

Modul 7



Velkommen til modul 7 (Trin 1 af 15)

Nu er du højst sandsynligt kommet i gang med dine eksponeringsøvelser! Hvis du har prøvet at lave en øvelse flere gange, mærker du nok, at den ikke er helt så slem længere. Nu er det tid til at gå et skridt videre.

I dette modul skal vi se nærmere på, hvordan du kan gå et skridt videre og gøre øvelserne lidt sværere.

Hvordan er det gået med dine eksponeringer? (Trin 2 af 15)

Vi er spændt på at høre, hvordan dine øvelser den seneste uge er gået. Fortæl os om det.

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

Skriv her:

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

Skriv her:

Var der en eksponeringsøvelse, der viste sig at blive særligt svær?

Skriv her:

Er der noget andet, som du undrer dig over eller gerne vil fortælle i forhold til eksponeringerne?

Skriv her:

Har du brugt SOL i løbet af ugen? Fortæl

Skriv her:



Mine toiletvaner (Trin 3 af 15)

Fortæl hvordan det går!

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

Skriv her:

Har du stadig brug for at udskyde toiletbesøg? Hvordan går det med det?

Skriv her:

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

Skriv her:

Repetition – Eksponering (Trin 4 af 15)

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. Når du laver eksponeringer, er det også godt at stoppe op indimellem og mærke efter, hvordan det føles. Så kan du lave SOL.



Når du har lavet en eksponeringsøvelse flere gange, vænner kroppen sig til situationen. Hver gang du eksponerer, har du lært kroppen noget nyt, nemlig at det ikke er farligt at have symptomer.

Når du føler dig klar, går du videre til næste niveau og gennemfører lidt sværere øvelser.

Hvis du synes, det er svært at komme i gang med øvelserne, kan det være fordi, at de øvelser du har besluttet dig for at lave er for svære. Så er det bedre at tage det lidt mere med ro og gøre noget nemmere, så øvelsen bliver lavet.

At det er svært overhovedet at komme i gang med en øvelse kaldes forventningsangst. Husk på, at det nogle gange er sådan, at bekymringerne før øvelsen er værre end selve øvelsen! Så er det bare med at komme i gang. Er det svært? Ja, men det kan lade sig gøre. Giv det et forsøg!

Hvad er en vellykket eksponering? (Trin 5 af 15)

En vellykket eksponering er en, hvor du har gjort noget, som du tidligere undgik. Eller en, hvor du har ladet være med at gøre noget, som du førhen følte dig tvunget til at gøre. Du kan se behandlingen som et forsøg, hvor du prøver at gøre ting på en ny måde. Hvis en eksponering bliver rigtig vanskelig, kan det føles, som om den er mislykkedes. Det er den ikke. Det vigtige er, at du har forsøgt at gøre noget på en ny måde. Ofte skal man forsøge mange gange, før man mærker en forskel.



Sofies mad (Trin 6 af 15)

Sofies lange lister med mad hun ikke spiser, begynder at blive lidt kortere. Hun har nu prøvet at spise flere forskellige ting, som hun ved giver symptomer. Hun fik ganske rigtigt symptomer, og hun klarede det. Hun behøver ikke at skynde sig ud på toilettet, som hun gjorde førhen, men formår oftest ganske fint at stå imod, når det presser på.



Sofie synes stadig, at det er svært at komme afsted til forskellige arrangementer og aftaler, og at spise noget vanskeligt inden hun tager afsted. Sofie har længe undgået at drikke mælk og at spise is eller yoghurt. Hun ved, at det at spise eller drikke en af tingene kunne være en rigtig god måde for hende at øve sig i at have symptomer på. Sofie tænker, at hvis hun vil gøre det rigtigt udfordrende for sig selv, kan hun starte med at drikke kakao lavet på almindelig mælk om morgenen, spise en skålfuld yoghurt med mysli og derefter tage over i fitnesscentret og træne med en ven.

I dag vil hun prøve at spise en skålfuld yoghurt en time inden, hun skal over og træne. Hun ved, at hun vil komme til at få ondt i maven, og det er netop det, hun skal øve sig i!

At udfordre sig selv (Trin 7 af 15)

Når du mærker, at du begynder at have styr på en eksponeringsøvelse, så gør den sværere!

Du kan gøre en øvelse sværere ved at gøre noget, som du ved giver symptomer eller som gør situationen værre. Hvis du for eksempel kun synes, at det er lidt svært at gå i biografen, kan du prøve at spise noget mad, som du ved, at du får symptomer af før biografturen. Hvis du har øvet dig i at være i skole hele dagen, uanset om du har symptomer eller ej, og mærker, at det går fint, også når du har symptomer, kan du øge sværhedsgraden ved at spise en masse til frokost i skolen. Hvis du har klaret at komme afsted til træning flere gange uden først at gå på toilettet, kan du øge sværhedsgraden ved at træne med stramt tøj på og spise noget, du ikke plejer inden træning.

Alt det, som du nu undgår, alt det, du nu gør for at mindske og kontrollere dine symptomer, er noget, som du gradvist skal give slip på. Når du øver eksponeringen, overdriver du desuden lidt ekstra.

Du spiser mere af det, der giver symptomer end hvad andre ville gøre, og du har stramt tøj på, netop når du er urolig for at se oppustet ud for at øve dig i at tænke: Det klarer jeg også!



