VELKOMMEN TIL TICS TRÆNINGSFORLØB

Du skal nu igang med et forløb, hvor du vil komme til at:

- *Få viden om tics*
- *Få viden om, hvad der forværrer eller gør tics mindre slemme*
- *Lære gode metoder til at træne imod tics*

De efterfølgende sider og *hjælpearkene* skal du bruge sammen med *træningsvideoerne.* Både materialet og videoerne er opdelt i temaer.

Vi anbefaler, at du printer både de efterfølgende sider samt hjælpearkene og samler det hele i en mappe.

Du skal helst træne dagligt. I intro-arket har vi lavet et forslag til, hvordan du kan træne over de næste uger både i forhold til, hvornår du skal se de forskellige videoer samt hvilke ark og hvilke skemaer, du skal bruge

De fleste vil have brug for en hjælper i træningen. Det kan være, at hjælperen skal hjælpe med at muntre dig op, at minde dig om at træningen eller hjælpe dig med at tage tid i de enkelte træninger. Måske skal I også drøfte en relevant belønning for at træne

Vi anbefaler, at din hjælper ser *forældre videoerne*. De indeholder også information om tics samt om hvordan de bedst kan støtte dig i din træning.

RIGTIG GOD TRÆNING

Introark – oversigt over dine uge-træninger

Uge nummer	Tema	Indhold	Video
Uge 1 (se dem gerne flere gange)	Tema 1	Hvad er tics	Video 1-10
Uge 2 og 3 Uge 4 og 5	Tema 2 Tema 3	Hvad er HRT Fortsat HRT	Video 11-13
Uge 6 og 7 Uge 8 og 9	Tema 4 Tema 5	Hvad er ERP Fortsat ERP	Video 14-16 Video 17
Uge 10, 11 og 12 Og fremadrettet	Genopfrisk de tidligere temaer og fortsæt din træning Brug gerne begge metoder	Din tics træning fortsætter. Fokus på at få gode strategier	Video 18 Video 19 Gense videoerne/anvende materialet og arkene

Oversigt over uge-træninger

Uge nummer	Tema	Indhold	Video
Uge 1 (se dem gerne flere gange)	Tema 1	Hvad er tics	Video 1-10
Uge 2 og 3 Uge 4 og 5	Tema 2 Tema 3	Hvad er HRT Fortsat HRT	Video 11-13
Uge 6 og 7 Uge 8 og 9	Tema 4 Tema 5	Hvad er ERP Fortsat ERP	Video 14-16 Video 17
Uge 10, 11 og 12 Og fremadrettet	Genopfrisk de tidligere temaer og fortsæt din træning. Brug gerne begge metoder	Din tics træning fortsætter. Fokus på at få gode strategier. Husk de ting, der belaster	Video 18 Video 19 Gense videoerne/anvende materialet og arkene

Man kan sagtens bruge begge metoder samtidigt – fx hvis nakketiccet driller i skolen, kan man bruge HRT mod dette tics og så ERP træningen, når man har mere tid, og der er færre forstyrrelser

Tics træningsforløbet

Tema 1 Hvad er tics

- Hvad er tics?
- Hvordan udvikles tics?
- Hvad er prætics?
- Hvad er tics-træning?
- Hvordan bruges funktionsanalyse?
- Struktur og forudsigelighed
- Stress og belastning
- Fysiske aktiviteter
- Søvn
- Fællesskab og hvad kan man tænke om sig selv og tics

Husk Introark med oversigt over træningsuger

Se *Hjælpeark til ticstræning*:
Tics sværhedsgradsskema
Prætics skala
Funktionsanalyseskema
Samtale kort tema 1

Tema 2 Hvad er HRT (Habit Reversal training)

- Hvad er HRT?
- Træning med HRT
- Hvad er en modbevægelse?

Husk Introark med oversigt over træningsuger

Se *Hjælpeark til ticstræning* :
HRT skema – tics beskrivelse
Anvend fortsat Tics sværhedsgradskema
Samtale kort tema 2

Tics træningsforløbet

Tema 3 Fortsat HRT

- Din videre træning i HRT

Husk Introark med oversigt over træningsuger

Se *Hjælpeark til ticstræning* :
Anvend fortsat HRT skema – tics beskrivelse
Anvend fortsat Tics sværhedsgradskema
Anvend fortsat funktionsanalyseskema
Samtale kort tema 3

Tema 4 Hvad er ERP

- Hvad er ERP?
- Træning med ERP 1
- Træning med ERP 2

Husk Introark med oversigt over træningsuger

Se *Hjælpeark til ticstræning* :
ERP træningsskema 1 og 2 – ERP træningsskema
Anvend fortsat Tics sværhedsgradskema
Anvend fortsat funktionsanalyseskema
Samtale kort tema 4

Tema 5 Fortsat ERP

- Træning med ERP 3

Husk Introark med oversigt over træningsuger

Se *Hjælpeark til ticstræning* :
Anvend ERP3 skema – ERP træningsskema
Anvend fortsat Tics sværhedsgradskema
Anvend fortsat funktionsanalyseskema
Samtale kort tema 5

Din videre tics træning

- Din videre tics træning

Husk Introark med oversigt over træningsuger

Se *Hjælpeark til ticstræning* :
Go-to plan for HRT og ERP
Anvend fortsat HRT skema – tics beskrivelse
Anvend ERP3 skema – ERP træningsskema
Anvend fortsat Tics sværhedsgradskema
Anvend fortsat funktionsanalyseskema
Samtale kort tema 6

Tics træningsforløbet

Din træning fortsætter

- Din tics træning fortsætter

Husk Introark med oversigt over træningsuger

Se *Hjælpeark til ticstræning* :
Go-to plan for HRT og ERP
Anvend fortsat HRT skema – tics beskrivelse
Anvend ERP3 skema – ERP træningsskema
Anvend fortsat Tics sværhedsgradskema
Anvend fortsat funktionsanalyseskema
Samtale kort tema 7

Gode rutiner i tics træning

- Om at få gode rutiner i din tics træning

Husk Introark med oversigt over træningsuger

Se *Hjælpeark til ticstræning* :
Go-to plan for HRT og ERP
Anvend fortsat HRT skema – tics beskrivelse
Anvend ERP3 skema – ERP træningsskema
Anvend fortsat Tics sværhedsgradskema
Anvend fortsat funktionsanalyseskema
Samtale kort tema 8

Tics træningsforløbet

Tics træning fremadrettet

- Fortsæt din gode tics træning

Husk Introark med oversigt over træningsuger

Se *Hjælpeark til ticstræning* :
Go-to plan for HRT og ERP
Anvend fortsat HRT skema – tics beskrivelse
Anvend ERP3 skema – ERP træningsskema
Anvend fortsat Tics sværhedsgradskema
Anvend fortsat funktionsanalyseskema
Samtale kort tema 9

HUSK HUSK HUSK HUSK HUSK
Fortsat at anvende videoer og materiale
hvis nye tics skulle opstå eller
kendte tics kommer tilbage

J. Becker Nissen og M. Kærgaard

Tema 1 – hvad er tics

I dette materiale kan du læse om det, vi ved om tics:

- Hvordan tics typisk præsenterer sig
- Hvordan de udvikler sig
- Hvad der kan gøre dem værre og mindre slemme.

