

Modul 10



Velkommen til den sidste modul! (Trin 1 af 10)

Nu er vi nået til den tiende og sidste modul af behandlingen! Det er virkelig flot klaret af dig, at du har holdt ved indtil nu!

Du har klaret at skulle gøre en masse svære ting!

Nu nærmer vi os afslutningen, og dette modul handler om at forebygge, at du falder tilbage i gamle mønstre. Men først skal vi kort opsummere det, du har lært!

Dette har vi arbejdet med i løbet af behandlingen! (Trin 2 af 10)

Nye toiletvaner

Hvis du brugte toilettet på at mindske dine symptomer tidligere, har du øvet på at ændre dette.

Du har øvet dig i at holde igen, når det føles, som om det presser sig på. Måske har du opdaget, at du ikke behøver at gå på toilettet med det samme, selvom kan det føles sådan? Du har også øvet dig i at gå på toilettet på bestemte tidspunkter. På den måde har du hjulpet din krop med at finde sin naturlige rytme. Toiletskemaet vil du formentlig skulle holde fast i noget tid endnu. Ved at ændre på dine toiletvaner, har du hjulpet din hjerne med at forstå, at symptomerne ikke er så farlige, og at toilettet ikke altid er så vigtigt.



SOL

Du har brugt SOL til at mærke efter, og beskrive hvordan det føles i maven, for så at fortsætte med det du var i gang med.



Ved at bruge SOL (Stoppe Op, Observere og beskrive hvordan det føles, for så at Lade passere), har du lært, 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 har du mindsket koblingen mellem symptomer og fare.

Eksponering

Du har prøvet trin for trin at øve dig i at være i situationer, der tidligere har været vanskelige, for eksempel at blive i klasseværelset en hel time igennem. Hjernen har sikkert slået alarm, når du har gjort det (ellers er det ikke en eksponering!). Du har ikke lyttet til signalet om, at du skal flygte på trods af, at det har været rigtig ubehageligt. I stedet har du øvet dig i at gennemføre det, du havde planlagt at gøre, og i at blive i situationen så længe som du havde tænkt dig. Hver gang du har gjort dette, har du hjulpet din hjerne med at lave nye koblinger i situationen. Det kræver mange øvelser i mange forskellige situationer, før hjernen kan forstå, at der ikke længere er nogen grund til, at den skal slå alarm!



Dette har jeg lært (Trin 3 af 10)

Hvad er det vigtigste du har lært i løbet af behandlingen?

Skriv her:

Hvad tror du, at du vil have brug for at øve dig mere i?

Skriv her:

Nævn en ting, som du er tilfreds med, at du har klaret!

Skriv her:

Forsøg at vurdere, hvor meget tid du har brugt på behandlingen! Hvor mange timer har du sådan cirka øvet hver uge?

Skriv her:

En retning fremover (Trin 4 af 10)

Nu er det tid til at se på **"Mine mål" (se side 17)**, som du skrev ned i begyndelsen af behandlingen. Er der noget af dette, som du er kommet lidt nærmere? Måske du allerede har opnået nogle af målene? I så fald - rigtig godt! Notér så nogle nye mål, som du gerne vil opnå.

Der er formentlig også et eller flere mål, som du ikke har opnået i løbet af den lille mængde tid, du har haft til det. Vær ikke ked af det! Se hellere de resterende mål som påmindelser om, at du skal fortsætte med at øve dig, så du kan opnå målene lidt efter lidt!

Måske var du en af dem, der ikke havde så mange mål i begyndelsen af behandlingen? Måske er det sådan, at du er kommet på nogle nye mål, nu hvor du har prøvet at klare forskellige ting. Hvis det er sådan for dig, så skriv de nye mål ned.



Plan for tilbagefald (Trin 5 af 10)

Vi ved, at næsten alle vil komme til at mærke til deres symptomer igen i en eller anden situation, efter at behandlingen er afsluttet. Det er ikke farligt. Det tager lang tid for din mave og din hjerne at lære nyt, og selvom du har øvet rigtig godt og længe, kan det være, at du en dag har glemt meget af det, du har lært, og så kan det let ske, at symptomerne vender tilbage.

Tricket er, at du skal minde dig selv om, hvordan du gjorde under behandlingen og så begynde at gøre det igen! Det kan være godt at have en plan for, hvad du gør ved tilbagefald. En sådan plan vil kunne hjælpe dig med at komme på rette vej igen.

Det betyder ikke, at du skal eksponere dig for symptomer resten af livet! Når du får symptomer, kan du se det som en mulighed for at eksponere. Får du ofte symptomer, kan du se på din plan for at finde ud af, om der er noget, du har brug for at begynde at øve dig i igen.

