

Modul 4



Velkommen til modul 4! (Trin 1 af 20)

Nu er du nået frem til den vigtigste del af hele behandlingen, nemlig det vi kalder eksponering. Eksponering handler om at træne sin hjerne. Det gør man ved trin for trin at udsætte sig selv for symptomer.

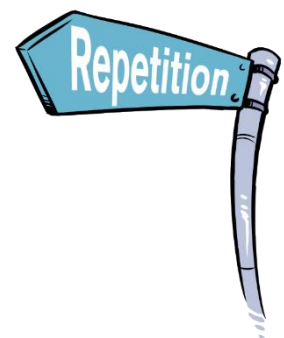
Ved at gøre det, mindskes koblingen til at symptomerne er farlige. Hjernen slår ikke så nemt alarm, og med tiden får du færre symptomer! Man skal øve sig i at eksponere mange gange. I dette modul skal du begynde at lægge en plan for, hvordan du vil øve dig. Du kommer til at lære om eksponeringsstigen, som du skal bruge, når du planlægger dine eksponeringer.

Her i modul 4, skal du altså endnu ikke begynde at øve rigtigt. Planlægningen af øvelserne er vigtige for, at øvelserne kan blive, som du havde forestillet dig! Derfor får du en hel uge nu til at planlægge dine øvelser ordentligt i fred og ro. Vi skal snart se på, hvordan du laver din plan.

Men først laver vi en lille repetition af behandlingens forrige modul, og derefter vil vi rigtig gerne høre, hvordan det er gået med at ændre dine toiletvaner og bruge SOL!

Repetition (Trin 2 af 20)

Det er normalt, at man gør bestemte ting for at undgå mavesymptomer, fx går på toilettet, hviler sig, eller er forsigtig med, hvad man spiser. Det kan også være, at man forsøger IKKE at tænke på, eller mærke efter i maven. Problemet er, at på den måde lærer hjernen at fortsætte med at være opmærksom på symptomerne. Din adfærd signalerer nemlig FARE. Du er havnet i en ond cirkel, hvor du får flere symptomer, jo mere du forsøger at undgå dem.



Du er begyndt at bryde den onde cirkel

- Ved at bruge SOL dvs: Stoppe Op, Observere og beskrive hvordan det føles, for så at Lade passere, lærer du, at det ikke er farligt at mærke efter, hvordan det føles i kroppen, for derefter at fortsætte med det, du var i gang med. På den måde mindskes koblingen mellem symptomer og fare.
- Ved at ændre dine toiletvaner, prøver du ikke længere med det samme at komme af med symptomerne, du lader dem i stedet være. På den måde mindskes koblingen mellem fare og symptomer.

Hvordan gik sidste uges øvelser? (Trin 3 af 20)

Nu vil vi rigtig gerne høre, hvordan det er gået med sidste uges øvelser.

Hvordan gik det med at ændre dine vaner omkring toiletbesøg? Fortæl om noget, der gik godt!

Skriv her:

Er der noget du bør lave om på, for at det kan blive lettere for dig at holde dig til toiletskemaet?

Skriv her:

Hvordan gik det med at bruge SOL? I hvilke situationer øvede du SOL?

Skriv her:

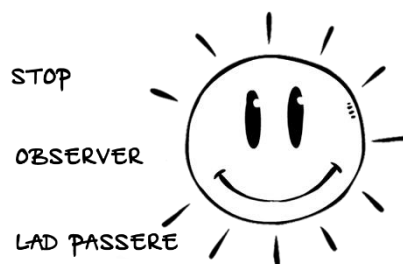
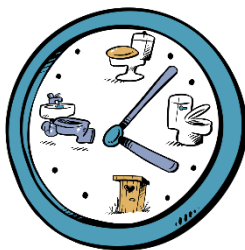
Hvilke ord brugte du til at beskrive maven på en neutral måde?

