

# Modul 5



## **Velkommen til modul 5! (Trin 1 af 18)**

Nu skal du i gang med at øve dig i at vænne dig til symptomer i de situationer, som du har skrevet på din eksponeringsstige. Du begynder med de mindst svære. I dette modul vil vi forklare dig, hvordan du skal gøre, og forberede dine første eksponeringsøvelser.

Først en repetition af sidste modul:

Eksponering er den vigtigste del af behandlingen. Det betyder, at man trin for trin frivilligt udsætter sig selv for symptomer. På den måde mindskes koblingen til at symptomerne er farlige. Hjernen slår ikke så nemt alarm, og du får på sigt færre symptomer! Dette skal man øve sig i mange gange.

### **ABC-analyser**

Ved at bruge ABC-analyser af sin adfærd undersøger man, hvad der sker før og efter adfærden, og hvad man lærer sin hjerne ved at have den specifikke adfærd.

### **Eksponeringsstige**

Du kiggede på, hvilke situationer der er svære for dig, og rangerede dem efter sværhedsgrad. På den måde byggede du din eksponeringsstige, som du nu kan bruge til at planlægge eksponeringsopgaver, og øge sværhedsgraden trin for trin.

---

## **Eksponering (Trin 2 af 18)**

I dette modul skal du frivilligt gøre noget for at få symptomer. Samtidig skal du lade være med at gøre det, du plejer at gøre for at mindske symptomerne. Du skal også lade være med at gøre det, som du er vant til at gøre for at føle dig sikker. Dette kaldes eksponering.

For at du bedre skal kunne forstå, hvad det er, du skal, skal du læse om hvad Lukas, Julie og Sofie gjorde, da de eksponerede sig selv for deres symptomer!

---

## **Lukas har mavesmerter i skolen (Trin 3 af 18)**

### **Før eksponeringen (1)**

Lukas, som ofte plejede at ligge og hvile sig, når han havde ondt, besluttede sig for at prøve noget nyt, og tage af sted i skole alle dage i ugen, uanset hvordan han havde det. Den første dag havde han det fint, men om tirsdagen mærkede Lukas, hvordan han fik kvalme og frygteligt ondt allerede før morgenmaden. Han spiste lidt alligevel, pakkede sine ting sammen og kom hurtigt ud af døren, inden han kunne nå at fortryde.



### **Under eksponeringen (2)**

Dagen blev en prøvelse. Lukas kunne ikke følge med i noget af det, der foregik i timerne, han sad bare og havde virkelig ondt. Da dagen var slut, var Lukas helt udmattet og skyndte sig hjem, hvor han lagde sig til at sove. Næste dag kom bedre fra start, men efter morgenmaden mærkede Lukas den velkendte kniben i maven. Han bed det i sig på trods af, at han næsten var sikker på, at det ville gå som dagen forinden. Ikke desto mindre var Lukas tilfreds med, at han kom afsted, og han tog det ikke så tungt, at han ikke kunne følge helt så godt med i timerne. I frivarteret blev det værre, og Lukas var tæt på at give op og gå hjem, men inden han havde nået at beslutte sig, kom nogle af hans klassekammerater over og snakkede, og Lukas fulgte, uden rigtigt at tænke over det, med ind til næste time. Han sprang frokosten over og drak kun lidt mælk, for at det ikke skulle blive værre med maven. Da han mærkede, at han faktisk var virkelig sulten, spiste han også en snack. Straks mærkede han til kvalmen, men nu orkede han ikke rigtigt at tage sig af det. Han vaklede i stedet afsted til næste time, der var lang men dagens sidste. I timen var der en intens debat, som Lukas syntes var spændende, og under det efterfølgende gruppearbejde havde Lukas næsten glemt sin mave. Lige da han kom i tanke om den, mærkede han, hvordan det kneb sammen i maven igen. Nu havde Lukas fået lidt håb, så han besluttede sig for lige så stille og roligt bare at beskrive for sig selv, hvordan det føltes. Efter lidt tid mærkede han, at mavebøvlet gik lidt i sig selv. Lukas kunne faktisk blive på skolen og snakke lidt med de andre, inden han gik hjem, meget tilfreds med sig selv.

