

Modul 4

Velkommen til det fjerde forældremodul! (Trin 1 af 18)



Denne gang skal vi gennemgå, hvad det kan indebære at være en støttende forælder til et barn, der går i KAT-behandling. Indimellem kan vores egne frustrationer stå i vejen for vores forsøg på at støtte. Vi ser på, hvordan man kan arbejde med det. Men vi lægger som altid ud med at følge op på, hvordan det er gået med dine øvelser!

Fortæl om hvordan du har øvet! (Trin 2 af 18)

Nu har I haft fælles stunder sammen i nogle uger, og måske har du opdaget, at det bliver en god stund for jer begge, hvor I bare kan have det hyggeligt og fokusere på noget andet end maven? Det vil vi gerne høre mere om!
I forrige modul fik du til opgave at opmuntre og støtte, når dit barn eksponerer. Nu vil vi gerne høre, hvordan det er gået.

Hvad har du opmuntret og støttet hos dit barn de seneste uger?

Skriv her:

Hvad gjorde du for at opmuntre dit barn til at eksponere for symptomer?

Skriv her:

Mærkede du nogen forskel på dit barn, efter du havde forsøgt at opmuntre? Fortæl!

Skriv her:

Hvad har I lavet i jeres fælles stunder?

Skriv her:

Hvordan kan du mærke, at dit barn sætter pris på jeres tid sammen?

Skriv her:

Er der noget andet, du undrer dig over eller ønsker at fortælle?

Skriv her:

Lidt repetition (Trin 3 af 18)



I forrige modul fortalte vi om eksponering, og så gennemgik vi, hvor vigtigt det er at opmuntre og støtte på en god måde for at hjælpe sit barn med at hænge i med alle de øvelser, der indgår i behandlingen.

Det er bedst at opmuntre med det samme, dvs. i det øjeblik du ser at dit barn eksponerer. En anden god måde er ved at fortælle, at man har set, at barnet forsøgte, eller virkelig kæmpede, og at det var godt gået. En tredje er ved at motivere lidt ekstra ved at love en ting eller aktivitet, som man kan lave sammen, når den unge har arbejdet på behandlingen i længere tid. Det vigtige er så, at man ikke glemmer også at opmuntre løbende!

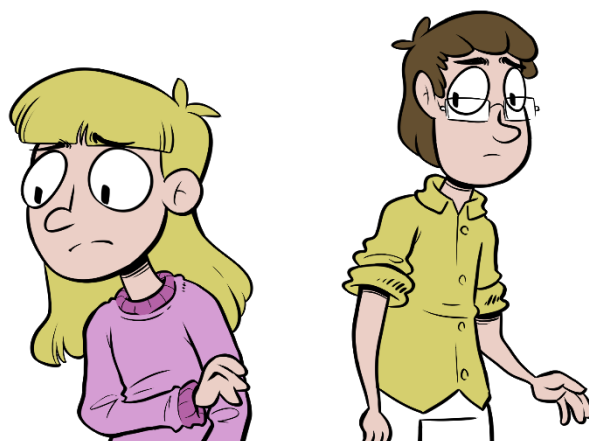
Erik og Olivia (Trin 4 af 18)

Erik og hans datter Olivia har tidligere skændtes en del om skolen. Olivia synes, at det er svært at nå at lave sine lektier, når hun er i gang med behandlingen.

Det har før været svært med skolen indimellem, da Olivia har haft meget fravær på grund af maven. Hun vil helst ikke snakke om maven, fordi hun ikke har lyst til at være anderledes end andre unge.

Men hun er ofte ked af, at det skal være så svært, og indimellem bare vred og sur. Erik har selv haft meget at se til på jobbet, og han har haft svært ved at nå at tilbringe tid sammen med Olivia. Han kan nemt komme til at gentage sig selv i et væk, når han bliver træt og Olivia bare nægter at lave sine lektier eller for den sags skyld lave sine øvelser.

