

Modul 3



Velkommen til modul 3! (Trin 1 af 22)

Du har nu arbejdet en del med at se på din adfærd, og du er begyndt at eksperimentere lidt med, hvad der sker, hvis du gør noget andet, end du plejer. I dette modul skal du lære om noget, vi kalder "SOL". Det handler om, hvordan du kan sætte ord på, hvordan det føles i maven. Det kan hjælpe dig med bedre at kunne håndtere smerte og andre symptomer, når de kommer.

Derudover skal vi se nærmere på dine toiletvaner. Når man har en funktionel mavelidelse, er det normalt, at toiletbesøg og afføring er kommet til at kræve meget tid og opmærksomhed. Nu får du hjælp til at begynde at ændre på det.

Repetition (Trin 2 af 22)



Alle mennesker får mavesymptomer indimellem. Når man har en funktionel mavelidelse, er mavesymptomerne blevet kraftigere, og de kommer oftere end ved andre.

Signaler fra din mave og dine tarme er blevet forbundet med fare, som kroppen forsøger at hjælpe dig med straks at undgå. Din hjernes overvågnings-radar er hele tiden opmærksom på signaler, og systemet sørger for at filtret slipper mange signaler igennem, da hjernen tror, at de er vigtige. De symptomer, du plejer at have, såsom kvalme, smerte, toiletrang, er blevet forstærkede, for at du skal kunne mærke dem. Symptomerne er ubehagelige, og du vil rigtig gerne gøre noget for hurtigt at komme af med dem. Problemet er, at hver gang du gør noget for at undgå eller mindske symptomerne, bekræfter du hjernen i, at signalerne fra maven er vigtige. Det betyder, at du får stærkere symptomer.

Vi skal træne din hjerne i at vænne sig til, at signaler fra maven er så vigtige, så den onde cirkel brydes. Det gør du ved at ændre på din adfærd.

Hvordan gik adfærdseksperimentet? (Trin 3 af 22)

Sidste gang fik du til opgave at prøve at lade være med at bruge noget af den mave-adfærd, som du plejer at have. Vi kaldte det for et adfærdseksperiment. Nu vil vi gerne vide, hvordan eksperimentet er gået.

Hvor mange gange lavede du et adfærdseksperiment?

Skriv her:

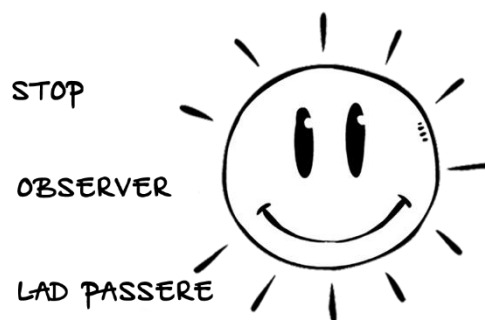
Fortæl om eksperimentet! Hvad var det sværest at lade være med? Hvad lykkedes godt for dig?

Skriv her:

Hvad lærte du af eksperimentet?

Skriv her:

