

P3F (positiv förändring för framtiden):

Syfte:

P3F är för barn och unga som idag har ett icke önskvärt socialt beteende som behöver hjälp och stöd med en beteendeförändring. Nuvarande beteende kännetecknas av ständiga konflikter med omvärlden. Här kan vi finna kraschade relationer med närstående och skola, fel kompisar, fel dygnsrytm, hot och våld samt hot om våld i vardagen. Vi kan även hitta oroväckande inslag av begynnande kriminalitet och droganvändning. Det kan även förekomma polisanmälningar och kontakt med socialtjänsten. Den unge kan ha ett psykosocialt/ neuropsykiatrisk funktionshinder och saknar ofta funktionella grundvärderingar i samhället. Denne är ofta uppväxt i eller påverkad av destruktiv miljö och är "felprogrammerade" gällande attityder och etiska och moraliska värderingar. Den unge saknar insikt i sitt eget beteende och saknar förståelse för samhällsregler och hur andra tänker, känner och beter sig. Den unge är uppgiven, har slutat att bry sig och saknar framtidshopp. Den unge placeras ofta utanför det egna hemmet och väntas få behandling för sitt asociala beteende.

Vad är P3F?

P3F är ett utbildningsprogram med ett antal behandlingsverktyg för barn och unga med beteendeproblem. Vid framtagning av materialet har hänsyn tagits till kognitiva beteende teorier och kända KBT inriktade behandlingsmodeller har varit inspirationskällor. P3F har samlat det som fungerar. Materialet har under 20 år "mognat" till vad det är idag och har testats i många olika HVB verksamheter. Unika beteendeuppföljningar kan göras med intressanta grafiska diagram.

P3F är ett individuellt anpassningsbart behandlingsverktyg för beteendeförändring som har samlats i ett utbildningspaket om 5 manualstyrda pärmar. Arbetet sker i 5 olika steg och utbildningen tar mellan 7-12 månader. De unga kan själv påverka utbildningstidens längd beroende på hur aktiva de är med P3F arbetet. Detta behandlingsverktyg kan med fördel vara en grund under hela behandlingstiden och kan kompletteras med andra KBT verktyg/metoder som finns för beteende förändring.

P3F är en utbildning som skall bidra till en kvalitetshöjning för individen i dennes icke fungerande livssituation. Genom höjd och förbättrad socialisation (kunskap om samspel och värderingar i samhället) ökar självförtroendet och självkänslan. P3F arbetar med kartläggning av kompetensnivå av sociala färdigheter, för att kunna öva på rätt färdighet.

P3F ger den unge träning och verktyg där denne kan hantera olika sociala situationer utan att komma i onåd med andra. Denne skall öva och kunna hantera frestelser och risksituationer utifrån ett konsekvenstänkande, där den unges analys och eget beslut i slutändan resulterar i något bra.

P3F skall bidra till att den unge kommer genom insikt och motivationsarbete att själv upptäcka och inse hur saker hänger ihop i samhället. Detta är en viktig process som kommer att förändra den unges grundvärdering om attityder, etiska och moraliska värderingar.

P3F utbildningen ska vara innehållsrik, intressant, rolig och resultatet skall kännas positivt och meningsfullt för både den unge och dess omgivning.

P3F ska öppna ungdomarnas ögon för att kunna se vinster i andras "bra/positiva" beteende vilket ska motivera dem själva till en egen beteende förändring. När ungdomarna kan och förstår omgivningens och samhällets förväntningar, så har de alltid en valmöjlighet. Även om de själva inte håller med dessa värderingar, så kan de själv välja och ta konsekvenserna av sitt val. De ska kunna stå emot grupstryck och kunna göra egna "förhoppningsvis" positiva och kloka val.

P3F har 5 Steg

Steg 1 Kartläggning

I Steg 1 lägger vi grunden för hela P3F utbildningen genom att kartlägga dina intressen, önskemål, resurser och behov. Detta gör denna utbildning unik, utbildningen är inte lika för dig och dina medboende på hemmet. Ni har inte samma behov. Vi gör en del skattningar av olika beteenden och diskuterar olika grundläggande samhällsvärderingar. Vår förhoppning är att vi ska kunna öka din socialisation "kunskap om samspel och grundläggande värderingar i samhället", detta ökar ditt självförtroende och din självkänsla. Vi börjar med olika sociala färdigheter som du kommer att ha nytta av. Det är viktigt att vi lär känna varandra och att du upplever att vi vuxna arbetar för ditt bästa. Därför är det viktigt att du blir sedd och hörd för att vi tillsammans ska kunna kartlägga dina utvecklingsbehov så att vi kan hjälpa dig på rätt sätt. I det här första Steget skapar vi en dagsstruktur med ett schema som vi planerar och skapar tillsammans.

Steg 2 Insikt och motivation

I Steg 2 ska vi arbeta med de behov som framkommit i Steg 1 och arbeta med insikt och motivationsskapande material där du ska känna att utbildningen faktiskt är meningsfull och innehållsrik. Din genomförandeplan tar vi naturligtvis också hänsyn till när vi skapar Steg 2 pärmen. Du ska börja uppfatta utbildning som intressant där du själv upptäcker saker som du inte alls tänkte på eller kände till. Du börjar förstå varför vi människor tänker och gör så olika. Du börjar se kopplingar mellan situation, beteende och konsekvens. Vi pratar om automatiska tankar och hur dessa påverkar oss. Vi arbetar vidare med olika sociala färdigheter. Du får arbeta med högrisksituationer och återfallsprevention. Många av verktygen från Steg 1 återkommer för att möjliggöra en grafisk beteendepåföljning. Vi ska i det här steget komma igång med en fungerande vardag med skola/praktik samt en fritidsaktivitet utifrån ett schema som vi planerar tillsammans.

