



Velkommen til kapitel 3 (trin 1/19)

I dette kapitel kommer du til at:

- kigge nærmere på adfærd
- lære om eksponering
- begynde at bruge din stige

Opfølgning - SOL (trin 2/19)

Hvordan er det gået med din hjemmeopgave?



I hvilken hverdagssituation øvede du SOL?

Skriv her:

Hvordan gik det?

Skriv her:

Repetition af Kapitel 2 (trin 3/19)

Her er en kort repetition af det, du lærte i kapitel 2:

Tanker: Din hjerne laver hele tiden tanker. En del af dem er hjælpsomme og gode for dig.



Katastrofetanker: Der findes tanker, som kan få dig til at have det dårligt og gøre, at du får mere ondt i maven. Sådan nogle tanker plejer man at kalde for katastrofetanker,



Svært at kontrollere tanker: Det er svært at kontrollere sine tanker. Så kan man i stedet forsøge at tænke, at det er OK, at hjernen laver forskellige tanker, men at de ikke behøver være sande.



SOL: Man kan bruge SOL, når man får katastrofetanker, eller når det gør ondt i maven. Stop, Observere, Lad passere.



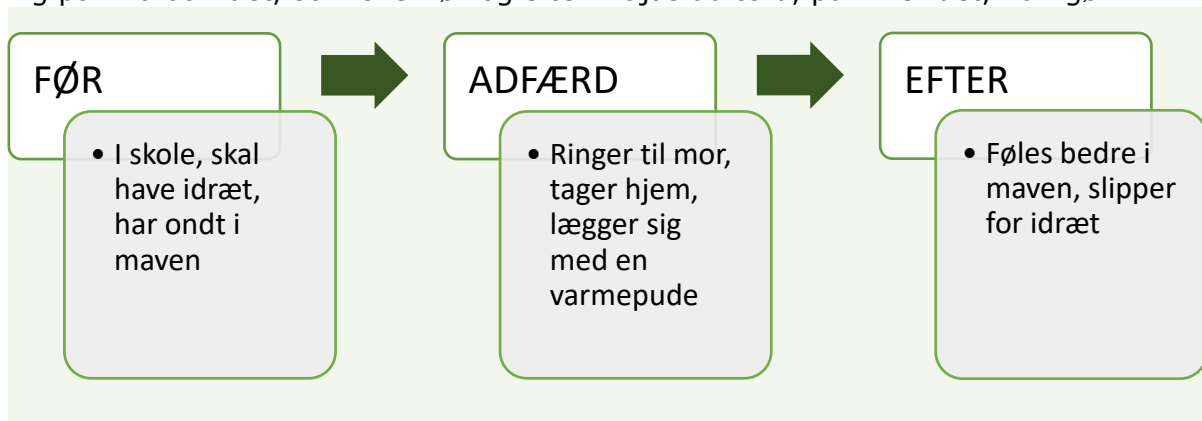
Analyse af Majas adfærd (trin 4/19)

Adfærd er det, man gør, som fx at spise, hoppe på trampolin eller lægge sig på sofaen. En adfærd påvirkes af det, som sker før og efter adfærden.

Det, som sker før, er det, som starter adfærden. Hvis adfærden leder til noget godt lige bagefter, fx at noget ubehageligt føles bedre, vil man tit bruge den samme adfærd igen.

Maja er i skole og skal have idræt, da hun pludseligt får virkelig ondt i maven. Hun ringer til sin mor, som kommer og henter hende. Da de kommer hjem, lægger Maja sig på sofaen med en varmepude. Så føles det bedre.

Kig på hvordan det, som sker *før* og *efter* Majas adfærd, påvirker det, hun gør.



Hvad kan Maja gøre? (trin 5/19)

I øjeblikket er det skønt at slippe for idræt, men der er også ulemper ved at gøre som Maja:

- Hjernen tror, at signalerne fra maven er farlige. Der slipper for mange signaler igennem filtret, og hjernen forstærker dem. Maja får mere ondt.
- Jo mere mavesymptomerne styrer, des mindre bestemmer Maja.
- Maja går glip af sjove ting.



