

Modul 2

Velkommen til modul 2 (Trin 1 af 27)

Dette behandlingsmodul handler om den adfærd, du og dit barn har for at undgå og mindske symptomer. Målet med modulet er at øge fokus på den sunde adfærd og mindske fokus på maven!

Forældredel

2

Men først skal vi følge op på det, I har lavet derhjemme, og derefter kort repetere modul 1.



Kort repetition (Trin 2 af 27)

Funktionelle mavelidelser kan give mange forskellige symptomer som mavesmerter, diarré, forstoppelse, luft i maven og oppustethed. Symptomerne kan være ubehagelige hver for sig, og har man dem alle sammen oveni hinanden, kan det være rigtig svært. Mange unge med en funktionel mavelidelse er på forskellige måder begrænsede af deres symptomer i forhold til skolegang, hvad man kan spise, og om man formår eller kan overskue at ses med vennerne.



Den behandling, der hidtil har vist de bedste resultater for funktionelle mavelidelser, er KAT. For at behandlingen skal virke, kræver det, at man laver alle øvelserne mange gange. Din opgave som forælder er derfor at støtte dit barn i at arbejde med behandlingen og øvelserne.

Til at starte med har du arbejdet med at have fokus på at styrke forholdet til dit barn endnu mere ved at sørge for, at I tilbringer gode stunder sammen, der handler om noget andet end maven! Dette skal du gøre for at mindske det store fokus på maven og samtidig vise, at det er vigtigt for dig, at dit barn har det godt! Mange små stunder er bedre end få store. Derfor anbefaler vi, at man begynder med en rutine, hvor man tilbringer 15 minutter sammen hver dag.

I det forrige behandlingsmodul, læste du om, hvordan forældreadfærd kan påvirke symptomer. I dette modul skal vi se lidt nærmere på, hvordan adfærd og symptomer kan påvirke hinanden. Men først lidt om jeres fælles stunder!

FAQ: om Fælles Stunder (Trin 3 af 27)

Der er mange "ofte stillede spørgsmål" (FAQs) om Fælles Stunder. Her har vi samlet nogle af de spørgsmål, som andre forældre har stillet, samt vores svar på dem. Hvis du har andre spørgsmål, er du selvfølgelig velkommen til at stille dem til din behandler.

Hvorfor mere tid sammen? (1)

Nogle synes, at de allerede laver mange ting sammen med deres barn, og at det er unødvendigt at bruge endnu mere tid på det. Det kan selvfølgelig være sådan, at nogle allerede tilbringer meget tid sammen med deres børn. Pointen med denne øvelse er at lave aktiviteter sammen, der slet ikke handler om maven. Det er vigtigt at du tager initiativ til det og viser, at du er åben over for dit barn og for at lave noget sammen, som han/hun synes om. Det er også vigtigt, at du er helt nærværende med dit barn i jeres fælles stunder, mens alt andet sættes til side i lidt tid.

Mit barn gider ikke! (2)

Det vil sandsynligvis indimellem være sådan, at unge er mere interesserede i andre ting end at være sammen med deres forældre hele tiden, og det er jo heller ikke meningen, at de skal det. Nogle unge er ikke så vant til, at forældrene viser interesse for at tilbringe tid med dem, i hvert fald ikke på de unges præmisser. Så kan der godt gå lidt tid, før de forstår, at det faktisk er dem, der bestemmer, hvad I skal lave lige nu. Her gælder det om at være tålmodig og turde komme med et nyt forslag, når den unge har sagt nej. De fleste unge vil faktisk rigtig gerne tilbringe lidt tid med forældre der er rare og lytter uden at skælde ud eller bebrejde og frem for alt uden, at forældrerens opmærksomhed er alle mulige andre steder.

Han vil kun spille computer! (3)

Hvis det er computerspil, der optager dit barn mest, kan det være, at det er et godt sted for dig at starte. Spørg om han/hun vil vise dig noget af det, som han/hun spiller. Eller spørg, om du bare må sidde og kigge med lidt. Vis, at du er der, og vær åben uden at spørge for meget eller komme med en masse vurderinger af det, du ser. Det er tilstrækkeligt, at du er interesseret og lytter.