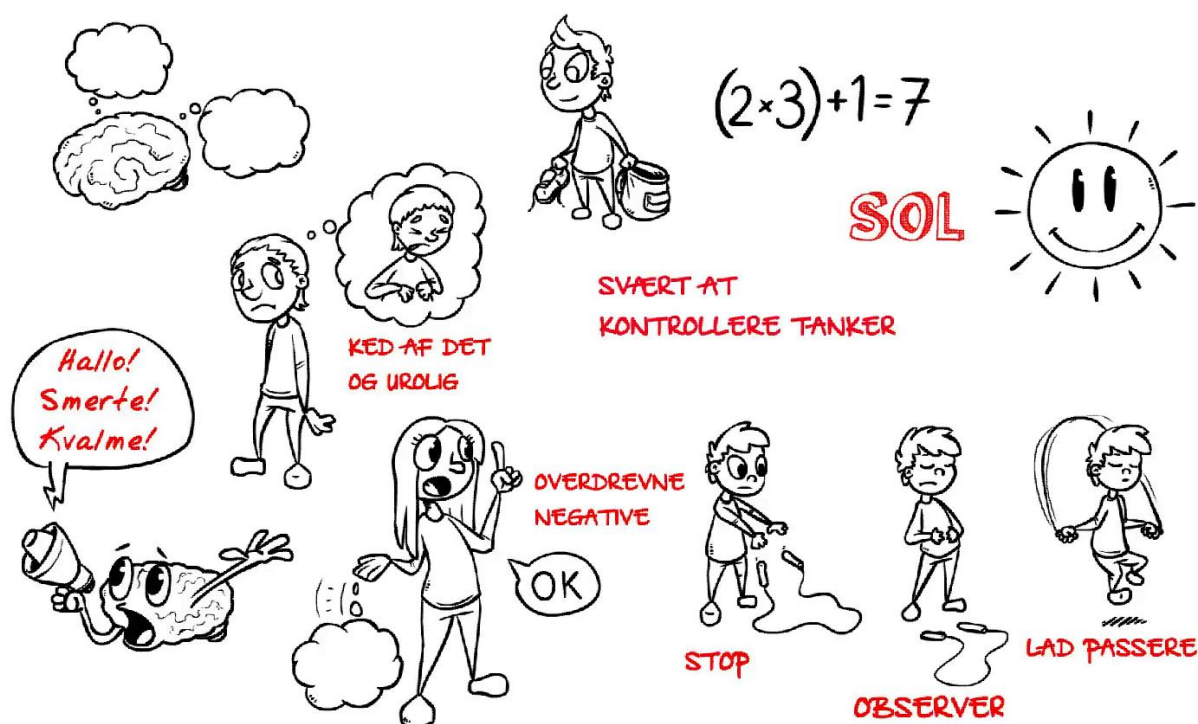
SOL: Sæt ord på, hvordan det føles i maven (Trin 4 af 22)



Nu skal du lære at beskrive for dig selv, hvordan det føles i maven. Uden at du vurderer det som noget godt eller dårligt. Ofte tænker vi at det er godt når der er "ro på" i maven, og dårligt når det gør ondt. De tanker er faktisk ikke særligt hjælpsomme. De gør nemlig, at din hjerne bliver ekstra opmærksom på alt hvad der sker i maven.

SOL handler om at øve at stoppe op og beskrive, hvordan det rent faktisk føles i maven lige nu og så derefter give slip på det og fokusere på noget andet. Så træner du din hjerne i at vænne sig til, at mavesymptomerne findes, men ikke er farlige. Hjernen kan genkende symptomerne, men lærer at den ikke behøver at reagere på dem. På den måde bliver signalerne fra maven mindre vigtige.

Her ser du et billede med tekst fra en film om SOL og tanker.



Din hjerne laver hele tiden en masse tanker. En del tanker er hjælpsomme. De kan få dig til at huske ting, som fx at pakke gymnastiktasken, eller hjælpe dig med at løse matematikopgaver. Så findes der også tanker, som stopper dig i at gøre ting, eller får dig til at få det dårligt.

Sådan nogle tanker plejer man at kalde for Katastrofetanker. En almindelig katastrofetanke, når man har funktionelle mavesmerter, er "Jeg kommer aldrig til at få det godt i maven". Katastrofetanker kan gøre, at du føler dig ked af det og urolig, og at du ikke orker at gøre det, som du egentlig gerne vil. Du kan også få mere ondt i maven, da din hjerne forstærker signalerne fra maven ekstra meget, når du har katastrofetanker.

Det er meget svært at kontrollere eller bestemme, hvilke tanker din hjerne skal lave. Så hvad kan du så gøre? Jo, ved at opdage dine katastrofetanker kan du blive lidt mere skeptisk over for dem. Katastrofetanker er overdrevne, og ofte meget negative. Du kan blive nødt til at acceptere, at din hjerne laver sådan nogle tanker. Så kan du faktisk lettere slippe tankerne igen.

SOL handler om at lægge mærke til, hvad du tænker, og hvordan det føles i maven, og så bestemme dig for at fortsætte med det du var i gang med. SOL er en forkortelse, hvor S står for Stop. Stop op og tag en dyb vejtrækning. O står for observer. Det betyder at lægge mærke til ting ved dig selv. Hvad tænker du på? Hvordan føles det i maven? Mærk efter et øjeblik. L står for Lad passere. Det betyder at du fortsætter med det, du var ved, inden du gik i gang med SOL.

