

# TYPISK FORLØB FOR BACK2SCHOOL

## Uge 0:

- Visitation – der tages stilling til om et B2S forløb er egnet til barnet/familien.
- Der udsendes spørgeskemaer til barn, forældre og skole. Spørgeskemaer opgøres.
- Familien indkaldes til et forsamtaleinterview.
- Forsamtaleinterview med familien, inkl. udlevering af plan for forløbet samt handout om psykoedukation og SMART-mål (varighed: 3-3,5 timer).
- Afklaring om ambivalens om skoleplacering og somatisk sygdom.
- Behandleren tager kontakt til skolen med henblik på at arrangere første skolemøde og udsender information om B2S til skolen.
- Der udarbejdes en caseformulering og foreløbig behandlingsplan samt forslag til mål for behandlingen. Drøftes med en kollega på en klinisk konference.
- Der udarbejdes skitse til arbejdsark 1. "En fælles forståelse".

## Uge 1:

### **Session 1. Caseformulering, SMART-mål og belønninger.**

Deltagere: Barnet og forældrene. Varighed: 1 time

- Psykoedukation om fravær.
- Præsentation og drøftelse af "En fælles forståelse".
- Psykoedukation om og udarbejdelse af SMART mål med familien.
- Introduktion af belønninger.

### **Session 2. Etablering af gode rutiner samt intro til ros og belønningsskema**

Deltagere: Forældrene. Varighed: 1,5 time.

- Afklaring og arbejde med forældrenes motivation.
- Identificere og reducere faktorer i hjemmet, der vedligeholder skolefravær.
- Introducere forældrene for ros og belønning som motivationsværktøj for barnet.
- Etablering af mere hensigtsmæssige rutiner i hjemmet via belønningsskemaer.
- Genetablere et normalt søvnmønster, hvis barnet har søvnproblemer.

## Uge 2:

### **Session 3. Tydelige krav og planlagt ignorering**

Deltagere: Forældrene. Varighed: 1 time.

- Samle op på samt sikre fortsat fokus på opmuntring for positiv adfærd.
- Øve at give instrukser og fremsætte krav på en tydelig og venlig måde.
- Introducere planlagt ignorering af u hensigtsmæssig adfærd.

#### **Session 4. At vende tilbage til skolen**

Deltagere: Barnet og forældrene. Varighed: 1 time

- Betydningen af undgåelsadfærd
- Psykoedukation om eksponering
- Udarbejde en gradueret eksponeringsplan for at komme tilbage i skole.
- Planlægning af skolemøde 1

#### **Uge 3:**

##### **Skolemøde 1: Planlægning af skolens involvering i barnets forøgede skolegang**

Deltagere: Personale fra skolen, forældrene, evt. andre involverede professionelle, evt. barnet. (informationsfolder sendes forinden til skolens deltagere). Varighed: 1-2 timer.

- Fremlægge og diskutere "En fælles forståelse" med skolen.
- Planlægge skolens rolle i barnets tilbagevenden til skolen.
- Informere skolen om B2S tilgangen.

#### **Uge 4:**

##### **Session 5. Psykoedukation, den kognitive diamant og kognitiv omstrukturering**

Deltagere: Barnet og forældrene. Varighed: 1 time.

- Den kognitive grundmodel (diamanten).
- Kognitiv omstrukturering.
- Hvis relevant psykoedukation om den unges primære problem relateret til fraværet (angst, depression eller adfærdsproblemer).
- Fortsætte arbejdet med skolefraværstrappetigen.

#### **Uge 5:**

##### **Session 6. At vende tilbage til skolen: Opfølgning og problemløsning**

Deltagere: Barnet og forældrene. Sidste del af sessionen er kun med forældrene. Barnet venter i venteværelset imens. Varighed: 1 time.

- Opfølgning på realistisk tænkning.
- Opfølgning på skoletrappetigen.
- Fortsætte med arbejdet med at komme i skole.
- Evt. revidere eksponeringsplanen.
- Fokuserer på hvordan forældrene kan støtte barnet i eksponeringen.
- Introduktion af problemløsning til barnet.
- Introduktion til positive stunder med barnet.

#### **Uge 7:**

##### **Session 7. Start på opdeling af sessionen efter barnets hovedproblematik (angst-depression-adfærd)**

Deltagere: Barnet og forældrene ved angst- eller depressionsafsnittet. Kun forældrene ved adfærdsafsnittet. Varighed: 1 time.

### Angst:

- Samle op på arbejdet med skoletrappetigen og hjemmearbejde med problemløsning samt arbejdet med positive stunder.
- Tale med familien om sikkerhedsadfærd.
- Lave trappetiger for ting som barnet er bange for.
- Planlægning af skolemøde 2.

### Depression:

- Samle op på arbejdet med skoletrappetigen og hjemmearbejde med problemløsning samt arbejdet med positive stunder.
- Depressionens onde cirkel.
- Adfærdsaktivering og lystbetonede aktiviteter.
- Positiv dagbog.
- Planlægning af skolemøde 2.

### Adfærd

- Samle op på arbejdet med skoletrappetigen og barnets øvelser, samt arbejdet med positive stunder.
- Introducere forældrene for familieregler som en måde at tydeliggøre forventninger på.
- Introducere forældrene for brug af tokens til opmuntring.
- Hjælpe forældrene med at lave et nyt opmuntringssystem, enten med tokens eller nyt belønningsskema.
- Planlægning af skolemøde 2.