Vi vil gennemgå nogle situationer, som vi ved, kan have stor betydning for, hvor belastende dine tics er

Fra Hjælpeark til tics træning skal du bruge

Tics sværhedsgradskemaet

Prætics skala

Funktionsanalyseskema

Samtalekort tema 1

Hvad er tics?

Tics er almindelige bevægelser eller lyde, som man ikke laver frivilligt, men som ligner almindelige bevægelser eller lyde

Der er forskellige tics typer:

Motoriske tics

Vokale tics

Mentale tics

J. Becker Nissen og M. Kærgaard

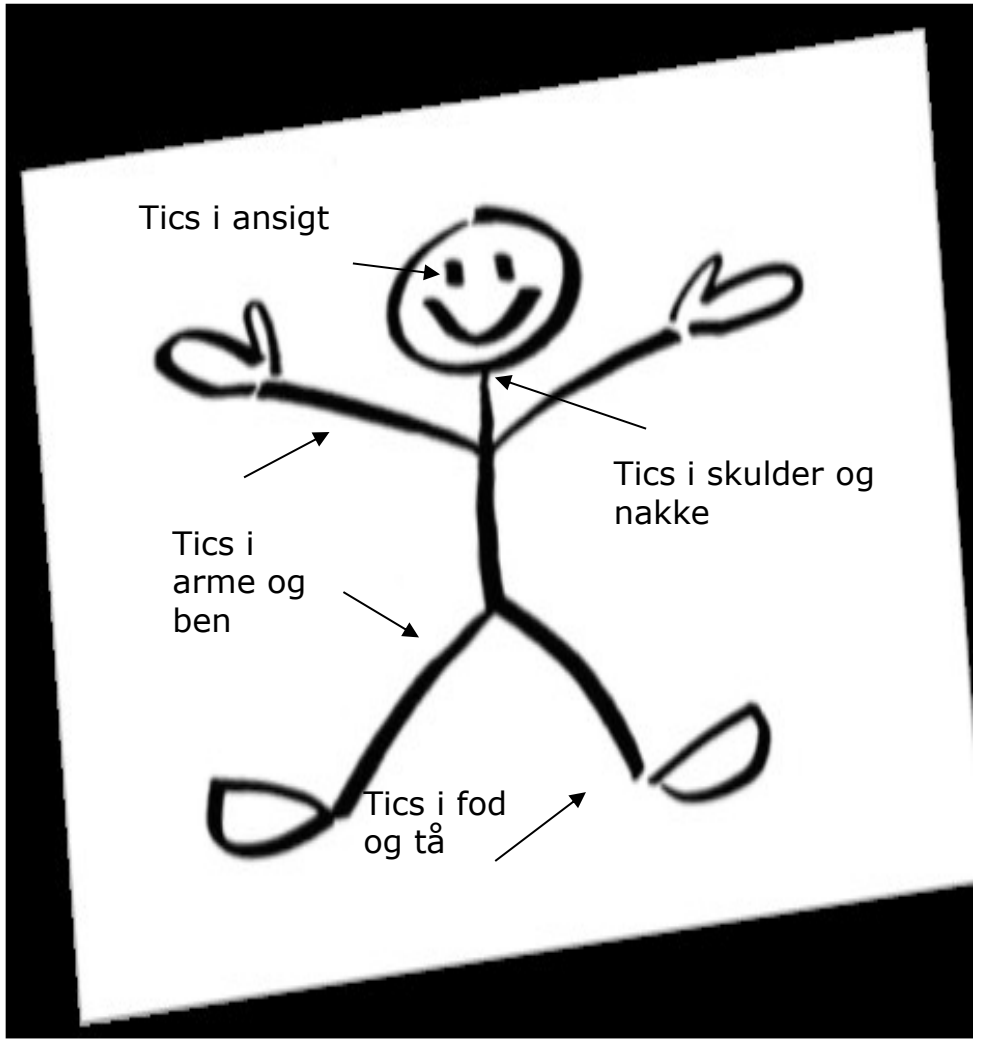
MOTORISKE TICS.

Man kan have mange forskellige motoriske tics eller bevægetics.

Nogle af dem oplever man i ansigtet fx øjenblink eller rynken med næsen.

Andre tics kan være i armen eller benet fx spjæt.

Fælles er, at det er hurtige bevægelser, der kommer ret pludseligt



J. Becker Nissen og M. Kærgaard

SIMPLE OG KOMPLEKSE MOTORISKE TICS

Simple :

- Blinke
- Grimasseren
- Gabe
- Hovedkast
- Skulderryk
- Benspark

Komplekse :

- Klappe
- Hoppe
- Berøre
- Tvangsprægede stillinger
- Obskøne bevægelser
- Efterligning af andres bevægelser
- Trang til at røre ved ting og andre mennesker

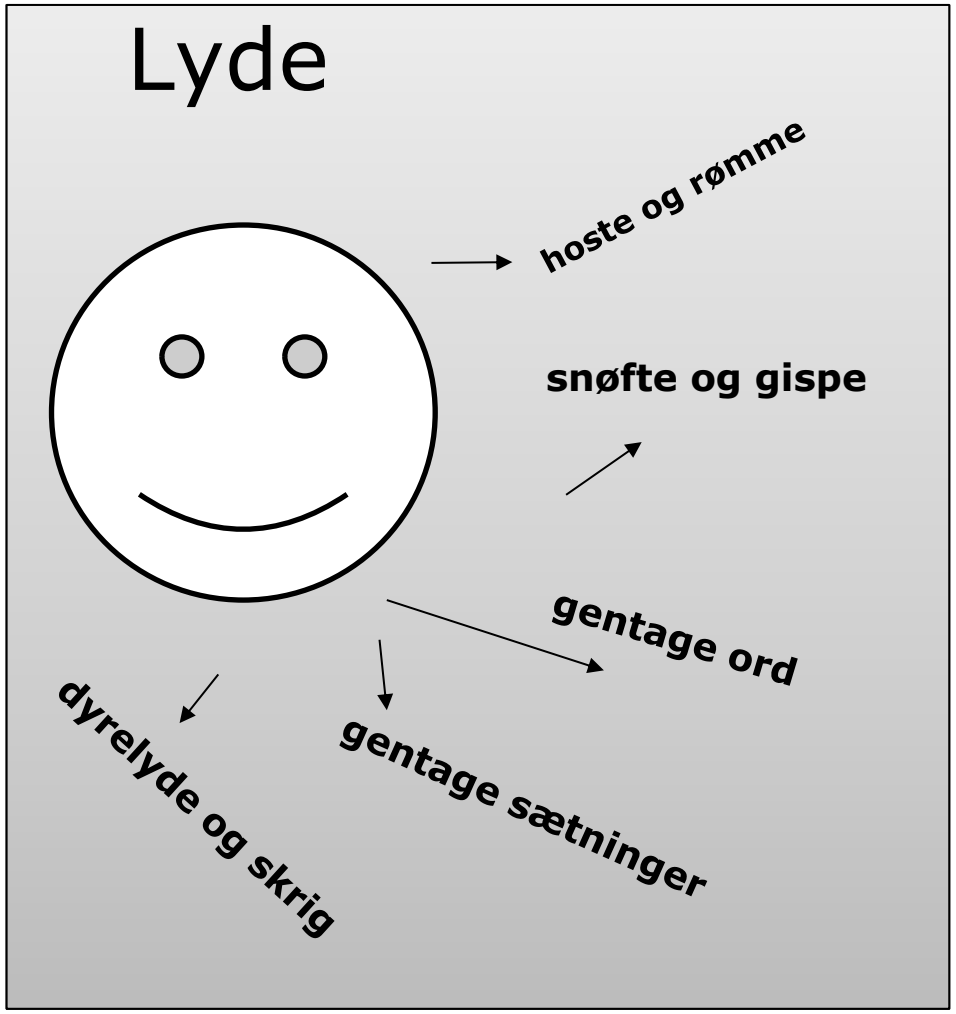
J. Becker Nissen og M. Kærgaard

VOKALE TICS.

