

## Information til skole om behandling af funktionelle mavesmerter

Du får denne information, fordi du er lærer til et barn, som er i gang med internetbaseret behandling for funktionelle mavesmerter. Behandlingen er en del af et forskningsprojekt, der udføres på Aarhus Universitetshospital

Funktionelle mavesmerter er ubehag eller smerter fra maven, uden en skade eller alvorlig sygdom i maven, der kan forklare symptomerne. Det kan være enormt ubehageligt, men det er ikke farligt.

En vigtig del af behandlingen for funktionelle mavesmerter er hvad barnet gør, når det mærker signaler fra maven. Mange børn forsøger at kontrollere og mindske signalerne ved at gøre ting som fx at skynde sig på toilettet, lægge sig og hvile eller blive hjemme fra skole. Det bekræfter hjernen i at signalerne er meget vigtige eller farlige, og det resulterer i, at problemerne fortsætter.

### Forklaringsmodel for funktionelle mavesmerter og behandlingen heraf.



I behandlingen for funktionelle mavesmerter er et vigtigt princip at barnet træner IKKE at reagere så stærkt på mavesmerterne, men at forsætte som sædvanligt i skolen eller derhjemme. Det kan fx være at holde impulsen om at skynde sig på toilettet tilbage og i stedet blive siddende i klasselokalet, når det gør ondt. I behandlingen indgår også at fremkalde mavesmerter, for eksempel ved at spise noget, som man ved kan give ondt i maven. Alt dette gør man for at omprogrammere hjernen, sådan at hjernen forstår at de helt ufarlige mavesymptomer ikke er noget at være bange for.

## SOL

SOL er et redskab, som barnet kan bruge til at øve sig i ikke at lade mavesmerterne komme i vejen. SOL indebærer at stoppe op og lægge mærke til tanker og hvordan det føles i maven, for bagefter at beslutte sig for at fortsætte med det barnet var i gang med.

Det er ikke meningen at smerten skal forsvinde, men at barnet skal øve sig i at lægge mærke til, hvad han/hun tænker og hvordan det føles i maven, for så at skifte fokus og fortsætte.



**Stop** – stop op. Tag en dyb vejrtrækning gennem næsen, ned i maven og ud igen.

**Observer** – hvad tænker du på? Hvordan føles det i maven? Mærk efter et øjeblik.

**Lad passere** – fortsæt med det du var i gang med.



## Hvordan kan du hjælpe?

Som voksen omkring barnet er det godt at tænke på at *mindske opmærksomheden på mavesymptomerne* og i stedet *give opmærksomhed til alt andet godt, som barnet gør!* Når barnet fortæller om mavesmerter er det godt først at bekræfte at man ser og forstår at barnet har ondt, for bagefter at forsøge at hjælpe barnet videre, ved at flytte opmærksomheden til noget andet. *Det kalder vi at Bekræfte og skifte fokus.*

Barnet: Det gør ondt!

Dig: Uh, ikke så sjovt! Kom, så går vi ud og prøver at sjippe i sjippetorv! Hvor godt at du forsøger!

Du kan også minde barnet om SOL.

Tak fordi du tog dig tid til at læse denne folder.