

CBFT+

INTEGRATIV METOD FÖR HÅLLBAR FÖRÄNDRING HOS BARN & UNGDOMAR



Integrativ, teambaserad och manualbaserad behandlingsmodell som kombinerar KBT och familjeterapi för hållbar förändring hos barn, unga och deras familjer, strukturerad och anpassad för svenska förhållanden.

MÅLGRUPPER

Barn och unga vars psykiska ohälsa inte enbart kan förstås eller behandlas på individnivå. När symtom hänger samman med vardag, relationer och familjens samspel.

För familjer där svårigheter kvarstår trots tidigare insatser, där motivation saknas eller där flera samtidiga svårigheter kräver samordnade insatser.

Situationer med komplexa familjemönster, relationssvårigheter eller bristande föräldraförmåga, där stöd behövs på flera nivåer samtidigt.

Ärenden där flera aktörer måste samordnas för att skapa hållbar förändring. CBFT+ används när insatser behöver ges nära familjen och i vardagen.

DET SOM SÄRKILJER CBFT+

- Teamdrivet och synkroniserat arbete där teamledare, individualterapeut och familjeterapeut delar ansvar för behandlingen.
- Multisystemisk samverkan där skola, socialtjänst och andra aktörer inkluderas aktivt i arbetet.
- Strukturerat och manualbaserat i tydliga faser med modulärt innehåll som ger både kvalitetssäkring och flexibilitet.
- Fusion av KBT och systemiskt familjearbete med stark målstyrning och fokus på resurser för hållbar generalisering i vardagen.

PROCESS & TIDSRAM

Fas 1: Kartläggningsfas (4–6 veckor)

- Standardisering genom strukturerade skattningar, alliansarbete och nulägesbild.
- Klargör hypoteser, mål och bedömningsplan.

Fas 2: Förändringsfas (3–9 månader)

- Veckorytm: individuell behandling, föräldra-/familjesamtal och nätverksmöten.
- Terapin utgår från ett modulbaserat arbete med obligatoriska och valbara moduler, målstyrning och kontinuerlig uppföljning.

Fas 3: Avslut- och generaliseringsfas (6–8 veckor)

- Sammanfattning och reflektion; överför färdigheter till vardag.
- Återfallsförebyggande och plan för fortsatt samverkan vid behov.

INNEHÅLL & METODER

(Obligatoriska moduler)

• Psykoedukation

Gemensam förståelse för problematik och förändringsvägar

• Kommunikation och relationsmönster

Praktiska övningar för att förbättra samspel och trygga relationer.

• Målstyrning och uppföljning

Konkreta mål, delmål och visuell uppföljning integrerat i behandlingen.

• Affektreglering

Fokus på att hjälpa ungdom och/eller föräldrar att identifiera, förstå och reglera starka känslor.

• Beteendeaktivering

Fokus på att öka positiva och meningsfulla aktiviteter i vardagen.

• Kognitiv omstrukturering

Fokus på att identifiera och förändra negativa eller hindrande tankemönster.



KOGNITION



SYSTEMISKT



NÄTVERK



TEAMARBETE

“Utöver obligatoriska moduler väljs CBFT+ valbara moduler individuellt utifrån behandlingshypotesen”