

Modul 3

Velkommen til det tredje forældremodul! (Trin 1 af 27)

Forældredel

3

I dette modul skal du lære forskellige måder, du kan støtte dit barn på. Måske opdager du, at du allerede gør en hel del ting, der er støttende? Hvis du gør - rigtig godt!

Vi vil også beskrive hvad eksponering er, og hvordan du som forælder kan støtte dit barn i at eksponere sig for symptomer.

Vi begynder med lidt repetition af det sidste behandlingsmodul, inden vi følger op på forrige uges øvelser!

Kort repetition (Trin 2 af 27)

Når man har en funktionel mavelidelse, har man ofte flere rigtigt ubehagelige symptomer såsom stærke smerter, kvalme, oppustethed og forstoppelse eller akut afføringstrang. Symptomerne kan være meget begrænsende og ubehagelige at have. Men de er heldigvis ikke farlige!



Alt det din datter/søn gør for at undgå eller formindske symptomerne, signalerer til hjernen, at de er meget farlige og for enhver pris skal undgås. Hjernen bliver overopmærksom på alt, der kan ligne symptomer. Filtret slipper flere og stærkere signaler igennem, som hjernen sørger for at forstærke. Det gør mere ondt og symptomerne bliver værre. For at bryde denne onde cirkel, arbejder vi i denne behandling med "adfærdsmedicin". Det går ud på at ændre på adfærd og stoppe med at undgå symptomerne. På den måde vil symptomerne på sigt mindskes.

Når du som forælder er bekymret eller med din adfærd viser, at symptomerne ikke bør være der, fortæller du indirekte dit barn, at symptomerne er farlige. Din opgave nu er at udholde, at dit barn har symptomer, og tage det roligt og være neutral. På den måde signalerer du, at symptomerne i sig selv ikke kræver så meget opmærksomhed. De er ubehagelige, men ikke farlige. Det vil virke beroligende for dit barn.

Hvordan er det gået? (Trin 3 af 27)

Nu er vi nysgerrige efter at høre, hvordan det er gået med din forældreadfærd de seneste uger.

Hvilken hjælpeadfærd har du forsøgt at give slip på?

Skriv her:

Hvad gjorde du i stedet, og hvordan gik det? Fortæl!

Skriv her:

Er der andre former for hjælpeadfærd, som du vil prøve at give slip på nu?

Skriv her:

Fik du mulighed for at øve dig i at skifte fokus fra "mave snak" til det, der går godt? Fortæl!

Skriv her:

Fungerer jeres fælles stunder, som du havde tænkt? Fortæl om, hvad I laver sammen!

Skriv her:

Støt dit barn! (Trin 4 af 27)

Der er meget, der kræver øvelse, når man går i KAT-behandling. Ligesom du har fået nogle øvelser, som du skal lave flere gange om ugen, får dit barn også nogle øvelser, der skal laves, flere gange dagligt. For at han/hun kan holde fast i behandlingen, kan det være nødvendigt med lidt opmuntring!

Vi skal nu se nærmere på forskellige metoder, som man kan bruge til støtte og opmuntring af dit barn. Nogle metoder fungerer godt og andre mindre godt.



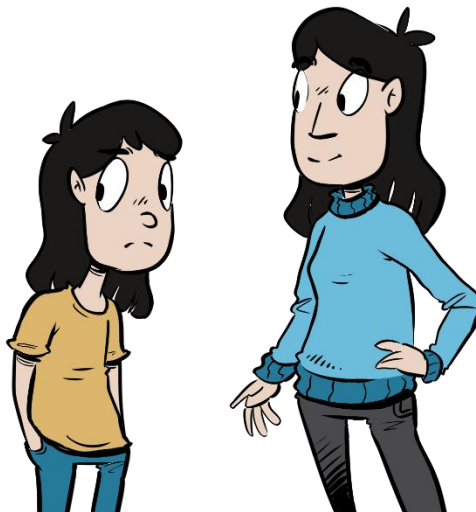
Karina ønsker at støtte sin datter (Trin 5 af 27)

Karinas plan (1)

Karinas datter Laura synes, at det er svært med alle øvelserne. Hun har nok i at komme afsted i skole, og hun er ofte træt, når hun kommer hjem - for træt til at øve.

Karina, der har forstået, at det er vigtigt at øve sig, begynder at blive bekymret for, at Laura ikke arbejder med behandlingen, som hun burde, og ikke får den hjælp hun behøver! Det er jo, fordi maven er så bøvlet, at det er så svært for Laura at komme afsted om morgenen, og det er maven, der gør, at hun ofte er rigtig træt, når hun kommer hjem efter at have anstrengt sig hele dagen i skolen. Karina beslutter sig for, at hun vil opmuntre Laura til at øve sig!

Hun laver et skema, som hun tænker, at Laura kan klare. Hun beslutter sig for, at Laura skal øve én gang om morgenen og én gang, når hun kommer hjem fra skole. Når Laura har formået at øve efter skemaet en uge, vil Karina give hende den trøje, som hun ved Laura har snakket så meget om, at hun gerne vil have. Karina er meget tilfreds med sin plan og beslutter sig for at præsentere den for Laura samme aften.



Lauras reaktion (2)

Om aftenen går Karina ind til Laura, der ligger i sengen med sin computer på maven helt optaget af noget andet. Laura kigger ikke op, da Karina kommer ind. Karina lader sig imidlertid ikke slå ud, hun sætter sig på sengekanten og får et vredt blik til svar.

