

Modul 4



Velkommen til modul 4! (Trin 1 af 18)

Nu er du nået frem til den vigtigste del af hele behandlingen, nemlig det vi kalder eksponering. Eksponering 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. I dette modul skal du begynde at lægge en plan for, hvordan du vil øve dig. Her i modul 4, skal du altså endnu ikke begynde at øve rigtigt. Planlægningen af øvelserne er vigtig for, at øvelserne kan blive, som du havde forestillet dig! Derfor får du en hel uge nu til at planlægge dine øvelser ordentligt i fred og ro. Vi skal snart se på, hvordan du laver din plan.

Men først laver vi en lille repetition af behandlingens forrige modul, og derefter vil vi rigtig gerne høre, hvordan det er gået med at ændre dine toiletvaner og bruge SOL!

Repetition (Trin 2 af 18)

Det er normalt, at man gør bestemte ting for at undgå mavesymptomer, fx går på toilettet, hviler sig, eller er forsigtig med, hvad man spiser. Det kan også være, at man forsøger IKKE at tænke på, eller mærke efter i maven. Problemet er, at på den måde lærer hjernen at fortsætte med at være opmærksom på symptomerne. Din adfærd signalerer nemlig FARE. Du er havnet i en ond cirkel, hvor du får flere symptomer, jo mere du forsøger at undgå dem.



Du er begyndt at bryde den onde cirkel

- Ved at bruge SOL dvs: Stoppe Op, Observere og beskrive hvordan det føles, for så at Lade passere, lærer du, 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 mindskes koblingen mellem symptomer og fare.
- Ved at ændre dine toiletvaner, prøver du ikke længere med det samme at komme af med symptomerne, du lader dem i stedet være. På den måde mindskes koblingen mellem fare og symptomer.

Hvordan gik sidste uges øvelser? (Trin 3 af 18)

Nu vil vi rigtig gerne høre, hvordan det er gået med sidste uges øvelser.

Hvordan gik det med at ændre dine vaner omkring toiletbesøg? Fortæl om noget, der gik godt!

Skriv her:

Er der noget du bør lave om på, for at det kan blive lettere for dig at holde dig til toiletskemaet?

Skriv her:

Hvordan gik det med at bruge SOL? I hvilke situationer øvede du SOL?

Skriv her:

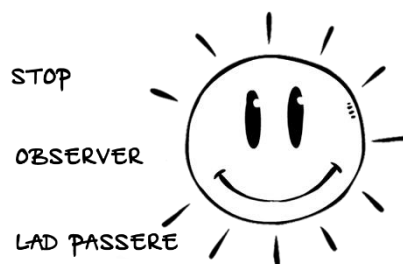
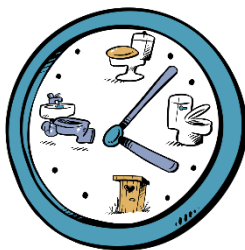
Hvilke ord brugte du til at beskrive maven på en neutral måde?

Skriv her:

Det er vigtigt at du fortsætter med at arbejde med dine nye vaner! (Trin 4 af 18)

Når du begynder at eksponere, er det rigtig vigtigt at du fortsætter med at ændre på dine toiletvaner! Hvis du ikke gør det, kommer eksponeringsøvelserne ikke til hjælpe dig så meget. Når du laver eksponeringer, er det også godt at stoppe op indimellem og mærke efter, hvordan det føles. Så kan du lave SOL.

Så giv ikke op, selvom det kan være hårdt nogle gange. Mind i stedet dig selv om, at du vil få det bedre på sigt!



Om eksponering ved en funktionel mavelidelse (Trin 5 af 18)

Eksponering ved en funktionel mavelidelse handler om gradvist at vænne kroppen til at have symptomer. Så stopper din hjerne med at være så mistænksom over for alt, der rører på sig i din mave og i dine tarme, og den vil ikke længere slå alarm ved det mindste tegn på noget, der kunne ligne et symptom. For at vænne kroppen til symptomerne, må du jo først fremkalde symptomer. Det gør du sådan her:

- 1) Du holder dig til dit toiletskema og udsætter toiletbesøg, der ikke står på skemaet, så meget du kan.
- 2) Du opsøger situationer, som du tidligere har undgået, såsom at tage på café efter skole, blive i klasseværelset mens du har symptomer, eller at spise noget, som du ved giver symptomer, inden du skal et sted hen.

