



ALLMÄNNA  
ARVSFONDEN

Friends ♥ KBT

♥  
friends

## Citat från barn

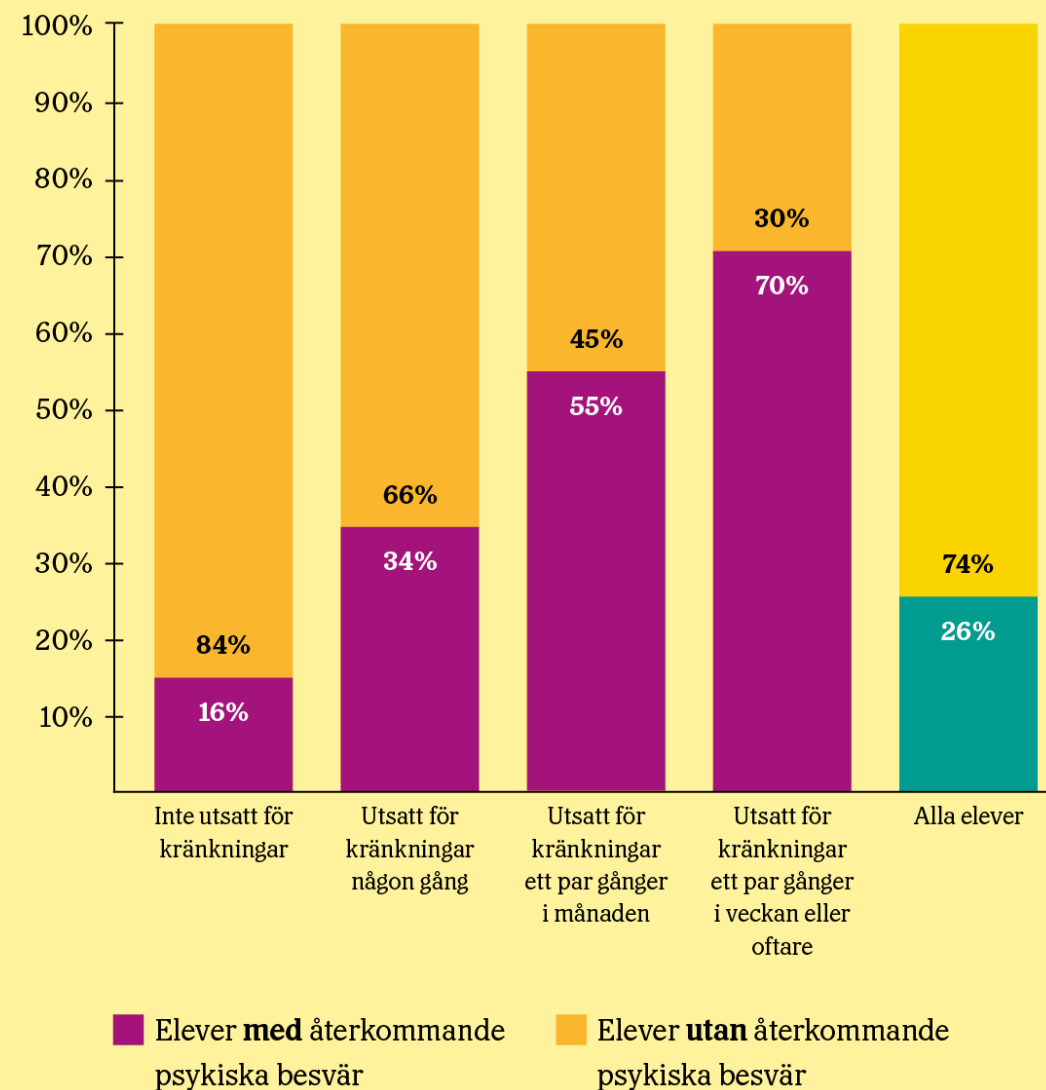
”...mobbing och liknande  
sätter sig djupt och...det  
kan vara väldigt skadande  
för ens livskvalitet även  
senare i livet”.

# Ju mer mobbning desto mer psykisk ohälsa

- Psykiska besvär ökar med mobbningens frekvens.
- Mobbad flera perioder i livet innebär mer psykiska besvär.
- Sexuella trakasserier ökar psykiska besvär.
- Att bli kränkt av vuxna ökar psykiska besvär.
- Ofta ensam ger mest psykiska besvär.

Psykiska besvär ökar med mobbningens frekvens

(n=3225)



# Bakgrund

## Novusundersökningen

Barn och unga som har erfarenhet av mobbning, i första hand önskar hjälp med:

- Få bättre självkänsla
- Hantera svåra känslor
- Få prata om det som har hänt



# Fråga de unga!

Vad behöver unga för att kunna berätta?

- Att lita på personen
- Att känna sig trygg
- Att få prata ostört så att ingen hör
- Att den vuxna tillåter den som berättar att ta sin tid
- Att inte känna sig dömd
- Att den vuxna (om psykolog, kurator eller lärare) från början berättar ramar, till exempel när tystnadsplikt måste brytas etc.
- Att den vuxna håller lugnet och inte blir upprörd



# Varför KBT?

1. Ångest som riskfaktor (och konsekvens)
2. Traumafokuserad KBT
3. Intervention for Victimized Youth (IVY)
4. Friends KBT
5. Vårdnadshavarens roll i behandlingen



# Innan behandlingen

1. Suicidriskbedömning
2. Urval
3. Rekrytering
4. Vårdnadshavares godkännande
5. Självskattning av mående
6. Kriterier för exklusion/inklusion



# Behandlingen

1. Består av 10 sessioner
2. Vårdnadshavare involveras utifrån lämplighet och barnets behov och ålder. Involverade vårdnadshavare ökar chansen för en lyckad behandling
3. Sker digitalt
4. App Ommej



# Behandlingen

1. Uppstart/presentation
2. Föräldrafärdigheter
3. Strategier för att hantera tankar och känslor
4. Mobbningsberättelse
5. Mobbningsberättelse – kognitiv bearbetning
6. Känsloreglering
7. Exponering och undvikanden
8. Sociala färdigheter
9. Avsluta och fira



# Hur går jag tillväga?



Hur går jag till väga om jag har en lämplig elev/barn?

1. Informera eleven/barnet och vårdnadshavare om behandlingen.
  2. Använd QR-koden nedan
  3. Våra behandlare tar emot samtliga ansökningar och kontaktar alla individer löpandes.
- Välkommen att höra av dig till oss för mer info!
- Kontakt: [Ida.Mork@friends.se](mailto:Ida.Mork@friends.se)





**Tack!**

[www.friends.se](http://www.friends.se)