

Modul 1

Velkommen! (Trin 1 af 23)

Forældredel

1

Velkommen til internetbehandlingen! Du deltager i denne behandling, fordi du er forælder til en ung med en funktionel mavelidelse.

I dette første behandlingsmodul vil vi fortælle, hvad en funktionel mavelidelse er, og beskrive hvordan vi har udformet behandlingen. I løbet af hele forældredelen af behandlingen bruger vi meget tid på at se på, hvad du som forælder kan gøre for at hjælpe dit barn bedst muligt med behandlingen. I dette modul starter vi med at fokusere på den tid, som du og dit barn tilbringer sammen.

En funktionel mavelidelse - Hvad er det? (Trin 2 af 23)

Dit barns maveproblemer skyldes en funktionel mavelidelse. Vi ved, at funktionelle mavelidelser er ufarlige, og at symptomerne ikke skyldes en skade eller fysisk sygdom i mave og tarm. Det vi også ved er, at mange unge med en funktionel mavelidelse har det rigtig svært på grund af deres symptomer.

En funktionel mavelidelse er kendetegnet ved, at man kan have en række forskellige symptomer fra maven. Nogle unge har meget ondt, mens andre snarere mærker lidt ubehag. Nogle har en mave, der larmer 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 løs afføring. Det er også normalt at føle sig oppustet, hvor maven kan føles som en ballon.



*Funktionel
Mavelidelse*

For at undgå smerte og andre 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 kan skolearbejdet lide under, 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 behandlingsprogram vil vi give dit barn nogle øvelser, som han/hun skal lave. Øvelserne kan på sigt mindske symptomerne og jo hyppigere dit barn øver sig, des mere effektiv er behandlingen.

Hvorfor skulle denne behandling kunne hjælpe? (Trin 3 af 23)

Det har vist sig, at det er vanskeligt at finde en bestemt slags medicin, der hjælper på mavesymptomerne, og bestemte madvarer, der er gode for alle med ondt i maven. Nogle synes, at det hjælper dem på kort sigt, hvis de får en bestemt slags medicin og en særlig kost, men for de fleste virker det ikke på længere sigt.



Derfor har man i stedet behandlet unge med funktionel mavelidelse med Kognitiv Adfærds Terapi, forkortet KAT. KAT handler om at lære at tænke og handle på en ny måde og om gradvist at øve sig i det. KAT har vist sig at have en god effekt for mange unge med en funktionel mavelidelse både ved at reducere symptomerne fra maven, og ved at øge livskvaliteten.

Denne behandling er baseret på KAT. Du og dit barn vil være tilknyttet en behandler, der kan hjælpe jer, vil læse det I skriver, og svare på alle jeres spørgsmål. Sammen planlægger I øvelser, der passer til netop jer!

Dette er behandlingen! (Trin 4 af 23)

Dette vil dit barn lære (1)

Dit barn vil skulle øve sig i at gøre noget andet, end det han/hun plejer at gøre, når han/hun har symptomer, eller når der er en risiko for, at symptomerne kan opstå. I hvert behandlingsmodul lægger vi nogle nye øvelser ud, der skal laves i løbet af ugen. Nogle øvelser vil være lette, mens andre vil være lidt sværere. Det er vigtigt at lave alle øvelserne for at komme til at opleve en forandring. Målet er, at dit barn skal kunne blive i de situationer, der i dag er svære at håndtere. Ved trinvist at øve sig, lærer dit barn en ny måde at håndtere situationerne på. Og derigennem mindskes symptomerne på sigt.

Dette skal du arbejde med i programmet (2)

Behandlingen varer i alt 10 uger. Den unge får 10 moduler (et om ugen), mens du som forælder får 5 (et hver anden uge). Du skal logge ind hver uge, da du ugentligt vil få adgang til et nyt unge-modul i form af en pdf-fil. Ved at læse pdf-filerne, ved du, hvad vi forventer, at dit barn skal gøre i løbet af ugen. Så kan du bedre støtte og opmuntre dit barns arbejde med behandlingen. Vi åbner for nye moduler om fredagen. For at du kan få adgang til næste behandlingsmodul, skal vi kunne se, at de tidligere moduler er gennemført.

