. Vælg, hvilke konflikter der er nødvendige, og hvilke der kan håndteres på anden vis. Et vigtigt udgangspunkt er først at stoppe op og håndtere din egen vrede og frustration for derefter at kunne tale roligt og tydeligt med barnet om situationen.

Opmærksomhedsprincippet

Al adfærd, alt hvad barnet gør, som får opmærksomhed, vil barnet sandsynligvis fortsætte med. Det kaldes *opmærksomhedsprincippet*. Den mest effektive måde at skabe en positiv ændring er at rette lyset mod det, der virker. Du skal med andre ord rette opmærksomheden på adfærd, du gerne vil se mere af og reducere fokus på det, du vil se mindre af. Ros og opmuntring er eksempler på positiv opmærksomhed, mens råben og skældud er eksempler på negativ opmærksomhed. Både positiv og negativ opmærksomhed risikerer at øge adfærden, men har forskellige konsekvenser for fortsat interaktion og erfaring med nærhed i forholdet. Småskænderier og skældud fungerer nogle gange på kort sigt, men er sjældent effektivt på lang sigt.

Selektiv opmærksomhed ifølge opmærksomhedsprincippet bruges til mindre alvorlig adfærd såsom drillerier og plageri. Det bør *ikke* bruges, hvis barnet skader sig selv eller en anden person, for eksempel slår eller på anden måde sårer andre.

1. Forbered med rolig stemme barnet på, at du ikke har til hensigt at diskutere spørgsmålet igen.
2. Sig nej én gang, og sænk opmærksomheden på barnets forskellige problematiske adfærd.
3. Vær forberedt på, at adfærden kan øges yderligere i starten.
4. Øg opmærksomheden, og skift fokus kombineret med positiv ros. "Kom og hjælp mig med at ...!",
"Tak, fordi du hjælper mig med ...",
"Hej, ved du, hvad vi kunne gå i gang med nu ...?"



Regler for at skabe forudsigelighed, tryghed og ro

Børn har ret til beskyttelse og brug for klare grænser for at føle sig trygge og sikre. Alle regler i hjemmet bør være baseret på barnets modenhedsniveau og behov og bør aldrig være krænkende eller forvirrende for barnet.

Hvad er fordelene for dit barn ved at have tydelige regler?

Hvilke forhindringer har du som omsorgsperson?

En hverdag fyldt med konflikter med barnet risikerer at øge antallet af irettesættelser. For at regler og grænser kan være en støtte og hjælp til børn, er det vigtigt at huske:

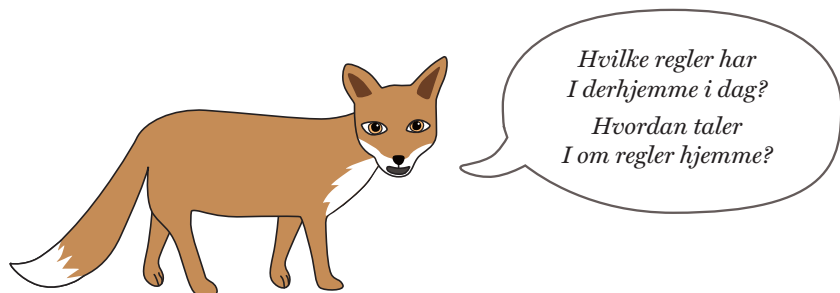
- Kom kun med nødvendige irettesættelser, og tilstræb positivt formulerede regler
- Giv én irettesættelse ad gangen
- Forbered, og kom med påmindelser
- Tilbyd alternativer, hvor det er muligt, og tilskynd problemløsning
- Kombiner med opmuntring og ros

Eksempler på regler, der bidrager til barnets beskyttelse og sundhed, kan være *Det er ikke tilladt at såre/gøre andre ondt, Sengetid er kl. 19.30, Der skal altid bruges cykelhjelm, Aldersgrænse for alkohol*. Et begrænset antal realistiske, konkrete og positivt formulerede regler gør det lettere for barnet at huske og følge reglerne.

Regler, der ikke overholdes, kan have forskellige konsekvenser. En naturlig konsekvens af ikke at gå i seng til tiden er, at du risikerer at være træt næste dag. En logisk konsekvens af at spille et glas vand kan være at tørre op, med støtte og hjælp fra en voksen, afhængigt af barnets modenhed. En logisk konsekvens kan formuleres på følgende måde *"Hvis du ikke bruger cykelhjelm, må du ikke cykle i biltrafikken"*.

Et andet eksempel på en logisk konsekvens kan være, at vi siger undskyld, når vi har såret nogen, så den anden forstår, at vi holder af vedkommende og derfor gerne vil være sammen med os igen. Konsekvenserne bør være forudsigelige og baseret på tidligere aftaler med barnet.

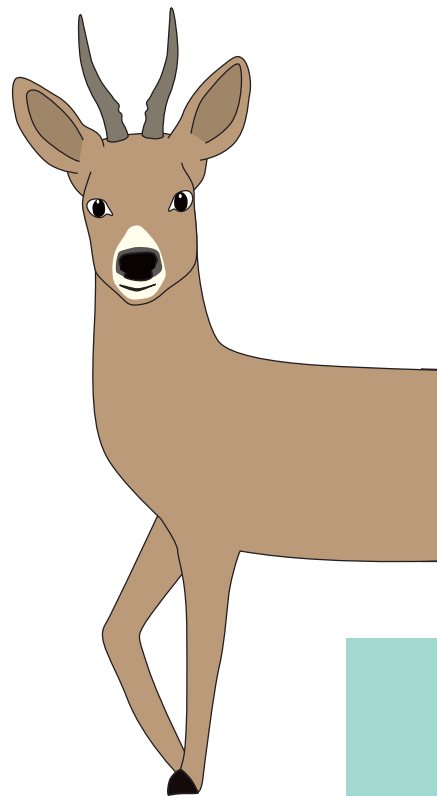
Hvis barnet bruger virkelig farlig adfærd, som indebærer en risiko for skade på barnet selv eller andre, er vi nødt til at foretage en analyse af situationen og derefter udarbejde en plan for, hvilke forældrefærdigheder vi kan bruge.



