



1/18

## Velkommen til kapitel 2! (trin 1/18)

I dette kapitel kommer du til at:

- lære om hvordan tanker og særligt katastrofetanker kan påvirke dig
- prøve noget, der kaldes for "SOL"
- bygge din egen stige med træningsopgaver

Du får brug for små sedler eller en blok til at skrive træningsopgaverne ned på, så find det frem allerede nu.

---

## Opfølgning - hold øje med dig selv (trin 2/18)



Hvordan gik det med din hjemmeopgave "hold øje med dig selv"?

Hvilke symptomer lagde du mærke til, at du havde i løbet af ugen?

Skriv her:

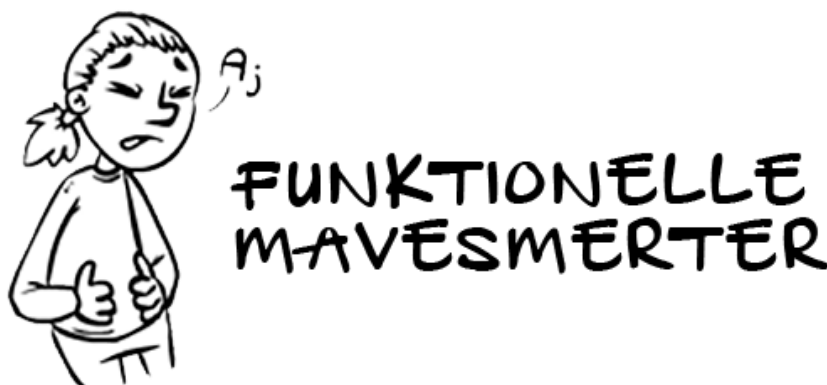
Hvad gjorde du, når du havde symptomer?

Skriv her:

---

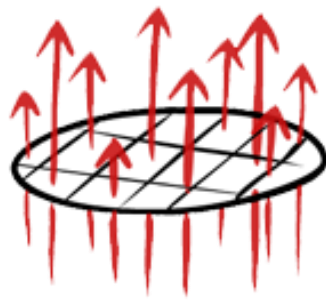
## Repetition af Kapitel 1 (trin 3/18)

Her er en kort repetition af kapitel 1.



**Funktionelle mavesmerter** er at have ondt eller ubehag i maven, uden at der findes en sygdom eller skade i maven eller tarmene.

Det er ikke farligt at have funktionelle mavesmerter, men det kan være meget ubehageligt.



UTÆT FILTER

Når du har funktionelle mavesmerter, kan man sige, at du har et **utæt filter** fra kroppen til hjernen, som slipper mange signaler om de ting, der sker i maven og tarmene igennem til hjernen. Når signalerne når frem til hjernen, mærker du det som symptomer



Din **hjerne forstærker signalerne fra maven**, fordi hjernen tror, at signalerne er vigtigere, end de er. Når hjernen forstærker signalerne fra maven, får du det mere ubehageligt eller får mere ondt.



Når man får symptomer fra maven, plejer man at gøre noget for at mindske eller kontrollere symptomerne (fx løbe på toilettet, lægge sig og hvile, springe træning over). Når du gør det, fortæller du hjernen, at signalerne er vigtige. Så fortsætter filtret med at være utæt og hjernen fortsætter med at forstærke signalerne.

**I denne behandling** skal du træne at gøre noget andet, når du har symptomer fra maven, så dit filter bliver tættere, og din hjerne stopper med at forstærke signalerne fra maven. Så mindskes symptomerne også!

Det vigtigste er, at det er **dig og ikke din mave, som skal bestemme over dig!**

TRÆN AT GØRE  
NOGET ANDET



---

### Dine Tanker (trin 4/18)

Dette billede viser, at dine tanker, følelser og din adfærd hænger sammen og påvirker hinanden.



