



PMTO

De gode cirkler
i familien



Til professionelle



Forældrene er barnets vigtigste læremestre

Parent Management Training Oregon (PMTO) er et behandlingstilbud for familier med børn eller teenagere, der udviser problemadfærd.

Med udgangspunkt i forældrene som barnets vigtigste læremestre, giver PMTO forældrene konkrete værktøjer til at hjælpe deres barn/teenager, så familien kommer ud af de negative handlemønstre og ind i en positiv udvikling.

Hvad er PMTO?

PMTO er en evidensbaseret behandlingsmetode, som kan bruges i familier med børn i alderen ca. 4 til ca. 17 år, hvor et barn udviser udadrettet problemadfærd, og hvor der er brug for et mere positivt samspil mellem barn og forældre.

Målet med et PMTO forløb er at reducere uhensigtsmæssig adfærd og fremme en positiv udvikling hos barnet/teenageren gennem samtaler og træning primært med forældrene. Denne tilgang kan forbedre familiesituationen som helhed, og samtidig øges barnets/teenagerens trivsel.

Udgangspunktet for denne proces er den enkelte families situation, og forandringen sker derfor i et samspil mellem barnet/den unge, forældrene og andre vigtige personer i barnets/den unges daglige liv.

Forældretræning & ressourcefokus

PMTO behandlingen består af samtaler og meget konkrete øvelser, der støtter forældrene i deres samspil med barnet. Forældrene får nye redskaber, som fremmer et positivt samvær i hele familien. PMTO bygger på familiens ressourcer.

Når eksempelvis vanskelige situationer drøftes, hjælpes forældrene til at finde frem til og øve nye måder at møde barnet/den unge på.



I forløbet er forældrene terapeutens vigtigste samarbejdspartnere, og de lærer ved hjælp af en række konkrete værktøjer at igangsætte et mere positivt samspil i familien.

Vigtige delelementer i denne proces er:

- At lære at kommunikere positivt og tydeligt til og med barnet
- At give barnet støtte og opmuntring, når det udviser positiv adfærd
- At gennemføre milde negative konsekvenser, når barnet bryder regler.

På den måde bliver barnet bedre i stand til at indgå i et udviklende samspil med andre, og både forældre og barn/teenager genvinder kontrollen over deres handlinger og samværet i familien. Barnet/teenageren lærer at følge familiens og samfundets normer og bliver bedre til at begå sig socialt.



Terapeutens rolle

At forandre et indgroet samspil i en familie er en krævende personlig ændringsproces. PMTO-terapeuten støtter forældrene aktivt i denne terapeutiske proces. Terapeuten hjælper familien med at sætte sig mål for forløbet og med at arbejde med forældrefærdighederne, både i samtalerne og gennem konkrete hjemmeopgaver. Terapeuten ringer hjem til familien én gang mellem hver samtale for at støtte hjemmearbejdet.

Efter behov inddrages daginstitution og skole i processen for at sikre, at alle vigtige personer i barnets dagligdag arbejder sammen om at støtte en positiv udvikling for barnet/teenageren.

Hvem kan få udbytte af PMTO?

PMTO er velegnet til familier, som har et barn med udadrettet problemadfærd, hvor barnet/den unge gennem længere tid har været tiltagende eller særligt krævende, grænsesøgende, trodsigt, uroligt, aggressivt eller vredt, har bekymrende skolefravær eller færdes i en særlig u hensigtsmæssig kammeratskabsgruppe.

Denne adfærd får ofte barnet/teenageren til at stå uden for sociale fællesskaber, og børn/teenagere med disse problemer har brug for at lære en mere social og konstruktiv måde at være sammen med andre på. Problemaadfærden kan være diagnosticeret eller ikke diagnosticeret, og barnet/den unge kan også have andre diagnoser. Familier med børn med ADHD og problemaadfærd kan f.eks. ofte have glæde af metoden.

Ikke alle familier med problemer vil dog have gavn af PMTO. Metoden anvendes ikke til:

- Familier med forældre i aktivt misbrug af rusmidler.
- Familier, hvor forældre eller børn er alvorligt psykisk udviklingshæmmede eller har alvorlige psykopatologiske symptomer.
- Børn, der har været udsat for seksuelle overgreb i familien, hvor krænkeren stadig er en del af familien.
- Børn med alvorlige autismespektrum forstyrrelser.

Hvordan foregår PMTO?

Forældre og terapeut mødes én gang om ugen til samtale og træning. Møderne varer ca. en time. Samtalerne foregår oftest på terapeutens arbejdsplads, men kan også gennemføres i hjemmet eller virtuelt. Behandlingens længde tilpasses den enkelte familie og varierer meget, men et typisk forløb strækker sig over 15-30 sessioner. Forandring tager tid. Imellem sessionerne arbejder familien med hjemmeopgaver.

PMTO behandlingen fokuserer på:

- Tydelige og effektive beskeder – første skridt på vejen til et godt samarbejde med barnet.
- Ros og opmuntring – opmærksomhed på positiv opførsel fremmer positiv adfærd.
- Grænsesætning / milde negative konsekvenser – at lære barnet at acceptere grænser fra voksne.
- Balance mellem opmuntring og grænsesætning – opmuntring skal fylde mest i dagligdagen.
- Regulering og kontrol af følelser hos forældrene i samspillet med barnet.
- Tilsyn og opfølgning – at følge med i barnets interesser og adfærd uden for hjemmet.
- Positiv involvering – at skabe rammer for positivt samvær.
- Strategier for og træning i problemløsning sammen i familien, så løsningen bliver mulig at gennemføre.
- Kommunikation med barnet – at lytte til og forstå sit barn.

PMTO er en evidensbaseret metode, og det betyder bl.a., at behandlingen foregår efter nogle bestemte principper, at terapeuterne er oplært og certificeret i principperne og løbende modtager vejledning og recertificeres, så man sikrer, at metoden følges. Samtidig lægges der stor vægt på at sikre en god kontakt til alle familiemedlemmer, der deltager i behandlingen, hvor man som professionel er lydhør over for deres specifikke problemstillinger.



PMTO i Danmark

Metodecentret er ansvarligt for at implementere, drifte og kvalitetssikre PMTO i Danmark.

Metoden er udviklet af Oregon Social Learning Center i USA og tilpasset til danske forhold af Socialstyrelsen og VIA University.

PMTO Danmark indgår i et europæisk samarbejde med PMTO organisationerne i Norge, Holland og Island.

Du kan læse mere om metoden og uddannelsen til PMTO terapeut på www.pmtodk.dk

Du kan også følge os på www.facebook.com/pmtodanmark



METODECENTRET
Virkningsfulde løsninger på socialområdet

Olof Palmes Allé 19
8200 Aarhus N
www.metodecentret.dk