



Humana

Familje Terapi

En föräldratränings modell



Humana

Presentation

Fil.Kand. i Psykologi

Steg 1,2 och 3 i Psykoterapi

Systemisk utbildning

Institutioner- barn och ungdomar

TFCO sen 2004 började som Team Leader

Arbetat i alla rollerna i TFCO, fb rollen

Handledare/Utbildare/Konsult

TFCO Metodgarant tillsammans med Cissi



Upplägg för dagen

- Lite TFCO "back to basic"
- Föräldrastrategierna i TFCO
- Familjebehandling i de olika stegen
- Hur gör man som fb i TFCO
- "Set up for success"
- Dilemman som kan uppstå för familjebehandlingen - ex på hur hantera dessa
- Film på familjesamtal och föräldrasamtal
- Lunch 11.30-12.30
- Bensträckare och fika



Grundtankar TFCO:

- "Första hjälpen"
- Ungdomens problembeteende inte isolerat till ungdomen utan ligger snarare i **INTERAKTIONEN** mellan ungdom och de miljöer/personer som finns runt hen (familj/ skola/ vänner/ närmiljön)
- Så, för att få till effektiva interventioner:
 1. Rikta interventionen till samtliga miljöer kring ungdomen
 2. Samordna interventionerna så de sker i samtliga miljöer samtidigt



TFCO

- Förförståelse att ungdomens problembeteenden är *färdighetsbrister*
- Förförståelsen att *föräldrar är samarbetspartners* som är de som vet mest om sin ungdom
- *Beteendeträningsprogram*: dels tränar ungdomen i nya beteenden, dels tränar föräldrar i nya färdigheter att stötta sin ungdom i dessa nya beteenden
- *behandlingsfamiljen* är den viktigaste träningsarenan för ungdomen

Syfte med familjeterapin i TFCO: att förbereda föräldrar/ familj på ungdomens hemflytt



TFCO föräldrar strategier

- = de färdigheter som föräldrarna ska använda för att stötta sin ungdom i dennes nya beteenden

