

TF-CBT — *Hva vi jobber med*

Lære om traumer

Hva som skjer i kropp og tanker etter vanskelige opplevelser.

FASE 1

Roe kroppen

Øvelser som hjelper deg å roe ned når du kjenner uro eller spenning.

FASE 1

Håndtere følelser

Lære å kjenne igjen og tåle sterke følelser, uten å unngå dem.

FASE 1

Tankene dine

Forstå sammenhengen mellom tanker, følelser og det du gjør – og utfordre tanker som ikke stemmer.

FASE 1

Din egen historie

Sette ord på det som skjedde i ditt eget tempo, slik at det blir lettere å bære.

FASE 2

Tørre mer igjen

Gradvis nærme seg ting du har begynt å unngå, i et trygt tempo.

FASE 2

Sammen med de hjemme

Del det du har jobbet med i terapien med en du stoler på, så dere kan snakke åpent om det.

FASE 2

Se fremover

Hva gjør jeg hvis noe lignende skjer igjen? Øve på trygghet og ta vare på det du har lært.

FASE 3