

Kapitel 7



Velkommen til kapitel 7 (Trin 1/13)

I dette kapitel kommer du til at:

- arbejde videre med positive analyser
- følge op på dine mål
- fortsætte med at planlægge din eksponeringstræning.

Opfølgning af hjemmeopgaver (Trin 2/13)

Hvordan er det gået med dine hjemmeopgaver?
Kig i sidste kapitel, for at se hvad du planlagde.

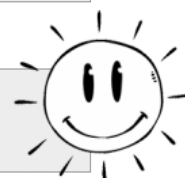
Fortæl om, hvordan det er gået med dine eksponeringerne

Skriv her:



Har du brugt SOL i løbet af ugen? Fortæl!

Skriv her:



Har du øvet nye toiletvaner i løbet af ugen? Fortæl!

Skriv her:



Antal eksponeringer (trin 2/13)

Hvor mange gange har du lavet eksponeringsopgaver i løbet af ugen? Hvis du trænede mere end 9 gange, så sæt kryds i 9.



Repetition af kapitel 6 (Trin 3/13)

Her er en kort repetition af det, du lærte i kapitel 6

Positive analyser

I sidste kapitel arbejdede du med positive analyser. Du har analyseret situationer, hvor du, Maja og Malte klarede opgaver og undersøgt nærmere, hvad I lærte af det.



Level up

Du kan øge sværhedsgraden i behandlingen ved hjælp af et "level up". Målet med et gå et level up er at klare flere og flere ting, og at formindske hjernens kobling mellem symptomer fra maven og fare.



Level up – sådan gør du!

Tips til at gå et level up:

- Tage et trin højere op ad stigen
- Lave opgaverne flere gange
- Øge tiden, hvor du eksponerer
- Spise mere af noget, du er følsom overfor
- Fremkalde symptomer fra maven i en ubehagelig situation
- Fjerne et trykstrick.



Majas positive analyse (5/13)

Maja har et trykstrick, som hun har svært ved at give slip på. Når hun træner karate, har hun altid piller mod smerter med.

Nu har Maja bestemt, at det er på tide at lade være med det. Hun har ondt i maven, da hun tager afsted til træning, men lader alligevel pillerne blive hjemme.

Under træningen mærker Maja ikke til maven, men da der er pause, mærker hun, at det stadigvæk gør ondt. Maja fortsætter med at træne, og efter træningen føler hun sig rigtig glad over, at hun klarede træningen uden at have sine piller med!

- 1) Majas adfærd er at *træne karate uden at have sine piller mod smerter med*, skriv det under **Adfærd.**
- 2) Hvordan er det lige før adfærden for Maja? Skriv det under **Før.**
- 3) Hvordan bliver det lige efter for Maja? Får hun nogle fordele ud af sin adfærd? Skriv det under **Efter.**



FØR	ADFÆRD	EFTER
<ul style="list-style-type: none">• skriv her	<ul style="list-style-type: none">• skriv her	<ul style="list-style-type: none">• skriv her

Hvad lærer Maja sin hjerne, når hun tager til træning uden at have sine piller med?

Skriv her:

Hvad havde hun lært sin hjerne, hvis hun havde haft pillerne med?

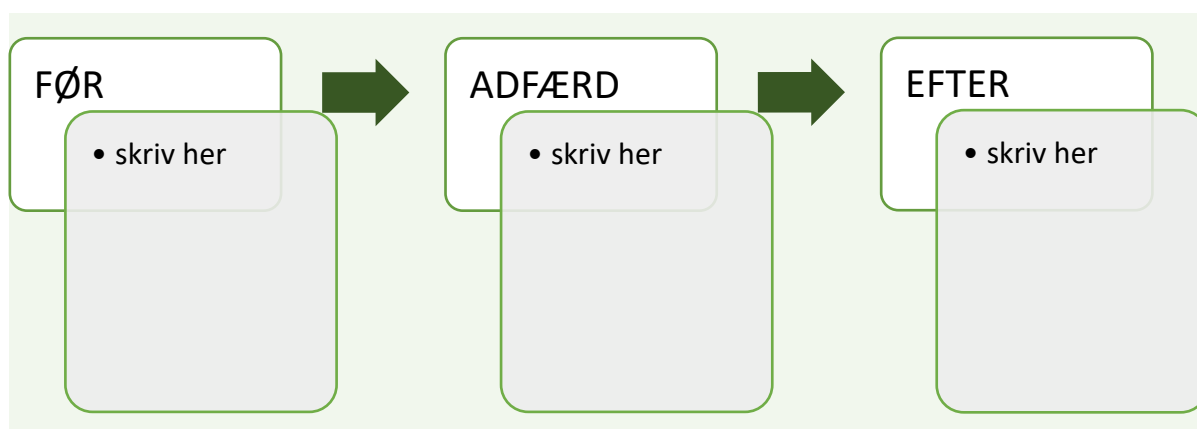
Skriv her:

Din positive analyse (trin 6/13)

Nu skal du lave din egen positive analyse igen!



- 1) Vælg noget, som du er tilfreds med, at du klarede i løbet af ugen. Gerne én af dine hjemmeopgaver. Hvad *gjorde* du, skriv det under **Adfærd.**
- 2) Hvad skete lige inden adfærden? Skriv det under **Før.**
- 3) Hvordan blev det for dig, efter du havde adfærden? Var det en fordel for dig? Skriv det under **Efter.**



Hvad lærte du din hjerne, da du gjorde sådan her?

Skriv her:

Hvis du i stedet havde undgået at gøre det, hvad havde du så lært din hjerne

Skriv her:

Majas mål (trin 7/13)

Maja sidder og kigger på sine mål med behandlingen:

- Træne karate mindst to gange hver uge.
- Være med til alle idrætstimer
- Graduere og få det gule bælte i karate.



Maja har arbejdet med at gå oftere til karate og være med til idræt. Hun klæder altid om og forsøger at være med til idræt, og for det meste går det faktisk rigtig fint.

Maja kommer tit til karate to gange om ugen, men ikke altid. Det er fortsat svært for Maja at komme afsted til træningen, hvis hun har meget ondt. Maja lader være med at spise noget i timerne inden træningen og på træningsdagene drikker hun ikke mælk og spiser kun små portioner.

Gradueringen i karate er om tre måneder. Det, som føles værst, er tanken om at få vildt ondt i maven under gradueringen. Det ville være så ubehageligt, tænker Maja! Har du nogle tips til, hvordan Maja kan arbejde videre for at nå sit mål: at tage til gradueringen i karate?

Skriv her:

Maltes mål (trin 8/13)

Her er de mål, som Malte formulerede i kapitel 1:

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



Malte har arbejdet med sine mål om at være sammen med venner efter skolen, og gå i biografen. Han har faktisk klaret de mål flere gange.

Malte er mere usikker på målet om at tage med mormor og morfar til Gran Canaria. Han vil virkelig gerne med, men hvad skal han gøre, hvis der er kø til toilettet på flyrejsen og han virkelig skal på toilettet?

Han har jo godt nok trænet i at udskyde toiletbesøg, men ikke i en flyvemaskine! Derudover er han usikker på det med løg. Hvad hedder løg på spansk? Tænk, hvis han kommer til at spise det på en restaurant!

Har du nogle tips til, hvad Malte kan gøre eller tænke, når det gælder flyrejsen?

Skriv her:

Malte har brug for at blive mindre bange for at spise løg. Har du nogle tips til, hvad Malte kan gøre for at blive mindre bange?

Skriv her:

Dine mål! (Trin 9/13)

I kapitel 1 skrev du dine mål for behandlingen ned.

Kig på dem igen (på side 12), og vurder, hvor meget har du *arbejdet med målene indtil nu*, på en skala fra 1 – 8? (sæt ring om det tal, der passer bedst)

1 – overhovedet ikke

8 – virkelig meget



Mit mål 1 var: _____

Vurdering af mål 1: 1 2 3 4 5 6 7 8

Mit mål 2 var: _____

Vurdering af mål 2: 1 2 3 4 5 6 7 8

Mit mål 3 var: _____

Vurdering af mål 3: 1 2 3 4 5 6 7 8

Mit mål 4 var: _____

Vurdering af mål 4: 1 2 3 4 5 6 7 8

Mit mål 5 var: _____

Vurdering af mål 5: 1 2 3 4 5 6 7 8

Arbejd videre mod dine mål! (trin 10/13)



Hvilke mål er ekstra vigtige for dig?

Er der noget, som du kan og vil gøre mere af for at komme dine mål nærmere?

Planlæg gerne hjemmeopgaver, som har med dine mål at gøre.
Er der mål, som ikke længere er aktuelle og som du ikke vil have stående mere?

Se dine mål på side 12

De her mål er ekstra vigtige for mig:

Skriv her:

Det her vil jeg gøre for at komme mine mål nærmere:

Skriv her:

Jeg vil slette det her mål (skriv også hvorfor):

Skriv her:

Husk at træne eksponering. (trin 11/13)

Du har tidligere givet tips til Maja om, hvad man kan gøre for at huske sine hjemmeopgaver. Her er flere tips. Hvilke synes du er gode at bruge?



Sæt kryds ud for de tips, som passer til dig!

- ☐ Lav en alarm på mobilen
- ☐ Træn samtidigt med, at du laver noget andet, spiser morgenmad for eksempel
- ☐ Skriv på hånden
- ☐ Bed dine forældre om at minde dig om det
- ☐ Træn lige så snart du kommer til at tænke på det
- ☐ Hæng et billede op, som minder dig om dine hjemmeopgaver
- ☐ Skriv en seddel og sæt den på køleskabet
- ☐ Beløn dig selv, når du har trænet (spille spil, se tv, hyggemåltid)

Hjemmeopgaver (Trin 12/13)

Det er tid til at vælge to eksponeringsopgaver fra *din stige* (side 24), som du skal træne til næste uge.

Tænk lidt ekstra på dine mål, når du vælger opgaver, og gør det gerne lidt sværere end før.

Hvis du har brug for at træne toiletvaner, skal det også planlægges.

Eksponeringsopgave 1:

Skriv her:

Hvor mange gange og hvornår skal du lave eksponeringen?

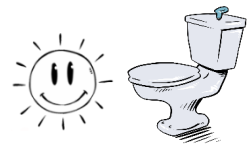
Skriv her:

Eksponeringsopgave 2:

Skriv her:

Hvor mange gange og hvornår skal du lave eksponeringen?

Skriv her:



Skal du træne toiletvaner eller SOL?

Skriv her:

Gennemført! (trin 13/13)

Nu er du færdig med kapitel 7, supergodt arbejdet!

Du har gjort de her fremskridt:

- **Hjulpet Malte og Maja med deres mål**
- **Fulgt op på dine egne mål**
- **Planlagt din fortsatte eksponeringstræning**