Tillsyn

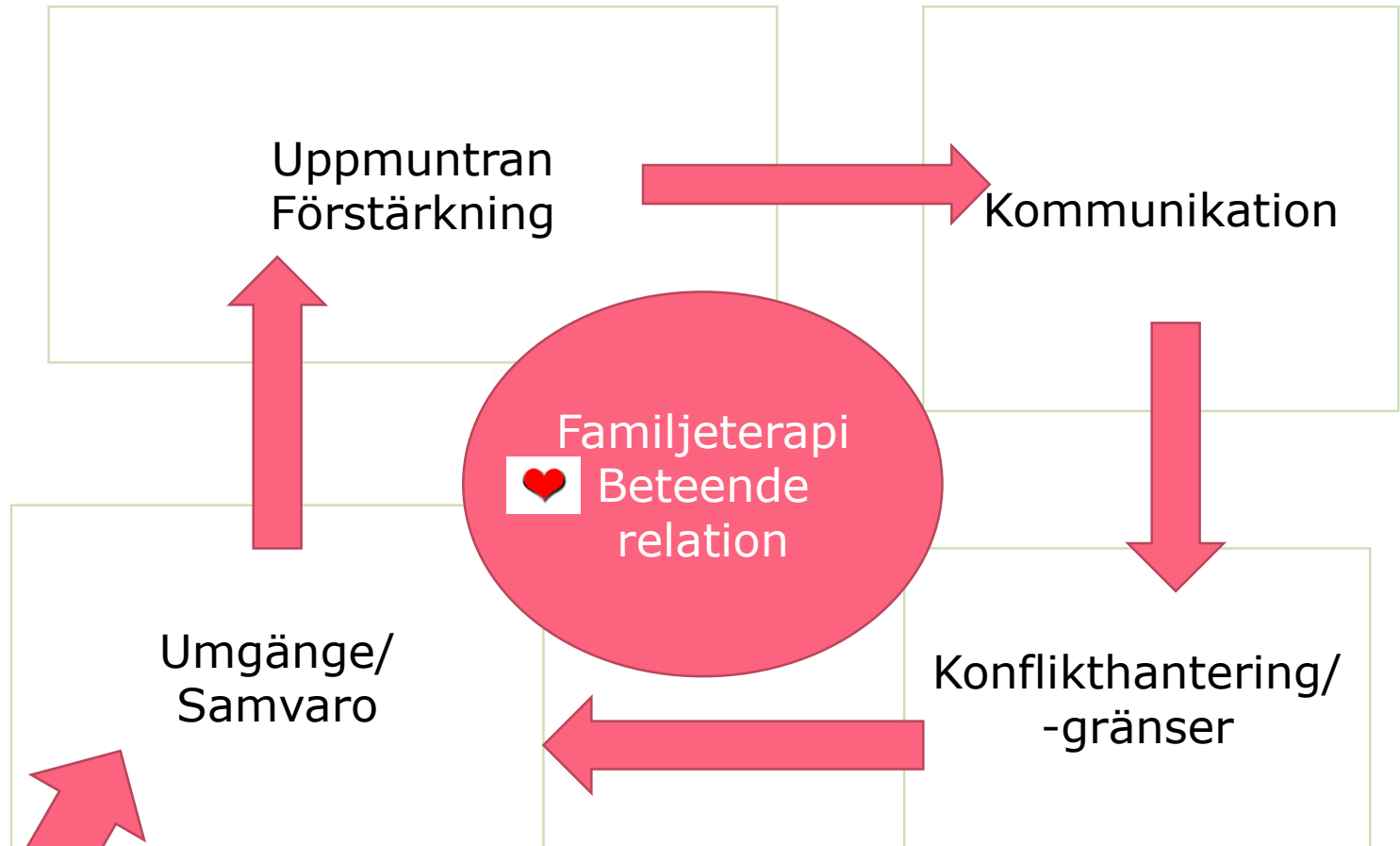
Uppmuntran/Beröm

SchyDiciplinering/Gränssättning

- Mest effektiva tillsammans- VIKTIGT!!
- Fördjupas enskilt för att sedan följas upp och förfinas under programmets gång!



Vilken betydelse har föräldrarna? TFCO-familjebehandlingsprogram



Kärnkomponenter i TFCO för familjer

- Träffar varje vecka *med fokus på föräldrastrategier*
- *Träffar/Hemmaträningar* med Plan B planerat
- Tillgång till *beredskap* på telefon vid kris



Utgångspunkt Familjeterapi TFCO

- Den "typiska" TFCO familjen
- Den starka interaktionen mellan föräldrar och barn
- TFCO familjeterapi



Humana

Tips för familjebehandlare

- ✓ Ta avstamp från föräldraträning i sessionerna
- ✓ Ta hjälp av din TL för "ongoing training"
- ✓ Filma sessionerna
- ✓ Återkom till styrkefokus när det behövs



Metoder

- Ansats från beteende och färdighetsbrist
- Styrkeorienterad
- Rollspel
- Telefon Check-in
- Övning hemma