Skriv her:

Det er vigtigt at du fortsætter med at arbejde med dine nye vaner! (Trin 4 af 20)

Når du begynder at eksponere, er det rigtig vigtigt at du fortsætter med at ændre på dine toiletvaner! Hvis du ikke gør det, kommer eksponeringsøvelserne ikke til hjælpe dig så meget. Når du laver eksponeringer, er det også godt at stoppe op indimellem og mærke efter, hvordan det føles. Så kan du lave SOL.

Så giv ikke op, selvom det kan være hårdt nogle gange. Mind i stedet dig selv om, at du vil få det bedre på sigt!



En film om eksponering (Trin 5 af 20)

En film om eksponering.



Vi starter med at kigge på en film om eksponering.

Tekst fra filmen:

Tænk på alt det sjove og vigtige, der findes i livet. Sådan noget, som du gerne ville gøre mere af. At være sammen med venner, spille fodbold, spise en masse is og gå i skole. Når man har funktionelle mavesmerter er det normalt at smerte og ubehag tager mere og mere over, og bestemmer hvordan man skal leve sit liv. Nu er det tid til at tage magten tilbage over dit liv og hvad du vil.

Som du ved, tror hjernen at symptomerne fra maven er vigtigere end de egentlig er. Ved at du træner at det er okay at have symptomer, omprogrammerer du din hjerne. Det kaldes for eksponering. At eksponere er at gøre noget, som udfordrer din mave. Det kan være lidt skræmmende i begyndelsen, men ofte føles det virkelig godt bagefter, når du har turdet gøre det, du var bange for.

Det kan handle om at gøre noget, som du godt kan lide, men plejer at undgå, når du har symptomer. Som fx at være sammen med en ven. Eller at gøre noget, som du ved giver symptomer, for eksempel at spise pizza eller is. Eller at lave noget i et bestemt tidsrum, fx at være med til idræt i 20 minutter, når du har ondt i maven. Eller at fjerne trykstricks, som fx altid at have medicin med.

Præcis på samme måde som når du skal lære at spille håndbold eller guitar, så skal du øve.

Jo mere du træner, des mere kommer du til at kunne klare. Dit filter bliver tættere og din hjerne stopper med at forstærke signalerne fra maven. Så kommer dine symptomer også til at mindskes.

Vi skal arbejde sammen, trin for trin, og det er dig, der bestemmer, hvor hurtigt det skal gå.

Om eksponering ved en funktionel mavelidelse (Trin 6 af 20)

Eksponering ved en funktionel mavelidelse handler altså om gradvist at vænne kroppen til at have symptomer. Så stopper din hjerne med at være så mistænksom over for alt, der rører på sig i din mave og i dine tarme, og den vil ikke længere slå alarm ved det mindste tegn på noget, der kunne ligne et symptom. For at vænne kroppen til symptomerne, må du jo først fremkalde symptomer. Det gør du sådan her:

- 1) Du opsøger situationer, som du tidligere har undgået. For eksempel at tage på café efter skole, blive i klasseværelset mens du har symptomer, eller at spise noget, som du ved giver symptomer, inden du skal et sted hen
- 2) Hvis du arbejder med at ændre dine toiletvaner: Du holder dig til dit toiletskema og udsætter toiletbesøg, der ikke står på skemaet, så meget du kan.

Når du begynder at opsøge situationerne, skal du hurtigt give slip på den kontroladfærd du har haft, for at føle dig mere sikker og tryk. Det vil sige for eksempel stoppe med at have medicin med dig eller særligt tøj på, eller stoppe med at distrahere dig selv med din mobil. Det kan være svært at opgive sin kontroladfærd, og indimellem svært at gribe sig selv i det, når man begynder med den igen, men det er rigtig vigtigt, at du husker det!

For at lære at gøre noget nyt i situationer, som du ved kan være svære, skal du i gang med at undersøge, hvad du plejer at gøre, når du får symptomer, og hvad du kan prøve at gøre i stedet, når symptomerne kommer.

