

Modul 9



Velkommen til modul 9 (Trin 1 af 13)

Vi kommer til at fortsætte med at presse på, for at du skal turde at holde fast i dine rigtig svære eksponeringsøvelser! Det er vigtigt, at du er med på, at du virkelig skal udfordre dig selv, for at hjernen kan få en chance for at lære nyt.

Så tag chancen og kast dig ud i virkelig at udfordre dig selv denne gang, mens du stadig har din behandlers støtte!

Hvordan er det gået med dine eksponeringer? (Trin 2 af 13)

Måske har den seneste uges eksponeringer været særligt svære at gennemføre? Det vigtige er, at du planlægger eksponeringer og prøver at gennemføre dem! Fortæl hvordan det er gået.

Hvor mange eksponeringer havde du planlagt at lave den seneste uge?

Skriv her:

Hvor mange lavede du?

Skriv her:

Fortæl om noget, som du er ekstra tilfreds med, at du klarede!

Skriv her:

Brugte du SOL mens du eksponerede? Eller måske i en anden situation?

Skriv her:

Hvad skal du tænke på at gøre næste gang, du eksponerer?

Skriv her:

Mine toiletvaner (Trin 3 af 13)

Hold fast i dine ændrede toiletvaner. Det er vigtigt, at de nye toiletvaner virkelig bliver til en vane for dig.

Hvor mange gange om dagen går du på toilettet nu? Har du brug for at lave ændringer i dit toiletskema?

Skriv her:

Har du stadig brug for at udskyde toiletbesøg?

Skriv her:

Er der noget andet, du ønsker at fortælle os eller spørge os om?

Skriv her:

Repetition (Trin 4 af 13)

I dette modul ønsker vi, at du fortsætter med at gøre eksponeringerne sværere. Det gør vi, fordi du skal være helt sikker på, at du også godt kan klare rigtig svære symptomer. Når du ved, at du også kan klare dem, vil dine bekymringer for symptomerne blive mindre. Så er symptomerne nemlig ikke længere nær så vigtige. Og så stopper hjernen med at overvåge dem.



Ved at gøre ting, som du ved vil give symptomer, hjælper du din hjerne med at lave en ny kobling. Det sker, når du har stærke symptomer og fortsætter med at gøre det, du havde tænkt dig at gøre alligevel, helt som om at symptomerne er ufarlige. Hvilket de jo er. Så stopper hjernen med at slå alarm og forstærke symptomerne, og den vil komme til at forstå, at symptomerne er ufarlige.

Derfor er det vigtigt, at du øver dig i at kunne gøre ting uanset, hvordan maven har det. Det er når, du frivilligt har forstærket dine egne symptomer flere gange, at du bryder koblingen til, at symptomerne er noget, som din hjerne bør tage sig af.

Dette er vanskelige øvelser! Men måske er det mindre svært end at fortsætte med at bekymre sig for symptomerne på længere sigt?

Jeg behøver ikke at øve længere! (Trin 5 af 13)

Nogle mennesker har fået det meget bedre alene ved at ændre på deres toiletvaner og begynde at øve sig en smule. Måske er det sådan, det har været for dig?

Så kan man nemt komme til at tænke, at man ikke behøver at lave flere eksponeringer. Men det er ikke rigtigt. Risikoen for, at du får nye mave-symptomer, er nemlig meget større, hvis du ikke har vænnet din hjerne til, at den også kan have rigtig svære symptomer OG at det er okay! Du skal altså få din hjerne til at forstå, at mavesymptomer ikke er farlige, selvom de kan føles virkelig, virkelig ubehagelige.

Så – prøv at tænke over, hvad du kunne gøre for frivilligt at fremkalde rigtig mange symptomer?

Sørg for at forstærke symptomerne! (Trin 6 af 13)

Sørg for at prøve at skabe så mange symptomer, som du overhovedet kan! Du ved, at det er dig, der har forårsaget symptomerne.

Du kan vælge en dag, hvor det vil være okay at have symptomer.