"Laura, du ved jo godt, at du skal øve for, at behandlingen kan hjælpe dig, gør du ikke?"

"Hvad?! Jeg har jo øvet!"

"Jo, men, jeg har læst, at du skal øve hver dag, og det har du jo ikke gjort."

"Det skal man overhovedet ikke! Hvor har du læst det?"

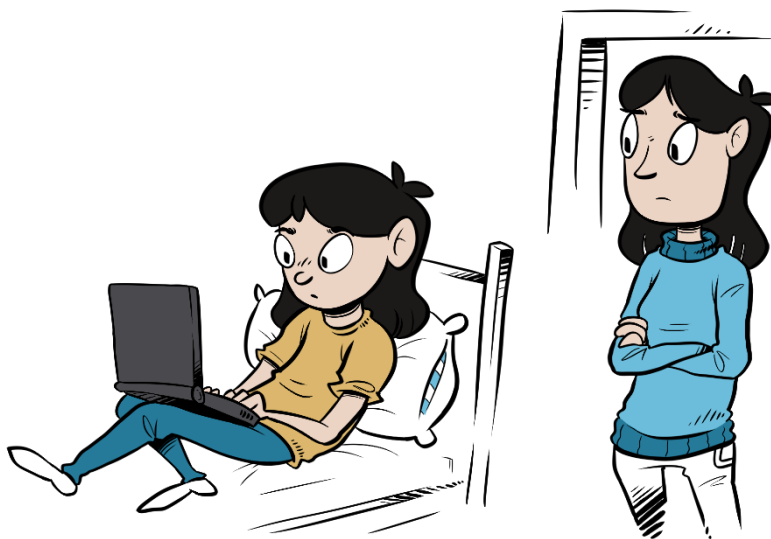
"Det er ligegyldigt, men jeg har lavet dette skema, som jeg tænker, at du godt burde kunne klare. Se! Hvis du øver dig mindst en gang om dagen i en uge, køber jeg den der trøje til dig, som du så gerne vil have. Er det ikke fint?"

"Men du har jo allerede sagt, at jeg gerne må få den! Skal jeg nu også arbejde for den?!"

"Det har jeg aldrig sagt!" Nu begynder Karina at blive træt, og hun mærker at det er svært at lade være med at skælde ud.

"Du skal jo øve dig! Ellers giver det ingen mening, at vi fortsætter med denne behandling! Den er faktisk rigtig tidskrævende for os alle. Det er ikke kun dig, det handler om! Og jeg er virkelig træt af din mave, der aldrig bliver bedre! Du bliver nødt til at gøre noget ved det!"

Karina smider det skema, som hun har lavet, på sengen og går ud. Laura stirrer på sin mor, smider skemaet ned på gulvet og fortsætter, hvor hun slap med computeren.



Hvilke fejl begik Karina? (Trin 6 af 27)

Der var en hel del, der gik skævt i kommunikationen, var der ikke? Det er ikke så let at forsøge at opmuntre en ung, der ikke vil gøre noget, som er svært. Måske har du nogle forslag til, hvad Karina kan gøre?

Hvilke fejl synes du, at Karina begik, da hun skulle støtte/opmuntre sin datter?

Skriv her:

Er der noget, Karina gjorde, som alligevel var ret godt tænkt?

Skriv her:

Giv Karina nogle tips til, hvad hun kan gøre næste gang, hun vil forsøge. For hun skal selvfølgelig ikke give op, vel?

Skriv her:

Opmuntring bliver nemt til overtalelse (Trin 7 af 27)

Forældre, der forsøger at opmuntre deres børn, ved, at det ofte opleves som overtalelse af barnet. Det kan nemt ske. Som voksne vil vi så gerne hjælpe. Der er imidlertid en risiko for, at vi undergraver den unges egen viljestyrke og initiativkraft, når vi påpeger og kommer med forslag. Det, Karina havde tænkt som "opmuntring", blev måske lidt for styrende for Laura? Karina overtog ansvaret for, hvordan hendes datter skulle øve ved at lave et skema til hende uden at spørge først.

Desuden kan vi nemt komme til at påpege, når noget ikke bliver gjort, som vi synes, det skal gøres. Karina ville gerne hjælpe Laura men antog, at Laura slet ikke havde været i stand til at få øvet, som det var meningen, at hun skulle. Det kan måske være rigtigt nok, men det opmuntrer næppe Laura ret meget, at hun får at vide, at hun ikke har formået at gøre det, hun skulle. Når nogen påpeger, at vi har begået en fejl, eller gjort for lidt, reagerer vi oftest med modstand og protester, præcis som Laura gjorde.

Det kan nemt ske, at man pludselig ender i en diskussion om rigtigt og forkert. Det undgik Karina faktisk ved at sige, at det ikke spiller nogen rolle, da Laura forsøgte at diskutere. Men til sidst havnede Karina alligevel i, at det blev til argumenter frem og tilbage, og hun blev vred, da Laura forsøgte at protestere mod Karinas forslag. Det er helt forståeligt, Karina havde jo gode intentioner og forsøgte at hjælpe sin datter med at få det godt, og så blev hun desværre afvist.

Samtidig kan man også godt forstå Laura. Hun var jo optaget af noget andet, da Karina kom ind, og hun fik desuden at vide, at hun ikke havde formået at øve sig som hun burde. Og så får hun oven i købet at vide til sidst, at hendes mave er til besvær, og at behandlingen er hårdt for alle i familien. Det er sikkert ord, som Karina fortryder bagefter, men ordene kan nemt ryge ud af os, når vi bliver frustrerede og derved skade kommunikationen.

