



Velkommen til kapitel 8! (trin 1/13)

I det her kapitel kommer du til at:

- fortsætte med at hjælpe Maja og Malte
- øge sværhedsgraden af behandlingen
- planlægge din supersvære dag.

Opfølgning – hjemmeopgaver (Trin 2/13)

Hvordan er det gået med dine hjemmeopgaver?

Kig i sidste kapitel, for at se hvad du planlagde.

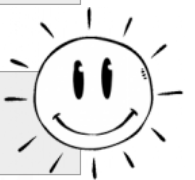
Fortæl om, hvordan det er gået med dine eksponeringerne

Skriv her:



Har du brugt SOL i løbet af ugen? Fortæl!

Skriv her:



Har du trænet toiletvaner? Fortæl!

Skriv her:



Antal eksponeringer (Trin 3/13)

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 7 (Trin 4/13)

Her er en kort repetition af det du lærte i kapitel 7.

DINE MÅL



I sidste kapitel kiggede du tilbage på de mål, du skrev, da du gennemførte det første kapitel

Du fulgte op på målene ud fra:

- om du har arbejdet med målene indtil nu
- om målene stadigvæk er vigtige for dig
- om du vil arbejde mere med noget eller nogle af målene

For at komme dine mål nærmere er du nødt til at gøre forskellige ting. En måde er at planlægge dine hjemmeopgaver, så de har med dine mål at gøre.



ARBEJD VIDERE MED MÅLENE

Din positive analyse (Trin 5/13)

Du skal lave en positiv 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.**

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

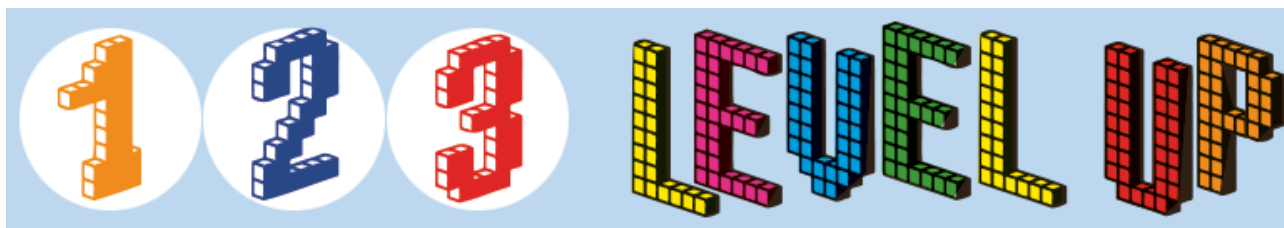
Hvad lærte du din hjerne, da du gjorde sådan her?

Skriv her:

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

Skriv her:

Sæt sværhedsgraden op (Trin 6/13)



Du har arbejdet med at øge symptomerne fra maven og at være i situationer, som er ubehagelige, når du har symptomer. På den måde har du trænet din hjerne til at forstå, at signalerne fra maven ikke er farlige. Når du laver ting, selvom du har symptomer, viser du også, at **det er dig og ikke din mave, som bestemmer over dig!**

Nu skal vi øge sværhedsgraden endnu mere. Når du har trænet at have rigtigt ubehagelige symptomer flere gange, kommer du til at mærke, at din uro over symptomerne bliver mindre.

SOL (Trin 7/13)

Du kan bruge SOL, når du øger sværhedsgraden på dine eksponeringer.

Når du laver SOL, viser du din hjerne, at du kan have svære symptomer og fortsætte med at gøre det, du er i gang med. Symptomerne er ubehagelige, men ikke farlige!



STOP
OBSERVER
LAD PASSERE



En supersvær dag (Trin 8/13)



Sørg for at udfordre dig selv ekstra meget, nu i de sidste uger af behandlingen! En måde at gøre det på, er at planlægge din supersvære dag.

På din supersvære dag skal du træne at have kraftige symptomer, og desuden være i situationer, hvor det er ubehageligt at have symptomer. Hvis du plejer at gøre noget, for at aflede dig selv, fx kigge på mobilen, skal du lade være med at bruge mobilen på den måde på din supersvære dag.

Tænk over, hvad du kan gøre for at øge dine symptomer, og hvad der kunne være ekstra ubehageligt at lave, når du har symptomer!

Majas supersvære dag (Trin 9/13)

Maja planlægger en supersvær dag.

Hun vælger en dag, hvor hun skal til karate-træning.

På den dag skal hun:

- drikke mælk
- tage stramt tøj på
- spise store portioner hurtigt
- lade være med at hvile sig
- under træningen være aktiv i pauserne, og fx spille fodbold.



Maltes supersvære dag (Trin 10/13)

Når Malte spiser et æble eller løg plejer hans mave at blive oppustet og han får ondt. Nogle gange må han løbe hurtigt ud på toilettet. Malte har arbejdet med at udskyde toiletbesøg, og at spise æble, men han har ikke spist løg endnu.



Visse situationer er særligt ubehagelige, når Malte får symptomer: Når han er med sine venner i byen eller i biografen. En ting, som Malte plejer at gøre, når han får ondt i maven, er at aflede sig selv med mobilen.

Hvad kan Malte gøre for at få en rigtig udfordrende supersvær dag?

Skriv her:

Hvorfor skal han udfordre sig selv på denne måde?

Skriv her:

Din supersvære dag (Trin 11/13)

Nu skal du planlægge din egen supersvære dag.

Hvad kan du spise, som næsten helt sikkert giver dig symptomer?

Skriv her:

Kan du spise på en måde, som øger risikoen for, at du får symptomer?

Skriv her:

Hvad kan du gøre, så det bliver ekstra ubehageligt? Fx tage stramt tøj på eller et bælte, gå i biografen eller være sammen med venner?

Skriv her:

Er der noget du skal lade være med at gøre, for at det skal blive ekstra ubehageligt? Fx lade være med at aflede dig selv med mobiltelefon, spil?

Skriv her:

Er der noget, som forhindrer dig i at gennemføre din supersvære dag? Hvad kan du så gøre, for at den alligevel kommer til at ske?

Skriv her:



Hjemmeopgaver (Trin 12/13)

Vælg to eksponeringsopgaver fra *din stige* (side 24), som du skal træne til næste uge. Planlæg og GENNEMFØR din supersvære dag!



For dig, som bruger toilettet til at mindske eller kontrollere symptomer, træen:

- korte toiletbesøg 1-2 gange om dagen
- at udskyde toiletbesøg



Sørg for, at du træner på nogle af hjemmeopgaverne hver dag!

Eksponeringsopgave 1

Skriv her:

Eksponeringsopgave 2:

Skriv her:

Hvornår skal du gennemføre din supersvære dag?

Skriv her:

Skal du træne toiletvaner eller SOL?

Skriv her:



Gennemført! (Trin 13/13)

Nu er du færdig med kapitel 8, super godt arbejde!

Du har gjort de her fremskridt:

- **Planlagt din supersvære dag**
- **Hjulpet Malte og Maja**
- **Planlagt din eksponering**