Du kan lave en plan for, hvad du vil gøre den dag, hvor du har symptomerne. På den måde kan du afprøve det, som du måske synes er det allermest forfærdelige, nemlig at få rigtig mange symptomer, når du er et andet sted end derhjemme. Og når du opdager, at det klarer du faktisk også, vil det ikke længere føles så farligt.



Julie vil kunne tage bussen (Trin 7 af 13)

Julie synes, at det har været rigtig svært at tage bussen selv. Hun har nu prøvet at tage korte ture med bybussen efter skole. Det var svært, inden hun kom i gang, men det gik ganske fint efter lidt tid. Julie har også taget flere busruter efter hinanden i op til sammenlagt en time. Så nu føler hun sig ret tryk ved det, og hun har ovenikøbet taget bussen i skole på dage, der kun har været halvgode.



Julie vil gerne kunne tage bussen, uanset hvordan hun har det. Det er ikke sjovt at være afhængig af, at mor og far kan køre hende. Så nu har Julie besluttet sig for, at hun vil gøre det vanskeligt for sig selv og spise en stor portion morgenmad, før hun skal i skole. Hun spiser både skyr og mysli og to stykker brød med masser af ost, præcist sådan noget brød som hun ved, hun får bøvl med maven af. Desuden vil hun have en stram trøje på og kun gå et kort smut på toilettet, inden hun tager afsted. Derefter skal hun tage bussen selv, uanset hvordan hun har det! Hun planlægger at gøre dette tre af dagene i den kommende uge.

Første dag (Trin 8 af 13)



Første dag er frygtelig, synes Julie. Hun føler sig næsten grædefærdig, da hun skal til at afsted, men hun har besluttet sig, så hun tager afsted alligevel og stiller sig og venter på bussen. På bussen er hun klar til at stige af ved hvert stoppested, men hun beslutter sig hver gang for at vente et stoppested mere, og til sidst er hun faktisk fremme ved skolen. Julie har lovet sig selv, at hun må gå på toilettet, når hun er fremme, selvom det ikke passer med toiletskemaet. Hun får det ikke så meget bedre af toiletbesøget, så Julie bliver lidt vred på sig selv og beslutter sig for, at hun skal følge toiletskemaet resten af dagen, også hvis hun får behov for at gå på toilettet midt i det hele!

Hun bliver i skolen hele dagen, og hun spiser også en stor frokost. Julie har virkelig, virkelig ondt, men hun vil gøre det her ordentligt. "Så kan det være jeg kommer af med det her!!" tænker hun. Eftermiddagen bliver svær. Julie begynder at blive træt af at have ondt, og hun får lidt kvalme af at tænke på alt det, hun har proppet i sig. I dansktimen, da der er helt stille i klassen, begynder Julies mave at rumle. Julie stivner, og hun ville ønske, at hun kunne forsvinde! Hendes veninde fniser lidt og spørger, om Julie stadig er sulten. Julie kan godt smile lidt, men hun kommer ikke med et svar. Der er flere, der griner, og der er oven i købet nogle, der siger noget om, at Julie vist har dårlig mave. Værre end det kan det vist ikke blive, tænker Julie. Hun skammer sig, men bliver siddende!! Julie føler sig på en måde rigtig stolt, hun kan jo klare det allerværste! Nu begynder hun at tænke, at det måske faktisk kan lade sig gøre, at hun bliver helt rask igen.

I bussen på vej hjem kommer Julie faktisk til at prutte, hun bliver helt varm og rød i hovedet. Julie kigger på de andre i bussen og ser, at ingen lader til at reagere. Så bliver hun lidt mere rolig.

Hvordan gik det for Julie derefter? (Trin 9 af 13)

Jo, det gik faktisk ret godt. Julie havde jo besluttet sig for, at hun denne gang virkelig ville forsøge at komme af med symptomerne én gang for alle. Og nu havde hun forstået, at det ikke var så let. At hun var nødt til at gøre nogle rigtig ubehagelige ting - mange gange.