Om eksponeringsstigen (Trin 7 af 20)

På de næste sider, skal du til at forberede dig på at eksponere. Det gør du ved at gå i gang med at bygge din eksponeringsstige. Du skal ikke lave hele stigen i dag, men gå i gang med at planlægge den.

Det foregår sådan her


- 1) Du kigger på, hvad du har krydset af i listerne med "maveadfærd"
- 2) Ud fra listerne vælger du nogle situationer, som er svære for dig, og som du gerne vil ændre på
- 3) Du laver ABC-analyser af dine svære situationer. Her overvejer du, hvad du kan gøre i stedet for det du plejer, og hvor svært det ville være fra 0-100 (0 = helt fint, 50=ret ubehageligt, 100= fuld panik)

(OBS du laver kun to ABC-analyser i dag, resten skal du lave i løbet af ugen)

- 4) Ud fra ABC-analysen placerer du situationen på stigen, ud for det trin, der passer i sværhedsgraden.

Julies eksponeringsstige (Trin 8 af 20)

Inden du går i gang med at planlægge din egen stige, ser du et eksempel på, hvordan en udfyldt stige kan se ud. Julie vil bruge stigen til at øve sig i de ting, som hun synes er svære.

	100	Være i skolen, når jeg skal prutte og på toilettet hvor andre kan høre det
	90	Spise frokost på skolen, det er noget med bøtter, have mere undervisning bagefter
	80	Sidde til time med mavesmerter og luft i maven og alle kan høre det
	70	Gå på toilettet hjemme hos en ven hvor andre kan høre det
	60	
	50	Tage bussen til skole med luft i maven
	40	Bruge et hvilket som helst toilet på skolen uden luft i maven
	30	Spise svære ting derhjemme (bønner/almindelig mælk/lakrids/chokolade)
	20	Tage bussen med god mave (får ofte lidt ondt i bussen)
	10	

Du forbereder din eksponeringsstige (Trin 9 af 20)

For at kunne vænne din krop til at symptomer ikke er farlige, skal du jo først have nogle symptomer. Det ved du, at du får i de situationer, som du forsøger at undgå.

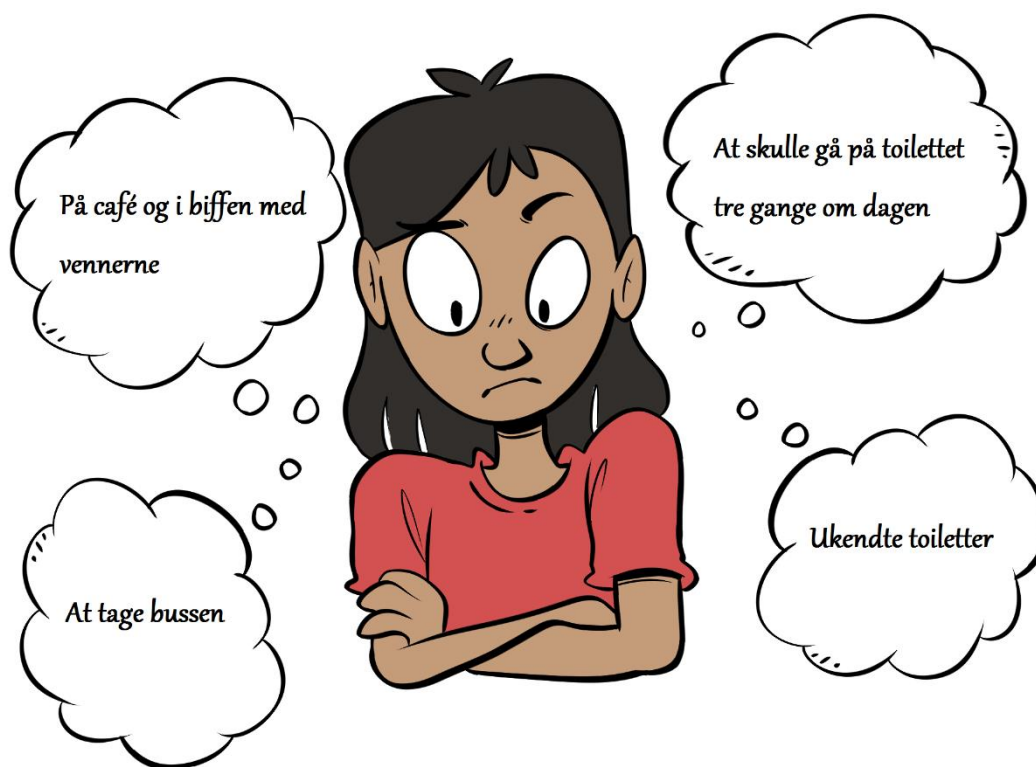
Tænk over, hvilke situationer, der er svære for dig på grund af din funktionelle mavelidelse.

