

Modul 5

Velkommen til det sidste modul! (Trin 1 af 11)



Nu er vi nået til det femte og sidste forældre-modul i behandlingen! Dit barn fortsætter med at arbejde med sine moduler i yderligere en uge. I har gjort et godt stykke arbejde, når I er nået helt hertil, og vi håber, I oplever, at der er sket en forandring. I vil formentlig skulle fortsætte med de øvelser, som I har lavet på egen hånd også efter behandlingen.

Denne sidste gang vil vi hjælpe dig med at lave en plan for, hvordan du kan forebygge, at du falder tilbage i gamle mønstre som forælder. Dit barn laver en lignende plan for sig selv næste uge. Men først skal vi sammenfatte det, du har lært!

Dette er hvad du har lært! (Trin 2 af 11)

Dine moduler i denne behandling har alle sammen haft ét formål: At du kan være en god støtte for dit barn, som har en funktionel mavelidelse og øver sig i at gøre noget nyt for at mindske sine maveproblemer. Hvis du samtidig opdager, at nogle af de ting, du har lært, virker godt for dig i dit forældreskab på andre måder, er det kun rigtig godt! Så skal du selvfølgelig bare fortsætte med at gøre det, du gør.

Fælles stunder (1)

Du begyndte med at have fokus på at styrke relationen med dit barn ved at sørge for regelmæssigt at tilbringe positiv tid sammen med ham/hende. På den måde mindskede du det fokus, som maven ofte kan få, når man er sammen med en ung, som har en funktionel mavelidelse. Formålet med de fælles stunder var at lave noget positivt sammen, uden fokus på maven.

Forældreadfærd (2)

Du lærte, hvordan adfærd kan påvirke mavesymptomer, og hvordan du som forælder kan ændre noget af din adfærd for at hjælpe dit barn med at få det bedre!

Eksponering (3)

Eksponering for mavesymptomer er centralt i behandlingen, og vi gennemgik, hvordan eksponering foregår. Først og fremmest er det dit barn, der er begyndt at øve sig i at udsætte sig for symptomer i mange forskellige situationer. Din rolle som forælder er her at opmuntre og støtte dit barn i at lave disse øvelser.

Opmuntring (4)

Her øvede du dig i at opmuntre dit barn til at øve sig på en måde, så det rent faktisk også virker opmuntrende. For at gøre det, lærte du at være hurtig og fange øjeblikket, når det sker. Samtidig fik du til opgave ikke at overtage ansvaret for, at dit barn får øvet, men blot at opmuntre når det sker.

Formålet med at øve dig i at opmuntre dit barn til øvelser, på en god måde, var at hjælpe dig med at støtte dit barn til at gennemføre sin behandling.

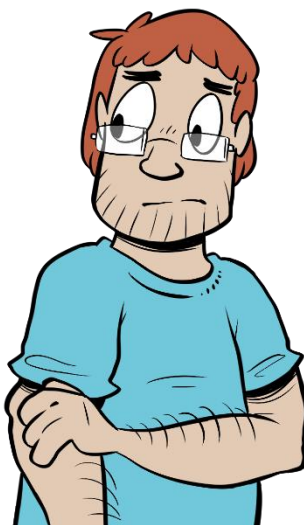
At være en støtte (5)

Dette handlede egentlig om alt det, der kan stå i vejen for, at man kan være en god støtte. Du øvede dig i noget, som mange, men ikke alle, forældre oplever som værende svært, nemlig at håndtere egne frustrationer, ked af det-hed og vrede. Dette gjorde du ved at trække dig i konfliktsituationer og øge dit eget velbefindende gennem "feel good"-aktiviteter. Desuden fik du nogle tips til, hvad man kan gøre for at blive bedre til at lytte til en ung, der ikke altid er så meddelsom.

Har du ændret din adfærd? (Trin 3 af 11)

Du har læst en del om, hvordan din egen adfærd kan påvirke dit barns symptomer. Måske har du ændret noget af din adfærd i løbet af behandlingen?

På næste side skal du udfylde listen med typisk forældreadfærd igen!



Typisk forældreadfærd – opfølgning (Trin 4 af 11)

Hvilken adfærd genkender du hos dig selv? Skriv 1 = aldrig, 2 = en gang imellem, eller 3 = ofte.

- ☐ At foreslå, at mit barn bliver hjemme fra skole
- ☐ At foreslå, at mit barn hviler sig hvis det har ondt
- ☐ At spørge, om mit barn virkelig behøver at spise mad som kan give symptomer
- ☐ At undgå at tilberede bestemte retter/bruge bestemte ingredienser
- ☐ At køre mit barn til aktiviteter eller i skole, så han/hun ikke behøver at tage bussen
- ☐ Ofte spørge mit barn, hvordan det går/hvordan maven har det i dag
- ☐ At undgå at invitere venner hjem/tage på besøg hos familie og venner for at mindske presset på mit barn/så han/hun kan slippe for at spise bestemte fødevarer
- ☐ At booke tid til nye undersøgelser/nye lægebesøg/nye behandlinger
- ☐ At snakke meget om, hvad der kan være galt/hvorfor det ikke bliver bedre/hvad vi skal gøre? Osv.
- ☐ At sørge for, at mit barn har medicin/skiftetøj/andet med, som kan hjælpe ham/hende, hvis han/hun får ondt
- ☐ At komme med irriterede eller vrede kommentarer, når mit barn ikke formår at gøre vigtige ting (fx at tage i skole)
- ☐ At komme med irriterede eller vrede kommentarer, når mit barn godt kan lave sjove aktiviteter/have det sjovt, på trods af at han/hun klagede over symptomer tidligere
- ☐ At komme med suk eller opgivende kommentarer, når mit barn ikke formår at gøre vigtige ting
- ☐ At stille mange spørgsmål, når mit barn klager over symptomer
- ☐ At komme med suk eller opgivende kommentarer, når mit barn klager over symptomer
- ☐ At blive Irriteret eller komme med vrede kommentarer, når mit barn klager over symptomer.

