

# Innhold

<b>1 Bruk av mestringskatten i grupper med barn</b> .....	9
1.1 Mestringskatten – individualterapi og gruppeterapi .....	9
1.2 Hvorfor gruppeterapi? .....	10
Nye situasjonelle, relasjonelle og emosjonelle erfaringer .....	10
Normalisering .....	10
Psykoedukasjon .....	11
Å lære gjennom rollemodeller/rollespill .....	11
1.3 Hvilke barn inkluderes/inkluderes ikke i gruppen? .....	11
1.4 Involvering av foreldre i gruppeterapi med barn .....	12
1) Planlagte timer med foreldrene alene. ....	12
2) Foreldreaktiviteter mens barnet har gruppetime .....	13
1.5 Generelle vurderinger i forhold til gruppeterapi med barn .....	13
A) Vurderinger knyttet til gruppen .....	13
Gruppestruktur .....	13
I. Åpen gruppe .....	13
II. Lukkede grupper .....	14
Gruppestørrelse .....	14
I. Liten gruppe: 3–4 barn .....	15
II. Mellomstor gruppe: 5–6 barn .....	15
III. Stor gruppe: 7–8 barn. ....	15
Gruppens sammensetning .....	15
Lengde av hver gruppetime .....	16
Gruppens omgivelser .....	16
Miljøet i gruppen. ....	16
Mestrende modell .....	16
En ikke-dømmende atmosfære .....	17
Gruppregler. ....	17
B) Terapeutvurderinger .....	17
Antall terapeuter .....	17
Terapeutens holdning .....	17
<b>2 Mestringskatten med grupper av barn – beskrivelse time for time.</b> .....	19
2.1 Utredning .....	19
2.2 Møte med foreldrene før behandlingen starter. ....	19
2.3 Time 1–3: Individuelle timer med barnet .....	20

Time 1 Etabler en relasjon og fortell om programmet . . . . .	20
Aktiviteter: . . . . .	20
Time 2 Gjenkjenne følelser, angsthierarki . . . . .	20
Aktiviteter: . . . . .	20
Time 3 Identifisere somatiske reaksjoner på angst . . . . .	20
Aktiviteter: . . . . .	20
Ny aktivitet: Om gruppen . . . . .	20
2.4 Foreldretime 1 . . . . .	21
2.5 Time 4–6: Gruppetimer . . . . .	21
Generelle hensyn . . . . .	21
Gjennomgang av hjemmeaktiviteter i gruppen . . . . .	21
Forberedelser . . . . .	22
Time 4 Avslapning og selvsnakk (første gruppemøte) . . . . .	22
Forberedelser . . . . .	22
A) Gruppeaktivitet (spill) – hvem er hvem? . . . . .	22
B) Gruppeaktivitet – hvorfor er vi her? . . . . .	22
C) Gruppeaktivitet – grupperegler . . . . .	23
Introduser aktivitetene i manualen: . . . . .	23
Time 5 Selvsnakk og problemløsningsstrategier . . . . .	24
A) Gruppeaktivitet: positiv hendelse fra siste uke . . . . .	24
Start med aktivitetene i manualen: . . . . .	25
Time 6 Evaluering av egen prestasjon og FRYKT-planen . . . . .	26
A) Gruppeaktivitet: Å sette positive adjektiver til navnet ditt . . . . .	26
Start med aktivitetene i manualen: . . . . .	26
2.6 Foreldretime 2 . . . . .	27
2.7 Time 7–12: Andre halvdel av programmet . . . . .	27
Fokus på eksponeringsoppgaver . . . . .	27
Generelle hensyn i forhold til eksponeringsoppgaver i grupper . . . . .	27
Time 7 Øvelse i situasjoner med lite angst . . . . .	29
Gruppeaktivitet: . . . . .	29
Start med aktivitetene fra manualen: . . . . .	29
Repetisjon av ferdigheter: . . . . .	30
Time 8 Øvelse i situasjoner med lite til moderat angst . . . . .	30
Gruppeaktivitet: . . . . .	30
Start med aktiviteter fra manualen: . . . . .	30
Repetisjon av ferdigheter: . . . . .	31
Time 9 Øvelse i situasjoner med moderat angst . . . . .	31
Gruppeaktivitet: . . . . .	31
Start med aktiviteter fra manualen: . . . . .	31
Repetisjon av ferdigheter: . . . . .	32
Time 10 Øvelse i situasjoner med moderat til sterk angst . . . . .	33
Gruppeaktivitet: . . . . .	33
Start med aktiviteter fra manualen: . . . . .	33

Repetisjon av ferdigheter: . . . . .	33
Time 11 Øvelse i situasjoner med sterk angst . . . . .	34
Gruppeaktivitet: . . . . .	34
Start med aktiviteter fra manualen: . . . . .	34
Repetisjon av ferdigheter: . . . . .	35
Time 12 Øvelse i situasjoner med sterk angst og avslutning av behandlingen . . . . .	35
2.8 Foreldretime (etter behandlingen og for evaluering av behandlingen) . . . . .	36