

## Kapitel 10



## Velkommen til kapitel 10! (Trin 1/19)

Nu er du kommet til det sidste kapitel! I det her kapitel kommer du til at:

- følge op på dine sidste hjemmeopgaver
- følge op på dine mål og din stige
- planlægge fremad

---

## Opfølgning – dine sidste hjemmeopgaver (Trin 2/19 )

Det er tid til at følge op på dine sidste hjemmeopgaver.

Kig i sidste kapitel for at se, hvad du planlagde.

Fortæl om, hvordan det er gået med dine eksponeringerne

*Skriv her:*

Har du brugt SOL eller trænet toiletvaner i løbet af ugen? Fortæl!

*Skriv her:*



Gennemførte du din supersvære dag?

*Skriv her:*



---

## Antal eksponeringer (Trin 3/19 )

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



## Filmen om funktionelle mavesmerter (Trin 4/19 )

Her er filmen fra kapitel 1, som viser, hvordan maven, hjernen og din adfærd hænger sammen. Hvis du vil, kan du kigge på den en sidste gang.



Tekst fra filmen:

En del mennesker tror, at funktionelle mavesmerter bare sidder i hovedet. Det er ikke sandt. Men der findes en kobling mellem maven og hjernen. Signaler går fra maven til hjernen, og også fra hjernen og ned til maven. For at vi ikke skal mærke alt det, som foregår i maven hele tiden (så ville vi blive tossede), så har vi mennesker et filter, som filtrerer signalerne mellem maven og hjernen.

Når man som dig har funktionelle mavesmerter, har man et utæt filter, som slipper mange signaler fra mave og tarme igennem til hjernen. Når signalerne slippes igennem til hjernen mærker du det som symptomer. Din hjerne forstærker signalerne fra maven. Den fungerer faktisk som en højttaler! Det skyldes at hjernen tror at signalerne fra maven er vigtigere end de egentlig er.

Det er ikke rart at have ubehag eller ondt i maven. De fleste gør noget, for at mindske symptomerne, for eksempel skynde sig på toilettet, lægge sig og hvile, eller blive hjemme fra skole. Problemet er, at alle de ting du gør for at mindske eller kontrollere dine symptomer, lærer hjernen at mavesymptomerne er farlige. Filtret kommer så til at sørge for at mange signaler fra maven kommer frem, og hjernen sørger for at forstærke og give opmærksomhed til signalerne. Du får mere ondt eller ubehag fra maven. Der er lavet en ond cirkel.

Nu skal vi bryde den onde cirkel! Hvordan gør man det? Jo, ved at gøre noget andet, når du har symptomer. Du kommer til at træne at gøre ting, når du har symptomer, som om symptomerne ikke var vigtige. Det kan være at gå hen og træne, gå hjem til en ven eller at spise mere end du plejer. I begyndelsen kan det føles ubehageligt, men når du har trænet mange gange, forstår hjernen at signalerne fra maven ikke er vigtige. Det fører til, at filtret mellem maven og hjernen slipper færre signaler igennem, og på sigt kommer du til at få det bedre og kunne gøre flere ting.

Pointen er at dit liv skal blive mere som du vil have at det skal være, og at du, og ikke din mave, skal bestemme over dig.

## Dine mål! (Trin 5/19 )

Kig de mål, du formulerede i første kapitel. Nu er det på tide at finde ud af, hvordan det er gået med målene.

Kig på dem igen (på side 12), og vurder, om du har opnået dine mål?

På en skala fra 1 – 8 (sæt ring om det tal, der passer bedst)

1 – overhovedet ikke

8 – virkelig meget



Mit mål 1 var: \_\_\_\_\_

**Vurdering af mål 1:**    1    2    3    4    5    6    7    8

Mit mål 2 var: \_\_\_\_\_

**Vurdering af mål 2:**    1    2    3    4    5    6    7    8

Mit mål 3 var: \_\_\_\_\_

**Vurdering af mål 3:**    1    2    3    4    5    6    7    8

Mit mål 4 var: \_\_\_\_\_

**Vurdering af mål 4:**    1    2    3    4    5    6    7    8

Mit mål 5 var: \_\_\_\_\_

**Vurdering af mål 5:**    1    2    3    4    5    6    7    8

## Følg op på din stige (Trin 6/19)

Din stige er på side 24! Kig på den, og vurder, hvad du har arbejdet med på stigen.

Det her har jeg klaret!

*Skriv her:*



---

## Maveadfærd – mindske og kontrollere symptomerne. (Trin 7/19 )

Nu skal du udfylde listerne med maveadfærd igen for at se, om der er en forskel fra da du satte kryds i dem i kapitel 1.

Sæt kryds ud for den adfærd, du plejer at have. En del ting passer måske slet ikke på dig, dem springer du bare over.

