



Velkommen til kapitel 1! (trin 1/17)

I dette kapitel kommer du til at:

- lære om funktionelle mavesmerter
- møde Maja og Malte
- undersøge hvordan din "maveadfærd" er
- sætte mål for din behandling

Funktionelle mavesmerter (trin 2/17)

Dine maveproblemer kaldes for funktionelle mavesmerter. Klik på ikonerne for at læse mere!

Funktionelle mavesmerter

Funktionelle mavesmerter betyder at have ubehag eller ondt i maven, uden at der er en skade eller alvorlig sygdom i maven, som er skyld i problemerne.

Det kan være enormt ubehageligt, men den gode nyhed er, at det ikke er farligt.



Andre symptomer

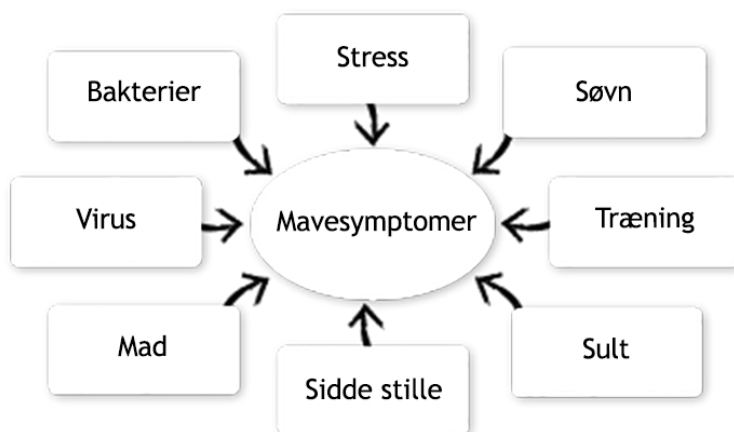
Mange børn har også andre symptomer fra maven end smerter, for eksempel kvalme, trang til at bøvs, oppustet mave, hård eller tynd mave, eller at man hurtigt bliver mæt, når man spiser.

Alle får mavesymptomer (trin 3/17)

Kig på billedet! Det her er ting, som påvirker maven.

En del børn kan få mange mavesymptomer i stressede situationer, og andre børn kan få maveproblemer, når de har sovet dårligt eller spist noget særligt.

Alle børn kan få mavesymptomer af sådan nogle ting, men du, som har funktionelle mavesmerter, kan påvirkes mere end andre børn.



En film om funktionelle mavesmerter. (trin 4/17)

Her er en film, som viser, hvorfor du har så mange symptomer fra maven.



Tekst fra filmen:

En del mennesker tror, at funktionelle mavesmerter bare sidder i hovedet. Det er ikke sandt. Men der findes en kobling mellem maven og hjernen. Signaler går fra maven til hjernen, og også fra hjernen og ned til maven. For at vi ikke skal mærke alt det, som foregår i maven hele tiden (så ville vi blive tossede), så har vi mennesker et filter, som filtrerer signalerne mellem maven og hjernen.

Når man som dig har funktionelle mavesmerter, har man et utæt filter, som slipper mange signaler fra mave og tarme igennem til hjernen. Når signalerne slippes igennem til hjernen mærker du det som symptomer. Din hjerne forstærker signalerne fra maven. Den fungerer faktisk som en højttaler! Det skyldes at hjernen tror at signalerne fra maven er vigtigere end de egentlig er.

Det er ikke rart at have ubehag eller ondt i maven. De fleste gør noget, for at mindske symptomerne, for eksempel skynde sig på toilettet, lægge sig og hvile, eller blive hjemme fra skole. Problemet er, at alle de ting du gør for at mindske eller kontrollere dine symptomer, lærer hjernen at mavesymptomerne er farlige. Filtret kommer så til at sørge for at mange signaler fra maven kommer frem, og hjernen sørger for at forstærke og give opmærksomhed til signalerne. Du får mere ondt eller ubehag fra maven. Der er lavet en ond cirkel.

Nu skal vi bryde den onde cirkel! Hvordan gør man det? Jo, ved at gøre noget andet, når du har symptomer. Du kommer til at træne at gøre ting, når du har symptomer, som om symptomerne ikke var vigtige. Det kan være at gå hen og træne, gå hjem til en ven eller at spise mere end du plejer. I begyndelsen kan det føles ubehageligt, men når du har trænet mange gange, forstår hjernen at signalerne fra maven ikke er vigtige. Det fører til, at filtret mellem maven og hjernen slipper færre signaler igennem, og på sigt kommer du til at få det bedre og kunne gøre flere ting.

Pointen er at dit liv skal blive mere som du vil have at det skal være, og at du, og ikke din mave, skal bestemme over dig.

Quiz om filmen (trin 5/17)

Sandt eller Falsk?

Sæt kryds i den kasse ud for hver udsagn, som du mener er rigtigt.

