INFORMATION TILL BARN

Om traumafokuserad kognitiv beteendeterapi, TF-KBT

Vad är TF-KBT?

När barn varit med om skrämmande händelser, till exempel en allvarlig olycka, eller att någon skadat eller gjort dem illa genom att slå, sparka eller ta på deras privata områden på kroppen kallas det *trauma*. TF-KBT är en traumabehandling för barn och ungdomar för att de ska må bättre efter att ha varit med om sådana och liknande händelser. Det är vanligt att både barn och vuxna mår dåligt efter ett trauma. När jobbiga tankar och känslor håller i sig länge kallas det för PTSD, posttraumatiskt stressyndrom. Barn och ungdomar som har PTSD kan få hjälp genom en traumabehandling tillsammans med en förälder eller annan viktig och trygg vuxen.

Vad får man lära sig och göra i TF-KBT?

TF betyder *traumafokuserad* och innebär att du och din behandlare kommer att prata om det som har hänt men också om hur barn brukar tänka, känna sig och reagera efter trauma. *KBT* betyder *kognitiv beteendeterapi* och innebär att ni kommer att träna på att slappna av i kroppen, träna olika hjälpsamma sätt som du kan använda när du har jobbiga tankar och känslor.

I TF-KBT får du lära dig mer om dig själv, om känslor och hur kroppen och hjärnan fungerar. Du får öva på vad du kan göra när du mår dåligt och även öva på att prata om svåra saker med målet att du ska må bättre. Dessutom kommer ni att hitta sätt som gör det lättare att funka och må bättre i vardagen tillsammans med stöd av dina viktiga vuxna. Du och din förälder/viktiga vuxna som deltar i behandlingen kommer prata och träna både var för sig och tillsammans.

Man kan tänka att behandling med TF-KBT är som att klättra uppför ett berg. Om du står ensam längst ner vid bergets fot kan klättringen kännas tung och svår. Men i TF-KBT får du och din förälder/viktiga vuxen bra stöd av en bergsklättrare (behandlaren) som har klättrat många gånger förut. Ni får hjälp och bra verktyg som gör det lättare att ta sig upp för berget tryggt och säkert. Efter att ha nått bergstoppen blir det jobbiga mindre svårt att tänka på.

Kan TF-KBT hjälpa barn att må bättre?

Många barn har berättat att de haft bra hjälp av TF-KBT för att må bättre. TF-KBT används för att hjälpa barn i många delar av världen. TF-KBT kan även hjälpa deras föräldrar/viktiga vuxna att må bättre efter svåra händelser.

→ **Vad vill du veta om behandlingen?**

Lär dig mer!

TF-KBT (Traumafokuserad kognitiv beteendeterapi) (socialstyrelsen.se)

Cohen, J. A., Mannarino, A. P., & Deblinger, E. (2021). *Behandling av trauma och traumatisk sorg hos barn och ungdomar* (2:a utg.; D. Kellerman, Övers.). Natur & Kultur.