Afslapning

Hvorfor er afslapning vigtig?

Afslapning er en tilstand, hvor vi føler os rolige i krop og sjæl. Når vi går igennem vanskelige tider, der stresser os, bliver kroppen mere anspændt og rastløs. Stress påvirker både muskler og vejrtrækning. At træne afslapning alene og sammen med barnet kan hjælpe dig med at finde ro. Du kan også være en vigtig støtte, når dit barn øver sig i at slappe af.



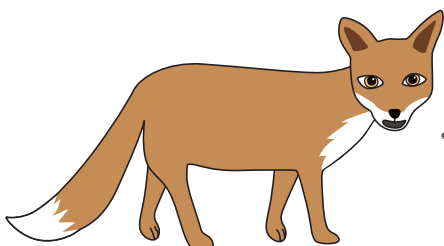
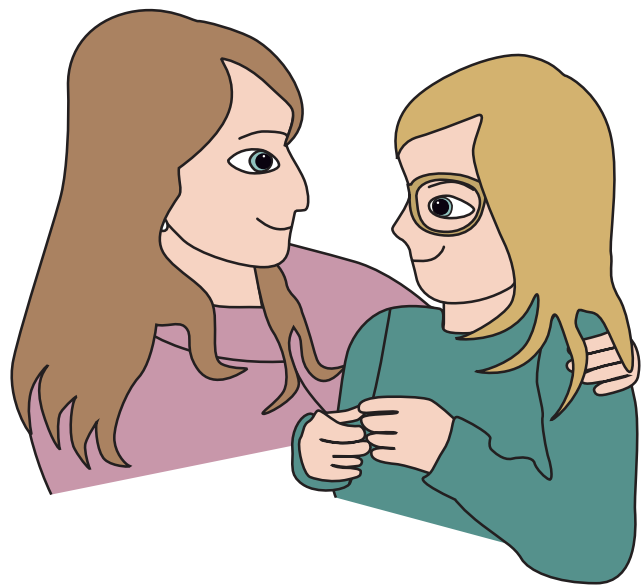
Muskelaflapning

Ved progressiv afslapning lærer du din krop at slappe af på opfordring. Du kan øve dig ved at spænde og slappe af i én kropsdel ad gangen. Slap derefter af i hele kroppen. Med yngre børn kan en helkropsøvelse som *rå og kogt spaghetti* gøre det lettere at opleve forskellen mellem anspændt og afslappet. Sjov og leg kan bidrage til at øge barnets ønske og engagement under øvelserne.

Mange børn har svært ved at slappe af på egen hånd og har derfor brug for hjælp fra en voksen. Der er mange ting, I kan gøre sammen, så tænk over, hvad der passer jer. I kan vælge at udføre øvelserne fra behandlingen sammen eller parallelt på samme tid. Lad gerne barnet vise dig, hvordan øvelserne udføres. Hvilken støtte er nødvendig for at få dit barn til træne afslapning hjemme?

Pizzamassage - at træne muskelaflapning med barnet

En øvelse, der udføres parvist. Sid behageligt med barnet, så du kan massere barnets ryg, fokuser på at tale om, hvad præcis der føles rart for dit barn. Start med at ælte "dejen", blødt, hårdt, hvor på ryggen? Derefter ruller du dejen ud med dine underarme, hvorefter du fordeler tomatsaucen over den. Derefter er det tid til at spørge, hvad barnet vil have på sin pizza. Skinke, oliven? Drys lidt ost på pizzaen, og så er det tid til at bage den i ovnen. Varm dine hænder ved at gnide dem mod hinanden og placere dem på barnets ryg. Når pizzaen er bagt, er det tid til at spise den. Spørg dit barn, om han eller hun vil have et kram eller om du må lade som om, at du spiser pizzaen.



Tip!

Der findes mange vejtræknings- og afslapningsøvelser.

Et tip er at downloade Red Barnets app "Safe Place".

Træk vejret med maven

I denne øvelse skal du øve dig i at trække vejret dybt. Sæt dig ned med fødderne på gulvet. Træk vejret ind gennem næsen, og pust ud gennem munden. Når du trækker vejret ind, skal din mave blive større, og når du puster ud, skal den blive mindre. Et tip er at lægge en hånd på maven, så du kan mærke bevægelsen af maven.

Tre ting - at øve opmærksomhed i nuet

Sørg for at sidde behageligt og trække vejret med maven, luk øjnene, hvis det føles rart. Tænk på tre ting, du kan se, eller som du ved er i rummet, hvis du har lukkede øjne. Udforsk hver ting med nysgerrighed. Gå over til tre ting, du kan høre i rummet. Tænk på én lyd ad gangen. Derefter tre ting, som du kan føle, f.eks. hvordan foden føles i skoen, eller hvordan ryggen føles mod ryglænet. Med tiden kan du udvikle denne øvelse. Du kan tænke på flere ting og starte med fem ting, derefter fire osv. Hvis dine tanker bliver bortledt, skal du blot kærligt bringe dem tilbage.