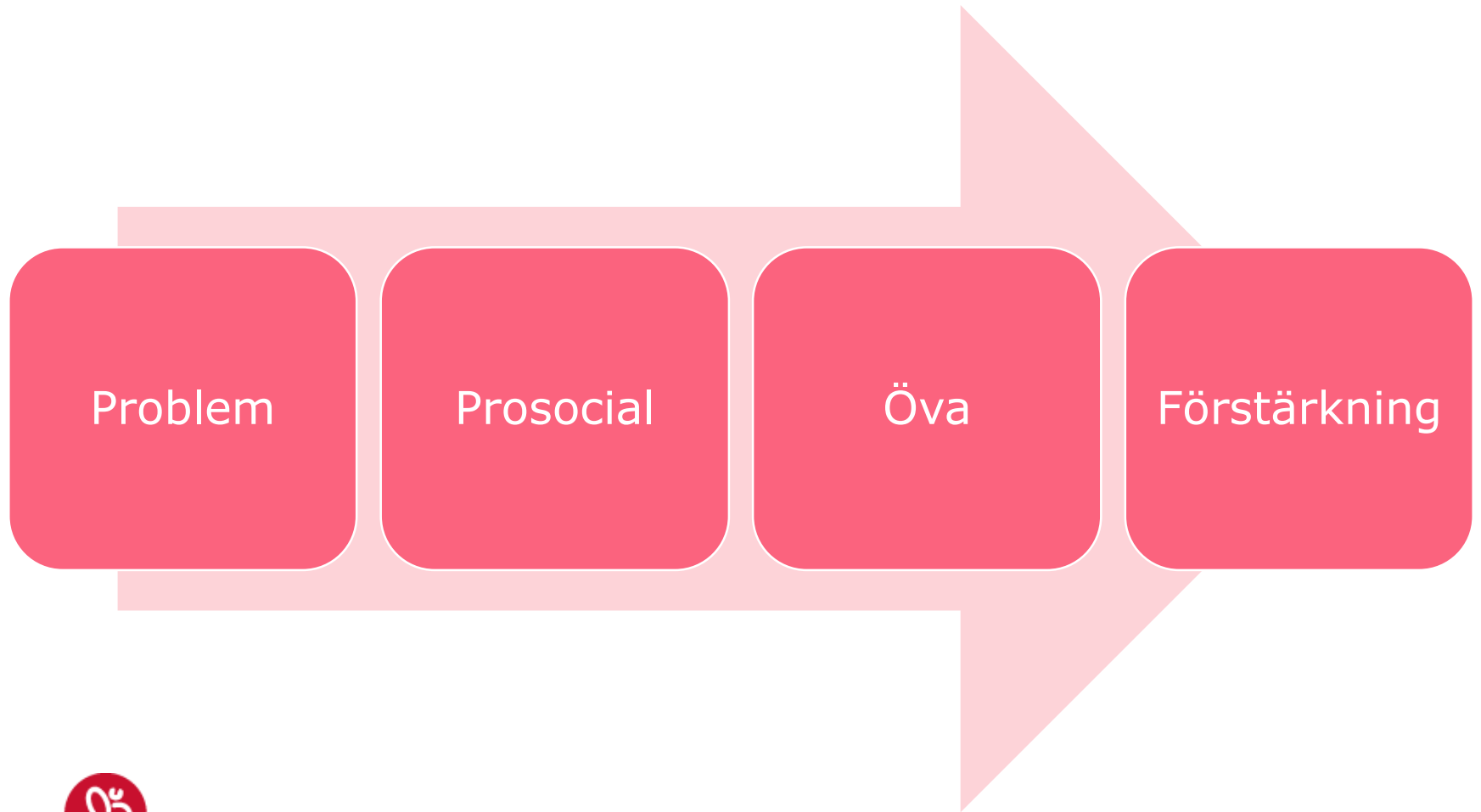
Humana

Familjeterapeutiska tekniker

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



The Shaping Process



Shaping- att forma beteenden

- Tre styrkor med att forma ett beteende är:
 - (1) Det går att applicera på en mängd beteenden
 - (2) Får förändringar att hålla över tid
 - (3) Det är en positiv ansatz att förändra beteenden
- Shaping är en gradvis process som kräver tålamod, uthållighet och att vi står kvar



Förinläring

- Detta kommer att hända...
- Detta är vad som förväntas av dig..
- Jag skall hjälpa dig att klara det



Förinläring: Prevention som en Intervention

Gör det lättare för individen att göra rätt än att inte göra rätt

- Anpassa kontexten
- Lägg ribban på omgivningens förväntningar
- Förinlär omgivningens förväntningar
- Förstärk ansatser till förändring



Samgående

- Ställa sig på samma sida
- Lyssna
- Validera
- Skapa en terapeutisk allians
- Man är inte ensam
- Ge stöd



Samgående

Inte så stödjande	Samgående och stöd
<p>“Du borde....”</p> <p>“Varför gör du inte....”</p> <p>“Varför gjorde du....”</p> <p>“Nästa gång borde du..”</p>	<p>“Vi skulle behöva....”</p> <p>“Jag skulle kunna hjälpa dig att....”</p> <p>“Du är väldigt bra på....”</p> <p>“Vi skulle kunna.....”</p> <p>“ Jag förstår dig, jag undrar vad andra skulle tänka....”</p> <p>“Du är alltid så artig och trevlig med mig.....”</p>