Hvis I er to forældre, er det er godt, hvis begge forældre kan deltage i behandlingen. Men der skal være én forælder, som har hovedansvaret for behandlingen. Det er vigtigt at det er forælderen med hovedansvaret, der besvarer alle spørgsmålene.

Dine besvarelser gemmes under /Mine besvarelser/, som du finder på startside. Jeres behandler læser alt og kommenterer indimellem på dine svar. Kommentarerne findes under /Mine

besvarelser/. Hvis du scroller ned under det, du har skrevet, ser du kommentarerne. Hvis du har spørgsmål, kan du skrive dem behandleren fra startside under /Beskeder/.

Du vil få nogle øvelser, som du skal lave derhjemme! Det allervigtigste er, at du husker at øve derhjemme! Det er sådan, du hjælper dit barn bedst!

Behandlingsansvarlige (3)

I kommer til at være i kontakt med den samme behandler i løbet af hele behandlingen.

Lægerne Charlotte Ulrikka Rask, Karen Hansen Kallesøe og Eva Skovslund Nielsen er ansvarlige for dette forskningsprojekt, som I deltager I mens I får behandlingen.

Hvis I har yderligere spørgsmål til selve studiet kan de kontaktes på e-mail på:

karkal@rm.dk eller eniels@rm.dk

Dette behandlingsprogram stammer fra Sverige, hvor det har vist gode resultater ved børn og unge med funktionel mavelidelse. Hvis du er nysgerrig efter at læse mere om de svenske forskere kan du kigge på www.ontimagen.nu

Oversigt (4)

Sådan ser programmet ud.

Ung 1 del hver uge



Forældre 1 del hver anden uge

Dette kommer du til at lære (Trin 5 af 23)

Dit barn modtager behandling for sin mave og gennemfører den på egen hånd med støtte fra sin behandler. Men din rolle som forælder ved at støtte dit barn i behandlingen er også meget vigtig for, at det lykkes!

For at kunne det, vil vi give dig nogle gode tips og råd. Rådene baserer sig på vores erfaringer med at møde forældre, der har børn, som får KAT-behandling for deres funktionelle mavelidelse. Vi har mødt rigtig mange engagerede forældre, som vil deres børn det allerbedste. Alligevel kan det gå skævt nogle gange. Det kan det for alle forældre. Vi vil altså gerne understrege, at vi ikke tror, at I som forældre er årsagen til jeres barns udfordringer. Man kan imidlertid have brug for lidt støtte for selv at blive en god støtte for sit barn, der har maveproblemer og går i KAT-behandling. Nogle gange kan det være en hjælp, hvis man ændrer på nogle af de ting, man ofte gør som forælder. Det skal vi se nærmere på lidt senere.

I begyndelsen skal du have mere fokus på den relation med dit barn, der ikke handler om maven. Det kan du gøre ved at sørge for at I tilbringer tid sammen, hvor du tænker i kan have det rigtig rart. I dette første behandlingsmodul vil vi gennemgå, hvordan du kan gøre det. Længere henne i behandlingen skal du lære, hvordan din adfærd kan bidrage til at mindske dit barns symptomer. Du vil også få tips til forskellige måder at opmuntre dit barn på, så han/hun holder fast og laver sine øvelser. **Det er nemlig afgørende at lave alle øvelserne, for at behandlingen skal virke!**

Det kan indimellem være vanskeligt at være en støtte for et barn, der går i KAT behandling. Vi vil gennemgå forskellige måder, hvorpå man kan håndtere sine egne og den unges frustrationer. Nogle af de problemer, der opstår, kan måske føles uoverkommelige. Vi vil lære dig en metode, vi har valgt at kalde "problemløsning", som du kan forsøge at anvende på egen hånd eller sammen med dit barn.