Man kan også opleve vokale tics eller lydtics.

Det kan være, at man rømmer sig eller hoster, eller at man siger ord eller sætninger.

Fælles er igen, at lydene kommer pludseligt uden at man har lyst til at sige dem, og de passer sjældent ind i det, der tales om



J. Becker Nissen og M. Kærgaard

SIMPLE OG KOMPLEKSE VOKALE TICS.

Simple :

- Rømmen
- Snøfte
- Hoste
- Hvæse
- Skrige
- Hm-lyd
- Pip-lyd

Komplekse :

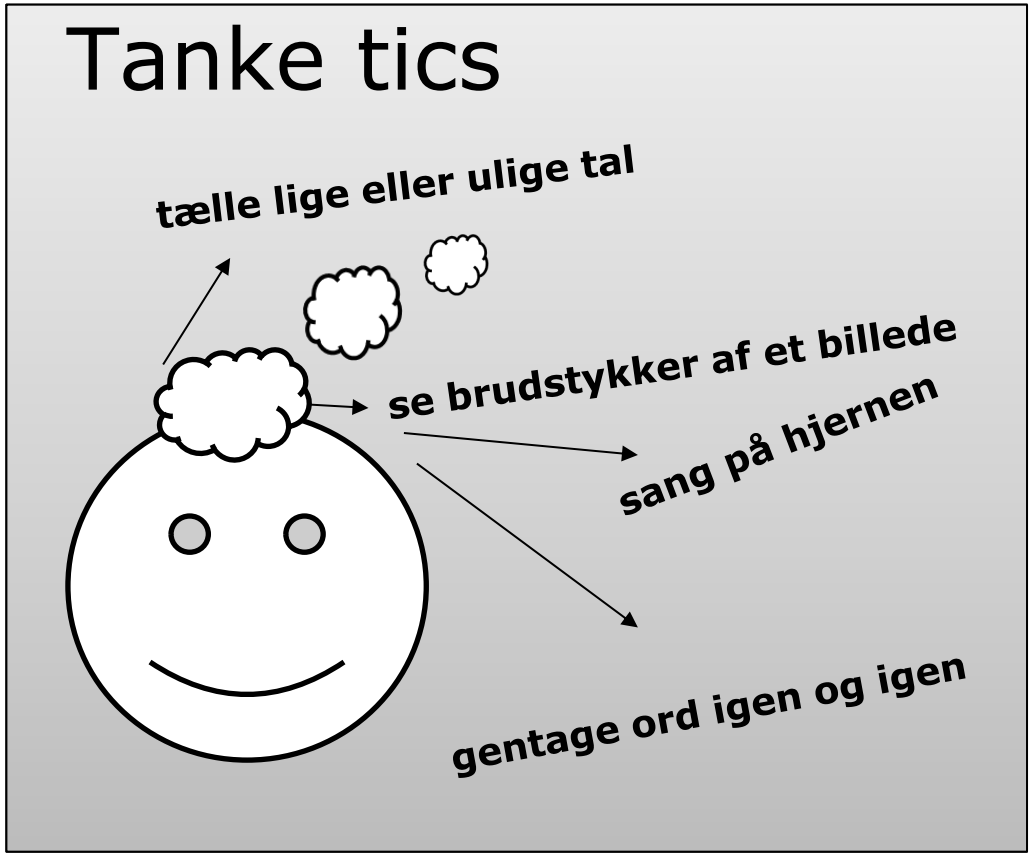
- Ord, fraser, eller sætninger
- Dyrelyde
- Palilali (gentage egne ord)
- Ekkolali (gentage andres tale)
- Koprolali (frække ord)
- Mekaniske lyde

J. Becker Nissen og M. Kærgaard

MENTALE TICS

Nogle børn og unge kan opleve mentale tics eller tanketics. Det kan opleves som ord, der bare bliver ved og ved eller tal, man hele tiden skal tælle.

Fælles er, at tanke-ticcene er irriterende og kan være forstyrrende. Man bliver ikke rigtigt bange for dem – mere irriteret over, at de forstyrrer.



J. Becker Nissen og M. Kærgaard

MENTALE TICS (tanke tics)

- Sætninger
- Musikstumper
- Lyde
- Ekko

- Billeder
- Filmstumper
- Ting
- Farver
- En usynlig snor

J. Becker Nissen og M. Kærgaard

Hvad er PRÆTICS

Prætics er en fornemmelse, som man kan mærke lige før ticet bryder igennem.

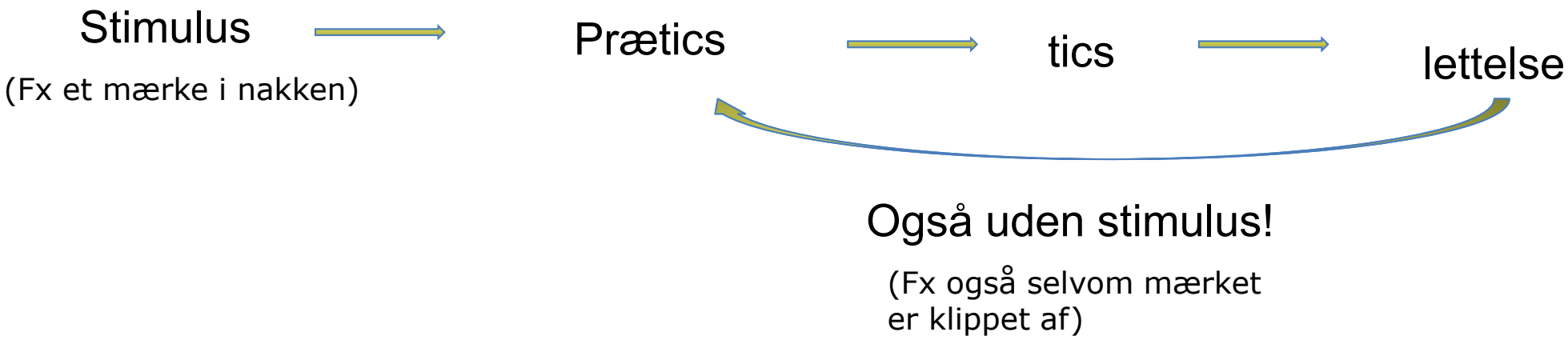
Det kan mærkes som en spænding eller en kildren. Andre oplever en uro.