Når du begynder at opsøge situationerne, skal du hurtigt give slip på den kontroladfærd du har haft, for at føle dig mere sikker og tryk. Det vil sige for eksempel stoppe med at have medicin med dig eller særligt tøj på, eller stoppe med at distrahere dig selv med din mobil. Det kan være svært at opgive sin kontroladfærd, og indimellem svært at gribe sig selv i det, når man begynder med den igen, men det er rigtig vigtigt, at du husker det!

For at lære at gøre noget nyt i situationer, som du ved kan være svære, skal du i gang med at undersøge, hvad du plejer at gøre, når du får symptomer, og hvad du kan prøve at gøre i stedet, når symptomerne kommer.

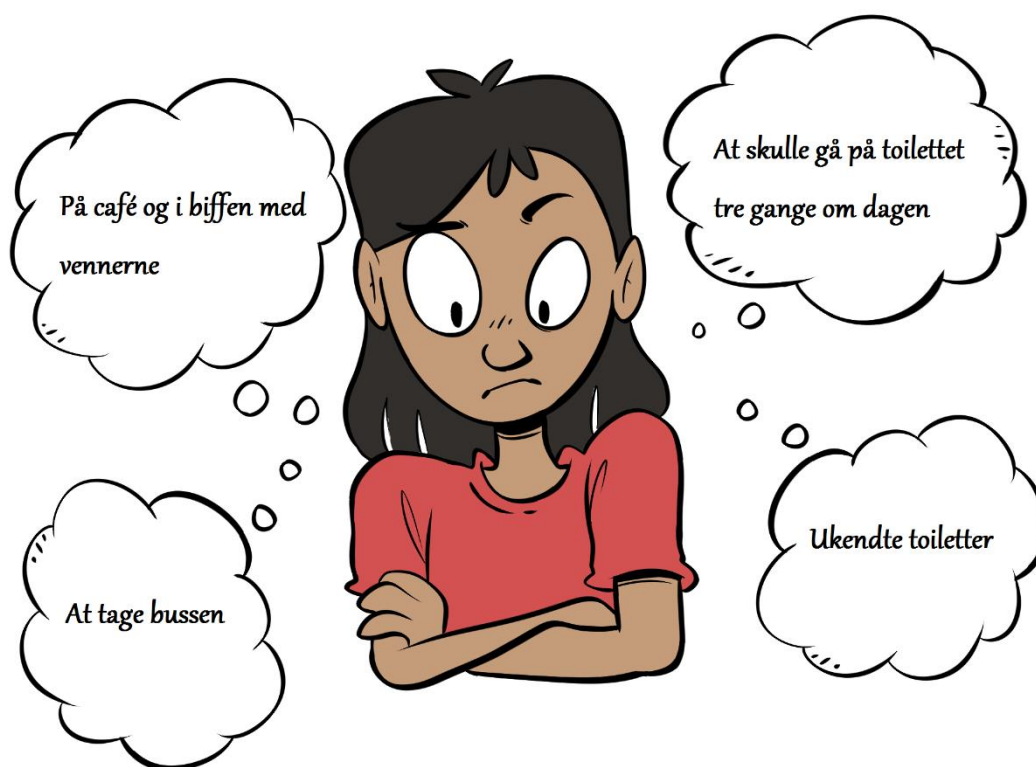


Hvad synes du er svært? (Trin 6 af 18)

For at kunne vænne din krop til at symptomer ikke er farlige, skal du jo først have nogle symptomer. Det ved du, at du får i de situationer, som du af samme grund plejer at forsøge at undgå. Derfor skal du først tænke på forskellige situationer, som på nuværende tidspunkt kan føles svære at være i på grund af din funktionelle mavelidelse.

Se på hvad du skrev under *Min mave-adfærdsundgåelse* (side 23) for at få lidt inspiration!

På næste side skal du lave en liste. Tænk over, hvilke situationer der bliver svære, hvis du ikke kan gøre det, du plejer at gøre for at føle dig mere sikker, altså hvis du ikke må benytte dig af noget af den *kontroladfærd* (klik på linket), som du plejer at have? Forsøg at komme på så mange forskellige situationer som muligt. Find på nogle, der er virkelig ubehagelige, nogle der er "halv-ubehagelige" og nogle der er rimelig okay.