*Det kan tage tid for
kroppen at finde ro,
så derfor er vi nødt til
at øve os ofte og meget.
Det kan være godt at øve
på forskellige måder.*

Følelser

Hvorfor er følelser vigtige?

Følelser bestemmer, hvordan vi har det, og hvordan vi reagerer. Forskellige følelser føles forskelligt i kroppen. Vi viser følelser med vores ansigt, vores krop, og det, vi siger og gør. Vi har mange forskellige følelser, og de kan ændre sig hurtigt. Nogle gange har vi mange forskellige følelser på én gang. Følelser giver os vigtige oplysninger om, hvad vi har behov for.

Følelse	Impuls - hvad du vil gøre	Følelsens funktion
Glæde	Du vil gerne fortsætte, som du allerede gør!	Føle velbehag.
Interesse/ nysgerrighed	Du vil gerne vide mere, undersøge, forsøge at komme tæt på nogen/ noget.	Lære ting.
Tristhed/sorg	Du har lyst til at trække dig, græde, tænke eller ikke gøre noget som helst.	Forstå, hvad det er, der betyder meget. Kommunikere til andre, at vi har brug for hjælp.
Frygt	Du har lyst til at flygte, undvige, være passiv, søge hjælp.	Undgå fare og være beskyttet.
Skam (skyld)	Du vil gerne afbryde det, du er i gang med, gå eller kigge væk.	Stoppe vores adfærd, så vi holder os til regler og normer. Genopbygge relationer.
Vrede	Du har lyst til at såre andre mennesker med ord eller med kroppen.	Forsvare os selv, når vi selv eller noget, der er vigtigt for os, er truet.
Væmmelse	Lyst til at kaste op eller gå sin vej.	Beskyttelse mod at spise noget farligt eller komme væk fra noget, vi absolut ikke bryder os om.
Afsky	Du vil gerne væk.	Beskyttelse mod noget udefrakommende, der kan skade dig.

Hvilke forældre-færdigheder vil du bruge til at støtte dit barn til at være opmærksom, udtrykke sig og styre sine stærke følelser?

At udtrykke følelser

Disse følelser er svære for mig
at udtrykke eller kommunikere:

Til mig selv:

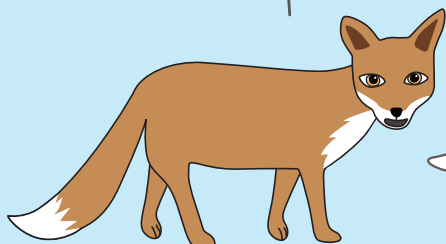
Til andre
(venner, partnere, kolleger):

Til behandlere:

Til barnet:

Psst!

*Er det nyttigt eller uhensigtsmæssigt
for barnet, at du deler din følelse?
Hvis ja, hvordan kan du så udtrykke
dig? Tips til at starte fra en sætning,
der begynder med "Jeg ..."*

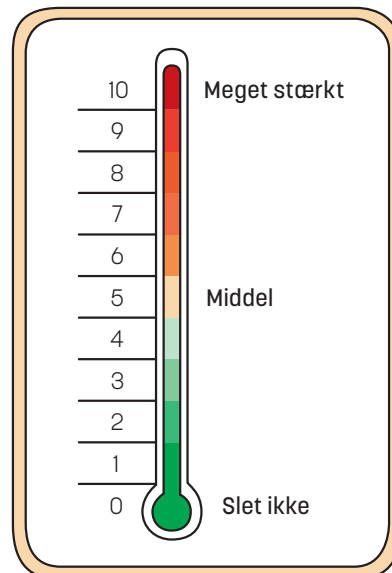


Følelsernes styrke

Nogle gange føler vi noget blot en lille smule, og andre gange kan en følelse være så stærk, at det føles, som om vi er ved at eksplodere. Vi kan måle og vise følelser som et termometer, der måler temperatur.

Hvilke eller hvilken følelse oplever du netop nu og hvor meget føles den?

*Tænk tilbage på, da du sidst var ked af det.
Hvilken følelse havde du, og hvor meget føltes den?*



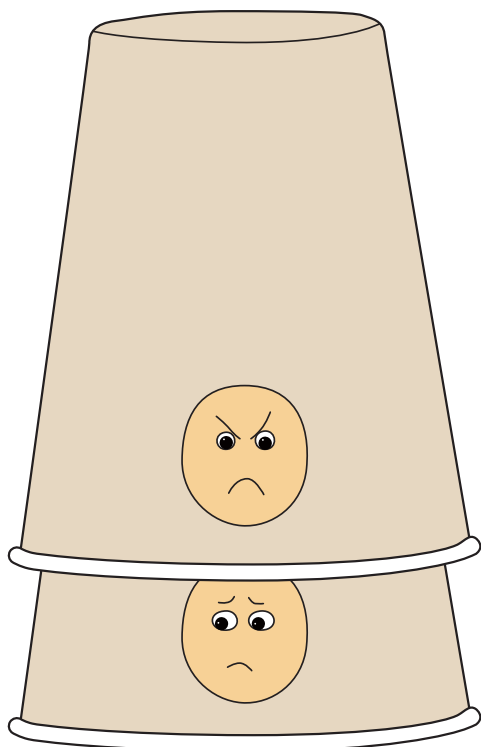
Synlige og usynlige følelser

Nogle gange reagerer vi ved at vise en anden følelse udadtil end den, vi har indeni. Det kan gå så hurtigt, at vi ikke har tid til at mærke den følelse, vi har indeni. Hvis vi ikke har tid til at mærke den følelse, vi har indeni, er det svært at vide, hvad vi har behov for. Dermed bliver det også svært for andre at forstå og hjælpe os.

