

# Modul 2



## Velkommen til Modul 2! (Trin 1 af 22)

I dette modul skal vi se nærmere på den adfærd, du plejer at have for at undgå eller mindske dine mavesymptomer. Du skal læse om en model, der hjælper dig med at se, hvorfor du gør, som du gør, og hvad du bør lave om på. Modellen hedder A-B-C.

Men først vil vi selvfølgelig gerne vide, hvordan det er gået for dig med at finde ud af, hvad du plejer at gøre for at undgå/mindske dine mavesymptomer. Nu begynder vi.

---

## Hvordan gik øvelserne? (Trin 2 af 22)

Vi kunne godt tænke os at høre, hvordan det er gået for dig med at finde ud af, hvilke ting du plejer at gøre for undgå/mindske dine mave-symptomer.

Var det svært at finde ud af, hvad du plejer at gøre for at undgå/mindske symptomerne?

*Skriv her:*

Beskriv hvad du plejer at gøre for at undgå/mindske mave-symptomer!

*Skriv her:*

Er der andet, du gerne vil fortælle eller spørge om?

*Skriv her:*

Hvad gjorde du for at huske øvelsen?

*Skriv her:*

## Kort repetition af Modul 1 (Trin 3 af 22)

Alle mennesker har dage med kvalme, forstoppelse, ekstra meget luft i maven eller hvor man skal på toilettet hele tiden. Når man har en funktionel mavelidelse, så får man stærkere symptomer, og



symptomerne kommer oftere end hos andre mennesker. Det kan føles både ubehageligt og pinligt at have mavesymptomer, så de fleste forsøger at finde måder, hvor de kan undgå symptomerne – måske hviler man sig, tænker over hvad man spiser, går ofte på toilettet, undgår at stresse, eller noget lignende.

Forklaringen på, at du har fået kraftige symptomer er, at hjernen har forbundet symptomerne med fare. Når vores hjerne tror, at vi er i fare, bliver signalerne i

kroppen virkelig stærke, og signalerne kommer hurtigt, for at vi skal kunne beskytte vores krop. Selv små bevægelser i maven kan derfor blive opfattet som symptomer.

Det sker helt automatisk og er ikke noget du kan styre med din vilje!

Hver gang du gør noget for at slippe for mavesymptomerne, signalerer du til din hjerne, at de er vigtige at holde øje med! Det fører til, at du mærker flere og stærkere signaler fra maven og tarmen. Du får med andre ord flere mavesymptomer.

---

## Din mave-adfærd (Trin 4 af 22)



Nu skal vi dykke ned i, hvad du plejer at gøre for at undgå/mindske symptomer.

Du har jo allerede kendskab til nogle af de ting, du plejer at gøre.

Nu skal du læse om endnu flere ting, som nogle mennesker gør for at undgå/mindske mavesymptomer.

Det er vigtigt, at du tænker dig godt om og udfylder listerne grundigt. Det vil hjælpe dig med at finde på nogle gode ting, du kan øve dig i længere henne i behandlingen.

## Min mave-adfærd: mad jeg undgår (Trin 5 af 22)

Det er normalt, at man undgår bestemte madvarer, når man har en funktionel mavelidelse. Mange synes for eksempel, at løg giver bøvl med maven, eller mælk. Nogle spiser måske det meste, men sørger for at spise mindre af de madvarer, der kan give symptomer.

Marker alle de madvarer, som du ved giver symptomer, og som du derfor forsøger ikke at spise så meget af eller helt undgår.

