

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 uhensigtsmæssig 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 BzS 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 hovedproblem relateret til fraværet (angst, depression eller adfærdsproblemer).
- Fortsætte arbejdet med skolefraværstrappestigen.

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 skoletrappestigen.
- Fortsætte med arbejdet med at komme i skole.

- Evt. revidere eksponeringsplanen.
- Fokuser 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 eventuelle 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 skoletrappestigen.
- 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 uhensigtsmæssig forældreadfærd med.
- Om opfordring af selvstændig og modig adfærd hos barnet.

Depression:

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

Adfærd:

- Samle op på arbejdet med skoletrappestigen, 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 skoletrappestigen og hjemmearbejdet med problemløsning.
- Brug 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 trappetigerne.
- 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.