

Traumenarrativ TF-CBT (disclaimer)

Formål og begrænsninger

Traumefokuseret kognitiv adfærdsterapi, TF-CBT, er en evidensbaseret behandling, der integrerer traumefølsomme interventioner med kognitiv-adfærdsspecifikke strategier. TF-CBT er en veldokumenteret metode, der er forsket internationalt og har over 30 randomiserede kontrollerede forsøg bag sig. Behandlingen har vist rigtig god effekt, i forhold til at reducere traumatiserede børns posttraumatiske stresslidelse, angst og depressive symptomer og andre følelsesmæssige og adfærdsmæssige problemer. Modellen er sekventiel og de lærte færdigheder er baseret på hinanden. Under behandlingen fortæller børnene og/eller skriver om deres oplevelser, ofte omtalt som «traumefortællingen». Omfattende forskning, der viser vigtigheden af gradvis eksponering af de traumatiske erindringer, er årsag til denne del af behandlingen.

Udarbejdelsen af traumehistorien er et samarbejde og en terapeutisk proces og er ikke en juridisk/retlig procedure. Terapiprocessen har til formål at få barnets subjektive opfattelser og tanker, følelser og kropslige oplevelser frem, relateret til de traumatiske oplevelser. Selvom detaljer om en hændelse kan komme frem, er fokus ikke på at arbejde med fortællingen, for at få eller afklare fakta/detaljer. Fortælleprocessen skal i stedet hjælpe barnet til at konfrontere og bearbejde de traumatiske hændelser, adressere fejlagtige og uhensigtsmæssige tanker og udvikle mere hjælpsomme tanker om sig selv, i forhold til andre og barnets egen fremtid. Dette vil reducere ubehag og lidelser forbundet med historien. Processen har fokus på at hjælpe barnet til at skabe mening i deres traumeoplevelser. Traumefortællingen deles ofte med en støttende pårørende, som en model på god mestring og åben kommunikation, for at give mulighed for at rette evt. fortsatte misforståelser og styrke omsorgspersonens støtte til barnet.

Processen med at udvikle en traumefortælling har således til formål at hjælpe barnet i et fortroligt terapeutisk forhold og har ikke et juridisk grundlag. Vi vil derfor fraråde at fortællingen bruges som bevis i en straffesag.