- |                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| <input type="radio"/> Svinekød      | <input type="radio"/> Vindruer                         |
| <input type="radio"/> Oksekød       | <input type="radio"/> Tomat                            |
| <input type="radio"/> Kylling       | <input type="radio"/> Peberfrugt                       |
| <input type="radio"/> Fisk          | <input type="radio"/> Gulerødder                       |
| <input type="radio"/> Skaldyr       | <input type="radio"/> Kål                              |
| <input type="radio"/> Æg            | <input type="radio"/> Løg                              |
| <input type="radio"/> Ost           | <input type="radio"/> Hvidløg                          |
| <input type="radio"/> Fløde         | <input type="radio"/> Ærter/bønner                     |
| <input type="radio"/> Mælk          | <input type="radio"/> Majs                             |
| <input type="radio"/> Skyr          | <input type="radio"/> Kartoffler                       |
| <input type="radio"/> Yoghurt       | <input type="radio"/> Krydderier                       |
| <input type="radio"/> Smør          | <input type="radio"/> Tyggegummi                       |
| <input type="radio"/> Pasta         | <input type="radio"/> Chokolade                        |
| <input type="radio"/> Havregryn     | <input type="radio"/> Andet slik                       |
| <input type="radio"/> Cornflakes    | <input type="radio"/> Bagværk                          |
| <input type="radio"/> Knækbrød      | <input type="radio"/> Stegt mad                        |
| <input type="radio"/> Fuldkornsbrød | <input type="radio"/> Friteret mad                     |
| <input type="radio"/> Lyst brød     | <input type="radio"/> Røget mad                        |
| <input type="radio"/> Citrusfrugter | <input type="radio"/> Fed mad                          |
| <input type="radio"/> Banan         | <input type="radio"/> Stærk mad                        |
| <input type="radio"/> Pære          | <input type="radio"/> Pizza                            |
| <input type="radio"/> Æble          |  |
| <input type="radio"/> Alkohol       | <input type="radio"/> Æblejuice                        |
| <input type="radio"/> Te            | <input type="radio"/> Mad/drikkevarer med sødemiddel i |
| <input type="radio"/> Kaffe         | <input type="radio"/> Mad/fødevarer med gluten         |
| <input type="radio"/> Sodavand      | <input type="radio"/> Mad/fødevarer med laktose        |
| <input type="radio"/> Appelsinjuice |  |

## Min mave-adfærd: Undgåelse (Trin 6 af 22)

### Dette gør jeg for at undgå mavesymptomer

Markér de typer af adfærd, som du kan genkende, at du **plejer** at have. Måske er nogle af tingene slet ikke relevante for dig, dem springer du bare over.

Tag dig god tid.

- ☐ Jeg tager ikke i skole, hvis jeg har symptomer.
- ☐ Jeg springer nogle af timerne over, hvis jeg er bekymret for symptomer.
- ☐ Jeg forlader klasseværelset, når jeg får symptomer.
- ☐ Jeg går ikke ud med vennerne, hvis jeg er bekymret for symptomer.
- ☐ Jeg går ikke i biografen, hvis jeg er bekymret for symptomer.
- ☐ Jeg spiser ikke aftensmad hos andre, hvis jeg er bekymret for symptomer.
- ☐ Jeg spiser ikke på restaurant eller café, hvis jeg er bekymret for symptomer.
- ☐ Jeg tager ikke offentlig transport ( fx tog, bus, letbane, eller metro), hvis jeg er bekymret for symptomer.
- ☐ Jeg kører ikke lange ture i bil, hvis jeg er bekymret for symptomer.
- ☐ Jeg ses ikke med vennerne, hvis jeg er bekymret for symptomer.
- ☐ Jeg undgår sex eller tæt fysisk kontakt, hvis jeg er bekymret for symptomer.
- ☐ Jeg undgår toiletter, hvor nogen kan høre mig.
- ☐ Jeg undgår at stå i kø, hvis jeg er bekymret for symptomer.
- ☐ Jeg motionerer/træner ikke blandt andre, hvis jeg er bekymret for symptomer.
- ☐ Jeg spiser ikke med folk, jeg ikke kender, hvis jeg er bekymret for symptomer.
- ☐ Jeg spiser ikke frokost i skolen, hvis jeg er bekymret for symptomer.
- ☐ Jeg ændrer mine planer, hvis jeg får symptomer.
- ☐ På grund af mine symptomer har jeg ikke længere nogen fritidsaktiviteter, jeg skal passe.
- ☐ Hvis jeg har symptomer, gør jeg ikke ting, der er svære eller kræver koncentration.
- ☐ Jeg tager løst tøj på eller undgår stramt tøj, hvis jeg har symptomer.
- ☐ For at skjule at jeg er tung i maven/oppustet, går jeg ikke med rank ryg.
- ☐ Hvis jeg har symptomer, tager jeg ikke steder hen, hvor jeg ikke ved hvor toilettet er, eller hvor der kan være kø til toilettet.
- ☐ Jeg undgår stress
- ☐ Jeg undgår fysisk anstrengelse
- ☐ Jeg undgår bestemte retter eller ingredienser i mad



## Min mave-adfærd: kontroladfærd 1 (Trin 7 af 22)

### Dette gør jeg for at mindske mavesymptomerne

Markér de typer af adfærd, som du kan genkende, at du **plejer** at have. Måske er nogle af tingene slet ikke relevante for dig, dem springer du bare over.

