



Velkommen til kapitel 6! (trin 1/12)

I dette kapitel kommer du til at:

- arbejde med positive analyser
- gå et level op
- hjælpe Malte og Maja videre.

Opfølgning – hjemmeopgaver (trin 2/12)

Det er tid til at følge op på, hvordan det er gået med dine hjemmeopgaver.
Kig i sidste kapitel, for at se hvad du planlagde.

Fortæl om, hvordan det er gået med dine eksponeringsopgaverne

Skriv her:



Har du brugt SOL i løbet af ugen? Fortæl!

Skriv her:



Har du øvet nye toiletvaner i løbet af ugen? Fortæl!

Skriv her:



Antal eksponeringer (trin 3/12)

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



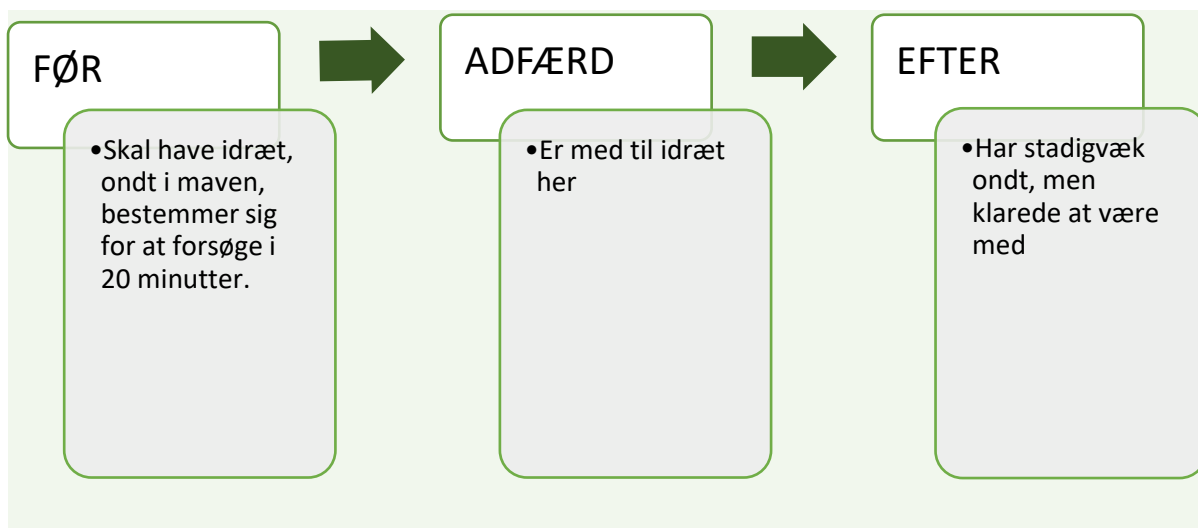
Positive analyser (trin 4/12)

Du har arbejdet med analyser af *maveadfærd* og set, hvordan adfærden kan hænge sammen med det, der sker *før* og *efter*.

Nu skal du lave positive analyser for nærmere at undersøge, hvad du lærer, når du eksponerer. Her er et eksempel:



Maja skal have idræt og får pludseligt ondt i maven. Hendes første tanke er at tage hjem, men hun bestemmer sig for at træne eksponering og prøve at være med i 20 minutter. Det går faktisk helt ok. Maven gør fortsat ondt, men hun klarer at være med i næsten hele timen.



Hvad lærer Maja sin hjerne, når hun er med til idræt?

- *At signalerne fra maven ikke er så farlige*
- *At hun kan være med til idræt, selvom hun har ondt!*

Hvad havde hun lært sin hjerne, hvis hun i stedet var taget hjem?

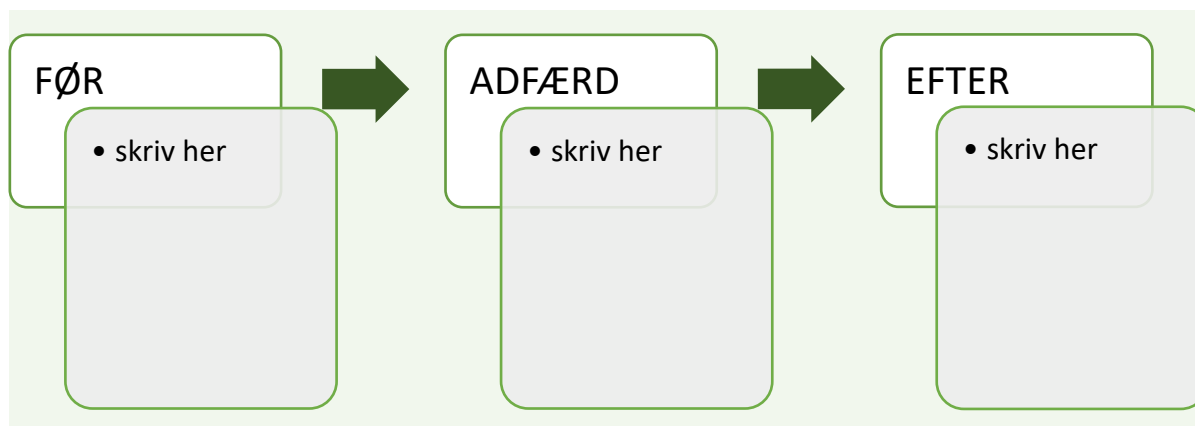
- *At signalerne fra maven er farlige eller meget vigtige*
- *At hun ikke kan være med til idræt, hvis hun har ondt i maven*

Maltes positive analyse (Trin 5/12)



Malte ligger hjemme på sofaen og læser, da han pludseligt får ondt i maven og akut behov for at komme på toilettet. Malte har trænet at udskyde toiletbesøgene, så nu venter han i fire minutter. Malte husker at lave SOL i mellemtiden. Han stopper op og mærker, hvordan det føles i maven, inden han fortsætter med at læse. Efter fire minutter er det akutte behov gået over!