Så hvad skal man så gøre i stedet? Det ser vi på nu.

Opmuntring, der er opmuntrende (Trin 8 af 27)

Det opleves oftest mere opmuntrende med positive kommentarer i situationen frem for bemærkninger om, hvad vi burde gøre, og måske oven i købet også om, hvordan vi burde gøre det. Med andre ord gælder det altså om at være opmærksom i øjeblikket!

Et eksempel: En fodboldtræner, der hele tiden påpeger det, der ikke går så godt, får usikre spillere på banen. Det virker så nemt at begå fejl og så svært at få ros! Så kan det blive ubehageligt overhovedet at forsøge, for tænk hvis det går galt! Så får man bare skældud igen.

En god træner er med i spillet og råber tilfreds, så snart nogen får lavet en aflevering, der lykkes. "Flot aflevering, Karl!" Træneren opmuntrer til nye forsøg, når nogen på holdet mislykkes og mister bolden, "Kom igen, Sigrid," og roser holdet for at fortsætte med at kæmpe, når det er hårdt på trods af, at alle forsøger. "Flot kæmpet! Fortsæt med det!"

Indimellem gennemgår træneren selvfølgelig spillet (inden kampen), og fortæller og viser, hvad man skal gøre. Det er ligesom, når dit barn læser sine moduler i behandlingen.

Vi behandlere kan imidlertid ikke være med, når den unge øver og forsøger at arbejde med sine øvelser. Men det kan du. Og det er her, du skal forsøge at være så opmuntrende og tilgængelig som muligt i løbet af denne behandling. Støt og gør hvad du kan for at opmuntre dit barn, når du lægger mærke til, at han/hun øver eller måske bare forsøger at øve!

Lidt ekstra hjælp (Trin 9 af 27)



Nogle børn og unge har brug for lidt ekstra for virkelig at føle sig motiverede. Så det kan være en idé med små overraskelser og gaver. Mange forældre har forsøgt sig med dette og har oplevet, at det ikke går så godt. Det plejer at skyldes, at man tror, at det er den helt særlige store "ting" barnet får, når han/hun har klaret sine opgaver, der skal trække det hele. Sådan fungerer det sjældent.

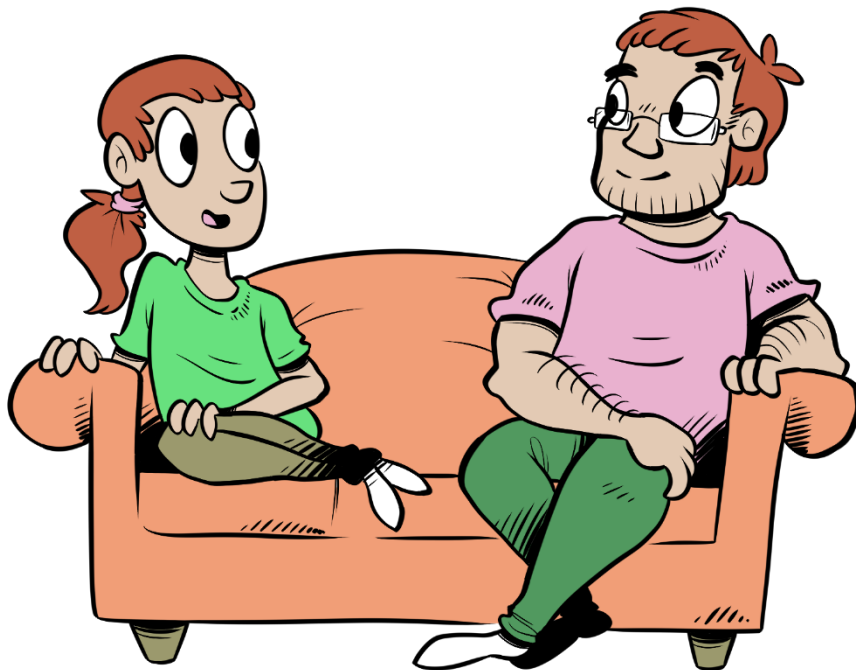
Vi har alle brug for opmærksomhed og opmuntring på vores vej. At det er ekstra dejligt at få den særlige ting til sidst, kan trække lidt ekstra, præcist som fodboldspillerne selvfølgelig gerne vil score mål og allerhelst vinde kampene. Vejen dertil består af hårdt arbejde, og det er det, der gør forskellen, både i fodboldkampen og i en KAT-behandling.

Så, hvis du tænker, at dit barn har brug for lidt ekstra for at motivere sig til at lave øvelserne, så glem ikke den vigtige opmuntring undervejs..

Dit samvær er ofte den bedste belønning (Trin 10 af 27)

Vi undervurderer ofte, hvor vigtigt det er for børn at være sammen med deres forældre, særligt når det gælder ældre børn. Selvfølgelig vil og skal dit barn, som nu er ung, lave andet end at være sammen med sine forældre dagen lang. Men at vide, at ens forældre er tilgængelige og at forældrene kan og har lyst til at tilbringe tid med en, er rigtigt vigtigt! Det er derfor, I har de fælles stunder. Det skal ikke blandes sammen med belønninger, selvom de fælles stunder er belønnende. Fælles stunder er rigtigt vigtige for jeres relation. Vigtigere end at dit barn gør bestemte ting i behandlingen.