Kom med et eksempel på, hvornår det har været sådan for dig.

Kom med et eksempel på, hvornår du tror, at dette sker for barnet, og hvilke følelser barnet har svært ved at udtrykke.

Hvordan kan du hjælpe dit barn med at være opmærksom og udtrykke sine følelser?



Godt, at du arbejder
med at lære mere om følelser!
Prøv at rose, når dit barn
kæmper med nye færdigheder!



Angstcirklen

Når din angst er i fare for at tage over, kan du bruge et øjeblik på at reflektere over dine tanker.

1. Skriv alle dine angsttanker og bekymringer ned i cirklen.

2. Brug et par minutter, og koncentrer dig om dit åndedræt.

3. Vend nu bogen om og skriv alle dine tanker og bekymringer ned i cirklen nedenfor.

4. Sammenlign indholdet af cirklerne.

5. Tænk over, om de bekymringer, der er tilbage, kan påvirkes eller ikke.

6. Giv slip på det, der ikke kan påvirkes i øjeblikket. Gå videre til problemløsning med dine andre bekymringer.

Prøv at tale pænt til dig selv!

*Jeg gør det bedste, jeg kan – mit barn gør det bedste, han eller hun kan
Der er ting, der gør mig glad
Langt de fleste mennesker vil mig det godt, og jeg kan stole på dem
Det er hårdt nu, og det bliver bedre
Stærke følelser kommer og går
Vi har det svært lige nu, og vi klarer det på den ene eller anden måde*

Sociale færdigheder: At lytte til og tale med andre

Samtaler mellem mennesker kan beskrives som en dans eller som en gensidig tur mellem den, der taler, og den, der lytter.

Kom med et eksempel på en situation sammen med dit barn, når du oplever, at du kan skifte gensidigt mellem at lytte og tale.

For langt de fleste er det en større udfordring at lytte, når vi føler os sårbare og har stærke følelser. Det kan f.eks. være, når vi er trætte, sultne, stressede, laver mad eller samtidigt hjælper et andet barn. At være stille og lytte opmærksomt til andre kan nogle gange været det allersværeste i en samtale.

Kom med et eksempel på en situation, hvor det kan være svært for dig at lytte til barnet.

Kom med et eksempel på en situation, hvor dit barn har svært ved at lytte til andre. Hvordan kan du hjælpe dit barn med at håndtere situationen?

Guide til trinvis problemløsning med barnet

Problemløsning er godt i situationer, hvor du og barnet er uenige, og du er villig til at tænke situationen om igen. At øve fælles problemløsning lærer barnet at tænke langsigtet og løse problemer på egen hånd. Erfaringen er også en god øvelse i at lytte til hinanden og samarbejde. I stedet for at sige nej, så prøv at sige "Hvordan kan vi løse situationen? Vi er nødt til at finde en løsning sammen, som vi begge kan acceptere."

- 1. Beskriv problemet.** Prøv at blive enige om en formulering og et mål, der skal nås.
- 2. Brainstorm forslag til løsninger.** Tænk sammen, accepter alle forslag uden at vurdere dem.
- 3. Bestem jer for en eller flere løsninger.** Vurder og planlæg et eller flere alternativer.
- 4. Følg op på resultatet.** Bestemt jer for, hvor længe I vil prøve, og hvornår det er tid til at evaluere.