Mine svære situationer (Trin 7 af 18)

Beskriv forskellige eksempler på situationer, som du synes er svære på grund af din funktionelle mavelidelse. (Fx: tage i svømmehallen med oppustet mave, spise aftensmad hos en ven, når jeg ikke ved, om der er løg eller andet jeg ikke kan spise i maden, føle at jeg skal have afføring midt i en skoletime, træne med andre når jeg har luft i maven, tage i skole når jeg har virkelig ondt, tage bussen når jeg har kvalme osv.)

Svær situation 1

Skriv her:

Svær situation 2

Skriv her:

Svær situation 3

Skriv her:

Svær situation 4

Skriv her:

Svær situation 5

Skriv her:

Svær situation 6

Skriv her:

Svær situation 7

Skriv her:

Svær situation 8

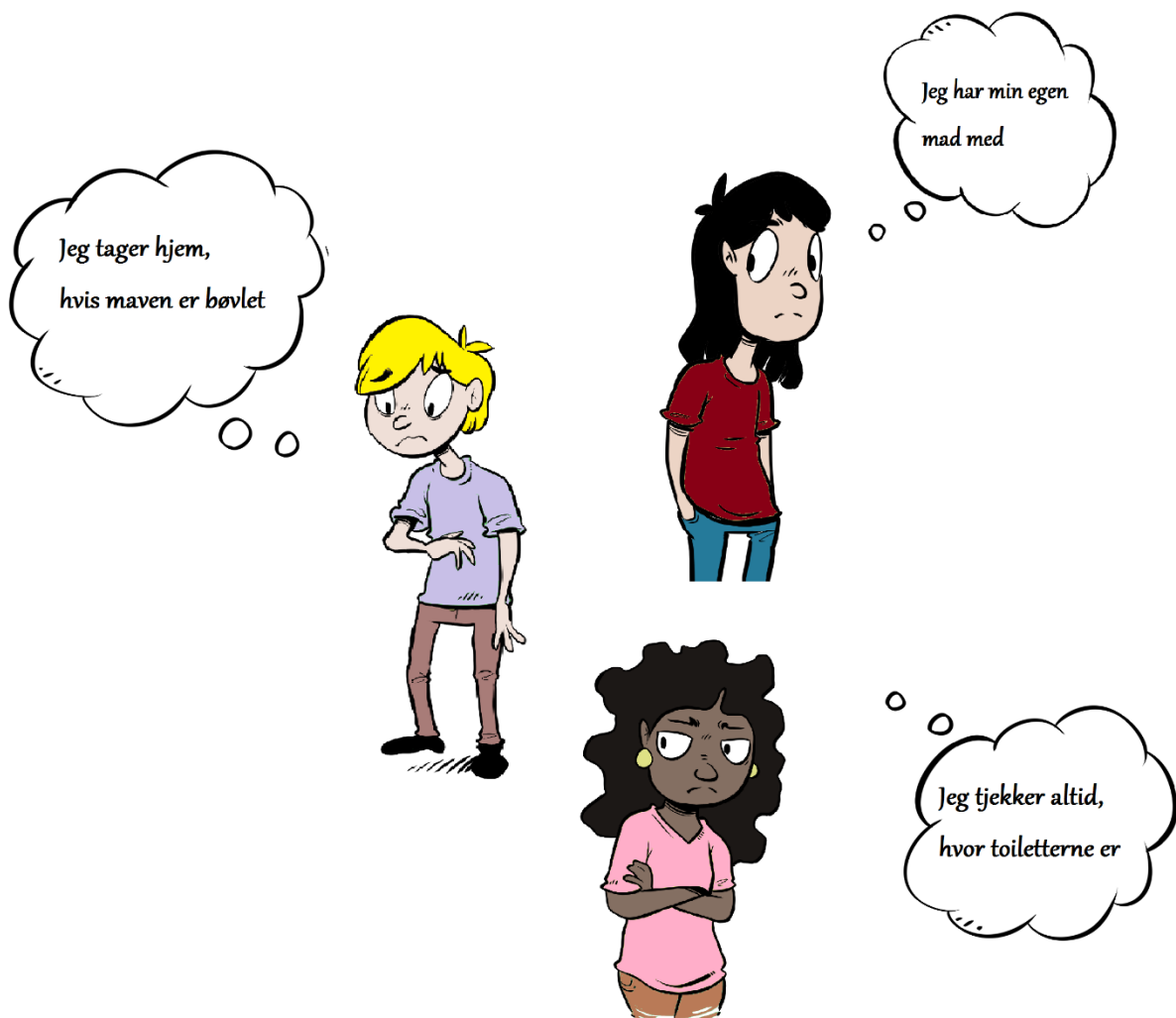
Skriv her:

Hvad ville du normalt gøre? (Trin 8 af 18)

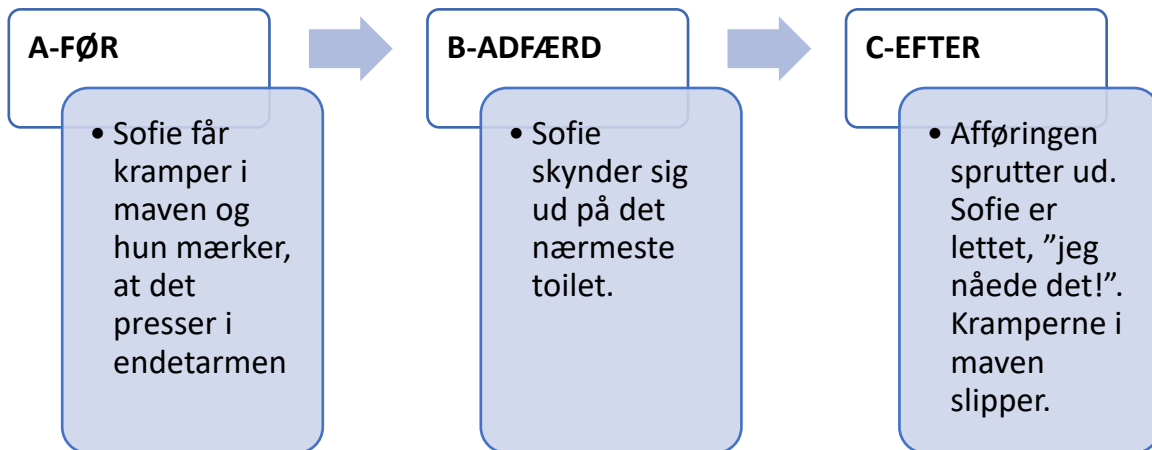
Når man er i svære situationer, gør man ofte forskellige ting for at undgå at få symptomer, eller måske for at slippe for at være så bekymret for dem. Dette er såkaldt kontrol-og undgåelsesadfærd, som du har lavet lister over i behandlingens modul 2.

Nu skal du se på de situationer, som du har beskrevet på forrige side, og hvad du normalt ville gøre i dem for at undgå at få eller være bekymret for symptomer.

Kan du huske den A-B-C-model, som du lærte i behandlingens modul 2? Du skal lave A-B-C-analyser af nogle af de situationer, som du har skrevet på din liste. Ved at lave en A-B-C-analyse er det nemmere at se, hvad du kan gøre for at vænne dig til symptomerne! Først repeterer vi lige Sofies A-B-C!



Sofies A-B-C ved akut toiletrang (Trin 9 af 18)