På næste side kan du se den plan, som du skal udfylde. Når du har udfyldt den, gemmes den sammen med dine andre arbejdsark under *Mine besvarelser*. Print dine besvarelser ud og gem dem i en mappe. Så kan du hive dem frem og repetere på et senere tidspunkt!



Min plan (Trin 6 af 10)

Gennemlæs gerne Min mave-adfærd-listerne, som du udfyldte i modul 2, inden du udfylder planen.

Mad jeg undgår (side 23)

Min undgåelse (side 24)

Min kontroladfærd 1: mindske symptomer (side 25)

Min kontroladfærd 2: føle mig sikker og tryk (side 26)

Hvilken mave-adfærd er der størst risiko for, at du begynder at benytte dig af igen, hvis du på et tidspunkt føler dig rigtig urolig/bekymret for din mave? Hvad skal du gøre i stedet?

Skriv her:

Af alt det du har gjort i løbet af behandlingen, hvad har så hjulpet dig mest? Beskriv en vanskelig situation, som du har klaret. Beskriv, hvad du gjorde eller hvordan du tænkte, for at du kunne være i situationen. Du kan bruge dette som inspiration, når symptomerne giver lyd fra sig igen.

Skriv her:

Er der noget i behandlingen, som du har sprunget over? Hvis ja, kunne det måske være en god idé at gå tilbage og forsøge at gøre netop dette. Er der noget, du kommer i tanker om?

Skriv her:

Har du holdt fast i dine ændrede toiletvaner? Hvis ikke, er der så noget ved toiletvanerne, du bør lave om på, så du lettere kan udføre dem?

Skriv her:

Øver du dig i at eksponere i mange forskellige situationer?

Skriv her:

Har du kunnet give slip på alt det du tidligere "skulle" gøre for at undgå at få eller mindske symptomer? Hvis ikke, hvilke typer adfærd benytter du dig så stadig af?

Skriv her:

Har du brugt SOL, mens du eksponerede? Hvordan minder du dig selv om at huske SOL?

Skriv her:

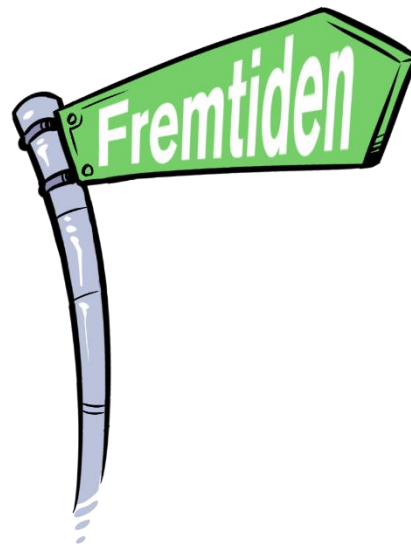
Hvordan vil du fortsætte med at eksponere, efter at behandlingen er slut?

Skriv her:

Hvad sker der efter behandlingen? (Trin 7 af 10)

Denne behandling går ud på at reagere anderledes, når du får symptomer, og på at afprøve ny adfærd. Det kan tage lang tid at øve sig i alle de forskellige situationer, som er vanskelige. Du vil derfor skulle fortsætte med at øve dig på samme måde på egen hånd. Måske føler du dig lidt usikker i begyndelsen. Få hjælp af dine forældre til at printe hele behandlingen ud, så du kan gå tilbage og læse i den senere! Uanset hvad du gør, så er det vigtigt, at du fortsætter med at øve, for at du fortsat skal have gavn af behandlingen!

Du kommer til at have kontakt med din behandler i yderligere en uge inden behandlingen afsluttes. Efter 3 måneder hører du fra os igen, og vi følger op på, hvordan det er gået for dig. Hvor vil det være dejligt, hvis du har fortsat med at øve, så der til den tid næsten ikke er symptomer tilbage!

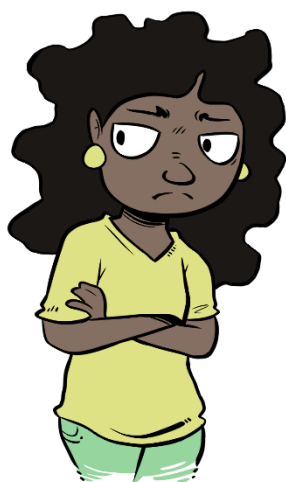


Få hjælp af andre! (Trin 8 af 10)

Dine forældre har lært, hvordan de kan hjælpe dig med dit mavebesvær.

Tanken er også, at de skal kunne støtte dig, når det bliver svært, og hjælpe dig med at finde på nye ting at øve dig på.

