

# Modul 6



## Velkommen til modul 6! (Trin 1 af 17)

I dette modul arbejder vi videre med eksponeringerne. Vi skal se på, hvordan du kan øve på en måde, så det er tilpas udfordrende. For at gøre øvelserne lidt sjovere, vil du også få tips til, hvordan du kan belønne dig selv. Først skal du fortælle om, hvordan det er gået for dig med at lave øvelserne i den uge, der er gået siden sidst!

---

### Hvordan er det gået med dine eksponeringer? (Trin 2 af 17)

Hvor mange eksponeringsøvelser fik du lavet i den uge, der er gået?

*Skriv her:*

Fortæl om noget, som du er særligt tilfreds med at du gjorde!

*Skriv her:*

Var der en eksponeringsøvelse, der viste sig at blive særligt svær? Fortæl om den!

*Skriv her:*

---

### Hvordan går det med de nye vaner? (Trin 3 af 17)

Du fortsætter jo med at arbejde med SOL og dine nye toiletvaner. Vi kommer til at følge med i, hvordan det går, så du kan få hjælp, hvis der er noget der er svært eller bare ikke fungerer.

Hvordan går det med at bruge SOL? Kan du gøre det under eksponeringerne?

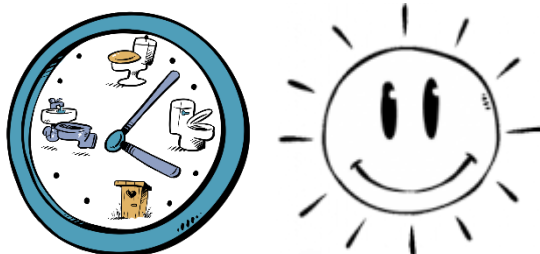
*Skriv her:*

Hvordan går det med dit toiletskema? Er det muligt for dig at holde dig til det?

*Skriv her:*

Er der noget andet, du vil fortælle os eller spørge os om?

*Skriv her:*



### Repetition – Eksponering (Trin 4 af 17)



Man eksponerer, for at kroppen skal vænne sig til at have symptomer. For at hjælpe kroppen med at få symptomer, skal man stoppe med at undgå symptomerne eller prøve at kontrollere dem. Det plejer at betyde, at man opsøger eller bliver i situationer, som man ellers undgår, uden at gøre noget for at forsøge at mindske symptomerne.

En eksponeringsøvelse kan føles rigtig ubehagelig i øjeblikket, og måske stiger angstfølelsen i kroppen. Efter mange eksponeringer vænner kroppen sig til situationen. Så har du lært kroppen noget nyt, nemlig at det ikke er farligt at have symptomer. Du vil begynde at mærke mindre og mindre til symptomerne. For at det skal ske, skal man øve sig ofte og i mange forskellige situationer. Det er dig, der bestemmer, hvornår du vil øve dig og hvor længe! Ikke dine symptomer eller dine bekymringer for dem.

---

### Gentag eksponeringerne (Trin 5 af 17)

Det vigtigste er at gentage sine eksponeringsøvelser flere gange. Hvis man har lavet øvelsen nogle få gange og det ikke føles så meget bedre, skal man lade være med at opgive øvelserne, selvom man kunne have lyst til det. Man plejer først at begynde at kunne mærke en forskel efter mange eksponeringer. Det gælder særligt smerte. Det kræver meget tålmodighed at lave mange eksponeringsøvelser.

Husk, at smerten ikke er farlig og at øvelsen ikke kan skade dig, selvom den er rigtig ubehagelig. Lige nu er det svært med øvelserne, men snart vil det være lettere at gøre det, som du virkelig gerne vil kunne. Hver gang du laver en øvelse, hjælper du din krop med at lære noget nyt, og du kommer lidt nærmere dit adfærdsmål.

---

### Beløn dig selv! (Trin 6 af 17)

Nu skal din hjerne lære noget nyt! Det er jo det, eksponeringen handler om. Vi kan hjælpe hjernen med at koble eksponeringen til noget godt frem for kun noget rigtig ubehageligt. For at gøre det, er det en god idé, at du belønner dig selv hver gang du har lavet en eksponeringsøvelse! Måske ved at gøre noget, som du synes er sjovt eller rart, eller ved at spise noget lækkert.



Nogle mennesker synes, det fungerer godt at give sig selv point for eksponeringerne, hvor hvert point måske er omkring 5-10 kroner værd. Så kan man belønne sig selv med en større ting, med de penge man har sparet sammen, når man har gennemført en hel del øvelser. Samtidig kan man se, at ens samlede antal point stiger for hver øvelse man laver.

### Julies øvelse (Trin 7 af 17)

Julie har slet ikke lyst til at eksponere. Samtidig vil hun rigtig gerne få det bedre og kunne besøge venner uden at skulle tænke sig grundigt om og planlægge en masse. Hun vil egentlig også gerne kunne tage bussen i skole selv. Det er nemlig bøvlet altid at være afhængig af sine forældre, når hun skal afsted. For at gøre det lidt sjovere at øve sig, har Julie besluttet sig for, at hun må spille computer 2 timer efter skole, når hun har gennemført en rigtig svær eksponering, og kun 15 minutter når hun slet ikke har eksponeret. Hun fortæller sine forældre om planen, og i starten synes de ikke, det er så god en idé at lade Julie spille så meget computer efter skole. Til sidst bliver de enige om denne plan:



- 1,5 timer er okay ved rigtig svære eksponeringer
- 1 time er den normale belønning for at Julie har eksponeret
- Julie får ikke nogen computertid, hvis hun ikke har eksponeret

---

### Sofies belønning (Trin 8 af 18)



Sofie har lige fra starten syntes, at hun er god til at eksponere, og hun plejer at give sig selv noget lækkert efter en eksponeringsøvelse, eller bare slappe lidt af om eftermiddagen, når eksponeringen er overstået. Hun plejer at fortælle sine forældre, hvad hun har kunnet klare, og de plejer at blive glade på hendes vegne. Indimellem har de ikke så god tid, og så fortæller hun i stedet sin bedste veninde Astrid, hvad hun har gjort, Astrid er altid opmuntrende. At skrive dagbog er en anden måde, som Sofie motiverer sig selv på. Så kan hun se, at ting som hun før syntes var svære, ikke er så svære længere.

---

### Lukas' belønning (Trin 9 af 17)

Lukas synes, at det er ret svært at skulle lave så mange eksponeringer. Samtidig vil han gerne have det bedre, og han kan mærke, at han kan mere, end han troede, hvilket er virkelig rart. For at motivere sig selv til at lave mange eksponeringer har Lukas udset sig selv en stor belønning. Lukas kunne godt tænke sig nogle rigtig flotte høretelefoner, og hans mor har lovet at give et bidrag til dem, hvis han passer sin eksponering. De er blevet enige om, at når han har lavet 20 eksponeringsøvelser betaler hun halvdelen af høretelefonerne. Så bruger Lukas sine egne penge til at betale for resten. Lukas forestiller sig hvordan han om nogle uger vil slentre rundt i byen i timevis med sine fede høretelefoner, helt uden at tænke på sin mave, og bare nyde det.



### **Ikke for svært** (Trin 10 af 17)

For at eksponeringsøvelserne skal være hjælpsomme for dig, kræver det at du:

- 1) Tør at gå i gang med øvelserne
- 2) Tør gennemføre øvelserne
- 3) Laver den samme øvelse flere gange

Hvis noget af det her ikke kan lade sig gøre for dig, kan det være fordi øvelsen er for svær. Hvis det sker, kan du få hjælp af din behandler til at planlægge nogle mindre svære øvelser til næste uge!

---

### **Ikke for let** (Trin 11 af 17)

Indimellem sker det, at man tror, at noget er sværere, end det så viser sig at være, når man faktisk gør det. Måske er en del af de øvelser, du har beskrevet ret lette? Så kan der ske dette:

- Du føler kun lidt uro/bekymring eller ubehag når du øver.
- Du mærker slet ikke nogen symptomer eller bekymrer dig slet ikke for at få symptomer.