### **Efter eksponeringen (3)**

De efterfølgende dage blev lidt bedre. Lukas mærkede til sin mave flere gange, men nu vidste han, at han var i stand til at være i skole også med maveproblemer, og at han indimellem også var i stand til at følge fint med i timerne. Om fredagen var Lukas træt og glad. Han besluttede sig for at gøre det samme næste uge også, og for at spise frokost i skolen uanset hvordan han havde det.

---

### **Julie vil tage bussen (Trin 4 af 18)**

#### **Før eksponeringen (1)**



Det er svært for Julie allerede inden hun kommer i gang. Hun tænkte først, at hun ville tage bussen i skole hver dag, men det gik slet ikke. Bare tanken om at gøre sig selv til grin i bussen gjorde, at Julie fik så ondt, at hun blev hjemme både mandag og tirsdag. Julie er frygteligt skuffet og tænker, at hun aldrig kommer til at få det godt. Julies mor foreslår så, at hun kan prøve noget andet, der ikke er helt så svært. Julie kommer på, at hun kan prøve at spise mad fra kantinen til frokost, uanset hvad de serverer, selvom hun ikke vil spise noget med mælk i, ikke endnu. Hun vil også spørge sin veninde Katrine, om hun vil følges med hende hjem fra skole og ikke droppe det, hvis hun har ondt. Det synes Julie er tilstrækkeligt, men hendes mor minder hende om, at hun også skal fortsætte med at undgå at gå på toilettet, så snart hun har ondt. Efter lidt diskussion, hvor Julie et øjeblik bliver ret vred, går hun med til kun at gå på toilettet én gang på skolen i løbet af dagen. Hun går også med til, at hun skal tage

det nærmeste ledige toilet. Julie er dog slet ikke sikker på, at hun kommer til at holde sig til planen.

### **Under eksponeringen (2)**

Det bliver heller ikke helt, som Julie havde tænkt sig. Hun bliver kørt i skole og hun er frygteligt nervøs, da hun når frem. Julie vil ikke gå ud af bilen, hun er alt for bange. Julies mor bliver vred, og Julie græder. Til sidst tager de hjem igen, efter at Julie har lovet at tage i skole den efterfølgende dag. Næste morgen er Julies mave som en oppustet bold, hun har IKKE tænkt sig at tage i skole. Nu er Julies mor snarere bestemt end vred. Hun siger, at Julie ikke behøver at gøre en masse for at få flere symptomer i dag, men at hun skal tage i skole, ellers bliver det her aldrig godt, de må starte et sted. Julie er ked af det, men indser, at hendes mor har ret. De kører i skole og Julie hopper ud af bilen. Det føles alligevel godt at vide, at hun ikke behøver at spise mad fra kantinen i dag. Hun har ondt, men klarer dagen.

### **Efter eksponeringen (3)**

Julies mor henter hende efter skole, og de er begge meget tilfredse med, at Julie i det mindste var der, selvom hun havde så ondt. Julie tænker, at hun også vil tage i skole i morgen, men at hun vil vente lidt med at forøge sine symptomer. Det føles lidt ærgerligt, at hun ikke klarede mere, synes hun, men hun bliver gladere, da hun finder ud af, at mor synes, at hun gjorde det godt alligevel. Næste uge skal Julie spise mad fra kantinen til frokost, ikke om mandagen, men om tirsdagen.

### Før eksponeringen (1)

Sofie har en lang liste over mad, som hun ikke spiser. Sofie beslutter sig for, at hun vil forsøge at spise madvarer fra listen i weekenden. Om lørdagen skal hun på café med nogle venner. Hun skal lade være med at spise inden og i stedet spise på caféen. Sofie har også lovet sig selv, at hun ikke skal gå på toilettet, hvis hun ikke har brug for det. Hun er ret urolig forud for caféturen, og maven rumler og er bøvllet. Hun går på toilettet, inden hun går hjemmefra, selvom hun egentlig godt ved, at hun ikke burde.