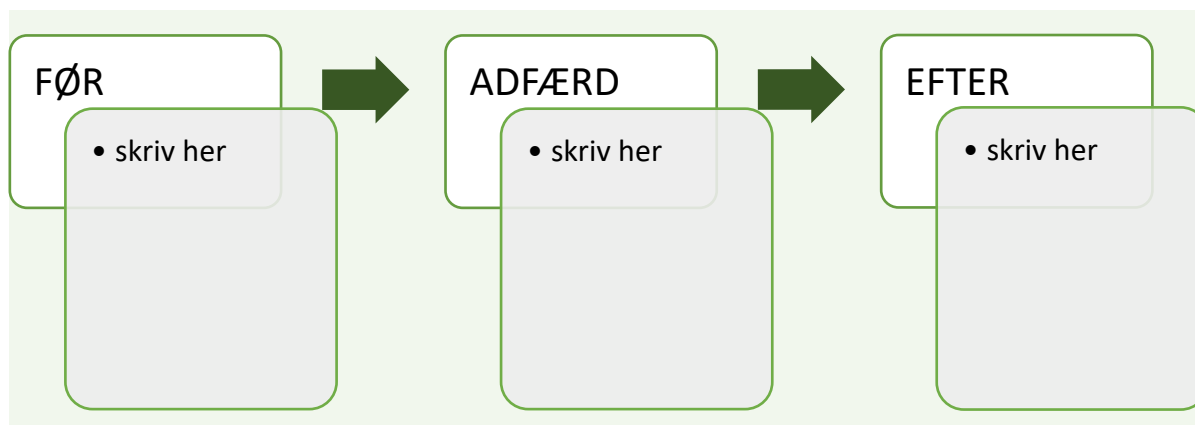
Hvad kan Maja gøre, hvis hun får ondt i maven inden idræt?

Skriv her:

Malte tager hjem (trin 6/19)

Malte er færdig med skolen for i dag. Hans kammerater foreslår, at de går ind og kigger på spil i nogle butikker i byen. Malte vil gerne med, men han tør ikke, fordi han tænker på, at maven kunne begynde at drille. Malte tager i stedet hjem. Det føles lidt kedeligt, men også rart fordi han derhjemme kan komme på toilettet hele tiden.

1. Malte tager hjem, skriv det under Adfærd.
2. Hvad er det, der sker før adfærden? Hvad skal hans venner lave? Og hvad tænker Malte, og hvorfor tager han hjem? Skriv det i rubrikken under "før".
3. Hvordan bliver det bagefter for Malte? Undgår han noget ubehageligt? Er der nogle fordele for Malte ved at tage hjem? Skriv det i rubrikker under "Efter".



Hvad lærer Malte sin hjerne ved at tage hjem?

Skriv her:

Har du nogle tips (råd?) til Malte om, hvad han kunne gøre i stedet?

Skriv her:

Hvad ville han så lære sin hjerne?

Skriv her:

Din egen analyse (trin 7/19)

Nu skal du lave din egen analyse af en adfærd, du gerne vil lave om på.

- 1) Vælg en adfærd, du har haft for at undgå, kontrollere eller mindske dine symptomer (for eksempel at sidde på toilettet længe, spise en lille portion eller springe træningen over). Skriv det i rubrikken under **"Adfærd"**.
- 2) I hvilken situation var det? Hvad startede din adfærd? Skriv det i rubrikken under **"før"**.
- 3) Hvordan blev det for dig lige bagefter? Var der noget umiddelbart godt ved din adfærd? Blev det mindre ubehageligt? Skriv det i rubrikken under **"efter"**.

FØR	ADFÆRD	EFTER
<div>• skriv her</div>	<div>• skriv her</div>	<div>• skriv her</div>

Hvad lærer din hjerne når du gør sådan her?

Skriv her:

Hvad kan du gøre i stedet?

Skriv her:

Hvad lærer du så din hjerne?

Skriv her:

At undgå gør at frygten fortsætter (trin 8/19)

Ved at undgå noget du er bange for, fortsætter frygten. Det bliver en ond spiral, hvor du fortsætter med at være bange, og fortsætter med at undgå det, du er bange for.

Maja er bange for at være med til idræt, når hun har ondt i maven, og Malte er bange for at være steder, hvor der ikke er et toilet i nærheden.

Hvad er du bange for? Er der noget dine forældre er bange for?

Tal lidt med hinanden om det, og tænk over, om I undgår det, I er bange for.



Jeg undgår ingenting! (trin 9/19)

Hvis man hele tiden gør forskellige ting, uden at stoppe op, kan det også være en undgåelse – en undgåelse af at mærke efter!

Hvis det er sådan for dig, er SOL en ekstra vigtig øvelse. Når du Observerer i SOL, så træner du dig selv i at mærke efter.

Så viser du din hjerne, at symptomerne ikke er så vigtige, som hjernen tror!