Tag dig god tid.

- ☐ Jeg spiser en særlig type kost eller kosttilskud (fx fiberrig kost).
- ☐ Jeg tager mig rigtig god tid til at spise.
- ☐ Jeg spiser små portioner.
- ☐ Jeg undgår at spise/spiser ikke nok.
- ☐ Jeg spiser kun meget lidt eller ingenting, før jeg skal lave en aktivitet.
- ☐ Jeg kaster op.
- ☐ Jeg hviler mig efter maden.
- ☐ Jeg spiser langsomt.
- ☐ Jeg tygger maden grundigt.
- ☐ Jeg planlægger mine måltider efter symptomerne.
- ☐ Jeg sørger for at spise regelmæssigt.
- ☐ Jeg spiser ikke inden fysisk krævende aktiviteter.
- ☐ Jeg hviler mig eller sover om dagen.
- ☐ Jeg bruger varmepude/varmedunk på maven for at mindske symptomerne.
- ☐ Jeg står tidligere op, end jeg skal.
- ☐ Jeg går tidligt i seng for at passe min søvn.
- ☐ Jeg sørger for at sove på bestemte tidspunkter.
- ☐ Jeg tager smertestillende medicin.
- ☐ Jeg tager afføringsmiddel.
- ☐ Jeg tager anden medicin mod mine symptomer.
- ☐ Jeg spænder op for at mindske symptomerne.
- ☐ Jeg holder vejret/trækker vejret roligt for at mindske symptomerne.
- ☐ Jeg distraherer mig selv fra maven (fx ved bevidst at tænke på noget andet, læse nyheder, tale med mig selv, sidde med mobilen, se TV, spille computer, osv.)
- ☐ Jeg forsøger at tænke positivt for at mindske symptomerne.
- ☐ Jeg tager et varmt bad for at mindske symptomerne.
- ☐ Jeg går på toilettet, selvom jeg egentlig ikke skal have afføring.
- ☐ Jeg går på toilettet flere gange i træk for at mindske symptomerne.
- ☐ Jeg spiser eller drikker noget for at undgå at have det dårligt.
- ☐ Jeg spytter, fordi jeg bliver bange for, at jeg skal kaste op.
- ☐ Jeg bøvser for at få det mindre dårligt.
- ☐ Jeg spytter for at komme af med dårlig smag i munden.

## Min mave-adfærd: kontroladfærd 2 (Trin 8 af 22)

### Dette gør jeg i svære situationer for at føle mig mere sikker og tryk

Markér de typer af adfærd, som du kan genkende, at du **plejer** at have for at føle dig mere sikker og tryk. Måske er nogle af tingene slet ikke relevante for dig, dem springer du bare over. Tag dig god tid.

- ☐ Jeg går på toilettet på forhånd, inden jeg skal til et eller andet særligt, for at undgå at skulle på toilettet, mens jeg er afsted.
- ☐ Jeg tager en person med mig, som jeg kan stole på.
- ☐ Jeg tager medicin med mig.
- ☐ Jeg tager min mobiltelefon med mig.
- ☐ Jeg tager vand eller andet at drikke med.
- ☐ Jeg tager mad med.
- ☐ Jeg tager skiftetøj med.
- ☐ Jeg har telefonnummeret til det nærmeste sygehus eller den nærmeste læge på mobilen.
- ☐ Jeg tager en lille ting med mig, som skal bringe held og lykke.
- ☐ Jeg tager duftspray/parfume med.
- ☐ Jeg tager toiletpapir/lommetørklæder/bind/bleer med.
- ☐ Jeg tager småpenge med til betalingstoiletter.
- ☐ Jeg har en plan for, hvordan jeg kan komme væk fra situationen, hvis jeg får brug for det.
- ☐ Jeg sætter mig tæt på udgangen, når jeg er i biografen eller et lignende sted.
- ☐ Jeg sørger for at have styr på, hvor toiletterne er.
- ☐ Jeg sørger for at være tæt på toilettet.
- ☐ Jeg tager tyggegummi eller halspastiller med.
- ☐ Jeg tager et eller andet småt at spise med, for eksempel frugt eller en rugbrødsmed.