- ☐ Spiser eller drikker noget
- ☐ Spiser små portioner
- ☐ Spiser langsomt
- ☐ Hviler eller sover om dagen
- ☐ Bruger en varmepude
- ☐ Står tidligere op om morgenen.
- ☐ Tager medicin mod mine symptomer
- ☐ Undgår stress
- ☐ Klapper, klemmer eller masserer min mave
- ☐ Afleder mig selv med mobilen.
- ☐ Tager et varmt karbad eller brusebad
- ☐ Er på toilettet længe
- ☐ Undgår stramt tøj
- ☐ Bøvser
- ☐ Kigger på min afføring for at se, om den ser mærkelig ud
- ☐ Ruller mig sammen som en bold/ligger i fosterstilling.

## Maveadfærd – mad jeg undgår (Trin 8/19 )

Det er almindeligt, at man undgår at spise visse madvarer, når man har funktionelle mavesmerter. Sæt kryds i det, der giver dig symptomer, og som du derfor spiser mindre af, eller helt undgår.

- ☐ Kød
- ☐ Fisk
- ☐ Mælkeprodukter (mælk, ost, yoghurt)
- ☐ Pasta
- ☐ Brød
- ☐ Frugt
- ☐ Grøntsager
- ☐ Løg eller hvidløg
- ☐ Tyggegummi
- ☐ Chokolade
- ☐ Kage eller andet bagværk
- ☐ Fed mad
- ☐ Stærk mad
- ☐ Pizza
- ☐ Sodavand
- ☐ Juice

---

## Maveadfærd - svære situationer (Trin 9/19 )

Sæt kryds i de situationer, der er svære for dig, **når du har mavesymptomer**. Det kan være at en del af dem slet ikke passer til dig, dem springer du bare over.

De her situationer er så svære at jeg nogle gange, eller altid, undgår dem:

- ☐ Være i skole
- ☐ Vise timer i skolen
- ☐ Være ude i pausen
- ☐ Være sammen med venner i fritiden
- ☐ Gå i biografen
- ☐ Spise hjemme hos andre
- ☐ Spise på restaurant eller cafe
- ☐ Køre med bus eller tog
- ☐ Køre i bil
- ☐ Sove ude
- ☐ Spise frokost i skolen
- ☐ Træne/være med i idræt
- ☐ Andre fritidsaktiviteter, fx at spille instrument
- ☐ Stå i kø til toilettet
- ☐ Bruge toiletter, hvor nogen kan høre mig
- ☐ Tage på udflugt med skolen.

## Maveadfærd – tryghedstricks (Trin 10/19 )

Sæt kryds ud for de ting, du **plejer** at gøre i ubehagelige situationer. En del ting passer måske slet ikke på dig, dem springer du bare over.

Det her gør jeg i ubehagelige situationer for at føle mig mere tryk:

- ☐ Går på toilettet for en sikkerheds skyld, inden jeg skal noget
- ☐ Har en person med mig, som jeg kan stole på.
- ☐ Har medicin med
- ☐ Har min mobiltelefon med
- ☐ Har noget at spise eller drikke med
- ☐ Sætter mig tæt på udgangen, når jeg er i biografen eller i et andet lokale
- ☐ Holder styr på, hvor der er toiletter
- ☐ Har tyggegummi eller halstabletter med
- ☐ Stiller spørgsmål om min mave
- ☐ Sørger for, at jeg kan blive hentet, hvis det bliver nødvendigt.

---

## Har din maveadfærd ændret sig? (Trin 11/19 )

Her kan du se hvilke typer af maveadfærd du udfyldte i kapitel 1.

Brug et øjeblik på at tænke over, om din maveadfærd har ændret sig!

Maveadfærd – mindske og kontrollere symptomer (side 9)

Maveadfærd – mad jeg undgår (side 9)

Maveadfærd – svære situationer (side 10)

Maveadfærd – tryghedstrick (side 10)

---

## Fortsæt træning. (Trin 12/19)

Du har arbejdet hårdt med at træne i at have symptomer fra maven og være i svære situationer, det er virkeligt godt klaret!

Efter behandlingen kommer du sandsynligvis ikke til at eksponere lige så meget. Men det er vigtigt at fortsætte med at træne. Når du fortsætter med at træne, kan du:

- klare flere mål
- beholde det, du har opnået indtil nu
- fortsætte med at forbedre dine resultater.



Kig på de typer af maveadfærd, som du lige har udfyldt i det her kapitel.

Vælg nogle vigtige ting, som du vil fortsætte med at træne, for eksempel SOL og nogle typer af adfærd.

