

Familjeterapi i TFCO

Struktur på sessioner generellt

1. Engagera
2. Gå igenom "hemläxan" - Göra klart eller avsluta om nödvändigt
3. Följa upp senaste kontakten med ungdom
4. Introducera eller följ upp aktuell föräldrastrategi
5. Rollspel
6. Plan för nästa session

Familjeterapeutiska tekniker

- Förstärk
- Modellera
- Ignorera/Styr om
- Omformulera
- Joina - samgå
- Normalisera
- Validera
- Undra
- Rollspel
- Övning hemma
- Telefon Check-In

Familjeterapeutiska teman steg för steg

- TFCO intro: samgående, målformuleringar kopplade till föräldrastrategierna, övergripande genomgång av föräldrastrategierna mm.
- Hemmaträningar – poänglista och förberedelse
- Tillsyn (Supervision)
- "Setting up for success" – förinlärning och konsten att ge goda direktiv
- Uppmuntran och beröm
- Gränssättning
- Etablera rutiner
- Skolframgång

1. TFCO intro

- Presentera dig själv - Som en "föräldrarkonsult", "föräldrarcoach" eller liknande till programmet
- Få föräldrarnas perspektiv - Få föräldrarnas historia och teori om ungdomens beteende, Vad har föräldrarna prövat som funkade och som inte funkade?
- Ta reda på vad deras mål är för sin ungdom - Beskriv händelser från förr och nutida faktorer som möjligtvis kan påverka ungdomens problem, Vad vill de ska hända eller förändras (mål), Identifiera både kortsiktiga (inom en månad) och långsiktiga (6 månader) behandlingsmål från föräldrarnas perspektiv
- Förklara basen i programmet - Förklara kärnkomponenterna i programmet, Hur P&SS fungerar i beh.fam, Vikten av att jobba i team (och risken för triangulering)
- Gå igenom Basen för föräldrastrategierna:

1. Förväntningar – förinläring och att ge bra direktiv
 - Vet vad du vill
 - Tydligt
 - Specifikt
2. Shapa beteenden genom positiv förstärkning – beröm & uppmuntran
 - Små steg
 - Att se ansatser mot önskat mål
3. Tillsyn: var är ungdomen, med vem är ungdom, vad gör de,
4. Konsekvenser & gränssättning
 - Små
 - Snabbt och tidigt
 - Ofta
 - Undvikande av förhandling under disciplinering

- Planera inför föräldrarnas första telefonsamtal med sin ungdom
- Coacha inför kommande umgängen/hemmaträningar – ge feedback på föräldrarnas styrkor/ungdomens styrkor

2. Tema: Umgängen och hemmaträningar

- Gå igenom syftet med umgängen och hemmaträningar: D.v.s. Att dela positiva erfarenheter, Möjlighet att träna på nya färdigheter (både föräldrar och ungdom), Möjlighet för föräldrar att förstärka ungdomens goda beteenden, Motiverande för ungdom att uppnå avslut av programmet
- Gå igenom riktlinjer: TL bestämmer när & hur länge träffarna ska ske, Support under träffarna, Framsteg bestämmer frekvens och längd, fokus på att prata om Beteende innan och efter
- Ex på agenda för session om besök:
 1. Gå igenom hemuppgift från senaste sessionen
 2. Gå igenom senaste kontakten och aktuellt tema beroende på fas (tex Tillsyn)
 3. Gå igenom det grundläggande i besöken och riktlinjer
 - Gå igenom överlämning
 - Vem man ska ringa och när
 - Vad som är godkänt för ungdom att ta med sig tillbaka till BF
 - Kolla Appendix för aktuell handouts
 4. Besöksplaneringen - detaljerna
 - Aktiviteter – vad göra och var
 - Tillsyn
 - Vad man kan prata om
 - Förebygga bakslag
 - Hur man avslutar ett besök
 5. Ge hemuppgift
 - Ta fram 4 – 6 husregler för 1a hembesöket

3. Tema: Tillsyn

- Ungdom har tillsyn 100% under de tre första veckorna av programmet och vid de första hembesöken
- Definiera **Tillsyn** med föräldrar:
 1. Vad är 100% tillsyn? - Att ALLTID veta var ungdomen befinner sig, att känna till och säga ok till de som ungdomen är med, följa upp de planer som görs samt de som ungdomen umgås med
 2. Tillsyn baseras på det steg som ungdomen befinner sig på samt var träffen sker

4. Tema: "Setting up for success"

- Sessionens innehåll
 1. Vad är följsamhet?
 2. Förinlärning- rollspel
 3. Att ge goda direktiv - rollspel
 4. Hur "tracka" bra följsamhet
 5. Husregler
 6. Hemmuppgift – Föräldrar övar på att ge goda direktiv till nästa träff
- **Förinlärning:** Låt ungdomen veta vad är det som kommer att hända, hur du vill att hen ska bete sig, när hen gör ett bra jobb så ska du säga det, beskriva vad de kan "tjäna", hur de kan tjäna det, var tydlig och specifik, ge en förebyggande påminnelse. Tänk på timing!
- Tips för **bra direktiv:** Få deras uppmärksamhet, var lugn, ha neutral – positiv ton, Var specifik, "Short & sweet", uppmuntra samarbetsbeteenden, använd "uppmuntrande språk"
- **"Uppmuntrande språk":** Hjälpa föräldrar att lära sig att prata på ett sätt som ökar sannolikheten att ungdomar är följsamma!
 1. Vad önskar du att din ungdom **gör** kontra **inte gör**
 2. Att använda "när → då" meningar vs. "om → då"

5. Tema: Uppmuntran

- Samma struktur på session som vanligt
- Innehåll:
 - Vad är uppmuntran? Se handouts i Appendix
 - Identifiera ett beteende att förbättra
 - Bryt ner beteendet till fler färdigheter om det behövs
 - Använd poäng för att uppmuntra - rollspel
 - Hemuppgift: Spåra beteendet, Gör en lista av privilegier som funkar hemma, Använd poäng för att uppmuntra

6. Tema: Schysst gränssättning

- Samma struktur på session
- Innehåll:
 1. Balansen mellan uppmuntran och gränssättning (5 – 1)
 2. Principerna för gränssättning – handout i Appendix
 3. Gå igenom och rollspela hur bemöta negativt beteende

4. Hemuppgift
 5. Sandwich på feedback
 6. Inte ge fulla poäng
- Tips på hur bemöta negativt beteende - rollspel:
 - Ignorera,
 - Omleda/omdirigera,
 - Vara saklig,
 - Ge ungdom chans att välja mellan två alternativ,
 - Uppmuntran - Påminn om förväntningar, Uppmuntra att "vända", Ge ungdom tid att bli följsam
 - Ta dig därifrån
 - Ge inte fulla poäng
 - Ring beredskap/TL
 - Släpp det och gå vidare

7. Tema: Etablera rutiner

- Samma struktur på session
- Innehåll:
 1. Varför rutiner är hjälpsamma
 - En förutsägbar och konsekvent miljö minskar ångest och ökar sannolikhet för följsamhet
 - En konsekvent daglig rutin gör förväntningar tydligare
 - Rutiner gör det lättare att ha tillsyn
 2. När det finns rutiner är **Förinlärning** en effektiv strategi för att öka sannolikheten för följsamhet
- Hemuppgift
 1. Att göra en rutin för en specific tid på dagen
 2. Att göra en daglig rutin

8. Tema: Skolframgång

- Gå igenom hemuppgiften från förra sessionen
- Gå igenom senaste kontakten med sin ungdom
 - In relationship to session content
 - Review supervision
- Introducera vikten av att ge ungdom stöd för skolgång/hemläxor
 - Att bygga en bra relation med läraren/skolan
 - Utveckla ett system för kommunikation med skolan
 - Skydda ungdom från högt inflow av negative information
 - Utveckla en läxrutin
- Ge hemuppgift
 - Gör en plan för att göra läxor hemma