Förstärkning

Muntlig belöning

Gester

Access till aktiviteter

Materiell belöning



Humana

Modellering

- ❖ Samarbete
- ❖ Tålamod
- ❖ Övervägande
- ❖ Respekt
- ❖ Lungn
- ❖ Problem lösning
- ❖ Ta ansvar



Ignorera-Distrahera- Omdirigera

- Titta bort
- Lyssna inte
- Prata inte
- Börja prata om något annat



Reframing/Omformulera

- ✓ Betona det positiva eller den positiva intentionen
- ✓ Ge positiv uppmärksamhet
- ✓ Omformulera problem till faktiska beteenden-så att det blir konkret
- ✓ Se problem som möjligheter



Take A Hit

- Jag är ledsen.. Det var inte min mening..
- Vad kan jag göra...



Varför Rollspela?



Humana

Rollspels Tips

- Naturliga möjligheter
- "Visa mig hur det brukar se ut"
- Låt de ni övar med - få lyckas. Börja enkelt
- Modellera först
- För in humor och värme
- Gå igenom hur det var och förstärk

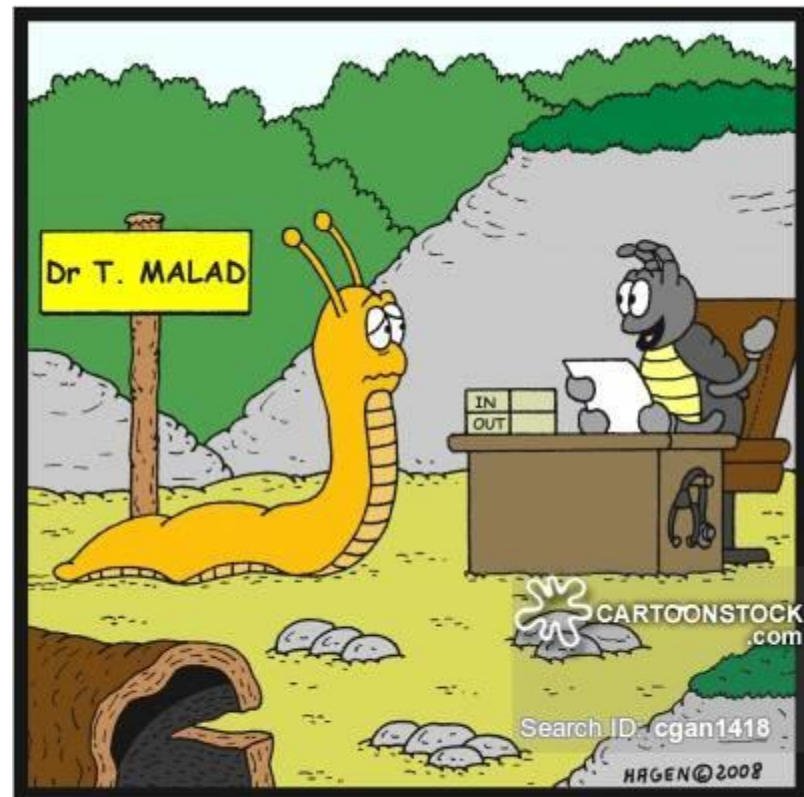


Humana



Normalisera

- Länka samman personens erfarenheter med andras
- Hitta likheter
- Validera/Bekräfta



Don't worry: It's perfectly normal
for you to feel sluggish in the morning...



Humana

STAY IN YOUR LANE



Familjeterapeutiska tema

- ✓ TFCO intro
- ✓ Hemmaträningar
- ✓ Tillsyn (Supervision)
- ✓ "Setting up for success"
- ✓ Uppmuntran
- ✓ Gränssättning
- ✓ Etablera rutiner
- ✓ Skolframgång



Struktur på sessioner

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



Tema 1: TFCO Intro

- Ge föräldrar cred
- Få fram deras input
- Understryk deras betydelse
- Reflektera kring deras styrkor



Tema 1: TFCO Intro

1. Presentera dig själv

- Som en "föräldrarkonsult", "föräldrarcoach" eller liknande till programmet

2. Få föräldrarnas perspektiv

- Få föräldrarnas historia och teori om ungdomens beteende
- Vad har föräldrarna prövat som funkat och som inte funkat?