Det, du kan gøre for at belønne dit barn med samvær, er, at du ud over jeres fælles stunder også gør noget ekstra med dit barn. Måske køber du billetter til en koncert eller en kamp, I kan se sammen? Måske tager I på udflugt sammen? Måske laver du bare en overraskelsespicnic til hele familien (og håber, at dit barn kan og gerne vil med). Dit tilbud om at lave noget sammen med dit barn er en belønning i sig selv! Det betyder imidlertid ikke, at dit barn altid skal vælge at være med på det, du foreslår. Det er en anden sag.

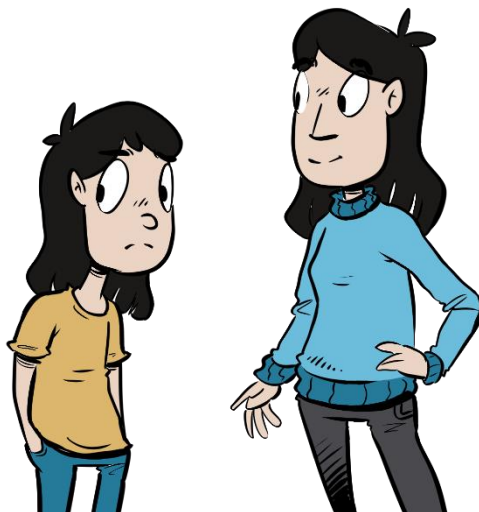


Karina gør et nyt forsøg (Trin 11 af 27)

Karinas nye plan (1)

Karina har fortalt sin behandler om, hvordan det gik, da hun forsøgte at opmuntre Laura, og Karina fik nogle tips til, hvad hun kan gøre næste gang.

Først og fremmest synes behandleren, at det er vigtigt, at Karina tænker over, hvad det er, hun ønsker, at Laura skal gøre. Det var jo meget enkelt for Karina, hun vil gerne have, at Laura skal øve, og helst hver dag. Derefter foreslog behandleren, at Karina kan tænke over, om der er noget, hun selv kan gøre for at gøre det lettere for Laura at øve? Det syntes Karina var svært. Hun tænkte, at hun nok havde brug for at snakke med Laura om at øve sig. Så foreslog behandleren, at Karina tog det op med Laura ved at stille et spørgsmål: "Er der noget jeg kan gøre for at hjælpe dig med at komme i gang med at øve? Jeg ved, at det kan være rigtig svært indimellem."



Laura får en ny plan der dur (2)

Det sidste viste sig at være meget vigtigt, nemlig at Karina sagde, at hun har forstået, at det kan være rigtig svært for Laura. For da Karina spurgte, blødte Laura op og sagde, at "det er svært at der er så mange øvelser, og jeg klarer det sikkert ikke!" Så kunne Karina fortælle Laura, at hun jo havde set, at Laura øvede indimellem og at Laura altid virkede til at læse alle de behandlingsmodulerne, hun skulle. Laura virkede til at blive lidt gladere, så Karina fortsatte med at spørge, hvad de kunne gøre nu for, at Laura kunne komme i gang og øve lidt mere?

De kom frem til, at Laura måske kunne øve lige efter skole frem for om aftenen. Laura ville markere det i skemaet (som hun havde beholdt), når hun havde trænet, og moderen lovede, at 5 markeringer på skemaet ville være nok til, at Laura måtte få den nye trøje. Karina lovede sig selv, at hun ville sørge for at følge med på skemaet, så hun kunne snakke med Laura om, hvor dygtig Laura var, når hun havde øvet.

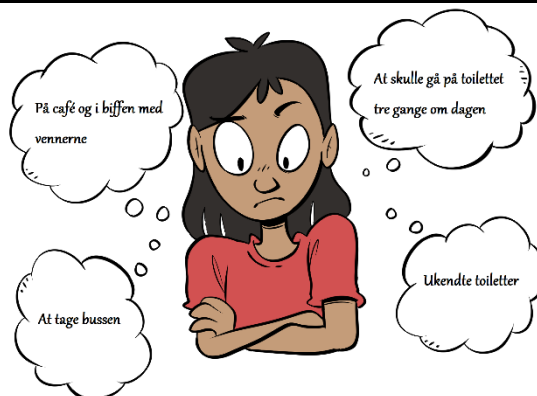
Checkliste til opmuntring (Trin 12 af 27)

Her kan du markere det, som du tænker du kan gøre for at opmuntre og støtte dit barn i at arbejde med behandlingen! Hvis du har et barn, der er rigtig flittig til at øve på egen hånd, uden at du gør noget, kan det være, at du kan øve dig i at rette din opmærksomhed mod det? På den måde gør du også noget godt for jeres relation til hinanden!

- ☐ Fang det i øjeblikket! Husk at opmuntre, når du ser at dit barn forsøger
- ☐ Fortæl bagefter, at du bemærkede, at dit barn øver.
- ☐ Prøv at opmuntre med små overraskelser, når dit barn har arbejdet med behandlingen.
- ☐ Giv dit barn en større ting, når han/hun har formået at arbejde med behandlingen i længere tid.
- ☐ Lav noget sammen, når dit barn har arbejdet med behandlingen i et godt stykke tid.
- ☐ Vis med opmuntrende gestusser og glade miner dit barn, at du lægger mærke til, at han/hun øver.
- ☐ Se glad ud og sig noget sødt, når dit barn taler om at forsøge at arbejde med behandlingen (på trods af at du synes, at han/hun ikke har gjort det så godt endnu)
- ☐ Tal med dit barn om, hvad han/hun har formået at gøre.
- ☐ Vis, at du ser, at dit barn kæmper på trods af, at det indimellem er svært.
- ☐ Anerkend, at det kan være svært at komme i gang (og at I måske sammen kan finde en måde, hvorpå det kan lade sig gøre).

