

TF-CBT

Min øvebog



Til behandlere

Hvordan skal øvebogen anvendes?

Denne øvebog er blevet til i samarbejde mellem det svenske nationale center for viden om vold mod børn Barnafrid, Red Barnet og BUP Traumeenheden i Stockholm.

Øvebogen er beregnet til børn og unge i traumefokuseret kognitiv adfærdsterapi, TF-CBT. Øvebogen er tænkt som en hjælp i forbindelse med behandlingen og skal være med til at sikre, at flere traumatiserede børn og unge kan modtage evidensbaseret behandling af høj kvalitet.

TF-CBT er en komponentbaseret behandlingsmodel, som er udviklet af de amerikanske forskere og psykiatere 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 nuværende og tidligere kolleger. Vi er dybt taknemmelige for enhver hjælp.

Øvebogen må kun anvendes i forbindelse med TF-CBT behandling og det er ikke tilladt at anvende øvebogen eller dele heraf 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 omhyggeligt og udvælge passende øvelser baseret på en klinisk vurdering af barnets behov og modenhedsniveau. Hvis du som behandler opfylder ovenstående krav, er du velkommen til at kopiere øvebogen og bruge den i forbindelse med behandlingen af dine klienter.

Held og lykke med behandlingen!

25. februar 2019

Ellen, Erica, Hanna, Hanna, Jannes og Poa



Barn- och ungdomspsykiatri
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING



Rädda Barnen

© Barnafrid 2019. www.barnafrid.se

I samarbejde med Red Barnets center for støtte og behandling og BUP Traumeenheden i Stockholm.

Forfattere: Ellen Karlsson, Erica Mattelin, Hanna Roux, Hanna Thermaenius, Jannes Grudin og Poa Samuelberg.

Design: Futurniture. Illustrationer: Emelie Bergman. Første udgave, første oplag. ISBN: 978-91-7685-100-5.

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.

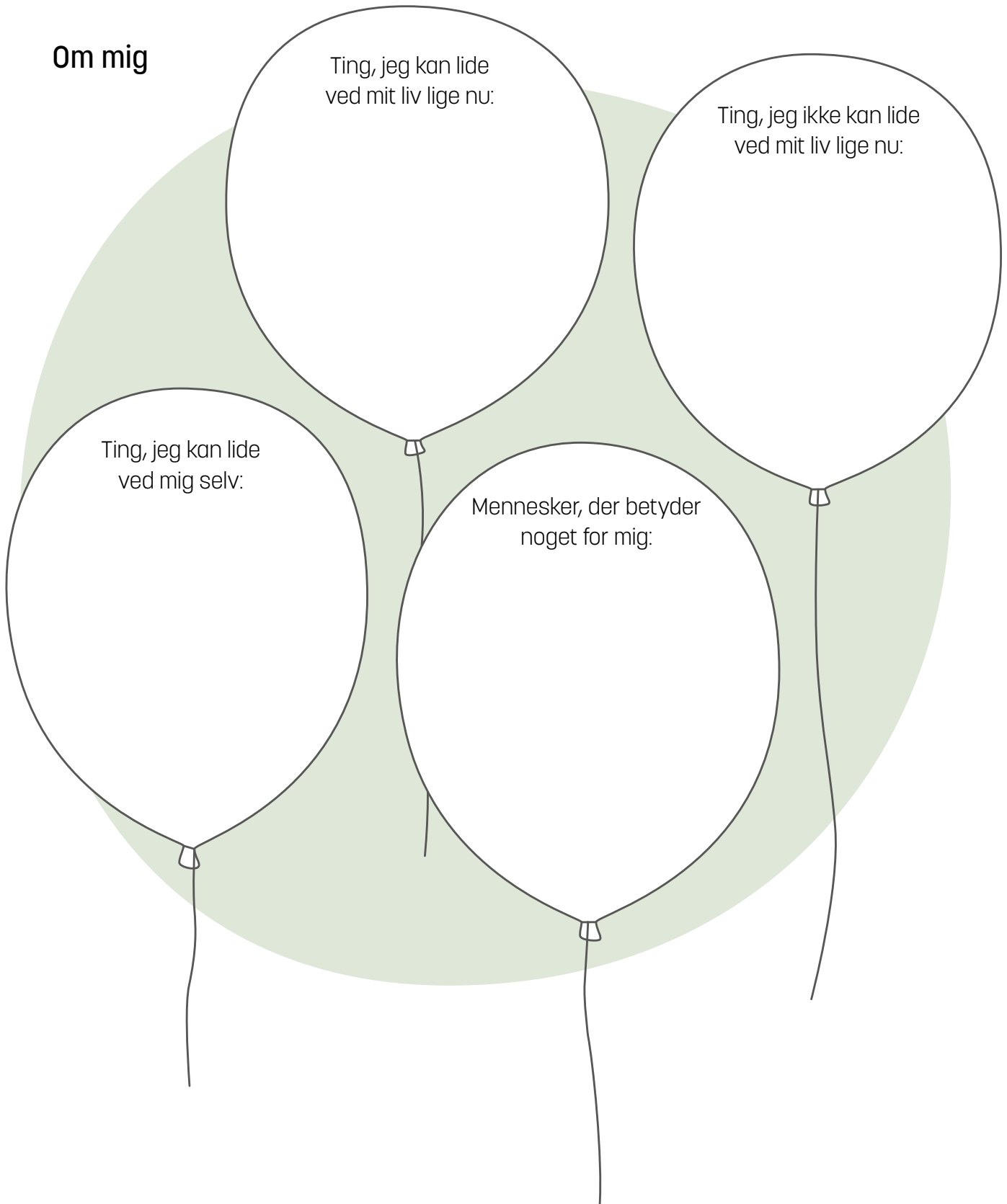
I udviklingen og udbredelsen af TF-CBT behandlingen i de danske børnehuse har Social- og Boligstyrelsen samarbejdet med vores nordiske nabolande, der har arbejdet med TF-CBT over en årrække. Vi er glade for at kunne understøtte behandlingsforløb for børn med udgivelsen af denne øvebog, som velvilligt 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, som skal starte i behandling med TF-CBT

Denne øvebog er lavet til dig, som har været udsat for noget svært, og som har brug for hjælp til at få det bedre. Du kommer til at lære en masse om dig selv: om dine tanker og følelser, om ting, du gør, om ting, du er god til, og om dine drømme for fremtiden. Du kommer også til at lære noget vigtigt om de svære og skræmmende ting, som du har været udsat for, og hvad du kan gøre for at få det bedre.

Om mig

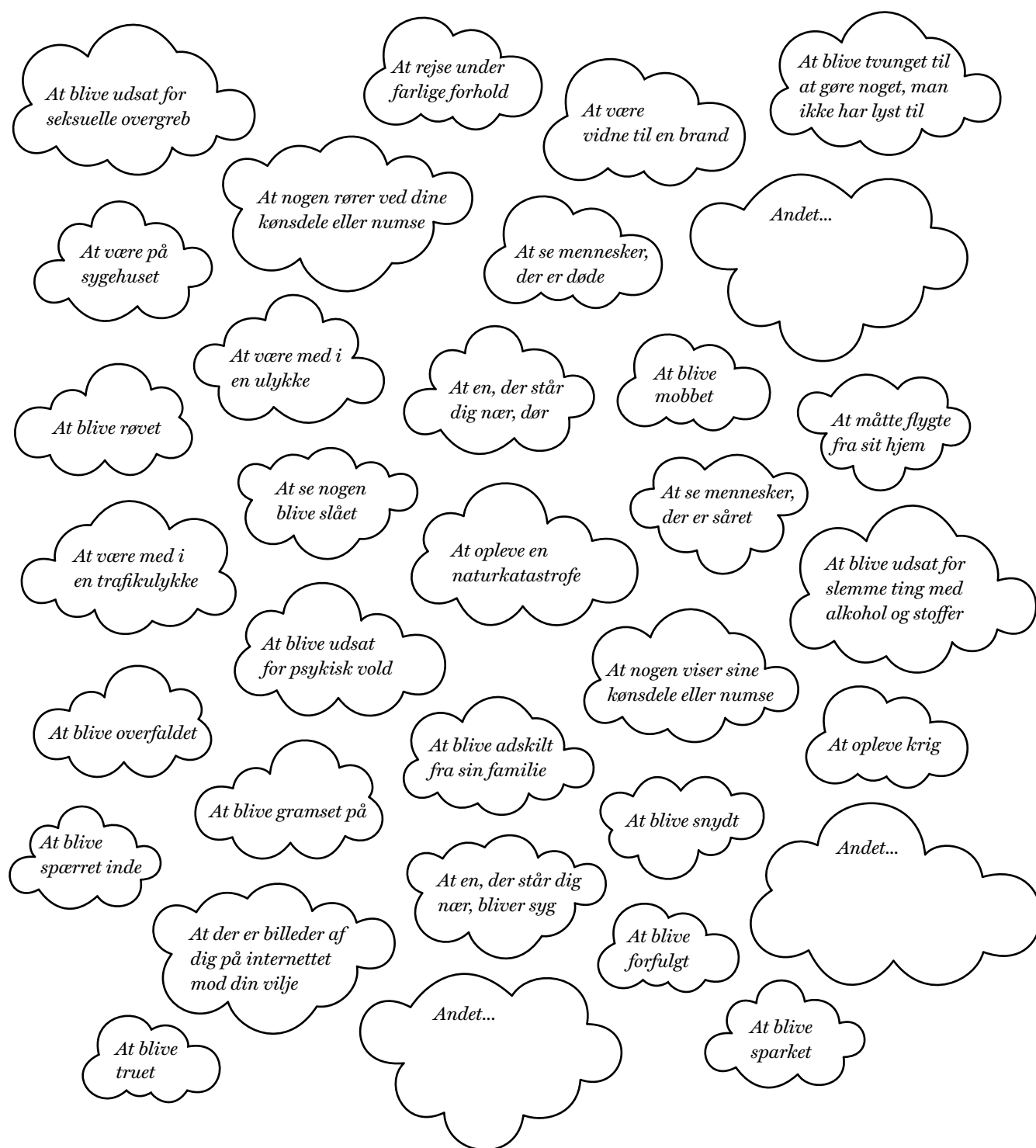


Psykoedukation

Hvordan kan psykoedukation hjælpe dig?

Ved at lære, hvordan børn normalt reagerer på svære og skræmmende oplevelser, finder du ud af, at du ikke er alene, at dine reaktioner er normale, og at der er meget, du kan gøre for at få det bedre.

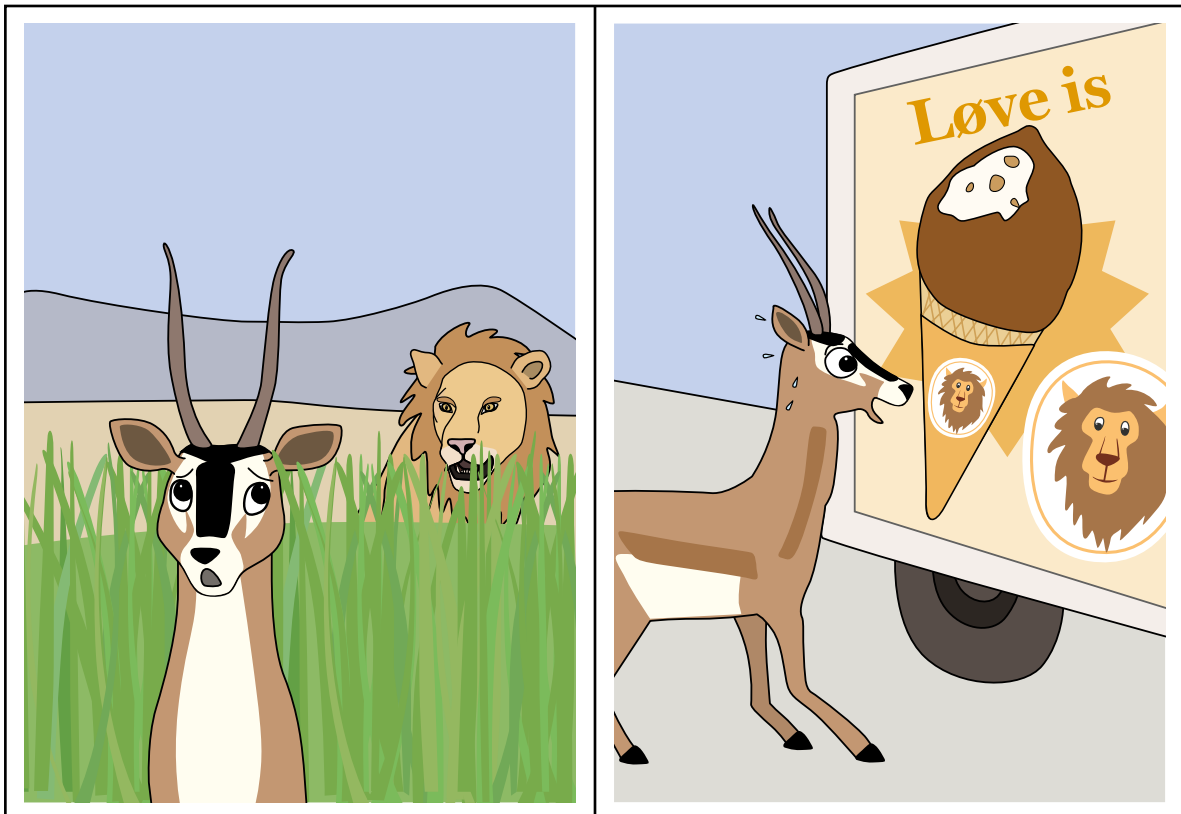
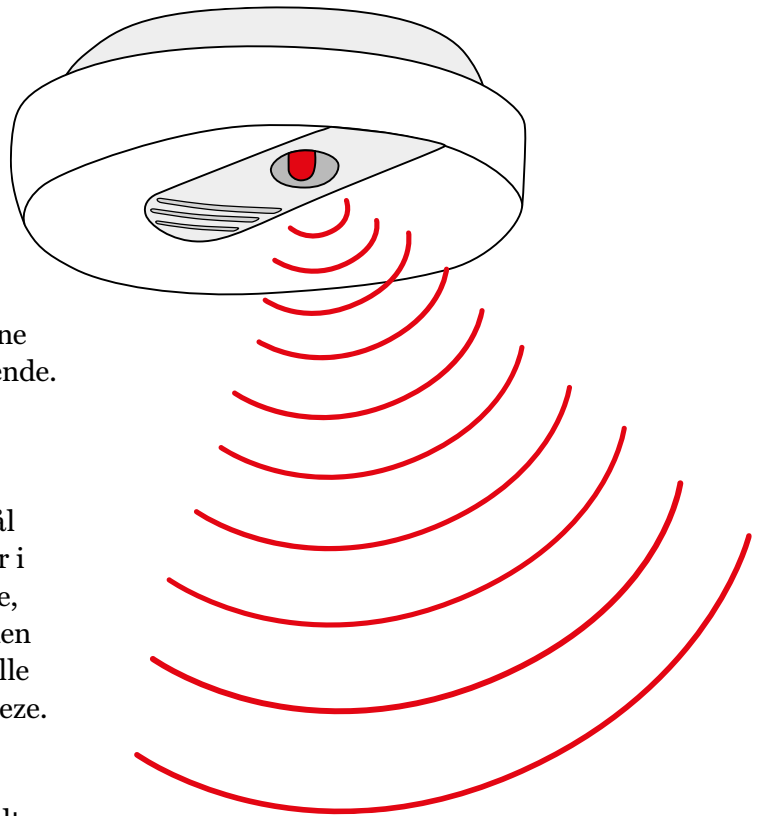
Hvad kan børn blive udsat for? Sæt ring om det, der passer på dig



