

Modul 1



Velkommen! (Trin 1 af 26)

Her starter din internetbehandling med kognitiv adfærds terapi (KAT) til unge med generende symptomer fra maven! Du får denne behandling, fordi du har en funktionel mavelidelse.

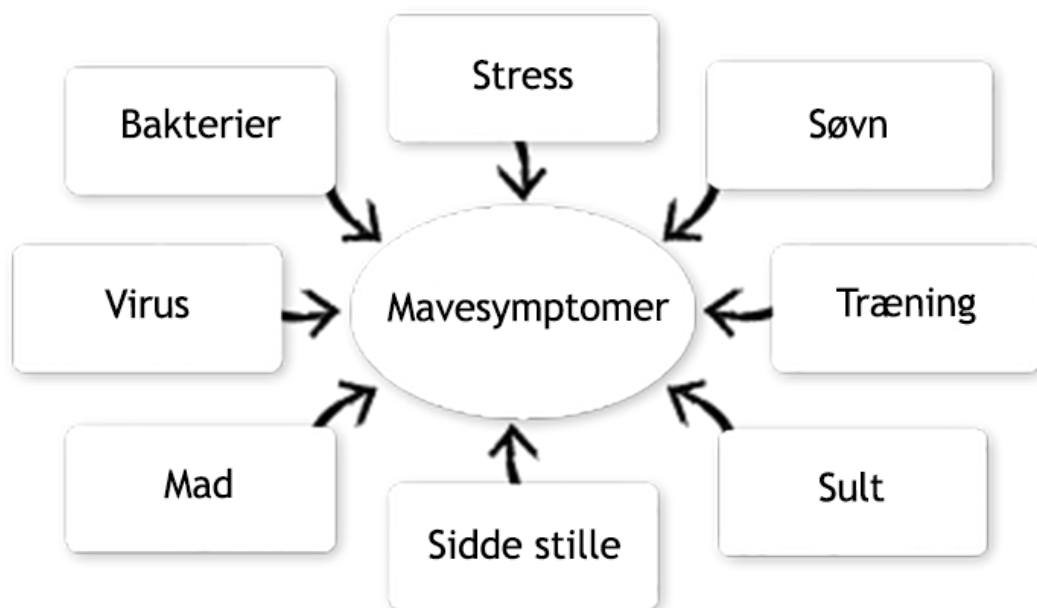
Du har snakket med nogle læger, der har tjekket, at dine symptomer ikke skyldes en skade eller en anden fysisk sygdom. Alligevel er dine symptomer der. I dette modul af behandlingen vil vi fortælle, hvad det kan skyldes. Du får også øvelser, som du skal lave derhjemme.

Alle får mavesymptomer (Trin 2 af 26)

Alle har dage, hvor man har kvalme, føler sig forstoppet, har ekstra meget luft i maven eller skal på toilettet hele tiden.

Der kan være mange forskellige grunde til, at maven og tarmene rører på sig eller gør ondt. Sådan er det for alle unge.

Når man har en funktionel mavelidelse, så kommer symptomerne oftere, de er stærkere, og det kan føles, som om de kommer uden nogen særlig årsag.



Hvad er en funktionel mavelidelse? (Trin 3 af 26)



En funktionel mavelidelse er kendetegnet ved, at man kan have forskellige symptomer fra maven. Nogle unge har meget ondt, mens andre snarere mærker lidt ubehag. Nogle har en mave, der knurrer meget, og andre har problemer med, at de har meget luft i maven. Man kan også have problemer med afføringen på forskellige måder som f.eks. at have meget træg mave eller tynd afføring. Det er også normalt at føle sig oppustet, hvor maven kan føles som en ballon.

For at undgå symptomer fra maven, samt bekymringer om hvor og hvornår man kan komme på toilettet er det normalt, at man undgår bestemte madvarer eller aktiviteter. Nogle gange kan det være, at man ikke har lyst til at gå ud og møde andre mennesker, fordi man har så ondt eller er bekymret for sine symptomer. Indimellem går det ud over skolearbejdet, at man ikke kan eller orker at tage i skole, eller har svært ved at koncentrere sig i timerne. Mave-symptomer kan derfor være rigtig besværlige og svære at leve med.

I dette program skal du lave nogle øvelser, som har hjulpet andre unge med en funktionel mavelidelse til at leve det liv, de selv gerne vil.

Hvordan skal denne behandling hjælpe? (Trin 4 af 26)



En del unge synes, at det at tage medicin og eller at følge en bestemt diæt hjælper, men for de fleste virker det ikke.