Eksponering (trin 10/19)

Nu skal vi starte med den vigtigste del i den her behandling – at eksponere. At eksponere handler om at træne sin hjerne. Din hjerne tror, at signalerne fra din mave er farlige eller meget vigtige.



Måske er du bange, presset eller stresset før visse situationer. Måske undgår du at spise en bestemt slags mad. Ved, i små trin, at gøre det, som du er bange for eller som du synes er ubehageligt, træner du din hjerne. Når du har trænet mange gange, forstår din hjerne, at signalerne fra maven ikke er så farlige!

Du kommer til at opdage, at du kan klare at have symptomer, selv i ubehagelige situationer.

En film om eksponering. (trin 11/19)

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 virkeligt 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.

Quiz om filmen (trin 12/19)

Sandt eller Falsk?

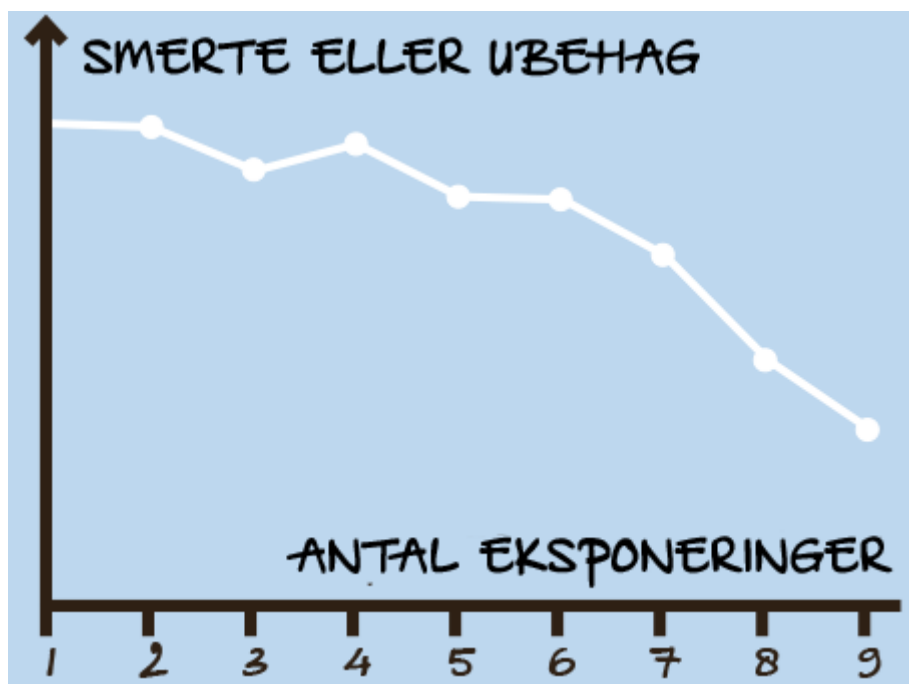
Sæt kryds i den kasse ud for hver udsagn, som du mener er rigtigt.

Udsagn	Sandt	Falsk
Eksposering kan være at spise en pizza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eksposering = undgå/undvige situationer, som er ubehagelige for maven	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det er godt at eksposere ofte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Din behandler bestemmer hvor hurtigt det skal gå med eksposeringen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eksposering kan være at mødes med venner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Eksposeringstips (trin 13/19)

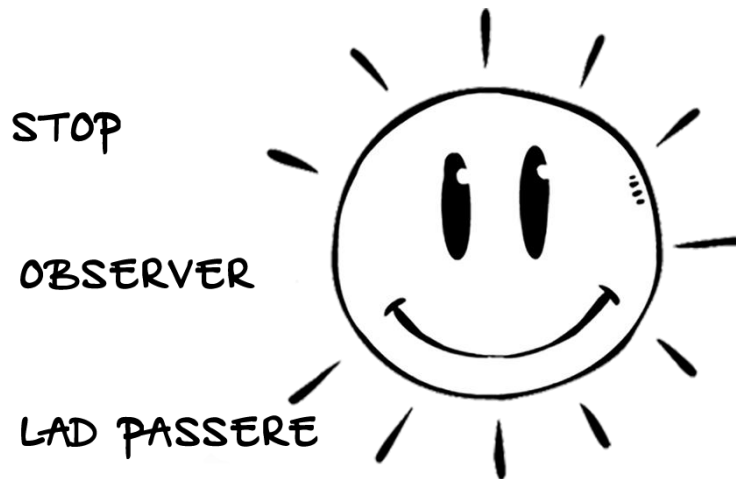
Tips som kan være gode at tænke på, når du skal eksposere:

- Træn hver dag. Jo flere gange du træner en opgave, des bedre kommer det til at gå (se billedet).
- Lav opgaverne forskellige. Hvis du skal træne i at spise en stor portion, så prøv forskellige retter på forskellige tidspunkter på dagen.
- Planlæg opgaverne. Bestem dig i forvejen for, hvornår og hvordan du skal eksposere.
- Hvis det bliver for svært – så gå et trin ned på stigen og gør det lidt lettere næste gang, du forsøger. Det er meningen, at det skal være ubehageligt, men ikke FOR ubehageligt.