**Adfærd** er det, du gør, for eksempel at spise pandekager eller gå i skole

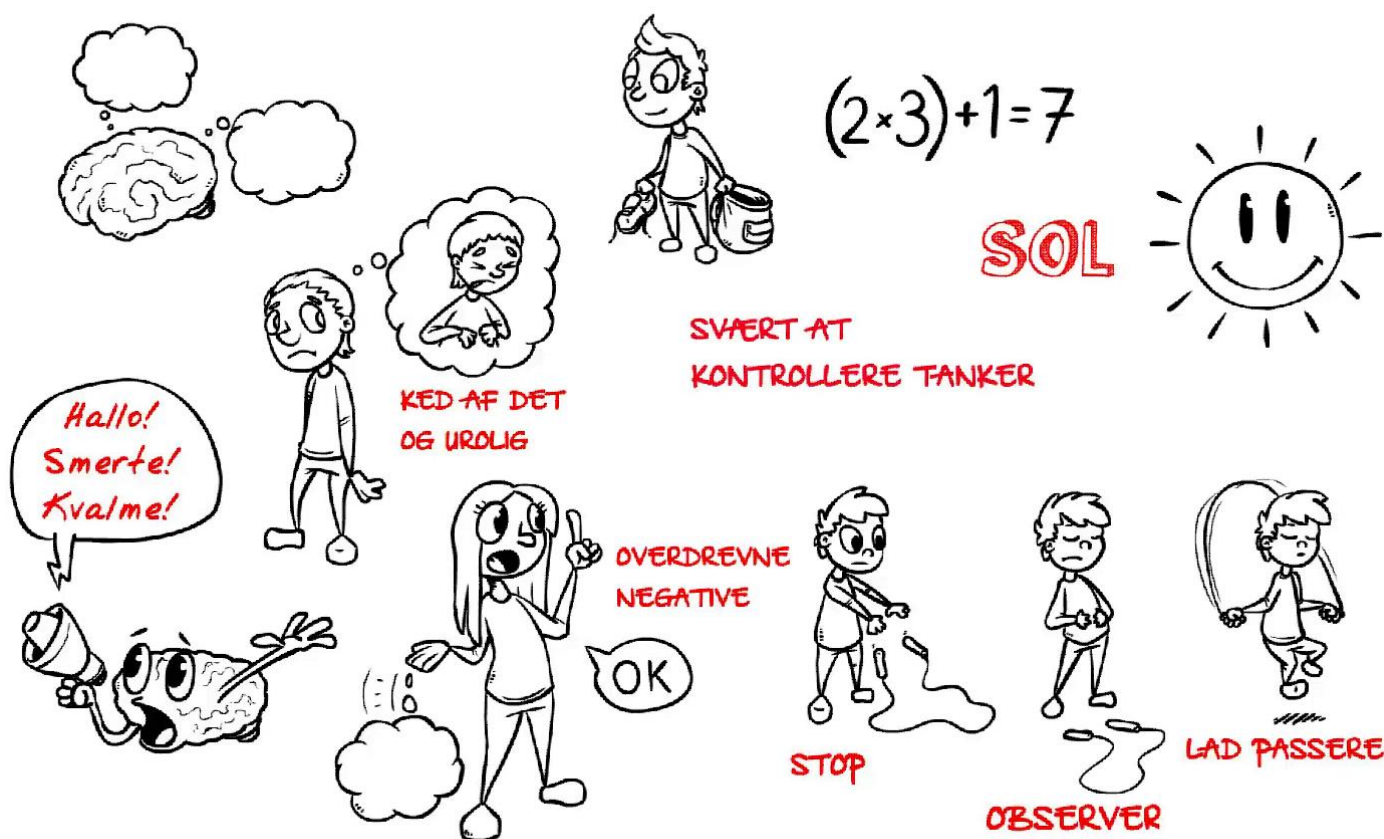
**Følelser** er det, du føler. Du kan føle dig glad, ked af det eller være bange.

**Tanker** er det, du tænker. Måske tænker du "det her var jeg godt" eller "det her bliver svært"

Vi skal kigge nærmere på det her med tanker!

## En film om tanker (trin 5/18)

Her er en film, der handler om tanker. Den handler også om, hvad man kan gøre, når man får ekstra dårlige tanker, dem vi kalder for katastrofetanker.



Tekst fra filmen:

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.

## Quiz om filmen (trin 6/18)

Sandt eller Falsk?

Sæt kryds i den kasse ud for hver udsagn, som du mener er rigtigt.

Udsagn	Sandt	Falsk
Alle tanker hjælper dig		
Det er svært at kontrollere sine tanker		
Observere i SOL = at lægge mærke til tanker		
Katastrofetanker kan mindske smerterne		
"Lad Passere" i SOL = at fortsætte med det du var i gang med		

---

## Tankeøvelse (trin 7/18)

Det er svært at kontrollere og bestemme over sine tanker. Vi skal lave en øvelse.

### En lyserød elefant

Tænk på en sød lille lyserød elefant med små søde buttede ben, store ører, en snabel og vinger på ryggen.

