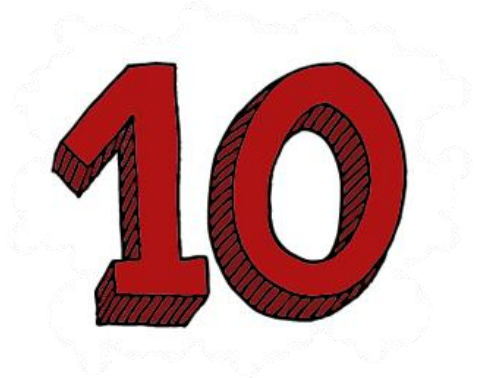


Kapitel 10

Velkommen til kapitel 10! (Trin 1/9)

Nu er du kommet til det allersidste forældrekapitel i behandlingen. I dette kapitel kommer du til at planlægge fremad. Du skal tænke over, hvad du vil fortsætte med, og hvad du kan gøre, hvis dit barns maveproblemer forværres.



Opfølgning på hjemmeopgaver (Trin 2/9)

Tid til at følge op på dine hjemmeopgaver for sidste gang!



Hvordan har pointspillet fungeret i løbet af ugen? og hvad med guldstunderne?

Skriv her:

Har du bekræftet og skiftet fokus? Har du lavet en afstressende aktivitet?

Skriv her:

Almindelig forældreadfærd – igen (Trin 3/9)

Denne liste med almindelig forældreadfærd er fra første kapitel.

Nu er det tid til at udfylde samme liste igen. Denne adfærd kan være god at være opmærksom på.

På kort sigt kan den medføre, at mavesymptomerne lindres, men på lang sigt kan den gøre, at koblingen mellem mavesymptomer og fare bliver ved med at eksistere.

Hvilken opførsel genkender du fra dig selv?

Markér dit svar med tal, hvor 1 = aldrig, 2 = indimellem, 3 = ofte

Foreslå, at barnet bliver hjemme fra skole	1	2	3
Foreslå, at barnet skal hvile sig, hvis det har smerter	1	2	3
Spørge om barnet virkelig skal spise mad, som kan give symptomer	1	2	3
Undlade at lave visse madretter	1	2	3
Køre barnet til aktiviteter/skole, hvor barnet egentlig godt selv kan tage hen	1	2	3
Spørge barnet til maven	1	2	3
Booke tider til nye undersøgelser/lægebesøg/behandlinger	1	2	3
Sørge for at barnet har medicin/ekstra tøj/ andet med sig, som skal hjælpe barnet, hvis det får ondt	1	2	3
Bliver irriteret, sukker eller kommer med opgivende kommentarer, når barnet ikke kan vigtige ting	1	2	3
Bekymrede blikke/bekymret stemme	1	2	3
Giver særlige fordele, når barnet har smerter	1	2	3

Har noget ændret sig? (Trin 4/9)

Kig på side 9 for at se, hvilken forældreadfærd du udfyldte, da du gennemgik kapitel 1.

Er der noget, du gør anderledes nu, sammenlignet med hvordan du gjorde inden behandlingen?

Dette gør jeg anderledes nu:

Skriv her:

Det her vil jeg fortsætte med (Trin 5/9)

Du har arbejdet med mange forskellige ting i løbet af behandlingen. For at fastholde det, du og dit barn har opnået, og for at nå endnu længere, er det en god ide at fortsætte med nogle af de ting, som har fungeret godt for jer.

Her er en liste over de ting, du har arbejdet med. Sæt kryds i de ting, som du planlægger at fortsætte med.

- ☐ Mindske opmærksomheden på maven
- ☐ Bekræfte og skifte fokus
- ☐ Fokus på det, der fungerer
- ☐ Pauser
- ☐ Guldstunder
- ☐ Skabe forudsætninger for træning
- ☐ Opmuntre mit barns træning
- ☐ Pointspil
- ☐ Egen afstressende aktivitet
- ☐ Tænke over, hvordan jeg selv gør – være et forbillede
- ☐ Analyse af adfærd
- ☐ Løse problemerne sammen
- ☐ Belønne mig selv

Risikosituationer (Trin 6/9)

Er der noget, som du allerede nu ved er risikosituationer for dig, hvor du for eksempel bliver mere stresset over dit barns mavesymptomer?

Det kan være, hvis der er høj belastning på jobbet, eller hvis dit barn skal starte i en ny skole. Ved sådanne situationer kan det ske, at du tager den lette løsning og lader barnet springe over at udsætte sig for noget, som er ubehageligt.

Ved at være opmærksom på dine risikosituationer kan du forsøge at forebygge dem. Hvis du har en stresset periode på jobbet, er afstresning ekstra vigtigt. Du kan også læse sammenfatningen af behandlingen igennem (findes på sidste side i dette kapitel).

Dette er risikosituationer for mig:

Skriv her:

Sådan kan jeg forebygge risikosituationer:

Skriv her:

Mavesymptomer er en del af livet (trin 7/9)

Det er normalt, at problemer med maven kan gå lidt op og ned, præcis som det meste i livet. Alle børn får nogle gange symptomer fra maven. Hvis dit barns maveproblemer tiltager betyder det ikke, at I er tilbage ved begyndelsen. Det samme er gældende, hvis du kan mærke, at dit barn begynder at undgå mavesymptomer eller visse ubehagelige situationer igen.

I har en masse færdigheder, som I kan bruge, hvis der kommer en svær periode igen.

Det kan være godt at være forberedt på, hvad man skal gøre, hvis problemerne tiltager. Skriv nogle punkter ned med, hvad I kan gøre, hvis dit barn begynder at undgå forskellige ting, som har med maven at gøre, eller hvis symptomerne fra maven øges! Eksempler kan være at repetere materiale eller at sætte sig ned sammen i familien og diskutere og arbejde med eksponeringsopgaver.

1.

Skriv her:

2.

Skriv her:

3.

Skriv her:

Fortæl os hvad du synes (trin 8/9)

Du har nu et indtryk af, hvordan hele behandlingen har været, så derfor vil vi gerne bede dig svare på nogle sidste spørgsmål om det. Stort TAK!

Det her tager jeg med fra behandlingen:

Skriv her:

Det her synes jeg var godt:

Skriv her:

Det her synes jeg var mindre godt:

Skriv her:

Øvrige kommentarer:

Skriv her:

Færdig! (Trin 9/9)

Nu er du færdig med alle kapitler! Du har brugt meget tid og energi på at forbedre situationen for dit barn, hvilket du skal være stolt over! Dit barn er heldigt stillet med at have en forælder, der er så engageret som dig!

I slutningen af denne uge skal du og dit barn svare på spørgeskemaer, og derefter om 3 måneder. Uanset hvordan I har oplevet behandlingen, er jeres svar meget vigtige for os, og i forlængelse heraf også for andre familier, der har børn med funktionelle mavesmerter.

Stort TAK for at I hjælper os ved at besvare spørgsmålene!

Held og lykke!