3. 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
- Identifiera både kortsiktiga (inom en månad) och långsiktiga (6 månader) behandlingsmål från föräldrarnas perspektiv



Tema 1: TFCO Intro forts.

4. Förklara basen i programmet
 - Förklara kärnkomponenterna i programmet
 - Hur P&SS fungerar i BF.
 - Vikten av att jobba i team (och risken för triangulering)
5. Planera inför första tel.samtalet
6. Coacha för hemmaträning
 - Föräldrarnas styrkor/ungdomens styrkor



Basen för föräldrastrategierna

- Förmedla förväntningar
 - Vet vad du vill
 - Tydligt
 - Specifikt
- Shapa genom positiv förstärkning
 - Små steg
 - Att se ansatser mot önskat mål
- Konsekvenser
 - Små
 - Snabbt och tidigt
 - Ofta
 - Undvikande av förhandling under disciplinering



Övning

- Presentera dig själv
- Få deras perspektiv och mål
- Beskriv basen i programmet
- Diskutera första samtalet
- Ge hemuppgift



Ungdomens milstolpar

Stegl 1

Steg 2

Steg 3



Humana

Upstart

2 veckor

3 veckor

3-5 veckor

5-7 veckor

6-8 veckor

3-4 månader

Avslut

Kontakt med
familjen
1 telefonsamtal

Regelbundna samtal

Träffar

Träffar hemma

Övernattningar

Steg 1: Beteendeförändringsarbetet börjar...

- Hålla föräldrarna tätt uppdaterade på ungdomens vardag och koppla framgångarna till TFCOs olika komponenter
- Gå igenom föräldrastrategierna OCH koppla dem till just deras ungdom. (Börja med positiva stunder!)
- Coacha föräldrar i den kontakt de har med ungdomen just nu, dvs **telefonsamtalen**
- Förbereda föräldrar på den första hemmaträningen – introducera poänglistetänket
- Förtydliga kopplingen mellan föräldrars mål med TFCOs mål



Tema 2: Träffar

□ Syftet

□ Riktlinjer:

- TL bestämmer när & hur länge träffarna ska ske
- Support under träffarna
- Framsteg bestämmer frekvens och längd
- Beteende innan och efter




Tema 2: Sessioner 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



Hembesöksguide för FB

Aktiviteter under besöket	Förväntade förinlärnings tillfällen <hr/> Beteenden att hålla utkik efter	Poängsättning (Uppmuntran och gränssättnin g)	Förebygga bakslag
			

Att coacha familjer på Tillsyn

- Ungdom har tillsyn 100% under de tre första veckorna av programmet och vid de första hembesöken
- Definiera Tillsyn med föräldrar
 - 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
 - Tillsyn baseras på det steg som ungdomen befinner sig på samt var träffen sker



Poänglistan vid 1a träff

Poänglista vid träff

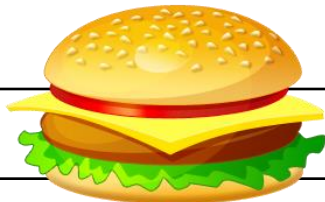
Namn: _____

Datum: _____

Poäng	SAKER ATT GÖRA FÖR ATT FÅ POÄNG	TJÄNADE	TOTALT
10	Följa direktiv/Samarbeta		
10	Attityd/Mognad		
10	Att frivilligt erbjuda sin hjälp		
10	Bonus		

Totalt: _____

KOMMENTARER:



Humana

Övning: Träff tema 2

□ Planera första träffen ute på stan – 2 h



Poänglista vid träff- Disciplinering tillagd

Poänglista hemma

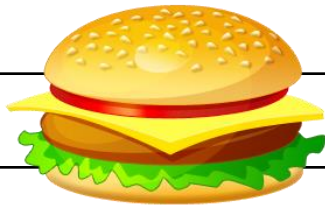
Namn:

Datum:

POÄNG	SAKER ATT GÖRA FÖR ATT TA POÄNG	TJÄNADE	MISSADE	TOTALT
10	Följa direktiv/samarbeta			
10	Acceptera feedback utan kommentar			
10	Attityd/mognad			
10	Erbjuda sin hjälp			

Totalt: _____

KOMMENTARER:



Humana

Tema 3: “Setting up for Success” Session

- Sessionens innehåll
 - Vad är följsamhet?
 - Förinlärning
 - Att ge goda direktiv
 - Hur “tracka” bra följsamhet
 - Husregler
- Hemmaövning – Föräldrar övar på att ge goda direktiv vid nästa träff



Förinläring

- Låt ungdomen veta:
 - Vad är det som kommer att hända
 - Hur du vill att de ska bete sig
 - När det gör ett bra job så ska du säga det
 - Beskriva vad de kan "tjäna"
 - Hur de kan tjäna det
- Tänk på timing!
- Var tydlig och specifik!
- Ge en förebyggande påminnelse



Uppmuntrande språk

Hjälpa föräldrar att lära sig att prata på ett sätt som ökar sannolikheten att ungdomar är följsamma!

- Vad önskar du att din ungdom **gör** kontra **inte gör**
- Att använda "när → då" meningar vs. "om → då"



Tips för Bra Direktiv

- Få deras uppmärksamhet
- Var lugn
 - Neutral – positiv ton
- Var specifik
- "Short & sweet"
- Uppmuntra samarbetsbeteenden!



Exempel på Bra Direktiv

Dåliga direktiv

Hur många gånger har jag sagt att ditt rum är för stökigt?

Kalle! (skrikande från köket). Plocka upp dina saker. NU!

Kan du gå och vika tvätt?

Kan du bara göra det jag ber dig göra? Vvar nu schysst och bara gör det jag ber dig.

Varför måste du lämna skorna mitt på hallgolvet?

Kan du inte stänga av TV´n nu och komma till matbordet? Snälla?

(Barnet skriker) Gör inte så!

Jag struntar I om din kompis väntar! Du lämnar inte vardagsrummet så stökigt!

Dina spel ska inte ligga över hela golvet!

Bra direktiv

Ineffektiva Direktiv: Directions

I förbifarten:

Förälder som rusar förbi ungdom medan hen säger "Gör dig iordning, vi sticker om 5 min". Föräldern är borta innan direktivet är uttalat färdigt.

För många ord:

"Nu, efter att du är klar med det du ska göra, så måste du För att ... och glöm inte att och också ... !"

Tjat/skrik:

(mycket hög röst) "Du gör aldrig det du ska göra. Det är så stökigt! Varför kan du inte vara som? Jag står inte ut längre!!"

Otydlig/vag:

"Nu gör vi inte så nåt mer..."

Fientlig/sarkastisk:

"Kallar du detta städat?"

Frågande:

"Vad sags om att pausa spelet och vika tvätten nu?"

Fler Ineffektiva Direktiv

Deprimerad:

(vädligt låg röst och utan ögonkontakt)

“Allt jag vill är att du sätter dig vid middagsbordet... (avslutar med en suck).”

Långt avstånd:

(star nedanför trappen)

“Gör dig iordning för skolan!”

Hot:

“Om du inte städar ditt rum kommer jag lägga allt i soppåsar och slänga det!”

Vädjande/bönfallande:

“Kan du bara göra det jag ber dig om? Kan du bara vara snäll och göra det jag säger...”

Stopp Kommandon:

“Gör inte så!!”