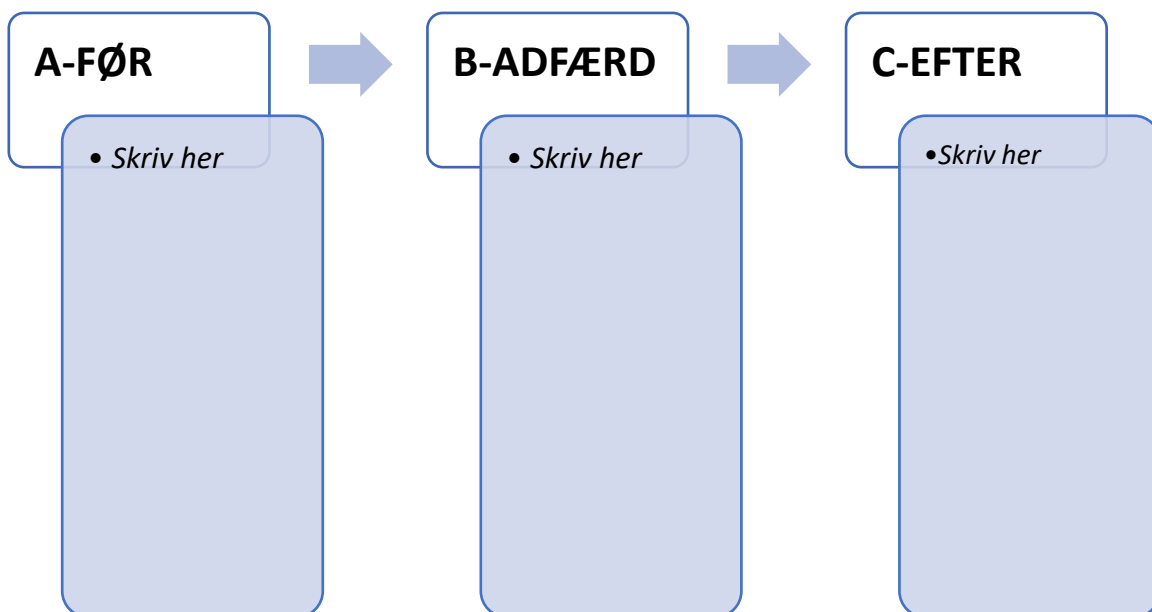
Når Sofie har spist, sker det ofte, at hun får voldsomme kramper i maven. Så løber hun øjeblikkeligt ud på toilettet, nogle gange haster det virkelig! Når Sofie så er på toilettet, sprøjter afføringen ud. Sofie synes det er virkelig ulækkert, men er også rigtig glad for, at hun nåede det. Bagefter føles det bedre i maven. Sofie er virkelig lettet. Hjernen får bekræftet, at det var det rigtige at signalere kraftige symptomer!

På lang sigt kommer Sofie til at skulle på toilettet endnu oftere. Signalerne fra hendes mave vil blive stærkere og vise sig i flere situationer, fordi hun er så hurtig til at reagere på følelsen af at skulle have afføring. Sofie skal lære sin krop at vente med at gå på toilettet. Først da vil hendes hjerne stoppe med at være så opmærksom på alt, der kan ligne et symptom. For at gøre det, må Sofie udholde følelsen af pres og kramper i maven lidt længere tid hver gang.

Lav din egen A-B-C (Trin 10 af 18)

Nu skal du vælge en af de situationer, som er svære for dig, og lave din egen A-B-C-analyse af den.

1. Hvad er det du plejer at gøre for at undgå, mindske eller kontrollere symptomerne i denne situation? Skriv det under **B-Adfærd**.
2. Hvad sker der lige inden? Skriv det ved **A-Før**.
3. Hvad sker der og hvordan føles det lige bagefter? Skriv det sidste ved **C-Efter**.



Hvordan bliver det på længere sigt, hvis du fortsætter med at gøre det, du gør?

Skriv her:

Hvad kan du gøre, så du i stedet vænner kroppen til symptomerne?

Skriv her:


På en skala fra 0-100 (hvor 0 = helt fint, 50 = ret ubehageligt, 100 = fuld panik), hvor svært ville det så være for dig at gøre det nye, som du lige har foreslået?

Skriv her:

Stige til eksponering (Trin 11 af 18)

Skriv den situation, som du har lavet A-B-C-analysen over, ind på stigen. Vurder, hvor svær den er ud fra, at du ikke må have kontroladfærd eller undgåelsesadfærd, når du er i situationen.