---

## Yderligere mave-adfærd? (Trin 9 af 22)

Her kan du selv skrive, hvis der er noget, som netop du gør, som ikke stod på nogen af listerne. Kommer du ikke på noget, springer du bare videre til næste side.

Disse ting gør jeg for at undgå at få symptomer.

*Skriv her:*

Dette gør jeg for at mindske mine symptomer.

*Skriv her:*

Dette gør jeg for at føle mig sikker og tryk i situationer, hvor jeg gerne vil undgå at få symptomer.

*Skriv her:*



## Adfærd og symptomer (Trin 10 af 22)

Alt det du gør for at undgå eller mindske symptomer, signalerer til din hjerne, at symptomerne er meget farlige og for enhver pris skal undgås. Hjernen bliver meget opmærksom på alt, der kan ligne symptomer, og den slipper flere signaler igennem. Det kommer til at gøre mere ondt – symptomerne bliver værre.

Det du skal gøre er gradvist at vænne kroppen til symptomerne ved at skrue ned for din kontrol- og undgåelsesadfærd. Det er selvfølgelig ikke helt let. Det kan være en god idé at begynde med det, du helst vil stoppe med at gøre, eller det du tror, at du forholdsvis nemt kan give slip på. Se endnu engang på listerne, som du lige har udfyldt, inden du besvarer spørgsmålene nedenfor. Du finder listerne på startsideen under "mine svar".

Hvilken af de ting, du plejer at gøre, vil du helst lave om på?

Skriv her:

Hvilken ting er det lettest at lave om på?

Skriv her:

---

## Din hjerne lærer af det, du gør! (Trin 11 af 22)

De fleste mennesker med en funktionel mavelidelse benytter sig af en adfærd som Julies, Lukas' og Sofies, selvom man måske ikke gør helt det samme som dem. Man gør bestemte ting for at undgå at mærke symptomer fra maven. Når du gør det, fortæller du din hjerne, at når du har ondt, skal have afføring eller har kvalme, så skal du skynde dig at gøre noget for at forsøge at komme af med fornemmelserne. Og netop dette er en del af problemet! For samtidig lærer du hjernen, at det var helt rigtigt – at symptomerne faktisk er farlige – og det er netop fordi hjernen tror, at symptomerne er farlige, at signalerne er så stærke. Du får mere ondt og flere symptomer, eller i hvert fald ikke færre af dem.



Nu skal du trin for trin lære din hjerne at vænne sig til at have symptomer, så den stopper med at slå alarm og forstærke symptomerne.

## Sofies A-B-C ved akut toiletrang (Trin 12 af 22)

- **Før:** Sofie får kramper i maven og hun mærker, at det presser i endetarmen
- **Adfærd:** Sofie skynder sig ud på det nærmeste toilet.
- **Efter:** Afføringen sprøjter ud. Sofie er lettet, "jeg nåede det!". Kramperne i maven forsvinder.

Når Sofie har spist, får hun ofte voldsomme kramper i maven. Så løber Sofie øjeblikkeligt ud på toilettet, nogle gange haster det virkelig! Når Sofie så er på toilettet, sprøjter afføringen ud. Sofie synes, det er virkelig ulækkert, men er også rigtig glad for, at hun nåede det. Bagefter føles det bedre i maven.

---

## Hvad skal Sofie gøre anderledes? (Trin 13 af 22)

### Spørgsmål (1)

Besvar disse spørgsmål for dig selv:



- Hvordan går det, når Sofie går på toilettet?
- Hvordan føles det bagefter?
- Hvad tror du, Sofie kommer til at gøre næste gang, hun mærker kramper i maven og pres i endetarmen?
- Hvad lærer Sofies hjerne så om at have kramper i maven?
- Er det farligt eller ufarligt?
- Hvad kommer Sofies hjerne til at signalere næste gang, Sofie får ondt i maven?
- Hvad skal Sofie gøre anderledes?