Hvis det sker under øvelserne, er de for lette for dig. Så bør du gå et eller flere trin op ad din stige! For lette øvelser hjælper dig ikke med at vænne dig til symptomerne. Få hjælp af din behandler til at planlægge nogle lidt sværere øvelser!

---

### **Øvelser som måske skal ændres** (Trin 12 af 17)

Har du nogle øvelser, som du tror måske er for svære eller for lette? Så skriv dem ned her, så du kan få hjælp af din behandler til at lave dem om, så de passer bedre til dig.

Hvis du er tilfreds med alle dine øvelser, springer du bare videre til næste trin!

For svære øvelser.

*Skriv her:*

For lette øvelser.

*Skriv her:*

---

### Min eksponeringsstige (Trin 13 af 17)

Er der noget på din stige, som du gerne vil lave om på?

Hvis ja, så kig bagerst i manualen (side xx).

Måske er der nogle øvelser, som du vil tilføje, eller nogle du vil fjerne? Du kan udfylde en ny stige ved at bruge en af de ekstra "blanke" stiger der er.



---

### Mine eksponeringsøvelser denne uge (Trin 14 af 17)

Planlæg de øvelser som du skal gennemføre denne uge. Vælg nogle ting, der er tilpas svære at gennemføre, måske omkring 50-70 på din eksponeringsstige. Det skal også være noget, som du vil kunne gøre mindst 2-3 gange i løbet af ugen! Du skal altså gentage hver af øvelserne flere gange.

#### Min eksponering 1 er:

Skriv her:

#### Min eksponering 2 er:

Skriv her:

#### Min eksponering 3 er:

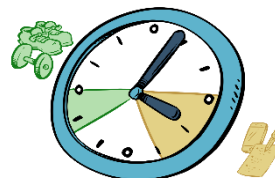
Skriv her:



## Mine adfærdsmål (Trin 15 af 17)

Nye eksponeringsøvelser kræver nye adfærdsmål for eksponeringen. Hvad vil du gerne kunne gøre under eksponeringen, uanset hvor mange symptomer du har?

Når du har gennemført det, du har besluttet dig for, har du klaret øvelsen! Sørg for at give dig selv tid til eksponeringerne, hvis dine øvelser plejer at blive lidt for korte.



Nogle eksempler på adfærdsmål:

*"Jeg skal være med i hele idrætstimen og være fysisk aktiv, uanset hvordan jeg har det"*

*"Jeg skal hjælpe min far med at lave aftensmad, selvom lugten af maden måske giver mig kvalme"*

Dette skal jeg kunne gøre under Eksponering 1:

Skriv her:

Så mange gange planlægger jeg at lave Eksponering 1 i løbet af ugen:

Skriv her:

Dette skal jeg kunne gøre under Eksponering 2:

Skriv her:

Så mange gange planlægger jeg at lave Eksponering 2 i løbet af ugen:

Skriv her:

Dette skal jeg kunne gøre under Eksponering 3:

Skriv her:

Så mange gange planlægger jeg at lave Eksponering 3 i løbet af ugen:

Skriv her:

Er der noget særligt, du skal være opmærksom på ikke at gøre under eksponeringerne, for at der rent faktisk er tale om eksponering? Fortæl!

Skriv her:

Hvornår vil du bruge SOL i den kommende uge?

Skriv her:

### En dårlig dag er en god dag! (Trin 16 af 17)



En dårlig dag, hvor du har meget ondt og masser af ubehagelige symptomer, er faktisk en god dag til eksponering.

På dårlige dage behøver du jo ikke at gøre så meget for at forøge dine symptomer. De er der allerede. Det eneste, du behøver at gøre, er at komme afsted i skole, blive lidt længere til time, eller tage til træning, som du havde planlagt. Måske du ovenikøbet vælger at tage med, når dine venner spørger, om du vil med på café, selvom du har symptomer?

Det er ikke rart at have symptomer. Men det er en virkelig god mulighed for at træne eksponering.

---

### Om en uge er vi tilbage! (Trin 17 af 17)

Og så skal vi fortsætte med at arbejde videre med eksponeringsøvelserne! Held og lykke med træningen.

Vi ses!