Udsagn	Sandt	Falsk
<i>Funktionelle mavesmerter sidder kun i hovedet</i>		
<i>Hjernen forstærker signalerne fra maven</i>		
<i>Dit filter kan blive mere tæt</i>		
<i>Maven får det bedre, når du hele tiden forsøger at kontrollere symptomerne</i>		
<i>Det er dig, og ikke din mave, som skal bestemme over dig</i>		

Maja (trin 6/17)

Her er Maja.

Hun er 10 år, og har ondt i maven flere gange om ugen. Nogle dage har Maja kvalme, men selv når hun har kvalme, plejer hun næsten aldrig at kaste op. Hun er faktisk virkelig bange for at kaste op.

Maja plejer at hvile sig, når hun har ondt i maven, ofte med en varmepude. Når hun skal spise, tager hun små portioner og spiser langsomt. Maja har ikke laktoseintolerans eller mælkeallergi, men hun undgår alligevel mælk. Hun synes, at hun har det lidt bedre, når hun gør det.



De værste situationer for Maja er idræt i skolen og karatetræning. Maja frygter især, når hun skal til "graduering" til karate. Det er en ekstra hård karatetræning, hvor man får en ny farve bælte hvis man gennemfører bestemte øvelser. Maja får det gule bælte, hvis hun klarer gradueringen.

Malte (trin 7/17)

Her er Malte.

Han er 12 år, og har ondt i maven næsten hver dag.



Når det gør ondt i maven, kan han pludselig føle, at han skal på toilettet og have afføring, og så har han travlt. Nogle gange føles det bedre i maven, når han har været på toilet, og andre gange føles det, som om han ikke rigtig blev færdig.

Malte går næsten aldrig ned i byen for at være sammen med sine venner, eller går i biografen, fordi han hele tiden vil have styr på, om der er et ledigt toilet i nærheden.

Malte spiser ikke løg og æbler. Han kan egentligt rigtig godt lide æbler, men sidst han spiste et æble, fik han mavekramper.

Maveadfærd (trin 8/17)

Maveadfærd er det, du gør for at prøve at gøre dine mavesymptomer mindre eller kontrollere dem, fx at hvile dig, eller at lade være med at spise bestemte madvarer.

Det kan også handle om, at du undgår visse situationer eller bruger tricks for at klare noget, som er svært, for eksempel sørger for ikke at spise inden træning.

Det er ikke underligt at have flere forskellige typer maveadfærd, det har næsten alle børn med funktionelle mavesmerter. I den her behandling kommer du til at udfordre dine forskellige typer af maveadfærd ved at prøve at gøre noget andet.

Nu skal du prøve at se på nogle lister med maveadfærd. Læs dem grundigt, og sæt kryds ud for dem, der passer på dig.



Maveadfærd - mindske og kontrollere symptomer (trin 9/17)

Sæt kryds ud for den adfærd, du plejer at have, når du har mavesmerter. En del ting passer måske slet ikke på dig, dem springer du bare over.

- ☐ Spiser eller drikker noget
- ☐ Spiser små portioner
- ☐ Spiser langsomt
- ☐ Hviler eller sover om dagen
- ☐ Bruger en varmepude
- ☐ Står tidligere op om morgenen
- ☐ Tager medicin mod mine symptomer
- ☐ Undgår stress
- ☐ Klapper, klemmer eller masserer min mave
- ☐ Afleder mig selv med mobil eller computer
- ☐ Tager et varmt karbad eller brusebad
- ☐ Er på toilettet længe
- ☐ Undgår stramt tøj
- ☐ Bøvser
- ☐ Kigger på min afføring for at se, om den ser mærkelig ud
- ☐ Ruller mig sammen som en bold /ligger i fosterstilling
- ☐ Forsøger at lave noget andet hele tiden, så jeg ikke tænker på maven.

Maveadfærd - mad jeg undgår (trin 10/17)

Det er almindeligt, at man undgår at spise bestemte madvarer, når man har funktionelle mavesmerter. Sæt kryds ud for det, der giver dig symptomer, og som du derfor spiser mindre af, eller helt undgår.

- ☐ Kød
- ☐ Fisk
- ☐ Mælkeprodukter (mælk, ost, yoghurt)
- ☐ Pasta
- ☐ Brød
- ☐ Frugt
- ☐ Grøntsager
- ☐ Løg eller hvidløg
- ☐ Tyggegummi
- ☐ Chokolade
- ☐ Kage eller andet bagværk
- ☐ Fed mad
- ☐ Stærk mad
- ☐ Pizza
- ☐ Sodavand
- ☐ Juice

Maveadfærd - svære situationer (trin 11/17)

Sæt kryds ud for de situationer, der er svære for dig, når du har mavesymptomer. Det kan være, at en del af dem slet ikke passer på dig, dem springer du bare over.

Disse situationer er så svære, at jeg nogle gange – eller altid – undgår dem.