Steg 3 Träning och genomförande

I Steg 3 ska vi träna dina nya kunskaper "Sociala färdigheter" som du införskaffat under Steg 1 och 2. Du kommer att upptäcka fördelar med dina nya beteenden och detta kommer att öka och stärka din motivation till utbildningen ännu mera. Du kommer att märka att dina konflikter med omgivningen minskat. Du hittar strategier för att undvika att hamna i högrisksituationer. Vi arbetar med tankar, känslor och handling för att förstå hur de hänger ihop. Det gör att du också mår mycket bättre med ditt nya liv. Vardagen ska nu fungera märkbart bättre och bättre på alla vis.

Steg 4 Uppföljning och komplettering

I Steg 4 jobbar vi på i stort sett som i Steg 3, men här följer vi upp allt vi gjort och kan komplettera med verktyg och övningar om vi märker att vi bör repetera eller komplettera med något. Du börjar bli mer och mer självständig i vardagen som fungerar riktigt bra. Din positiva beteende förändring observeras inte bara av oss på hemmet utan även av skola/praktik samt dina föräldrar på ett mycket positivt sätt. Du kan vara stolt över detta. Du ska nu arbeta för att behålla ditt "nya jag" och de beteenden som du valt att behålla. Du ska arbeta vidare med positiva automatiska tankar, och ha färdiga strategier vid högrisksituationer, det är något som stärker dig och ditt självförtroende. Nu sätter vi mer aktivt igång med planeringen för efter HVB hemmet och vad som kommer att hända sedan.

Steg 5 Praktisera positiva vanor

I Steg 5 ska du säkerställa och praktisera alla de nya kunskaper, färdigheter, attityder och grundvärderingar som du tränat in. Genomförda förändringar blir till positiva vanor för dig och din omgivning. Nu ska du själv kunna fatta egna beslut, välja beteende och kunna se konsekvensen av ditt beslut. Nu bör du känna en stor skillnad i måendet mot när du kom till oss och förhoppningsvis vara mer positiv och glad. Stegarbetet fortsätter i utbildningspärmen, det gäller att upprätthålla motivationen och vara vaksam på återfallsrisken till EÖB "ej önskvärt beteende". Det kan kännas som om det nästan börjar bli tjatigt med Stegarbetet. BRA! Det ska vara precis så.

Det är viktigt att förstå att detta steg ser för det mesta olika ut för nästan alla ungdomar. Hur vidare planering ser ut beror helt och hållet på den planering som vi gjort tillsammans med Socialtjänsten och ev. vårdnadshavare/föräldrar.

FMA Förstärkt Motivations Arbete

Ibland går det inte som man tänkt sig och det är lätt att falla tillbaka till gamla vanor och beteende. Detta kan hända när som helst under utbildningstiden.

Om detta händer så kommer vi att se till att du kommer upp på det rätta spåret igen så fort som möjligt. Vad du behöver är tilliten till oss vuxna, vi kommer oförtröttligt att stödja och hjälpa dig mot de mål vi satt upp tillsammans.

Under en period pausar vi det Steget som du just nu arbetar med och arbetar i stället med FMA **förstärkt motivationsarbete.**

Det ger dig möjlighet att stanna upp och reflektera över din nuvarande situation och hur du kan påverka den. I FMA arbetet upprättar vi även överenskommelser tillsammans med dig om hur du ska på bästa sätt hitta tillbaka till det Steg som du arbetade i.

Referenser:

Hänsyn har tagits till bl. a följande evidensbaserade behandlingsprogram:

- ✓ **Multitreatment Foster Care – MTFC**
- ✓ (Manualbaserat familjehemsarbete, tät med vuxna, de vuxna formar barnets socialisation = socialinlärningsteori och arbetet utgår från risk och skyddsfaktorer och ett konsekvent regelsystem)
- ✓ **Funktionell familjeterapi – FFT**
- ✓ (Ökad kommunikation och bättre samspel i familjen, aktivt lyssnande, stå för det man säger och vara säker att den andre har förstått, upphöra med antisocialt beteende)
- ✓ **Incredible years series – IYS**
- ✓ (Ignorera dåligt uppförande och beröm och uppmuntra utveckling, träning i problemlösning, kommunicera positivt)
- ✓ **Multisystemisk Terapi- MST**
- ✓ (Risk och skyddsfaktorer, aktuell sammanhang utgångspunkt, kartläggning bestämmer insatser, tillvarata det positiva och styrkor hos familjen, här och nu, uppmuntra bra beteenden)
- ✓ **Acceptance and Commitment Therapy- ACT**
- ✓ (Acceptera det nuvarande och gå vidare i enighet med dina grundvärderingar och gör det nu)
- ✓ **Community reinforcement approach- CRA**
- ✓ (För dubbeldiagnoser, Kartläggning av tankar och känslor+MI+ÅP identifiera risksituationer)
- ✓ **Motiverande intervju- MI**
- ✓ (påvisa hur det är nu och hur det skulle kunna vara, locka klienten att lösa sitt eget problem)
- ✓ **Återfalls prevention –ÅP**
- ✓ (Kartläggning och strategier för att undvika risksituationer, kunna hantera sug och säga nej)
- ✓ **Positiv beteendestöd i vardagen-PBS**
- ✓ **(Undvika bestraffning och inte, söka individuella behov och fungerande förstärkningar)**
- ✓ **Tillämpad Beteende Analys-TBA**
- ✓ (TA tillämpad beteendeanalys, väg 1 Förebygga, Väg 2 Konsekvens, väg 3 Alternativt beteende)
- ✓ **Aggression Replacement Training-ART**
- ✓ (Social färdighetsträning i grupp med rollspel)
- ✓ **Re Puls-Enskild ART**