Hvordan gør man? (trin 5 af 22)

Jo, når du mærker til maven, så gør du sådan her:

- 1) **S:** Stop op og mærk efter, hvordan det føles i maven
- 2) **O:** Observer hvad du mærker. Beskriv så for dig selv, hvordan det rent faktisk føles uden at vurdere om det er godt eller dårligt. Dvs. uden at synes noget særligt om det du mærker. Du skal altså, helt roligt og neutralt, beskrive for dig selv, hvordan det føles i maven.
- 3) **L:** Lad passere. Fortsæt så med det du var i gang med, og fokuser på det.

Dukker der tanker om maven op igen? Så lav øvelsen en gang til.



Ord om maven (Trin 6 af 22)

Her er nogle forskellige eksempler på ord, som kan beskrive, hvordan det føles i maven.

Start med at mærke efter, hvordan det føles i din mave lige nu. Markér så de ord, som passer bedst med det du mærker. Hvis der ikke er et ord, som passer til hvordan det føles i maven lige nu, kan du vælge et andet ord, som beskriver hvordan det føles på andre tidspunkter.

- | | |
|---|---|
| <input type="radio"/> helt roligt | <input type="radio"/> udspilet. |
| <input type="radio"/> varmt og blødt | <input type="radio"/> det spænder i hele maven |
| <input type="radio"/> hårdt og spændt | <input type="radio"/> det spænder mest i siden. |
| <input type="radio"/> øm i hele maven | <input type="radio"/> udspilet, det spænder lidt. |
| <input type="radio"/> øm i en lille del af maven | <input type="radio"/> mæt. Jeg har lige spist og maven er fuld. |
| <input type="radio"/> meget smertefuldt. smerten er skarp og lidt brændende | <input type="radio"/> fyldt og det svier lidt øverst i maven. |
| <input type="radio"/> øm og urolig, rumsterer lidt. | <input type="radio"/> afslappet |
| <input type="radio"/> stille | |

Dine egne ord for hvordan det føles i maven (trin 7 af 22)

Det er jo helt individuelt, hvordan det føles i maven. Og det skifter fra tid til anden. Prøv at skriv dine egne ord ned for, hvordan det føles i din mave.

Hvordan føles det i din mave lige nu? Beskriv hvad du føler uden at bruge ord som "*godt*" eller "*dårligt*", og uden at have en holdning til, hvordan det føles.

Skriv her:

Hvordan plejer din mave at føles, når det er værst? Se om du kan huske det, og beskriv så hvordan det føles, uden at bruge "*godt*" eller "*dårligt*"

Skriv her:

Hvordan var det ikke at måtte have en holdning til, hvordan det føltes i maven og bare skulle beskrive din oplevelse helt neutralt?

Skriv her:

Tanker om maven (trin 8 af 22)

Her er nogle eksempler på tanker man kan have om maven, som måske ikke altid er så hjælpsomme.

Når du mærker til din mave kan sådan nogle tanker dukke op.

Nogle gange kalder man tankerne for katastrofetanker. Hvilke katastrofetanker plejer du at få, når du mærker til maven? Markér de tanker, du genkender.



Tanker om maven:

- ☐ Det kommer aldrig til at gå over
- ☐ Jeg bliver nødt til at gå hjem, hvis det bliver værre med maven
- ☐ Tænk hvis nogen opdager, at jeg har dårlig mave
- ☐ Jeg kan ikke klare mere
- ☐ Nu bliver jeg nødt til at aflyse igen
- ☐ Jeg kan ikke have det sådan her i skolen
- ☐ Jeg skal hjem. Nu!
- ☐ Jeg skal finde et toilet. Hurtigt!
- ☐ Alle kan sikkert høre, hvordan min mave rumler. Jeg må væk herfra
- ☐ Tænk, hvis jeg har afføring i bukserne
- ☐ Min mave er ikke normal
- ☐ Der er noget alvorligt galt med min mave

Beskriv tanker om maven (trin 9 af 22)

Når du beskriver for dig selv, hvordan det føles i maven, kan der dukke katastrofetanker op.

Så kan det føles endnu værre. Sandsynligvis kommer der sådan nogle tanker alligevel, når du har mavesymptomer. Derfor er det en god ide træne kroppen og hjernen til at vænne sig til at tankerne ikke er så vigtige, som de kan virke til.