Hvad så med resten af familien? (4)

Hvis hele familien godt kan lide at lave ting sammen, skal I fortsætte med det. Derudover er det vigtigt, også at huske de fælles stunder på tomandshånd. Det giver dit barn muligheden for at blive set for sig selv, ved at han/hun får chancen for at lave ting med dig, uden at der er andre med. Ofte bliver samværet lidt anderledes af det, og man opdager noget nyt hos hinanden. Forsøg, og du vil få det at se!

Vi har ikke råd! (5)

Målet med de Fælles Stunder er, at I har tid sammen hver dag. Ikke at det skal være stort og dyrt. Stort og dyrt bliver også sjældent til noget. At lave små og simple ting sammen er bedre, fordi det simple lettere bliver til noget. Det kan eksempelvis være at drikke en kop te sammen, bage en kage, se noget i fjernsynet, som den unge har valgt, køre en tur i bilen, hvor den unge vælger, hvad I taler om, spille et spil, se noget på computeren sammen, gå en tur, træne sammen eller noget andet. Foreslå noget, som du tror, at dit barn vil synes om. Vær samtidig åben over for, at dit barn kan have andre idéer om, hvad der er hyggeligt at lave sammen, og vær så hurtig til at gå med på det, hvis hans/hendes forslag kan lade sig gøre!

Fortæl om Fælles Stunder! (Trin 4 af 27)

Hvor mange gange havde du planlagt at have en fælles stund?

Skriv her:

Hvor mange fælles stunder blev det faktisk til?

Skriv her:

Fortæl om en af de gange, hvor I tilbragte tid sammen. Hvad lavede I? Hvad fornemmede du, at dit barn syntes om det?

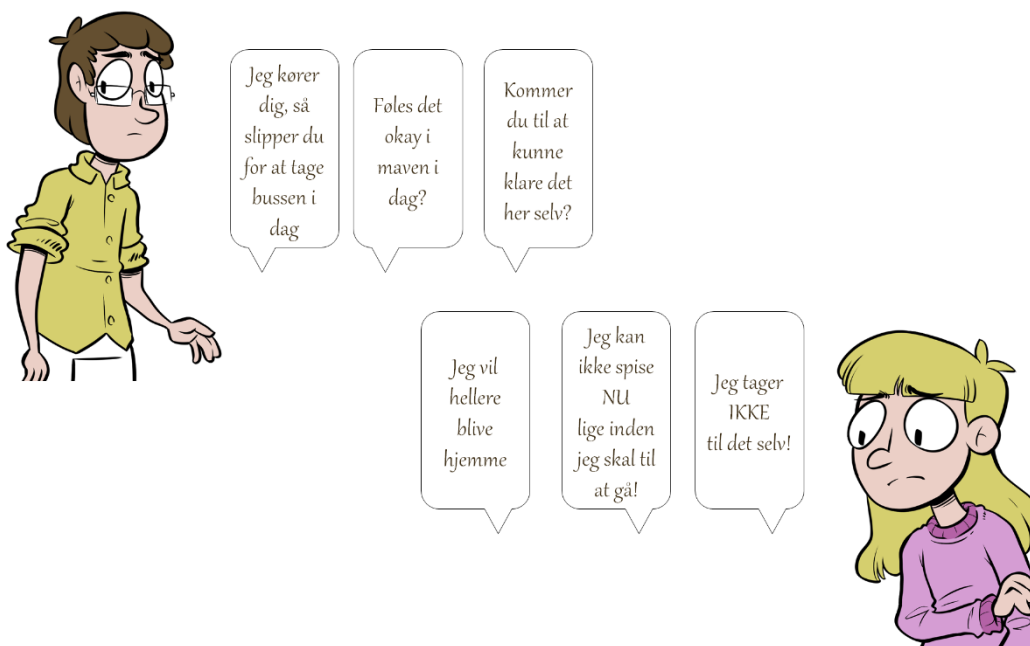
Skriv her:

Er der noget, du har brug for tips eller hjælp til for, at det kan blive lettere for jer at tilbringe tid sammen?