Se på hvad du krydsede af på listerne med *Min maveadfærd: I mad jeg undgår* og *"undgåelse"* (modul 2) for at få inspiration!

På næste side skal du lave en liste.

Tænk også over, hvilke situationer der bliver svære, hvis du ikke kan gøre det, du plejer at gøre for at føle dig mere sikker, altså hvis du ikke må benytte dig af noget af den *kontroladfærd* (OBS begge lister skal med: Kontroladfærd 1 (node 1251) og Kontroladfærd 2 (Node 1253) som du plejer at have?

Forsøg at komme på så mange forskellige situationer som muligt. Tænk på at vælge noget, som du rigtig gerne vil, men ikke kan på grund af din mave. Vælg nogle situationer, der er virkelig ubehagelige, nogle der er "halv-ubehagelige" og nogle der er rimelig okay.



Mine svære situationer (Trin 10 af 20)

Skriv nu de situationer ned, som du synes er svære på grund af din funktionelle mavelidelse. Hvis du kan tænke på andre ting, end det du har set på de foregående sider må du også meget gerne skrive det på herunder.

(Fx: tage i svømmehallen med oppustet mave, spise aftensmad hos en ven, når jeg ikke ved, om der er løg eller andet jeg ikke kan spise i maden, føle at jeg skal have afføring midt i en skoletime, træne med andre når jeg har luft i maven, tage i skole når jeg har virkelig ondt, tage bussen når jeg har kvalme osv.)

Svær situation 1

Skriv her:

Svær situation 2

Skriv her:

Svær situation 3

Skriv her:

Svær situation 4

Skriv her:

Svær situation 5

Skriv her:

Svær situation 6

Skriv her:

Svær situation 7

Skriv her:

Svær situation 8

Skriv her:

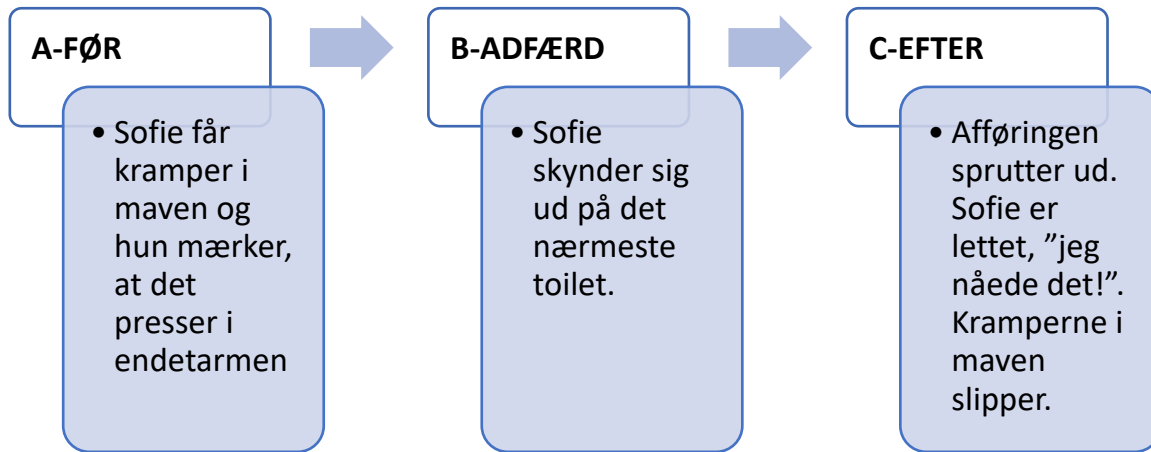
Hvad ville du normalt gøre? (Trin 11 af 20)

