



## Velkommen til kapitel 4. (Trin 1/16)

I dette kapitel kommer du til at:

- fortsætte med eksponeringsopgaverne
- lære om toiletvaner
- analysere flere typer af adfærd

---

## Opfølgning – hjemmeopgaver (trin 2/16)



Først vil vi vide, hvordan det er gået med dine hjemmeopgaver.

Kig i sidste kapitel for at se, hvad du planlagde

Fortæl om, hvordan det gik, da du eksponerede:

*Skriv her:*

Har du lavet SOL i løbet af ugen? Fortæl!

*Skriv her:*

---

## Antal eksponeringer (trin 3/16)

Hvor mange gange har du lavet eksponeringsopgaver i løbet af ugen? Hvis du trænede mere end 9 gange, så sæt kryds i 9.



## Repetition af Kapitel 3 (trin 3/16)

Her er en kort repetition af det, du lærte i kapitel 3

### Analyse af adfærd

Din adfærd påvirkes af det, som sker *før* og *efter* adfærden.

Hvis vi tager adfærden *at springe fodboldtræningen over*, kan det, der sker *før* for eksempel være: "Har lidt ondt i maven", og "tænker det måske bliver værre".

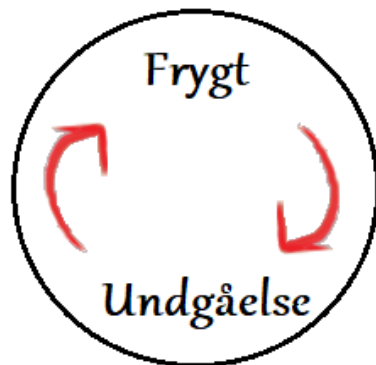
Det som sker *efter* kan for eksempel være: "Dejligt at slippe for træningen", eller "det føles lidt bedre i maven."

**FØR      EFTER**

### At undgå ubehagelige ting

Det er ikke så underligt, at man vil undgå noget, som er ubehageligt, eller som man er bange for. Men når man undgår det, så fortsætter frygten.

Jo mere du lader maven bestemme, des mindre bestemmer du selv!



**OND CIRKEL**

### **Eksponering**

At eksponere handler om at gøre noget andet end du plejer at gøre (at omlære). Hjernen tror, at signalerne fra maven er vigtige eller farlige. Når du fremkalder symptomer fra maven, ved at gøre noget, som er svært, imens du har symptomer, lærer du din hjerne, at signalerne fra maven ikke er så farlige eller vigtige.



### **Træne hver dag**

Jo mere du træner, des bedre kommer det til at gå. Planlæg træningen, så du når dine hjemmeopgaver hver dag.

Du bestemmer selv, hvilke opgaver du skal begynde med, og hvornår du skal gå op på næste trin på din stige.

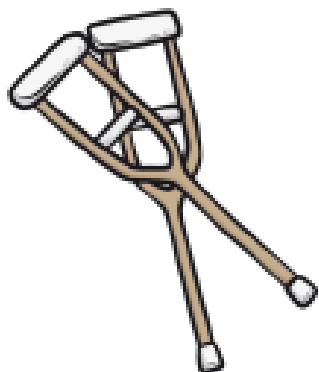


### **Du bestemmer!**

Det vigtigste med denne behandling er, at du og ikke din mave skal bestemme over dig.

**DU OG IKKE DIN MAVE  
SKAL BESTEMME OVER DIG**

## Tryghedstrick (trin 5/16)



Et tryghedstrick kan være, at du altid har medicin eller noget at spise med. Tryghedstrick er som krykker. Nogle gange har du brug for krykker for at klare noget, men hvis du bruger krykkerne for længe, så lærer du ikke at gå selv. Nogle gange kan det være godt at stoppe med alle tryghedstricksne på én gang. Andre gange er det nødvendigt at beholde nogle af tricksne i lidt tid.

Tag et øjeblik sammen med dine forældre og tænk over, om der er nogle tryghedstricks, som du kan stoppe med.

Kig på listen med din maveadfærd – tryghedstricks. (side 10)

---

## Toiletvaner (trin 6/16)

Mange børn med funktionelle mavesmerter går på toilettet for at forsøge at få de ubehagelige symptomer til at forsvinde.

Selvom det 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.

TOILETVANER



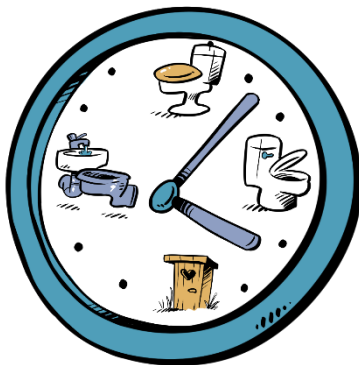
Det her er noget, som er almindeligt, at børn med funktionelle mavesmerter gør, når maven driller:

- Går på toilettet for at komme af med afføring ofte (mere end 2 gange pr. dag)
- Sidder på toilettet i lang tid (mere end 4-5 minutter)
- Presser hårdt
- Løber på toilettet, fordi det føles, som om man skal have afføring nu og her.