Derfor har man i stedet udviklet en behandling til unge med funktionel mavelidelse baseret på KAT. Behandlingen har vist sig at have en rigtig god effekt for mange unge! KAT står for kognitiv adfærdsterapi og handler om at lære at tænke og handle på en ny måde og at øve sig i det gradvist. Du kommer til at være tilknyttet en behandler, der kan hjælpe dig.

Behandleren læser alt det du skriver og svarer på dine spørgsmål. Sammen planlægger I øvelser, der passer til netop dig.

Om KAT (Trin 5 af 26)

Når man går i kognitiv adfærdsterapi, opdager de fleste hurtigt 2 ting:

- 1) Man snakker meget om adfærd. Det vil sige, hvordan og hvornår man gør ting.
- 2) Man får en masse øvelser, som man skal lave derhjemme.



Vigtigst af alt er det, du *gør*. Man skal nemlig lave øvelserne, for at der sker en forandring, og øvelserne skal laves flere gange om ugen.

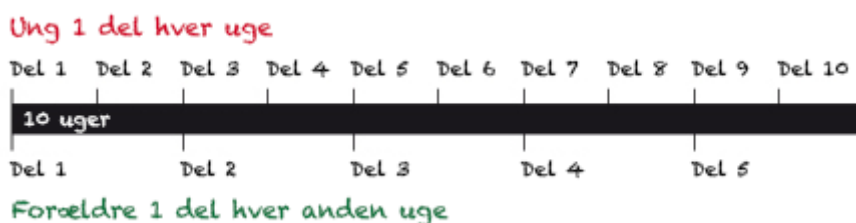
Man kan sige, at det er dine øvelser, der er behandlingen. Så hvis der er en øvelse, der er svær, så spørg din behandler til råds!

Dette er behandlingen! Trin 6 af 26

Dette skal du lære (1)

Du kommer til trin for trin at øve dig i at gøre noget andet, end du plejer, når du får symptomer eller risikerer at få symptomer. På denne måde mindskes symptomernes styrke med tiden, fordi symptomerne bliver mindre vigtige.

Sådan ser programmet ud.



Sådan arbejder du med programmet (2)

Behandlingen består af 10 moduler og varer 10 uger. Sidst på ugen er et nyt modul klar. Så er det vigtigt, at du er færdig med det foregående modul, har åbnet og læst det, og besvaret eventuelle spørgsmål. Og selvfølgelig at du har lavet øvelserne! For at få mest ud af behandlingen er det vigtigt at følge med og gennemføre et modul om ugen med alle de øvelser, der hører under hvert enkelt modul.

Dine forældre kan ikke direkte følge med i hvad du læser og skriver, men de kan få tilsendt en pdf-fil med behandlingsindholdet så de på den måde ved hvad du arbejder med. Hver anden uge får

dine forældre desuden deres eget behandlings-modul med øvelser, de skal lave så de kan blive kloge på hvad behandlingen går ud på og bedst muligt støtte dig.

Du må selv vælge, om du vil fortælle dine forældre, hvad du skriver, eller om du ikke vil det. Vi siger ikke noget til dine forældre om, hvad du har skrevet. Der findes dog én undtagelse: Hvis vi skulle opdage, at du begynder at få det virkelig dårligt, så kontakter vi dine forældre, så du kan få hjælp.

Dine besvarelser gemmes under /Mine besvarelser/ som du finder på startside. Din behandler læser alt og kommenterer indimellem på dine svar. Kommentarerne findes under /Mine besvarelser/. Hvis du scroller ned under det, du har skrevet, kan du se kommentarerne. Hvis du har nogen spørgsmål, kan du sende en besked til din behandler fra startside under /Beskeder/.

Din behandler (3)

I løbet af behandlingen kommer du og dine forældre til at være i kontakt med den samme behandler.

Når du læser dette, vil du vide, hvem din behandler er.

Mange forskellige symptomer (Trin 7 af 26)

Mavesymptomer kan være forskellige fra person til person. Du skal nu læse om tre unge, der fortæller om deres maveproblemer. Bagefter skal du fortælle om dine symptomer.



Sofie, Lukas og Julie om deres symptomer (Trin 8 af 26)

Læs om Sofie, Lukas og Julie.

Personerne er fiktive og historierne er baseret på flere unges fortællinger.