Skriv her:

Udbredt adfærd ved funktionelle mavelidelser (Trin 5 af 27)

I dette modul skal vi se nærmere på, hvad man ofte gør, når man har symptomer, og hvordan dette kan påvirke symptomerne. Du vil få nogle eksempler på, hvad du kan gøre for at hjælpe dit barn med at mindske fokus på symptomerne. Nu begynder vi.



At mindske eller undgå at få symptomer (Trin 6 af 27)

Vi ønsker ikke at mærke ubehag! (1)

Vi mennesker er rigtig hurtige til at finde på måder, hvorpå vi kan mindske eller undgå det, der er ubehageligt. Ofte sker det hurtigt og helt automatisk. Det er nemlig sådan, vores krop beskytter os fra kulde, sult, smerte og farer, der kan true vores overlevelse.

Problemet opstår, når vi undgår selvom der ikke er nogen reel fare til stede.

Symptomerne er pinefulde og ufarlige (2)

Ved funktionelle mavelidelser kan man have en del rigtig ubehagelige symptomer, såsom stærke smerter eller kvalme. En del symptomer er ubehagelige at have, uanset hvor man er, mens andre er mere pinefulde i sociale situationer.

Men fælles for symptomerne er, at de heldigvis ikke er farlige!

For at undgå at få symptomer eller mindske symptomer er det almindeligt at man: (3)

- Forsøger at sove ordentligt
- Spiser på faste tidspunkter
- Ikke stresser
- Undgår at spise forskellige madvarer
- Undgår at planlægge forskellige aktiviteter/aftaler/arrangementer
- Ved symptomer: at man hviler sig, tager medicin, bruger en varmepude på maven, sidder længe på toilettet, osv.

For at undgå pinlige situationer er det almindeligt at man: (4)

- Bliver hjemme, når man har symptomer
- Går fra en time/går hjem fra skole, hvis man har eller er bekymret for, at man skal få symptomer
- Ikke tager kollektiv trafik, men hellere vil køres i stedet
- Ikke spiser hjemme hos andre
- Ikke tager på café inde i byen med vennerne
- Ikke tager i biografen
- Lader være med at træne/undgår andre aktiviteter, hvor man er bange for at få symptomer
- Ikke tager til fest, hvis man tænker, at der er en risiko for, at man får symptomer
- Ikke tør at være intim med en/have sex, fordi det kan være pinligt med symptomerne.

Når man skal gøre ting der er svære, er det almindeligt at man: (5)

- Sørger for at have medicin/vand/tyggegummi med
- Sørger for at have en person med, som man er tryk ved
- Har aftalt med en forælder/en god ven, at de kan vente på/hente en, hvis det bliver nødvendigt
- Sørger for at have planlagt ekstra tid, så man kan nå at gå på toilettet, tage et andet tog, osv.
- Har sin egen mad med, så man kan slippe for at spise noget, der kan sætte gang i maveproblemerne

Den del af dit barns adfærd, der prøver at kontrollere maven (Trin 7 af 27)

Genkender du den adfærd, som vi netop har beskrevet, hos dit barn? Eller er der noget andet, som dit barn gør for at kontrollere maven?

Hvad gør dit barn for at undgå/mindske symptomer?

Skriv her:

Hvilke situationer undgår dit barn?

Skriv her:

Hvad gør dit barn for at klare svære situationer?

Skriv her:

Det er ubehageligt at se sit barn have det svært (Trin 8 af 27)



Og det er jo ubehageligt for dit barn at have disse symptomer. Selvfølgelig vil du gøre alt, hvad du kan, for at dit barn slipper for at have det svært, og du har formentlig forsøgt med en hel del forskellige ting allerede.

Det er helt naturligt, at forældre til børn, der er syge og bekymrede, på forskellig vis forsøger at lindre og hjælpe så hurtigt som muligt.

Hvad gør du, når dit barn har symptomer/er bekymret for symptomerne? (Trin 9 af 27)

Disse spørgsmål handler om din egen adfærd. Nogle gange er vi ikke særlig opmærksomme på, hvad vi selv gør. Tag dig derfor god tid til at tænke over dine svar! Måske er du nødt til at lege lidt detektiv for at finde ud af, hvad det er, du plejer at gøre? Hvis du har brug for at tænke lidt over din egen adfærd, så vend tilbage og besvar spørgsmålene om nogle dage.