### Under eksponeringen (2)

Da Sofie sidder på caféen ved vennerne, er hun noget anspændt. Hun har købt en kanelnegl og forsøger at klemme den ned bid for bid, på trods af, at hun er bange for, hvad der kan ske ved det. Maven trækker sig sammen, og hun synes, at hun mærker et pres i endetarmen, og hun bliver bange. Sofie vil jo virkelig ikke gå på toilettet, og hun bliver ret indadvendt og stille. Da hun på et tidspunkt fokuserer på det, de andre taler om, for at slippe tanker om maven, fylder mavesymptomerne faktisk ikke så meget, men det varer ikke så længe. Straks mærker hun, at maven trækker sig sammen. Sofie får koldsved. De andre spiser og virker ikke til at bemærke, at hun er tavs. Sofie synes ikke, det er rart at sidde og tænke på maven, mens de andre taler. Hun hører, at de andre snakker om en film, som hun lige har set med sin kusine, og bliver interesseret i samtalen. Hun vil fortælle om sin kusines ven, der var med i filmen, og glemmer sin mave et øjeblik.



### Efter eksponeringen (3)

Det forsætter sådan resten af tiden på caféen. Sofie kan i kort tid ad gangen være med i samtalen, og derimellem er det virkelig svært for hende at lade være med at gå på toilettet. Da de andre går, bliver hun siddende lidt med sin bedste veninde Astrid. Astrid vil gå videre ud i byen og skal bare lige på toilettet først. Sofie beslutter sig for, at hun også gerne må gå derud nu, i hvert fald for bare at tisse. Sofie er tilfreds med sig selv. Hun har formået at sidde på café i to timer med sine venner uden at gå på toilettet én eneste gang på trods af, at hun havde rigtig mange symptomer. Astrid og Sofie går rundt i byen i en halv times tid, så mærker Sofie, at hun faktisk er ret træt og de tager hjem. Hun har meget ondt i maven resten af dagen, men det har hun det egentlig rimeligt okay med, hun ved jo, at det bliver sådan, når hun ikke går på toilettet med det samme. Sofie vil tage det roligt resten af weekenden. Det eneste, hun skal fortsætte med, er at udholde ikke at gå på toilettet, når det presser sig på. Det går fint. Om søndagen lykkes det hende næsten at holde sig helt til sit toiletskema.

---

**Det er vigtigt at slippe kontrollen! (Trin 6 af 18)**



For at eksponeringsøvelserne har effekt, skal du give slip på de ting, du gør for at forsøge at kontrollere, og sørge for, at du ikke får så mange symptomer.

Du skal også give slip på det, du gør, for at du kan føle dig tryggere, hvis du skulle få symptomer.

Det er svært. Men også rigtig vigtigt.

## **Eksponeringens længde (Trin 7 af 18)**

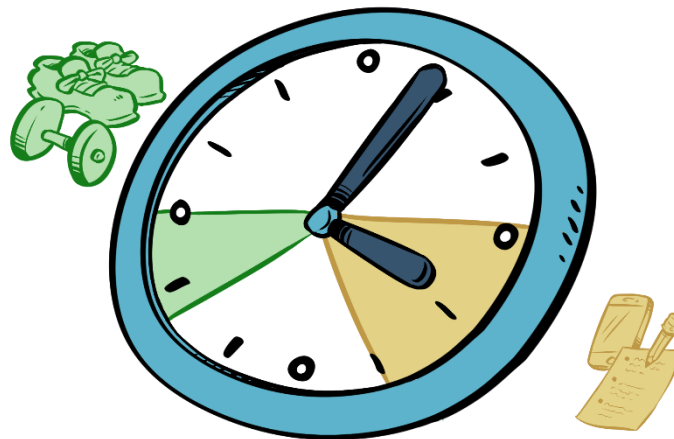
Du skal blive i situationen uden at benytte dig af kontroladfærd så længe, som du har bestemt dig for! Det er vigtigt. Det betyder, at uanset hvordan det føles, så bliver du i situationen, som du har planlagt.

Det er dig, der bestemmer, hvor længe du skal lave en øvelse, ikke dine symptomer. Du behøver ikke at blive helt rolig eller ikke have nogle symptomer, når øvelsen er slut.

Ofte vil du stadig have symptomer, når øvelsen slutter.

Mange mærker, at øvelsen ikke er helt så ubehagelig at lave, som de havde forventet, at den ville være.

Andre synes, at det bliver rigtig svært under øvelsen, men oplever, at det klarer de også. Det er netop det, der er pointen. Du kommer højst sandsynligt til at have lyst til at afbryde øvelsen tidligere end du skal. Forbered dig på det, og beslut dig for at fortsætte så længe, som du har bestemt dig for alligevel.