Det gør du sådan her:

- Når du opdager, at du tænker katastrofetanker så kan du bare bemærke det: "Nu tænker jeg katastrofetanker"
- Hvis tankerne kommer meget tæt på, kan det hjælpe at få dem mere på afstand sådan her: "Nu tænker jeg tanken at det kommer til at blive værre" eller "Nu tænker jeg tanken, at det er ubehageligt at tænke sådan her"
- Måske kan du endda tænke "Aha" eller "Det var så det". Prøv at se om du kan være neutral. Og lade være med at vurdere om tanken var god eller dårlig. Den er bare noget, som du kan observere og se på udefra.

Svært? Ja, man har nok brug for at træne det lidt. Læs mere om, hvordan Lukas gjorde på næste side.



Eksempel: Lukas beskriver følelsen i maven (trin 10 af 22)

Da Lukas havde spist aftensmad fik han ondt i maven. I stedet for at skynde sig at aflede sig selv med computerspil eller film, ville han prøve at bruge "SOL". Han stoppede op, satte sig på sengen, observerede hvad han mærkede, og beskrev hvordan det føltes for sig selv.

"Knudret" var det første ord, han tænkte på.
"Nej, nærmere som en stor knold i maven, der ligesom sidder i midten og spænder og river. Næsten som om nogen pustede en ballon op, inde i min mave."

Nu mærkede han virkeligt at det rev "som en kniv", tænkte han. "Eller i hvert fald som noget meget hårdt og skarpt"

Lukas kunne genkende smerten, og var bange for, at det ville blive værre. Så kom han i tanker om, at det nok var en katastrofetanke. og beskrev så det: "Nu tænker jeg at det måske bliver værre. Aha, det er en katastrofetanke!"

Så mærkede han at det føltes lidt hævet i halsen og lidt hårdt at trække vejret. Det beskrev han også stille for sig selv.

Da han havde gjort det, synes han, at han var klar til næste trin i SOL: at Lade passere. Han kunne stadig mærke sin mave, men det var faktisk ikke blevet så meget værre af at Stoppe op og observere, hvordan den føltes og så beskrive det.

Måske heller ikke ligefrem bedre, men han tænkte at det var et godt signal at sende til hjernen, blot at lade tankerne om maven passere.
Bagefter satte han sig og spillede lidt.



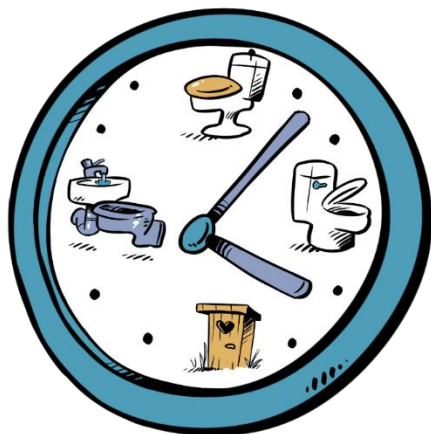
Ændring af dine toiletvaner! (Trin 11 af 22)



Nu er vi nået til en meget vigtig del af behandlingen! Du vil få nogle øvelser, som det er meget vigtigt, at du laver. Det handler om at ændre dine toiletvaner. Øvelserne er vigtige for dig, der bruger toilettet til at mindske dine symptomer. Du får en øvelse, der skal hjælpe dig til at stoppe med at gå på toilettet ofte og længe, og en øvelse som du kan benytte dig af, hvis du tit føler, at det haster rigtig meget med at komme på toilettet.

Disse øvelser skal du fortsætte med at lave i løbet af hele behandlingen! De er meget vigtige for, at du vil få det bedre.

Tilbage til en god toiletrytme (Trin 12 af 22)



Mange mennesker med en funktionel mavelidelse bruger toilettet til at komme af med ubehagelige symptomer, og det kan nemt ske, at man går på toilettet alt for ofte eller alt for længe. Disse toiletvaner gør at kroppens naturlige signaler om hvornår man skal på toilettet ikke længere fungerer hos mange med en funktionel mavelidelse.

