

## METODIKK

### ICDP

International Child Development Program (ICDP) er et enkelt, helsefremmende og forebyggende program som har som mål å styrke omsorgen og oppveksten for barn og unge. Det retter seg mot omsorgsgivere og skal styrke deres omsorgskompetanse. ICDP handler om å fremme barns psykososiale utvikling. Programmet har 8 tema for godt samspill, som enkle hjelpemidler for å bevisstgjøre omsorgspersoner på viktigheten av godt samspill med sitt barn for å sikre barnet en sunn følelsesmessig og mental utvikling.

Hovedfokuset ligger i å påvirke omsorgsgiverens positive opplevelse av barnet, slik at omsorgspersonen kan identifisere seg med og føle med barnet. Å hjelpe omsorgsgiveren til å bli bevisst barnets tilstand og behov og tilpasse omsorgen til barnets egne behov og initiativ. Å styrke omsorgsgiverens selvtillit. Å fremme en sensitiv og uttrykksfull kommunikasjon mellom omsorgsgiveren og barnet, slik at det følelsesmessige forholdet mellom de to blir positivt og utviklende. Å fremme et berikende og stimulerende samspill mellom omsorgsgiveren og barnet. Berike dets opplevelse av verden. Å utvikle og veilede barnets mestring av de oppgaver som kreves i forhold til andre mennesker og omverdenen.

Veiledning gjennom bruk av ICDP programmet strekker seg over 6-8 ganger, enten i gruppe eller individuelt.

### Marte Meo

Marte Meo er en veiledningsmetode som fokuserer på det naturlige i samspillet mellom foreldre og barn. Det benyttes samspillfilmer av mor eller far og barnet hvor lek, påkledning, måltid, stell m. m er situasjoner som er i fokus. Opptakene varer 3-7 minutter. Under veiledningen er vi opptatt av å oppdage barnet sammen med foreldrene og bygge på det de selv besitter av ferdigheter for å utvikle samspillet med barnet sitt. Terapeuten velger ut klipp som illustrerer det elementet omhandler med fokus på gode øyeblikk mellom forelderen og barnet, det arbeides med seks elementer i en bestemt rekkefølge. Hvert element kan jobbes med opptil 4 ganger. Mellom hver veiledning får forelderen et øvingsark som omhandler det elementet som er gjennomgått.

Tiltaket passer for foreldre som opplever vansker med å lese og svare på barnets signaler, at de ofte kommer i konflikt med barnet, at de opplever barnet som spesielt stille og innesluttet. Eller opplever andre vansker i samspillet med barnet.

Marte Meo veiledningen vi gir er tilpasset barn fra 0-8 år

### PMTO-terapi

Parent Management Training – Oregon (PMTO) er et behandlingstilbud rettet mot familier der foreldre og barn har fått et negativt og fastlåst samspillsmønster. Barnet har gjerne utviklet store samarbeidsvansker og kommer ofte i konflikt med andre barn og voksne. Barnets væremåte kan kjennetegnes av hyppige temperamentsutbrudd, liten vilje til å følge voksnes beskjeder og vansker med å følge sosiale spilleregler. Problemene oppleves alvorlige og belastende, både for barnet selv og de nærmeste omgivelsene. Tilbudet gis til familier med barn i alderen 3 til 12 år der vanskene har vart over tid, minimum et halvt år.

Målet med behandlingen er at foreldre og barn skal gjenopprette en positiv relasjon kjennetegnet av trivsel og samarbeid. Barn endrer væremåten sin når de voksne endrer sin måte å møte barnet på. Det er ikke barnets indre som skal endres, men betingelsene rundt barnet. Sammen med en terapeut trener foreldrene på å endre samhandlingen i familien gjennom samtaler og praktiske øvelser.