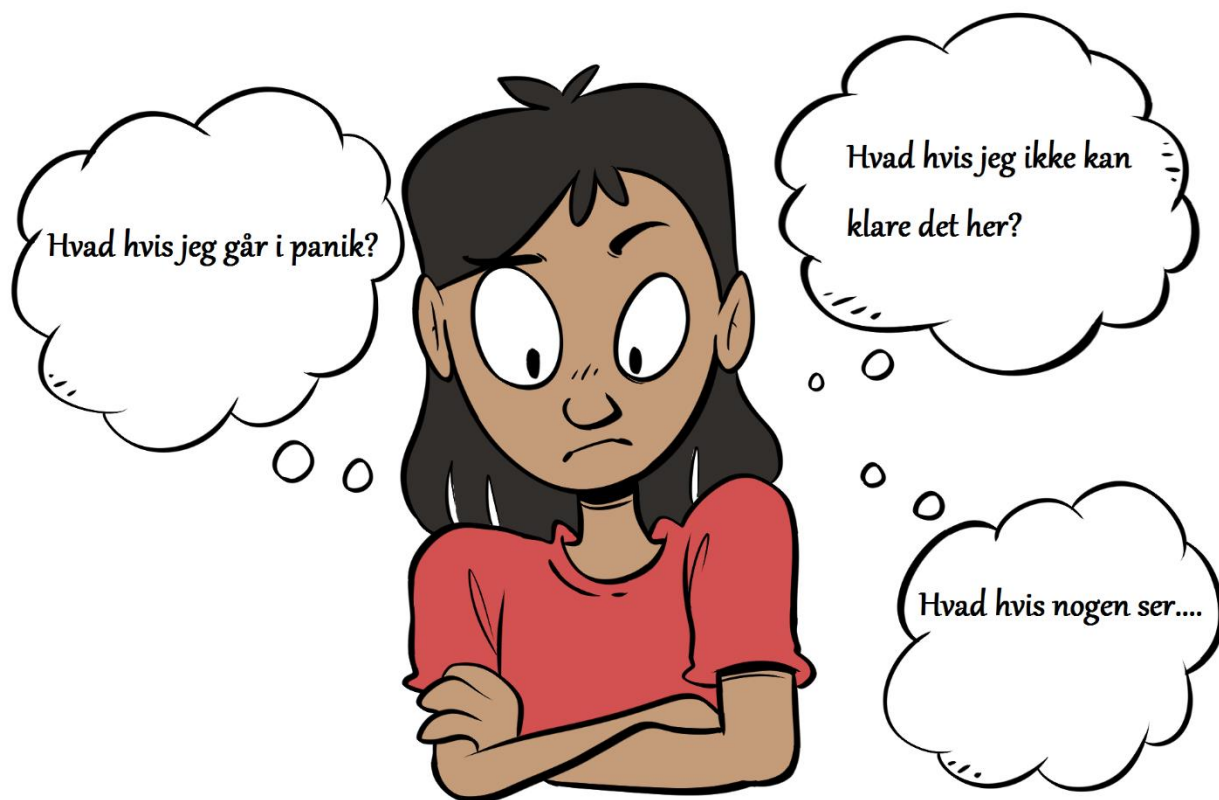


## Forventningsangst (Trin 8 af 18)

Når man forbereder sig på en eksponering, føles det ofte ret ubehageligt, før man laver øvelsen. Dette kaldes forventningsangst. Det er ikke så underligt, eftersom du skal gøre noget, som du ved højst sandsynligt vil medføre symptomer og sætte angstsystemet i gang. Har man meget forventningsangst, kan det være svært at komme i gang med sine øvelser.

Hvis man opgiver at lave øvelsen, forsvinder den ubehagelige uro selvfølgelig, og mange tænker, at de vil vente med at lave øvelsen til et tidspunkt, hvor maven har det lidt bedre. Lad være med det. Vent ikke til det føles godt, lav øvelsen uanset hvordan du har det. Det er dig, der skal bestemme, hvornår du laver dine øvelser, ikke dine bekymringer eller dine symptomer. Det er sådan, du træner din hjerne i at fjerne koblingen mellem fare og symptomer.