Fælles er, at prætics varsler, at ticet er på vej. Derfor er det en hjælp at kunne mærke og at kunne kende prætic fornemmelsen



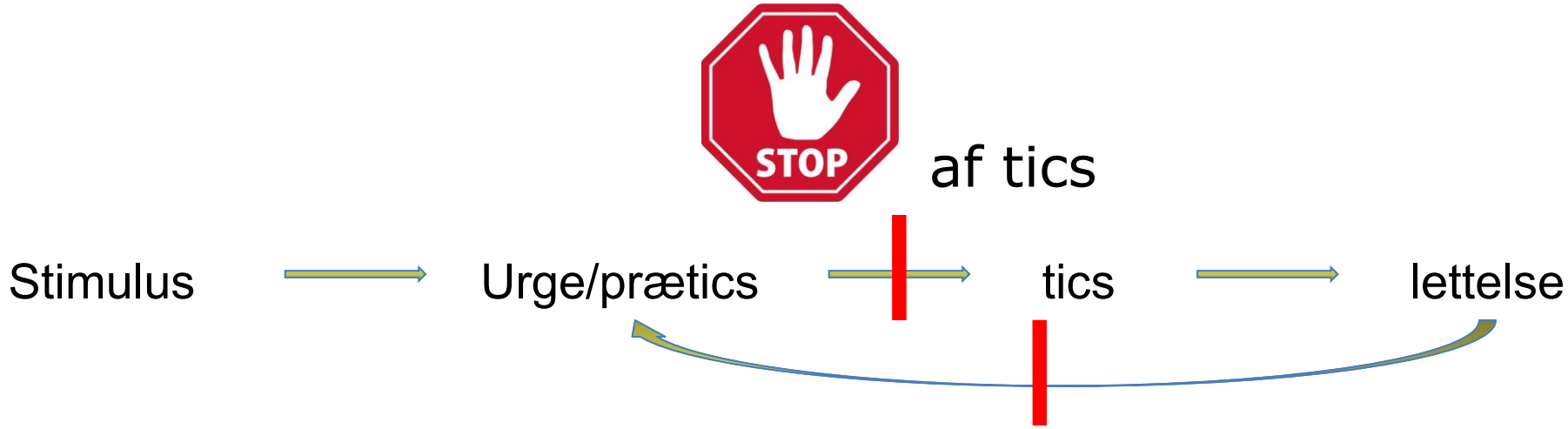
J. Becker Nissen og M. Kærgaard

Sammenhæng mellem prætics, tics og lettelse



J. Becker Nissen og M. Kærgaard

Hvad er tics træning?