Opmuntring og eksponering (Trin 13 af 27)

Når dit barn begynder at eksponere, kan det af og til føles meget udfordrende at lave øvelserne. Så kan det være nødvendigt med en masse opmuntring og støtte fra dig som forælder. Vi vil nu fortælle lidt mere om, hvad eksponering er.



Eksponering (Trin 14 af 27)

At eksponere for mavesymptomer indebærer, at man frivilligt fremkalder symptomer. Samtidig skal man lade være med at gøre det, man plejer at gøre for at mindske symptomerne. Desuden skal man stoppe med at gøre det, man plejer at gøre for at føle sig mere tryk i usikre situationer. Det kan måske lyde ret hårdt, men ved at planlægge eksponeringsøvelserne som mindre trin, bliver det ikke helt så farligt.



En film om eksponering (Trin 15 af 27)

I denne film fortæller vi, hvad tanken bag eksponering er.



Tekst fra filmen:

Tænk på alt det sjove og vigtige, der findes i livet. Sådan noget, som du gerne ville gøre mere af. At være sammen med venner, spille fodbold, spise en masse is og gå i skole. Når man har funktionelle mavesmerter er det normalt at smerte og ubehag tager mere og mere over, og bestemmer hvordan man skal leve sit liv. Nu er det tid til at tage magten tilbage over dit liv og hvad du vil.

Som du ved, tror hjernen at symptomerne fra maven er vigtigere end de egentlig er. Ved at du træner at det er okay at have symptomer, omprogrammerer du din hjerne. Det kaldes for eksponering. At eksponere er at gøre noget, som udfordrer din mave. Det kan være lidt skræmmende i begyndelsen, men ofte føles det virkelig godt bagefter, når du har turdet gøre det, du var bange for.

Det kan handle om at gøre noget, som du godt kan lide, men plejer at undgå, når du har symptomer. Som fx at være sammen med en ven. Eller at gøre noget, som du ved giver symptomer, for eksempel at spise pizza eller is. Eller at lave noget i et bestemt tidsrum, fx at være med til idræt i 20 minutter, når du har ondt i maven. Eller at fjerne trykstricks, som fx altid at have medicin med.

Præcis på samme måde som når du skal lære at spille håndbold eller guitar, så skal du øve. Jo mere du træner, des mere kommer du til at kunne klare. Dit filter bliver tættere og din hjerne stopper med at forstærke signalerne fra maven. Så kommer dine symptomer også til at mindske. Vi skal arbejde sammen, trin for trin, og det er dig, der bestemmer, hvor hurtigt det skal gå.

Om eksponering ved maveproblemer (Trin 16 af 27)

Eksponering ved funktionelle maveproblemer handler om gradvist at vænne kroppen til symptomerne. På den måde stopper hjernen med at være så mistænksom over for alt, hvad der rør sig i mave og tarme. Den larmer ikke længere ved det mindste tegn på noget, der bare kan ligne symptomer, og filtret slipper heller ikke længere så mange signaler igennem fra maven. Det vil på sigt betyde færre symptomer. Men for at vænne kroppen til symptomerne, skal symptomerne jo først fremkaldes.

Det gør man sådan her:

Man opsøger situationer, som man tidligere har undgået, såsom

- at gå på café efter skole,
- blive siddende i klasseværelset med symptomerne
- spise noget, som man ved giver symptomer, inden man skal et sted hen.

Man giver gradvist slip på sin kontroladfærd, som kan være,

- Noget man gør, for at mindske symptomerne når de er kommet. Fx at man spiser nogle bestemte fødevarer, tager medicin, eller lægger sig for at hvile
- Noget man gør, for at være på den sikre side, HVIS der skulle komme symptomer, fx at man har medicin med sig, går i noget bestemt tøj, afleder sig selv med sin mobil, eller at man beder sine forældre køre eller hente, hvis man skal et sted hen. Det kan også være man stiller sine forældre mange spørgsmål om, hvordan det vil komme til at gå.

Det kan være svært for dit barn at give slip på disse ting, men det er rigtig vigtigt! Lige så vigtigt er det, at din adfærd ikke hjælper dit barn med at undgå symptomer, når han/hun skal eksponere.



Hvordan foregår eksponering? (Trin 17 af 27)

For at give dig et billede af, hvad det kan indebære for et barn at eksponere, skal du læse om nogle unge mennesker, der eksponerer sig selv for symptomer. De har forskellige symptomer og synes ikke, at de helt samme ting er svære, så eksponeringerne ser lidt forskellige ud.

Personerne er fiktive, men fortællingerne bygger på virkelige hændelser.

Lukas har mavesmerter i skolen (Trin 18 af 27)



Før eksponeringen (1)

Lukas, som ofte plejede at lægge sig og hvile, når han havde ondt, besluttede sig for at prøve noget nyt. Han ville tage af sted i skole alle dage i ugen, uanset hvordan han havde det. Den første dag havde han det fint, men allerede næste dag mærkede Lukas, hvordan han fik kvalme og frygtelig ondt allerede før morgenmaden. Han spiste lidt alligevel, pakkede sine ting sammen og kom hurtigt ud af døren, inden han kunne nå at fortryde.