SOL i eksponeringen (trin 14/19)

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



Stop – stop op. Følg et åndedrag ind igennem næsen, ned i maven og ud igen.

Observer – hvordan føles det i maven? Mærk efter et øjeblik.

Lad passere – fortsæt med at eksponere.

Majas eksponeringsopgaver (trin 15/19)

Nu er det tid til, at Maja skal vælge eksponeringsopgaver. Som første opgave vælger Maja at spise en stor portion mad. Maja skal lave opgaven i fem dage. Hendes forældre har lovet at lave mad, som de ved, hun godt kan lide i de her dage. En af dagene skal de have tacos.

Maja vil også have en sværere opgave. Hun skal forsøge at være med til idræt, selvom hun har ondt i maven, men hun er ikke sikker på, at hun kan klare en hel time.

Har du nogle tips til, hvordan Maja kan gøre, når hun skal træne i at være med i idrætstimen?

Skriv her:



Maltes eksponeringsopgaver (trin 16/19)



Det her er Maltes eksponeringsopgaver:

- 1) Spise et æble. Malte elsker egentlig æbler, men sidst han spiste et æble, fik han det virkeligt dårligt i maven. Nu planlægger Malte, at han vil begynde med at spise en æblebåd hver dag om aftenen.
- 2) Maltes anden opgave har med hans mål at gøre. Han vil kunne mødes noget mere med sine venner, hænge ud i byen og gå i biografen. På lørdag skal Malte træne i at gå i byen og i biografen sammen med sin mor og bror. Det bliver et passende stort trin at starte med.

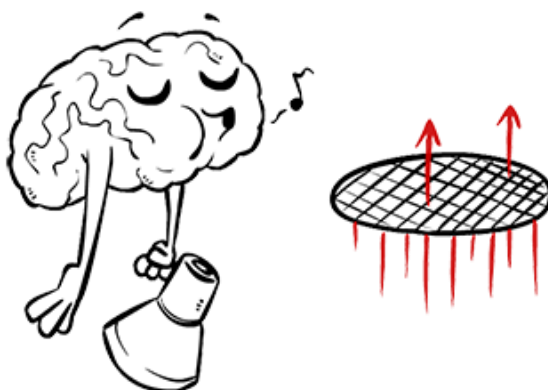
Ideen med at eksponere (trin 17/19)

Malte fremkalder signaler fra maven ved at spise æble. Maja gør det ved at spise en stor portion.

De træner svære situationer, hvor det er ubehageligt at have symptomer fra maven. Malte skal gå i byen og i biografen, og Maja skal være med i idrætstimen.

Ved at udfordre sig selv sådan her, træner Maja og Malte deres hjerner i at forstå, at signalerne fra maven ikke er farlige.

Det er ubehageligt for dem i starten at udfordre sig selv på den måde, men på sigt fører det til, at deres filtre slipper færre signaler fra maven igennem til deres hjerner, og at deres hjerner ikke forstærker signalerne så meget.



Derudover gør træningen, at maven bestemmer mindre, og Maja og Malte bestemmer mere!

Hjemmeopgaver (Trin 18/19)

Til næste gang vælger du to eksponeringsopgaver fra din stige, som du skal træne. Vælg opgaver, så du kan træne (lidt tid) hver dag. Se din stige på side 24



Fortsæt også med at træne SOL i en hverdagssituation. Hvis du vil, kan du også bruge SOL, når du eksponerer.

Eksponeringsopgave 1:

Skriv her:

Hvor mange gange, og hvornår skal du lave eksponeringen?

Skriv her:

Eksponeringsopgave 2:

Skriv her:

Hvor mange gange, og hvornår skal du lave eksponeringen?

Skriv her:

I hvilken dagligdagssituation skal du øve dig i at lave SOL?

Skriv her:

Færdig! (trin 19/19)

Nu har du gennemgået hele kapitel 3, godt klaret!



Du har gjort disse fremskridt:

- **Arbejdet med analyse af adfærd**
- **Lært en masse om eksponering**
- **Planlagt din eksponering**