Det her skal jeg fortsætte med:

**1.**

*Skriv her:*

**2.**

*Skriv her:*

**3.**

*Skriv her:*

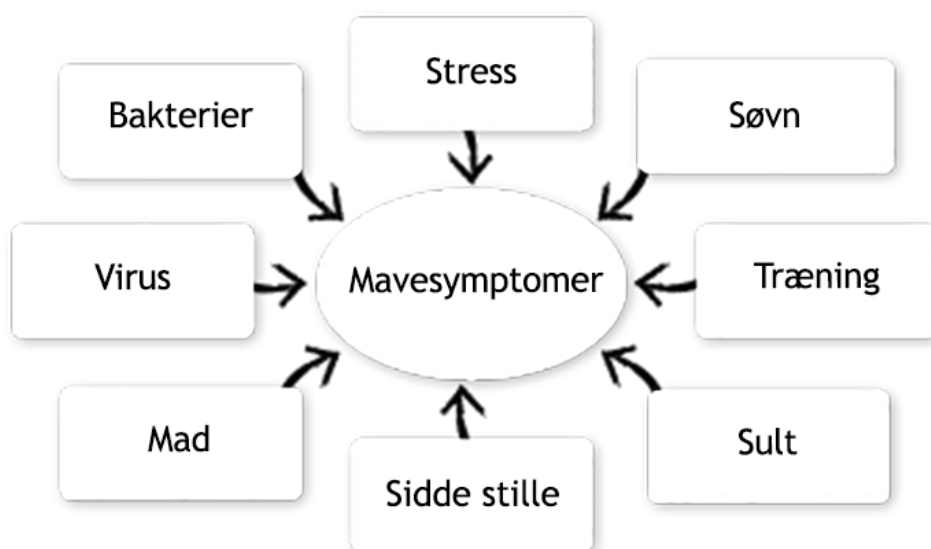
**4.**

*Skriv her:*

---

## Det kan gå lidt op og ned (Trin 13/19)

Kan du huske det her billede?



Mange forskellige ting påvirker din mave, og fremover kommer du også til at mærke til maven. Nogle gange kommer du til at have mange symptomer fra maven, og andre gange mindre eller slet ikke.



## Triste tanker (Trin 14/19)

Når du får symptomer fra maven, kan det let føles håbløst.

Måske tænker du, at du er tilbage ved begyndelsen, og alt det arbejde, du har gjort, er spildt.

Sådan er det selvfølgelig ikke. At tænke sådan er faktisk en katastrofetanke.

Du har lært meget og trænet hårdt i den her behandling. Når du får symptomer fra maven, så er det tid til at træne lidt ekstra.



---

## Risiko-situationer? (Trin 15/19)

Risiko-situationer er der, hvor der er risiko for, at problemerne med maven bliver større. Det kan for eksempel være at starte i skolen igen efter ferien, eller når du begynder på en ny fritidsinteresse.

Du kan forberede dig inden risiko-situationer. Hvis du er nervøs over at skulle tilbage i klassen efter ferie, kan du forsøge at mødes med nogle af dine klassekammerater ugen inden skolen begynder. Du kan også træne lidt ekstra inden en udfordring.



I sidste kapitel læste du om, hvordan Malte trænede i udskyde toiletbesøg i længere og længere tid inden rejsen til Gran Canaria.

Er der nogen risiko-situationer for dig?

*Skriv her:*

Hvordan kan du forberede dig inden risiko-situationer?

*Skriv her:*

Hvad kan du gøre, hvis du får flere symptomer?

*Skriv her:*

## **Det her er jeg allermest tilfreds med!** (Trin 16/19 )

Du har kæmpet hårdt og lavet mange forskellige opgaver i den her behandling!

Af alt det du har arbejdet med – hvad har du så været allermest tilfreds med, at du har gjort?

Det her er jeg allermest tilfreds med at have gjort:

*Skriv her:*



## Farvel til Malte og Maja (Trin 17/19 )

Det er tid til at sige farvel til Malte og Maja! Præcis lige som dig har de kæmpet hårdt i løbet af behandlingen.

Malte har mindsket sine mavesymptomer rigtig meget, og snart sidder han i flyveren med sin mormor og morfar på vej til Gran Canaria. Det føles nervepirrende, men han ved, at han nok skal klare det.

Maja skal snart have graduering i karate. Hvis hun klarer det, får hun det gule bælte. Maja har stadigvæk ondt i maven indimellem, men det gør ofte ikke lige så ondt som tidligere. Hun vil i hvert fald ikke at lade maven bestemme om hun skal være med til gradueringen eller ej. Det skal hun selv bestemme!



## Farvel til din behandler! (Trin 18/19)

Du kommer som du plejer til at få svar fra din behandler først på ugen. Den uge er den sidste uge, hvor du kan komme i kontakt med din behandler. Hvis du vil skrive en hilsen eller spørgsmål til din behandler, kan du gøre det her!

Det her vil jeg skrive til min behandler:

*Skriv her:*

---

## Færdig! (Trin 19/19)

Nu er du færdig med alle kapitlerne, fantastisk godt arbejde! At gennemgå sådan en behandling her kræver meget tid og mange kræfter, og du kan være meget STOLT af dig selv, fordi du har klaret det!

Du har gjort disse fremskridt:

- **Udfordret dig selv med svære hjemmeopgaver!**
- **Blevet ekspert i funktionelle mavesmerter**
- **Kæmpet med at få magten tilbage, så du og ikke din mave bestemmer over dit liv.**

Om et par dage skal du svare på en spørgeskemaundersøgelse og derefter efter 3 måneder.

Dine svar er utroligt vigtige for forskningen, og vi er meget taknemmelige for dem!

Stort held og lykke fremover!