Under eksponeringen (2)

Dagen blev en prøvelse. Lukas kunne ikke følge med i noget af det, der foregik i timerne, han sad bare og havde virkelig ondt. Da dagen var slut, var Lukas helt udmattet og skyndte sig hjem, hvor han lagde sig til at sove. Næste dag startede bedre, men efter morgenmaden mærkede Lukas den velkendte kniben i maven. Han bed det i sig på trods af, at han næsten var sikker på, at det ville gå som dagen forinden. Ikke desto mindre var Lukas tilfreds med, at han kom afsted, og han tog det ikke så tungt, at han ikke kunne følge helt så godt med i timerne. I frivarteret blev det værre, og Lukas var tæt på at give op og gå hjem, men inden han havde nået at beslutte sig, kom nogle af hans klassekammerater over og snakkede, og Lukas fulgte uden rigtigt at tænke over det med ind til næste time. Han sprang frokosten over og drak bare lidt mælk for, at det ikke skulle blive værre med maven. Da han mærkede, at han faktisk var virkelig sulten, spiste han en snack. Straks mærkede han til kvalmen, men nu orkede han ikke rigtigt at tage sig af det. Han vaklede i stedet afsted til næste time, der var lang men dagens sidste. I timen var der en intens diskussion, som Lukas syntes var spændende, og under det efterfølgende gruppearbejde, havde Lukas næsten glemt sin mave. Lige da han kom i tanke om den, mærkede han, hvordan det kneb i maven igen. Nu havde Lukas fået lidt håb, så han besluttede sig for lige så stille og roligt bare at beskrive for sig selv, hvordan det føltes. Efter lidt tid mærkede han, at mavebøvlet gik lidt i sig selv. Lukas kunne faktisk blive på skolen og snakke lidt med de andre, inden han gik hjem, meget tilfreds med sig selv.

Efter eksponeringen (3)

De efterfølgende dage blev lidt bedre. Lukas mærkede til sin mave flere gange, men nu vidste han, at han var i stand til at være i skole også med maveproblemer, og at han indimellem også kunne formå at følge fint med i timerne. Om fredagen var Lukas træt og glad. Han besluttede sig for, at han vil gøre det samme næste uge også, og for at han vil spise frokost i skolen, uanset hvordan han har det.

Sofie spiser på café (Trin 19 af 27)



Før eksponeringen (1)

Sofie har en lang liste over mad, som hun ikke spiser. Sofie beslutter sig for at forsøge at spise madvarer fra listen i løbet af weekenden. Om lørdagen skal hun på café med nogle venner. Hun skal lade være med at spise inden og i stedet spise på caféen. Sofie har også lovet sig selv, at hun ikke melder afbud, selvom hun mærker til maven inden. Hun er ret bekymret, inden hun skal ud ad døren, men hun kommer afsted som planlagt.

Under eksponeringen (2)

Da Sofie sidder på caféen sammen med vennerne, er hun noget anspændt. Hun har købt en kannelsnegl og forsøger at klemme den ned bid for bid, selvom hun er bange for, hvad der kan ske ved det. Maven trækker sig sammen, og hun bliver bange. Sofie vil jo virkelig ikke tage hjem, og hun bliver ret indadvendt og stille. Da hun på et tidspunkt fokuserer på det, de andre taler om for at slippe tankerne om maven, fylder de faktisk ikke så meget, men det varer kun ved en kort stund. Straks mærker hun, at maven trækker sig sammen. Sofie får koldsved. De andre spiser og virker ikke til at bemærke, at hun er tavs. Sofie synes ikke, det er rart at sidde og tænke på maven, mens de andre taler. Hun hører, at de andre snakker om en film, som hun lige har set med sin kusine, og bliver interesseret i samtalen. Hun vil fortælle om sin kusines ven, der var med i filmen, og glemmer sin mave et øjeblik.

Efter eksponeringen (3)

Det forsætter sådan resten af tiden på caféen. Sofie kan i kort tid ad gangen være med i samtalen, og derimellem har hun det ret svært, og vil egentligt helst gå hjem. Da de andre går, bliver hun siddende lidt med sin bedste veninde Astrid. Astrid vil gå videre ud i byen og skal bare lige på toilettet først. Sofie beslutter sig for, at hun vil følge med Astrid ud i byen, selvom hun egentlig hellere vil hjem og hvile sig. Sofie er tilfreds med sig selv. Hun har formået at sidde på café i to timer med sine venner på trods af, at hun havde rigtig mange symptomer, og nu tør hun også gå en tur i byen. Astrid og Sofie går rundt i byen i en halv times tid, så mærker Sofie, at hun faktisk er temmelig træt, og de tager hjem. Hun har ret ondt i maven resten af dagen, men det har hun det egentlig rimeligt okay med. Hun ved jo, at det bliver sådan, når hun spiser ude. Sofie vil tage det roligt resten af weekenden, men hvis Astrid ringer, vil Sofie foreslå, at de skal lave noget sammen. Det er jo godt at øve meget, tænker hun.

Støtte ved eksponering (Trin 20 af 27)

Eksponeringens længde (1)

Når man eksponerer, mærker man en masse bekymring og angst for, at symptomerne skal blive for ubehagelige. Det får symptomerne til at blive værre. Det betyder, at man nemt kan komme til at give op. For at lære noget nyt, skal man blive i situationen så længe, at bekymringerne og angsten når at dale. Det vil den gøre efter lidt tid, nogle gange efter nogle minutter og oftere efter længere tid. Hvis man har en svær dag, kan bekymring og angst nogle gange bølge op og ned i timer, og heller ikke det er farligt! Forlader man situationen for tidligt, signalerer man imidlertid til hjernen, at symptomerne er for farlige for en.

