

Innhold

Om forfatterne	5
Faglige konsulenter på oversettelsen	7
Forord til den norske utgaven	15
<i>Tine K. Jensen</i>	
Barndomstraumer – et folkehelseproblem.	15
Derfor trenger vi metoder som favner bredt	16
Bokens innhold	16
Hvorfor denne metoden?	17
Hvordan store katastrofer bidrar til økt kunnskap om hverdagstraumene.	17
Hva har vi lært?	18
Veien videre – etter 22. juli.	19
Referanser	20
DEL I	
Traumefokusert kognitiv atferdsterapi (TF-CBT)	23
<i>Oversikt og begrepsforståelse</i>	
Kapittel 1 Virkning av traumer og sorg på barn og familier	25
Hva er barndomstraumer?	25
Hva er symptomer på traumer?	30
Traumatisk sorg hos barn	44
Traume- og sorgfokusert behandling.	48
Sammendrag	49

Kapittel 2 Kartleggingsstrategier	50
Kartlegging for traumeeksponering.	50
Kartlegging av PTSD-symptomer.	51
Kartlegging av andre psykiske lidelser.	53
Kartlegging av traumatisk sorg i barndommen	60
Tilbakemelding på kartleggingen til familien	62
Kapittel 3 TF-CBT-modellen: Hvordan fungerer den?	65
Gradvis eksponering og fasebasert behandling	66
Utvikling av TF-CBT-modellen	68
Individuelle timer og fellestimer for barn og foreldre	70
Behandlingstimenes struktur og fleksibilitet	71
Fordelene med å involvere foreldre i behandlingen	72
Konfidensialitet og betydningen av en åpen forelder–barn-	
kommunikasjon	75
Dilemmaer med foreldremedvirkning.	78
Betydningen av å ha en kultursensitivitet når man bruker	
TF-CBT.	79
Viktigheten av å trekke inn andre tjenestetilbud ved behov.	80
Generelle betraktninger om bruken av denne boken.	82
Sammendrag	84
Kapittel 4 Forskning på TF-CBT	86
Sammendrag	100
Kapittel 5 TF-CBT-terapeutens rolle	109
Betydningen av en god terapeutisk relasjon	110
Betydningen av terapeutens kliniske skjønn, ferdigheter	
og kreativitet	112
Terapeutens kvalifikasjoner og opplæring	115
Vanlige utfordringer	116
DEL II	
Traumefokuserte komponenter	121
<i>Introduksjon til TF-CBT-komponentene</i>	
Kapittel 6 Traumefokusert komponent 1:	
Psykoedukasjon om traumer	123
Psykoedukasjon om TF-CBT	128

Psykoedukasjon for barn som opplever traumatisk sorg	128
Vanlige utfordringer	129
Kapittel 7 Traumefokusert komponent 2:	
Foreldreferdigheter	134
Funksjonelle analyser av atferd	135
Ros	137
Selektiv oppmerksomhet	141
Time-out	144
Belønningsprogrammer	145
Foreldreferdigheter overfor ungdommer	146
Vanlige utfordringer	147
Kapittel 8 Traumefokusert komponent 3:	
Stressmestring	151
Fokusert pust, mindfulness og meditasjon	152
Progressiv muskelauspennning	157
Avslapning for barn med traumatisk sorg	161
Avslapning for foreldre	162
Andre stressmestringsteknikker	163
Vanlige utfordringer	163
Kapittel 9 Traumefokusert komponent 4:	
Følelsesregulering	168
Identifisering av følelser med barn	168
Følelsesuttrykk hos foreldre	171
Tankestopp og positive forestillingsbilder	173
Positivt selvsnakk	175
Å øke barnets opplevelse av trygghet	176
Styrking av problemløsning og sosiale ferdigheter	178
Å bygge opp sosiale ferdigheter	182
Mestring av vanskelige emosjonelle tilstander	183
Følelsesregulering for barn med traumatisk sorg	184
Følelsesregulering for foreldre	185
Vanlige utfordringer	187
Kapittel 10 Traumefokusert komponent 5:	
Kognitiv mestring og ferdigheter	190
Den kognitive trekanten	190