Hjernens brandalarm

Vi mennesker opfører os som antiloperne på savannen, når en løve kommer snigende. Vi er skabt til at reagere lynhurtigt på farer. Man kan sige, at vores hjerne har en brandalarm, der går i gang, når der sker noget slemt. Alarmen har til formål at advare os og beskytte os. Når den går i gang, bliver det sværere at tænke og føle, hvad vi har behov for. I stedet styrker den vores evne til at angribe, flygte eller spille død – på engelsk kaldet fight, flight, freeze.

Når man har oplevet noget slemt, vil hjernen tit være på vagt og reagere på alt, hvad der minder om oplevelsen. Hjernens alarmsystem er blevet for overfølsomt.



Hvilke problemer kan børn få, når de har oplevet noget slemt?

Sæt ring om det, der passer på dig

Ked af det

Har svært ved at stole på andre

Vil helst være alene

Bange

Tror, at der vil ske noget farligt

Følelse af håbløshed

Har svært ved at sove

Kan ikke koncentrere mig

Grimme billeder i hovedet

Vil ikke tænke på det slemme

Ondt i hovedet

Ondt i maven

Vred

Flov

Mareridt

Anspændt

Tænker, at det er min skyld

Væmmelse

Træt

Manglende appetit

Problemer i skolen

Intet føles sjovt

Tror ikke, jeg bliver gammel

Ingen forstår mig

Skyldfølelse

Havner ofte i problemer

Tror, andre vil gøre mig fortræd

Føler mig alene

Ængstelig

Vil ikke tale om det, der er sket

Hjertebanken

Svært ved at tale med andre

Tænker ofte på sex

Tænker på det, der er sket

Tænker, at verden er farlig

Andet

Hvad er posttraumatisk stresssyndrom?

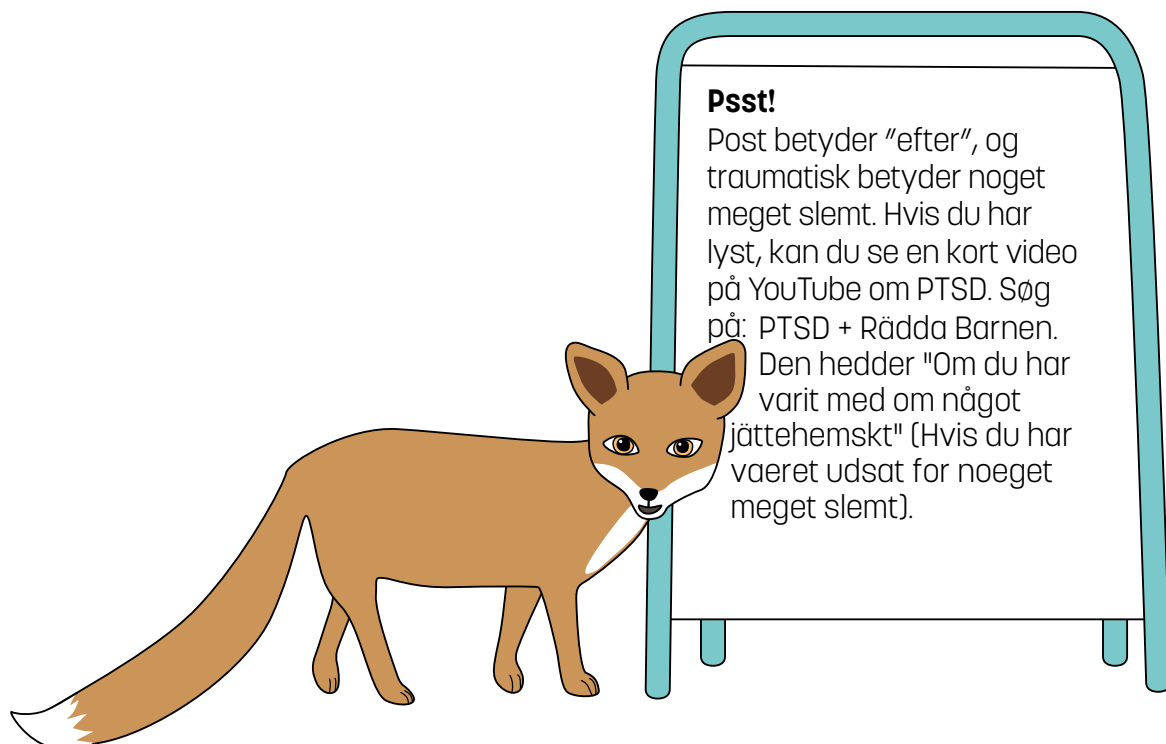
Diagnose er et ord, der beskriver de forskellige vanskeligheder eller problemer, som et menneske kan have.

Posttraumatisk stresssyndrom, forkortet PTSD, er en diagnose, der betyder, at man har det dårligt efter at have været udsat for en skræmmende oplevelse.

Eksempler på posttraumatisk stresssyndrom:

- ☐ *Du føler dig ængstelig og bliver nemt bange, og det kan betyde, at du får vredesudbrud og har svært ved at koncentrere dig.*
- ☐ *Du har ubehagelige minder om det, der er sket, eller du har mareridt om det.*
- ☐ *Du undgår ting, der minder dig om det, der er sket.*
- ☐ *Du er ked af det eller vred eller føler skyld over det, der er sket.*

Hjernen kan blive påvirket efter en skræmmende oplevelse, hvilket betyder, at man lettere bliver bange og får andre stærke følelser, og at det bliver sværere at tænke klart og berolige sig selv.



Hvordan kan TF-CBT hjælpe?

De fleste børn, der har det svært efter at have oplevet noget skræmmende, får det bedre efter behandlingen. Det viser forskning verden over. Hvad er årsagen til det?

I løbet af behandlingen lærer du mere om dig selv, og om hvordan din krop og hjerne fungerer. Du lærer også, hvad du kan gøre for at berolige dig selv. Desuden øver du dig i at tale om det, du synes er svært at tænke på, så mindet om det bliver mindre skræmmende.

Traume betyder sår på græsk. Behandlingen kan sammenlignes med at vaske 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 trin for trin at nærme sig det, vi helst vil glemme, lærer vi, at det ikke er forbundet med fare at huske, og at ubehaget bliver mindre.



Om behandling med TF-CBT-metoden

Behandlingen indebærer, at du mødes med din behandler, og at I sammen laver forskellige øvelser og opgaver. Du vil også skulle lave nogle øvelser derhjemme. Ofte vil de voksne omkring dig få hjælp, så de lettere kan forstå og støtte dig.

Det kan være en hjælp at tænke på TF-CBT-behandlingen som at bestige et bjerg. Det kan synes umuligt, hvis du skulle bestige det på én gang, men hvis du tager det i det rigtige tempo sammen med voksne, der støtter dig, er det muligt.

Før vi starter opstigningen, er det vigtigt, at jorden, som bjerget står på, er stabil. Det betyder, at miljøet omkring dig skal være helt stabilt, at du er tryk og ved, hvor du skal sove om natten, og har noget godt at give dig til i løbet af dagen.

Når vi når toppen, skal du kunne mærke forskellen, at du faktisk har det bedre, og at det svære, der er sket, ikke længere er så ubehageligt at tænke på.



Mit bjerg - min behandling

Her er dit bjerg, som viser, hvordan vi planlægger din behandling.

Skriv, hvem der skal være med dig undervejs, og hvordan vi skal fejre det, når du er færdig med TF-CBT-behandlingen.

Hvad er dine mål med behandlingen?

Mål

Hurra! Det skal fejres!

Hvem deltager i behandlingen?

Øv derhjemme!

Hvad skal du øve
til næste gang?



Mange børn bliver udsat for svære og skræmmende ting i løbet af deres opvækst.

Sammenfatning *Psykoedukation*



Nogle børn får det svært bagefter, og det kan komme til udtryk på forskellige måder.



Under behandlingen lærer du metoder, du kan bruge, så det, du har været igennem, ikke føles så svært.

Afslapning

Hvorfor er afslapning vigtig?

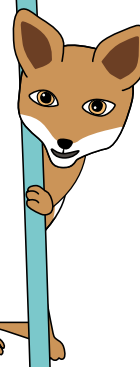
Når vi oplever noget ubehageligt, bliver kroppen ofte mere anspændt. Ved at øve dig i at slappe af kan du blive mere rolig og mindre anspændt. Hvilke øvelser passer til dig?

Hvilke metoder kan du bruge for at berolige dig selv?

Skriv så mange eksempler som muligt!

Psst!

Fysisk aktivitet hjælper kroppen til at få det bedre – især når du har det sjovt, så gør mere af det, du kan lide!

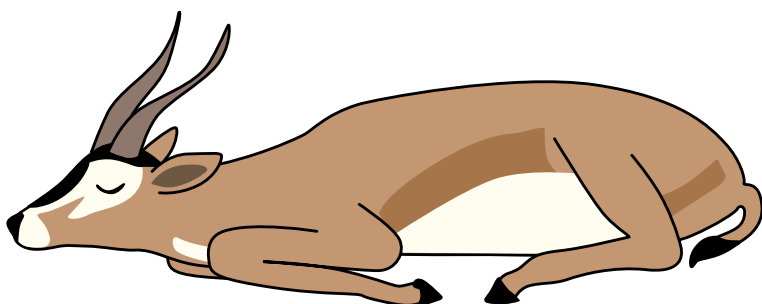


Muskelaflapning

Spaghetti

Nu skal vi lade, som om vi er ukogt spaghetti. Løft hænderne op i luften, og stræk dig så meget, du kan. Prøv at stå på tæer, og gør dig selv så lang som muligt.

Nu putter vi spaghetti i kogende vand. Lad som om du er kogende spaghetti. Læg mærke til, hvordan du bliver mere og mere blød og afslappet og til sidst bliver som overkogt spaghetti, der ligger ned.



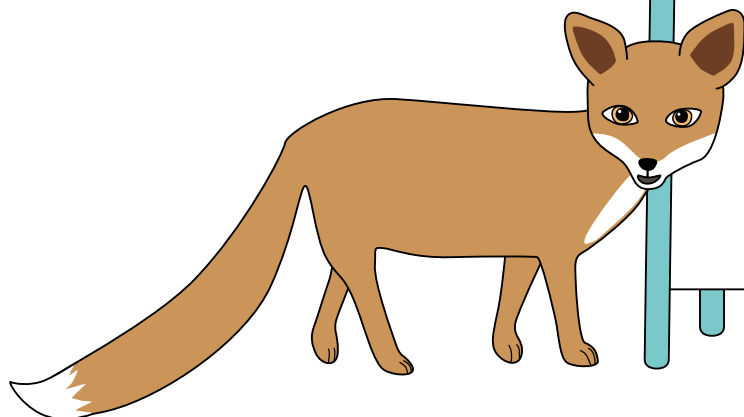
Spænd og slap af

Her er fire øvelser, du kan bruge til at træne forskellen mellem spænding og afslapning. Sæt dig på en stol.