Går du rigtig ofte eller rigtig længe på toilettet? Så skal du hjælpe kroppen med at finde tilbage til sin naturlige toiletrytme.

I dette modul viser vi dig, hvad du kan øve dig i for at hjælpe maven med at finde en god rytme.

Selvom de her udfordringer ikke gælder for dig, er det vigtigt at du læser om det. Problemer med maven kan svinge. Det, som er et problem i dag, er det måske ikke om et halvt år, og modsat kan du få problemer med ting, som ikke er ubehagelige i dag.

At gå på toilettet ofte eller længe ad gangen (Trin 13 af 22)

Når man har en funktionel mavelidelse, er det normalt at man går på toilettet oftere eller bliver på toilettet længere, end man ønsker. Så bliver det svært for kroppen at give de rigtige signaler, og det er ligesom om der ikke er styr på afføringen. Ofte kommer der heller ikke noget afføring, selvom det føles, som om man skal.

Nu skal du give din krop mulighed for at finde en god toiletrytme.

Ofte eller længe (1)

Når man er forstoppet, oppustet eller har ondt i maven, går mange på toilettet ved den mindste afføringstrang og håber på at der kommer noget. Nogle gange virker det jo, og afføringen kommer – det er en stor lettelse! Men de fleste gange sidder man på toilettet, uden at der kommer noget. Fordi det NOGLE GANGE virker, begynder man at gå på toilettet ofte eller sidde der længere, for at slippe for den ubehagelige følelse i maven.



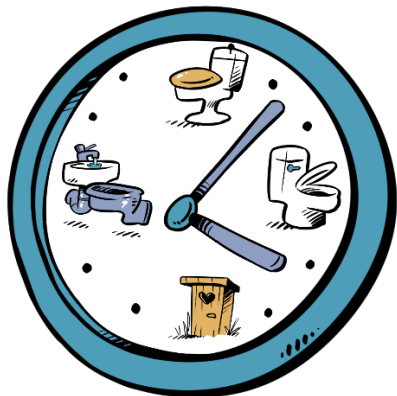
Problemet med det er, at det bliver stressende at forsøge at gå på toilettet, når det ikke lykkes. Kan du huske, hvordan kroppen reagerer på frygt og stress? Netop! Du bliver mere forstoppet, oppustet og får flere smerter af at gå så ofte eller længe på toilettet.

At gå på toilettet på bestemte tidspunkter (2)

Hvad gør man så i stedet, hvis man ikke må gå på toilettet så ofte eller sidde på toilettet så længe?

Jo, man sørger for *kun* at gå på toilettet på bestemte tidspunkter! Målet er, at du skal gå på toilettet for at have afføring max 1-2 gange om dagen. Til at starte med kan det virke svært, men vi skal snart se nærmere på, hvordan du kan klare det trin for trin.

Øvelse: Gå på toilettet på bestemte tidspunkter (Trin 14 af 22)



Den her øvelse er for dig, der bruger toilettet til at mindske dine symptomer. Hvis du ikke har problemer med toiletvaner, kan du gå videre.

1. Beslut dig for nogle tidspunkter på dagen, hvor du skal gå på toilettet. Du kan begynde med 3-5 tidspunkter, for eksempel klokken 7, 11, 13, 18 og 22 (eller hvad der nu passer dig). *Du skal holde dig til disse tidspunkter, uanset om du føler, at du skal have afføring, er oppustet eller har ondt!*
2. Når du går på toilettet, skal du ikke forsøge at presse afføringen ud. Hvis kroppen er klar til at have afføring, kræver det meget lidt anstrengelse, for at noget kommer ud. Det skal ikke tage mere end 1-2 minutter for afføringen at komme. Hvis der ikke sker noget i løbet af disse minutter, skal du gå ud fra toilettet igen. Så må du prøve igen på det næste forudbestemte toilettidspunkt.
3. Når du har kunnet holde dig til skemaet i nogle dage, mindsker du antallet af toiletbesøg, ét toiletbesøg ad gangen. Målet er, at du skal gå på toilettet for at have afføring 1 eller 2 gange om dagen på faste tidspunkter, der passer med, hvordan dine dage ser ud. De fleste går på toilettet for at have afføring om aftenen eller om morgenen.
4. Hvis du indimellem tager medicin mod dine mavesymptomer, fx medicin, der stopper eller sætter gang i maven, er det en god ide at forsøge at skrue ned for det. På den måde kan din krop nemmere finde sin egen naturlige rytme.