Denne aften er endt med et stort skænderi, og Erik er træt og ked af det, da han går i seng. Skal den mave altid være der og forstyrre alt! Hvorfor kan han ikke hjælpe sin datter med at få det godt? Han vil jo bare gerne have, at det skal gå godt for hende! Kan hun ikke bare forstå det?



Det er ikke altid nemt at være støttende! (Trin 5 af 18)

Når man har et barn, der har mange maveproblemer, kan det tære på alles kræfter indimellem. En ung med funktionelle maveproblemer kan skamme sig meget over sine problemer og kan ofte kæmpe for, at ingen skal lægge mærke til, hvor svært det er i skolen. At have ondt er desuden udmattende i sig selv. Bliver man træt, går det ofte ud over familien.

Det er ikke underligt, hvis man som forælder så slet ikke har lyst til at tilbringe tid sammen med sit sure barn. Nogle gange føler Erik, at Olivia bliver vred, uanset hvad han spørger om eller foreslår. Så kan man nemt miste lysten til at blive ved. Desuden bliver vi jo påvirket af, at der stilles krav til os på arbejdet eller af, at der er andre familieproblemer. Måske har vi også selv nogle problemer, der nager os. Det kan gøre det svært at være en støttende forælder.

Tag hånd om din egen frustration! (Trin 6 af 18)

Når der er for meget ked af det-hed, irritation eller vrede, kan der nemt opstå småskænderier eller konflikter, der skader jeres forhold. At lade sig styre af bekymring, frustration eller vrede, fører sjældent til noget godt. For at hindre, at din frustration bliver en belastning for din relation til dit barn, er det bedre at træde et skridt tilbage og tage en pause. Forlad konflikten eller berolig dig selv og begynd igen på en bedre måde.

Det overordnede mål er, at du skal have overskud til at tilbringe tid sammen med dit barn. Også når dit barn har svære perioder. Og at du skal kunne fortsætte med at støtte dit barn, så han/hun opmuntres, når han/hun forsøger at blive ved med behandlingen. På næste side får du nogle konkrete tips til, hvad du kan gøre.

Tips til at håndtere frustration! (Trin 7 af 18)

Markér de muligheder, du gerne vil forsøge. Har du ikke et problem med, at du oplever frustration, ked af det-hed eller vrede, springer du bare videre til næste side.

- ☐ Trække sig for en stund! Forlad konflikten og gå stille og roligt væk et lille stykke tid!
- ☐ Gå en hurtig tur!
- ☐ Træk vejret imens du tæller. 1 når du indånder, 2, når du udånder osv., roligt og langsomt.
- ☐ Spis noget! Lavt blodsukker kan virkelig ødelægge humøret!
- ☐ Begynd forfra! Når det er gået skævt, eller begynder at gå skævt. Præcist som når man indspiller en film og scenen slet ikke blev, som det var tænkt, og man højt siger: "Retake! Undskyld, jeg begynder lige forfra!" Stop op, tag en dyb indånding og begynd forfra på en mere rolig og venlig måde.
- ☐ Skriv dine tanker og følelser ned i stedet for at sige eller gøre noget, som du senere fortryder. På den måde kan du også blive klogere på, hvad det er ved situationen, der påvirker dig. Så bliver det lettere at forsøge at finde en rolig måde, du kan være i situationen, næste gang den opstår.
- ☐ Brug post-its. Hæng den et synligt sted, som en reminder om at stoppe op og tage en kort pause, hvis du er ved at blive i dårligt humør.

Tag hånd om dig selv (Trin 8 af 18)

Nogle gange kan vi have svært ved at hjælpe andre, hvis vi ikke husker at tage hånd om vores egne behov. Hvis du kan mærke, at du ofte bliver vred, ked af det, træt eller frustreret, kan det være et tegn på, at du har brug for at hjælpe dig selv lidt! Præcis som på et fly, hvor forælderen skal tage sin egen iltmaske på, før han hjælper sit barn, kan det i det mindre dramatiske hverdagsliv være nødvendigt, at man tænker på sig selv først inden man har overskud til at være en klog og støttende forælder.