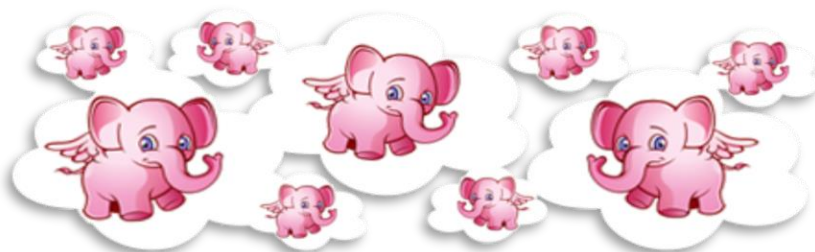


### Tænk ikke på en lyserød elefant

Prøv nu, i et minut, IKKE at tænke på en lyserød elefant. Sæt et stopur på en mobil på ét minut, start det, luk så øjnene og tænk IKKE på elefanten.

### Hvordan gik det?

Klarede du at holde den lyserøde elefant væk fra dine tanker? De fleste synes, det er meget svært. Når det drejer sig om dårlige tanker, som handler om maven, kan det ofte være endnu sværere at kontrollere og bestemme over sine tanker, altså sige til sig selv, at man ikke vil tænke den slags tanker.

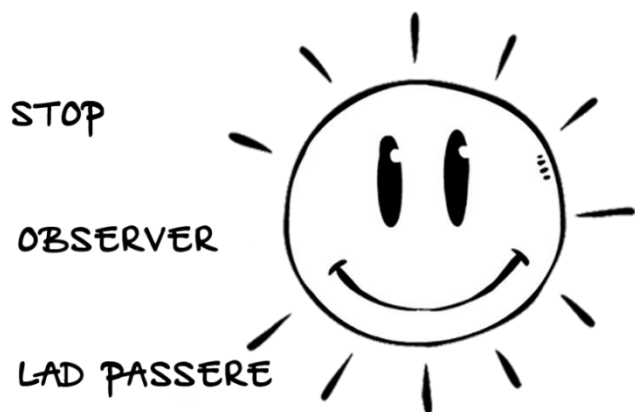


## SOL (trin 8/18)

SOL handler om at stoppe op og lægge mærke til, hvordan det føles i maven, og hvad du tænker på, og så fortsætte med det, du var i gang med.

Meningen med SOL er ikke, at smerten eller ubehaget skal forsvinde. Men ved at du mærker efter, hvordan det føles og bagefter fortsætter med det, du skulle gøre, så lærer du din hjerne, at symptomerne fra maven ikke er så farlige. Så kan filtret blive tættere, og færre signaler fra maven slipper igennem.

SOL kan også være en måde at sige "OK" til sine katastrofetanker: at lade dem være, men ikke lade dem styre det du gør. At sige OK til tankerne kan faktisk gøre, at du bliver mindre stresset.



---

## Maltes katastrofetanker (trin 9/18)



Malte er i skole, og skal have prøve i dansk. Efter kort tid føler han, at det begynder at gøre ondt i maven.

Malte får katastrofetanker: "Jeg kommer aldrig til at klare prøven! Jeg kommer ikke til at kunne koncentrere mig! Mine resultater kommer til at blive vildt dårlige! Typisk, at min mave giver mig problemer igen!"

Malte tror mere og mere på sine katastrofetanker. Nu gør det virkelig ondt i maven! Malte vil skynde sig ud af klasselokalet.

---

## Hvad kan Malte gøre? (trin 10/18)

Har du nogle forslag til, hvad Malte kan gøre, når han får sine katastrofetanker?

Skriv her:



## Dine katastrofetanker (trin 11/18)

Katastrofetanker er negative og overdrevne tanker, som kan gøre dig ked af det.

Katastrofetanker kan også gøre, at du får mere ubehag eller ondt i maven. Det er fordi, de påvirker hjernen, som forstærker smerte og ubehag ekstra meget, når du har katastrofetanker.



Har du nogle eksempler på katastrofetanker?

*Skriv her:*

Er der noget, du kan gøre, når du har katastrofetanker?

*Skriv her:*



---

## Din stige (trin 12/18)

Nu skal du begynde at forberede din træning, hvor du skal udfordre dit maveadfærd.



Du skal skrive forskellige træningsopgaver ned, og sætte dem på stigen. Jo højere på stigen, des sværere er opgaverne.

Stigen hjælper dig med at bestemme, hvilke opgaver du skal arbejde med



## At bygge en stige (trin 13/18)



### Sådan her kommer det til at foregå, når om lidt du skal bygge din stige:

- 1) Du kigger på, hvad du har krydset af i "Maveadfærd", hvad du opdagede da du holdt øje med dig selv, og hvad dine mål for behandlingen er.
- 2) Ud fra listerne skriver du træningsopgaver ned på små sedler. Hvis du har sat kryds i "spiser små portioner" kan en god træningsopgave være "spise store portioner". Skriv både nogle nemme opgaver, og nogle som er vildt svære ned.
- 3) Så tager du én seddel ad gangen og tænker over, hvor svært det ville være at gøre det, som står på sedlen, på en skala fra 10 til 100. 10 er lidt svært og 100 er det allermest svære. 50 er lige i midten. Så skriver du opgaver ind på din stige, der hvor de passer.

## Majas stige (trin 14/18)

Her kan du se, hvordan Majas stige ser ud. Som du kan se, er opgaven "spise en stor portion" med to gange, både med og uden ondt i maven.

100	Træne karate når jeg har ondt i maven	
90	Lade være med at bøvsе efter aftensmaden	
80	Drikke varm kakao med almindelig mælk og flødeskum	
70	Spise en stor portion mad når jeg har ondt i maven	
60	Spise pizza	
50	Være med til idræt når jeg har ondt i maven	
40	Gå en tur med mor eller far når jeg har ondt i maven	
30	Lade være med at bruge varmeguden når jeg har ondt i maven	
20	Spise en stor portion når jeg ikke har ondt i maven	
10	Hoppe på trampolin efter at have spist	

## Du forbereder din stige (trin 15/18)

Kig på listerne fra kapitel 1, og se, hvad du skrev under maveadfærd, hvad du oplevede, da du holdt øje med dig selv, og hvilke mål du har skrevet ned.



Kig på én liste ad gangen og skriv træningsopgaver på sedler. Du skal lave dem om, så det bliver det modsatte.

Hvis du har sat kryds i "spiser langsomt" kan en opgave være at "spise hurtigt". Hvis du har skrevet, at du hviler dig, kan en opgave være at gøre noget aktivt, for eksempel efter at have spist. Hvis du undgår at spise chokolade, kan en opgave være at spise chokolade. Hvis du altid sørger for at gøre en hel masse for at lade være med at tænke på maven, kan en god opgave være at stoppe op og lave SOL.

Pointen er, at du skal opdage hvad du gør, når du får symptomer eller hvad du gør for at undgå at få symptomer og så prøve at gøre noget andet!

## Din stige (trin 16/18)

Tag en seddel ad gangen og skriv træningsopgaverne ind på stigen der, hvor de passer bedst. Jo sværere opgave, jo højere op på stigen!

Du skal begynde at arbejde med opgaverne på stigen i næste kapitel (kapitel 3). Det er dig, der bestemmer, hvilke opgaver du skal arbejde med.

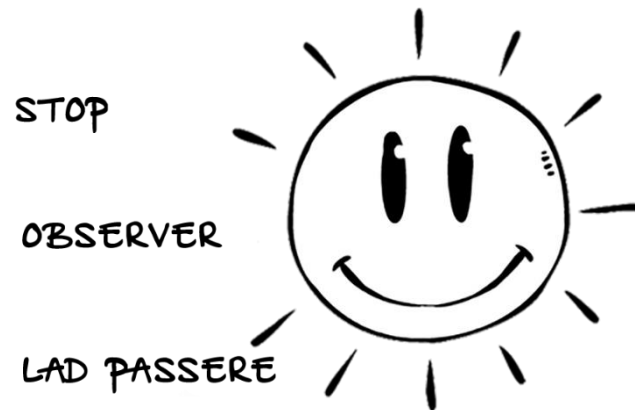
100		
90		
80		
70		
60		
50		
40		
30		
20		
10		

## Hjemmeopgave – SOL (trin 17/18)

Din hjemmeopgave til næste uge er at øve dig i SOL, mindst én gang hver dag.

Her i begyndelsen er det godt at vælge en nem hverdagssituation, hvor du ikke har symptomer fra maven. Det kan være når du børster tænder, når du sidder i bussen på vej til skole eller når du skal spise frokost.

Hvis du for eksempel øver om morgenen, når du skal børste tænder, kan du gøre sådan her:



- **S** - Stop op. Tag en dyb vejrtrækning, der hvor du står i badeværelset.
- **O** - Observer. Hvad tænker du på? Hvordan føles det i maven? Beskriv det stille for dig selv.
- **L** - Lad passere. Fortsæt med det, du var i gang med, altså at børste tænder.

I hvilken hverdagssituation vil du øve dig i SOL?

*Skriv her:*

Hvad skal du gøre for at huske at øve?

*Skriv her:*

## **Færdig!** (trin 18/18)

Nu har du gennemgået hele kapitel 2, supergodt klaret!

Du har gjort disse fremskridt:

- **Lært om tanker og katastrofetanker**
- **Begyndt på SOL**
- **Bygget en stige med træningsopgaver til dig selv**

