INFORMATION TILL UNGDOMAR

Om traumafokuserad kognitiv beteendeterapi, TF-KBT

Vad är TF-KBT?

TF-KBT är psykologisk behandling (psykoterapi) för barn och ungdomar som mår dåligt efter skrämmande, svåra händelser. Dessa händelser som kallas trauma, kan vara katastrofer eller större olyckor, men även fysiskt och psykiskt våld eller sexuella övergrepp. När man mår dåligt länge och har det kämpigt att fungera som vanligt efter trauma, kallas det ibland för PTSD, posttraumatiskt stressyndrom. Ordet trauma betyder sår och traumabehandling kan liknas vid att tvätta såret. Det kan svida och kännas jobbigt men är viktigt för att det ska läka bra.

Vad innebär behandling med TF-KBT?

Du och din behandlare kommer att prata om det som hänt och om vanliga sätt att reagera efter trauma. Du kommer att öva på att slappna av i kroppen, träna hjälpsamma sätt för att hantera tankar och känslor. Dessutom kommer ni tillsammans att hitta sätt som gör det lättare att fungera och må bättre i vardagen igen tillsammans med dina viktiga vuxna som stöd. Om du deltar i behandlingen tillsammans med din förälder/viktiga vuxna, kommer ni att prata och öva var för sig och tillsammans.

Man kan likna behandling med TF-KBT som att klättra upp för ett berg. Om du står ensam längst ner vid bergets fot kan bergsklättringen kännas tung och svår. Med stöd och hjälp av en van bergsklättrare, din behandlare, får du tillsammans med din förälder/viktiga vuxna verktyg och lär er strategier som underlättar att ta sig upp för berget tryggt och säkert. Efter att ha nått bergstoppen, i slutet av behandlingen, blir det svåra mindre svårt att tänka på.

Kan TF-KBT hjälpa barn och ungdomar att må bättre?

Forskning visar att många barn och ungdomar haft god hjälp av TF-KBT för att må bättre efter svåra händelser. TF-KBT är den behandling som rekommenderas mest vid PTSD hos barn och ungdomar.

→ **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.