Det er primært barnets foreldre som deltar i behandlingen. Barnet deltar på møtene ved behov. Det er ukentlige møter mellom terapeuten og foreldrene. Begge foreldre bør delta om de bor sammen. Eventuelle steforeldre, som bor sammen med barnet, bør alternativt delta. Foreldre er barnets viktigste læremester og ekspert på eget barn. Terapeuten er foreldrenes aktive støttespiller. Gjennom PMTO-behandlingen fremheves familiens ressurser og det er fokus på det som går bra i samhandlingen. Foreldrene og terapeuten lager i samarbeid mål og delmål for behandlingen. Endringsarbeid tar tid og vanlig behandlingstid er 4–9 måneder.

PMTO er et forskningsbasert tiltak. Det kan dokumenteres at tiltaket gir varige positive endringer, både gjennom reduksjon av atferdsproblemer og bedring av samspillet mellom foreldre og barn.

### Veiledning til ungdomsforeldre

Arbeid med familier og ungdom i alderen 12–18 år, med alvorlige samspillsproblemer. Det kan dreie seg om ungdom som viser ulike uttrykk bla; negativt språk, fysisk aggresjon, som opplever utfordringer på skolen, skoleskulk, som ruser seg, eller som har venner som har uheldig innflytelse på dem

Møtene i arbeid med ungdom kan skje på kontoret eller hjemme hos familiene. Terapeuten skal bistå foreldrene, men ikke overta deres oppgaver eller ansvar. Behandlingstilbudet tilpasses den enkelte familie. Det blir satt nye arbeidsmål mellom møtene. Foreldre og terapeut jobber med hva som skal til for at foreldre opplever trygghet i å jobbe mot måloppnåelse. Målene skal være konkrete slik at familie og terapeut lett kan se om de nås. Arbeidet er ofte intensivt og i visse perioder dreier det seg flere treffpunkt i uka, inkl møter med skole og støttepersoner i nærmiljøet. Behandlingen er tidsavgrenset og det settes opp evalueringsmøter med barneverntjenesten ved oppstart.

Målet for behandlingen er at ungdommen skal fungere godt og ha mindre samspillsutfordringer. For å oppnå dette, jobbes det med å:

- Styrke familiens samhold og omsorg for hverandre
- Styrke foreldrenes oppdragelsespraksis
- Gjenopprette kontakt med positive venner og øke ungdommens deltakelse i positive fritidsaktiviteter
- Hindre kontakt med negative miljøer, ettersom vi vet at samspillsproblemer «smitter»
- Bedre ungdommens prestasjoner i skolen eller arbeidslivet
- Styrke kontakten mellom familien og omgivelsene, dvs. det sosiale nettverket, skolen, fritidsaktiviteter og det offentlige tjenestetilbudet
- Sette familien i stand til å løse framtidige problemer

### Kognitiv terapi

Kognitiv kommer av ordet kognisjon som betyr bearbeiding av informasjon. Kjernen i kognitiv terapi er at vi hele tiden velger ut informasjon og at vi tolker denne informasjonen. Hva vi velger ut, og hvordan vi tolker det, avhenger av tidligere erfaringer og de forventninger vi har til den aktuelle situasjonen. Våre tanker om en bestemt hendelse vil påvirke hvilke følelser som blir knyttet til den: Én person kan synes det er morsomt å kjøre berg- og dalbane, en annen blir redd. Noen barn synes det er morsomt at en bølge slår over dem når de sitter på stranden, andre blir redd og begynner å gråte. Kjernen ligger i at det er hva vi tenker om det vi opplever som påvirker følelsene, og som igjen er avgjørende for våre handlinger. Det er ikke nødvendigvis et poeng å tenke mer positivt – målet er å tenke mer realistisk.

Målet i kognitiv terapi er problemløsning og mestring av hverdag og livsbelastninger. Endring skjer gjennom tilegnelse av verktøy som øker ferdighetene i å identifisere egne selvdestruktive mønstre, tenkemåter og adferd. Avtalt hjemmearbeid og eksponering er en stor del av behandlingen.