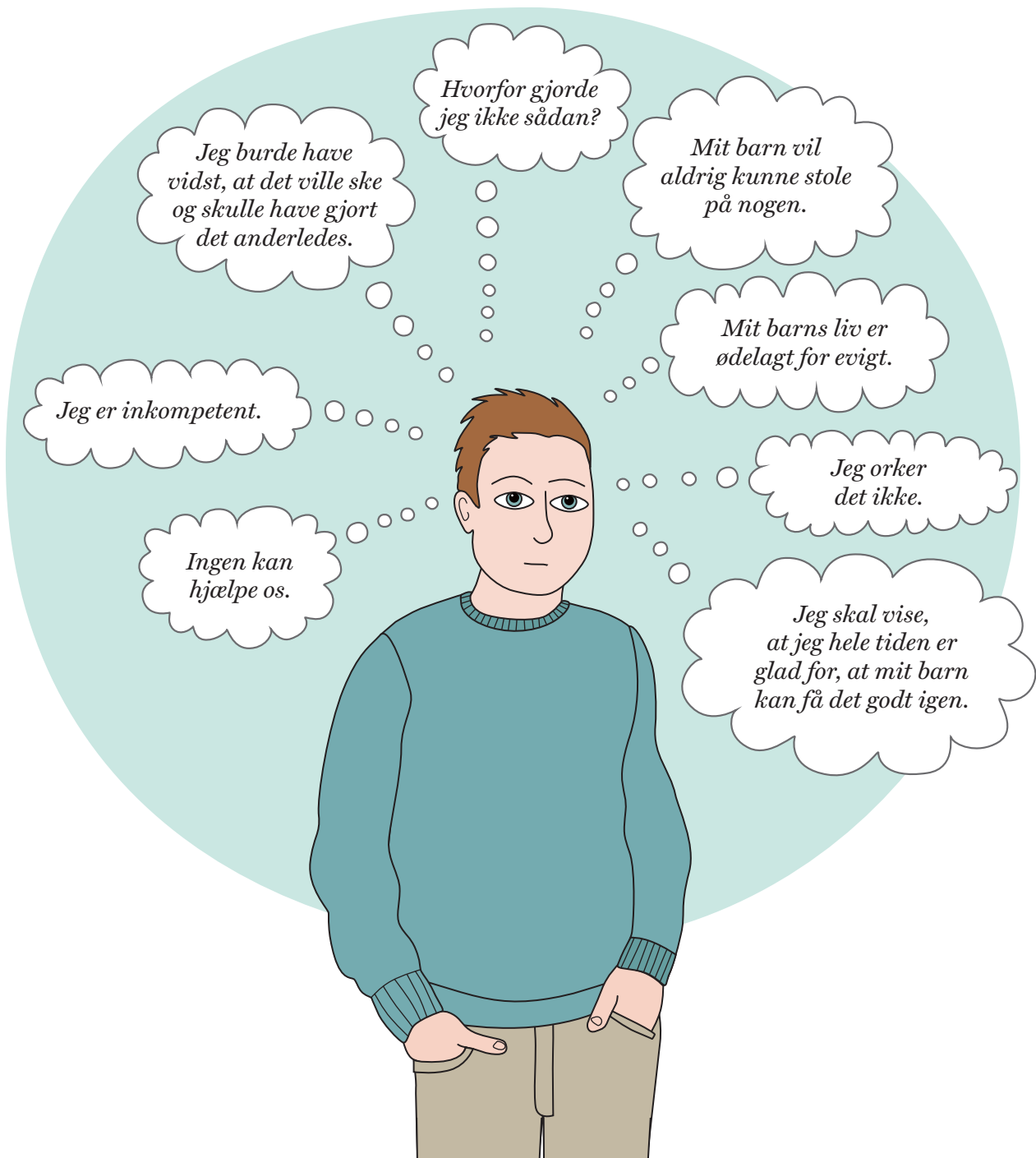
Husk at blive enige om problemer og mål, hvis der er flere involveret, da I kan have forskellige opfattelser. Hvis det virker, godt gået! Hvis ikke så ros dig selv for at have forsøgt. Giv ikke op, prøv en ny løsning!

Tanker

Hvorfor er tanker vigtige?

Vi tænker, når vi husker, når vi lærer ting, får idéer, træffer beslutninger, og når vi taler med os selv inde i hovedet. Selv når vi ikke altid er klar over det, påvirkes vores tanker af, hvordan vi har det, om vi er glade, vrede, bange eller kedede af det. Det, vi tænker og føler, påvirker også det, vi gør. Skræmmende og smertefulde hændelser kan frembringe negative tanker om en selv, andre og fremtiden for både børn og voksne. At blive mere opmærksom på sine tanker kan hjælpe os med at fungere og få det bedre. Som omsorgsperson er du en vigtig rollemodel for dit barn i forbindelse med forståelsen af, at tanker påvirker vores følelser, og hvordan vi har det. Det samme ved at vise, at tanker kan ændre sig.

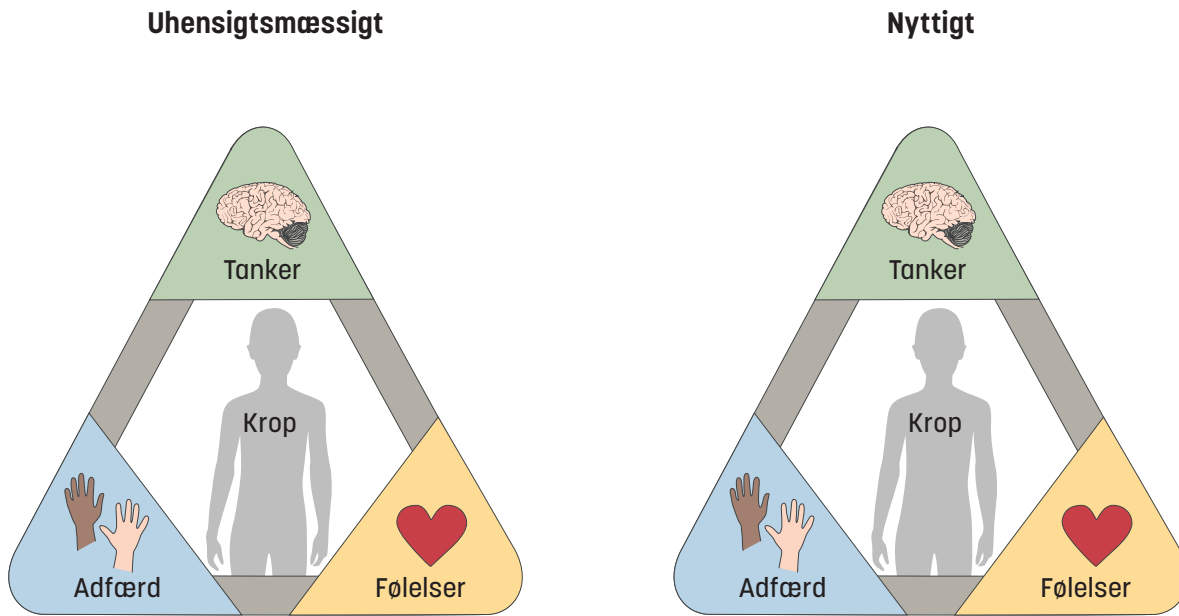
Prøv at omformulere til mere nyttige tanker!