Nu skal du se på de situationer, som du har beskrevet på forrige side, og hvad du normalt ville gøre i dem for at undgå at få eller være bekymret for symptomer.

Kan du huske den A-B-C-model, som du lærte i behandlingens modul 2? Du skal lave A-B-C-analyser af to af de situationer, som du har skrevet på din liste. Ved at lave en A-B-C-analyse er det nemmere at se, hvad du kan gøre i stedet for det du plejer, for at vænne dig til symptomerne! Først repeterer vi lige Sofies A-B-C!



Sofies A-B-C ved akut toiletrang (Trin 12 af 20)



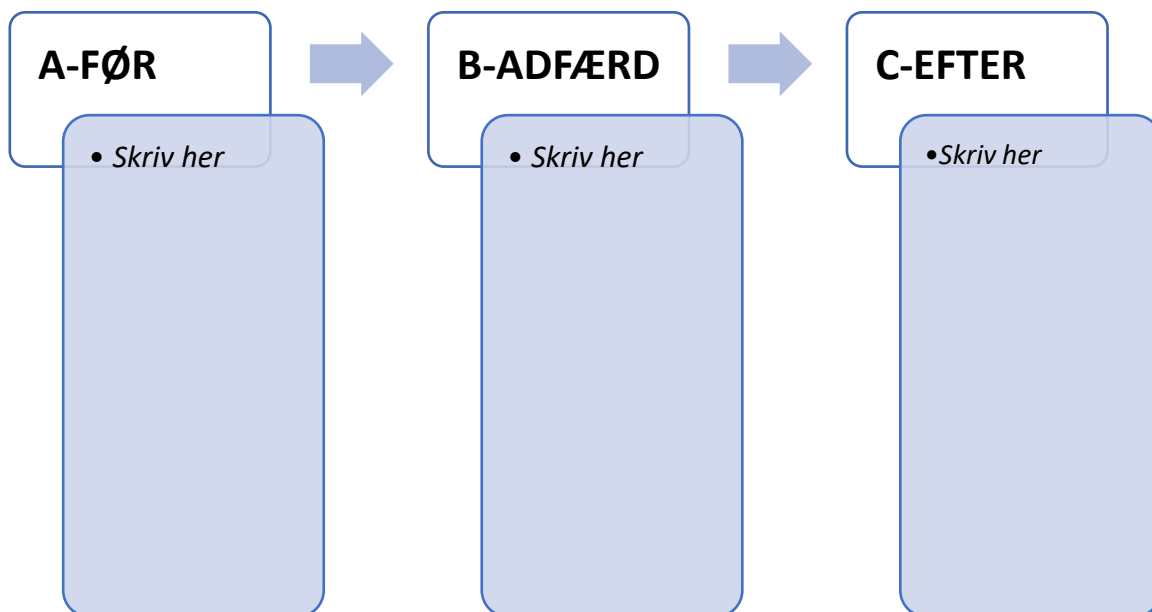
Når Sofie har spist, sker det ofte, at hun får voldsomme kramper i maven. Så løber hun øjeblikkeligt ud på toilettet, nogle gange haster det virkelig! Når Sofie så er på toilettet, sprøjter afføringen ud. Sofie synes det er virkelig ulækkert, men er også rigtig glad for, at hun nåede det. Bagefter føles det bedre i maven. Sofie er virkelig lettet. Hjernen får bekræftet, at det var det rigtige at signalere kraftige symptomer!