Mange forskellige symptomer. (Trin 6 af 23)

Man kan have mange forskellige symptomer, når man har en funktionel mavelidelse. For at få et bedre billede af, hvordan det kan være at have en funktionel mavelidelse, skal du læse om tre unge, der fortæller om deres problemer.



Sofie, Lukas og Julie om deres symptomer (Trin 7 af 23)

Læs om Sofie, Lukas og Julie.

Personerne er fiktive og historierne er baseret på flere virkelige 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 ret ofte på toilettet, fordi jeg får en fornemmelse af pludseligt at skulle have afføring. Min afføring er nogle dage helt tynd og løs mens andre dage er den meget fast, og der kommer ikke noget når jeg sidder på toilettet, 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 bøvl 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 op, men det hjalp slet ikke. Jeg tror, at lægerne har lavet alle de undersøgelser man 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, mærker jeg altid til den. 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."



Genkender du dit barn i beskrivelserne? (Trin 8 af 23)

Genkender du de symptomer, som Sofie, Lukas og Julie beskriver? Har dit barn også andre symptomer end dem, der beskrives? Fortæl, hvordan det ser ud for dit barn.

Hvilke symptomer har dit barn?

Skriv her:

Hvordan synes du, at dit barns symptomer påvirker ham/hende?

Skriv her:

Hvordan påvirkes du som forælder?

Skriv her:

Er der andre i familien, vennekredsen eller andre nære personer, der bliver påvirket af, at dit barn har maveproblemer? Fortæl hvordan!

Skriv her:

Når maven styrer relationen (Trin 9 af 23)

Maven, der altid følger med

Mange forældre til børn og unge med en funktionel mavelidelse beskriver, at de ofte taler med deres barn om maven, og at maven næsten altid er med som noget, der skal tages hensyn til og tænkes på. Der er meget fokus på maven og bekymringerne for den. Nogle forældre synes, at det er rigtig trættende, at maven altid blander sig og gør vrøvl! Man kan også føle sig ked af det og lidt opgivende, fordi det er svært at finde ud af, hvordan man kan hjælpe sit barn til at få det bedre.

Den unge, der klarer sig selv

Nogle forældre fortæller, at den unge kan have det svært, men helst vil klare alle problemerne selv. Så kan forældrene føle sig usikre på, hvor store den unges vanskeligheder egentlig er. Nogle gange kan man være lidt ked af, at man ikke får så meget at vide, mens det andre gange kan være skønt, at den unge kan klare det meste selv.

Maveproblemer kan påvirke din adfærd (Trin 10 af 23)

At være bekymret (1)

At være forælder til en ung, der har det svært, kan give mange bekymringstanker. Måske handler nogle af bekymringstanker om, hvorvidt der kan være noget alvorligt galt med den unge, som lægerne ikke har opdaget. En anden del af bekymringerne kan dreje sig om, at man som forælder føler sig magtesløs og ikke ved, hvad man skal gøre for at hjælpe sit barn bedst muligt. Når vi bliver bekymrede, plejer vi som regel at forsøge at gøre noget for at blive fri af bekymringstanker – bekymringerne signalerer til os, at vi skal handle på en eller anden måde.

Hvad bekymringerne signalerer til dit barn (2)

Når du handler ud fra dine bekymringer, er der en risiko for, at du signalerer til dit barn, at symptomerne faktisk er farlige (selvom du ikke siger, at de er det). På samme måde som dit barn arbejder med at ændre sin mave adfærd for at mindske symptomerne, kan du som forælder have brug for at arbejde med at slippe den del af din adfærd, der er styret af dine bekymringer.