Hvis dit barn gerne vil have hjælp til at planlægge sine øvelser, kan det være godt at vide, at øvelserne ikke skal være for korte.

At gentage eksponeringen (2)

Alle øvelser skal gentages flere gange, indtil dit barn føler sig rimeligt tryk i situationen, så kan man gå videre og gøre den næste øvelse lidt sværere.

Dit barn bestemmer hvornår og hvordan øvelserne skal gennemføres, men tilbyd gerne at hjælpe med planlægningen, og respekter et nej, hvis du får et. På den måde ved dit barn, at du gerne vil hjælpe til, og at han/hun kan komme til dig på et senere tidspunkt.

Undgå "tvang" (3)

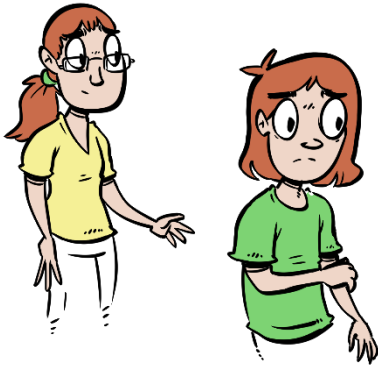
Der er selvfølgelig ingen forældre, der ønsker at tvinge deres barn til at eksponere, men det er også vigtigt ikke at ville mere, end dit barn kan! Det er angstprovokerende at eksponere, og hvis du som forælder presser for hårdt på, er der en risiko for, at dit barn enten nægter og slet ikke vil eksponere eller forsøger at tage for store skridt og mislykkes. Så spørg ind til eksponeringen, men undgå at der bliver for meget snak om det. Det er vigtigere for dit barn, at du viser, at du er der og er interesseret, så han/hun kan komme til dig og spørge om hjælp, hvis det bliver nødvendigt.

At opmuntre og støtte ved ethvert forsøg! (4)

Læg mærke til alt det, som dit barn forsøger at gøre. Sørg for at opmuntre og støtte ethvert forsøg! Det vigtige er jo ikke, at det lykkes men at man forsøger. Og når man eksponerer, skal man ofte forsøge mange gange på mange forskellige måder. Din opmuntring gør, at forsøgene bliver noget værd, og så får dit barn mere mod på at forsøge lidt mere. Indtil det lykkes.

Måske kan det indimellem være vanskeligt at vide, hvad dit barn laver i sine øvelser. Sørg for at I tilbringer tid sammen, så du får en chance for at høre, om dit barn har lyst til at fortælle om det, han/hun har lavet! Din opmuntring er rigtig vigtig! Meget vigtigere end du tror!

Hvor meget skal man hjælpe? (Trin 21 af 27)



Nogle unge vil og kan selv planlægge og gennemføre deres eksponeringer. Andre tvivler og synes, at det er rigtigt svært overhovedet at komme i gang. De fleste har en plan for, hvad de gerne vil gøre, men de kan have brug for lidt hjælp med planlægningen og med at turde at gennemføre den. Du får nu nogle forskellige eksempler på, hvordan forældre kan snakke med deres børn om dette. Vi starter med Lukas' mor.

At snakke om eksponering: Lukas' mor (Trin 22 af 27)

Lukas' mor tilbyder at hjælpe (1)

Lukas sidder på sit værelse ved computeren, da moderen kommer og stiller sig ved døren.

M: Hej, må jeg komme ind?

L: Jaa..?

Moderen går ind og sætter sig i sengen.

M: Er du i gang med at spille computerspil? (Spørger for at vise interesse, ikke for at tjekke eller kritisere)

L: Jaa, lige lidt. Jeg skal snart i gang med at terpe, vi har en prøve i morgen. (De snakker lidt om prøven.)

M: Hør, jeg har læst mit modul i behandlingen nu.

L: Ja?

M: Og der står, at du skal eksponere. Hvordan kan jeg hjælpe dig med det?

L: Ja, det ved jeg. Jeg er allerede begyndt. Det er ikke særlig sjovt.

M: Er du allerede begyndt? (Glad og overrasket)

L: Ja, det syntes jeg lige så godt, at jeg kunne (tilfreds)

M: Ja. Hvad kunne du tænke dig, at jeg gør for at hjælpe dig?

L: Ikke noget (vender sig derefter bort med et tilfreds smil), men du kan jo give mig den cykel, når jeg er færdig.

M: Haha, den der luksuriøse cykel, det var noget! Så det har du allerede planlagt, jeg er imponeret. Ja, noget kan vi vel godt finde på. Hvad med at du bestemmer, hvad vi skal have til aftensmad i aften?

L: Mm, okay. Så bliver det sushi!

M: Åh, sushi. Okay, så får vi sushi.

Kommentarer (2)

Lukas vil gerne klare eksponeringen selv. Og da det virker til, at han gør det, lader hans mor ham tage ansvaret for det. Det moderen kan gøre, er netop det, som Lukas selv foreslår, at opmuntre med små overraskelser. Her er moderen hurtig til at bide på, men uden at love at købe noget stort og dyrt. I stedet lader hun Lukas vælge, hvad de skal have til aftensmad. Moderen roser også Lukas for at være begyndt. Det bliver Lukas tydeligvis glad for. Det moderen slet ikke retter nogen opmærksomheden mod, er, at det er hårdt at eksponere. Hun fokuserer i stedet på det, som Lukas har formået at gøre, nemlig at begynde at eksponere. Hun spørger heller ikke en masse ind til, hvad Lukas har gjort, og det ville Lukas formentlig også opfatte som kontrollerende. Men det vil selvfølgelig være en god idé at vise sin interesse lidt senere ved at spørge ind til, hvordan det går.

