INFORMATION TILL OMSORGSPERSONER

Om traumafokuserad kognitiv beteendeterapi, TF-KBT

Vad är TF-KBT?

TF-KBT, eller traumafokuserad kognitiv beteendeterapi är en typ av psykologisk behandling (psykoterapi) för barn och ungdomar. Målet med TF-KBT är att hjälpa barn och ungdomar som mår dåligt efter skrämmande och svåra händelser, så kallade traumahändelser, tillsammans med förälder/omsorgsperson. Händelserna kan vara olika former av katastrofer eller större olyckor, det kan också handla om olika typer av våld, som fysiskt, psykiskt eller sexuellt våld. När man mår mycket dåligt och har det kämpigt efter trauma, kallas tillståndet för PTSD, posttraumatiskt stressyndrom. Ordet trauma betyder sår och traumabehandling kan liknas vid att tvätta ett sår. Det kan svida och kännas jobbigt men är viktigt för att det ska läka bra.

Vad innebär behandling med TF-KBT?

I TF-KBT får barnet tillsammans med dig lära sig om sig själv och om hur kroppen och hjärnan fungerar, att hantera och bearbeta traumat. Ni får lära er strategier för att lugna sig och att prata om det som är svårt så att minnena upplevs mindre läskiga att tänka på. I behandlingen ingår även stöd till dig som förälder/omsorgsperson, och att träna på föräldrafärdigheter samt strategier för att öka framtida säkerhet.

Det kan vara hjälpsamt att tänka på TF-KBT som att klättra upp för ett berg steg för steg tillsammans med någon som klättrat förut. Att börja klättra utan verktyg och stöd kommer att vara tungt och svårt. Men under behandlingens gång så kommer du och ditt barn tillsammans med behandlaren att lära er saker som kommer underlätta klättringen. Efter att ha nått bergstoppen blir det svåra mindre svårt att tänka på och prata om.

Kan TF-KBT hjälpa barn att må bättre?

TF-KBT är den behandling som har mest forskningsstöd och därför rekommenderas vid PTSD hos barn och ungdomar. Forskning visar att de flesta barn och ungdomar med PTSD mår bättre efter TF-KBT. Behandlingen har visat sig vara till hjälp för både barn och deras föräldrar/omsorgspersoner för att må bättre efter svåra och skrämmande händelser.

→ **Vilka frågor har du 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.