- ① Træk skuldrene op mod ørerne (pust luften ind), og slap derefter af i skuldrene (pust luften ud).
- ② Løft underarmene op (pust luften ind) og derefter ned (pust luften ud).
- ③ Knyt hænderne (pust luften ind), og stræk derefter fingrene ud (pust luften ud).
- ④ Løft benene op fra gulvet, og prøv at pege tæerne op mod ansigtet. Lad derefter dine fødder blive tunge på gulvet.

Tip!

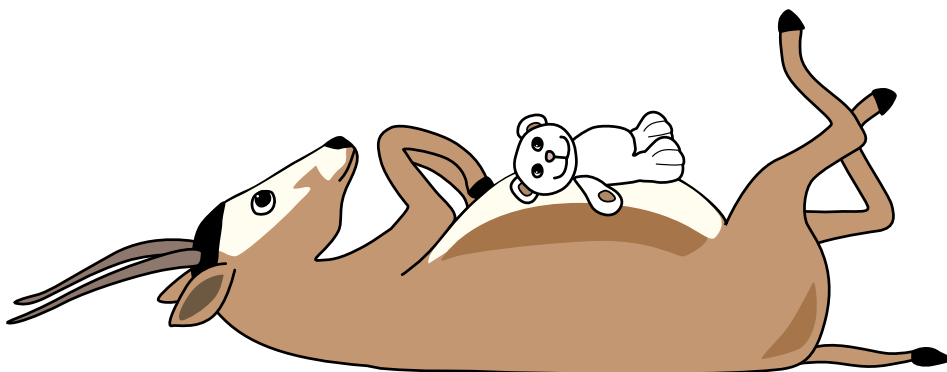
Din terapeut kan hjælpe dig med at downloade en App for at slappe af, f.eks. "Safe Place" av Rädda Barnen.



Vejrtrækningsøvelser

Rutsjebane

Træk vejret gennem næsen i tre korte ryk, som om du går op ad tre trappetrin. Pust luften ud gennem munden, når du trækker vejret ud, helt nede fra maven, som om du kører ned ad en rutsjebane. Vent lidt, før du tager den næste indånding gennem næsen.



Træk vejret med maven

Sæt dig på en stol med fødderne på gulvet. Læg den ene hånd på brystet og den anden hånd på maven. Træk vejret dybt og langsomt gennem næsen, og tæl stille til fem, så din mave fyldes med luft. Du kan mærke og se, hvordan din mave bliver større, når du trækker vejret ind. Pust luften ud langsomt ud gennem munden, og tæl til fire. Læg mærke til, hvordan din mave bliver mindre, når du puster luften langsomt ud. Vær opmærksom på luften, der kommer ind og ud, mens du tæller. Luk øjnene, og gentag øvelsen. Først i et par minutter, og derefter lidt længere, når du over dig i løbet af ugen. Forsøg at træne øvelsen i et par minutter. Du kan også lægge dig på gulvet med et tøjdyr på maven og se, hvordan tøjdyret bevæger sig op og ned, når du trækker vejret.

Bevidst tilstedeværelse

Tre ting

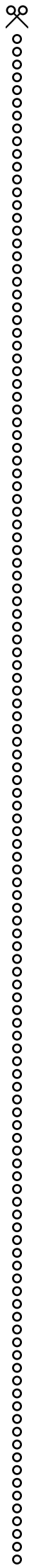
Sørg for, at du sidder behageligt, og træk vejret med maven. Tænk på tre ting, du ser, tre ting, du hører, og tre ting, du føler.

Vejrtrækningsanker

Sørg for, at du sidder behageligt, og luk eventuelt øjnene. Træk vejret med maven. Pust luften ud, og sig stille et ord for dig selv, der beroliger dig. Det gør ikke noget, hvis du kommer til at tænke på andre ting. Registrer, at de er der, og vend tilbage til vejrtrækningen. Fortsæt i et par minutter.

Sammenfatning *Afslapning*

- Når vi har oplevet noget ubehageligt, kan kroppen blive mere anspændt.
- Man kan f.eks. slappe af med muskelafslapning, vejrtrækningsøvelser eller bevidst tilstedeværelse.
- Ved at øve dig i at slappe af kan du lære at berolige dig selv i vanskelige situationer og gøre din krop mindre anspændt i hverdagen.



Øvelsesdagbog

Vælg en afslapningsøvelse, og øv den hver dag. Skriv ned, hvor anspændt du var før og efter øvelsen. Brug en skala fra 1 til 10, hvor 10 er når, du føler dig allermest anspændt, og 1 er når, du føler dig allermest afslappet.

Jeg skal øve:

.....

Dag 1

Situation 1: Før Efter

Situation 2: Før Efter

Dag 2

Situation 1: Før Efter

Situation 2: Før Efter

Dag 3

Situation 1: Før Efter

Situation 2: Før Efter

Dag 4

Situation 1: Før Efter

Situation 2: Før Efter

Dag 5

Situation 1: Før Efter

Situation 2: Før Efter

Dag 6

Situation 1: Før Efter

Situation 2: Før Efter

Dag 7

Situation 1: Før Efter

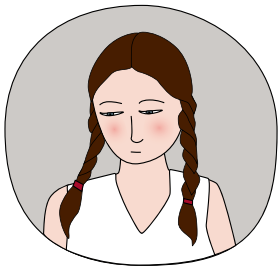
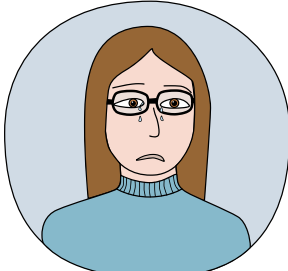
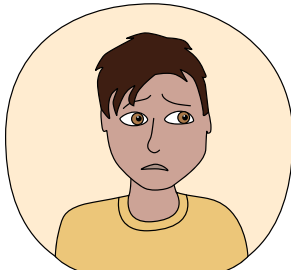
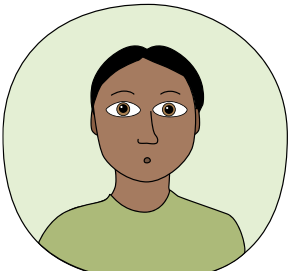
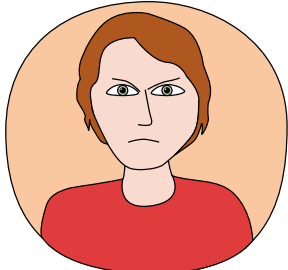
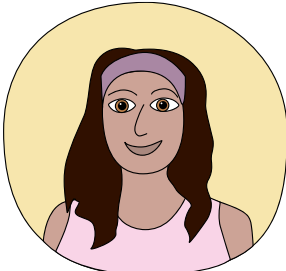
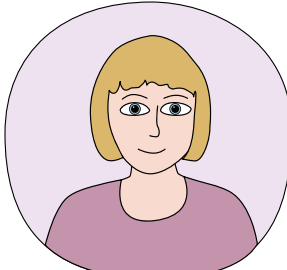
Situation 2: Før Efter

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 ansigtet, kroppen og det, vi siger og gør. Vi har mange forskellige følelser, som kan ændre sig, og nogle gange har vi flere følelser på én gang. Følelser giver os vigtige oplysninger om, hvad vi har behov for.

Her er nogle almindelige følelser, som alle mennesker kan genkende.
Mal en farve ud for hver følelse.

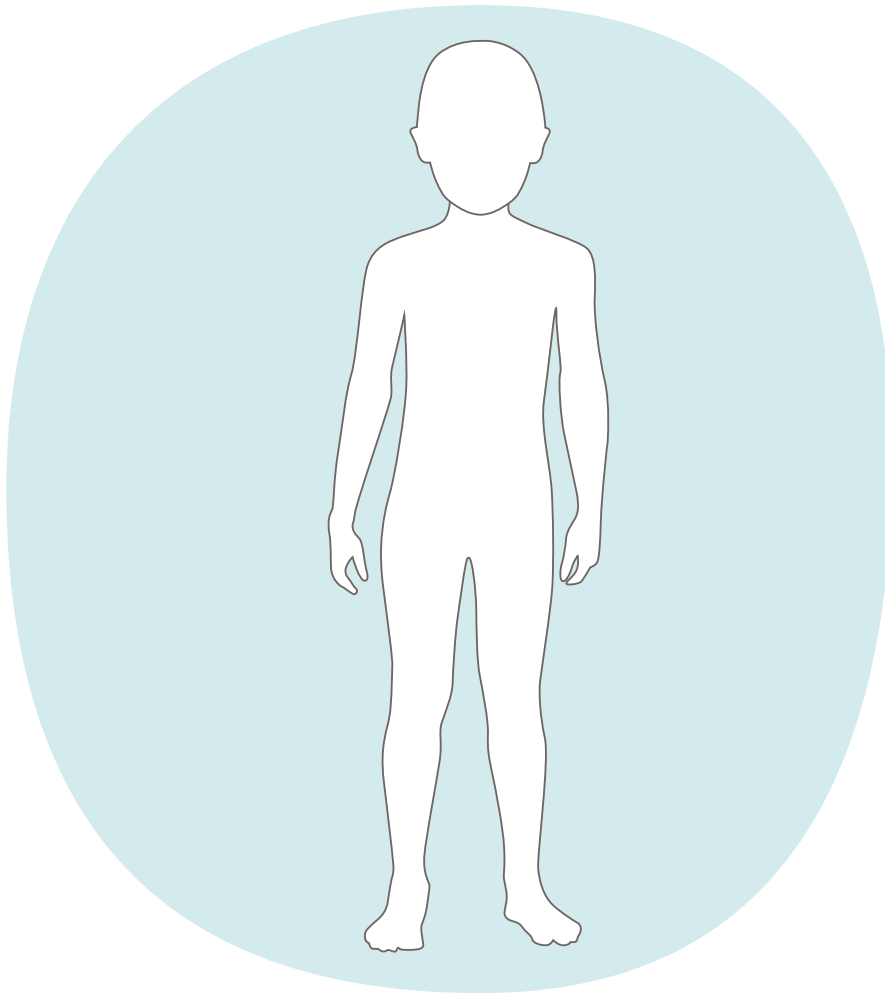
			
☐ Væmmelse	☐ Flov	☐ Ked af det	☐ Bange
			
☐ Overrasket	☐ Vred	☐ Glad	☐ Afsky
			☐ Interesseret

Hvilke andre følelser kan du komme i tanke om?

.....
.....
.....

Den følelsesmæssige krop

Hvor i kroppen mærker du forskellige følelser? Udfyld med de farver, du har valgt.



- ☐ Flov
- ☐ Glad
- ☐ Væmmelse
- ☐ Vred
- ☐ Ked af det
- ☐ Bange
- ☐ Interesseret
- ☐ Afsky
- ☐ Overrasket

I hvilke situationer har du haft disse følelser?

.....

.....

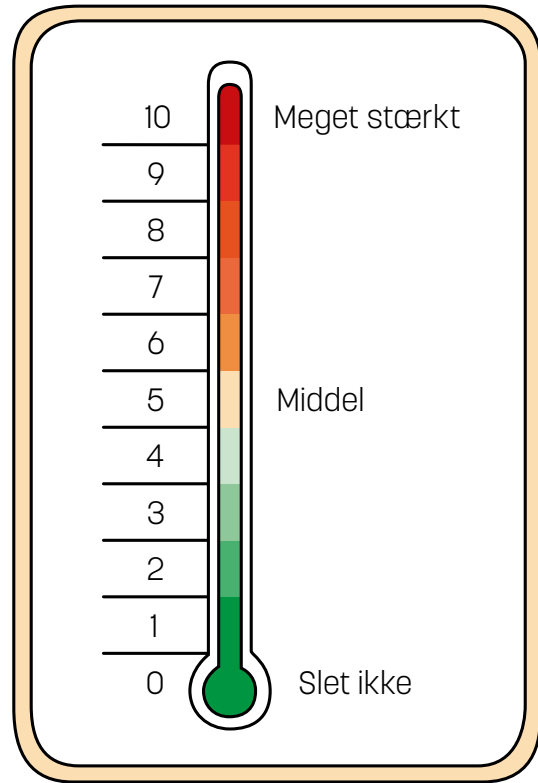
.....

.....

.....

Følelsernes styrke

Nogle gange er en følelse meget svag, og nogle gange er følelsen så stærk, at det føles, som om vi er ved at eksplodere. Vi kan måle og illustrere følelser som et termometer, der måler en temperatur. Tallene viser, hvor stærk følelsen er.



Hvilken eller hvilke følelser har du lige nu, og i hvor høj grad mærker du den eller dem?

.....

.....

.....

.....

.....

Udtrykke følelser

Følelsesdans

Prøv at udtrykke følelser ved hjælp af dans. Dans til musik på f.eks. en vred eller trist måde.

Følelseslege

Vi kan udtrykke følelser med hele kroppen. Prøv at gå hen over gulvet og vise et dyr og en følelse, som f.eks. en glad kanin, en vred elefant, en bange gris og en trist hund.

Spejløvelse

Ofte udtrykker vi vores følelser over for andre ved hjælp af ansigtsudtryk. Øv dig i at udtrykke forskellige følelser ved hjælp af et spejl, f.eks. glad, ked af det, overrasket, vred, bange og tom. Få en voksen til at gætte, hvilken følelse du viser.