### Svar (2)

Når Sofie går på toilettet, kommer afføringen rigtig hurtigt, og Sofie føler sig lettet over, at hun nåede det. Sagen er bare den, at Sofie altid når at komme på toilettet, også selvom det føles, som om at hun ikke kan nå det. Hendes hjerne lærer, at det er farligt at mærke kramper i maven og pres i tarmene, og derfor vil den fortsætte med at signalere til kroppen, at det er tid til at fare ud på toilettet, når mavekramperne og den pressende fornemmelse kommer.

Hver gang Sofie skynder sig ud på toilettet for at slippe af med kramperne i maven og presset i endetarmen, bliver det bekræftet, at symptomerne er farlige.



### Skal Sofie stoppe med at gå på toilettet? (3)



Nej, det går selvfølgelig ikke. Men det, Sofie skal øve sig i, er at vente nogle minutter med at gå derud. Hun har faktisk aldrig haft afføring i bukserne. Hun har bare en følelse af, at det helt sikkert kommer til at ske. Hun skal lære sin hjerne, at følelsen ikke er farlig, og at det er muligt at vente.

---

#### Hvad gør du ofte? (Trin 14 af 22)

Hvad plejer du at gøre rigtig tit for at undgå eller mindske dine mavesymptomer? Det er måske ikke så nemt at huske lige her og nu. Sådan her kan det se ud: Nogle har bestemte toiletvaner, nogle spiser for at undgå symptomer, mens andre undgår at spise for at undgå symptomer. Nogle føler sig mere trygge, hvis de har taget deres medicin med, eller har helt styr på, hvor toilettet er, når de skal være et nyt sted.

Vælg en af de typer af mave-adfærd, som du oftest har

*Skriv her:*

Hvad sker der lige inden? Tænk over, hvornår du plejer at have adfærden. Fx efter morgenmaden/inden jeg skal i skole/når jeg mærker, at det gør ondt i maven.

*Skriv her:*

Hvad sker der, lige når du har haft adfærden? Fx: jeg bliver mere rolig, jeg hviler mig, jeg lader være med at tage i skole, jeg undgår uro, kramperne slipper.

*Skriv her:*

Hvad lærer du din hjerne, når du benytter dig af adfærden?

*Skriv her:*

Hvad kommer din hjerne til at signalere næste gang, du står i den samme situation?

*Skriv her:*

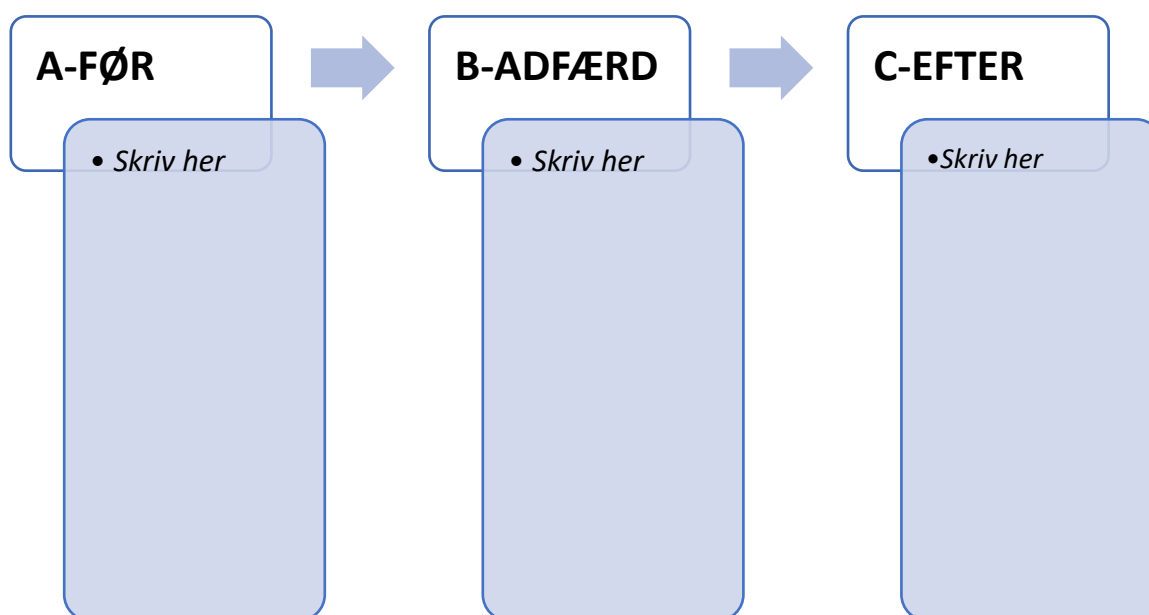
Hvad skal du gøre anderledes?