Øvelser der hjælper (Trin 5 af 11)

Hvad har hjulpet mest af alt det, du har lært i løbet af behandlingen?

Skriv her:

Er der noget, du har brug for at øve dig mere i?

Skriv her:

Hvad tror du har været det, som har hjulpet mest for dit barn at lære?

Skriv her:

Er der noget, som dit barn kan have brug for din hjælp til at øve sig mere i?

Skriv her:

Plan for tilbagefald! (Trin 6 af 11)

Vi ved, at næsten alle mennesker i nogle situationer vil få deres symptomer igen efter behandlingen. Det er ikke farligt. Det tager lang tid at lære nyt, og selvom dit barn har øvet rigtig godt og længe, kan I en dag have glemt meget af det, I har lært. Så kan det nemt ske, at symptomerne vender tilbage. Fidusen? er så at minde sig selv om, hvad det var, man lærte at gøre i behandlingen og begynde at gøre det igen! En plan for tilbagefald kan hjælpe en med at finde tilbage på rette spor.



Begynder dit barn at få symptomer ofte igen, kan du se på din plan for at finde ud af, om der er noget, som du har brug for at begynde at øve dig i igen. Dit barn har lavet sin egen plan, så din egen plan handler kun om forældreadfærd.

På næste side finder du planen, som du skal udfylde. Du finder den under *Mine besvarelser*. Print den ud, når du har udfyldt den!

Min plan (Trin 7 af 11)

Dit barn vil formentlig opleve at få symptomer igen. Tilbagefald er normale og forventelige, men de behøver ikke at være så alvorlige. De er ganske enkelt bare en påmindelse om, at I stadig har lidt at arbejde med! Planen hjælper dig med at minde dig selv om, hvordan du som forælder kan håndtere situationen, så I hurtigt finder tilbage på den rette vej igen! Hvis du opdager, at der er noget, du ikke har fået gjort, så gå tilbage og læs den relevante behandlingsdel igen, så du kan komme i gang med at øve.

Er der situationer længere ude i fremtiden, som du allerede nu tænker kan risikere at udløse symptomer hos dit barn?

Skriv her:

Hvordan vil du hjælpe dit barn?

Skriv her:

Hvad har du gjort i behandlingen, som du har lagt mærke til fungerer godt? Beskriv en vanskelig situation, som du klarede, og hvad du gjorde eller tænkte for at klare den. Du kan bruge dette som en påmindelse, når symptomerne giver lyd fra sig igen.

Skriv her:

Er der noget i behandlingen, som du har sprunget over? Så kan det være, at du bør gå tilbage og forsøge at gøre netop det.

Skriv her:

Har I stadig fælles stunder?

Skriv her:

Opmuntre du dit barn til at lave sine eksponeringer? Kan I sammen finde nye måder at eksponere på?

Skriv her:

Kan du håndtere dine egne frustrationer og undgå konflikter?

Skriv her:

Fortsætter du med dine "feel good"-aktiviteter?

Skriv her:

Hvad sker der så nu? (Trin 8 af 11)

Denne behandling går ud på, at du og dit barn lærer at reagere anderledes på symptomer og afprøver ny adfærd. Det kan tage lang tid at øve sig i forskellige vanskelige situationer. Dit barn vil derfor skulle fortsætte med at øve sig på samme måde på egen hånd. Det kan måske føles lidt usikkert i begyndelsen, så din hjælp kan blive endnu vigtigere nu.

Om en uge får dit barn sit sidste modul. Yderligere en uge efter det afsluttes kontakten med jeres behandler. Så sørg for at stille de spørgsmål, I måtte have nu! Efter 3 måneder hører I fra os igen, og der vil vi følge op på, hvordan det er gået for jer med nogle flere spørgsmål.



Fortæl hvad du synes! (Trin 9 af 11)

Beskriv, hvordan du har oplevet behandlingen. Vi er meget taknemmelige for alle dine svar! De hjælper os med at kunne give andre forældre en behandling, der virker!

Dette husker jeg bedst af det, jeg har lært:

Skriv her:

Dette syntes jeg var godt:

Skriv her:

Dette var kringlet forklaret/svært at forstå:

Skriv her:

Hvis jeg skulle vælge en ting, jeg ville fjerne fra behandlingen, så var det:

Skriv her:

Derudover synes jeg (skriv gerne noget om, hvad du synes om hele behandlingen - vi vil rigtig gerne høre hvad du synes – også om de ting, som du ikke kunne lide!):

Skriv her:

Dette skal dit barn læse denne uge! (Trin 10 af 11)

Husk at læse i Ungemanualen!

Tak! (Trin 11 af 11)

Alle os, der har arbejdet med denne behandling, vil gerne sige dig et stort TAK for den tid og energi, du har lagt i behandlingen. Vi håber, at du føler, du og dit barn er blevet hjulpet. Måske har I fået nogle redskaber, der hjælper dit barn med at kunne flere ting, end han/hun kunne før behandlingen?

Gennem jeres deltagelse i dette studie af internetbaseret KAT til unge med funktionel mavelidelse, har I sammen ydet et vigtigt bidrag til forskningen. Uden familier som jer, ville det ikke være muligt at udvikle og afprøve effekten af nye behandlinger! Så vi er meget taknemmelige for, at I har valgt at være med.

Det, vi har lært af jer, vil vi bruge til at hjælpe andre!

