

## Barn och unga – att tänka på

Ge utrymme för motivationsarbete innan/tidigt i behandlingen

Vems motivation, ungdomens eller föräldrarnas?

Föräldrarna kan ha egna problem, konflikter, ha olika syn på problemet och vara ambivalenta inför den förändring som familjen står inför

Familjen har en tydligare och viktigare roll än hos vuxna därför viktigt att involvera denna (ex familjeterapi, CRAFT)

Återfaller oftare i situationer där kamrater är närvarande (socialt tryck)

Färdigheten att "tacka nej" är särskilt viktig då de tenderar att överskatta hur mycket andra dricker/drogar, särskilt de i samma ålder. Hur man tackar nej är viktigt då den unge inte vill bli utesluten och ofta upplever ett större socialt tryck än vuxna

Skaffa ett nytt socialt nätverk som inte uppmuntrar/stödjer "drogen". Unga kan uppge sociala skäl till att "droga", detta snarare än ett sätt att hantera oro eller ensamhet som är vanligare hos vuxna

Den pågående utvecklingen av hjärnan påverkar kognitiv funktion, resonemang, känsloreglering, riskbedömning och motivation.

Unga har ofta svårare än vuxna att föreställa sig konsekvenser på lång sikt

Unga lever i nuet. Svårigheter med att "tänka efter före"

Svårt att återge tankar på ett tydligt sätt. Att arbeta kognitivt kräver att man kan iaktta sina tankar och "se dem utifrån" är för svårt, lägg tonvikten på beteendet. Om man vill arbeta med tankar kan ett exempel vara att beskriva tankar som den unge kan känna igen genom att ex hänvisa till hur andra kan tänka som har liknande problem och fråga om den unge kan känna igen sig. Alternativ "radion i huvudet som spelar skräpig/tråkig musik"

Unga är känslomässigt mer labila än vuxna

Unga har svårare att berätta/beskriva sina symtom, känslor och tankar. Beskriver ibland problem utifrån en enskild händelse, annorlunda än vuxna.

Ibland svårt att använda metaforer, anpassa!

Risntagande är en normal övergång från tonåren till vuxen ålder, är högst under tonåren, minskar med ålder och ökat ansvar

Intensiva intressen och riskfyllda beteenden kan snabbt skifta under tonåren

Samband mellan beroende och NP-diagnoser (se dokument på hemsidan)

För att öka allians med den unge kan det behövas att man är lite mer personlig (privat?)

Gör beteendeanalyser på andra personer ex föräldrar, syskon m.m.

Mål formuleras utifrån barnets/ungdomens ålder. Övriga familjemedlemmar involveras (SMARTA mål). Ungdomar har svårt med tidsuppfattningen, att relatera till tidsbegrepp (vecka, månad, på sikt osv)

Avslappning anpassas ex. "stå givakt", "kokt och okokt spagetti", magandning "fylla ballongen"

Anpassa hemuppgifter utifrån ovan. Gärna beteendeeexperiment. Låt barnet/ungdomen föreslå och eller kom överens om hemuppgiften.

### Referenser

Ortiz, L. & Wribing, P. (2017). *Återfallsprevention utifrån KBT och MI*. Studentlitteratur. ISBN 978-91-44-09078-8.

Ortiz, L. (2017). *Lyssna till din tonåring, samtal med förändring som mål*. Första utgåvand. Natur & Kultur. ISBN 978-91-27-81849-1.

Svirsky, L. (2016) *KBT, att tillämpa metoden med barn och ungdomar*. Books on demand. ISBN 978-91-7569-638-6.