Eksempler på udbredt forældreadfærd (3)

- At foreslå, at barnet bliver hjemme fra skole
- At foreslå, at barnet hviler sig, hvis det har ondt
- At spørge, om barnet virkelig behøver at spise mad, der kan give symptomer
- At undgå at tilberede bestemte retter/bruge bestemte ingredienser
- At køre barnet til aktiviteter eller i skole, så barnet ikke behøver at tage bussen
- At sende ængstelige blikke eller få ængstelig stemmeføring
- Ofte spørge barnet hvordan det går/hvordan maven har det i dag
- At undgå at invitere venner hjem/tage på besøg hos familie og venner for at mindske presset på barnet/så barnet kan slippe for at spise bestemte fødevarer
- At booke tid til nye undersøgelser/nye lægebesøg/nye behandlinger
- At snakke meget om, hvad der kan være galt/hvorfor det ikke bliver bedre/hvad vi skal gøre?
- At komme med irriterede eller vrede kommentarer, når barnet ikke formår at gøre vigtige ting (fx at tage i skole)
- At komme med opgivende kommentarer eller suk, når barnet ikke formår at gøre vigtige ting.

Bekymring kan blive til vrede og frustration (4)

Nogle gange er bekymringerne rettet mod os selv som forældre og vores egen følelse af magtesløshed. Så kan bekymringerne let blive til frustration og vrede.

Måske er det dig selv, du bliver vred eller irriteret på. Måske er det dit barn, der ikke "bare for én gangs skyld!" kan tage sig sammen. Måske er det lægerne, behandlerne eller skolen, der "ikke gør noget" eller "intet forstår".

Det er ikke usædvanligt, at der kan opstå en del konflikter derhjemme, når man har en ung, der har mavesymptomer.

Bekymringer kan føre til opmærksomhed (5)

Selvom du måske ikke længere føler dig bekymret for dit barns mavesymptomer, så reagerer mange forældre ofte rigtig hurtigt på deres børns smerter. Det er ikke så underligt. Som forælder ønsker man at hjælpe sit barn og lindre al smerte. Problemet er bare, at den hurtige reaktion, der kan bunde i omsorg, signalerer at smerten er noget, der skal fjernes så hurtigt som muligt. Dette tolker hjernen som om, at smerten er skadelig.

Udbredt forældreadfærd (Trin 11 af 23)

Hvilken adfærd genkender du hos dig selv? Skriv 1 = aldrig, 2 = en gang imellem eller 3 = ofte i cirklen ud for hver sætning.

- ☐ At foreslå, at mit barn bliver hjemme fra skole
- ☐ At foreslå, at mit barn hviler sig hvis det har ondt
- ☐ At spørge, om mit barn virkelig behøver at spise mad som kan give symptomer
- ☐ At undgå at tilberede bestemte retter/bruge bestemte ingredienser
- ☐ At køre mit barn til aktiviteter eller i skole, så han/hun ikke behøver at tage bussen
- ☐ Ofte spørge mit barn, hvordan det går/hvordan maven har det i dag
- ☐ At undgå at invitere venner hjem/tage på besøg hos familie og venner for at mindske presset på mit barn/så han/hun kan slippe for at spise bestemte fødevarer
- ☐ At booke tid til nye undersøgelser/nye lægebesøg/nye behandlinger
- ☐ At snakke meget om, hvad der kan være galt/hvorfor det ikke bliver bedre/hvad vi skal gøre? Osv.
- ☐ At sørge for, at mit barn har medicin/skiftetøj/andet med, som kan hjælpe ham/hende, hvis han/hun får ondt
- ☐ At komme med irriterede eller vrede kommentarer, når mit barn ikke formår at gøre vigtige ting (fx at tage i skole)
- ☐ At komme med irriterede eller vrede kommentarer, når mit barn godt kan lave sjove aktiviteter/have det sjovt, på trods af at han/hun klagede over symptomer tidligere
- ☐ At komme med suk eller opgivende kommentarer, når mit barn ikke formår at gøre vigtige ting
- ☐ At stille mange spørgsmål, når mit barn klager over symptomer
- ☐ At komme med suk eller opgivende kommentarer, når mit barn klager over symptomer
- ☐ At blive Irriteret eller komme med vrede kommentarer, når mit barn klager over symptomer.