På næste side får du nogle forslag til ting, som du kan gøre for at øge dit eget velbefindende på lidt længere sigt! Måske laver du allerede nogle aktiviteter, der har den effekt? I så fald, rigtig godt! Det skal du endelig fortsætte med.

Ting man kan gøre for at have det godt! (Trin 9 af 18)

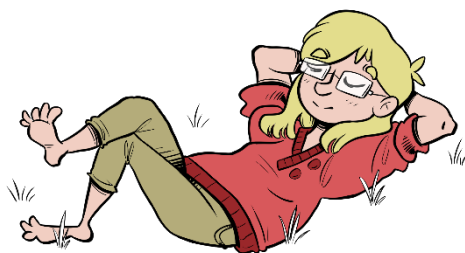
Dette er nogle "feel good"-ting, som man kan gøre. Markér de muligheder, som du vil forsøge dig med. Flere af tingene gør du måske allerede? Hvis det er tilfældet, så markér også dem.

- ☐ Mødes med dine venner. Dit barn er vigtigt, men der er også andre, der er vigtige, og som du ikke behøver at føle et ansvar for.
- ☐ Se en sjov film. Grin. Læs en bog, du godt kan lide.
- ☐ Træn eller bevæg dig regelmæssigt. Når kroppen arbejder fysisk, har vi det bedre og kan lettere klare livets små udfordringer.
- ☐ Afsæt tid til dig og din partner, hvor I laver noget sjovt sammen – helt uden fokus på børn og ansvar for hus og hjem.
- ☐ Tilbring mere tid udenfor. Frisk luft og natur er godt for de fleste.
- ☐ Afsæt tid til en eller anden aktivitet, der er din egen, og som du synes godt om. Om det så bare er at sidde og lave ingenting, så gør det.
- ☐ Prøv at gøre hverdagsting i et langsommere tempo. Forsøg at spise mad langsomt, rede sengen langsomt og omhyggeligt, osv.

Noget at tænke på (Trin 10 af 18)

Ofte når vi bliver urolige, vrede eller frustrerede, skyldes det, at vi bliver stressede af situationen og får tanker som: "jeg har gjort noget forkert", "jeg bliver nødt til at gøre noget ved det her!" eller måske "det klarer jeg aldrig!"

Tænk, hvis det ikke hænger sådan sammen?
Måske skal du bare stille og roligt gøre ingenting, mens følelsen af vrede, bekymring eller frustration lige så stille forsvinder?



Lidt om kunsten at lytte! (Trin 11 af 18)

Når man derhjemme har en ung, der er ked af det, kan man nemt komme til at føle sig hjælpeløs som forælder. Mange forældre er gode til at vise forståelse, men de kan have brug for at øve sig i ikke at overtage følelsen af at være ked af det.

Det bliver svært for dit barn at tale om hvordan han eller hun har det, hvis det gør dig rigtig ked af det eller bekymret. Nogle forældre kan også have brug for at øve sig i ikke at stille så mange spørgsmål. Frem for at åbne samtalen op, kan mange spørgsmål risikere at lægge et låg på den. De fleste unge er bange for at blive udspurgt og kan nemt opfatte spørgsmål som kritik.



Er det svært? Ja, det kræver jo, at man tænker lidt over, hvad man gør. Vi skal nu se lidt på, hvordan Eva snakker med William.

Eva og William (Trin 12 af 18)

William har i noget tid været træt efter skole, og Eva ved også, at det ikke er gået så godt med øvelserne i behandlingen. Hun vil gerne tale med William om det, men hun er bange for, at William bliver irriteret og vred. Hvis hun spørger William, hvordan han har det, plejer hun at få et af to svar: enten en irriteret grynten eller bare et kort "fint". Derefter plejer han at gå ind på sit værelse og smække med døren. Indimellem er Eva desuden blevet vred, hvilket næppe gør situationen bedre, men hun er jo bekymret og vil gerne hjælpe.