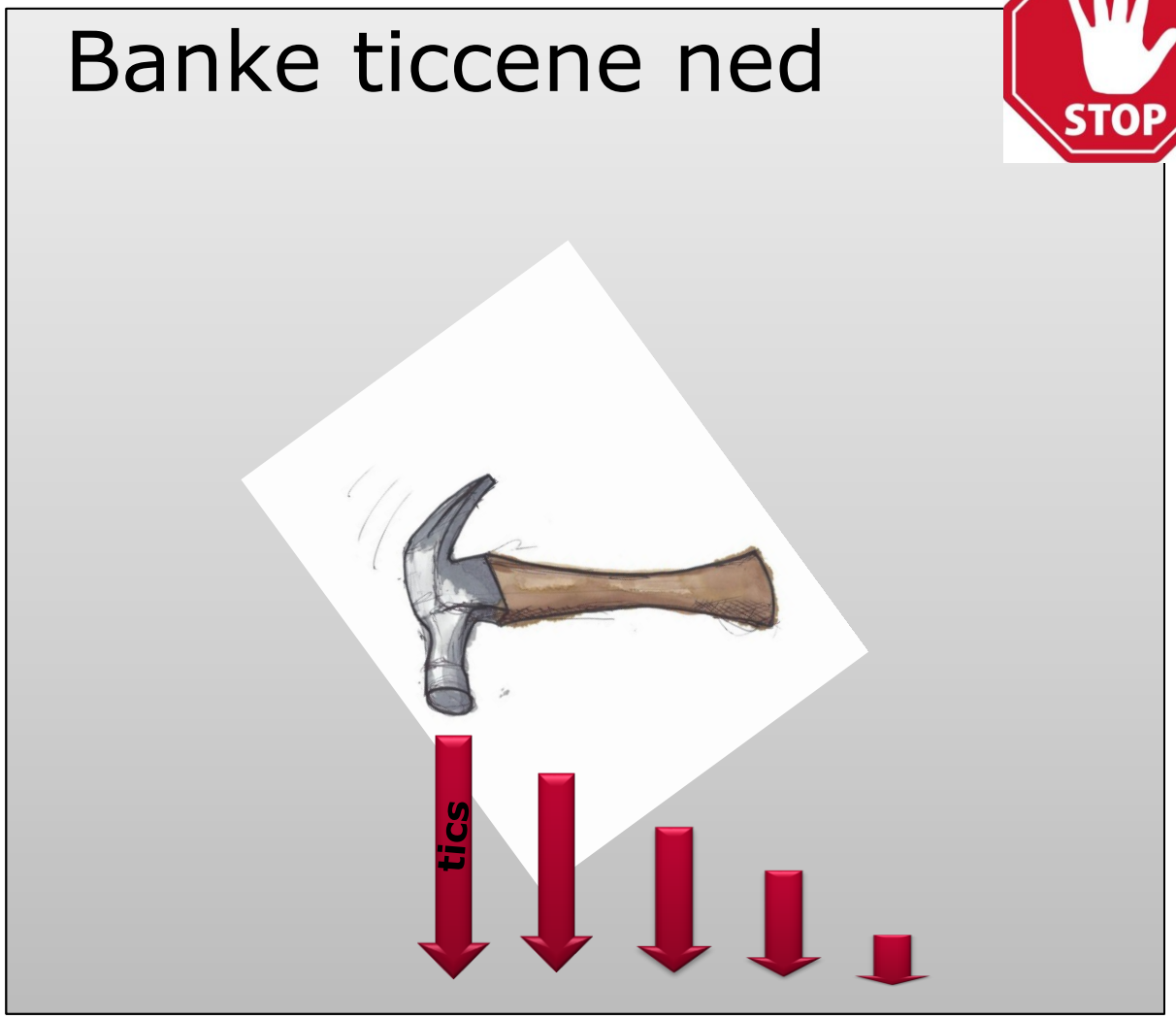


J. Becker Nissen og M. Kærgaard

TICS KNUSER

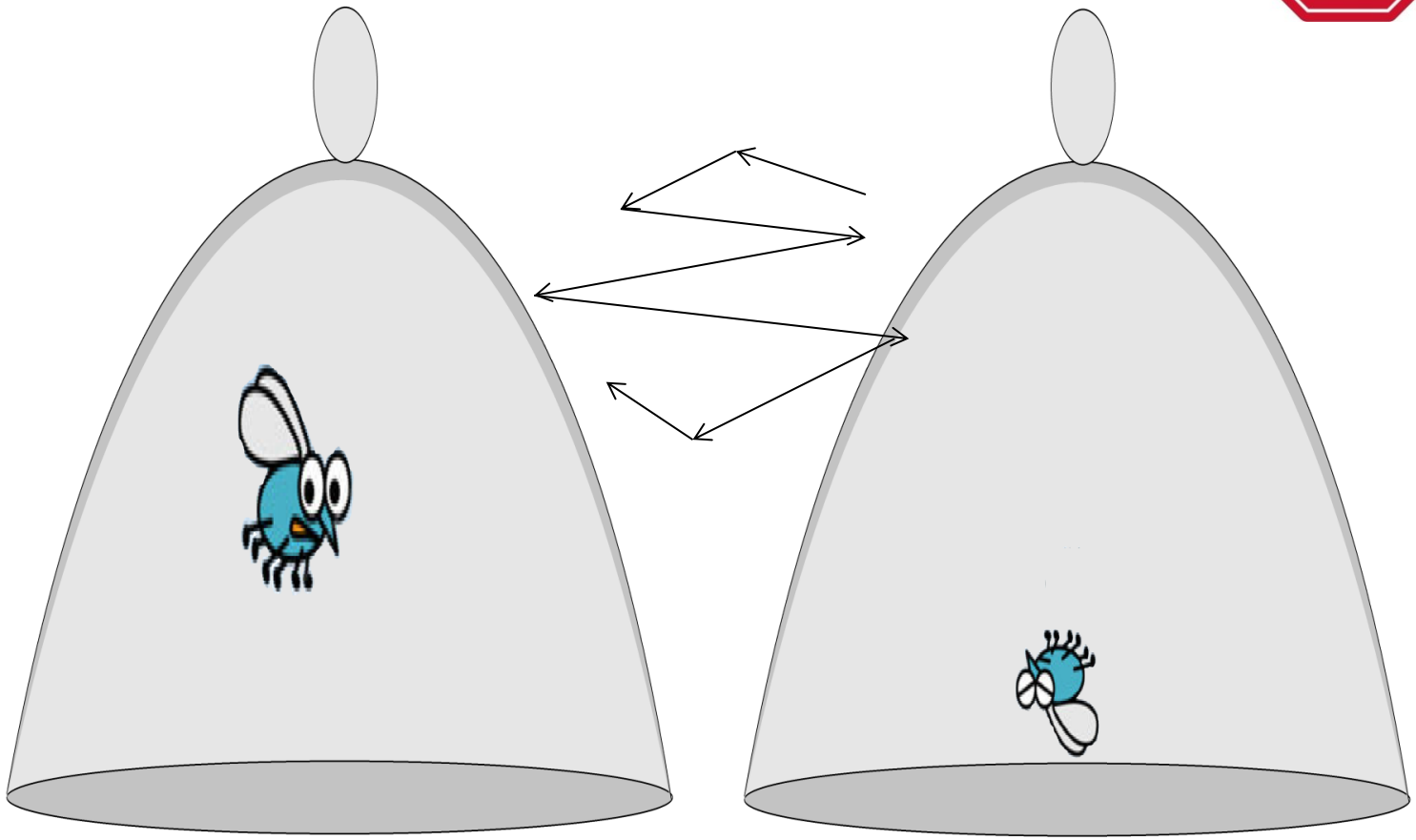
At stoppe tics skal øves igen og igen, som når man hamrer søm i.
Første gang kommer sømmet lidt ned i brættet.
Anden gang lidt mere og til sidst har du slået det helt i.

Så er ticet slået ud!!!!



J. Becker Nissen og M. Kærgaard

PRÆTICS og tics





Når du træner imod dine tics, kan både dine prætics og tics blive noget provokerede.
Så kommer der måske flere eller de opleves mere irriterende.
Det er som fluen, der bliver fanget. Den vil også bare ud og flyver rigtig hurtigt, men så bliver den efterhånden træt. Det gør dine tics også!

J. Becker Nissen og M. Kærgaard

Hvordan bruges Funtionsanalyse

- Funktionsanalyse er en undersøgelse af hvad der kan gøre dine tics værre eller bedre - dvs situationer, ting, der sker for dig, samvær med andre, pres, følelser, der kan påvirke dine tics

Situationer der forværrer tics:

- kø i butikker
- køre bil
- uro og larm
- lektier
- andre ser min tics
- stress og bekymringer

Situationer der mindsker tics :

- motion
- musik
- hygge med venner
- varmt bad / massage
- struktur / rutiner

J. Becker Nissen og M. Kærgaard

Funktionsanalyse

Du skal undervejs i træningsforløbet have fokus på funktionsanalysen. Det betyder, at du skal være opmærksom på hvilke situationer eller faktorer, der gør dine tics værre eller mindre slemme.

Det vil være en god ide, at du snakker med din træner om dette.

1. Beskrivelserne indfører du i funktionsanalyse-skema (hjælpeark)
2. Beskrive hvordan du undgår eller ændrer situationerne.
3. Drøfte funktionsanalysen løbende med nye beskrivelser

✧ Hvad kan man gøre for at reducere de ting, der forværrer tics?

- Undgå indkøb i ”rush-hour – hvis man skal købe ind, skal barnet fx have en opgave (kan du finde mælk eller holde øje med noget bestemt)
- Når man kører bil fx lave en lille leg
- Sikre ro, når der fx skal laves lektier
- Lektier skal laves, men måske skal man have hjælp – fx ved fingertics kan det være en anden, der skal skrive eller ved øjentics kan det være en anden, der skal læse op
- Mange oplever, at det er godt at få fortalt andre om sine tics. Så behøver man ikke tænke på, hvad andre tænker
- Sikre søvn, at dyrke sport
- Lade være med at skælde ud eller blive irriteret på tics

Struktur og forudsigelighed

Struktur og forudsigelighed er vigtig i hverdagen.

Ved at du får skabt en hverdag, som er overskuelig for dig, bliver du mindre udtrættet, og dette kan være medvirkende til at reducere dine tics.

Den daglige struktur kan give dig mere energi, og din hjerne bliver mindre forstyrret, når aktiviteter i din hverdag bliver automatiseret.

Brug af kalendersystemer evt. med mobil, IPad eller blokkalender.



J. Becker Nissen og M. Kærgaard

Vigtig med planlægning

Planlægning af din hverdag giver dig overblik, og du kan derved opleve, at du kommer i mål med din opgaver.

Dette evt. ved brug af piktogrammer og farvekode på din aktiviteter.

Forudsigeligheden er medvirkende til, at du oplever kontrol over din aktiviteter og derved mindre pres og stress.

Du kan med planlægning bedre prioritere din tid, og få mere ro og overskud.

Hold fokus:

- struktur
- rutiner.
- benyt piktogrammer
- opdeling af aktiviteter
- faste døgnrytmer.
- prioritering af ro.
- udvælg sociale aktiviteter.

J. Becker Nissen og M. Kærgaard

Stress og belastning

Det er vigtigt at være opmærksom på, at du ikke bliver presset i hverdagen. Øget stress kan give dig flere tics og belaste dig yderligere.

Det vil derfor være en god ide, at du en gang om uge afsætter tid til planlægning af den kommende uge. Du kan evt. sammen med din familie udvælge / fravælge aktiviteter. Dette kan give dig en oplevelse af at være på forkant og derved reducere dine tics.

Stressaflastning:

- evt. reducering af skoletiden
- reducering af lektier/mundtlig fremlæggelse
- korte dage: SFO / klubben / job
- begrænsninger af aftaler/aktiviteter
- mindre tid ved PC, TV, iPad mm.
- tilstrækkelig søvn
- daglig motion

J. Becker Nissen og M. Kærgaard

Husk fysiske aktiviteter

Fysiske aktiviteter giver dig mere energi og overskud.