*Skriv her:*

**In A-B-C analyse** (Trin 15 af 22)

Nu skal du lave din egen A-B-C-model over den situation du lige har beskrevet.

1. Hvad er det du plejer at gøre for at undgå, mindske eller kontrollere symptomerne i denne situation? Skriv det under **B-Adfærd**.
2. Hvad sker der lige inden? Skriv det ved **A-Før**.
3. Hvad sker der og hvordan føles det lige bagefter? Skriv det sidste ved **C-Efter**.



Hvad vil der ske på sigt, hvis du fortsætter med at benytte dig af den pågældende type adfærd?

*Skriv her:*

## **Eksperimentér med ny adfærd** (Trin 16 af 22)

I øjeblikket føles det selvfølgelig godt at undgå, mindske eller forsøge at kontrollere symptomer. Men på lidt længere sigt gør det desværre situationen værre. Du vil få flere symptomer og de vil komme oftere. Det bliver altså som en ond cirkel.

Det kan føles, som om du "skal" gøre meget af det, som du plejer at gøre for at undgå, mindske eller kontrollere symptomerne. Nogle mennesker tænker, at det vil være en katastrofe, hvis de ikke gør det, de er vant til at gøre for at kontrollere symptomerne. Ofte undgår man derfor at prøve at gøre noget andet, end man plejer.

I denne behandling skal du trin for trin prøve at gøre noget andet, end du plejer! Vi skal se på, hvordan man kan begynde at eksperimentere med at afprøve ny adfærd! Det gør vi ved et adfærdseksperiment. Adfærdseksperimenter handler ikke om at lykkes med at mindske symptomer. Pointen med adfærdseksperimenter er blot, at du skal teste hvad der sker, hvis du gør noget på en anden måde, end du plejer.



## Øvelse: Adfærdseksperiment (Trin 17 af 22)

Nu skal du lege forsker! Du skal lave et eksperiment. Det går ud på at opdage, hvad der sker, hvis du venter lidt med at gøre det, som du plejer at gøre, når du har symptomer. 2-3 gange skal du prøve bare at vente og se, hvor længe du kan have symptomerne uden at gøre noget ved dem. Tag tid. Prøv i forskellige situationer.



Brug arbejdsarket **"Mit eksperiment"**, som du finder på denne side. Skriv ned, hvad du gjorde, og hvor længe du formåede at lade være med gøre den adfærd, du plejer at have.

Ved du ikke, hvad du skal vælge som eksperiment? Læs videre for at se, hvordan Sofie og de andre gjorde.

---

## Sofie laver sit eksperiment (Trin 18 af 22)



Tirsdag morgen, da Sofie sad og spiste morgenmad, fik hun pludselig trang til at gå ud på toilet. Hun besluttede sig for, at hun ville vente lidt med at gå derud. Sofie troede ikke, at hun ville kunne klare mere end højst et par minutters venten. Sofie tænkte, at det allerværste, der kunne ske, var hvis hun havde afføring i bukserne. Det var aldrig sket før, men Sofie var rigtig bekymret for, om det kunne ske for hende. Derfor gjorde det hende bange, at hun ikke måtte gå på toilettet med det samme, når hun fik trangen, men hun var villig til at prøve at vente.

Ganske kort tid efter at hun havde spist, mærkede hun, hvordan maven trak sig sammen, og at det virkelig pressede i endetarmen. "Åh nej! Allerede!" Smerterne gjorde Sofie urolig, og hun blev bange for, om hun ville komme til at have afføring i bukserne. Sofie fortrød næsten, men hun ville alligevel forsøge lidt. Hun så på køkkenuret og så at sekundviseren bevægede sig lige så langsomt rundt. Sofie mærkede, hvordan hun begyndte at ryste og svede, og nu pressede det virkelig på! Efter 2 minutter havde hun fået nok, og hun skyndte sig ud på toilettet.