Sofie 16 år

"Mine maveproblemer begyndte for 2 år siden, da jeg havde influenza. Jeg får ofte mavekrampe, når jeg har spist, og maven føles opsvulmet og udspændt. Nogle dage skal jeg tit på toilettet, fordi jeg får en fornemmelse af pludselig at skulle have afføring, som nogle gange er helt tynd. Andre dage er jeg helt forstoppet og min afføring er meget hård, og der kommer ikke noget, selvom det føles, som om jeg skal have afføring. I begyndelsen var jeg ret bange, fordi jeg havde så ondt og afføringen så så mærkelig ud. Nu har jeg fået at vide, at jeg har en funktionel mavelidelse, og at der ikke er noget farligt ved det."



Lukas 17 år:



"Min mave har altid lavet ret meget bøv! i stressede perioder. Da jeg begyndte i gymnasiet, blev det værre. Der fik jeg rigtig ondt indimellem, og jeg fik nemt kvalme i løbet af dagen. På et tidspunkt kastede jeg også op, uden at jeg fik det bedre. Jeg tror, at lægerne har lavet alle de undersøgelser på mig, man overhovedet kan, men de har ikke fundet noget, der er galt. Alligevel har jeg rigtig ondt i maven næsten hver dag."

Julie 14 år

"Jeg er altid opmærksom på min mave. Selvom jeg ikke altid har ondt i maven, så mærker jeg maven hele tiden. Det kan føles, som om der sidder en klump i maven, og nogle gange vokser den sig større til en ballon, der spænder og gør ondt. Jeg har ofte lyst til at spise et eller andet, men bliver hurtigt mæt, når jeg spiser noget. Nogle gange hjælper det at gå på toilettet, men ofte kommer der kun luft – det er så irriterende! Jeg kan ikke lide, at andre kan høre det, når jeg er på toilettet."



Mine symptomer (Trin 9 af 26)

Nu vil vi rigtig gerne vide, hvilke symptomer du har. Tænk lidt over det, inden du svarer på spørgsmålene, så du får så mange symptomer som muligt med.

Genkender du nogle af de symptomer, som Sofie, Lukas og Julie har? Skriv hvilke.

Skriv her:

Er der andre symptomer, som du også har?

Skriv her:

Hvorfor er symptomerne der? (Trin 10 af 26)

Det er jo det store spørgsmål.

Vi vil forsøge at forklare dig, hvad det skyldes.

Vi begynder med at se en film.

Gå videre til næste side!



En film om mavesymptomer (Trin 11 af 26)

Her er et billede fra filmen, der viser, hvorfor du har så mange mavesymptomer.



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 signalerne 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.

"Fejlkobling" giver symptomer (Trin 12 af 26)

Symptomer kobles til fare

Forskningen viser, at en vigtig grund til at mennesker med funktionel mavelidelse får flere symptomer er, at symptomer fra maven og tarmene er blevet koblet til fare. Når vores hjerne tror, at vi er i fare, bliver signalerne i kroppen meget stærke, og vi reagerer hurtigt på dem, så vi straks kan få beskyttet vores krop.

Man kan sige, at en person, der har en funktionel mavelidelse, er blevet overfølsom over for symptomer, så selv den mindste bevægelse i tarmen føles som noget, der gør meget ondt.

Dette er ikke noget, du kan styre med din vilje. Det er hjernen, der reagerer helt automatisk!



"Overvågning" giver symptomer (Trin 13 af 26)

Hjernen er på vagt

Når hjernen først har koblet symptomerne til fare, vil den blive meget opmærksom på alt, hvad der ligner symptomer.

Hjernen er som en overvågningsradar, der hele tiden scanner din krop på jagt efter "farlige" symptomer. Så snart hjernen opdager noget, som den mistænker, kan være et symptom, bliver den ekstra opmærksom.



Du vil blive meget bevidst om alle bevægelser i din mave, uanset om bevægelsen er helt naturlig eller ej. Selv de svageste fornemmelser i maven opdages af hjernens radar og kan blive opfattet som symptomer. Det er meget svært at stoppe med at mærke efter, og det er heller ikke det, vi skal arbejde med i behandlingen.

Uhensigtsmæssig adfærd giver symptomer (Trin 14 af 26)

Adfærd bekræfter faren

Fordi det er så ubehageligt at have ondt i maven, kvalme, pludseligt at skulle have afføring eller være forstoppet, gør du selvfølgelig en masse ting for at slippe af med det. Indimellem virker det, du gør lige her og nu. Det er beroligende for Julie at blive kørt, for så gør det mindre ondt i maven lige i dette øjeblik. Problemet er bare, at hjernen får bekræftet, at det var det rigtige at overvåge maven og reagere så stærkt på signalerne fra den. Nu tror din hjerne, at den virkelig skal forstørre og forstærke alt, hvad der sker i din mave, så du også beskytter dig mod det næste gang. Det, du gør for at undgå at få symptomer i øjeblikket, gør altså, at symptomerne bliver stærkere på sigt.