Dette gør jeg, for at mit barn skal undgå at få/mindske symptomer:

Skriv her:

Dette gør jeg for at hjælpe mit barn med at undgå ubehagelige/svære situationer:

Skriv her:

Dette gør jeg for at hjælpe mit barn i vanskelige situationer, der ikke kan undgås:

Skriv her:

En lille film om maven (Trin 10 af 27)

I denne film forklarer vi, hvordan adfærd kan hænge sammen med symptomer.



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 signaler 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.

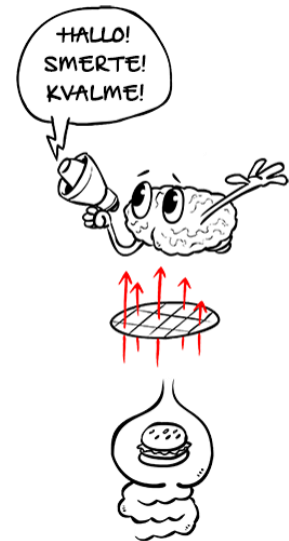
Kort fortalt (Trin 11 af 27)

Alt det du og dit barn gør for at undgå eller mindske symptomerne, signalerer til hjernen, at symptomerne er meget farlige og for enhver pris skal undgås.

Hjernen bliver dermed overdrevent opmærksom på alt, der kan ligne symptomer.

Filtret slipper flere signaler igennem, som hjernen sørger for at forstærke.

Det gør mere ondt – symptomerne bliver værre.



Du er rollemodellen! (Trin 12 af 27)

Når du som forælder bliver bekymret eller bange, eller du ud fra din adfærd viser, at symptomerne ikke bør være der, fortæller du indirekte dit barn, at symptomerne er farlige.

Din opgave er derfor ret svær: at udholde at dit barn har symptomer og tage det helt roligt og neutralt. På den måde viser du, at symptomerne ikke er farlige, hvilket i sig selv er beroligende for dit barn.

At mindske fokus på symptomer I (Trin 13 af 27)

Alle de typer adfærd som dit barn har, der handler om at undgå eller mindske symptomer, er noget, som han/hun gradvist skal øve sig i at give slip på. Din opgave som forælder er her gradvist at slippe din egen "hjælpeadfærd". Hvordan gør man det? Det skal vi se nærmere på lige om lidt.

At mindske fokus på symptomer II (Trin 14 af 27)

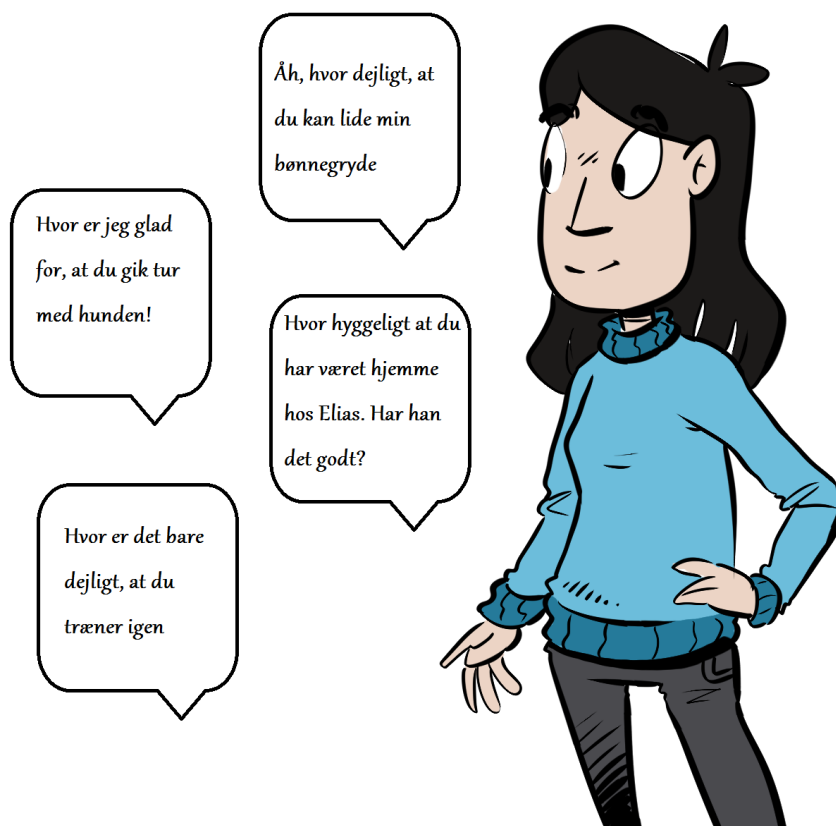
- Forklar dit barn, hvorfor du ikke gør, som du gjorde før
- Koncentrér dig om at håndtere dine egne bekymringer og mindske din egen adfærd – ikke for meget opmærksomhed på, hvad din søn/datter skal eller ikke skal gøre
- Vær realistisk – du behøver ikke at give slip på alt på en gang – men jo mere af din "hjælpeadfærd" du kan give slip på, desto mere hjælper du dit barn på langt sigt
- Vær forberedt på, at dit barn måske vil reagere, hvis du ændrer dig meget, og måske med nedtrykthed/vrede eller frustration. Vær bestemt og forsøg at være så neutral som muligt.