Med daglige fysiske aktiviteter kan du komme til at opleve en reducering af din tics og en fornemmelse af, at de belaster dig mindre.

Dette kan være medvirkende til, at du oplever større ro i kroppen og mindre anspændthed.

Dyrk daglig motion:

- pauser i skolen med bevægelser
- løbetræne
- cykle
- motionscykel / stepper
- trampolin / basketball
- svømning
- boldspil / sjippe
- fitness

J. Becker Nissen og M. Kærgaard

God søvn

Det er vigtig med en god nats søvn for at kunne fungere i hverdagen.

Mangel på søvn og søvnforstyrrelse kan være medvirkende til forværring af dine tics og dermed mindre overskud.

Søvnproblemer kan give stress symptomer, humørsvingninger koncentrationsvanskeligheder.

Det er vigtigt, at du får nogle gode rutiner omkring sovetid og regelmæssig sengetid.

Gode anbefalinger:

- faste rutiner ved sovetid
- i seng til rette tid
- god seng, pude og dyne
- strækøvelser
- luft ud og sænk temperatur
- evt. lysdæmper / stille musik
- begrænsning af skærmlys
- evt. kugle- eller kædedyne

J. Becker Nissen og M. Kærgaard

Fællesskab

Venskaber og fællesskab er vigtig, hvad enten du er barn eller ung.

Mange med tics kan være bekymret for at vise eller fortælle om deres tics på grund af f.eks. drilleri.

Dette kan betyde, at man forsøger at undertrykke ticsene, som over tid kan blive en øget belastning og forværring af tics.

Men det kan ofte være en lettelse at fortælle om sine tics, og det kan give mulighed for hjælp fra andre.

Dele din viden om tics:

- din egen viden og forståelse af tics
- vejledning til netværket
- dele det med en ven / veninde
- fortæl det til klassen
- information til fritidsaktiviteter
- opsøge andre med tics
- kontakt til Tourette foreningen

Hvordan ser jeg på mig selv med tics.

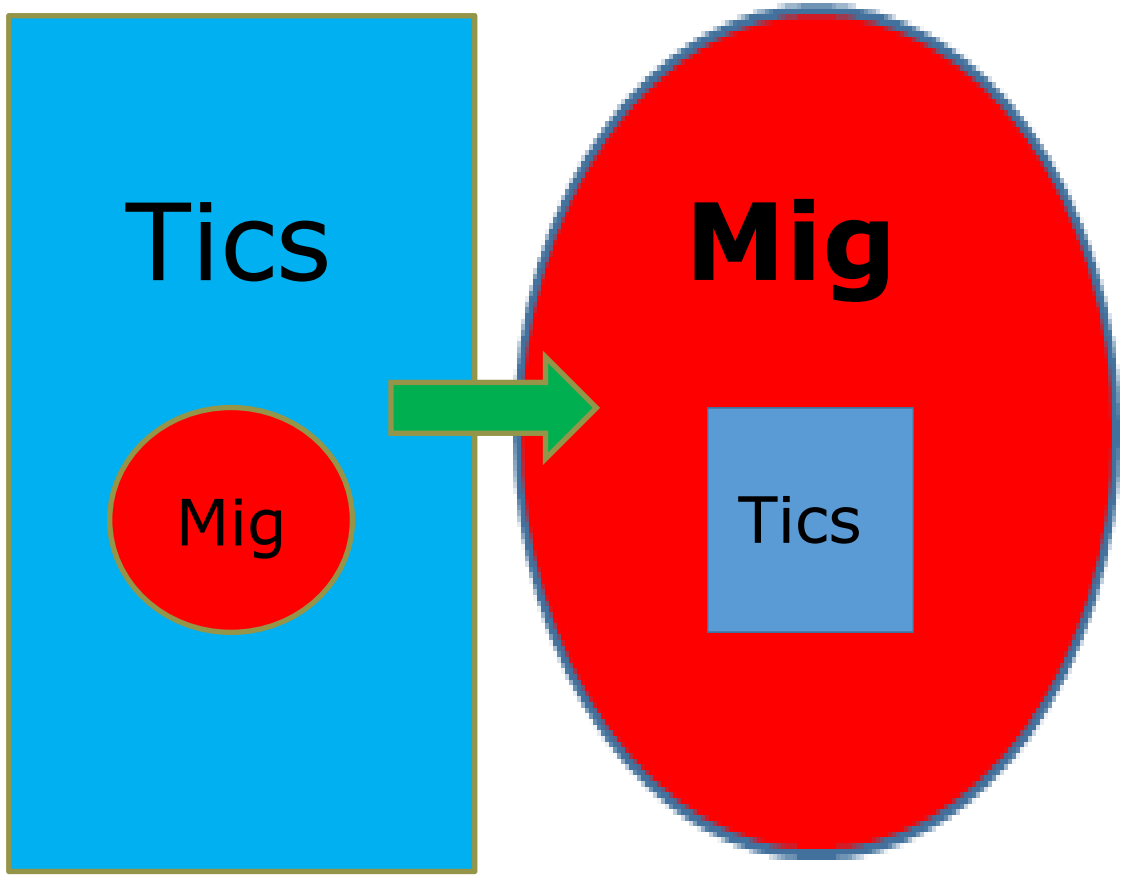
Nogle børn og unge kan beskrive, at deres tics fylder alt for dem. De kan derved let få en oplevelse af, at ticene har kontrollen over dem, og de er blevet til den person, som ticene gør dem til. De kommer derfor nemt til at tænke:

Jeg har tics og ticene har mig.

MEN hvordan er dine tics nu egentlig en del af dig?

Tag en snak med dine forældre eller venner om, hvilken dejlig person du er, at du er meget mere end dine tics, at du kan så mange flere ting, at tics bare er en lillebitte del af dig. Du kunne komme til at tænke:

Jeg har tics, men ticene har ikke mig.



J. Becker Nissen og M. Kærgaard

Hvad tænker andre om mig.

- Nogle børn og unge kan være meget bekymret for hvad andre tænker om dem på grund af deres tics.
- Det kan betyde, at de fravælger lege eller aktiviteter.
- Det kan være med til, at de oplever sig ensomme eller udenfor fællesskabet.
- Hvis du har nogle af disse negative tanker, er det vigtigt, at du får snakket med andre om det.



J. Becker Nissen og M. Kærgaard

Hvem er jeg.

Det er meget almindeligt, at børn og unge med tics kan have svært ved selv at se, hvad de er gode til, eller det, der lykkes for dem.

Hvis dine negative tanker eller bekymringer fylder i din hverdag, så kan det måske være en god ide, at du sammen med din forældre laver en liste over alle de ting, som lykkes for dig, og som du klarer rigtig godt.

Alle er gode til noget, men ingen er gode til det hele.

Brainstorme:

- Jeg er god til at hjælpe andre
- Jeg er kreativ og har en god fantasi.
- Jeg er god til at lave med.
- Jeg er god til sport
- Jeg er god til at passe på mine ting
- Jeg er en god kammerat
- Og meget meget meget mere ☺

J. Becker Nissen og M. Kærgaard

Andres bekymringer for mig.