Marcus har et skema (Trin 15 af 22)

Er dårligt eksempel (1)

Marcus står op klokken 6 hver morgen, selvom han også fint ville kunne nå at spise morgenmad og komme i skole til tiden, hvis han stod op en time senere. Men Marcus ved, at hvis han står op klokken 6, kan han nå at sidde på toilettet i 20 minutter og give maven en chance for at komme i gang. Inden han går på toilettet, tager han det meget stille og roligt og spiser sin morgenmad langsomt. Derefter sætter han sig på toilettet, og hvis alt går fint, når Marcus at spille lidt computer, inden han skal afsted i skole.

Hvor er det Marcus går skævt? (2)

Hvis det ikke lykkes Marcus at have afføring, forsøger han igen flere gange både derhjemme og i skolen. Ved skemalagte toiletbesøg går man kun på toilettet én gang på det forudbestemte tidspunkt, uanset om man har haft afføring ved tidligere toiletbesøg eller ej. Er det ikke lykkedes at have afføring, så må man vente til det næste skemalagte toiletbesøg.

Marcus står ekstra tidligt op for at være sikker på, at han kan nå at have afføring. På den måde signalerer han til sin hjerne, at det er meget vigtigt, at han har afføring, når han går på toilettet. Marcus' stressniveau stiger, og det bliver kun sværere at kunne have afføring. Hvis Marcus i stedet stod op klokken syv og hurtigt spiste sin morgenmad, inden han satte sig på toilettet på det forudbestemte tidspunkt, ville hans krop efterhånden lære, at det ikke er så farligt, om afføringen kommer eller ej. Så kan kroppen slappe af, og afføringen kommer, hvis den skal.

Marcus sidder så længe, han kan på toilettet, fordi han håber, at der kommer noget afføring. Men - man skal vente i højst to minutter, inden man afbryder et toiletbesøg. Ellers bliver man bare mere stresset over, at der ikke kommer noget! Det er rigtig vigtigt, at man ikke bliver siddende for længe.

Følg skemaet hver dag! (Trin 16 af 22)

Måske har du det sådan, at du nogle dage ikke har brug for at gå på toilettet, mens det andre dage føles som om, du skal på toilettet hele tiden. Hvis det er sådan for dig, skal du helt sikkert holde dig til skemaet hver dag. Pointen er, at uanset hvordan maven føles, så gør du det samme hver dag. Så lærer du din mave at finde sin naturlige rytme.

Kig på dit toiletskema bagerst i manualen (side 124)

Så kan du notere, hvordan det går med at følge skemaet. Hvis du hellere vil notere på din mobil, så gør du bare det. Der kan du også lave en påmindelse eller alarm, der fortæller dig, hvornår du skal gå på toilettet.

Akut toiletrang (Trin 17 af 22)

Nogle mennesker får indimellem en pludselig følelse af at skulle på toilettet, og får derefter meget travlt med at skynde sig derud. Det kan presse så meget på, at det føles, som om man kommer til at have afføring i bukserne. Her beskriver vi for dig, hvorfor du får den akutte toiletrang, og du får en øvelse til at mindske de kraftige signaler. Har du ikke problemer med pludselig toiletrang, kan du springe videre til næste trin.

Hvorfor sker det her?

Føler man pludselig, at man har brug for at gå på toilettet, plejer man at skynde sig derud, så



hurtigt man kan, hvilket er helt naturligt. Ofte gør man det, fordi det gør ondt, eller fordi man er bange for, at man ellers kommer til at have afføring i bukserne. Når man så er ude på toilettet, tænker man, at man havde ret i, at man skulle skynde sig derud, fordi det føles, som om det var i sidste øjeblik, man satte sig på toilettet. På trods af det, er der få mennesker med maveproblemer, der rent faktisk har haft afføring i bukserne. Man kan næsten få den tanke, at det er signalerne fra maven om, at "nu er det tid", der gør at

tarmene presser så kraftigt, når man sidder der på toilettet. Din krop har lært, at "toilet" betyder, at nu er det tid til at have afføring.