Hvordan opmærksomhed påvirker symptomer (Trin 12 af 23)

Det, vi retter vores opmærksomhed mod, kommer der mere af (1)

Opmærksomhed påvirker vores adfærd. Vi gør ofte mere af det, som vi får opmærksomhed for. For det meste er vi slet ikke bevidste om, at vi gør det. Og det er heller ikke altid at vi egentlig bryder os om den opmærksomhed vi får.

Måske tænker du, at det ikke kan være så vigtigt. Men faktisk kan opmærksomheden i sig selv forstærke adfærden endnu mere.

Børn ønsker at blive set af deres forældre, og derfor er det ekstra vigtigt hvad forældrene er opmærksomme på, ved børnene. Når forældre retter opmærksomheden mod noget som deres børn gør, øges sandsynligheden for at de gør noget lignende igen.

Når dit barn får opmærksomhed for sine symptomer, vil der altså sandsynligvis komme flere symptomer.

Opmærksomhed kan se ud på forskellige måder (2)

Når du giver dit barn meget omsorg, når han/hun har ondt i maven, er det en måde at give opmærksomhed på. En anden måde er ved at spørge meget ind til, hvordan dit barn har det, eller måske blive vred over, at dit barn ikke formår at gøre bestemte ting. Alt dette er forskellige måder, hvor du kan komme til at rette opmærksomheden mod dit barns symptomadfærd.

Opmærksomhed er vigtigt! (3)

Vi har brug for at føle os set og bekræftet af dem, der er vigtige for os. Det er meningen, at vi skal give hinanden meget opmærksomhed!

Hvis du tidligere er kommet til at give dit barns symptomadfærd meget opmærksomhed, bør du rette opmærksomheden mod noget andet, som dit barn gør, der ikke har med symptomerne at gøre. På den måde kan du opfylde dit barns behov for opmærksomhed på en mere hensigtsmæssig måde.

Opmærksomhed forøger symptomer (4)

Det kan lyde mærkeligt, at din opmærksomhed kan få dit barns mavesymptomer til at forværres. Mavesymptomerne er jo ikke adfærd, men noget der sker inde i kroppen, tænker man måske.

Sagen er den, at når du giver mavesymptomerne opmærksomhed, vil dit barns opmærksomhed på symptomerne også blive større. Det gælder både her og nu når I taler om symptomerne, men faktisk også på længere sigt. Dit barn lærer (ubevidst) at: "dette er noget, der er vigtigt at holde øje med, og jeg kan samtidig få kontakt med mor eller far, når jeg taler om min mave". Der vil derfor komme flere symptomer og mere symptomadfærd, jo mere I som forældre retter opmærksomheden mod maven.

Du kan ændre dette ved selv at skifte fokus.

Behandlingen kan forøge fokus på maven! (Trin 13 af 23)

En vigtig opgave for dig som forælder i denne behandling er at opmuntre dit barn til at lave sine øvelser og fortsætte med behandlingen, også når det er hårdt! Det betyder, at behandlingen i sig selv kan øge fokus på maven. Samtidig ønsker vi, som vi skrev lige før, at du som forælder skal give dit barns mavesymptomer mindre opmærksomhed.



Har du et nedtrykt og bekymret barn, kan det være, at rigtig meget af Jeres relation har handlet om maven, og med behandlingen bliver fokus på maven endnu større! Det kan også være sådan, at du har et barn, der klarer alt selv, og så kan det måske føles mærkeligt, hvis du pludselig begynder at vise interesse for, hvordan det går. Så kan det være, at I har brug for først at tilbringe mere tid sammen, der handler om noget andet end maven, for at komme sit barn lidt nærmere.

For at komme i gang med alt dette, foreslår vi, at du gør noget rigtig vigtigt: Nemlig at du tilbringer tid med dit barn, hvor I har det hyggeligt, uden krav og uden at diskutere maven. Dette er en grundlæggende øvelse, der vil være en del af behandlingen fra start til slut. Vi vil forklare lidt mere om, hvorfor det er så vigtigt at tilbringe tid sammen på en god og rar måde.