Nogle gange kan andre omkring dig være bekymret for, om du kan klare det samme som andre børn og unge.

De tænker måske, at de ikke må stille krav til dig, eller spørge til din tics, for så forværrer det dine tics.

Men du kan rigtigt mange ting, og du skal have opgaver og udfordringer ligesom alle andre, men måske skal du lige have ekstra hjælp i forhold til planlægning, struktur og overblik.

Det er IKKE farligt at have tics, men det kan være besværligt.

Man må ikke spørge til min tics.. Jo da, det er en god ide, at I snakker dine tics – det er ikke farligt.

Jeg skal ikke i skole pga. tics... Jo da, din skoledag skal måske være ekstra struktureret

Jeg behøver ikke, at hjælpe med oprydning pga. tics..... Jo da, det er vigtigt, at du får mulighed for at hjælpe med i familien

Jeg skal ikke med tl familiefester eller andre aktiviteter pga. tics... Jo da, det er vigtigt, at du får oplevelser sammen med andre, men måske får du brug for pauser.

Jeg skal ikke går til sport / fritidsaktiviteter pga. tics.... Jo da, det er meget vigtigt med fysiske aktiviteter, men måske med ekstra struktur

Min mor og far – mine hjælpere

- Tics kan være besværlige for alle i familien
- Som forældre kan man tænke på hvorfor ens barn fik tics
- Som forældre kan man tænke på hvordan man kan hjælpe ens barn – man vil så gerne!
- Hvad kan man gøre?
- Måske kommer man som forældre til at skælde ud, fordi man frustreres – man vil så gerne, at ens barn ikke var belastet

HUSK

- Ingen er skyld i tics – de er der bare. Det vigtigste er, at vi sammen finder ud af at kæmpe imod dem
- Ikke alt er tics - Spørg dit barn – er det tics eller andet?
- Spørg dit barn- hvad kan jeg gøre for at hjælpe eller støtte?
- Tics er ufarlige, men besværlige, men det er bedre at snakke om dem!

J. Becker Nissen og M. Kærgaard

HUSK Hjælpeark til tics træning

- Tics sværhedsgradsskema
- Prætics skala
- Funktionsanalyseskema
- Samtalekort 1

Tema 2 Habit reversal træning

I dette materiale kan du læse om den ene af de to metoder, man kan bruge mod tics nemlig **Habit Reversal Training** eller **HRT**
Du vil få konkrete beskrivelser af, hvordan du skal træne. Materialet er op delt i:

- Hvad er HRT?
- Hvad er en modbevægelse?
- HRT træningsguide

Anvend HRT skemaet i hjælpeark

Hvad er HRT ?

HRT er en forkortelse af **Habit Reversal Training**.

- **Habit** er en ”vane”, som du måske gør uden at tænke over det.
- **Reversal** er at spole ting tilbage
- **Training** er at træne.

HRT går ud på, at træne en tics ad gangen.
Hver gang du laver en tics, får din hjerne en belønning.

J. Becker Nissen og M. Kærgaard

Hvad er HRT ?

- Når du træner dine tics med HRT, er det at spole dine tics tilbage. Du kommer til at få større fokus på dine tics, så du ikke automatisk fortsætter med at gøre dine tics.

- HRT går det ud på, at du ikke må lave tics, så din hjerne ikke får en belønning. På den måde får din hjerne over tid mindre og mindre lyst til at lave ticet.

- I stedet for at lave ticet skal du lave en anden bevægelse, som også kaldes en modbevægelse.

Hvad er en modbevægelse?

En modbevægelse er en bevægelse, som går imod ticet.

Det betyder, at du holder ticet tilbage, så ticet ikke kommer igennem.

Du skal lave modbevægelsen, så snart du mærker, at ticet er på vej. Når du laver modbevægelsen vil du måske mærke noget ubehag, måske endda mere ubehag til en start, men over tid vil du opleve, at dit ubehag bliver mindre

Der er nogle regler omkring brug af en modbevægelse:

1. modbevægelsen skal kunne blokere dit tic
2. det skal være en bevægelse, som du kan lave overalt
3. modbevægelsen må ikke kræve nogen redskaber
4. modbevægelsen skal være mere acceptabel for dig end at lave end dit tic.

J. Becker Nissen og M. Kærgaard

Idè-bank til modbevægelser

Motoriske tics	Forslag til modbevægelse
Øjen tics (blinke,rulle,knibe etc.)	Holde blikket fikseret på bestemt punkt/ting og blinke i regelmæssig og rolig rytme.
Mund tics (gabe, andre bevægelser)	Pres læber forsigtigt sammen (ikke hårdt).
Tunge ud af mund/ slikke læber	Pres læber forsigtigt sammen (ikke hårdt). Evt. tunge op mod gane.
Spytte	Pres læber forsigtigt sammen (ikke hårdt).
Næsebevægelser	Træk roligt nedad i din overlæbe og pres læber sammen.
Hovedbevægelser	Hold hovedet stille ved at spænde nakke- og halsmuskler, hold evt. hage lidt mod brystet.
Skulderløft	Træk skuldrene nedad og hold armene ind til siden.
Bøje i albue	Stræk armene forsigtigt og hold armene ind til siden. Hold hånden knyttet evt. omkring tommel.
Bevægelser i håndled	Stræk armene forsigtigt og hold armene ind til siden. Hold hånden knyttet evt. omkring tommel.
Armbevægelser	Stræk armene forsigtigt og hold armene ind til siden. Hold hånden knyttet evt. omkring tommel.
Fingerbevægelser	Hold hånd knyttet omkring tommel.
Benbevægelser	Tryk fødder fast ned mod underlaget. Hvis stående gøres benene tunge og evt. låses i knæene.
Spark/stamp	Læg vægten på det ben, der ticcer.
Tics i tæer	Pres alle tæer ned mod gulvet.
Tics i hele kroppen	Stram alle muskler i kroppen (stående eller siddende)