På lang sigt kommer Sofie til at skulle på toilettet endnu oftere. Signalerne fra hendes mave vil blive stærkere og vise sig i flere situationer, fordi hun er så hurtig til at reagere på følelsen af at skulle have afføring. Sofie skal lære sin krop at vente med at gå på toilettet. Først da vil hendes hjerne stoppe med at være så opmærksom på alt, der kan ligne et symptom. For at gøre det, må Sofie udholde følelsen af pres og kramper i maven lidt længere tid hver gang.

Lav din egen A-B-C (Trin 13 af 20)

Nu skal du vælge en af de situationer, som er svære for dig, og lave din egen A-B-C-analyse af den.

1. Hvad er det du plejer at gøre for at undgå, mindske eller kontrollere symptomerne i denne situation? Skriv det under **B-Adfærd**.
2. Hvad sker der lige inden? Skriv det ved **A-Før**.
3. Hvad sker der og hvordan føles det lige bagefter? Skriv det sidste ved **C-Efter**.



Hvordan bliver det på længere sigt, hvis du fortsætter med at gøre det, du gør?

Skriv her:

Hvad kan du gøre, så du i stedet vænner kroppen til symptomerne?

Skriv her:

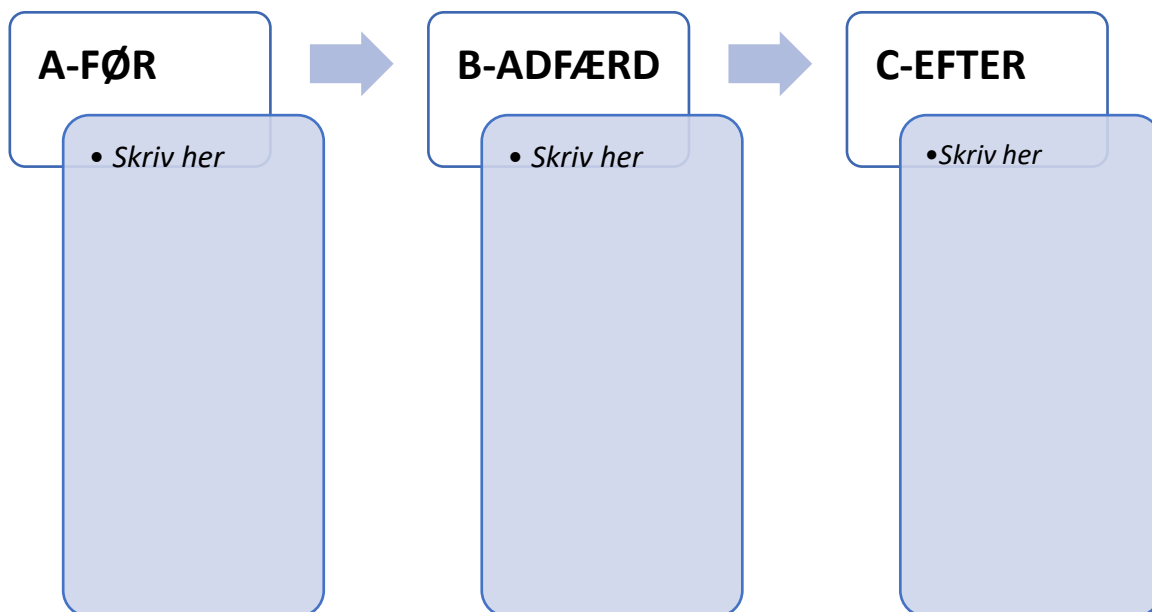
På en skala fra 0-100 (hvor 0 = helt fint, 50 = ret ubehageligt, 100 = fuld panik), hvor svært ville det så være for dig at gøre det nye, som du lige har foreslået?