5:1 er en magisk formel (Trin 14 af 23)



Egentlig er det ikke rigtigt et spørgsmål om magi. Men forældre, der kender til og begynder at bruge formelen 5:1, oplever den indimellem som værende magisk.

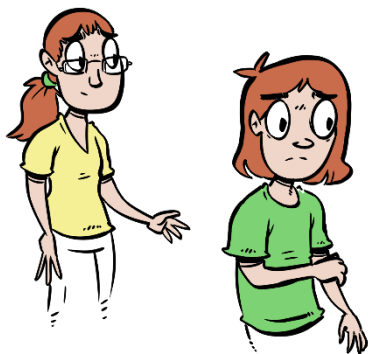
Så hvad betyder 5:1? Jo, man har fundet ud af, at i relationer, hvor vi får fem gange så meget positiv opmærksomhed som negativ opmærksomhed, har vi det godt og trives! Der skal altså meget mere positiv opmærksomhed til end negativ.

I familier, hvor der er mange skænderier og meget irritation, er det tydeligt at se, at man giver hinanden for meget negativ opmærksomhed. I familier, hvor der måske ikke er så mange frustrationer, kan det være sådan, at man ser for lidt til hinanden, og at man giver hinanden for lidt positiv opmærksomhed.

Hvis maven har fyldt meget i forholdet mellem dig og dit barn, har det måske ikke nødvendigvis altid ført til masser af irritation. Mange forældre er jo rigtig gode til at være forstående, men måske er der alligevel kommet et stort fokus på maven. Og som nævnt, risikerer opmærksomhed på maven at forstærke symptomerne.

At tilbringe tid sammen, hvor man beslutter sig for at trodse maven og bare have det hyggeligt, er derfor en måde, hvor man kan finde tilbage til en relation, hvor man har det godt! Det er samtidig en måde, hvor du kan hjælpe dit barn med at mindske sin egen opmærksomhed på maven og gøre symptomerne mindre vigtige.

Negativ opmærksomhed! (Trin 15 af 23)



Og hvad er så negativ opmærksomhed i en relation? Det er klart, at klager og skæld ud er negativ opmærksomhed. Men mindre ting opfatter vi også negativt, såsom at blive irettesat ("Glem nu ikke at lave lektier igen!", "Nej, det er ikke sådan, man skal gøre. Du skal gøre sådan her!") eller for mange spørgsmål og påmindelser, der for dit barn, nemt kan lyde som om du hunder med ham/hende. Nogle eksempler på negativ opmærksomhed kan være, at man sender et vredt blik, sukker eller måske går demonstrativt.

Som du nok har regnet ud, kan din opgave med at opmuntre dit barn til at gennemføre behandlingen og lave sine øvelser, utilsigtet gå hen og blive til negativ opmærksomhed. Negativ opmærksomhed fører nemt til modstand og konflikter. Desuden øger negativ opmærksomhed faktisk risikoen for, at symptomerne bliver værre.

Ved at tilbringe tid sammen på en positiv måde, modvirker du, at det bliver sådan. Derfor er det der, vi starter!

Ingen opmærksomhed (Trin 16 af 23)

Nogle unge ser meget lidt til deres forældre. Måske er der ikke skænderier derhjemme, men man har heller ikke så meget positivt samvær. Så kan det være, som om alle er optaget af deres eget, også den unge. Mange forældre tror, at det skyldes, at deres barn ikke vil omgås dem, og synes ofte, at det er trist. Måske har forældrene indimellem forsøgt at få deres børn med og er blevet afvist. Så kan man nemt miste troen på, at barnet gerne vil tilbringe tid med en.

De fleste unge længes faktisk efter at tilbringe mere tid med deres forældre. Selvom det måske ikke altid virker sådan. Nogle unge undgår det, fordi de tror, at forældrene ikke har tid eller lyst, eller fordi de er bange for, at de vil blive kritiseret for det, de gør eller ikke gør. At børnene tænker sådan, betyder selvfølgelig ikke, at det nødvendigvis er sandt, vel? Vi ved bare, at det er normalt, at børn tænker sådan om deres forældre, når der har været for lidt kontakt over en lidt længere periode.