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. Kan du give eksempler på situationer, hvor du har haft det sådan?

.....

.....

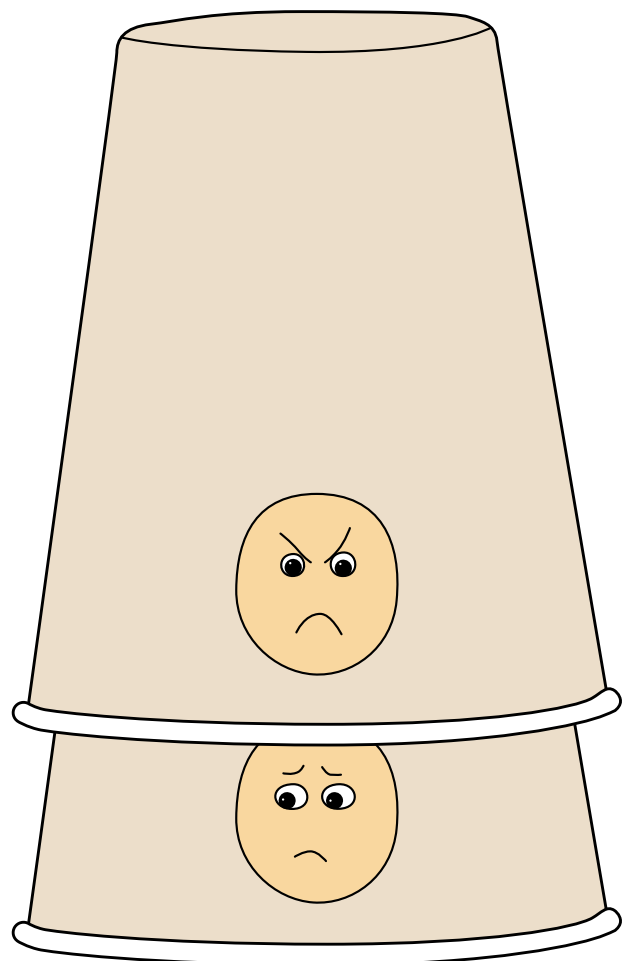
.....

.....

.....

.....

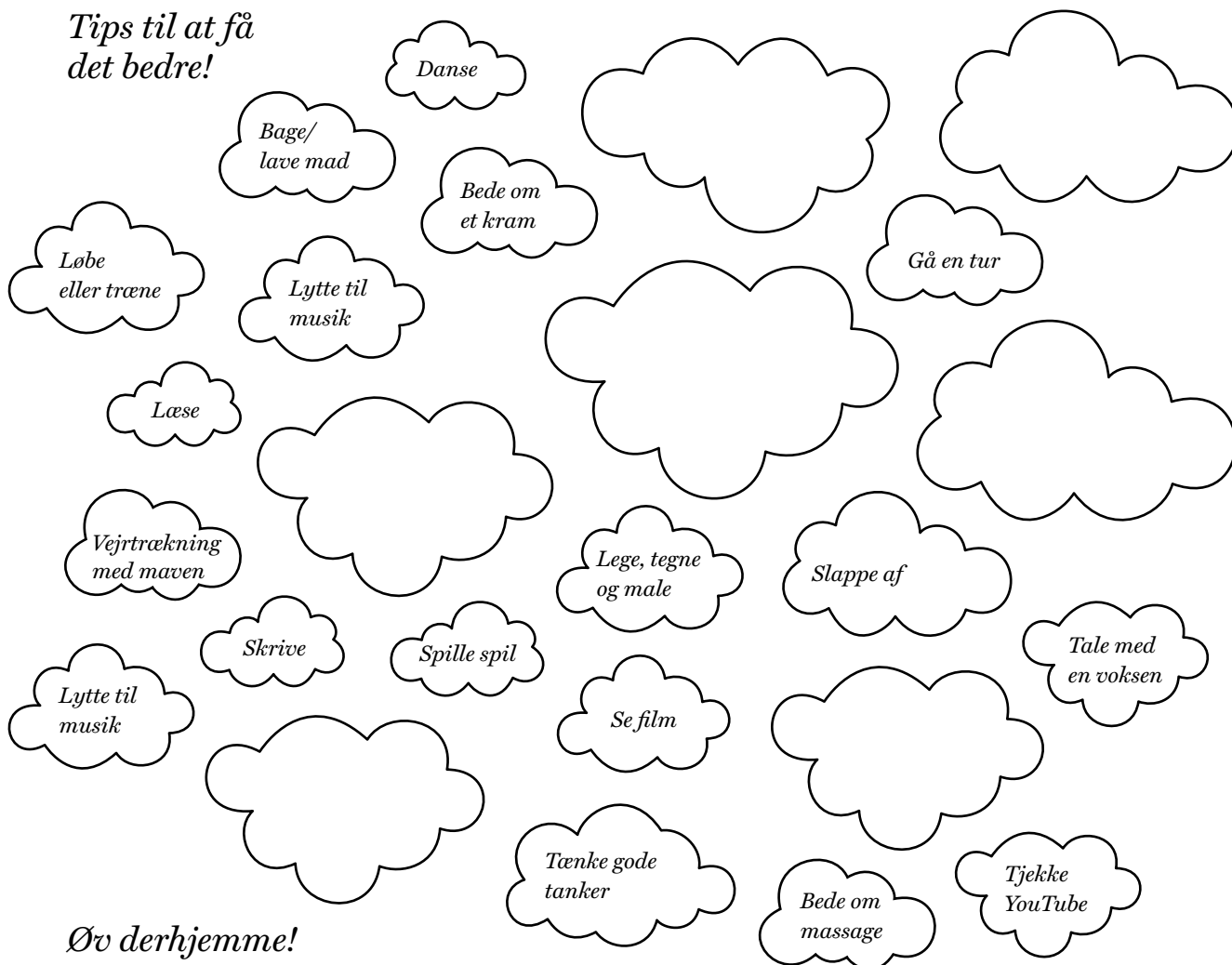
.....



Håndtere følelser

De ting, vi gør, og det, vi tænker på, påvirker vores følelser. Hvad kan du gøre for at få det bedre, når du er ked af det, vred eller bange? Det kan være forskellige ting for forskellige mennesker. Her er nogle forslag fra andre børn og teenagere. Hvilke kan du lide? Hvad vil du tilføje?

*Tips til at få
det bedre!*



Øv derhjemme!

Hvad skal du øve til næste gang?

.....

.....



Vi har mange forskellige følelser, og nogle gange har vi flere følelser på én gang.

Sammenfatning *Følelser*



Du kan ændre følelsen og dens styrke ved at handle eller tænke på en anden måde.



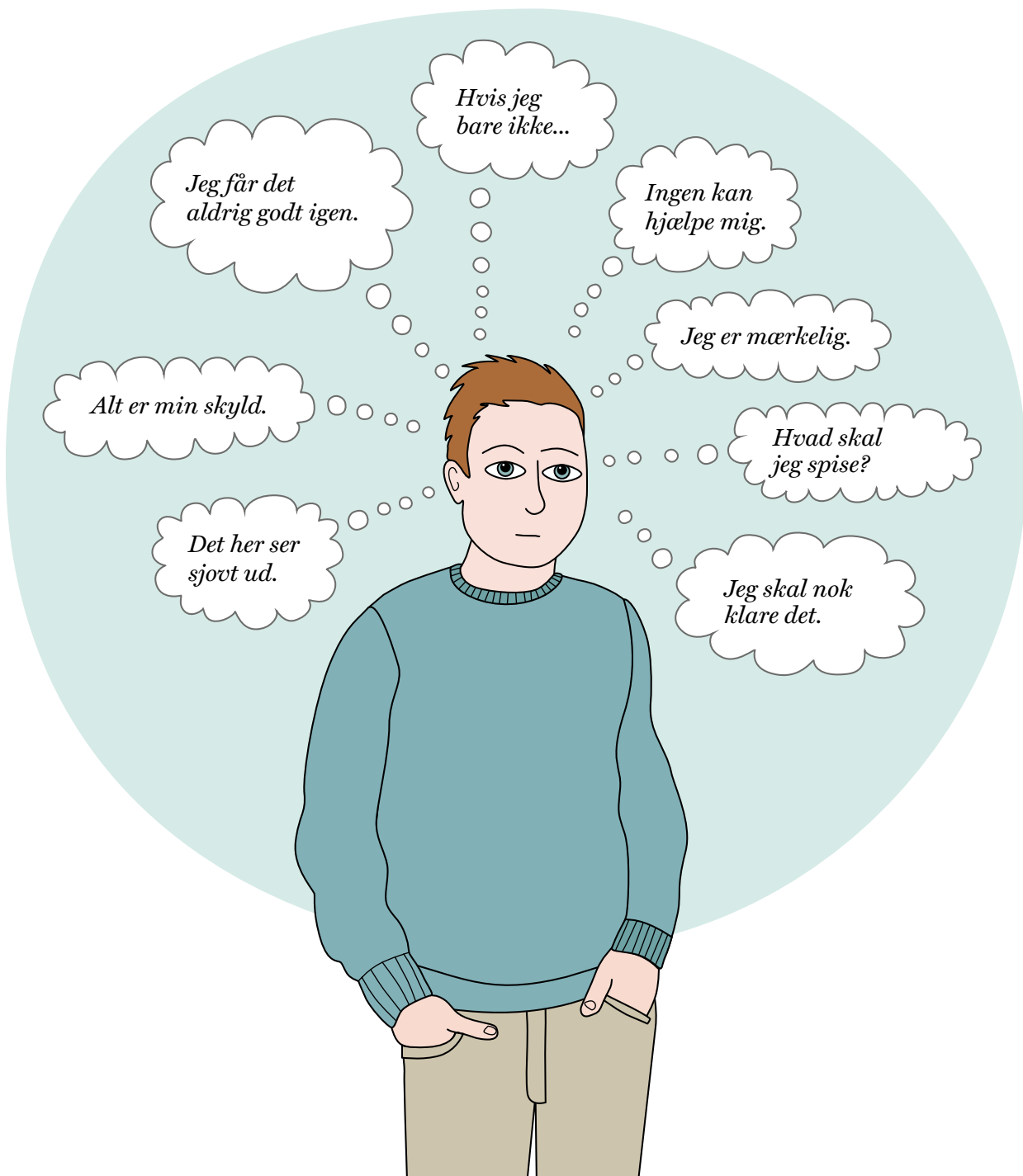
Følelser giver os vigtige oplysninger om, hvad vi har behov for.

Tanker

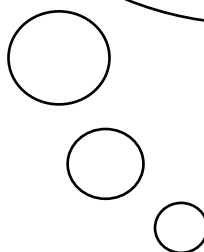
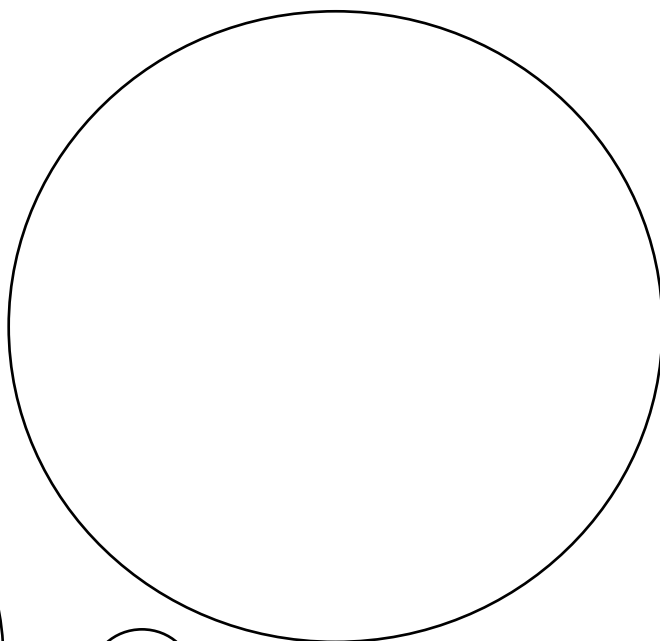
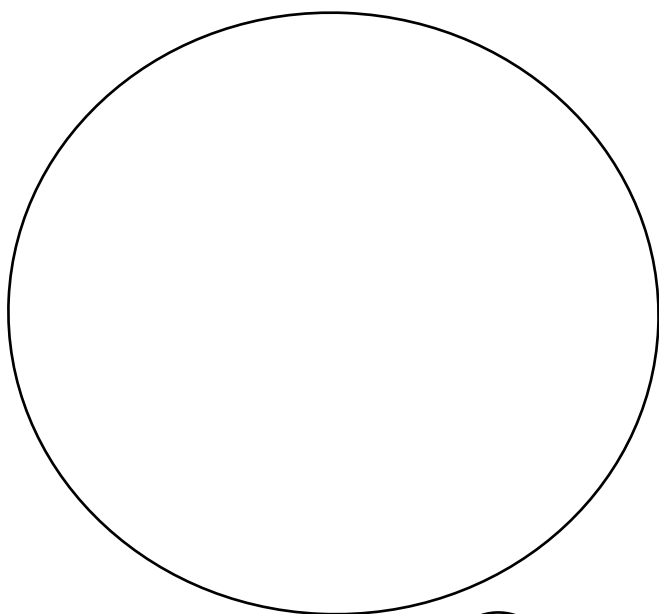
Hvorfor er tanker vigtige?