Skriv her:

Endnu en A-B-C! (Trin 14 af 20)

Nu skal du vælge en af de andre situationer, som du beskrev, er svære for dig, og lave en A-B-C-analyse af den.

1. Hvad er det du plejer at gøre for at undgå, mindske eller kontrollere symptomerne i denne situation? Skriv det under **B-Adfærd**.
2. Hvad sker der lige inden? Skriv det ved **A-Før**.
3. Hvad sker der og hvordan føles det lige bagefter? Skriv det sidste ved **C-Efter**.



Hvordan bliver det på længere sigt, hvis du fortsætter med at gøre det, du gør?

Skriv her:

Hvad kan du gøre, så du i stedet vænner kroppen til symptomerne?

Skriv her:

På en skala fra 0-100 (hvor 0 = helt fint, 50 = ret ubehageligt, 100 = fuld panik), hvor svært ville det så være for dig at gøre det nye, som du lige har foreslået?

Skriv her:

Stige til eksponering (Trin 15 af 20)

Nu har du lavet to A-B-C analyser over svære situationer, og kommet med forslag til, hvad du ellers kan gøre i situationen, for at vænne dig til symptomerne.

Skriv dine forslag til, hvad du kan gøre i stedet ind på din stige. Vurder, hvor svært det er ud fra, at du ikke må have kontroladfærd eller undgåelsesadfærd, når du er i situationen.

0 = helt fint, 50 = ret ubehageligt, 100 = fuld panik!

	100	
	90	
	80	
	70	
	60	
	50	
	40	
	30	
	20	
	10	

Udfyld hele stigen! (Trin 16 af 20)

Nu har du skrevet de to forslag til, hvad du ellers kan gøre i svære situationer ind på din eksponeringsstige.

Du skal fortsætte med at lave ABC analyser og tænke over, hvad du ellers kan gøre med resten af dine svære situationer i løbet af ugen!

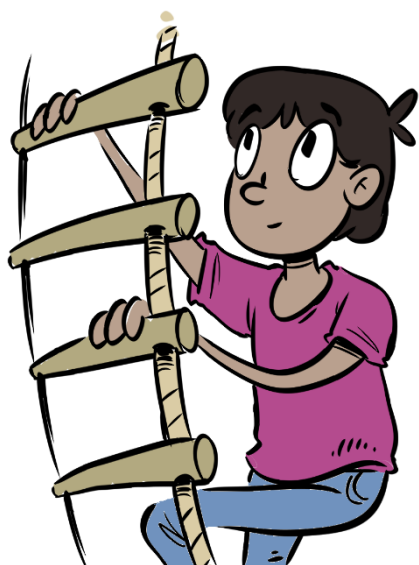
Du finder din stige her i modulet. Du vælger en af de situationer, som du har skrevet ned. Derefter laver du en A-B-C-analyse af den. Du ser på, hvad du kan gøre i stedet, og vurderer, hvor svært det ville være på en skala fra 0-100. Til sidst skriver du situationen ind på din stige. Når du har lavet alle A-B-C-analyserne kan du udfylde hele stigen.

Når du har udfyldt stigen, har du lavet en eksponeringsstige! Så har du et overblik over, præcist hvor svære forskellige situationer er for dig. Eller i virkeligheden har du et overblik over, hvor svære du tror, de forskellige situationer er.

Du skal nu lidt efter lidt undersøge om det er rigtigt, at situationerne er så svære for dig. Det gør du ved at prøve at gøre noget nyt, og du kommer til at kunne mere, end du tror!