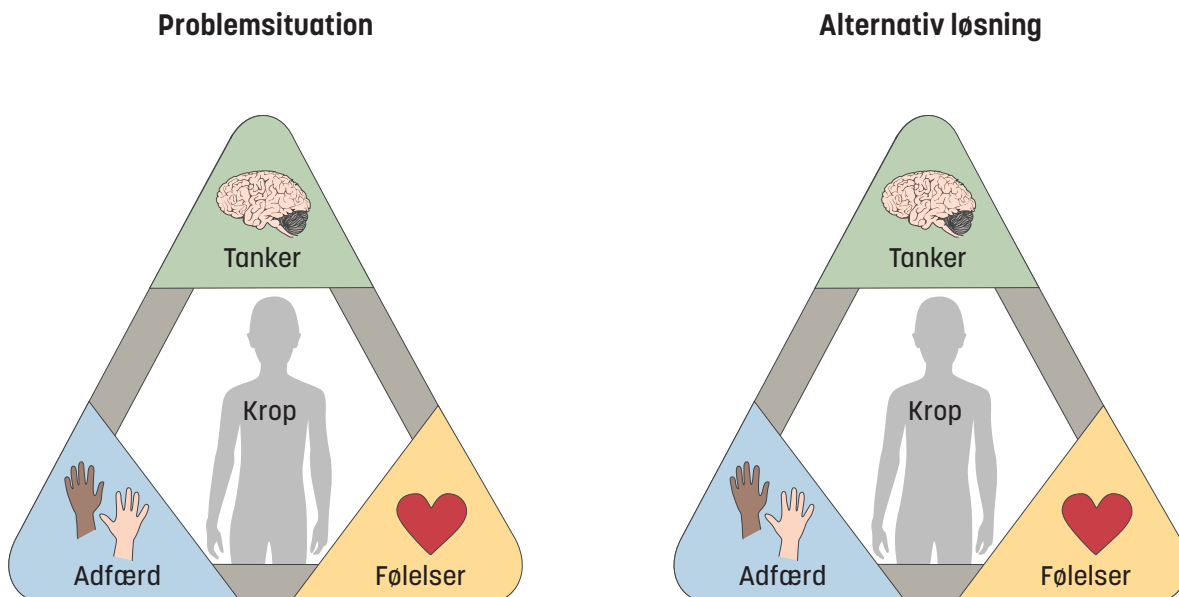
Tanke - følelse - adfærd

Tanker, følelser og vores handlinger hænger sammen. Øv dig i at se, hvordan de hænger sammen for dig og dit barn.

Eksempel på situation for dig som voksen
med hhv. uhensigtsmæssige og nyttige tanker.



Eksempel på problematisk situation
for dig som omsorgsperson med dit barn.



Tankefælder og uhensigtsmæssige tanker

Vi falder alle i forskellige typer af tankefælder! Tanker påvirkes af stress og kommer ofte automatisk. Nedenfor kan du se nogle eksempler på almindelige tankefælder. Tænk over, hvilke tanker du genkender hos dig selv og dit barn.

Katastrofetænkning

At forvente katastrofer og næsten altid forvente det værste.

Personalisering

At tage ansvar for hændelser, som du ikke har været i stand til at påvirke.

Tankelæsning

At gætte sig til, hvad nogen tænker i stedet for at finde ud af, hvad det egentlig handler om.

Forstørre og mindske

At forstørre det, der opfattes som ubehageligt, og tænke over det negative, du sagde eller gjorde, og at mindske, hvad du rent faktisk gjorde godt i situationen.

Overgeneralisering

At drage konklusioner om tilværelsen baseret på isolerede hændelser. Bare fordi du fejlede en gang, tager du det for givet, at det vil ske igen.

Etikettering

At dømme eller sætte dig selv eller andre i bås i stedet for objektivt at beskrive, hvad der sker. Hvis du f.eks. begår en lille fejl, tænker du "Jeg er ingenting værd."

Hjemmeopgaver

1: Registrer dine uhensigtsmæssige tanker/tankefælder og tænk over alternative måder at tænke på.

2: Registrer dit barns uhensigtsmæssige tanker/tankefælder, og tænk over, hvordan du kan opmuntre barnet til at tænke mere hensigtsmæssigt.

Hold øje med tankeindhold med **skal, burde, altid, aldrig, alt, intet** – altså tanker, der handler om alt eller intet, sort eller hvidt.



Traumehistorie

Det kan være svært og krævende for barnet at bearbejde en traumehistorie.

Hvordan kan du støtte dit barn derhjemme under arbejdet med traumehistorien?

Hvorfor deltage i barnets traumehistorie?

Kan du huske, hvorfor det er vigtigt at rense et sår omhyggeligt, for at det kan hele godt? Ved gradvist at blive eksponeret for følelser, tanker og sanselige fornemmelser, der opstår, når du lytter til traumehistorien, får du som omsorgsperson lettere ved at styre og behandle dine egne vanskelige tanker og følelser og kan dermed lettere hjælpe dit barn med at tale om, hvad der er sket.

Hvad er det værste, der kan ske, når du hører barnets historie?

Hvilke følelser har du?

Placer inden eksponering disse følelser på en skala fra 0-100:

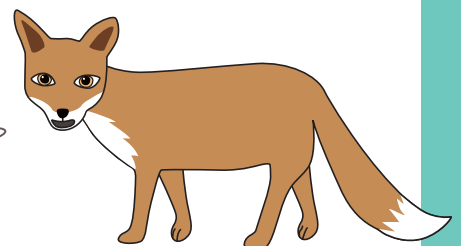
Bange Væmmelse Skam Vrede Ked af det Glad Afsky Interesse Overrasket

Foretag samme vurdering efter eksponering:

Bange Væmmelse Skam Vrede Ked af det Glad Afsky Interesse Overrasket

Psst!