Vi tænker, når vi husker, når vi lærer ting, får idéer, træffer beslutninger, og når vi taler med os selv inde i hovedet. Selv om vi ikke altid er klar over det, påvirker tanker, hvordan vi har det, om vi er glade, vrede, ængstelige eller kede af det. Det, vi tænker og føler, påvirker også det, vi gør.

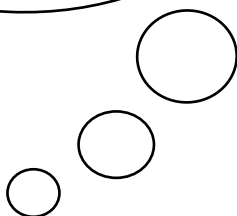
Skræmmende oplevelser kan påvirke vores måde at tænke på, og hvordan vi har det. For at kunne fungere og få det bedre kan det være en god idé at være opmærksom på, hvordan man tænker og forsøge at tænke flere hjælpsomme tanker.



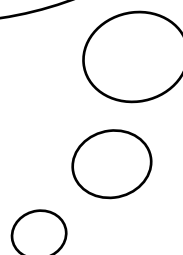
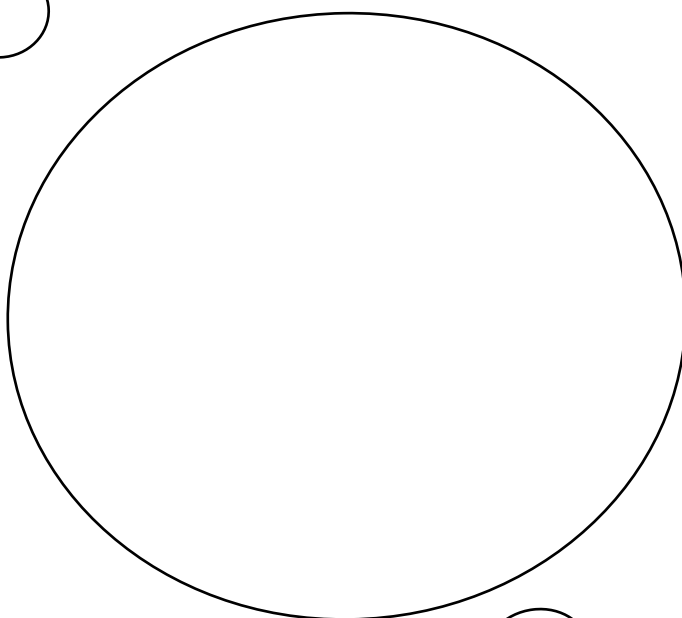
Hvad har du tænkt på?



I venteværelset?



På vej hertil?



I morges, da du vågnede?

Find tanker, følelser og adfærd

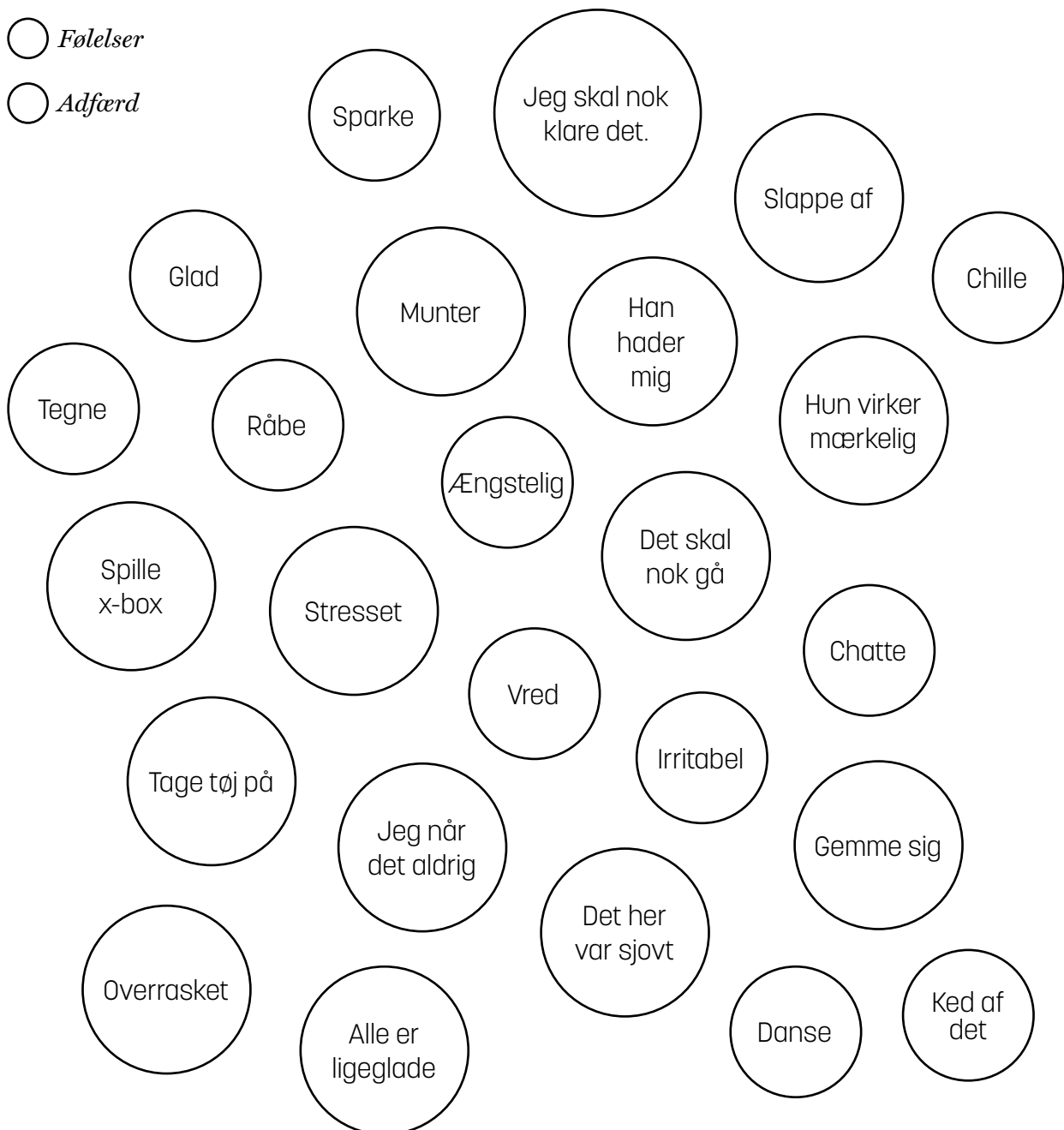
Det er rigtig godt at lære at skelne mellem tanker, følelser og adfærd. *Tanker* er de ting, vi siger til os selv inde i hovedet. *Følelser* er det, vi føler inde i os selv. *Adfærd* er det, vi gør.

Øv dig i at skelne mellem tanker, følelser og adfærd. Brug forskellige farver til at markere tanker, følelser og adfærd.

☐ *Tanker*

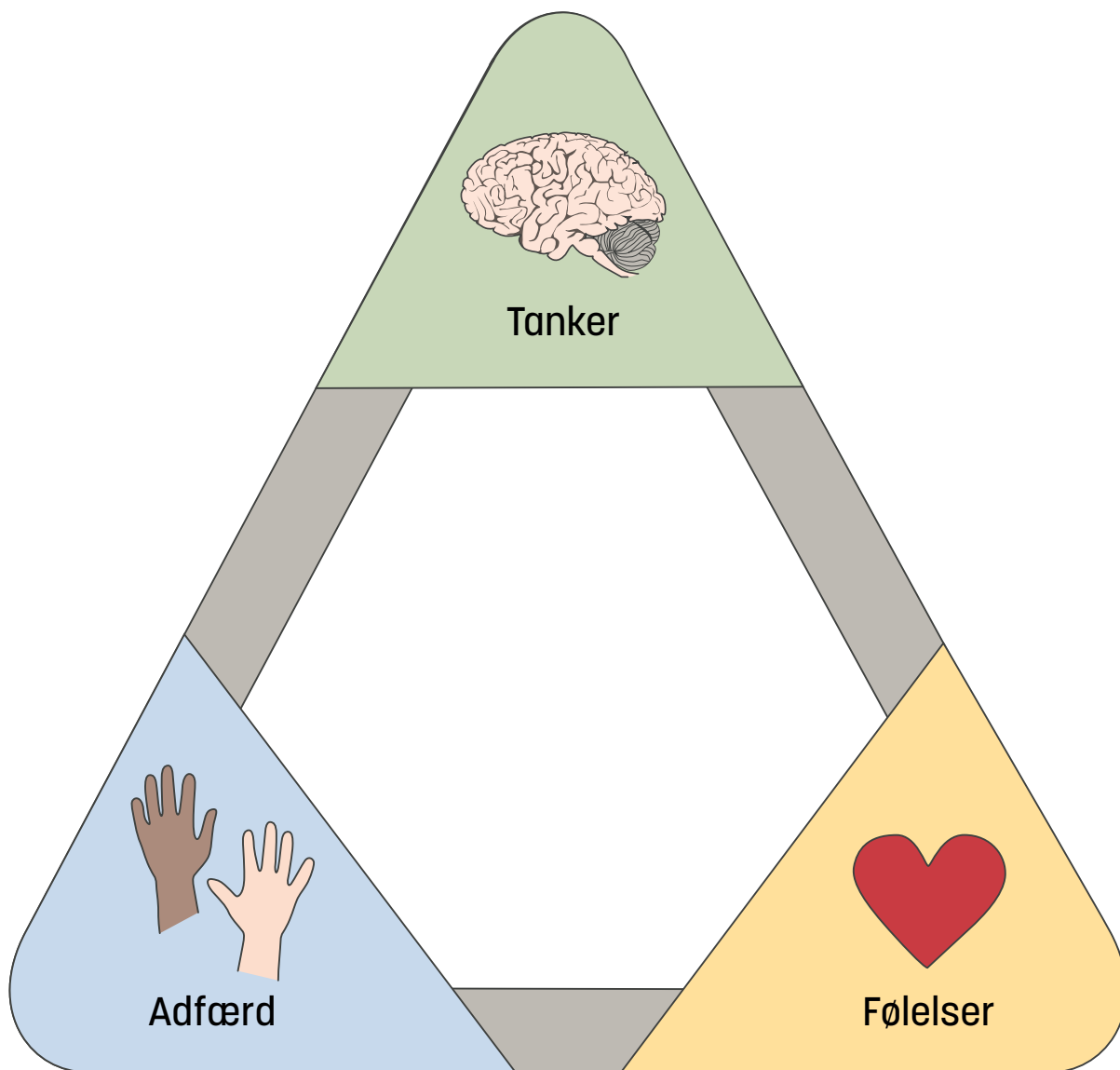
☐ *Følelser*

☐ *Adfærd*



Trekant på gulvet

Lav en stor trekant midt på gulvet. Brug tape, stole eller andet til at lave de tre hjørner, og vælg, hvilket hjørne der skal vise tanker, følelser og adfærd. Gå mellem de forskellige hjørner, og beskriv tanker, følelser og adfærd baseret på forskellige situationer. Prøv at starte i forskellige hjørner.



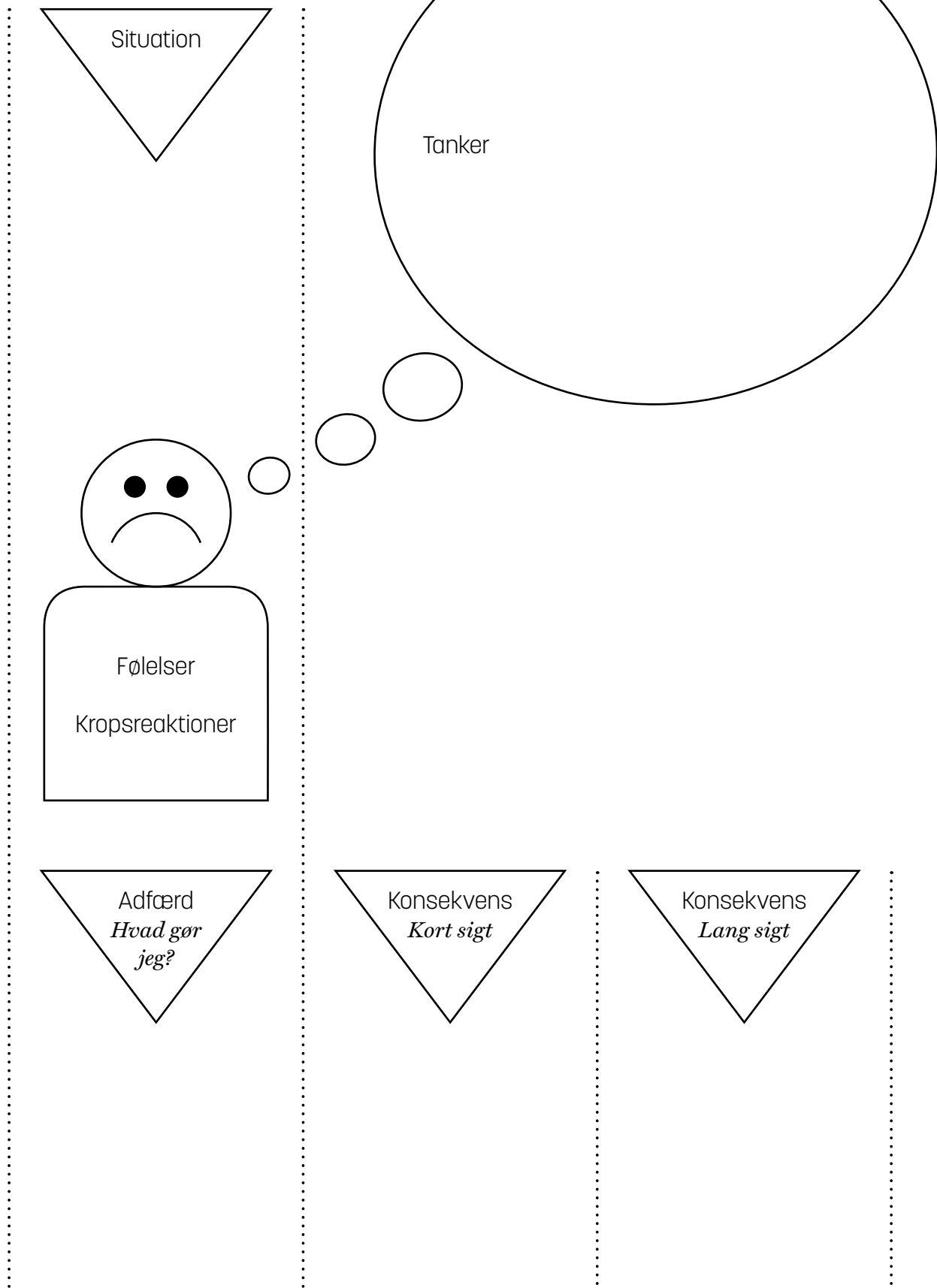
Tanker påvirker følelser og adfærd



Lav dit eget eksempel:



Hvorfor gør du, som du gør?