Er dette svært at forstå? Ja, det er en lidt ny måde at tænke på for de fleste. Det bliver måske lettere at forstå, hvis vi ser på nogle eksempler.

Lukas går hjem (Trin 15 af 26)

Når Lukas får ondt i maven, så går han nogle gange hjem fra skole. Så oplever han at maven falder til ro, selvom det ikke sker lige med det samme. Han går glip af timerne, og indimellem går han også glip af træning på grund af maven. Lukas synes, det er trist, men han tænker ikke, at det er muligt at træne eller være i skole, når han har så ondt, som han har lige der. I øjeblikket føles det bedre at gå hjem.

Problemet er, at hver gang Lukas vælger at gå hjem, lærer Lukas' hjerne at fortsætte med at overvåge og forstærke mavesmerter. Lukas får ofte rigtig ondt, netop fordi hjernen tror, at mavens signaler er rigtigt vigtige.



Sofie skynder sig ud på toilettet (Trin 16 af 26)

Sofie har aldrig haft afføring i bukserne, men det føles, som om det kunne ske. Eftersom Sofie reagerer så hurtigt hver eneste gang, hun mærker afføringstrangen, tror hjernen, at det er farligt at skulle have afføring, og kroppen skynder sig at få afføringen ud, så hurtigt den kan.

- **Før** Sofie mærker, at hun skal have afføring.
- **Adfærd** Skynder sig ud på toilettet.
- **Efter** Afføringen kommer rigtig hurtigt. Sofie er lettet over, at hun nåede det i tide.



På langt sigt

Den lettelse Sofie mærker, er føles som en slags belønning for, at hun skyndte sig på toilettet. Det registrerer hjernen. Næste gang vil filtret slippe flere mavesignaler igennem. På sigt vil Sofie oftere have det, som om at hun har brug for at skynde sig på toilettet.

Julie beder sin mor om at køre (Trin 17 af 26)

Julie kan ikke lide at lave ting, når hun har luft i maven, og det har hendes hjerne registreret som fare.

- **Før** Pakker tasken. Maven gør ondt. Julie føler sig oppustet!
- **Adfærd** Julie beder sin mor om at køre hende.
- **Efter** Julie bliver kørt. Pyha! Hun føler sig lettet. Slipper for at sidde og prutte i bussen.

På lang sigt

Fordi Julie har gjort sådan her så mange gange, er hendes hjerne blevet meget opmærksom på tegn fra maven, der kan opfattes som symptomer. Nu kan Julie få luft i maven, bare ved tanken om at hun skal med bussen, eller hvis hun ser sin taske.



Hjernen lærer ud fra det, du gør (Trin 18 af 26)

De fleste unge med en funktionel mavelidelse har en adfærd der ligner Julies, Lukas' og Sofies, selvom andre måske ikke gør præcis 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 komme af med symptomerne.



Og netop dette er en del af problemet! For så lærer du samtidig din hjerne, 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.



Vi tager det lige igen – kort! (Trin 19 af 26)



Alle kan få mavesymptomer indimellem. Har man en funktionel mavelidelse, så får man flere mavesymptomer end andre, og man får dem oftere, fordi:

- Symptomerne er ubehagelige og er blevet forbundet med noget, der skal undgås.
- Hjernen er blevet overdrevent opmærksom og reagerer stærkt på blot mistanken om, at den har opdaget et symptom i maven.
- Du bliver optaget af at holde øje med, hvordan din mave føles når du er bekymret for at få symptomer. Når dit fokus på maven bliver større, får du flere symptomer, ikke færre.
- Alt det du gør for at undgå symptomer, registrerer hjernen som: "Det var det rigtige at slå alarm og forstærke symptomerne! Fortsæt med det!"
- Det er en ond cirkel, du er havnet i. For at bryde den, skal du trin for trin øve dig i at vænne dig til at have symptomer. På den måde vil du lære din hjerne at stoppe med at slå alarm over selv det mindste.

Sofies mål (Trin 20 af 26)

Det er godt at have nogle mål med behandlingen. Målene beskriver, hvad du gerne vil have ud af behandlingen, og hvad der er vigtigt for dig.