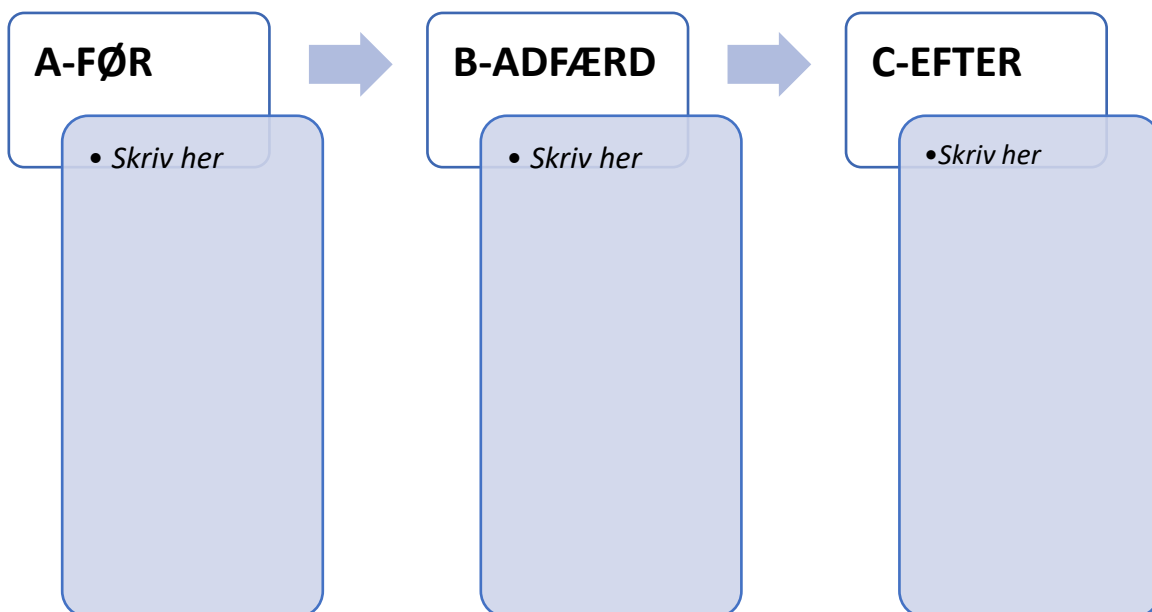
0 = helt fint, 50 = ret ubehageligt, 100 = fuld panik!

	100	
	90	
	80	
	70	
	60	
	50	
	40	
	30	
	20	
	10	

Endnu en A-B-C! (Trin 12 af 18)

Nu skal du vælge en af de andre situationer, som du beskrev, er svære for dig, og lave en A-B-C-analyse af den.

1. Hvad er det du plejer at gøre for at undgå, mindske eller kontrollere symptomerne i denne situation? Skriv det under **B-Adfærd**.
2. Hvad sker der lige inden? Skriv det ved **A-Før**.
3. Hvad sker der og hvordan føles det lige bagefter? Skriv det sidste ved **C-Efter**.



Hvordan bliver det på længere sigt, hvis du fortsætter med at gøre det, du gør?

Skriv her:

Hvad kan du gøre, så du i stedet vænner kroppen til symptomerne?

Skriv her:

På en skala fra 0-100 (hvor 0 = helt fint, 50 = ret ubehageligt, 100 = fuld panik), hvor svært ville det så være for dig at gøre det nye, som du lige har foreslået?

Skriv her:

Udfyld hele stigen! (Trin 13 af 18)


Nu har du lavet to forskellige A-B-C-analyser, og du har vurderet, hvor svære situationerne er og skrevet dem ind på din eksponeringsstige.

Du skal fortsætte med at gøre dette med resten af dine svære situationer i løbet af ugen! Du finder din stige bagerst i manualen side 128. Du vælger en af de situationer, som du har skrevet ned. Derefter laver du en A-B-C-analyse af den. Du ser på, hvad du kan gøre i stedet, og vurderer, hvor svært det ville være på en skala fra 0-100. Til sidst skriver du situationen ind på din stige. Resten af A-B-C-analyserne laver du på papir! Når du har lavet A-B-C-analyserne kan du udfylde stigen.

Når du har udfyldt hele stigen, har du lavet en eksponeringsstige! Nu har du et overblik over, præcist hvor svære forskellige situationer er for dig. Eller i virkeligheden er det snarere sådan, at du ved, hvor svære du tror, de forskellige situationer er. Du skal nu lidt efter lidt undersøge om det er rigtigt, at situationerne er så svære for dig. Det gør du ved at prøve at gøre noget nyt, og du kommer til at kunne mere, end du tror!

Julies eksponeringsstige (Trin 14 af 18)

Her ser du et eksempel på, hvordan en udfyldt stige kan se ud. Julie vil bruge stigen til at øve sig i de ting, som hun synes er svære.