Er der en anden du stoler på, som måske også vil kunne hjælpe dig med opmuntring og støtte, når du for eksempel skal eksponere? Måske en ven eller et andet familiemedlem, eller en lærer på din skole?



Hey....

Kan du hjælpe
mig med at øve?

Fortæl os hvad du synes! (Trin 9 af 10)

Vi vil rigtig gerne høre, hvordan du synes, det har været at arbejde med denne behandling! Vi er meget taknemmelige for alle dine svar. Det er dem, der hjælper os med at blive bedre.

Dette husker jeg bedst af det, jeg har lært:

Skriv her:

Dette syntes jeg var godt:

Skriv her:

Dette var kringlet forklaret/svært at forstå:

Skriv her:

Hvis jeg skulle vælge en ting, jeg ville fjerne, så var det:

Skriv her:

Derudover synes jeg

(skriv gerne noget om, hvad du synes om hele behandlingen. Vi vil meget gerne høre, hvad du synes – også om de ting, du ikke kunne lide!):

Skriv her:

Tak! (Trin 10 af 10)

Alle os der har arbejdet med dette behandlings-studie, vil gerne sige dig et stort TAK for den tid og energi, du har lagt i behandlingen. Vi håber, at du føler, du er blevet hjulpet.

Vidste du godt, at du ved at være med i dette projekt om KAT til unge med funktionel mavelidelse har bidraget til videnskaben? Det har du faktisk. Uden sådan nogle som dig, ville det ikke kunne lade sig gøre at vide, hvad der er en god behandling, og hvad der er en dårlig. Så vi er virkelig taknemmelige for, at du har valgt at være med! (Forestil dig, at hele projektgruppen bukker, pifter og klapper!)

Vi giver snart lyd fra os igen (om ca. 3 måneder) med flere spørgsmål til dig ☺.

Dine svar er rigtig vigtige for os. Det er nemlig ud fra dem vi kan se, om behandlingen har virket eller ej. Så på forhånd tak for, at du logger ind så hurtigt som muligt og svarer på dem!

Held og lykke!



Ekstramateriale

Skemalagte toiletbesøg

Gå på toilettet på de tidspunkter du har bestemt dig for, uanset om du har symptomer eller føler du har behov for toiletbesøget eller ej. Hvis der ikke er sket noget efter to minutter skal du gå fra toilettet igen.

Fjern et toiletbesøg per dag, når du føler dig klar.

Målet er at gå på toilettet 1-2 gange per dag for at have afføring. Ved at spise noget særligt, tage medicin eller gøre noget andet, for at det skal blive nemmere at komme af med afføringen forstyrres træningen, så det skal du lade være med.

Udfyld skemaet efter hvert toiletbesøg, det kan nemlig være svært at huske senere.

Vi har udfyldt et eksempel, så du kan se, hvordan det kan set ud.

Dato	Planlagte toiletbesøg (tidspunkter)	Hvornår gik du på toilettet? (sæt en * hvis du havde afføring)	Hvor længe sad du på toilettet?	Gjorde du noget for at det var nemmere at komme af med afføringen? (hvis ja, hvad?)	Kommentar
1/5	8.00 12.00 16.00 20.00	7.30* 12.00 16.00 20.00	2 min 10 min 2 min 2 min	Nej Nej Nej Nej	Skulle virkeligt af med afføring om morgenen og ville ikke vente til klokken 8.00. Ved resten af toiletbesøgene kom der ikke noget.

Dato	Planlagte toiletbesøg (tidspunkter)	Hvornår gik du på toilettet? (sæt en * hvis du havde afføring)	Hvor længe sad du på toilettet?	Gjorde du noget for at det var nemmere at komme af med afføringen? (hvis ja, hvad?)	Kommentar

At udsætte toiletbesøg

Denne øvelse bruges, hvis du oplever pludseligt at skulle have afføring, Ved at udsætte toiletbesøget, og gradvist øge tiden du venter, kommer du sjældnere til at mærke den akutte trang til pludseligt at skulle have afføring.


Vi har udfyldt et eksempel, så du kan se hvordan du kan gøre det:

[illegible]

At udsætte toiletbesøg

[illegible]


Din stige version 1

	100	
	90	
	80	
	70	
	60	
	50	
	40	
	30	
	20	
	10	

Kommentarer:

Skriv her:


Din stige version 2

	100	
	90	
	80	
	70	
	60	
	50	
	40	
	30	
	20	
10		

Kommentarer:

Skriv her:


Din stige version 3

	100	
	90	
	80	
	70	
	60	
	50	
	40	
	30	
	20	
	10	

Kommentarer:

Skriv her:

Din stige version 4

	100	
	90	
	80	
	70	
	60	
	50	
	40	
	30	
20		
10		

Kommentarer:

Skriv her: