



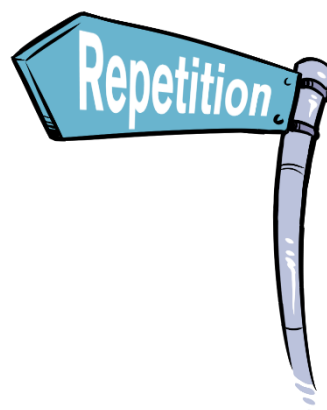
Velkommen til kapitel 5. (trin 1/16)

I dette kapitel kommer du til at repetere det, du har lært indtil nu.

Hvis du ikke har haft tid, giver det dig en chance for at indhente det, du er kommet bagud.

Du kommer også til at:

- fortsætte med at hjælpe Maja og Malte
- eksponere mere



Opfølgning – hjemmeopgaver (trin 2/16)

Men først bliver det spændende at høre om, hvordan det er gået med dine hjemmeopgaver.

Kig i sidste kapitel for at se, hvad du havde planlagt at lave.

Fortæl om, hvordan det er gået med dine eksponeringer

Skriv her:



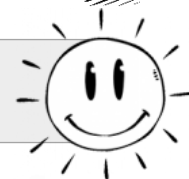
Har du brugt toiletvaner i løbet af ugen? Fortæl!

Skriv her:



Har du lavet SOL i løbet af ugen? Fortæl!

Skriv her:



Hvad er du særligt glad over, at du gjorde?

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.



Fortæl om en eksponering (4/16)



Nu skal du fortælle lidt mere om en af dine eksponeringsopgaver. Det behøver ikke være en eksponering, der lykkedes, det kan også være en, hvor du forsøgte, men det ikke gik så godt.

Hvad skulle du eksponere dig for?

Skriv her:

Hvordan gjorde du?

Skriv her:

Fik du trænet i IKKE at bruge tryghedstricks?

Skriv her:

Hvordan føltes det inden? Havde du katastrofetanker, var maven urolig? Hvordan føles det at tænke på opgaven? Fortæl!

Skriv her:

Hvordan gik det, imens du eksponerede? Fortæl om, hvordan maven reagerede, hvad du tænkte og følte!

Skriv her:

Hvor ubehageligt var det at eksponere på en skala fra 0–10?

0 = overhovedet ikke ubehageligt, 10 = virkeligt ubehageligt. (sæt kryds)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fortæl om, hvordan det føltes bagefter! Hvordan var maven? Hvad tænkte og følte du? Hvad gjorde du?

Skriv her:

Funktionelle mavesmerter - en gang til! (Trin 5/16)

Hjernen og maven



Funktionelle mavesmerter er at have ondt i maven eller ubehag fra maven, uden at det skyldes en skade eller en sygdom i maven, som skal behandles med medicin.

Mange signaler sendes fra din mave til din hjerne. Det er fordi, du har et utæt filter for signaler fra maven. Hjernen forstærker signalerne fra maven, og du får flere symptomer.

Mindske og kontrollere



Måske gør du noget for at mindske og kontrollere symptomer fra maven, som fx at løbe på toilettet, hvile dig eller blive hjemme fra træning.

Når du reagerer på den måde, tror hjernen, at signalerne fra maven er farlige og vigtige. Så fortsætter hjernen med at forstærke signalerne fra maven og filteret fortsætter med at være utæt.

Gør noget andet



Ved at gøre noget andet, når du har symptomer fra maven, eller ved med vilje at fremkalde symptomerne, lærer du din hjerne, at det ikke er farligt. Dit filter bliver stille og roligt tættere og hjernen stopper med at forstærke symptomerne.

Jo mindre du lader din mave påvirke dit liv, des mere bestemmer du selv!

Quiz om funktionelle mavesmerter (trin 6/16)

Sandt eller Falsk?

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

Udsagn	Sandt	Falsk
Din hjerne tror, at signalerne fra maven er vigtige eller farlige.		
Utæt filter = mindre ondt		
Hvis du undgår og kontrollerer mavens signaler, så bliver de mindre.		
At gøre noget andet = at lære hjernen, at symptomerne ikke er farlige.		

Tanker og SOL - en gang til! (trin 7/16)

Tanker



Din hjerne laver en masse tanker hele tiden. En del tanker er hjælpsomme. Andre tanker er ikke så hjælpsomme og kan endda få dig til at få det dårligt.

Katastrofetanker

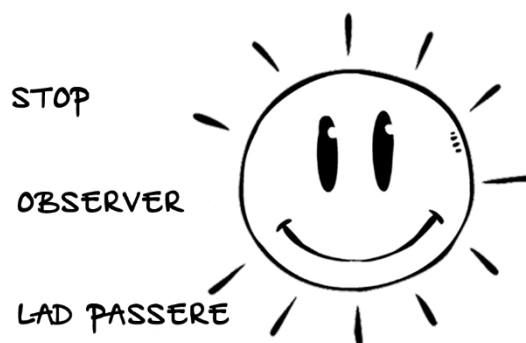


Katastrofetanker er ofte negative og overdrevne. Du kan få mere ondt i maven, når du har dine katastrofetanker.

SOL

SOL handler om at stoppe op og observere, hvordan det føles i maven, og hvad du tænker på, lade det passere og så fortsætte med det, du var i gang med.

Pointen er IKKE at lade tankerne eller maven forhindre dig i at gøre det, du vil.



Quiz om tanker og SOL (trin 8/16)

Sandt eller falsk?

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

Udsagn	Sandt	Falsk
Mange tanker er hjælpsomme.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Katastrofetanker kan man stole på.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SOL står for: " Snakke, Opfinde, Lyve".	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Observér = læg mærke til ting hos dig selv	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Eksponering - en gang til (trin 9/16)

At undgå

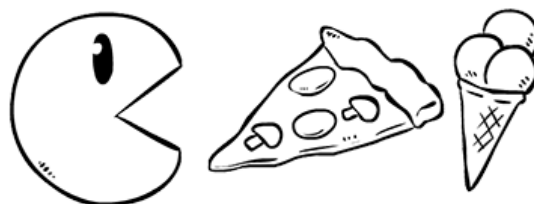


Når du undgår noget, som er ubehageligt for maven, føles det rart i øjeblikket. Det kan handle om, at du bliver hjemme i stedet for at gå ud, eller at du hviler dig, i stedet for at gøre noget aktivt.

At undgå kan også være hele tiden at være i gang med noget, eller at aflede sig selv med sin mobil.

På langt sigt fungerer det dårligt at undgå. Maven får alt for stor magt til at bestemme over dig, og dine symptomer fortsætter!

Eksponering



Eksponering handler om at træne noget, som er ubehageligt for maven, for eksempel at spise mad, som giver symptomer eller at være i svære situationer med ondt i maven. Ved at fremkalde symptomer og forholde dig roligt uden at aflede dig selv, lærer din hjerne, at signalerne ikke er farlige.

Du vælger selv, hvor store trin du tager, når du laver træning med eksponering.

Toiletvaner

TOILETVANER



At arbejde med toiletvaner er også en slags eksponering.
Det kan handle om ikke at gå så ofte eller længe på toilettet, udskyde akutte toiletbesøg et øjeblik, eller ikke at presse så meget, når du laver afføring.

Quiz om eksponering (trin 10/16)

Sandt eller falsk?

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

Udsagn	Sandt	Falsk
At undgå ubehagelige situationer kan gøre, at problemerne fortsætter.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det er godt at gå på toilettet så mange gange som muligt hver dag.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eksponering kan være at spise chokolade til morgenmad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det er bedst at lave vildt svære opgaver med det samme.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Malte bliver hjemme (trin 11/16)

Maltes ven Jeppe ringer og spørger om Malte vil med hjem til ham og spise pizza. Der kommer også flere andre venner.

Det ville være hyggeligt, men Malte føler sig ikke helt OK i maven, så han siger nej tak.

Det føles dejligt at slippe for at maven måske driller, når han er sammen med venner, men det føles også kedeligt, at han bliver nødt til at sige nej. Malte tager i stedet en is i fryseren som trøst.



1. Malte siger nej tak til at spise pizza hos Jeppe. Skriv det under **Adfærd.**
2. Hvad er det, der sker før adfærden, som gør, at Malte takker nej? Skriv det i feltet **Før.**
3. Hvordan bliver det bagefter for Malte? Er der nogen fordel for ham ved at blive hjemme? Skriv det i feltet under **Efter.**

FØR	ADFÆRD	EFTER
<div>• skriv her</div>	<div>• skriv her</div>	<div>• skriv her</div>

Hvad lærer Malte sin hjerne, når han takker nej til at spise pizza hos Jeppe?

Skriv her:

Har du nogle tips til, hvad Malte i stedet kunne gøre?

Skriv her:

Hvad ville han så lære sin hjerne?

Skriv her:

Din egen analyse (trin 12/16)

Nu skal du lave din egen analyse af en adfærd, som du gerne vil ændre.

1) Vælg en adfærd, som du har haft for at undgå, kontrollere eller mindske dine symptomer (for eksempel sidde længe på toilettet, spise en lille portion eller springe træningen over). Skriv det i feltet under **Adfærd.**

2) I hvilken situation var det? Hvad startede din adfærd? Skriv det i feltet under **Før.**

3) Hvordan blev det for dig lige bagefter? Var der nogle fordele ved din adfærd? Fik du det mindre ubehageligt? Skriv det i feltet under **Efter.**

FØR	ADFÆRD	EFTER
<div>• skriv her</div>	<div>• skriv her</div>	<div>• skriv her</div>

Hvad lærer du din hjerne, når du gør sådan her?

Skriv her:

Hvad kan du gøre i stedet?

Skriv her:

Hvad lærer du så din hjerne?

Skriv her:

Hjælp Maja med at huske sine hjemmeopgaver (trin 13/16)

Maja har et problem. Hun glemmer ting. Lige nu har hun svært ved at huske at lave sine hjemmeopgaver.

I denne uge skal hun træne to ting:

- At hoppe i trampolin efter mad
- At drikke varm kakao med almindelig mælk og flødeskum

Hun tænkte, at hun ville hoppe i trampolin hver aften efter aftensmaden og drikke varm kakao tre gange på en uge om morgenen.



Skriv her:

Fortsæt med at træne (trin 14/16)



Du kommer til at fortsætte med at arbejde med eksponeringsopgaver i resten af kapitlerne.

For at planlægge de opgaver du arbejder med hjemme, kan du kigge på;

1) Det du trænede i sidste uge. Hvordan gik det? Skal du fortsætte med det?

2) Er det på tide at gøre det sværere?

For eksempel:

- Tage et trin højere op på din stige
- Lave opgaven flere gange
- Eksponere i længere tid eller oftere

1) Du kan også kigge på din maveadfærd for at finde på nye opgaver. Det findes på side 9 og 10



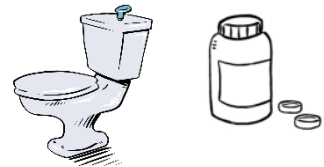
Hjemmeopgaver (trin 15/16)

Vælg to eksponeringsopgaver fra "Din Stige"! Lav mindst en eksponeringsopgave hver dag, og lav gerne SOL, når du træner!



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!



Kan du mindske dine trykstricks og eventuel medicin til maven, som du tager "ved behov"?

Skriv her:

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:

Toiletvaner - beskriv hvordan du skal gøre

Skriv her:

Gennemført! (trin 16/16)

Nu er du færdig med kapitel 5, og er kommet halvvejs igennem behandlingen, supergodt klaret!



Du har gjort de her fremskridt:

- **Repeteret alle de første kapitler**
- **Hjulpet Malte og Maja**
- **Planlagt ugens eksponering.**