Eva beslutter sig for, at hun vil forsøge på en ny måde. Om aftenen laver hun te og nogle madder, som hun sætter på køkkenbordet. Derefter går hun ind til William, der sidder på sit værelse, og siger uden at spørge:

"Hey William, der er madder og te i køkkenet nu, hvis du kunne tænke dig noget. Jeg sætter mig derud lidt."

William ser lidt forbavset op og mumler noget, der kunne lyde som "senere". Eva nikker bare, går tilbage og sætter sig i køkkenet med sin te og går i gang med at læse avisen. Hun er slet ikke overbevist om, at William vil komme ud til hende.

Efter et kvarter kommer William faktisk ud, tager et par madder og sætter sig ved bordet sammen med Eva. Eva ser op og smiler lidt for at vise, at hun bliver glad. Så sidder de der i tavshed lidt med hver deres avisdel.

Eva læser biografannoncerne og snakker lidt højt for sig selv; "denne her film kunne man måske tage ind og se". William bliver nysgerrig og læner sig frem. "Hvilken en? Den der?! Den ser jo virkelig dårlig ud!" Han peger på en anden film "Denne burde du se, mor! En masse vold og blod, lige noget for dig!"

De griner og snakker lidt mere om filmene. Så efter lidt tid prøver Eva at sige, stadig uden at spørge: "Det virker til, at du har ret meget at se til med skolen lige nu." William bliver alvorlig, men svarer roligt: "Ja, der er lidt meget."

Eva: "Det lyder lidt hårdt."

William: "Jo, men det er svært at nå det hele lige nu, sådan er det bare. Jeg forsøger også at lave de der øvelser, men jeg synes ikke, det hjælper"

Eva bestemmer sig for, at hun ikke vil sige, at han burde øve noget mere. I stedet siger hun blot: "Hvor er det ærgerligt, at øvelserne ikke hjælper, selvom du har lavet dem"

William: "Ja, det virker, som om de synes, at man skal øve hele tiden. Det er stressende, synes jeg!"

Eva: "Ja, selvfølgelig kan det føles lidt stressende, hvis du også har meget at se til i skolen. Hvor er det godt, at du har forsøgt at hænge i med øvelserne alligevel, selvom der har været så meget med skolen! Jeg synes, det er godt kæmpet!"

William ser straks lidt gladere ud, så nu forsøger Eva sig alligevel med et spørgsmål: "Er der nogen af øvelserne, som det er gået lidt godt med?"

William: "Det ved jeg ikke, det er der måske. Jeg har ikke øvet så meget. Jeg burde nok bruge noget mere tid på at øve."

Hvordan Evas måde at lytte på fik William til at fortælle (Trin 13 af 18)

Eva tilbød William tid sammen uden at trænge sig på. Han kunne komme ud i køkkenet, hvis han ville. Da han kom derud, blev han belønnet med te, madder og moderens smil. Ikke spørgsmål. Alt sådan noget måtte vente. Eva lod William være lidt, inden hun søgte kontakt med ham, og da hun søgte kontakten, gjorde hun det ved at begynde at tale om et helt andet emne, end det der var svært, noget som han kunne vælge at tale med om eller lade være.

Eva fik William med, og han kunne lave lidt sjov. Og da hun mærkede det, tog hun forsigtigt spørgsmålet op om, hvordan William havde det, ikke ved at spørge, men ved at sige, at hun vidste, at det var lidt svært for William lige nu. Roligt og neutralt. Ved at bekræfte Williams egen oplevelse, at der var meget at se til i skolen, og at det var hårdt at øve, gav hun William muligheden for selv at fortælle. Eva tilføjede ikke sine egne oplevelser, hun lyttede bare til det William sagde. Intet andet.

Eva støttede og opmuntrede William, selvom hun egentlig syntes, han burde øve noget mere. Ved at undgå at påpege det, og i stedet opmuntre, fik William en følelse af at have gjort noget godt midt i alt det svære. Så blev det lidt lettere for William at tænke over, om der måske var nogle af øvelserne, der var gået lidt godt. William kunne oven i købet tale om, at han burde begynde at øve noget mere.