Indimellem kan et toiletbesøg hjælpe på kort sigt. Men på lang sigt bidrager fokus på toilettet og stress omkring toiletbesøgene til at maven fortsætter med at drille.

## Mindsk din stress (trin 7/16)

Du kan mindske din stress omkring toiletbesøgene, så din mave fungerer bedre.



Det gør du sådan her:

- Toiletskema: Gå på toilettet for at have afføring på 1-2 bestemte tidspunkter i løbet af dagen (fx om morgenen og efter frokost).
- Hold toiletbesøgene korte (max 4-5 minutter).
- Press ikke så meget, når du laver afføring. Er kroppen klar, så kommer det alligevel.

---

## Udskyde toiletbesøg (trin 8/16)

Hvis du har problemer med akut at skulle på toilettet, kan det føles svært at holde dig til planlagte besøg.

Så kan du bruge "at udskyde toiletbesøg". Du går på toilettet, når det er akut, *men du venter et øjeblik*, inden du går.

Du kan begynde med at vente i 1 minut. Hvis du stadigvæk føler, at du skal lave afføring efter 1 minut, så går du på toilettet. Hvis det ikke føles sådan længere, så lader du være med at gå.



Det er sjældent, at børn med funktionelle mavesmerter har afføring i bukserne, fordi de muskler, som kontrollerer tarmen, faktisk fungerer, som de skal. Men man kan selvfølgelig alligevel være bange for, at det sker.

## Medicin som tryghedstrick (trin 9/16)

Hvis du indimellem bruger medicin til maven eller "ved behov", som det kaldes på lægesprog, kan det være, at det er blevet et tryghedstrick for dig. Noget du for eksempel altid har med i lommen, hvis det skulle blive nødvendigt.



I løbet af denne behandling kan du forsøge at mindske brugen af den medicin, som du bruger indimellem eller "ved behov". Sådan noget medicin bruges for at mindske symptomer fra maven, og for at føle sig tryk. I behandlingen skal du jo træne i at have symptomer og ikke lade dig hindre af dem. Du kan mindske brugen af medicinen trin for trin.

Skriv her, om du bruger noget mavemedicin ved behov, eller hele tiden!

*Skriv her:*

Kunne du tænke dig at nedsætte brugen af medicin "ved behov" i løbet af denne behandling, hvis du altså bruger den slags medicin?

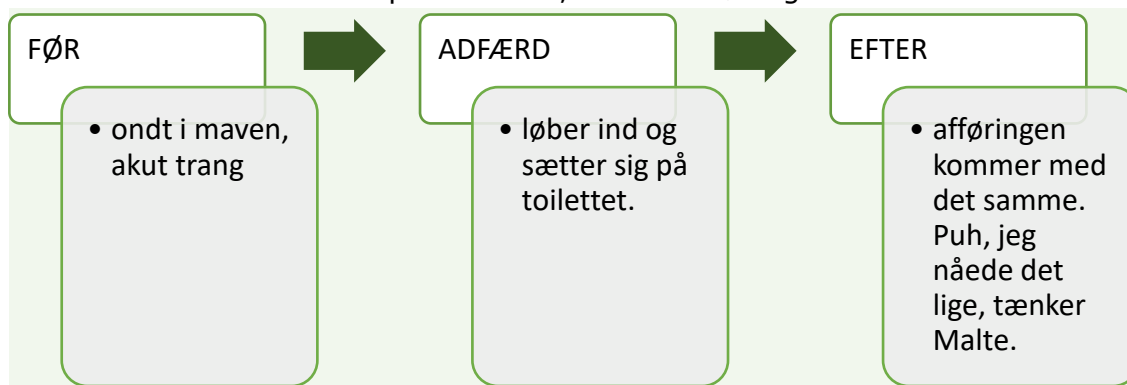
*Skriv her:*

## Analyse af Maltes toiletadfærd (trin 10/16)



Malte er hjemme, da han pludseligt får akut ondt i maven. Han føler, at han hurtigt må på toilettet. Malte løber ind og sætter sig på toilettet, og helt rigtigt: afføringen kommer med det samme. Puh, hvor heldigt at jeg nåede det, tænker Malte.

Kan du se, hvordan Maltes adfærd "løber ind og sætter sig på toilettet" påvirker det, som sker *før* og *efter*?



## Hvad kan Malte gøre? (trin 11/16)



Malte vil være i nærheden af et toilet hele tiden, og det er jo ikke så mærkeligt, han nåede det jo kun lige! Men der findes også ulemper ved at reagere hurtigt på signalerne fra maven.

Hvad lærer Malte sin hjerne, når han løber hurtigt ind på toilettet?

Skriv her:

Hvad kan Malte gøre i stedet?

Skriv her:

Hvad lærer han så sin hjerne?

Skriv her:

---

## Analyse af Majas adfærd. (trin 12/16)

Nu skal vi se nærmere på Majas maveadfærd.