Husk, at traumehistorien er barnets efterfølgende beskrivelse af den skræmmende oplevelse.



Dine tanker og følelser om det, dit barn har været udsat for

Den måde, du tænker på det, der er sket barnet, kan påvirke, hvordan du har det. Vi vil nu se nærmere på nogle af dine tanker om det, der er sket. Besvar de spørgsmål, der passer på dig. Måske er der andre ting, du tænker over? I den tomme boks kan du skrive flere spørgsmål.

Hvorfor skete det her for dit barn?

Hvad eller hvem fik det til at ske?

*Hvordan tror du, at det, der er sket,
vil påvirke barnets fremtid?*

*Hvordan har det, der er sket, påvirket
dig som omsorgsperson?*

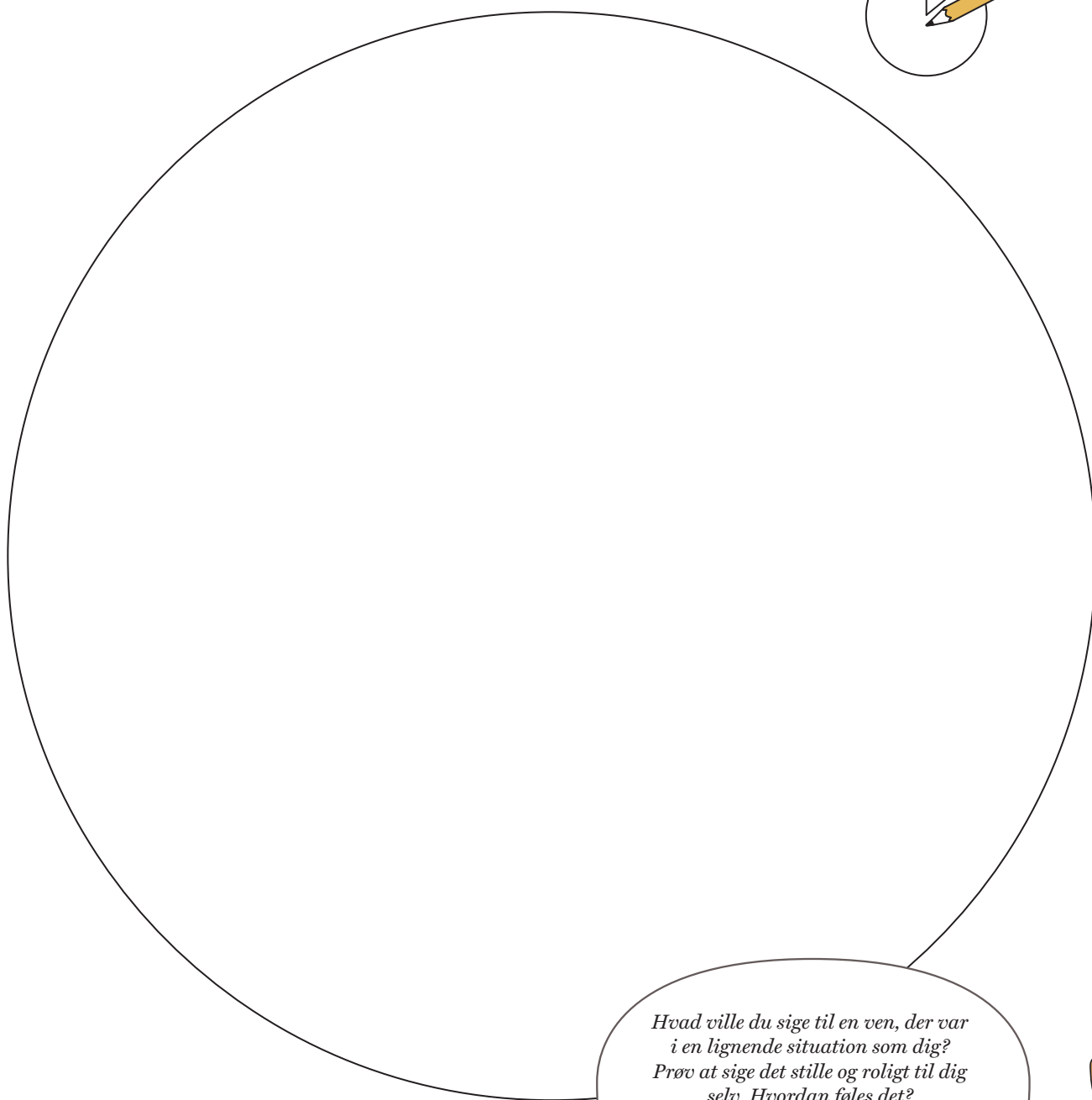
*Har hændelsen påvirket
jeres familie?*

*Hvordan har det, der er sket, påvirket dit billede
af verden og andre mennesker?*

Ansvarscirkel

Nu skal vi lave en øvelse, hvor vi ser nærmere på, hvad eller hvem der er årsagen til det, der er sket. Hvad eller hvem er ansvarlig for det, der er sket? Du kan med støtte fra din behandler vælge at undersøge dine eller dit barns tanker.

Indtegn i cirklen, hvordan ansvaret er fordelt (brug en blyant).



Hvad ville du sige til en ven, der var i en lignende situation som dig? Prøv at sige det stille og roligt til dig selv. Hvordan føles det?