Øg fokus på "sund adfærd" (Trin 15 af 27)

Vis, at du ser og synes om alt det, som dit barn formår at gøre, når han/hun har det godt, fx:

- at være i skole
- besøge venner
- tage til træning
- hjælpe til derhjemme
- spise alle mulige forskellige madvarer og retter osv.

Du behøver ikke at skynde dig at rose en masse, men læg lidt mere vægt at på at tale om det sætter du pris på!



Hvis dit barn gerne vil tale om sine symptomer (Trin 16 af 27)

- Lyt i lidt tid, men forhold dig stille og passiv.
- Hvis der er en lillebitte ting du kan hive fat i og tale om som handler om noget andet, så gør det!
- Pointen er, at du ikke giver så meget opmærksomhed på symptomsnak/snak om bekymringer for symptomer, men i stedet forsøger at finde noget andet som du kan give opmærksomhed.
- At lytte lidt giver dig en chance for at kunne bedømme, om der er noget alvorligt, som det er nødvendigt, at du hører (det er der formentlig ikke ret ofte).

Du skal nu se et eksempel på, hvad vi mener. Læs om hvad Lines far gjorde, da hun gerne ville snakke om hvor ubehageligt og vanskeligt, det havde været i løbet af dagen!

Lines far øver sig i at mindske fokus på symptomer (Trin 17 af 27)

Far: "Hej skat, hvordan har du haft det?"

Line: "Det har været virkelig svært i dag! Jeg har haft så ondt i maven!"

Far (begynder så småt at tage sig af opvasken): "Jaså?"

Line: "Hører du overhovedet efter eller hvad? Jeg har faktisk haft det virkelig dårligt, og jeg sad og så helt mærkelig ud i hovedet i hele matematiktimen, fordi jeg havde så ondt. Alle lagde sikkert mærke til det " (ked af det)

Far (vender sig om, men tager det ganske roligt, selvom han også selv bliver i dårligt humør nu): "Nå for Søren, det lyder ikke så rart."

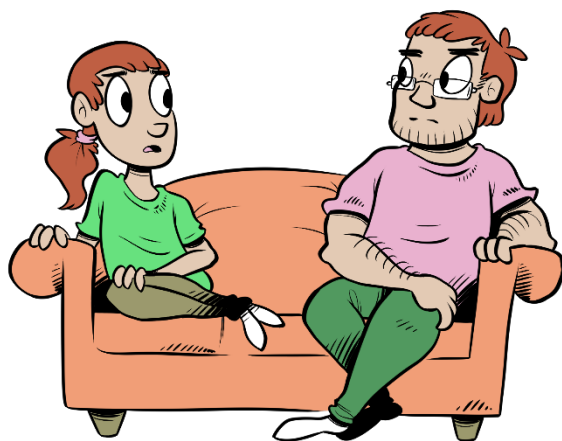
Line: "Nææ," vender hovedet opgivende nedad.

Far: "Men du blev på skolen alligevel?"

Line: "Ja" (ser op).