Dårlige tanker

Nogle gange har vi tanker, der er forkerte, eller som ikke hjælper os til at få det bedre. F.eks. ved kun at tænke på, hvad der er skidt og ikke tænke på, hvad der er godt.



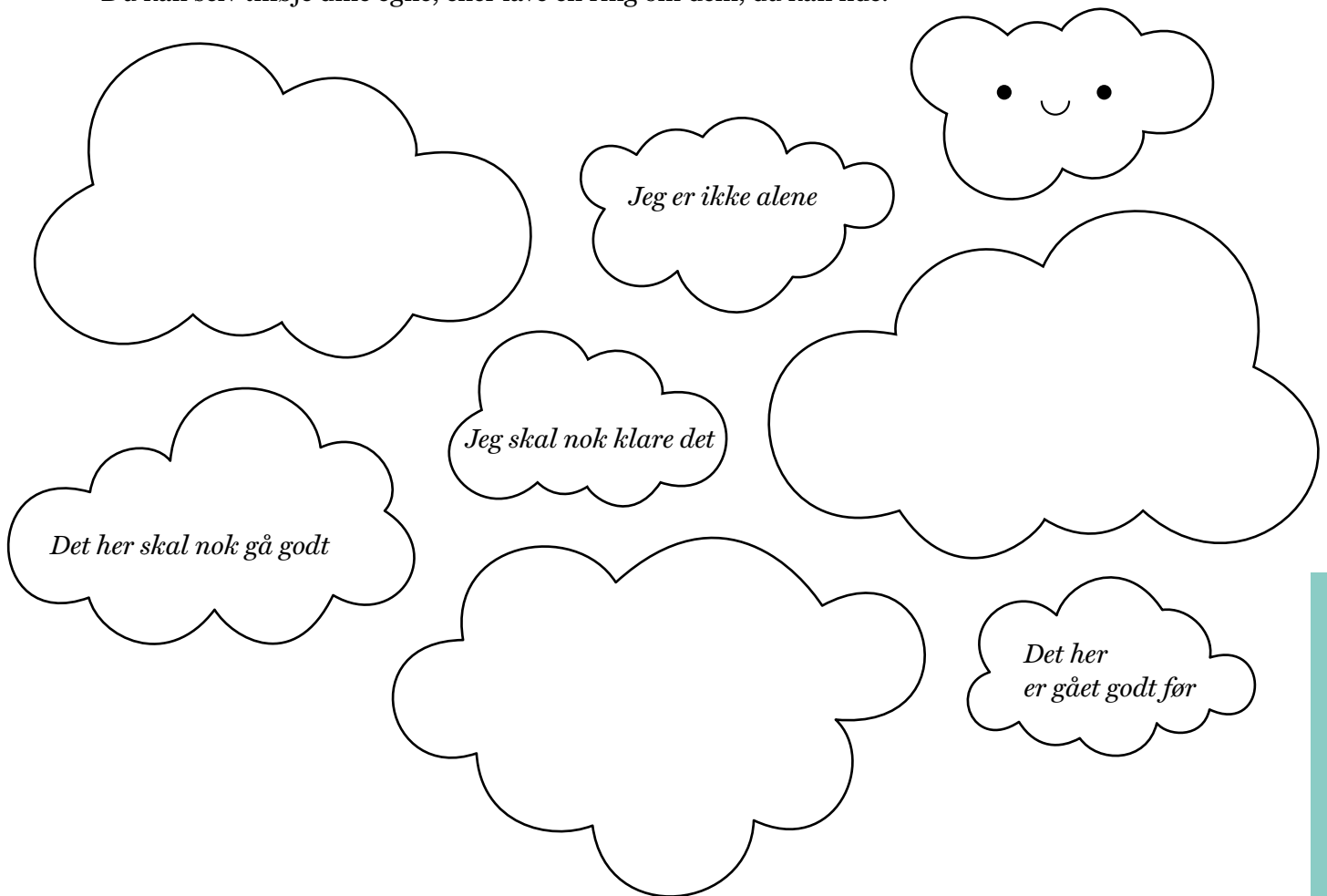
*Jeg føler mig dum,
altså er jeg dum.*

*Hvis jeg ikke er perfekt, er jeg
mislykket. Hvis jeg ikke kan
gøre det perfekt, gør jeg det
slet ikke.*

*Hvis nogen, jeg holder af, tager
af sted, er jeg sikker på, at der
vil ske noget slemt med dem.*

Hvilke gode tanker kan du finde?

Her er nogle eksempler på opmuntrende tanker, som andre synes er gode og nyttige. Du kan selv tilføje dine egne, eller lave en ring om dem, du kan lide.



Øv derhjemme!

Hvad skal du øve til næste gang?

.....

.....

- Tanker påvirker vores følelser. Det, vi tænker og føler, påvirker også det, vi gør.

Sammenfatning *Psykoedukation*

- Du kan øve dig i at være opmærksom på, hvordan du tænker og forsøge at tænke flere gode tanker.
- Skræmmende oplevelser kan påvirke vores måde at tænke på. Forkerte eller dårlige tanker påvirker, hvordan vi har det, og får os til at træffe dårligere beslutninger.

Traumehistorie

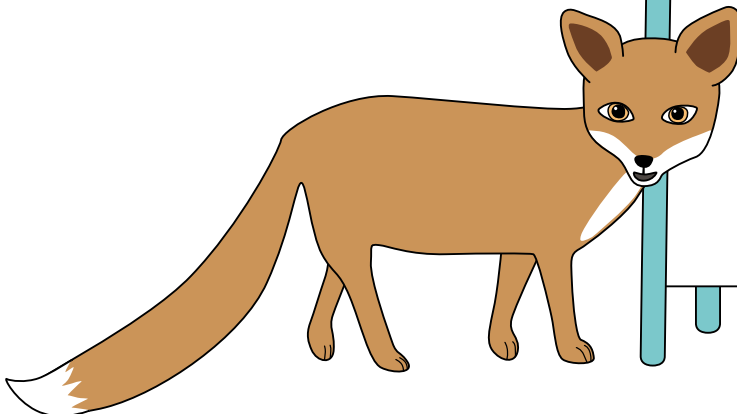
Hvorfor er din traumehistorie vigtig?

Vi har på flere forskellige måder nærmet os det, du har været igennem, men nu gør vi det mere koncentreret ad et par omgange. Det gør vi for at få styr på det svære du har oplevet, og for at tale om det på en måde, som gør det mindre svært at tænke på det fremover. Ligesom man skal vaske et sår, inden man sætter plaster på, kan man have brug for at tale om det, man har været igennem.

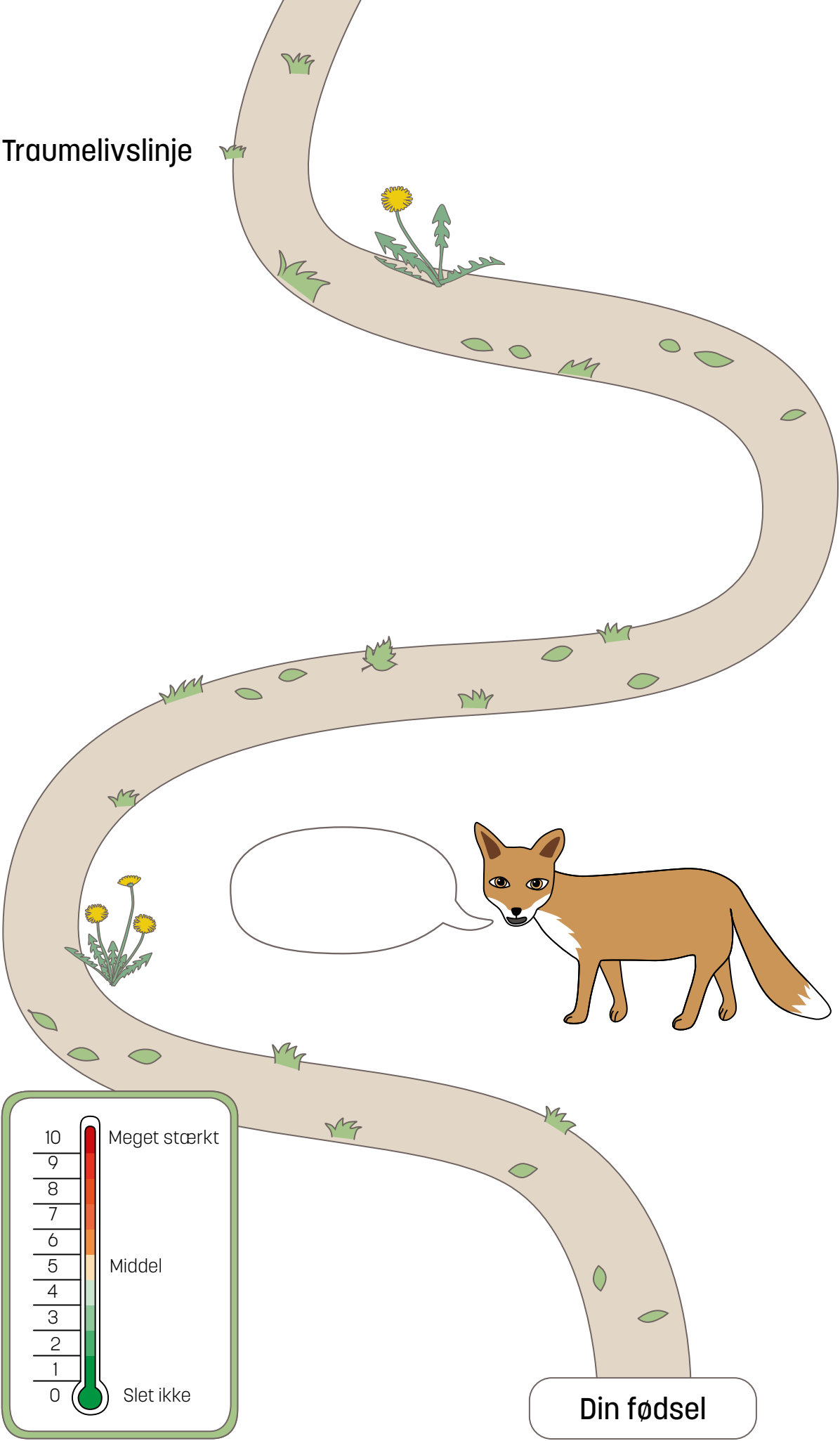


Udfyld på næste side!

Skriv det sværeste, du nogensinde har oplevet. Når du har gjort det, kan du bruge termometeret til at vise, hvor svært det er at tænke på det nu.



Traumelivslinje



Din traumehistorie

Du kan fortælle om det, du har været igennem på flere måder. F.eks. ved at lave en bog, skrive et digt, tegne figurer, lave en tegneserie eller skrive en sang. Du bestemmer selv, hvordan du vil fortælle om det, du har været igennem.

Jeg vil lave en:

.....

Titel:

.....

Navn på kapitel/del:

.....

Følelsens styrke:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Navn på kapitel/del:

.....