Tjekliste til at blive bedre til at lytte (Trin 14 af 18)

- Sørg for, at der er god tid
 - Lad den unge bestemme selv, om han/hun vil tale eller ej. Tilbyd din tid, men kræv ikke en samtale.
 - Etablér kontakt ved at småsnakke lidt først. Mærk efter, om det er muligt at hjælpe den unge med at slappe lidt af og være rolig og glad, inden du kommer ind på det, som er svært.
 - Få og enkle spørgsmål! Fortæl hellere kort, hvad du har bidt mærke i.
 - Bekræft følelsen!
 - Respektér det, hvis dit barn ikke ønsker at fortælle. Indimellem vil du møde modstand på trods af, at du har fulgt alle vores råd til punkt og prikke. Så er det godt at slippe emnet og forsøge på en anden måde på et senere tidspunkt. Måske har dit barn brug for at vænne sig lidt til din nye måde at lytte på, inden han/hun tør at åbne sig op?
-

Opsummering (Trin 15 af 18)

Det er normalt, at man bliver frustreret, ked af det og vred på sit barn, og maveproblemer gør det næppe lettere at være forælder. Hvis du har problemer med dette, er der en risiko for, at det skader jeres forhold. Derfor er det vigtigt at forsøge at mindske udtryk for irritation og vrede, og trække sig fra de situationer, hvor der kan opstå konflikter.

Er der mange frustrationer, kan det være tegn på, at du har brug for at tage hånd om dine egne behov for at få det bedre. Ved af og til at gøre noget, der gør dig glad, får du generelt et bedre velbefindende og mere overskud. Det gør det lettere at kunne være den forælder, som du ønsker at være for dit barn.

De fleste forældre har brug for at øve sig i at lytte til deres store barn på en mere voksen måde. Mange spørgsmål fører ofte til modstand og irritation. En bedre måde er ved at forsøge at vise, at du er tilgængelig for samtale uden at trænge dig på, og ved at lytte uden for mange spørgsmål, når den unge ønsker at snakke.

De kommende uger får du til opgave at øve dig i de tre ting, som vi har gennemgået i dette modul. Måske synes du ikke, at du har et problem med noget af dette? I så fald kan du vælge at arbejde med at blive endnu bedre til en af øvelserne. Vælg det, som du tror vil hjælpe dig og dit barn bedst!

Dine øvelser (Trin 16 af 18)

Du fortsætter med jeres fælles stunder og opmuntrer og støtter dit barn i øvelserne i behandlingen. Denne gang planlægger du også, hvordan du vil håndtere dine egne frustrationer og lytte til dit barn.

Hvad planlægger du at lave i jeres fælles stunder de kommende 2 uger?

Skriv her:

Hvor mange fælles stunder kommer I til at have ifølge din plan?

Skriv her:

Hvordan går det for din søn/datter med eksponeringen?

Skriv her:

På hvilken måde vil du opmuntre dit barn til at eksponere?

Skriv her:

Hvad vil du forsøge at gøre for at mindske din egen frustration? Hvis du ikke har et problem med egne frustration, kan du springe videre til det næste spørgsmål!

Skriv her:

Har du tænkt dig at lave nogle bestemte "feel good"-aktiviteter? Hvis ja, hvilke?

Skriv her:

Hvad kan du gøre for at øve dig i at blive bedre til at lytte til dit barn? Hvornår vil du gøre det?

Skriv her:

Dette skal dit barn læse denne uge! (Trin 17 af 18)

Husk at kigge i Ungemanualen og læs det modul, som dit barn skal arbejde med i denne uge.

Om en uge skal du læse et nyt unge-modul (Trin 18 af 18)

Det næste forældre-modul skal du læse om 2 uger, og det er det sidste!

Så skal vi samle op på, hvordan det er gået og lave en plan for, hvordan vi kan hjælpe jer med at holde fast i de ændringer, I har lavet og forebygge tilbagefald!

Vi ses!