Husk også at forventningsangsten ofte er værst de første gange, derefter plejer det at blive bedre. Så har du nemlig fundet ud af, at du godt kan klare at have symptomer og faktisk også udholde din uro. Du er begyndt at vænne din krop til, at det ikke er så farligt at mærke symptomer eller bekymring. Ikke så rart, men heller ikke farligt.





## Det kan føles virkelig ubehageligt inden! (Trin 9 af 18)

Det er normalt at have meget forventningsangst. Det er ubehageligt ikke at vide, hvordan man kommer til at reagere!

Måske føles det, som om du næsten kunne blive vanvittig af angst eller bekymring. I forhold til uro og angst, er det ofte sådan at vi undgår den, fordi vi tror, at den kommer til at blive meget værre! Men sådan går det faktisk oftest ikke.

Figuren viser, hvordan en angst kan opstå og forstærkes, når man fx skal eksponere. Der kan opstå en ond cirkel, hvor tanker medfører følelser og reaktioner i kroppen, som gør at eksponeringen føles endnu mere uoverskuelig. Det er hvad man kalder forventningsangst.



### Fokus på at gøre det, ikke på hvordan det føles (Trin 10 af 18)

Når du tænker over, hvilke eksponeringsøvelser du skal lave, er det vigtigt, at du tænker over, hvad du gerne vil kunne gøre, og ikke hvordan det skal føles! Du skal sætte dig adfærdsmål, ikke følelsesmål. Det er lettere at nå et adfærdsmål end et følelsesmål. Forestil dig, at du er bange for at få symptomer, når du sidder til time i skolen.

Et typisk **følelsesmål** for en eksponeringsøvelse ville her lyde:

- Jeg vil kunne blive i klasseværelset uden at blive urolig så snart jeg får symptomer.

Selvfølgelig vil du gerne kunne det, men du kommer formentlig til at blive urolig, når du får symptomer, indtil du ved, at du faktisk godt kan klare det.

Derfor er det bedre at fokusere på, hvad du ønsker at kunne gøre – altså et **adfærdsmål**.

Sådan her:

- Jeg vil blive i klasseværelset, når jeg får symptomer. Det første skridt kan være lidt mindre, hvis en hel time føles som for lang tid. Så kan målet være:
- Jeg skal blive i klasseværelset i mindst 10 minutter efter, at jeg har fået symptomer.

Hvis du får symptomer, kommer du sandsynligvis ikke til at føle dig rolig, men ked af det, skuffet eller vred, og synes at timen er ødelagt. Så er det vigtigt, at du holder fast i dit adfærdsmål, nemlig at blive til timen i mindst 10 minutter mere.

Følelses målet når du, når du har lavet eksponeringsøvelserne tilstrækkeligt mange gange. Når du har fundet ud af, at du kan gennemføre øvelserne, vil det komme til at føles mere rart. Det er sværest i begyndelsen.



### Følelsesmål eller adfærdsmål? (Trin 11 af 18)

Er dette et følelsesmål eller et adfærdsmål? Sæt kryds ud for det rigtige svar

|   | Adfærdsmål | Følelsesmål |
|---|------------|-------------|
| Er dette et følelsesmål eller et adfærdsmål? Skriv sætningerne i den rigtige cirkel.                                  |            |             |
| Jeg vil være med til hele idrætstimen i morgen  |            |             |
| Jeg vil hygge mig på cafe med mine venner, uden at være bange for at få symptomer                                     |            |             |
| Jeg vil tage bussen i skole, selvom jeg har ondt i maven om morgenen  |            |             |
| Jeg vil spise en portion koldskål som eftermiddagssnack på en dag, hvor maven har drillet.                            |            |             |
| Jeg vil tage i fitnesscenter og være med til en holdtime uden at blive ked af det og gå hjem, hvis jeg får symptomer. |            |             |
| Jeg vil tage i biografen og se hele filmen og spise slik og kun tænke filmen, selv hvis jeg skulle få symptomer.      |            |             |
| Næste gang der er pizzaaften vil jeg tage med, og ikke blive urolig hvis jeg får symptomer.                           |            |             |
| Jeg vil tage i svømmehallen uden at bekymre mig om, om min mave larmer eller bliver oppustet.                         |            |             |