## **Skolemøde 2: Fortsat planlægning af skolens involvering i barnets tilbagevenden til skolen**

Deltagere: Personale fra skolen, forældrene, evt. andre involverede professionelle, evt. barnet. Varighed: 1-2 timer.

- At følge op på de beslutninger, der blev taget på skolemøde 1.
- Problemløsning på vanskeligheder med barnets skolegang.
- Afhængigt af barnets vanskeligheder, drøfte eventuelt strategier for:
  - Håndtering af barnets angst.
  - Håndtering af barnets depression.
  - Håndtering af barnets adfærdsproblemer.
- Lave en plan for, hvordan barnets eventuelle faglige vanskeligheder tackles.
- Lave en plan for, hvordan barnet får flest muligt positive sociale oplevelser.
- Hvis der er tale om mobning: lave en strategi for hvordan dette problem tackles af skolen.

## **Uge 8:**

### **Session 8. Forældreadfærd.**

Opdeling af sessionen efter barnets hovedproblematik (angst-depression-adfærd)  
Deltagere: forældrene. Varighed: 1 time.

Angst:

- Samle op på arbejdet med skoletrappetigen.
- Normalisering af, at det kan være svært at være forælder til et barn med angst, og at vide hvordan man skal reagere.
- Gennemgang af almindelige typer forældreadfærd hos forældre til børn med angst, og hvad forældrene genkender hos sig selv.
- Drøftelse af hvilken type forældreadfærd forældrene kan erstatte eventuel uhensigtsmæssige forældreadfærd med.
- Om opfordring af selvstændig og modig adfærd hos barnet.

Depression:

- Samle op på arbejdet med skoletrappetigen.
- Psykoedukation om depression hos børn.
- Samtale om hvordan forældrene bedst støtter barnet i adfærdsaktivering.

Adfærd:

- Samle op på arbejdet med skoletrappetigen, familieregler, samt det nye belønningssystem (belønningsskema eller tokensystem).
- Introducere forældrene til brug af negative konsekvenser ved negativ adfærd.
- Klæde forældrene på til at tage negative konsekvenser i brug.

**Uge 9:**

**Session 9.**

Opdeling af sessionen efter barnets hovedproblematik (angst-depression-adfærd).

Deltagere: Barnet og forældrene ved angst- eller depressionsafsnittet. Kun forældrene ved adfærdsafsnittet. Varighed: 1 time.

Angst: Eksponering

- Samle op på arbejdet med skoletrappetigen og hjemmearbejdet med problemløsning.
- Bruge sessionen til at planlægge og udføre eksponeringsøvelser.
- Samle op på eksponeringsøvelserne og sikre at barnet tager læring med fra øvelserne.

Depression: Fortsat arbejde med adfærdsaktivering

- Samle op på arbejdet med ugeskema og adfærdsaktivering.
- Drøfte og planlægge målstyrede aktiviteter.

Adfærd: Familiemøde med problemløsning

- Samle op på arbejdet med skoletrappetigen og skolemøde 2.
- Samle op på brugen af belønningssystemer samt negative konsekvenser.
- Introducere forældrene til brug af familiemøde med problemløsning.
- Klæde forældrene på til at tage familiemøde med problemløsning i brug.

## **Uge 10:**

### **Session 10. Valgfri session**

Deltagere: Valgfrit. Varighed: 1 time.

- Samle op på hjemmearbejdet og trapestigerne.
- Sessionen er i øvrigt fleksibel og bør bruges til at arbejde videre med nogle af de centrale teknikker i programmet (eksempelvis in-session eksponering, adfærdsaktivering, tydelige krav, positive eller negative konsekvenser eller realistisk tænkning).

## **Uge 12:**

### **Session 11. Hold fast i fremskridtene**

Deltagere: Barnet og forældrene. Varighed: 1 time.

- Tal om hvad der hjælper, og hvad det er vigtigt at blive ved med at gøre.
- Tal om tilbagefald og hvordan det bedst forebygges.
- Barnet og forældrene evaluerer forløbet som helhed.
- Planlægge skolemøde 3.

## **Uge 13:**

### **Skolemøde 3. Hvordan følger skolen op på hjælpen til barnet**

- Planlæg hvordan skolen fortsætter med at støtte barnet i dets skolegang efter afslutningen af Back2School.
- tal om risikofaktorer for og forebyggelse af tilbagefald, og lav en plan for, hvordan tilbagefald håndteres.
- Planlæg et nyt skolemøde i forbindelse med booster-sessionen.

## **3 måneder efter session 11**

### **Booster-session. Hold fortsat fast i fremskridtene**

- Tal om, hvordan det er gået siden session 10.
- Tal med familien om, hvordan de fortsætter med arbejdet.
- Problemløs på eventuelle vanskeligheder der er opstået siden sidst, og evt. rådgive familien om hvor de fremover kan søge hjælp.
- Drøft hvad der skal tales om på skolemøde 4.
- Tag afsked med familien og sig tak for denne gang.

### **Skolemøde 4. Skolens videre arbejde med at sikre barnets skolegang og trivsel samt hvordan tilbagefald kan forebygges.**

- Planlæg hvordan skolen fortsætter med at støtte barnet i dets skolegang.
- Fortsat med at tale om risikofaktorer for og forebyggelse af tilbagefald.