*Minimera stop kommandon, para

Att få sessionerna fortsätta gå framåt

- Fokusera på beteenden här och nu
- Para ihop föräldrafärdigheter med deras mål
- Hitta en inramning
- "Testa! Ge det en chans!"
- Hitta förälderns styrka/or
- Identifiera och spåra specifika beteenden
- Lyft fram prosociala beteenden
- Shapa föräldrar i sessionen
- Använd "parkeringsplatsen"
- Förstärk och öva

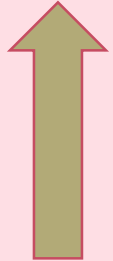


Tema 4: Uppmuntran

- Använd samma struktur på sessionen
- Innehåll
 - Vad är uppmuntran? Varför är det så viktigt?
 - Identifiera ett beteende att förbättra
 - Bryt ner beteendet till fler färdigheter om det behövs
 - Använd poäng för att uppmuntra
- Hemuppgift
 - Spåra beteendet
 - Gör en lista av privilegier som funkar hemma
 - Använd poäng för att uppmuntra



Mekanism förstärkning



Parental
Reinforcement

Problem
Behaviors

Positive
Behaviors



Humana

Interventioner

Spendera mindre tid på gränssättning,
korrigerering och negativt fokus

istället

**Mer tid på positiv energi, positiv inlärning
och förstärkning**



Humana

Exempel på förstärkare

- Mat

- Göra popcorn till kvällen
- Välja middagsmat
- Tuggummi
- Hembakta kakor, paj mm
- Baka ihop



- Tid med vuxen

- Spela spel
- Ta en promenad ihop
- Kolla film
- Handla ihop
- Cykeltur
- Laga mat ihop
- Välja vad man ska se på TV



Mer exempel

- Speciella utflykter eller privilegier
 - Simma
 - Tjäna ihop till klädesplagg
 - Ta med panten till affären och få panten
 - Åka rullskridskor
 - Mini golf



Humana

Tema 5: Gränssättning

- Samma struktur på session
- Innehåll
 - Balansen mellan uppmuntran och gränssättning (5 – 1)
 - Principerna för gränssättning
 - Gå igenom och rollspela hur bemöta nehativt beteende
- Hemuppgift
 - Sandwich på feedback
 - Inte ge fulla poäng



Gränssättning

- Små konsekvenser
- Planerad - förutsägbar
- Konsekvent
- Framåtvänd



Att bemöta negativt beteende

- Ignorera
- Omleda/omdirigera
- Vara saklig
- Ge ungdom "tvingat" val
- 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



Tema 6: Rutiner

- Samma struktur på session
- Innehåll
 - 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
 - när det finns rutiner är Förinlärning en effektiv strategi för att öka sannolikheten för följsamhet
- Hemuppgift
 - Att göra en rutin för en specifik tid på dagen
 - Att göra en daglig rutin



Tema 7: Att stödja skolframgång

- Gå igenom hemuppgiften från förra sessionen
- Gå igenom senaste kontakten med sin ungdom
 - Utifrån tema som är i fokus
 - Gå igenom tillsyn i praktiken
- Introducera vikten av att stötta skolarbete/
läxläsning
 - Att bygga en bra relation med läraren/skolan
 - Utveckla ett system för kommunikation
 - Skydda ungdom från högt inflow av negative information
 - Utveckla en läxrutin
- Ge hemuppgift
 - Gör en plan för hur göra läxor hemma



Allians i föräldrakontakten

- Är föräldrarna med på mål och medel med programmet?
- Hur kan jag som familjebehandlare/vad behövs för att öka föräldrarnas delaktighet?



Motstånd: nåt att räkna med...

- Hur visar det sig? Inställda möten? Kritiska till behandlingen?
- Hur förstår vi detta? Rädsla? Uppgivenhet?
- Inte gå igång... - ta hjälp av Team Lead!
- Vi jobbar med motståndet utifrån hur det ser ut:
 - försöker hjälpa till med logistikproblem
 - försöker vara flexibla i hur vi bokar tider
 - stanna upp vid att beskriva hur programmet fungerar, vilka roller alla har, forskningen kring TFCO

HAR VI DEM MED OSS?



Humana

Steg 1 's konkreta arbetsuppgifter

Mål: att få med föräldrar i programmet

HUR?

- hjälpa dem förstå programmet, inge hopp!!
- hur teamet är uppbyggt
- fokus på TFCO föräldrastrategier,
- förbereda hemmalista och första hemmaträning

Teoretiskt **OCH** praktiskt



Allians med föräldrar

- Hålla föräldrar uppdaterade på hur det går och ser ut för deras ungdom i vardagen i BF **OCH** koppla det som händer i vardagen med programmets process...
- Vara uppmärksam på hur telefonkontakten går mellan föä och ungdom, koppla till TFCO 's föräldrastrategier...

