

Sammenfatning af børneprogrammet

Hvorfor ondt i maven?

Mange forskellige ting kan give symptomer fra maven. Eksempler på noget, som nogle gange kan give symptomer er forskellige slags mad, en bakterie eller stress. Når man som du har funktionelle mavesmerter, så har man et utæt filter for signaler fra maven til hjernen, hvilket gør, at du ofte mærker hvad der sker i maven, og får symptomer, som for eksempel smerte. Hjernen forstærker symptomerne fordi den tror at symptomerne er vigtige eller farlige.



Adfærd kan øge symptomer

Det er naturligt at man vil gøre noget mod symptomerne, men når du reagerer kraftigt og forsøger at fjerne eller kontrollere symptomerne, tror din hjerne at symptomerne er farlige. Filtret fortsætter med at være utæt og hjernen fortsætter med at forstærke symptomerne.

Eksponering

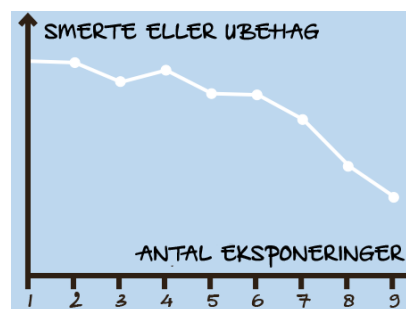
I den her behandling, har du trænet at gøre noget andet, når du har symptomer fra maven, for eksempel ved at være i situationer, som er ubehagelige for dig, når du har symptomer. Du har også arbejdet med at forsøge at fremkalde symptomer fra maven.



Det kaldes for eksponering. Der er to mål med eksponeringstræningen.

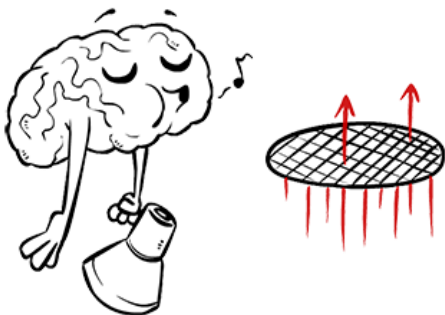
1. at symptomerne skal blive mindre
2. at du, og ikke din mave, skal bestemme over dig!

Når du eksponerer, starter du med at se på din "maveadfærd", altså det du undgår eller gør for at kontrollere eller mindske symptomerne og så prøver du at gøre det modsatte. Det er godt at eksponere flere gange, og på forskellige måder. Det plejer at gå bedre og bedre for hver gang, selvom vejen ikke altid går lige frem.



Din supersvære dag

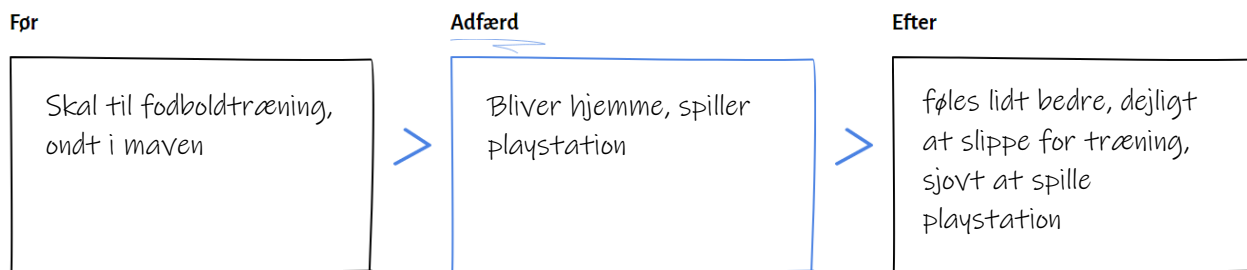
På din supersvære dag har du eksponeret ekstra meget, ved at fremkalde symptomer og være i ubehagelige situationer, en hel dag! Ved at overdrive eksponeringstræningen på den her måde, lærer du din hjerne at den ikke behøver forstærke signalerne fra maven. Dit filter kan blive tættere og så slipper der færre signaler igennem.



Analyse af adfærd

Der er altid en grund til, hvorfor vi gør som vi gør. Indimellem er det noget, som sker *før* adfærden, som trigger det vi gør. Indimellem kan adfærden bedre forklares af det, der kommer *efter* adfærden. I mange tilfælde betyder både det der sker *før* og *efter* noget. Du har lavet analyser af maveadfærd og positive analyser af noget, som du er tilfreds med at du klarede.

Her er et eksempel på en analyse af en maveadfærd: **at blive hjemme i stedet for at tage til fodboldtræning.**



Det kan føles rart at blive hjemme i stedet for at tage til træning, når man har ondt i maven, men der er flere ulemper: *hjernen lærer at signalerne fra maven er farlige, og du afprøver ikke om du kunne have klaret at være med til træningen.*

Her er en **positiv analyse**. Her tager du afsted til træningen, og er lidt med, selvom du har ondt i maven.

Før

Skal til fodboldtræning,
ondt i maven

Adfærd

Tager til træning, er
lidt med

Efter

Ubehageligt, men er stolt
af at klare det.
Signalerne er ikke så
farlige. Mærker at jeg
kan klare det

Det var ubehageligt og svært at være med til træningen, men du føler dig stolt bagefter. Din hjerne lærer at signalerne fra maven ikke er så farlige, og du oplever at du faktisk klarer situationen!

SOL – Stop, Observer, Lad passere

Du har øvet dig i SOL, som handler om at mærke efter, hvordan det føles i maven og bagefter fortsætte med det du skulle. Du kan bruge SOL for at træne din hjerne og vise, at du klarer at have symptomer, og endda fortsætte med det du var i gang med.



At fortsætte med at træne

For at holde fast i alt det du har lært, er det godt at repetere og fortsætte med at træne. En måde er at planlægge et møde sammen med dine forældre og repetere og planlægge, hvad det er vigtigt at fortsætte med. Hvis I vil, kan I bruge denne skabelon til at skrive en plan for, hvad der er vigtigt for dig at arbejde med.

Dato	Eksempel på opgaver	Det skal jeg træne	Sådan kan min forælder støtte mig	Dato, hvor vi følger op
	Træne at gøre ting, når jeg har symptomer Øve SOL Træne i at spise forskellige ting Træne i at spise forskellige steder			