To dage senere ville Sofie prøve igen. I starten stirrede Sofie på køkkenuret hele tiden, men hun fandt efter lidt tid ud af, at hun godt kunne læse lidt videre i sin bog. Denne gang var hun i stand til at koncentrere sig om at læse i lidt tid ad gangen, selvom det var svært ikke at tænke på maven. Det føltes egentlig lige så ubehageligt som sidste gang, forskellen denne gang var bare, at Sofie var lidt mere sikker på, at hun måske godt kunne klare at stå imod.

Da der var gået otte minutter, var Sofie tilfreds, og hun gik på toilettet. Det var faktisk lykkedes hende at udsætte toiletbesøget meget længere, end hun havde troet var muligt, og det havde ikke været helt så forfærdeligt, som hun havde frygtet. Sofie besluttede sig for, at hun ville prøve igen den efterfølgende morgen, hvis hun også der pludselig mærkede toiletrang.

## Lukas laver sit eksperiment (Trin 19 af 22)

Efter skole lægger Lukas sig ofte i sofaen og hviler sig lidt for at mindske mavesmerterne. Han overvejede derfor, om det kunne være et godt eksperiment at forsøge at vente lidt med at hvile sig, når han kom hjem fra skole. Det føltes ikke så svært at skulle prøve det, eftersom Lukas ville være derhjemme og kunne lægge sig og hvile, hvis det blev for ubehageligt. Lukas besluttede sig for at forsøge, og han tænkte, at han nok ville kunne klare 1 time.

Næste dag, da Lukas kom hjem fra skole, havde han helt glemt sit eksperiment. Han gjorde som han plejede, spiste lidt og gik derefter over og lagde sig i sofaen. Lige da han havde lagt sig, ringede den alarm på mobilen, som Lukas havde sat i går, og mindede ham om, at han skulle lave sit adfærdseksperiment.

Nu syntes Lukas, at det var virkelig irriterende og svært at skulle rejse sig op fra sofaen, især fordi han lige havde spist. Det havde han ikke gjort, hvis han havde husket, at det var nu, han skulle lave sit eksperiment.

Lukas sukkede og følte sig ret irriteret over, at han var nødt til at rejse sig igen. Men han ønskede jo samtidig at få det bedre, det var sket så mange gange nu, at han havde været nødt til at droppe forskellige aktiviteter eller blive hjemme på grund af maven.

Så Lukas rejste sig og gik over og tog sko på. Han kunne lige så godt gå en lille tur, når nu han alligevel ikke måtte hvile sig.

Han var ikke nået ret langt, før han kunne mærke, at maven begyndte at gøre ondt. Lukas blev bange og kunne mærke, at han svedte og blev varm. "Nu bliver det værre," tænkte han, og gik hjem så hurtigt, som han kunne. "Måske det bliver bedre, hvis jeg går på toilettet," tænkte han. Derefter gik det op for ham, at det måske var dumt at forsøge at komme af med smerten ved at gå på toilettet. Han vidste ikke helt, hvad han skulle gøre, men han besluttede sig for at lade være med at gå på toilettet, hvis det kunne lade sig gøre.

Da der var gået lidt tid, gjorde hans mave ikke helt så ondt længere. Men det blev alligevel en ret svær time, meget sværere end Lukas havde forventet. Maven trak sig sammen, og det spændte i den, og indimellem var Lukas nødt til at bøje sig lidt forover, så ondt gjorde det. Men han var ikke lige så bange, når nu han var hjemme. Han vidste, at han kunne lægge sig, hvis det blev alt for ubehageligt.

Da der var gået næsten en time, besluttede Lukas sig for, at det måtte være okay at gå på toilettet. Det var rart at gøre det, og Lukas blev roligere, selvom der kun kom luft ud denne gang. Da han var færdig, var timen gået. Nu kunne Lukas endelig lægge sig på sofaen og strække sig. Det var skønt. Lukas var virkelig lettet over, at timen var gået. Det havde været meget sværere, end han havde forventet. Han var samtidig meget tilfreds med, at han havde gennemført øvelsen og med, at han havde klaret det. Han var ikke sikker på, at han ville gøre det igen. Men når han tænkte videre over det, indså han, at han havde klaret det på trods af, at det blev så svært. Måske det næste gang ville være mindre slemt? Det kunne han selvfølgelig ikke vide, men nu vidste han, at han kunne klare mere, end han troede. Og det føltes godt.