Følelsens styrke:

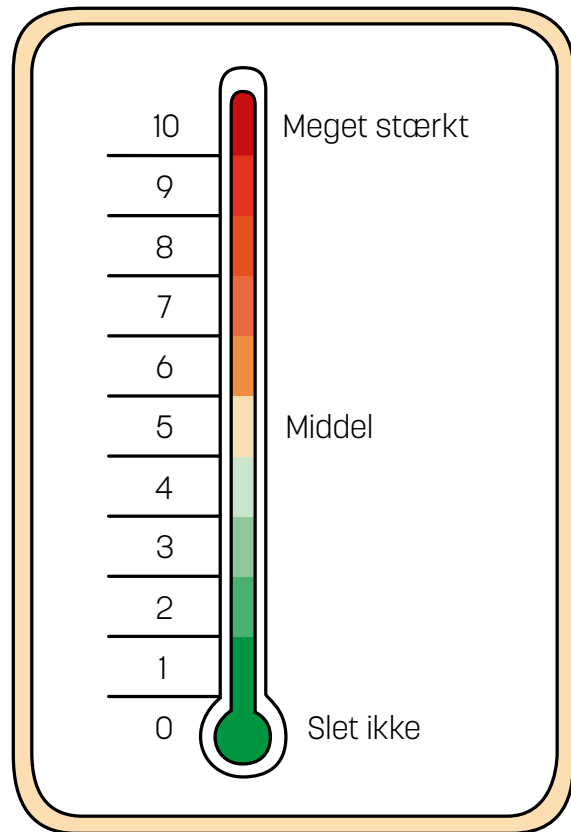
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Navn på kapitel/del:

.....

Følelsens styrke:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Navn på kapitel/del:

.....

Følelsens styrke:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Navn på kapitel/del:

.....

Følelsens styrke:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dine tanker og følelser om det, der er sket

Den måde, du tænker på det, der er sket, kan påvirke, hvordan du har det.

Vi vil nu se nærmere på nogle af dine tanker om det, der er sket.

Besvar de spørgsmål, du synes passer på dig. Du kan også selv tilføje nye spørgsmål.

Hvorfor skete det her for dig?

Hvad eller hvem fik det til at ske?

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

*Har det, der er sket, påvirket dit billede af verden?
Hvordan?*

Har det, der er sket, påvirket dit billede af dig selv? Hvordan?

*Har hændelsen påvirket
din familie? Hvordan?*

Ansvarscirkel

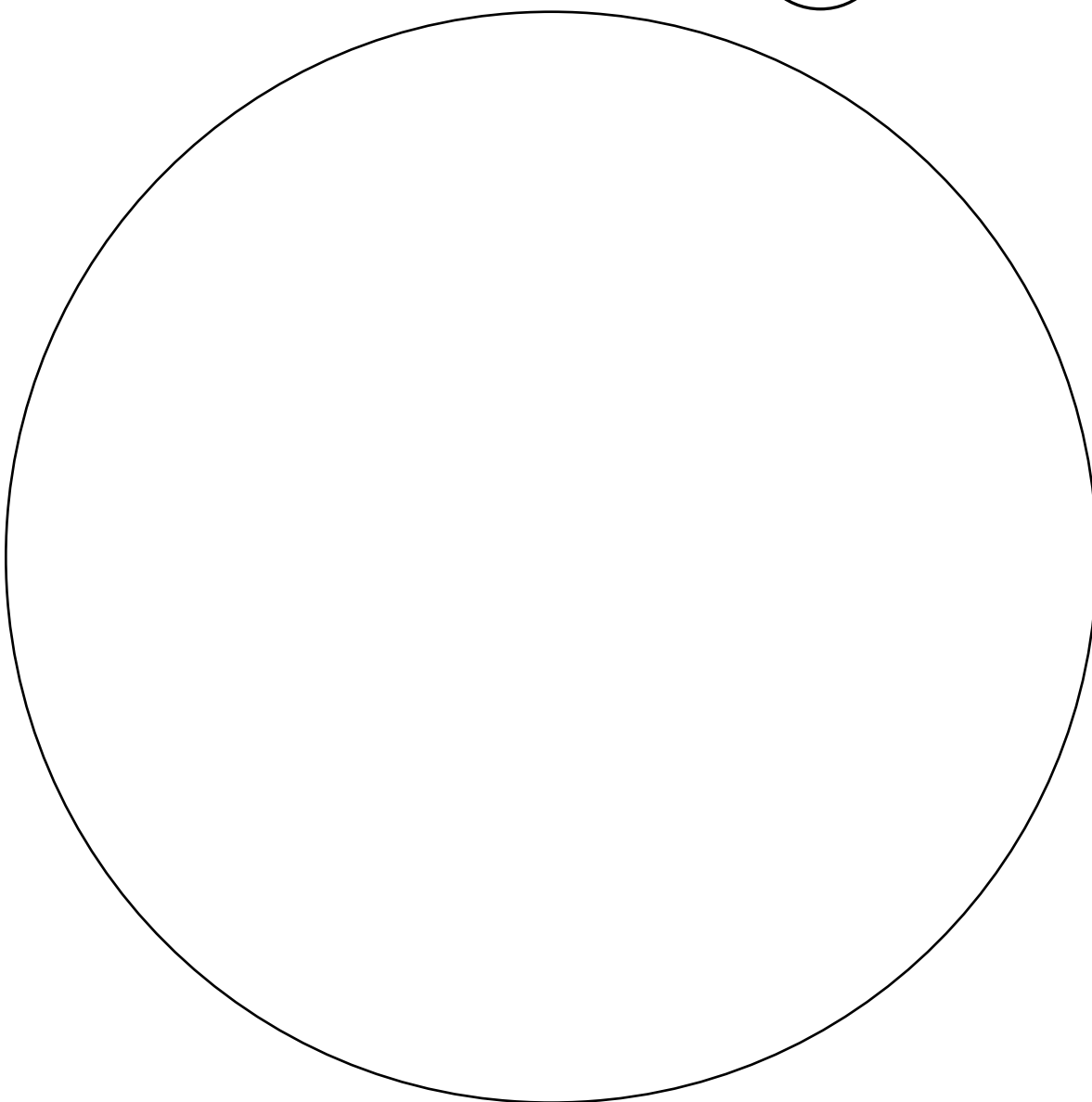
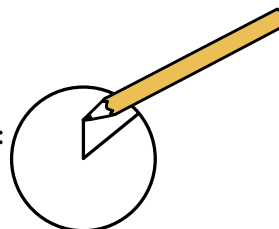
Nu skal vi lave en øvelse, hvor vi ser nærmere på, hvad eller hvem der er årsagen til det, du har været igennem.

Hvad eller hvem er ansvarlig for det, du har været igennem?

.....

.....

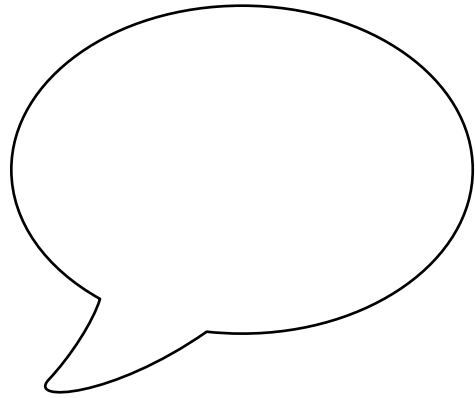
Indtegn i cirklen, hvordan ansvaret er fordelt (brug en blyant):



Råd til en ven

Vælg en tanke, der
bekymrer dig:

Hvis din ven har den
ubehagelige tanke,
hvad ville du så sige
til ham eller hende?



Detektiv

Vælg en ubehagelig tanke, som du vil arbejde

med: Hvor stærkt tror du på tanken? (0-100)

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Hvilke beviser har du for, at det er sådan?

.....

Hvilke beviser er der imod det? Med andre ord, hvad taler imod, at tanken er sand?

.....

Hvor stærkt tror du på dine modbeviser? (0-100)

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Kan man se det på en anden måde?

.....

Hvor stærkt tror du nu på den dårlige tanke? (0-100)

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Sammenfatning

Traumehistorie



At lave en traumehistorie kan sammenlignes
med at vaske et sår.

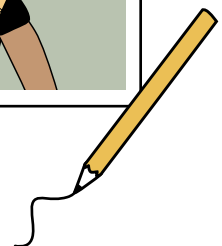


Traumehistorien kan hjælpe dig med at få styr på dine minder og gøre
det mindre svært fremover at tale om det, du har været igennem.

In vivo-eksponering

In vivo-eksponering betyder at konfrontere de ting i hverdagen, som du finder skræmmende. Ved skridt for skridt at konfrontere det, der vækker frygt, vil ubehaget med tiden blive mindre.

De ting eller situationer, der minder dig om det svære, der er sket, kaldes traume påmindelser. Det kan f.eks. være steder, personer, indtryk, lugte, lyde og ord. Når du oplever disse traume påmindelser, kan du føle dig bange, eller som om du oplever det skete igen. Det er normalt at forsøge at undgå sådanne situationer. Her kan in vivo-eksponering hjælpe.



Traume påmindelser

Skriv eller tegn nogle af dine traume påmindelser:

.....

.....

.....

.....

.....

Beskrivelse af mål

Mine traume på minder begrænser mit liv på følgende måde:

Jeg vil gerne kunne:

☐ Hvad har jeg lært tidligere i behandlingsforløbet, som jeg kan bruge til at nå mine mål?

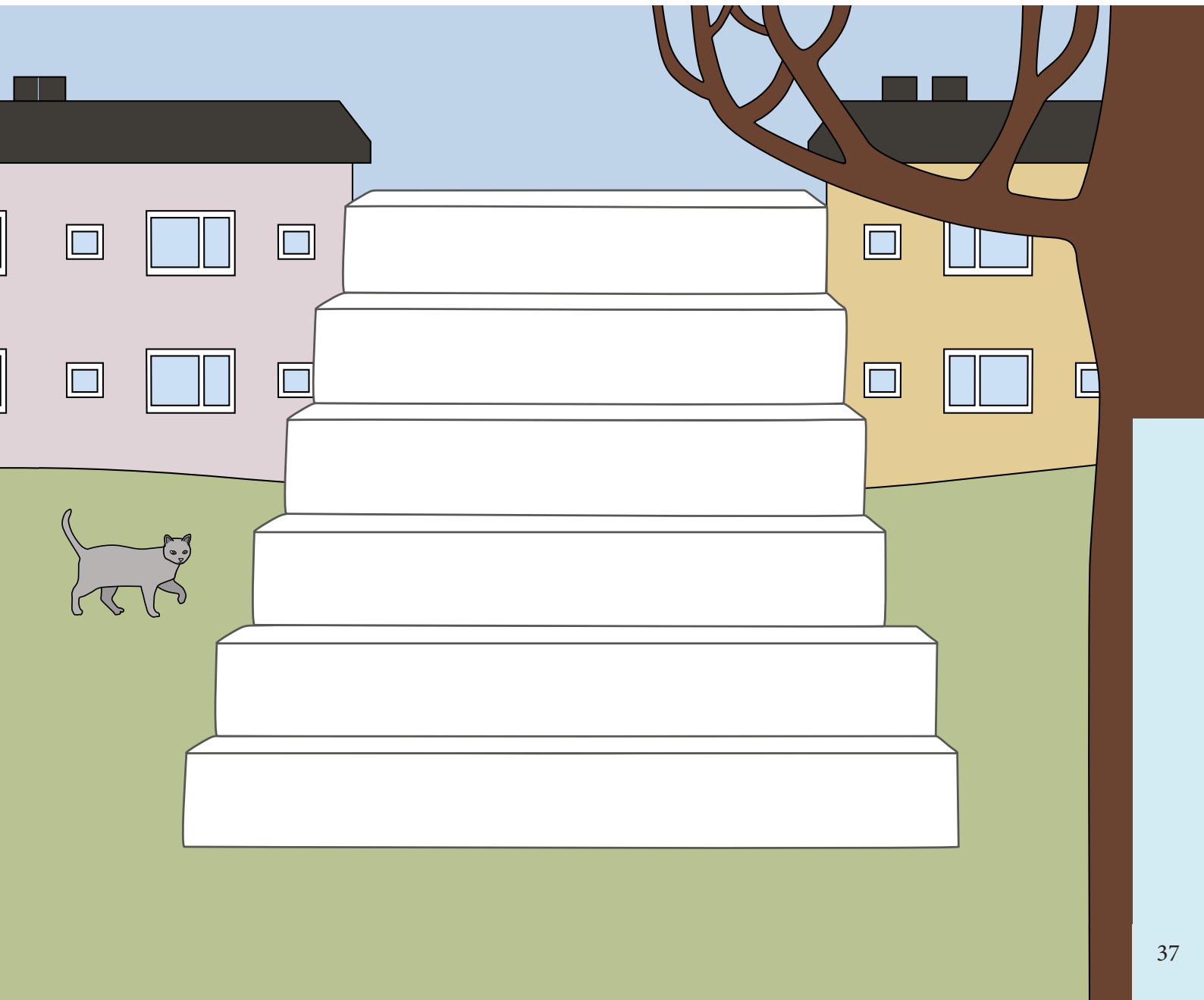
.....
.....
.....

☐ Når jeg skal øve mig, vil jeg gerne have hjælp og støtte fra en vigtig voksen til at:

.....
.....
.....

Nu skal vi lave en plan for, hvordan vi overvinder dine traume på minder.

Vælg en traume på minder, og beskriv, hvordan du skridt for skridt kan nærme dig dit mål.



Øv derhjemme!

Hvad skal du øve til næste gang?

.....

