



## Velkommen til kapitel 9. (trin 1/14)

I dette kapitel kommer du til at:

- tænke over, hvad du har lært indtil nu
- lave en quiz
- fortsætte med at eksponerings-træne

---

## Opfølgning – hjemmeopgaver (trin 2/14)

Det er tid til at følge op på, hvordan det er 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:*



Gennemførte du din supersvære dag?

*Skriv her:*

---

## Antal eksponeringer (Trin 3/14)

Hvor mange gange har du lavet eksponeringsopgaver i løbet af ugen? Hvis du trænede mere end 9 gange, så sæt kryds i 9.



## Kapitel 8 (Trin 4/14)

Her er en kort repetition af det, du lærte i kapitel 8:

### Øg sværhedsgraden

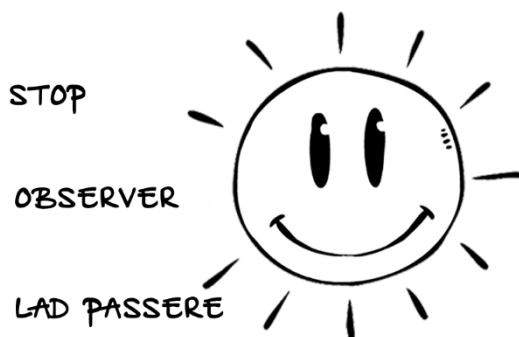
En måde at øge sværhedsgraden på er at gennemføre en supersvær dag. Du træner i at øge dine symptomer i ubehagelige situationer. Målet er at lære din hjerne, at symptomerne er ufarlige.

Filtret mellem maven og hjernen bliver tættere og hjernen stopper med at forstærke signalerne fra maven. Det gør, at symptomerne kan blive mindre, og du kan klare flere og flere ting!



### SOL

Brug gerne SOL, når du øger sværhedsgraden:



- Stop – stop op
- Observer – læg mærke til hvad du tænker, og hvordan det føles i maven. Mærk efter et øjeblik.
- Lad passere: Fortsæt med det, du er i gang med.

---

## Det næstsidste kapitel! (trin 5/14)

Du nærmer dig afslutningen af behandlingen. Sikke et superarbejde du har gjort!

Når du har gennemgået næste kapitel og læst svarene fra din behandler, er du faktisk helt færdig med behandlingen!



Brug et øjeblik sammen med din forælder på at tænke over, om der er noget, som du gerne vil spørge din behandler om? Du kan skrive det herunder, eller sende en meddelelse i platformen.

Det her har jeg tænkt over:

*Skriv her:*

## Quiz (Trin 6/14)



Nu skal vi undersøge, hvad du kan huske fra de forskellige kapitler, som du har gennemgået indtil nu!

---

### Quiz 1 (Trin 7/14)

Sæt en streg mellem de ord og sætninger, der passer sammen

**Filtret**

**Kan være tæt eller utæt**

**Katastrofetanker**

**Er ofte overdrevne og negative**

**Eksponere**

**Mærk efter, hvordan det føles**

**Observere i SOL**

**Spis noget, som giver dig ondt i maven**

---

### Quiz 2 (Trin 8/14)

Sæt en streg mellem de ord og sætninger, der passer sammen

**Level up**

**Øg sværhedsgraden**

**Eksponere**

**Spil fodbold med ondt i maven**

**Undgå**

**Angsten fortsætter**

**Lad passere**

**Fortsæt med det, du var i gang med**

### Quiz 3: (Trin 9/14)

Sandt/Falsk)

Sæt kryds i den kasse ud for hver udsagn, som du mener er rigtigt.

Udsagn	Sandt	Falsk
At gå på toilettet ofte og længe kan påvirke maven		
Man bliver mindre bange ved at undgå ting		
Katastrofetanker hjælper dig med at klare skolen bedre		
Det er bedst at lave vildt svære opgaver med det samme.		
Eksponeere kan være at lave noget sjovt, mens man har ondt i maven		
Du og ikke din mave bestemmer over dig		

---

### Det her gjorde jeg godt! (Trin 10/14)

Nu skal du beskrive hvad du har arbejdet med, og hvad du har lært indtil nu i den her behandling.



Det her har jeg trænet:

*Skriv her:*

Det her har jeg lært:

*Skriv her:*

Det her gjorde jeg virkelig godt!

*Skriv her:*

## Maltes sidste hjemmeopgaver (Trin 11/14)

Malte har trænet en masse ting i løbet af behandlingen:

- at sidde kortere tid på toilettet,
- ikke presse så meget,
- udskyde toiletbesøg,
- være sammen med venner selvom han har ondt i maven
- at spise æbler og mad med løg.



Om to uger sætter Malte sig på flyet til Gran Canaria, og inden den rejse vil han satse ekstra meget på at fortsætte med at udskyde toiletbesøg! Han har øget tiden til 10 minutter!

---

## Majas sidste hjemmeopgaver (Trin 12/14)

Maja har arbejdet med det meste på sin stige:

- Lade være med at bøvsе efter aftensmaden
- drikke varm kakao,
- spise pizza,
- træne karate med ondt i maven og
- være med til idræt.



Maja har stadigvæk ondt i maven stort set hver dag, men det gør ikke lige så ondt mere.

Maja har aldrig trænet karate med rigtig mega-ondt i maven, så en af hendes sidste hjemmeopgaver er at fremkalde ondt i maven ved at drikke varm kakao med flødeskum inden træningen!

Det føles som en stor udfordring, men Maja er ivrig efter at udfordre sig selv på den måde her i den sidste uge!

## Hjemmeopgaver (Trin 13/14)

Nu er det tid til dine sidste hjemmeopgaver. Sørg for at udfordre dig selv meget og glem ikke at træne hver dag. Se din stige på side 24)

Hvis du ikke nåede at træne en supersvær dag i sidste uge, så grib chancen og gør det i denne uge i stedet for!

Hvis du bruger toilettet til at mindske eller kontrollere symptomer, så træn toiletvaner!

### Eksponeringsopgave 1:

Skriv her:



### Eksponeringsopgave 2:

Skriv her:

Min supersvære dag, sådan her skal jeg gøre (Hvis du ikke nåede det i sidste uge)

Skriv her:

### Træning med SOL:

Skriv her:

### Træning med toiletvaner:

Skriv her:



## Færdig! (Trin 14/14)

Nu har du gennemført kapitel 9, så der er kun et kapitel tilbage!  
Du har gjort disse fremskridt:

- **Gennemført flere quizzes**
- **Sammenfattet hvad du har arbejdet med indtil nu**
- **Planlagt dine sidste hjemmeopgaver**