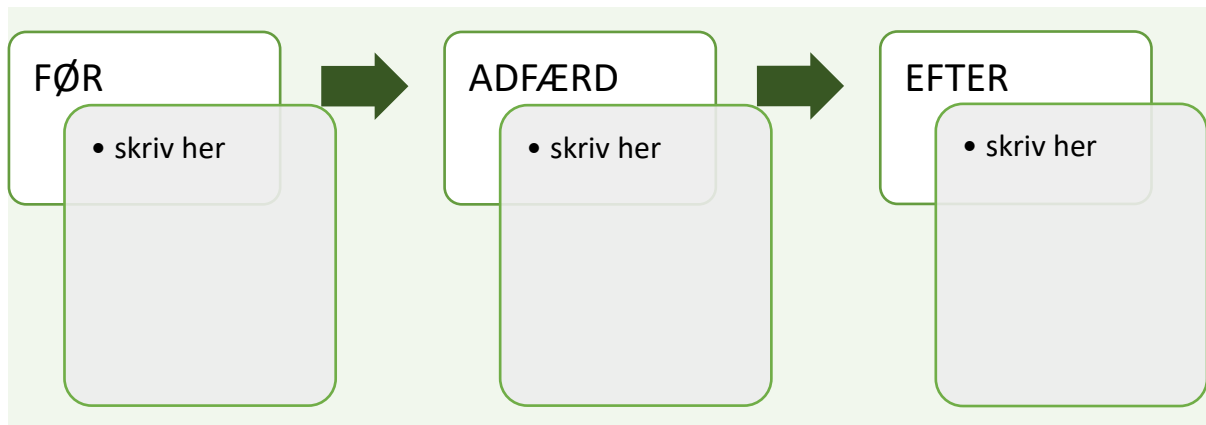
I dag er Maja i skole, og det er tid til madpakker. Hun mærker, at det gør ondt i maven, så derfor spiser hun bare en lillebitte smule af sin mad. Bagefter føles det lidt bedre, eller i hvert fald ikke værre.



Maja tænker, at det var fordi, hun ikke spiste så meget.

1. Majas maveadfærd er, at *hun spiser en lille smule af sin mad*. Skriv det ind under **adfærd.**
2. Hvad er det, der sker før adfærden, som gør, at Maja kun spiser en lille smule mad? Skriv det ind under **Før.**
3. Hvordan bliver det bagefter for Maja? Er det en fordel, kun at spise en lille smule mad? Skriv det ind i feltet under **Efter.**





Hvad lærer Maja sin hjerne, når hun kun spiser en lille smule mad?

*Skriv her:*

Hvad kan Maja gøre i stedet?

*Skriv her:*

Hvad lærer hun så sin hjerne?

*Skriv her:*

---

## Tag det roligt med SOL (trin 13/16)

Ved at tage det roligt og fortsætte som vanligt, når du mærker symptomer fra maven, lærer du din hjerne, at symptomerne ikke er så farlige eller vigtige.



I stedet for at skynde dig ind på toilettet eller lægge dig i sofaen med en varmepude, kan du "lave en SOL", når du mærker symptomer fra maven. Det betyder ikke, at symptomerne forsvinder, men du viser din hjerne, at du kan klare at have symptomer og endda fortsætte med det, du var i gang med.

## Hjemmeopgaver: eksponering (trin 14/16)



Vælg to eksponeringsopgaver fra din Stige (s. 24), som du kan træne. Du kan enten vælge det samme som sidste gang eller prøve nogle nye opgaver. Planlæg dine hjemmeopgaver, så du mindst har en hjemmeopgave hver dag. Se på dine Tryghedstricks (side 10). Kan du mindske nogen af dem? Tænk også over, om du kan mindske medicin til maven, hvis du tager noget "ved behov".

Brug gerne 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:

## Hjemmeopgaver: toiletvaner (trin 15/16)

Disse hjemmeopgaver er vigtige for dig, der bruger toilettet til at mindske dine symptomer. Hvis du ikke har problemer med toiletvaner, kan du klikke videre.

**Toiletskema:** Vælg 1-2 tidspunkter i løbet af dagen, hvor du skal gå på toilettet for at lave afføring. Når du går på toilettet, skal du ikke presse så meget. Hvis kroppen er klar, kræver det kun lidt anstrengelse, for at afføringen kommer ud. Vent maks. 1-2 minutter. Hvis der ikke er kommet noget inden da, skal du gå fra toilettet.



**Brug at udskyde toiletbesøg**, hvis du bliver akut toiletrængende. Vent i 1 minut, inden du går på toilettet. Hvis du fortsat har trang til at komme på toilettet efter 1 minut, går du på toilettet. Hvis ikke, springer du toiletbesøget over.

På disse tidspunkter skal jeg gå på toilettet:

Skriv her:

Jeg kommer til at bruge at udskyde toiletbesøg:

**JA** **NEJ**

## Færdig! (trin 16/16)

Nu har du gennemgået kapitel 4, rigtig god klaret!

Du har gjort disse fremskridt:

- **Arbejdet videre med analyse af adfærd**
- **Lært om toiletvaner**
- **Fortsat med at planlægge din eksponering**