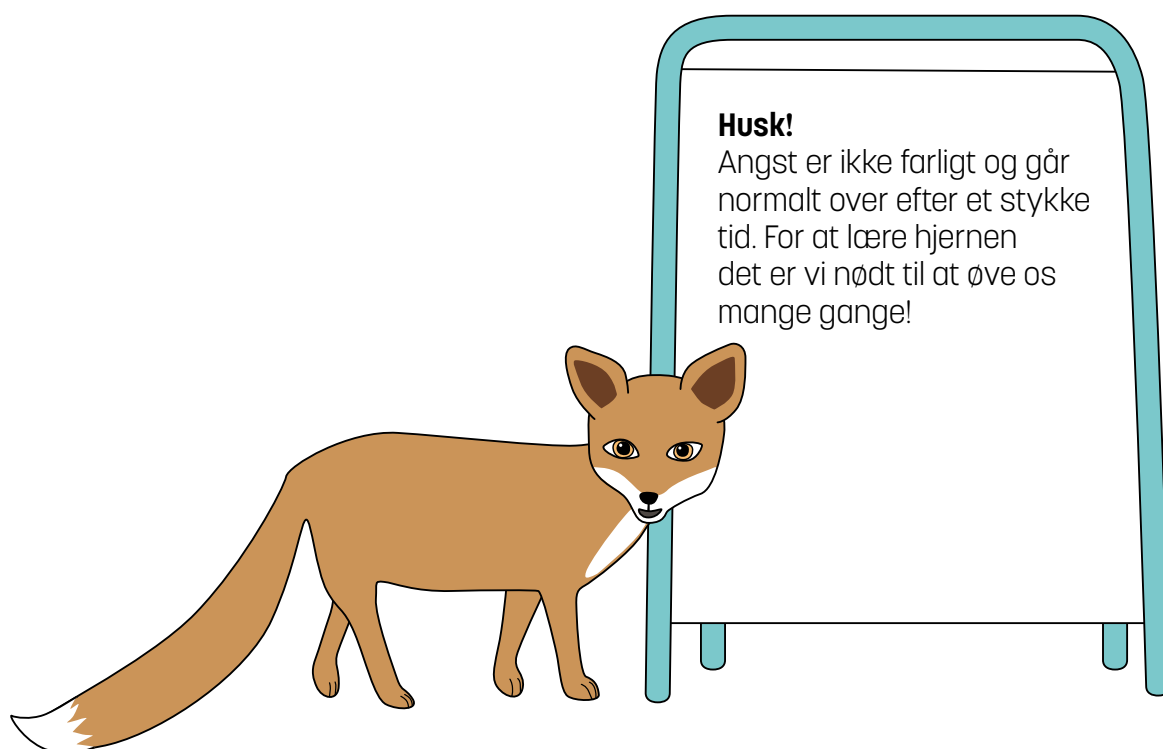
.....

.....

.....

.....

.....



- Det, der minder dig om det svære, der er sket, kaldes en traume påmindelse.

Sammenfatning

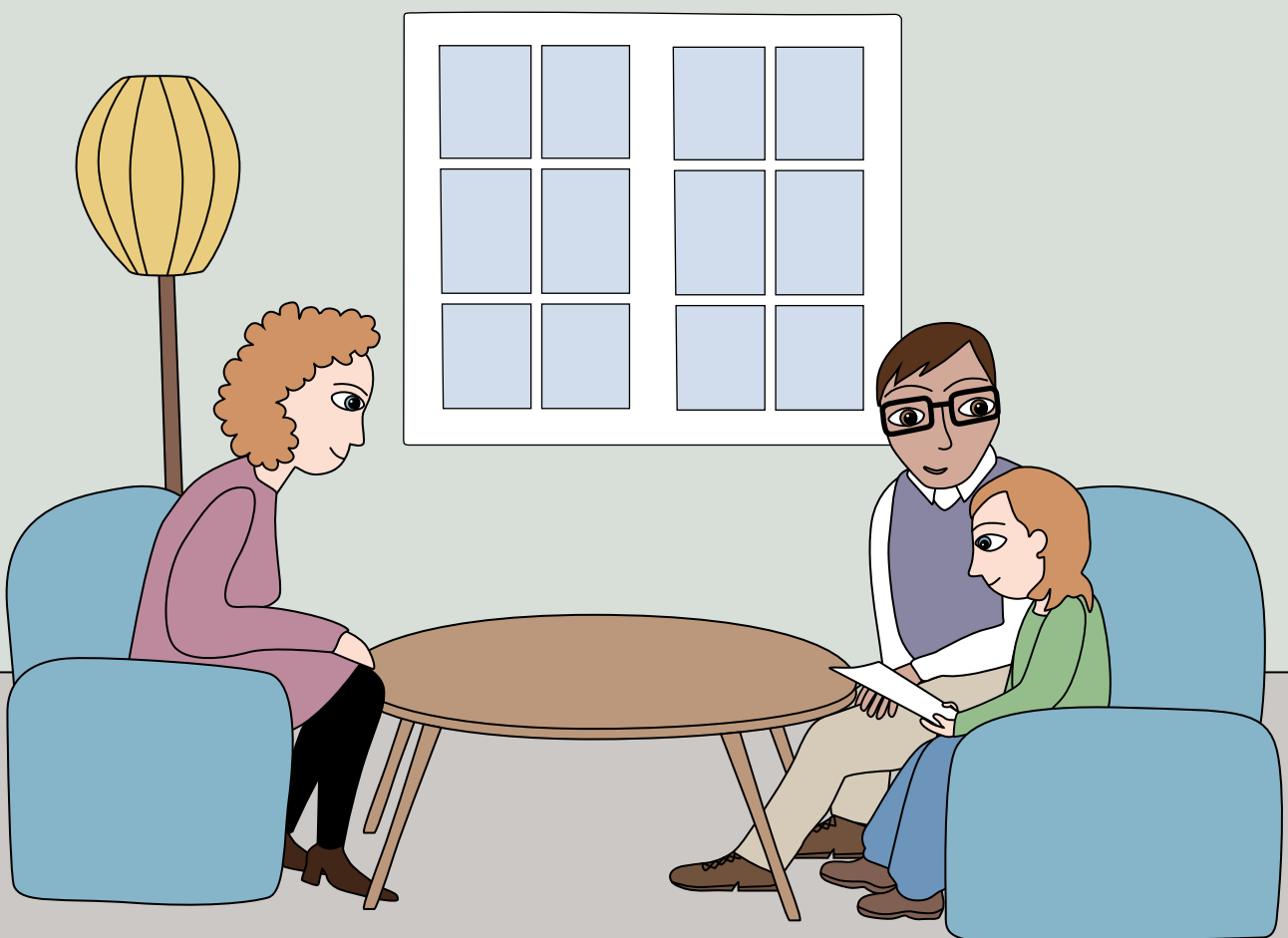
In vivo-eksponering

- In vivo-eksponering betyder at konfrontere de ting, du finder skræmmende.
- In vivo-eksponering kan være med til at mindske problemet med traume påmindelse.

Fortælle

Hvorfor er det vigtigt at fortælle sin historie?

Det er godt, at nogen ved, hvad du har været igennem, og at du kan tale om det, når du er færdig i din behandling. Derfor kan det være en god idé at fortælle din historie til en vigtig voksen. Der kan være forskellige følelser forbundet med at fortælle sin historie. Nogle børn synes, det føles godt, mens andre synes, det kan føles uvant og lidt ubehageligt. Så det kan føles både godt og ubehageligt på samme tid.



Forberedelse

Sådan vil jeg fortælle min historie:

Det vil jeg gerne have, at de voksne gør:

Dette vil jeg fortælle:

Spørgsmål, jeg vil have svar på:

Sammenfatning

Fortælle

- Vi forbereder os sammen, så du kan fortælle din historie på en måde, som er god for dig.
- Det er godt at nogen ved, hvad du har været igennem. Det giver dig mulighed for at tale om det, også efter behandlingen er afsluttet.

Tryghed i fremtiden

Det er vigtigt, at du lærer, hvordan du føler dig tryk fremover, og hvor du kan få hjælp. Det kan føles uvant og ubehageligt at sige klart, hvad man vil og har brug for. Derfor er det vigtigt at øve sig.

Hvilke situationer kan være farlige for dig?

.....

.....

Hvordan ved du, om noget ikke er eller ikke føles godt?

.....

.....

Hvem kan du bede om hjælp?

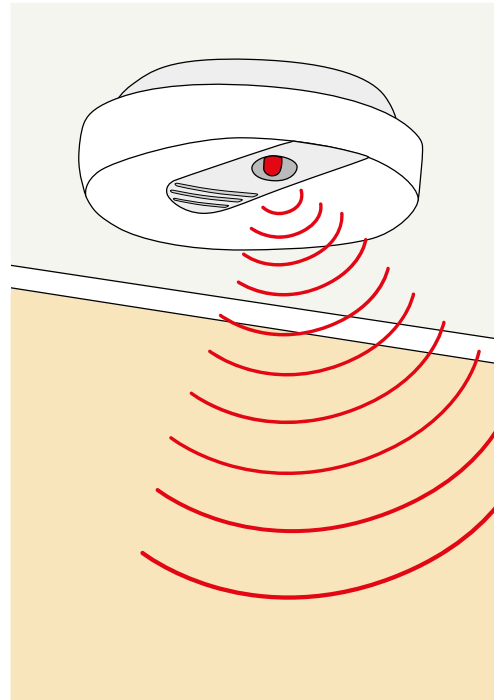
.....

.....

Hvad kan andre gøre for, at du føler dig tryk?

.....

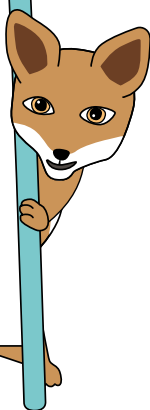
.....



Sig fra

Vælg en situation, hvor du kan få brug for at sige fra. Tænk over, hvad du kan sige og gøre. Øv dig!

Du har ret til at bestemme over din egen krop, og ingen må gøre dig fortræd!



Bed om hjælp

Vælg en situation, hvor du kan få brug for at bede om hjælp. Tænk over, hvad du kan sige og gøre. Øv dig!

Hvilken situation?

Hvad kan du sige?

Hvordan kan du vise med din krop, hvad du vil?

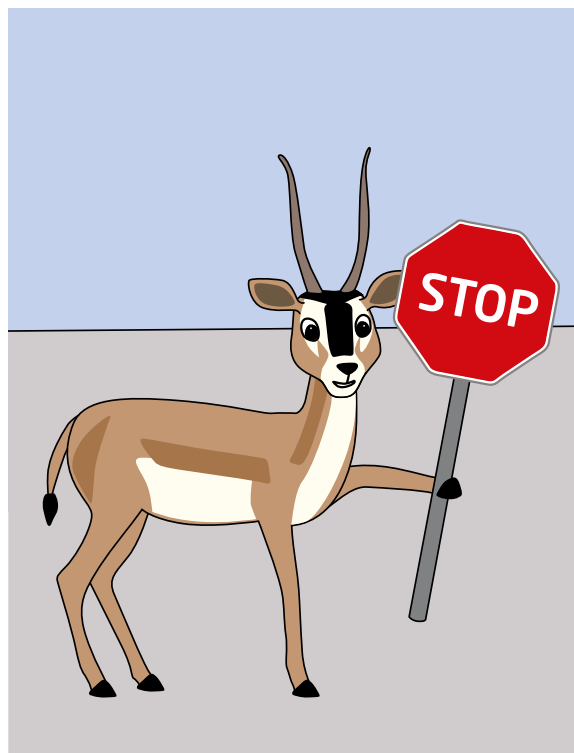
Hvad kan du ellers gøre?

Hvilken situation?

Hvad kan du sige?

Hvordan kan du vise med din krop, hvad du vil?

Hvad kan du ellers gøre?



Gode og dårlige hemmeligheder

Gode hemmeligheder er fødselsdagsgaver eller julegaver – ting, der gør dig glad. Gode hemmeligheder må gerne forblive hemmelige. Dårlige hemmeligheder er ting, der gør dig ked af det, eller som giver dig ondt i maven. Dårlige hemmeligheder skal du fortælle – også selvom nogen har sagt til dig, at du ikke må.



Sikkerhedsplan

Hvad er farligt?

.....

Hvor kan jeg tage hen?

.....

Hvem kan jeg bede om hjælp?

.....

Hvad skal jeg gøre?

.....

.....

.....

Noter

.....

.....

.....

.....

Vigtige telefonnumre:



Arbejdet med fortsat at få det bedre – fastholdelse af planen

- ☐ *Hvilke problemer har vi arbejdet med?*
.....
- ☐ *Hvad har vi gjort?*
.....
- ☐ *Hvad har hjulpet dig mest?*
.....
- ☐ *Hvad er blevet bedre?*
.....
- ☐ *Hvad skal du fortsætte med at øve?*
.....
- ☐ *Hvordan og hvornår skal du øve dig?*
.....
- ☐ *Hvilke situationer kan være svære?*
.....
- ☐ *Hvordan kan du forberede dig på vanskelige situationer?*
.....
- ☐ *Hvordan mærker du, at problemerne vender tilbage?*
.....
- ☐ *Hvad kan du gøre i sådanne tilfælde?*
.....
- ☐ *Hvem kan støtte dig og hvordan?*
.....

Sammenfatning *Tryghed i fremtiden*

- Du har ret til at bestemme over din egen krop!
- Ingen må gøre dig fortræd!
- Din sikkerhedsplan og fastholdelse af planen minder dig om, hvad du skal gøre for at føle dig tryk og have det godt.



.....

BARNAFRID – NATIONALT CENTER FOR VIDEN OM VOLD MOD BØRN



Læs mere på www.barnafrid.se