- 1) Maltes adfærd er: "Lav SOL og vent i fire minutter", skriv det under **Adfærd.**
- 2) Hvordan er det for Malte lige før adfærden? Skriv det under **Før.**
- 3) Hvordan bliver det for Malte lige bagefter? Får han en fordel ud af sin adfærd? Skriv det under **Efter.**



Hvad lærer Malte sin hjerne, når han venter i fire minutter?

Skriv her:

Hvad havde han lært sin hjerne, hvis han havde skyndt sig på toilettet?

Skriv her:

Din positive analyse (trin 6/12)

Nu er det tid til, at du skal lave din egen positive analyse.

- 1) Vælg noget, som du er tilfreds med, at du klarede i løbet af ugen. Gerne en af dine hjemmeopgaver. Hvad *gjorde* du? Skriv det under **Adfærd.**
- 2) Hvad skete lige inden adfærden? Skriv det under **Før.**
- 3) Hvordan blev det for dig, efter du havde gjort adfærden? Var det en fordel for dig? Skriv det under **Efter.**



FØR	ADFÆRD	EFTER
<ul style="list-style-type: none">• skriv her	<ul style="list-style-type: none">• skriv her	<ul style="list-style-type: none">• skriv her

Hvad lærte du din hjerne, da du gjorde sådan her?

Skriv her:

Hvis du i stedet havde undgået at gøre det, hvad havde du så lært din hjerne

Skriv her:

Level up I (trin 7/12)

Ved at øge sværhedsgraden når du eksponerer, klarer du flere og flere ting. Når du laver ekstra svære ting og øger dine symptomer, lærer du din hjerne at gøre koblingen mellem symptomer fra maven og fare mindre. Filtret bliver tættere og du mærker færre symptomer. Det kan man kalde for "et level up"!

Det her tog vi op i sidste kapitel for at øge sværhedsgraden:

- Tage et trin højere op på din eksponeringsstige
- Lave opgaverne flere gange
- Øge tiden, hvor du eksponerer.



Level up II (trin 8/12)

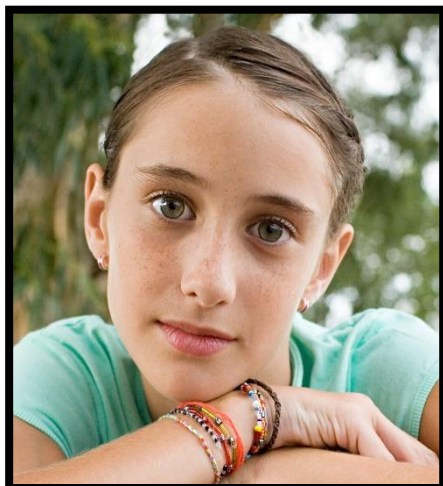
Det her kan du også tænke på for at gøre det sværere:

- Spis meget af noget, som giver dig symptomer fra maven.
- Fremkald med vilje symptomer fra maven, og gør noget, som er ubehageligt med symptomer.
- Fjern et trykstrick.

I kapitel 1 udfyldte du trykstricksne, se dem på side (10)



Majas level up (trin 9/12)



Maja har ofte kvalme efter aftensmaden. Så plejer hun at bøvse flere gange, hvilket gør at det føles lidt bedre. Maja har trænet i ikke at bøvse 5 minutter efter aftensmad.

Maja har også trænet i at gå til sin karatetræning, selvom hun har haft lidt ondt i maven. Det er faktisk gået godt!

«TIPS!»

Nu vil Maja gå et level up. Giv hende et par tips til, hvordan hun kan fortsætte med at træne!

Tip 1:

Skriv her:

Tip 2

Skriv her:

Dit level up (Trin 10/12)



Tænk over, hvad du har trænet indtil nu, og hvad du kan gøre for at øge sværhedsgraden af din træning.

Hvordan kan du gå et level up i behandlingen?

Skriv her:

Hjemmeopgaver (Trin 11/12)

Vælg to eksponeringsopgaver fra "Din Stige", som du skal træne i næste uge! Sørg for, at du laver mindst én eksponering hver dag, og husk at lave SOL, når du træner. Hvis du er klar – så gå et level up!



For dig, der bruger toilettet for at mindske eller kontrollere symptomerne, kan du træne toiletvaner:

- Korte toiletbesøg 1-2 gange per dag, pres ikke hårdt!
- Udskyd toiletbesøg. Prøv at forlænge tiden!



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:

Skal du træne toiletvaner?

Skriv her:

Gennemført! (trin 12/12)

Nu er du færdig med kapitel 6, rigtig godt klaret!



Du har gjort de her fremskridt:

- **Lært positive analyser**
- **Arbejdet med level up**
- **Planlagt næste uges træning**