"PRATA PROGRAMMETS SPRÅK"



Steg 2, beteendeförändringsfasen

Syfte med Steg 2: att föräldrar/övrig familj och ungdomen börjar öva på hemmaplan

- Genom att omvandla teori till praktik, "learning by doing..."
- "Set up for success"



Familje/föräldraterapi i Steg 2

Konkreta arbetsuppgifter:

- Kolla och diskutera poänglistor
- Arbeta med vad som händer vid träffar/kontakt/hemmavistelser, planera och utvärdera
- Förbereda bakslag...

Terapeutiska teman:

- Ta upp föräldrars kompetens och möjlighet
- Förstå relationerna i familjen (familjediagnostik)
- Föra in övrig familj och syskon
- Börja förbereda familjens återförening



Familje/föräldraterapi i Steg 2

- Viktigt att fundera innan vad syftet, vilken agenda som finns i träffarna med familjen, utifrån vad som bestämts på Kliniska mötet och ihop pratatendet med ub!
- "Set up for success"
- Använda terapirummet för praktiska övningar, tex efter temana Beröm, Gränssättning/ge konsekvenser, Självavslöjanden



ATT ARBETA MED SJÄLVAVSLÖJANDEN I FAMILJESAMTAL

- I familjeterapin viktigt att träna ungdomen i att berätta om sig själv
- Lika viktigt att träna föräldrar att stå ut med dessa berättelser utan att gå igång...

LYSSNA

VALIDERA

VÄRDERA



**Att prata om stresshantering med
föräldrarna viktigt!**



Mot slutet av Steg 2, Utvärdera målen noga!

- hur långt har vi kommit?
- Vad har ni gjort för att komma närmare målen?
- Vad ska till för att närma sig målen än mer?



Steg 3: Generalisering

- Beslut rörande ungdomen går mer och mer över till föräldrarna (=föräldrar mer kontakt med Team Leader)
- FB ska finnas där och coacha föräldrarna att axla ansvaret, utifrån TFCO 's principer...
- I egna och gemensamma träffar: finjustera föräldrastrategierna och ungdomens beteende gentemot föräldrarna
- Finjustera kommunikationsmönster i familjen
- Tema i Steg 3 bestäms utifrån Risk- och Skydds analys inför hemflytt

Framtidsmöte: HUR SKA DET SE UT NÄR UNGDOMEN FLYTTAR HEM? Vad behövs det för att det ska funka hemma?



Att avsluta

Hjälpa familjen att sammanfatta behandlingen:

- Hur såg det ut innan TFCO?
- Vilka var målen?
- Hur ser det ut nu? Hur långt har ni kommit i målen? Skatta målen!
- Vad har föä/ungdomen gjort för att uppnå det de har uppnått?
- Vilka fallgropar finns framåt? Tecken på tillbakagång? Vad gör de om det blir bakslag?
- Skattningar!



Avslutsmöte...

- Diplom...
- Blommor...
- Fira!!!



ATT JOBBA SOM FAMILJETERAPEUT I TFCO KRÄVER ATT MAN SOM TERAPEUT:

- **Gillar att fokusera på beteenden**
- **Gillar att arbeta i team**
- **Kan acceptera att följa en samordnare**
- **Kan arbeta med insyn i terapirummet**
- **Gillar att arbeta efter en manual**
- **Gillar att använda pedagogiska inslag**
- **Arbetar aktivt i terapirummet- ROLLSPEL!!**
- **Har en helhetssyn på familjen**
- **Har tät kontakt med familjen mellan träffar**
- **Jobbar med familjen som samarbetspartner**
- **Arbetar målinriktat i terapin**
- **Kan arbeta såväl styrande som relationistiskt**



Snabb avcheckning, skala från 1-10, hur mycket fick ni med er...:

- Föräldrastrategierna i TFCO
- Familjebehandlingen i de olika stegen
- Tips på hur gör man som fb i TFCO
- "Set up for success"
- Dilemman som kan uppstå för familjebehandlingen – ex på hur hantera dessa