- ☐ Være i skole
- ☐ Deltage i bestemte timer i skolen
- ☐ Være udenfor i frikvarteret
- ☐ Være sammen med venner i fritiden
- ☐ Gå i biografen
- ☐ Spise hjemme hos andre
- ☐ Køre med bus eller tog
- ☐ Køre i bil
- ☐ Sove ude
- ☐ Spise frokost i skolen
- ☐ Træne/være med i idræt/gå til sport
- ☐ Lave andre fritidsaktiviteter, fx at spille musikinstrument.
- ☐ Stå i kø til toilettet
- ☐ Være på toiletter, hvor nogen kan høre mig
- ☐ Tage på udflugter med skolen

Maveadfærd – tryghedstricks (trin 12/17)

Sæt kryds ud for de ting, du plejer at gøre i ubehagelige situationer. En del ting passer måske slet ikke på dig, dem springer du bare over.

Det her gør jeg i ubehagelige situationer for at føle mig mere sikker:

- ☐ Går på toilettet for en sikkerheds skyld, inden jeg skal noget
- ☐ Har en person med mig, som jeg kan stole på
- ☐ Har medicin med
- ☐ Har min mobiltelefon med
- ☐ Har noget at spise eller drikke med
- ☐ Sætter mig tæt på udgangen, når jeg er i biografen eller i et andet lokale
- ☐ Holder styr på, hvor der er toiletter
- ☐ Har tyggegummi eller halstabletter med
- ☐ Stiller spørgsmål om min mave
- ☐ Sørger for, at jeg kan blive hentet, hvis det bliver nødvendigt.

Majas mål (trin 13/17)

Det er godt at have nogle mål med behandlingen. Målene beskriver, hvad du vil forsøge at gennemføre i behandlingen, og hvad der er vigtigt for dig.

Nu skal Maja formulere sine mål for behandlingen. Hun tænker over, hvad hun ville gøre, hvis hun ikke havde sine mavesymptomer.

Hun tænker også på, hvad hun gerne **VIL** kunne gøre.



Det her skriver Maja om sine mål:

- Træne karate mindst to gange om ugen
- Være med i alle idrætstimer
- Gå til graduering og få det gule bælte i karate.

Maltes mål (trin 14/17)

Malte tænker sådan her: "Hvis en troldmand tryllede alle mine symptomer væk, hvad ville jeg så gøre?"



Malte ville være sammen med sine venner, kunne tage på bytur eller gå i biografen. Malte er også blevet inviteret til Gran Canaria af sin mormor og morfar. Han vil gerne med, men er i tvivl om, om han kan. Især flyrejsen gør ham bekymret, tænk hvis der er kø til toilettet!

Malte skriver sine mål ned:

- Være sammen med venner efter skolen mindst én gang om ugen
- Gå i biografen med venner
- Rejse til Gran Canaria med mormor og morfar

Dine mål (trin 15/17)

Nu skal du skrive dine mål for behandlingen ned. Tænk lidt over, hvad du ville gøre, hvis ikke du havde dine mavesymptomer.

Ved at skrive det du ville gøre ned, bliver dine mål konkrete. Konkrete mål er nogle, som du ved, om du har gennemført eller ej. Det kan vurderes i slutningen i behandlingen.



Eksempler på konkrete mål er:

- Tage med venner i fritidsklub efter skole
- Tage på træningslejr med fodbold
- Sove hjemme hos en ven

Det her ville jeg gøre, hvis jeg ikke havde problemer med maven 1:

Skriv her:

Det her ville jeg gøre, hvis jeg ikke havde problemer med maven 2:

Skriv her:

Det her ville jeg gøre, hvis jeg ikke havde problemer med maven 3:

Skriv her:

Det her ville jeg gøre, hvis jeg ikke havde problemer med maven 4:

Skriv her:

Det her ville jeg gøre, hvis jeg ikke havde problemer med maven 5:

Skriv her:

Hjemmeopgave: Hold øje med dig selv (trin 16/17)

Hjemmeopgaver er den vigtigste del af behandlingen. Du skal afsætte tid hver dag til at lave dine opgaver.

Din første opgave er, hver aften, at tænke over:



Hvilke mavesymptomer har du haft i løbet af dagen? (fx smerter, kvalme, følt dig oppustet)

Hvad gjorde du, da du fik mavesymptomerne?

Aftal et tidspunkt hver aften, hvor du snakker med dine forældre om det her. Skriv så de symptomer ned, du kommer i tanker om.

I næste kapitel skal du fortælle, hvad du lagde mærke til, da du holdt øje med dig selv.

Gennemført! (trin 17/17)

Du er nu færdig med kapitel 1, godt gået!

Allerede nu har du gjort fremskridt, da du har:

- **lært mere om funktionelle mavesmerter**
- **beskrevet din "maveadfærd"**
- **sat dig mål for behandlingen.**