Hvordan kan du støtte dit barn til at tænke om de svære hændelser?



In vivo-eksponering

Hvorfor in vivo-exponering?

In vivo betyder i det virkelige liv. In vivo-eksponering handler om at nærme sig de ting i hverdagen, der opleves som skræmmende, men som er ufarlige. Ved trinvist at nærme sig det, der vækker frygt, mindskes ubehaget også gradvist.

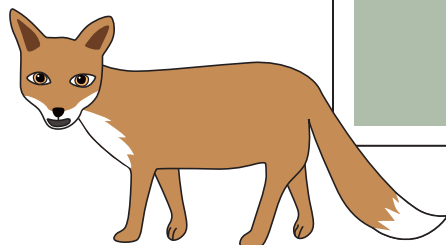
Traumeudlødere begrænser livet. Det er almindeligt at undgå steder, mennesker, situationer og følelser, der minder om det grimme, der er sket. Børn er også opmærksomme på, hvordan deres omsorgspersoner forholder sig til fare eller ubehag og handler typisk på samme måde.

Som omsorgsperson spiller du en vigtig rolle i at støtte barnet i at gennemføre eksponeringen på en struktureret måde i små trin. Tag udgangspunkt i barnets planlægning.

- Hvilke situationer (f.eks. steder, mennesker, genstande, ord, fysiske fornemmelser) relateret til traumehændelser skaber frygt hos barnet?
- Hvilke situationer relateret til dit barns traumehændelse skaber frygt hos dig?
- Hvad har du lært i behandlingen, der kan hjælpe dig med at være en god støtte til dit barn?

Husk!

Angst og følelser er ikke farlige og varierer i intensitet. For at omprogrammere hjernen er vi nødt til at øve os mange gange.



Deling

Hvorfor dele traumehistorien?

Formålet med at dele traumehistorien er at give barnet en positiv oplevelse af at tale med dig om svære ting. Det kan hjælpe jer med nemmere at kunne tale om, hvad der er sket, eller om andre vanskelige ting, der sker i barnets liv.

Forberedelse og planlægning

Jeg bekymrer mig om følgende:

Hvad er det værste, der kan ske?

Jeg vil gerne formidle følgende til barnet:

Det her skal barnet og jeg gøre bagefter:

Nogle gange kan den voksne have brug for støtte. Sådan kunne jeg godt tænke mig, at behandleren hjælper mig som forælder:

Her er, hvad jeg har tænkt mig at fortælle barnet, før det begynder at dele sin traumehistorie:



Øge sikkerheden

Det er vigtigt, at barnet lærer mere om, hvordan det kan føle sig sikker både nu og fremover, og hvordan barnet kan få hjælp, hvis det har brug for det. Det kan føles uvant og ubehageligt at udtrykke sine behov, hvad man har lyst til og ikke har lyst til – både for børn og voksne. Derfor er det vigtigt at tale om og træne, hvad og hvordan man kan klare vanskelige situationer.

Omsorgspersoner har forskellige måder at være forældre på, så prøv at tænke over, hvor du vil placere dig selv på følgende skala:

eftergivende *streng*



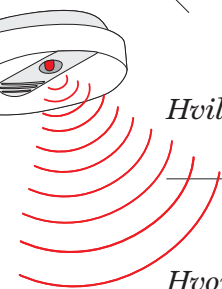
*behandle problemadfærd
som normalt*

*behandle normal
adfærd som problem*



*opmuntre til
uafhængighed for tidligt*

*opmuntre til
for stor afhængighed*



Hvilke situationer kan være farlige for dit barn? På og uden for internettet?

Hvordan kan du skabe forudsætninger for, at dit barn henvender sig til dig for at få hjælp og støtte?

Hvordan kan du støtte dit barn til at sige fra, når det er nødvendigt?

Hvem har barnet omkring sig, der kan give tryghed?

*Tip!
Tal med dit barn
om kropsregler
og gode og dårlige
hemmeligheder!*



Mine tanker om fremtiden

Mange mennesker, der har oplevet alvorlige belastninger og stress, kan bagefter beskrive, at de har fået ny indsigt, modnet eller øget forståelse af andres vanskeligheder. Med den rette støtte kan folk endda opleve, at de kan klare mere end tidligere. Hvordan har du det?

Jeg har lært følgende om mig selv under behandlingen:

Jeg har lært følgende om mit barn under behandlingen:

Jeg har lært følgende om at håndtere vanskeligheder:

Jeg ønsker følgende for mig og mit barns fremtid sammen:

Hjemmeopgave: Tegn eller skriv noget, der symboliserer, hvordan du og dit barn havde det inden traumet, mens det stod på, og hvordan du gerne vil have det med dit barn fremover.

Før

Under

Efter

I fremtiden

At fortsætte med at have det godt – fastholdelse af planen

Hvilke problemer har vi arbejdet med?

Hvilke forældreferdigheder har du trænet?

Hvad har hjulpet dig mest som omsorgsperson?

Hvad er blevet bedre?

Hvad skal du fortsat øve dig i?

Hvordan og hvornår skal du øve dig?

Hvilke situationer kan være svære for dig fremover?

Hvordan kan du forberede dig på udfordrende situationer?

Hvad kan du gøre, hvis nogen af dit barns traumesymptomer vender tilbage?

Hvem kan støtte dig og hvordan?

BARNAFRID – NATIONALT CENTER FOR VIDEN OM VOLD MOD BØRN

Gå ind på www.barnafrid.se for at få mere information