100	Være i skolen, når jeg skal prutte og på toilettet hvor andre kan høre det
90	Spise frokost på skolen, det er noget med bøtter, have mere undervisning bagefter
80	Sidde til time med mavesmerter og luft i maven og alle kan høre det
70	Gå på toilettet hjemme hos en ven hvor andre kan høre det
60	
50	Tage bussen til skole med luft i maven
40	Bruge et hvilket som helst toilet på skolen uden luft i maven
30	Spise svære ting derhjemme (bøtter/almindelig mælk/lakrids/chokolade)
20	Tage bussen med god mave (får ofte lidt ondt i bussen)
10	

Dette skal du bruge stigen til (Trin 15 af 18)

Nu har du overblik over, hvilke situationer du oplever som svære, og du har tænkt over, hvilke ting du skal stoppe med at gøre. Stigen hjælper dig med at eksponere. Det behøver ikke at dreje sig om noget, du er bange for, det kan lige så godt handle om smerter eller ubehag.

Når du eksponerer, starter du med at vælge de nemmeste situationer. Når du har øvet dig i at være i en situation nogle gange, kravler du videre op ad stigen. Det vigtige er, at du har prøvet at



være i en svær situation uden at benytte dig af maveadfærd i gradvist længere tid. Det vigtige er ikke, at du i den aktuelle situation bliver roligere eller får færre symptomer.

Det lyder måske ikke så rart. Og det vil være svært. Men din hjerne lærer netop af, at du øver dig i blot at være til stede med dine symptomer uden at forsøge at mindske eller kontrollere dem. På sigt mindskes symptomerne, ganske enkelt fordi de bliver mindre farlige. Hvad end du føler, når du læser dette, er der én ting, vi er helt sikre på, og det er, at du kommer til at kunne meget mere, end du tror! Det vil du snart opdage.

Næste uge skal vi se nærmere på, hvad du skal gøre, når du eksponerer, og du vil skulle begynde at øve dig!

Vi opsummerer! (Trin 16 af 18)

Eksponering er det samme som trin for trin at udsætte sig frivilligt for symptomer. Derigennem stopper din hjerne med at være så mistænksom over for alt, der rør på sig i din mave og i dine tarme, og den slår ikke længere alarm ved det mindste tegn på noget, der kan ligne symptomer. På den måde mindskes koblingen til at mavesymptomerne er farlige. Når hjernen stopper med at slå alarm, får du på sigt færre mavesymptomer!

For at vænne kroppen til symptomerne, skal du først forsøge at fremkalde symptomer ved at:

- 1) Holde fast i dine nye toiletvaner.
- 2) Opsøge situationer, som du tidligere har undgået.
- 3) Give slip på din kontroladfærd!

Dette er noget man skal øve sig i mange gange. I dette modul er du gået i gang med at lægge en plan for, hvordan du skal øve dig. Du får nu en hel uge til at lave planen færdig i fred og ro.

I behandlingens næste modul vil du skulle beslutte dig for, hvilke øvelser du vil begynde med. Og først derefter starter eksponeringsøvelserne! Du begynder med det, der føles mindst svært. Men det vil vi fortælle mere om i næste modul.

Min øvning: toiletvaner og eksponeringsstige (Trin 17 af 18)

Du fortsætter med at lave SOL og ændrede toiletvaner denne uge. Det skal du faktisk igennem resten af behandlingen.

Du får ugen til at lave eksponeringsstigen færdig. På den måde har du også tid til at tænke mere over, om der er mere kontrol- eller undgåelsesadfærd, som du skal øve dig i at give slip på, når du skal til at eksponere.

I hvilken situation vil du øve dig i SOL, og hvordan husker du at gøre det?

Skriv her:

Ændring af toiletvaner: Hvordan vil du øve det?

Skriv her:

Hvornår vil du lave hele eksponeringsstigen færdig? Er der noget, der kan stå i vejen for, at den bliver færdig? I så fald, hvordan kan du sørge for, at du færdiggør den alligevel?

Skriv her:

Har du andre spørgsmål eller tanker du vil dele med os?

Skriv her:

Vi ses igen om en uge! (Trin 18 af 18)

Indtil da følger du dit toiletskema som planlagt, og du laver din eksponeringsstige færdig. Næste uge skal du begynde at planlægge dine første eksponeringsøvelser!

Det her med eksponering kan være lidt nyt og svært at forstå. Du skal ikke være bange for at spørge din behandler, hvis der er noget, du er i tvivl om. Det er faktisk meningen, at du skal spørge.

Ha' det godt! Og spørg endelig, hvis der er noget, du har brug for at få svar på eller få mere at vide om.