Far: "Det er jo virkelig godt, Line. Du blev hele dagen selvom du havde det så skidt og så ondt. Tænk at du klarede det!"

Line: "mmm" (smiler lidt). "Hvad skal vi have til aftensmad?"



Skift fokus (Trin 18 af 27)

Det, Lines far gjorde her, var at være lidt neutralt distraheret, da Line begyndte at tale om sine symptomer. Han lyttede, men ikke så meget. Da han mærkede, at Line var ked af det, viste han, at han godt kunne forstå, at det var svært. Han bekræftede hendes følelse, og Line følte sig lyttet til. Samtidig lod han ikke sin egen ked-af-det-hed komme til udtryk, da det ikke havde hjulpet Line. Det havde kun gjort følelsen af, at dagen var mislykkedes værre. I stedet valgte han at hive fat i det, som Line ikke sagde direkte, men som var vigtigt, nemlig at hun faktisk formåede at blive i skole hele dagen med ondt i maven.

Line mærkede på den måde, at hun faktisk kunne klare noget, og det gjorde hende lidt gladere. Sandsynligheden for at Line bliver på skolen næste gang, hun har ondt, er nu større.

Men symptomerne mindskes vel ikke alene ved, at jeg lader som om, jeg ikke ser dem? (Trin 19 af 27)

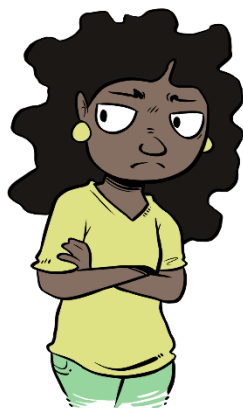
Nej, ikke direkte. Men efter lidt tid bliver symptomerne mindre vigtige. Det du gør er nemlig, at du hjælper dit barn med at fokusere på det, han/hun faktisk kan. Når du gør det, mindsker du bekymringerne for symptomerne. Desuden signalerer du, at symptomerne ikke i sig selv kræver så meget opmærksomhed, at de er ubehagelige, men ikke farlige.

At bekræfte følelsen (Trin 20 af 27)

Der er mange unge, der bliver rigtig kede af det, vrede eller frustrerede over deres symptomer. Du skal selvfølgelig bekræfte, at det er okay at være ked af det, vred eller frustreret, for det er ubehageligt at have symptomer.

Bekræft følelsen – men giv ikke symptomerne så meget opmærksomhed!

Vi vil nu vise dig, hvordan man kan gøre det med endnu et eksempel.



Idas mor bekræfter følelsen (Trin 21 af 27)

Ida er ked af det, fordi hun fik så meget kvalme, lige da hun skulle til afsted for at besøge en ven, og nu tør hun ikke at gå hjemmefra, fordi hun er bange for, at det skal blive værre. Mor sidder lidt i sofaen sammen med Ida.

M: "Jeg forstår godt, at du er ked af det Ida, du havde jo set frem til det her"

I: "Ja, det er så uretfærdigt!"

M: "Ja, selvfølgelig er det ikke spor sjovt!" Da de har siddet i stilhed lidt, siger mor forsigtigt: "Ved du hvad, jeg tror faktisk, du er i stand til at tage afsted alligevel, tror du ikke det?"

I: "Nææ! Det kan jeg slet ikke, det bliver bare ubehageligt!"

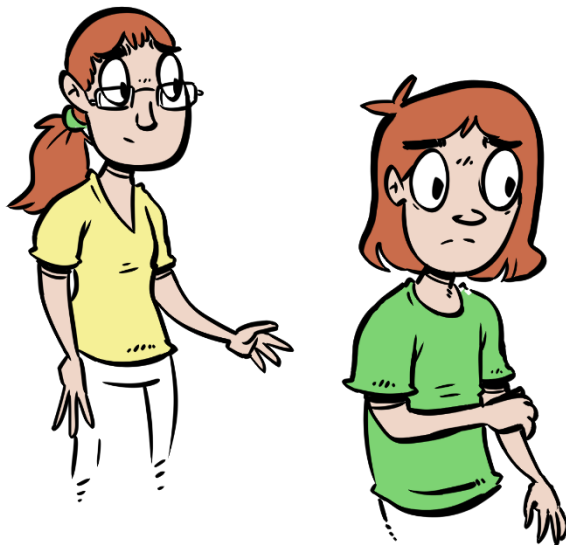
M: "Okay, men jeg skal arbejde i aften, så det bliver nok lidt kedeligt for dig at være herhjemme"

I: "Mhm"

M: "Jeg vil gå i gang nu, men sig til hvis du fortryder."

I: "Det tror jeg ikke kommer til at ske."

M: "Nææ, vi må se."



Refleksioner (Trin 22 af 27)

Hvad var det moderen rettede opmærksomheden mod hos Ida?

Skriv her:

Hvilken adfærd blev moderens opmærksomhed ikke rettet mod?

Skriv her:

Er sandsynligheden for at Ida tør at tage afsted med kvalme næste gang blevet større eller mindre?

Skriv her:

Kommentarer (Trin 23 af 27)

Vi ved ikke, om Ida endte med at følge moderens forslag eller ej, men gennem sine spørgsmål signalerede moderen, at det måske alligevel kunne være okay at tage af sted **og** have symptomer på samme tid. Moderen viste, at hun forstod, at Ida var ked af det, men hun gav ikke symptomerne opmærksomhed. Moderen sad sammen med Ida lidt og signalerede derefter roligt og venligt, at hun var optaget (og dermed ikke kunne give Ida opmærksomhed for, at hun blev hjemme og havde symptomer). Hun talte med Ida om, at det nok ville blive en lidt kedelig aften derhjemme – så alternativet om at tage af sted måske blev lidt mere tillokkende. Da Ida takkede nej, forsøgte moderen ikke at overtale. Hun accepterede bare helt neutralt, at Ida selv skal vælge.

Find på andre ting at rette din opmærksomhed mod (Trin 24 af 27)

Indimellem kan det føles lidt fremmed og unaturligt at finde noget andet at give opmærksomhed. Særligt hvis du tidligere har lyttet til og talt meget med dit barn om, hvordan han/hun har det, og om hvordan det føles i maven. Prøv allerede nu at tænke over, om der er noget, dit barn gør, som du tænker, det er muligt at give opmærksomhed i stedet!

Dette gør mit barn, som jeg gerne vil prøve at give mere opmærksomhed:

Skriv her:

Når dit barn begynder at tale om sine symptomer, kan jeg kan rette opmærksomheden mod dette i stedet:

Skriv her:

Dine øvelser (Trin 25 af 27)

Du skal fortsætte med at arbejde med de fælles stunder med dit barn hele behandlingen igennem. Denne gang vil vi også gerne bede dig om at lave en plan for, hvordan du kan støtte og opmuntre dit barn til at fortsætte med at arbejde med øvelserne i? behandlingen.

Hvad planlægger du at lave i jeres fælles stunder de kommende 2 uger?

Skriv her:

Hvor mange fælles stunder kommer I til at have ifølge din plan?

Skriv her:

Hvilken forældreadfærd vil du øve dig på at slippe?

Skriv her:

Hvilken adfærd hos dit barn vil du rette mindre opmærksomhed mod?

Skriv her:

Hvilken adfærd hos dit barn vil du til gengæld give mere opmærksomhed?

Skriv her:

Har du nogen spørgsmål til os eller noget du undrer dig over i forhold til disse øvelser?

Skriv her:

Dette skal dit barn læse denne uge! (Trin 26 af 27)

Kig i den "Ungemanual" du har fået udleveret, for at se hvad dit barn skal læse denne uge

Vi ses igen om to uger! (Trin 27 af 27)

I dette modul har du undersøgt i detaljer, hvad det er, du plejer at gøre, når dit barn har symptomer.

Nu har du to uger til at øve dig i at give slip på din "hjælpeadfærd" og i stedet rette fokus mod det, dit barn klarer selvom han/hun har symptomer.

I næste modul skal du lære om, hvad "eksponering for symptomer" er og hvordan du kan være en støtte for dit barn i forhold til hans/hendes "eksponering".

Vi ses om to uger!

Glem endelig ikke at læse unge-modulet i næste uge! Så kan du følge med i dit barns behandling.