Dette skal du bruge stigen til (Trin 17 af 20)

Når du eksponerer, starter du med at vælge de nemmeste situationer (Dvs. de ting du har skrevet nederst på stigen). Når du har øvet dig i at være i en situation nogle gange, kravler du videre op ad



stigen. Det vigtige er, at du har prøvet at være i en svær situation uden at benytte dig af mave-adfærd i gradvist længere tid. Det vigtige er ikke, at du i den aktuelle situation bliver roligere eller får færre symptomer.

Det lyder måske ikke så rart. Og det vil være svært. Men din hjerne lærer netop af, at du øver dig i blot at være til stede med dine symptomer uden at forsøge at mindske eller kontrollere dem. På sigt mindskes symptomerne, ganske enkelt fordi de bliver mindre farlige. Hvad end du føler, når du læser dette, er der én ting, vi er helt sikre på, og det er, at du kommer til at kunne meget mere, end du tror! Det vil du snart opdage.

I de næste uger af behandlingen kommer du til at bruge stigen, og lære mere om, hvordan du gør. Næste uge skal vi se nærmere på, hvordan du skal gøre, når du eksponerer, og du vil skulle begynde at øve dig!

Vi opsummerer! (Trin 18 af 20)

Eksponering er det samme som trin for trin at udsætte sig frivilligt for symptomer. Derigennem stopper din hjerne med at være så mistænksom over for alt, der rør på sig i din mave og i dine tarme, og den slår ikke længere alarm ved det mindste tegn på noget, der kan ligne symptomer. På den måde mindskes koblingen til at mavesymptomerne er farlige. Når hjernen stopper med at slå alarm, får du på sigt færre mavesymptomer!

For at vænne kroppen til symptomerne, skal du først forsøge at fremkalde symptomer ved at:

- 1) Opsøge situationer, som du tidligere har undgået.
- 2) Give slip på din kontroladfærd!
- 3) Holde fast i dine nye toiletvaner (hvis du øver det).

Dette er noget man skal øve sig i mange gange. I dette modul er du gået i gang med at lægge en plan for, hvordan du skal øve dig. Du får nu en hel uge til at lave planen færdig i fred og ro.

I behandlingens næste modul vil du skulle beslutte dig for, hvilke øvelser du vil begynde med. Og først derefter starter eksponeringsøvelserne! Du begynder med det, der føles mindst svært. Men det vil vi fortælle mere om i næste modul.

Min øvelse: toiletvaner og eksponeringsstige (Trin 19 af 20)

Du fortsætter med at lave SOL og ændrede toiletvaner denne uge. Det skal du faktisk igennem resten af behandlingen. Husk – hvis toiletvaner ikke er et problem for dig, springer du det bare over.

Du får ugen til at lave eksponeringsstigen færdig. På den måde har du også tid til at tænke mere over, om der er mere kontrol- eller undgåelsesadfærd, som du skal øve dig i at give slip på, når du skal til at eksponere.

I hvilken situation vil du øve dig i SOL, og hvordan husker du at gøre det?

Skriv her:

Ændring af toiletvaner: Hvordan vil du øve det?

Skriv her:

Hvornår vil du lave hele eksponeringsstigen færdig? Er der noget, der kan stå i vejen for, at den bliver færdig? I så fald, hvordan kan du sørge for, at du færdiggør den alligevel?

Skriv her:

Har du andre spørgsmål eller tanker du vil dele med os?

Skriv her:

Vi ses igen om en uge! (Trin 20 af 20)

Indtil da følger du dit toiletskema som planlagt, og du laver din eksponeringsstige færdig (du kan udfylde din stige her i modul 4).

Næste uge skal du begynde at planlægge dine første eksponeringsøvelser!

Det her med eksponering kan være lidt nyt og svært at forstå. Du skal ikke være bange for at spørge din behandler, hvis der er noget, du er i tvivl om. Det er faktisk meningen, at du skal spørge.

Ha' det godt! Og spørg endelig, hvis der er noget, du har brug for at få svar på eller få mere at vide om.