Beskrevet som 3 trin

- 1 Ser et toilet. Det presser i tarmene "Nu haster det!"
- 2 Har afføring og det sprutter ud
- 3 "Pyha, hvor rart - det var virkelig i sidste øjeblik!"

Det er en lettelse at gå på toilettet. Reaktionen fortæller hjernen, at det er sådan her, det bør være. At "det presser" er blevet et signal om, at der er noget, som kroppen hurtigt skal af med. Ved selv det mindste pres i tarmene, går alarmen i gang, og nu ved du, at når kroppen slår alarm, så stiger presset meget. Det føles virkelig, som om du skal have afføring!

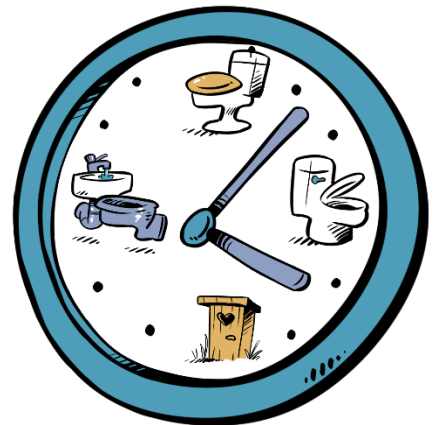
Flere minutter – mener I det - for real?!

For nogle mennesker kan det næsten føles helt umuligt at vente med at gå på toilettet. Hvis du har det sådan, kan det være en hjælp, at du er ude på toilettet, mens du venter. Det vigtige er, at du mærker, at du kan modstå presset længere, end du tror. Er det sådan, at du rent faktisk har haft afføring i bukserne nogle gange, og er du bange for at udsætte toiletbesøg? Prøv nogle gange at stå i bruseren og hold imod der. Så er det jo ikke så farligt, hvis ulykken skulle ske.

For at få løst det her problem, skal du beslutte dig for at vente med at gå på toilettet, når det presser på. Først nogle minutter, derefter længere og længere tid, indtil du kan holde dig til dit skema. Du vil snart komme til at læse mere om denne øvelse.

Har man problemer med pludseligt at skulle have afføring, kan det føles meget svært at holde sig til sit toiletskema. Hvis det er sådan for dig, kan du i stedet forsøge bare at udsætte toiletbesøget lidt tid. Hvis du virkelig skal på toilettet efter at have ventet lidt, så gør du det. Man kan nemlig vænne kroppen af med at sende så stærke signaler om at skulle på toilettet ved at undgå at gå på toilettet, lige efter at signalerne kommer.

- 1) Hver gang du føler, at du skal have afføring lige nu, skal du vente nogle minutter med at gå på toilettet.
- 2) Når der er gået 5-10 minutter, skal du kun gå på toilettet, hvis du stadig føler, at du skal have afføring.
- 3) Hvis du ikke længere føler, at du skal have afføring efter nogle minutter, venter du med at gå på toilettet til det forudbestemte tidspunkt, der står noteret i dit toiletskema. Oplever du igen pludselig at skulle have afføring før det skemalagte toiletbesøg, gør du det samme igen – du venter nogle minutter for at se, om det går over.



Arbejdsark

Kig bagerst i manualen (side 126), så finder du et arbejdsark du kan bruge, når du laver øvelsen.

Når det er svært at forlade toilettet (Trin 19 af 22)

Det er selvfølgelig rigtig ubehageligt pludselig at skulle have afføring, hvis man ikke er derhjemme. For nogle mennesker er det så ubehageligt, at de føler, at de skal tømme tarmene helt, før de tager nogen steder hen. Hvis man har det sådan, kan man næsten komme til at være fanget rigtig længe ude på toilettet.

Er det sådan for dig, så vil det i starten være svært at holde dig til dit toiletskema, hvor du kun må gå på toilettet én gang ved hvert forudbestemte tidspunkt, og højst 2 minutter ad gangen, hvis der ikke kommer afføring.

Hvis det næsten er umuligt for dig at gennemføre øvelsen, skal du øve dig i at turde forlade toilettet, selvom du ikke har haft afføring, og sørge for at gå hjemmefra på et bestemt tidspunkt. Du kan begynde med noget, der er lidt lettere, såsom at du forlader toilettet efter 5 minutter, og går hjemmefra på det tidspunkt, du har besluttet dig for, fx kl 16, og derefter sørger for at være væk hjemmefra i en time eller to. Måske går du en tur, køber ind i supermarkedet eller noget andet, der føles overkommeligt.