At snakke om eksponering: Julies far (Trin 23 af 27)

Julie vil gerne køres (1)

Julie og hendes far er i gang med at lave mad. Faderen benytter lejligheden til at spørge ind til eksponeringen.

F: Du Julie, du skal jo lave dine øvelser med at forstærke dine symptomer. Har du tænkt over, hvordan du vil gøre det?

J: Det ved jeg godt! Det virker vildt svært!

F: (lidt bekymret) Ja, men du skal jo gøre det...

J: Ja! Ja, det skal jeg jo! (Irriteret nu)

F: Okay, undskyld. Jeg misforstod dig. Selvfølgelig føles det virkelig svært.

J: Jaa, (De er tavse for en stund og fortsætter med madlavningen. Faderen vil rigtig gerne fortsætte med at spørge ind, men han holder igen for ikke at gøre Julie vred igen).

Efter noget tid siger Julie: Kan du ikke køre mig uanset hvad?

F: Øh, tjo, hvornår da?

J: Når jeg skal i skole! Det bliver for svært ellers, og mor har ikke tænkt sig at køre mig.

F: Tjaa. Føles det for svært at tage bussen?

J: Ja. Jeg kan gøre noget andet. Jeg kan for eksempel spise mad fra kantinen til frokost.

F: Hmm, ja det er jo en plan. Kan du gøre noget mere?

J: Det ved jeg ikke... Måske kan jeg forsøge at lade være med at gå på toilettet flere gange inden vi skal afsted?

F: Det lyder godt. Hvordan vil du gøre det? (Neutralt, ikke kontrollerende)

J: Så går jeg ÉN gang på toilettet, for eksempel et kvarter før vi skal afsted. Det er nok.

P: Ja, det er jo rigtig godt, hvis du kan det! Jeg vil tale med mor, måske vi kan køre dig nogle dage mere og så tager vi det med bussen bagefter.

J: Tak!

Kommentarer (2)

Julie har brug for ret meget hjælp for at kunne eksponere. Hun har tænkt over det, og vil forsøge sig med det, men hun synes, det er ret ubehageligt. Så kan man nemt komme til at føle sig presset og være irritabel og bekymret. Det mærker faderen, da det kommer til at virke, som om han forsøger at overtale Julie. En god måde at opmuntre på her er ved at bakke op og bekræfte, at det jo er svært. Det giver Julie muligheden for selv at vende tilbage og tage det op, som hun har brug for hjælp til. Julies far var lidt heldig, at Julie gerne ville have hjælp og derfor gerne ville snakke om eksponeringen. Hvis det ikke havde været sådan, måtte faderen vende tilbage og spørge igen på et andet tidspunkt.

Julies forældre har tydeligvis kørt Julie meget, og moderen har nu tænkt sig at give slip på det som hjælpeadfærd. Måske begår faderen en fejl ved at gå ind og ændre på moderens nye regel, nemlig at Julie selv skal tage bussen. Samtidig er det godt at kunne gå et skridt tilbage, hvis man opdager at det bliver for svært for den unge at klare eksponeringen. Og netop det at tage bussen er noget, som Julie synes er rigtig svært. Faderen hjælper Julie med at lykkes med sin eksponering ved at lade hende forklare, hvad hun vil gøre i stedet, uden at blande sig i hendes måde at gøre det på.

Min samtale (Trin 24 af 27)

Hvad tror du, dit barn gerne vil have hjælp til for at kunne eksponere?

Skriv her:

Hvornår tror du, det kan være godt at tale med dit barn om eksponeringsøvelserne?

Skriv her:

Er der noget, som du tror, kan være svært for dig at gøre, når dit barn skal eksponere?

Skriv her:

Hvad kan du gøre for at hjælpe dig selv?

Skriv her:

Dine øvelser (Trin 25 af 27)

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

Hvad gør dit barn allerede i dag, som du kan opmuntre/støtte ham/hende til at gøre mere (i forhold til behandlingen)?

Skriv her:

På hvilken måde vil du opmuntre og støtte dit barn?

Skriv her:

Er der noget du bør være særligt opmærksom på for, at dine forsøg på at opmuntre ikke bliver til prædiken eller irettesættelser?

Skriv her:

Tror du, at dit barn har brug for ekstra i form af at få et eller andet, eller at I planlægger at lave noget større sammen? Fortæl, hvordan du påtænker at gøre det, så kan din behandler hjælpe dig med at finde ud af, hvordan det kan komme til at virke opmuntrende!

Skriv her:

Hvordan vil du støtte dit barn i at eksponere? Vil du skulle hjælpe med planlægningen eller tror du snarere, du skal bruge kræfter på at stå i baggrunden og bakke alle dit barns forsøg på at eksponere op? Fortæl!

Skriv her:

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

Kig i "Ungemanualen" modul 5, og se hvad dit barn skal læse i denne uge.

Tak for denne gang! (Trin 27 af 27)

Næste uge kan du huske at læse unge-modul nummer 6.

Ugen efter er det tid til et nyt forældremodul, sammen med unge-modul 7.

Så skal vi se på de forhindringer, der kan opstå, når man skal være støttende som forælder, og hvordan man kan arbejde med det.