Hvorfor skal man gøre det så svært? (Trin 8 af 18)

Når du ved, at du også kan klare det svære, vil din bekymring blive betydeligt mindre. Så bliver symptomerne ikke så vigtige længere, og så stopper hjernen med at overvåge dem.

Men hvorfor skal man spise ting, som man ved er problematiske og giver symptomer? Er det ikke nok, at man skal gøre svære og ubehagelige ting, og at man klarer det?”

Det gør man for at øve sig i at gøre ting, uanset hvordan maven har det. Det er, når du frivilligt har overdrevet dine egne symptomer, at du bryder koblingen til, at symptomerne er noget, som din hjerne skal tage sig af.

Tænk lidt over det. Hvad kan du gøre for at sørge for at du får rigtig mange symptomer? Nu skal vi se på, hvad Lukas gjorde.

Lukas tager et trin op (Trin 9 af 15)

Lukas er nu taget afsted i skole med mavesmerter flere gange. Han har spist på skolen flere gange, selvom han har fået ret meget kvalme af det. Nu ved Lukas, at han godt kan klare det, så nu vil han gøre det sværere for sig selv, så han på sigt kan få det godt igen!

Lukas beslutter sig for, at han vil spise rigtig meget pizza aftenen inden ugens længste skoledag, det plejer han nemlig at få ondt i maven af. Resterne vil han spise til morgenmad. Førhen kunne han godt lide at spise pizza, men han er næsten holdt op med at spise det, fordi han så ofte får det dårligt af det. Så allerede nu ved Lukas, at han kommer til at få kvalme.

Lukas skal blive på skolen hele dagen, og han skal ikke springe frokosten over – tværtimod skal han spise en ekstra stor portion. Hvis nogle af hans venner skal på café efter skole, vil han hægte sig på, selvom han kommer til at have kvalme og ondt i maven.

Derefter skal han tage bussen hjem. Lukas lover sig selv, at han må spille computerspil i fem timer om aftenen som belønning.



Julie og bussen (Trin 10 af 15)

Det med at tage bussen i skole med luft i maven var sværere, end Julie havde forventet.



Hun havde gennemført andre ting, som hun havde skrevet højere på sin eksponeringsstige. Hun havde haft luft i maven en hel eftermiddag og var alligevel blevet hele timen ud, og hun havde også undgået at gå på toilettet i frikvarteret, fordi hun ville følge sit toiletskema. Det var ikke sjovt, men hun klarede det.

Bussen derimod er virkelig en udfordring! Samtidig er Julies mor begyndt at sige, at hun ikke længere vil køre Julie, og hun bliver nødt til at plage sin far, hvis hun skal køres af ham. Julie beslutter sig for, at hun skal øve sig i at tage bussen med luft i maven, men at hun vil begynde med nogle nemmere ting først. I stedet for skolebussen vil hun tage nogle bybusser, hvor hun ikke kender så mange. Det kan hun gøre efter skole. Hvis hun klarer at køre en hel strækning, kan hun tage flere busser i træk. Så bliver det måske lidt lettere at tage skolebussen morgenen efter.

Julie er meget tilfreds med sin plan!

Din stige (Trin 11 af 15)

Nu har du lavet en del øvelser, og måske er der noget, du har klaret og kan fjerne fra stigen? Er der nogle øvelser, som du kan tilføje i stedet? Flyt gerne øvelser ned eller op, hvis du finder ud af, at din første vurdering af, hvor svære øvelserne hver især er, har ændret sig. Måske er der noget, der er sværere, end du havde forventet, men du har sandsynligvis også opdaget, at der er meget, der er nemmere, end du troede!

Hvis du vil lave om på din stige, så kig bagerst i manualen (side 129) Du kan udfylde en ny stige ved at bruge en af de ekstra "blanke" stiger der er.



Mine eksponeringsøvelser denne uge (Trin 12 af 15)

Planlæg de øvelser, 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 denne uge! Du skal altså gentage hver enkelt af øvelserne flere gange.

Min eksponering 1 er:

Skriv her:

Min eksponering 2 er:

Skriv her:

Min eksponering 3 er:

Skriv her:



Mål for eksponeringen (Trin 13 af 15)

Hvad vil du kunne gøre under din eksponering?
Husk, at når du sætter dig mål for eksponeringen, handler det om, hvad du gør, altså din adfærd.

Mange vil have et mål om at være mindre bekymret for deres symptomer. Det er et følelsesmål. Følelsesmålene når du først, når du har øvet dig i at have symptomer så mange gange, at du ikke længere bliver urolig, når du mærker til symptomerne.

Når du mærker, at du kan gøre ting, *samtidig med* at du har symptomer, vil dine bekymringer/uro dale. billede:



Mine adfærdsmål (Trin 14 af 15)

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 spise en almindelig portion skyr til morgenmad og så tage bussen i skole, selv hvis jeg får symptomer"*

"Jeg vil tage til festen på fredag og spise en masse chips mens jeg er der, uanset hvordan min mave har det"

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:

Vi ses om en uge! (Trin 15 af 15)

Du skal selvfølgelig fortsætte med at arbejde med SOL og dine toiletvaner! Jo flere eksponeringsøvelser du når at lave jo bedre.

Øv en masse til vi ses!