Desværre bliver det nemt sådan, at man vænner sig til ikke at få så meget opmærksomhed. Man kan måske også komme til at tro, at man skal klare alt selv?

Heldigvis kan du ret nemt bryde dette mønster, ved at du er lidt ihærdig med at sørge for at invitere dit barn til at tilbringe tid med dig mange gange.

Tilbring tid sammen! (Trin 17 af 23)

Skift fokus! (1)

En måde, man kan håndtere unødige bekymringer og frustrationer over sit barns mave, er ved at rette fokus mod det, der går godt i stedet. Ved at skabe en rutine, hvor der er lidt tid hver dag, hvor du og dit barn laver noget sammen, der overhovedet ikke handler om mave og symptomer, mindskes opmærksomheden på bekymringerne og symptomerne. Samtidig øges opmærksomheden på "den sunde adfærd".

Tilbring tid sammen sådan her! (2)

- Beslut dig for et bestemt tidspunkt, hvor du ved, at du ikke vil blive forstyrret af noget andet eller føler dig stresset.
- Afsæt ca. 15 minutter pr. dag.
- Hvad kan dit barn godt lide at lave? Foreslå noget af dette.
- Sluk for mobilen!
- Tal gerne med dit barn om, at dette er jeres tid sammen – og spørg hvad han/hun kunne tænke sig at lave.
- Vær forberedt på, at det kan være, du bliver afvist nogle gange, før du får et respons. Det betyder ikke, at du ikke er vigtig for dit barn – nogle har bare brug for mere tid til at komme i gang.

Tag initiativet, men hold dig tilbage (3)

Modsætningsfyldt? Ja! Det er dig som forælder, der skal vise, at du gerne vil, og er åben overfor at tilbringe tid sammen med dit barn. Tiden skal IKKE bruges på alvorsord, spørgsmål eller irettesættelser. Det er dit barn, der må tage initiativet til, hvad I skal tale om. Foreslå nogle ting, som I kan lave og vær åben over for, at det kan være, dit barn har andre forslag. Følg gerne dit barns forslag, når de er rimelige, selvom det ikke er noget, du selv havde valgt!

Hvis du bliver afvist – så tag det ikke så tungt. Måske var det ikke den rette situation, eller måske er dit barn ikke vant til, at være sammen med dig på den måde. Forsøg igen på et senere tidspunkt. Vær forberedt på, at der kan gå nogle gange før det lykkes!

Forslag til tid sammen! (Trin 18 af 23)

Dette er en liste med forslag til ting, man kan lave i den tid, man tilbringer sammen. Indimellem kan det være godt at have nogle idéer til ting, man kan foreslå sit barn. Det vigtige er ikke, hvad I gør, men at den fælles tid bliver til noget, og at det er en rar stund for dit barn. Du er velkommen til at bruge listen, hvis der er nogle forslag, du gerne vil prøve. Du må selvfølgelig også gerne forsøge med noget, der ikke står på listen.

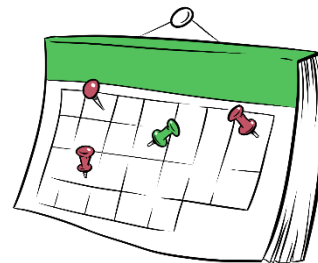
Marker det, du gerne vil prøve med dit barn:

- ☐ Drikke te sammen om aftenen
- ☐ Lave aftensmad sammen (hvis I begge godt kan lide at lave mad)
- ☐ Se en film sammen
- ☐ Snakke sammen om dagen, der er gået (hvis I begge godt kan lide det)
- ☐ Gå en tur
- ☐ Træne sammen
- ☐ Tage ind til byen
- ☐ Spille computerspil sammen
- ☐ Se med, når dit barn spiller computerspil
- ☐ Se på ting på nettet sammen
- ☐ Se TV sammen og snakke lidt sammen, mens I ser TV eller bagefter
- ☐ Lave noget kreativt derhjemme, som I begge godt kan lide (male, sy, snedkerere, noget andet kreativt..)
- ☐ Give hinanden massage
- ☐ Planlægge weekenden eller ferien sammen (hvis det er noget, der plejer at være hyggeligt)
- ☐ Spille spil (skak, kortspil, matador, hint...)
- ☐ Spille bordtennis eller badminton sammen
- ☐ Tage på udflugt sammen
- ☐ Tage ud og fiske sammen
- ☐ Bed dit barn om at vise dig noget, som han/hun er god til

Planlæg tid sammen (Trin 19 af 23)

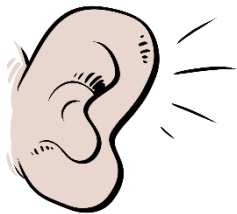
Du skal lade din søn/datter mærke, at det er ham/hende, der er vigtig i denne stund! Derfor skal du afsætte tid, hvor I har mulighed for at være sammen, uden at I bliver forstyrret.

Det gælder særligt, hvis I ikke plejer at få set så meget til hinanden på tomandshånd. Mange små stunder er bedre end nogle få store! Derfor anbefaler vi ca. 15 minutter sammen, om dagen. Der er nogle af de aktiviteter, I kan lave sammen, der tager længere end 15 minutter, og det er selvfølgelig også fint.



Indimellem kan fritidsaktiviteter og arbejdstider stå i vejen for, at man kan tilbringe tid sammen hver dag. Hvis det er tilfældet for jer, så tænk over, hvad du kan gøre i stedet. Spørg gerne din behandler.

Overtag ikke ansvaret! Men lyt gerne (Trin 20 af 23)



Din opgave er at gennemføre din del af behandlingen, mens dit barn selv passer sin del af behandlingen.

Ønsker dit barn at fortælle om, hvad han/hun laver som en del af behandlingen, må han eller hun selvfølgelig gerne gøre det! Men det er dit barn, der bestemmer, om han/hun vil dele det med dig.

Ved at I tilbringer tid sammen, er der større sandsynlighed for, at dit barn efterhånden deler flere af sine tanker om behandlingen med dig. Det plejer at komme spontant, når man mindst venter det.

Dine øvelser (Trin 21 af 23)

Her skal du planlægge, hvordan du kan tilbringe tid med dit barn! Du har 2 uger til at øve dig i, at få det gjort til en vane, at I har fælles stunder hver anden dag. Eller endnu bedre hver dag. Til at starte med, er det ofte svært at få afsat tiden. Mange af os har jo travlt i hverdagen. Derfor er det vigtigt, at du planlægger og afsætter tid til det, så det bliver til noget.

Hvad kan dit barn godt lide at lave, som du kan foreslå, at I laver sammen?

Skriv her:

Hvad vil du gøre for at få din søn/datter med på at tilbringe tid sammen?

Skriv her:

Hvor mange fælles stunder kan I få i løbet af de kommende to uger? Forsøg at nå mindst 7.

Skriv her:

Er der noget, der kan stå i vejen for, at det du har planlagt bliver til noget?

Skriv her:

Hvad kan du gøre, så I har den fælles stund alligevel?

Skriv her:

Dette skal dit barn læse denne uge! (Trin 22 af 23)

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

Færdig! (Trin 23 af 23)

I dette modul har du læst om, hvordan de funktionelle mavesymptomer kan påvirke dit barn og jeres relation til hinanden. Du har fået til opgave at tilbringe positive stunder med dit barn!

Derudover har du adgang til det første modul af unge-behandlingen i "Ungemanualen", så du kan følge med i dit barns behandling på sidelinjen.

Du skal læse det næste forældremodul om 2 uger. Her skal vi se nærmere på, hvordan adfærd kan påvirke symptomer.

Om en uge kan du læse modul 2 af unge-manualen. Husk at tage dig tid til at og gøre det!