## Julie prøver at drikke mælk med laktose (Trin 20 af 22)

Julie drikker altid laktosefri mælk. Det har hun gjort i snart et år nu. Egentlig er hun ikke sikker på, at det har hjulpet så meget på maven. Men det føles alligevel godt at gøre noget, og i begyndelsen følte Julie også, at hun fik lidt mindre luft i maven. Hun tænker, at hun som et adfærdseksperiment vil forsøge at indtage lidt laktose i form af pulverkakaomælk lavet med almindelig mælk, når hun kommer hjem fra skole. Julie synes, at det er lidt ubehageligt, og lige inden hun skal til at drikke sin kakaomælk, føles det, som om der sker noget i maven igen. "Tænk hvis jeg får så meget luft i maven igen - det går slet ikke!" tænker Julie.



Julie laver sin kakao med laktosefri mælk i stedet. Det føles virkelig godt at slippe for at drikke mælk med laktose, men lidt ærgerligt, at hun ikke gennemførte eksperimentet. "Hvad skal jeg nu lave for et eksperiment," tænker Julie. Hun begynder at tænke på alle de gange, hun har haft luft i maven, og det går op for hende, at det slet ikke kun har været på tidspunkter, hvor hun har drukket mælk med laktose. Hun har jo også haft virkelig ondt i maven og masser af luft det seneste år, hvor hun har undgået laktosen. "Hvor farligt kan det egentlig være? Jeg er jo alligevel bare hjemme i dag," tænker Julie og går ud i køkkenet igen.

Hun hælder lidt almindelig mælk op i et glas og tager en lille slurk. Der sker ikke noget. Så drikker Julie hele glasset. Julie mærker lidt uro i maven bagefter. "Får jeg det virkelig skidt nu?" tænker hun.

I løbet af de næste timer er Julie urolig og bekymret. Hun går rastløst rundt i huset og har svært ved at falde til ro. Hun begynder at se en film, og et lille stykke tid glemmer hun næsten sin mave, men da tankerne om maven og mælken kommer igen, er det ikke længere muligt for hende at se filmen. "Gå ind og hvil dig lidt," siger mor, da Julie klager over, at hun er urolig for maven. Men det synes Julie er en rigtig dårlig idé, det kribler i kroppen, og Julie kan ikke holde sig i ro.

Da far kommer hjem efter at have hentet Julies lillebror i børnehaven, får Julie andet at tænke på. Lillebror kaster sig i armene på Julie og vil vise hende et lille stykke træ, som han har malet i børnehaven. Lillebror snakker løs og hygger sig, så Julie når ikke at tænke på sin mave og glemmer den et stykke tid.

Om aftenen da Julie skal sove, tænker hun over, at hun har drukket mælk i dag. "Det er underligt," tænker hun, "jeg mærkede jo ingenting. Det var svært, men der skete jo ikke noget særligt med maven." Julie tænker over, om hun kunne finde på at gøre det samme igen en anden dag. På lørdag måske? Så falder Julie i søvn.



## Min øvelse: adfærdseksperiment (Trin 21 af 22)

Nu skal du planlægge din øvelse, der denne uge består i, at du 2-3 gange forsøger lade være med at gøre noget, som du plejer at gøre for at undgå mave-symptomer.

Hvad vil du lave som adfærdseksperiment?

*Skriv her:*

Hvad tror du, der kommer til at ske, når du laver dit adfærdseksperiment?

*Skriv her:*

Hvad er det værste, der kan ske?

*Skriv her:*

Hvad skal der til, for at du rent faktisk får gennemført adfærdseksperimentet 2-3 gange?

*Skriv her:*

Har du nogen spørgsmål eller tanker i forhold til det, du har læst?

*Skriv her:*

---

## Nu er vi færdige med modul 2 (Trin 22 af 22)



Denne gang har vi udelukkende fokuseret på din adfærd, og du har beskrevet det, du plejer at gøre i detaljer. Listerne med din mave-adfærd er gemt på startsideen under "Mine svar".

Du har også fået til opgave at lave et adfærdseksperiment 2-3 gange i løbet af ugen.

Log på igen om en uge, så du kan få modul 3. Så skal vi fortsætte med at se på det, du plejer at gøre, og begynde at ændre dine toiletvaner.

Vi ses!