Upresise og lite hjelpsomme tanker.	195
Den kognitive trekanten for foreldre.	198
Styrking av den gjenværende forelderens trygghet ved traumatisk sorg.	200
Vanlige utfordringer	201
Kapittel 11 Traumefokusert komponent 6:	
Traumenarrativ og kognitiv prosessering	204
Del 1: Traumenarrativ	204
Introduksjon av traumenarrativ og kognitiv prosessering	206
Utarbeiding av traumenarrativet.	208
Traumenarrativ for barn med traumatisk sorg.	215
Deling av traumenarrativet med forelderens.	217
Vanlige utfordringer	221
Kapittel 12 Traumefokusert komponent 6:	
Traumenarrativ og kognitiv prosessering	226
Del 2: Kognitiv prosessering.	226
Å utforske og endre upresise og lite hjelpsomme tanker	227
Kognitiv bearbeiding av traumatisk død.	233
Kognitiv bearbeiding av barnets traumenarrativ med foreldre.	234
Vanlige utfordringer	236
Kapittel 13 Traumefokusert komponent 7:	
In vivo-mestring av traumepåminnere.	239
Å skille mellom reell og ikke-reell frykt.	239
Utarbeiding av en effektiv in vivo-eksponeringsplan	242
Vanlige utfordringer	245
Kapittel 14 Traumefokusert komponent 8:	
Fellessamtaler for barn og forelder.	248
Deling av traumenarrativ med foreldre.	249
Andre temaer i fellessamtaler	253
Vanlige utfordringer	254
Kapittel 15 Traumefokusert komponent 9:	
Styrking av fremtidig sikkerhet og utvikling.	258
Trening på ferdigheter knyttet til egen sikkerhet.	258

Hva er viktig å huske på i trening av sikkerhetsferdigheter?	263
Vanlige utfordringer	267
Kapittel 16 TF-CBT i grupper	269
Praktiske og kliniske fordeler med TF-CBT i grupper	271
Retningslinjer for anvendelse av TF-CBT i grupper	271
Vanlige utfordringer	275
 DEL III	
Sorgfokusede komponenter	277
<i>Innføring i de sorgfokusede komponentene</i>	
 Kapittel 17 Sorgfokusede komponent 1:	
Psykoedukasjon om sorg	279
Psykoedukasjon om sorg for barn	279
Indirekte eksponering for temaer knyttet til død.	282
Gradvis, men direkte eksponering for egen tapsopplevelse	282
Psykoedukasjon om sorg for foreldre	284
Vanlige utfordringer	286
 Kapittel 18 Sorgfokusede komponent 2:	
Sorg og aksept av ambivalente følelser.	291
Å sørge over tapet: «Det jeg savner»	291
Å bearbeide ambivalente følelser: «Det jeg ikke savner».	296
Å sørge over tapet og bearbeide ambivalente følelser: For foreldre	300
Vanlige utfordringer	303
 Kapittel 19 Sorgfokusede komponent 3:	
Å bevare positive minner	306
Å bevare positive minner: Barn.	306
Å bevare positive minner: Foreldre	309
Vanlige utfordringer	310
 Kapittel 20 Sorgfokusede komponent 4:	
Redefinering av forholdet til avdøde og fokus på relasjoner	
i nåtid	313
Redefinering av forholdet: Barn	313
Redefinering av forholdet: Foreldre.	315

Innhold

Bekymring for evnen til å oppdra barn alene	318
Vanlige utfordringer	319
Kapittel 21 Evaluering og avslutning	322
Å skape mening i traumeerfaringer	323
Å forberede avslutning av behandlingen	325
Vanlige utfordringer	327
Appendiks 1: Informasjonsskriv til utdeling	331
1 Informasjon til foreldre om vold i hjemmet	332
2 Informasjon til barn om vold i hjemmet	336
3 Informasjon til voksne om seksuelle overgrep	338
4 Informasjon til barn om seksuelle overgrep	344
5 Nettovergrep	348
6 Informasjon om avslapning	350
7 Regulering av følelser. Måter å føle seg bedre på	352
8 Trening på den kognitive trekanten gjennom uken	353
9 Livets sirkel	354
Appendiks 2: Forslag til ressurser for gjennomføring av TF-CBT	355
Diverse hjelpemateriale for hele TF-CBT	355
TF-CBT sjekklister	360
Referanser	361
Register	375