### Tips til eksponeringen! (Trin 12 af 18)

1. Prøv ofte! Giv din krop en chance for at vænne sig til symptomerne. En gang om dagen er godt.
2. Planlæg øvelserne. Beslut dig for hvornår og hvordan du skal øve dig. Så er det lettere at få det gjort.
3. Hvis du afbryder en øvelse for tidligt, så tænk over, hvad du kan gøre anderledes næste gang, for at det bliver lidt mindre svært. Og prøv igen kort tid efter.
4. Snyd ikke dig selv! Lad være med at bruge kontroladfærd. Kontroladfærd gør, at øvelsen bliver mindre effektiv.
5. Gør det lidt sværere for hver gang, så det bliver tilpas udfordrende! Du skal ikke klare alt på én gang!
6. Hvis du mislykkes med en øvelse: Gå et skridt tilbage og gør det lidt lettere næste gang, du forsøger.



---

### Din eksponeringsstige (Trin 13 af 18)

Gå tilbage til din stige, som du finder bagerst, på side xx.

Er du tilfreds med den, eller er der noget, du vil ændre på?

Vil du ændre på din stige, kan du gøre det ved at udfylde en ny version af stigen. Du finder en ny "blank stige" på side 129.

---

### Min øvelse: Eksponering (Trin 14 af 18)

Planlæg de øvelser som du skal gennemføre denne uge.

Vælg nogle ting, der er tilpas svære at gennemføre, måske omkring 30-50 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 18)

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 tage med de andre på café efter skole, og bliver der lige så længe som dem, uanset hvordan min mave får det"*

*"Jeg skal gå en tur med hunden når jeg kommer hjem, også selv hvis jeg har fået ondt i maven og er træt"*

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 så mange gange 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:*

### Husk at øve! (Trin 16 af 18)

Nogle gange kan det være nemt at komme til at glemme, at man skal lave øvelserne. Jo oftere du laver en eksponeringsøvelse jo bedre! Du skal helst lave mindst én øvelse om dagen. Her får du nogle tips til, hvad du kan gøre for lettere at huske det. Er der nogle af tipsene, som du kunne tænke dig at afprøve? Så sæt kryds.

### Påmindelser

- ☐ Skriv det på hånden!
- ☐ Lav dit eget øvelsesskema og hæng det op et synligt sted!
- ☐ Lav en påmindelse på mobilen/sæt en alarm!
- ☐ Bed dine forældre om at minde dig om det!
- ☐ Lav øvelserne på det samme tidspunkt hver gang (så er det nemmere at huske det)!
- ☐ Øv hver dag (så bliver det lige så selvfølgelig som at børste tænder)!
- ☐ Hæng en rød snor på håndtaget på døren til dit værelse (så vil du undre dig over, hvorfor snoren sidder der, hver gang du går ind og ud af værelset, og derved blive mindet om øvelserne)!
- ☐ Øv så snart du kommer til at tænke på det! (Så bliver der øvet mindst en gang om dagen.) Du skal bare sørge for ikke at glemme også at planlægge øvelser!
- ☐ Hæng et billede op på væggen, der kan minde dig om dit mål! Måske er det en koncert, du gerne vil kunne tage til? Eller noget bestemt tøj du gerne vil turde at gå i? Eller noget mad du godt kunne tænke dig at kunne spise? (Når du ser billedet, vil der sandsynligvis ske det, at du tænker: Nå ja, det er jo netop derfor, jeg skal lave øvelserne!)
- ☐ Send en mail til dig selv!

---

### Trin 17 af 18

#### Fortsæt med SOL og at ændre toiletvaner!

Du fortsætter med at øve SOL og de ændrede toiletvaner som tidligere.  
Hvornår skal du bruge SOL?

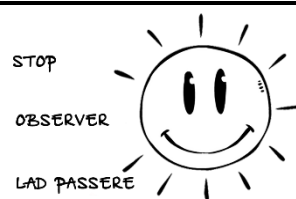
*Skriv her:*

Hvordan ser dit toiletskema ud nu?

*Skriv her:*

Har du andre spørgsmål eller tanker til os?

*Skriv her:*



**Færdig!** (Trin 18 af 18)

Nu er det bare op til dig at få øvet, til vi ses igen om en uge!

Det bliver spændende at høre, hvordan det er gået for dig med at begynde at eksponere.