Så Julie fortsatte på den samme måde onsdag og torsdag den uge. Det var ikke lige så svært de dage. Nu vidste Julie jo lidt mere om, hvordan det ville gå. Nu vidste hun, at hun godt kunne klare at skamme sig over lyden fra maven, og det var netop det, som Julie havde været allermest bange for – at andre skulle høre hendes mavelyste og prutter. Nu hvor det faktisk var sket, var det ikke nær så slemt.



I de efterfølgende uger fortsatte Julie med at tage bussen hver dag, og indimellem sørgede hun for at spise "det forkerte" eller have stramt tøj på, når hun følte sig oppustet, for sikre sig, at hun ikke skulle blive bange for at få symptomer igen. Men Julie mærkede slet ikke så meget til symptomerne som før. Det var som om, det ikke længere var så vigtigt, om hun fik symptomer eller ej. Og så stoppede hun med at tænke på dem.

Planlæg hvordan du kan forværre dine symptomer! (Trin 10 af 13)

Denne uge fortsætter du med at lave nogle rigtig lange og svære eksponeringer! Tænk over, hvordan du kan planlægge en dag på samme måde, som Julie gjorde det.

Hvad kan du spise, som du ved næsten med sikkerhed vil give dig symptomer?

Skriv her:

Hvordan kan du spise for at få symptomer (fx hurtigt og store portioner)?

Skriv her:

Hvad kan du gøre for at gøre det ekstra sandsynligt at du får symptomer?

Skriv her:

Hvad tænker du er det værste, der kan ske?

Skriv her:

Er der noget, som du må lade være derhjemme eller undlade at gøre, for at det kan blive ekstra vanskeligt, hvis/når du får symptomer?

Skriv her:

Hvornår kan du gøre alt det her?

Skriv her:

Er der noget, der forhindrer dig i at gennemføre din eksponeringsdag? Hvis ja, hvad kan du så gøre for at sørge for, at du gennemfører den alligevel?

Skriv her:

Dine eksponeringsøvelser (Trin 11 af 13)

Du fortsætter med at planlægge nye eksponeringsøvelser, som du skal lave denne uge, ud over din eksponeringsdag. Du skal nu vælge noget, der er lidt sværere at gøre, end det du gjorde i sidste uge, eller gøre det samme på en måde, som gør det lidt mere udfordrende. Det skal være noget, som du kommer til at kunne gøre mindst 2-3 gange denne uge!

Min Eksponering 1 er:

Skriv her:

Min Eksponering 2 er:

Skriv her:

Min Eksponering 3 er:

Skriv her:



Mine adfærdsmål (Trin 12 af 13)

Hvad vil du gerne kunne gøre under eksponeringen, uanset hvor mange symptomer du har? Når du har gennemført det, du har besluttet dig for, har du klaret øvelsen! Sørg for at give dig selv tid til eksponeringerne, hvis dine øvelser plejer at blive lidt for korte.

Nogle eksempler på adfærdsmål:

- *Jeg skal tage en stram bluse på og blive siddende i klassen, selvom min mave puster sig op efter frokostpausen.*
- *Jeg skal spise kage efter skole, og så tage med på skate-banen uanset hvordan jeg har det i maven.*

Dette skal jeg kunne gøre under Eksponering 1:

Skriv her:

Så mange gange planlægger jeg at lave Eksponering 1 i løbet af ugen:

Skriv her:

Dette skal jeg kunne gøre under Eksponering 2:

Skriv her:

Så mange gange planlægger jeg at lave Eksponering 2 i løbet af ugen:

Skriv her:

Dette skal jeg kunne gøre under Eksponering 3:

Skriv her:

Så mange gange planlægger jeg at lave Eksponering 3 i løbet af ugen:

Skriv her:

Nu er der kun én uge tilbage! (Trin 13 af 13)

Nu er der kun én uge tilbage, og i løbet af den kommende uge vil nogle dage være ekstra svære.

Vi er næsten sikre på, at du vil synes, at det er det værd bagefter. Så vov at tage chancen og udfordr dig selv! Din behandler hepper på dig for hvert forsøg, du gør på at forstærke dine symptomer!

Vi er spændt på at høre, hvordan det er gået for dig om en uge. Vi ses til den tid!