Når du har mærket, at du er i stand til at forlade toilettet efter et kort besøg uden at have haft afføring og være væk hjemmefra i nogle timer, kan du prøve at gøre det samme om morgenen, når du skal i skole.

Du behøver altså ikke at begynde med at øve korte toiletbesøg om morgenen inden skole, hvis den øvelse bliver så udfordrende, at du så slet ikke kommer afsted i skole.



Sofie, Julie og Lukas' toiletvaner (Trin 20 af 22)

Sofie

Sofie går ofte på toilettet.

Et af hendes store problemer er netop, at hun indimellem virkelig skal skynde sig ud på toilettet for at have afføring. Sofie vil lave et toiletskema, hvor hun må gå på toilettet 5 gange om dagen.

Sofie ved næsten med sikkerhed, at hun også kommer til at skulle have afføring på andre tidspunkter i løbet af dagen.

På de tidspunkter skal hun at øve sig i at udsætte toiletbesøg. Indimellem synes hun, at det er virkelig svært at forlade toilettet, hvis der ikke kom afføring, men hun tænker, at hun oftest vil kunne nøjes med et kort toiletbesøg, inden hun skal i skole.



Julie

Julie planlægger sit liv meget efter, hvor hun ved der er toiletter, som hun har det godt med at bruge. Hun går ofte ud på toilettet. Ikke fordi hun pludselig skal have afføring, men fordi hun har luft i maven, føler sig oppustet og har ondt. Indimellem hjælper det at gå på toilettet, men nu er det gået op for Julie, at hun bliver nødt til at lave om på det, eftersom hun får det værre med tiden af alle toiletbesøgene. Hun skal øve sig i kun at gå på toilettet på bestemte tidspunkter, uanset om hun skal have afføring eller ej. Julie skal skemalægge sine toiletbesøg.



Lukas

Lukas' store problem er, at han får virkelig ondt, luft i maven og kvalme, og nogle gange går han på toilettet i et forsøg på at komme af med smerterne og kvalmen. Hvis der kommer noget afføring, går det nogle gange bedre bagefter. Nu er det gået op for Lukas, at det med at gå på toilettet for at komme af med symptomerne kun gør det hele værre, og han laver et skema, der hjælper ham med ikke at gå på toilettet så ofte.



Min øvelse: SOL og nye toiletvaner (Trin 21 af 22)

Nu skal du begynde at bruge SOL.

Se, om du kan øve dig i SOL mindst én gang om dagen. I starten kan det være en god ide at vælge en nem hverdagssituation at gøre det i (fx når du børster tænder, sidder i bussen eller spiser aftensmad)

I hvilken hverdagssituation vil du øve dig i SOL?

Skriv her:

Hvad skal du gøre for at huske SOL?

Skriv her:

Du skal også planlægge dine nye toiletvaner.

Hvordan kommer dit toiletskema til at se ud?

Skriv her:

Er der noget, der kan gøre det svært for dig at holde dig til skemaet?

Skriv her:

Bliver det nødvendigt for dig at øve dig i at udsætte toiletbesøg?

Skriv her:

Har du andre spørgsmål eller tanker, du har lyst til eller brug for at fortælle os om?

Skriv her:

Nu har du læst modul 3! (Trin 22 af 22)



Du har fået tips til to nye vigtige dele i behandlingen: SOL og nye toiletvaner.

Du vil opleve, at det indimellem er svært at ændre dine toiletvaner. Det er vigtigt, at du gør det alligevel. Det er nemlig det, der hjælper dig på sigt. Hvis du synes, det er svært, kan du spørge din behandler, hvad du kan gøre.

Næste uge ligger modul 4 klar til dig. Vi er spændte på at høre, hvordan det er gået med at øve dig i at bruge SOL til at mærke efter i maven, og også med at ændre dine toiletvaner.

Det vigtige er ikke, at det lykkes for dig hver gang. Det vigtige er, at du bliver ved med at prøve.

Vi ses om en uge!