Nu skal Sofie sætte mål for sin behandling. Hun tænker over, hvad hun ville gøre, hvis hun ikke havde sine mavesymptomer. Hun tænker også på, hvad hun ønsker at kunne gøre. Som mål skriver Sofie:

- At kunne blive til alle timerne i skolen
- At turde at sidde længe på café med vennerne
- At kunne gøre ting spontant, såsom at gå i biografen eller tage ind til byen uden at behøve at planlægge så meget.



Dine mål (Trin 21 af 26)

Nu skal du skrive dine mål for behandlingen ned. Tænk lidt over, hvad du ville gøre, hvis du ikke havde dine mavesymptomer!

Ved at skrive det ned, som du gerne vil gøre, bliver dine mål konkrete. At et mål er konkret betyder, at du ved, om du har opnået målet eller ej. Det betyder også, at det er muligt at vurdere, om du har nået dine mål ved slutningen af behandlingen. Nogle eksempler på konkrete mål kan være:

- At tage på café med vennerne efter skole
- At tage på fodbold-træningslejr
- At overnatte hos en ven.



Dette ville jeg gøre, hvis jeg ikke havde problemer med maven:

Skriv her:

Dette ville jeg gøre, hvis jeg ikke havde problemer med maven:

Skriv her:

Dette ville jeg gøre, hvis jeg ikke havde problemer med maven:

Skriv her:

Dette ville jeg gøre, hvis jeg ikke havde problemer med maven:

Skriv her:

Mere om mål (Trin 22 af 26)

Det, du nu har skrevet, er sandsynligvis en liste over noget, som du virkelig godt kunne tænke dig at gøre, men som i dag føles svært eller måske endda umuligt. De ting, som du har skrevet ned, kan du betragte som dine mål, som du kan opnå, hvis du arbejder hårdt med øvelserne i løbet af behandlingen. Måske kommer vi ikke til at kunne hjælpe dig med at nå alle dine mål i løbet af behandlingen, men vi kan vise dig en måde, hvorpå du kan komme dem nærmere og måske opnå dem senere.



Læs-øv-fortæl (Trin 23 af 26)

Nu har du læst hele det første modul! Det, du nu mangler, er at lave en øvelse, som du skal træne til næste gang. Næste uge vil vi gerne høre, hvordan det er gået med øvelsen.

Sådan her kommer det til at foregå ved hvert nyt modul, som du får i løbet af behandlingen. Du lærer noget nyt ved at læse tekst med information, derefter får du en øvelse, du skal træne, og efter en uge skal du fortælle, hvordan det er gået med øvelsen.

Så næste uge lægger vi ud med, at du skal fortælle, hvordan du synes, det er gået med at lave din første øvelse! Derefter kommer du til at lære noget nyt, som du skal træne til næste gang. Nu til øvelsen!

Øvelse: Observér dig selv (Trin 24 af 26)

Du har læst om noget af det, som Julie, Sofie og Lukas gør, når de får symptomer. Hvad plejer du at gøre, når du får symptomer? Eller hvad gør du for at være sikker på, at du slipper for at få symptomer? Sikker mange forskellige ting. I løbet af den kommende uge, skal du lægge mærke til, hvad du gør.



Når du skal lave denne uges øvelse, kan det være en god idé at skrive det ned, som du lægger mærke til! Du kan skrive det på din mobil, i en notesbog, eller hvad der nu passer dig bedst. Det vigtige er, at du begynder at lægge mærke til hvad du gør! Jo flere ting du lægger mærke til at du gør, desto bedre er det! Så begynd endelig hurtigst muligt at observere dig selv og hvad du plejer at gøre for at kontrollere dine mave-symptomer.

Det er let at glemme at øve, hvis ikke man gør noget for at huske det. Mind evt. dig selv om at du skal øve, ved at skrive det ind på din kalender, indtal en besked til dig selv eller sæt en alarm.

Min øvelse: Observer dig selv! (Trin 25 af 26)

Ved du allerede noget, som du ofte gør for at undgå symptomer? I så fald hvad?

Skriv her:

Hvad vil du gøre for at huske øvelsen? Skrive det ned på mobilen? I en notesbog? Eller noget andet?

Skriv her:

Hvordan tror du, det ville være, hvis du lod være med at gøre noget af det, som du ofte gør? For eksempel: at vente lidt med at hvile dig, når du har ondt i maven.

Skriv her:

Skriv her:

Vi ses om en uge! (Trin 26 af 26)

Denne uge skal du skrive al den adfærd ned, som du finder ud af, at du gør for at slippe for/mindske dine mavesymptomer!

Vi er spændt på at høre, hvordan det er gået for dig.

