

TERAPI FOR TRAUMEUTSATTE BARN MELLOM 7 OG 12 ÅR



Behandlingen tilbys i regi av et forskningsprosjekt ved Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress (NKVTS):

nkvts.no/trinnvis-tf-cbt

Informasjon om Trinnvis TF-CBT

Trinnvis traumefokusert kognitiv adferdsterapi (Trinnvis TF-CBT) er en behandling for barn (7–12 år) som har opplevd vanskelige eller skremmende hendelser som påvirker dem i hverdagen.

Behandlingen er et lavterskeltilbud i kommunen, involverer foreldrene i stor grad og har vist seg å gi effektiv hjelp.

Hva er et traume?

Et traume er en opplevelse som er vanskelig eller skremmende. Mange barn kan oppleve vanskelige og skremmende ting som de ikke klarer å håndtere. En bilulykke, mobbing, en skremmende medisinsk erfaring, vold, seksuelle overgrep, episoder på internett eller i sosiale medier kan være traumatiserende hendelser.

Barn kan oppføre seg, tenke eller føle seg annerledes etterpå (se boks). Det er helt vanlig, og for mange går det over etter en stund. For noen barn varer det lenge. Når reaksjonene ikke går over av seg selv med tiden, kan man trenge hjelp til å bli bedre og komme seg videre.

Mange barn har ikke fortalt om disse hendelsene til voksne. Over hele landet finnes det terapeuter som har fått trening i å hjelpe barn som har opplevd traumer. Terapeutene pleier å spørre barn om de har opplevd noe skremmende eller vanskelig, for at de som trenger det skal få hjelp.

Eksempler på vanlige reaksjoner:

- Du klarer ikke å la være å tenke på det du har opplevd.
- Du forsøker å ikke tenke på det som har skjedd eller unngår ting som kan minne deg om det som skjedde.
- Du føler skyld eller skam over det som har skjedd.
- 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 sover dårlig og føler deg urolig.
- Du har problemer med å konsentrere deg.

Hva er Trinnvis TF-CBT?

Målet med Trinnvis TF-CBT er å hjelpe barn og unge å få det bedre. Sammen med omsorgsgiveren sin, med hjelp av en terapeut, øver man seg på å slappe av og på å finne gode måter å tenke og føle på.

Trinnvis TF-CBT har hjulpet mange barn i USA med å bli bedre. Nå skal behandlingen prøves ut i kommuner i Norge gjennom et forskningsprosjekt.

I første omgang er det barn mellom 7–12 år som kan motta denne behandlingen. Man kan lese på hjemmesiden til sin kommune eller spørre lege, helsesykepleier eller andre i kommunen om det finnes et slikt tilbud der man bor.

Hvis du vil vite mer, kan du og familien din lese om Trinnvis TF-CBT her: nkvts.no/trinnvis-tf-cbt