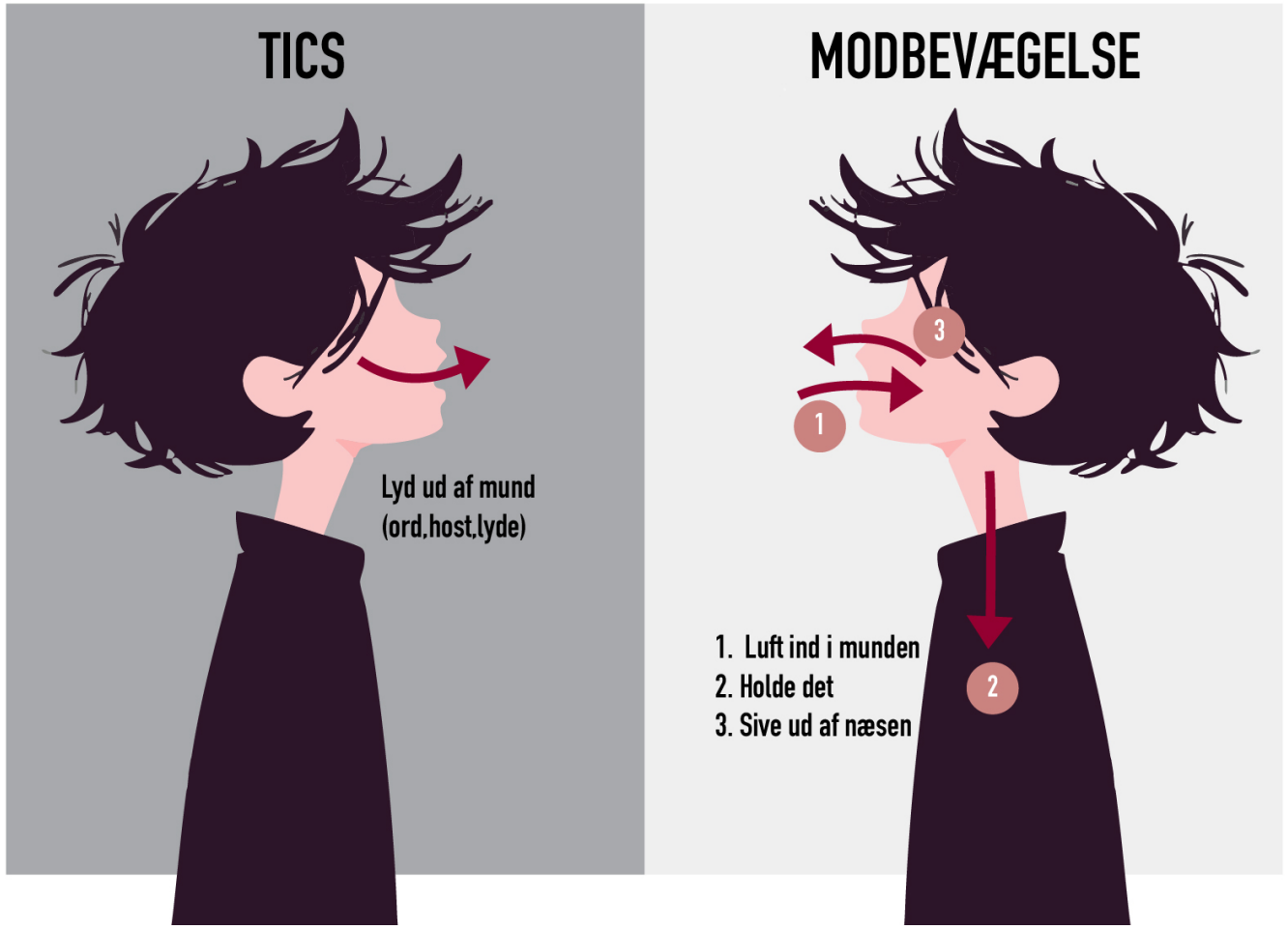
J. Becker Nissen og M. Kærgaard

Idè-bank til modbevægelser

Vokale tics	Forslag til modbevægelse
Lyde der kommer ud af munden (pust, ord etc.)	Træk vejret ind gennem munden, hold luften og lad det sive ud gennem næsen.
Lyde, der kommer samtidigt med at vejret trækkes ind	Træk vejret ind gennem næsen langsomt (ikke i stød), hold det og lad det sive ud gennem munden (ikke stødende)
Stop-tale tics	Tag en dyb indånding, pust langsomt ud samtidig med at talen fortsætter.

J. Becker Nissen og M. Kærgaard

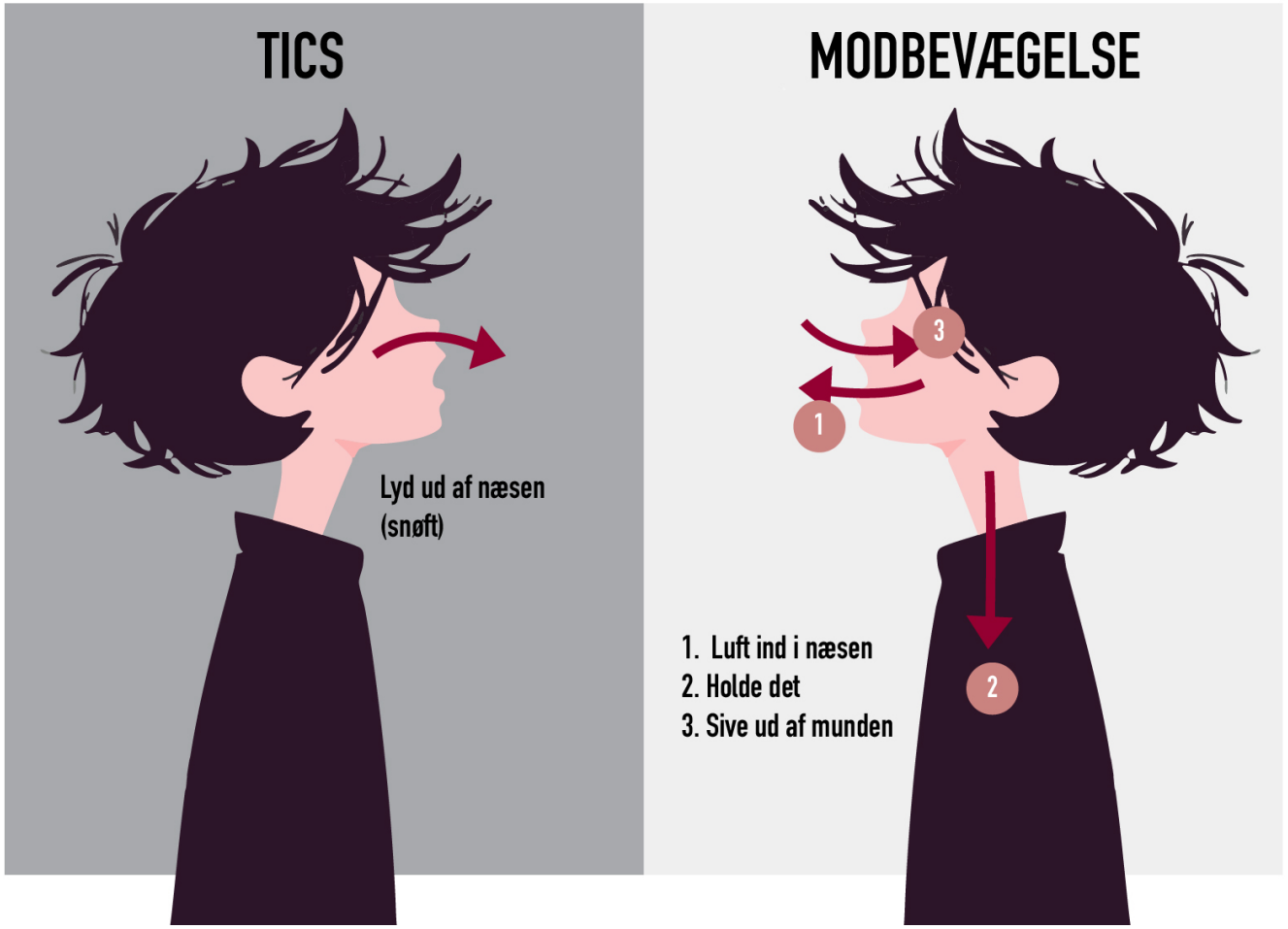
Vokale tics: Lyd: luft ud af mund



Lyd: luft ind af munden:

1. Luft ind af næse
2. Holde det
3. Sive ud af mund eller næse

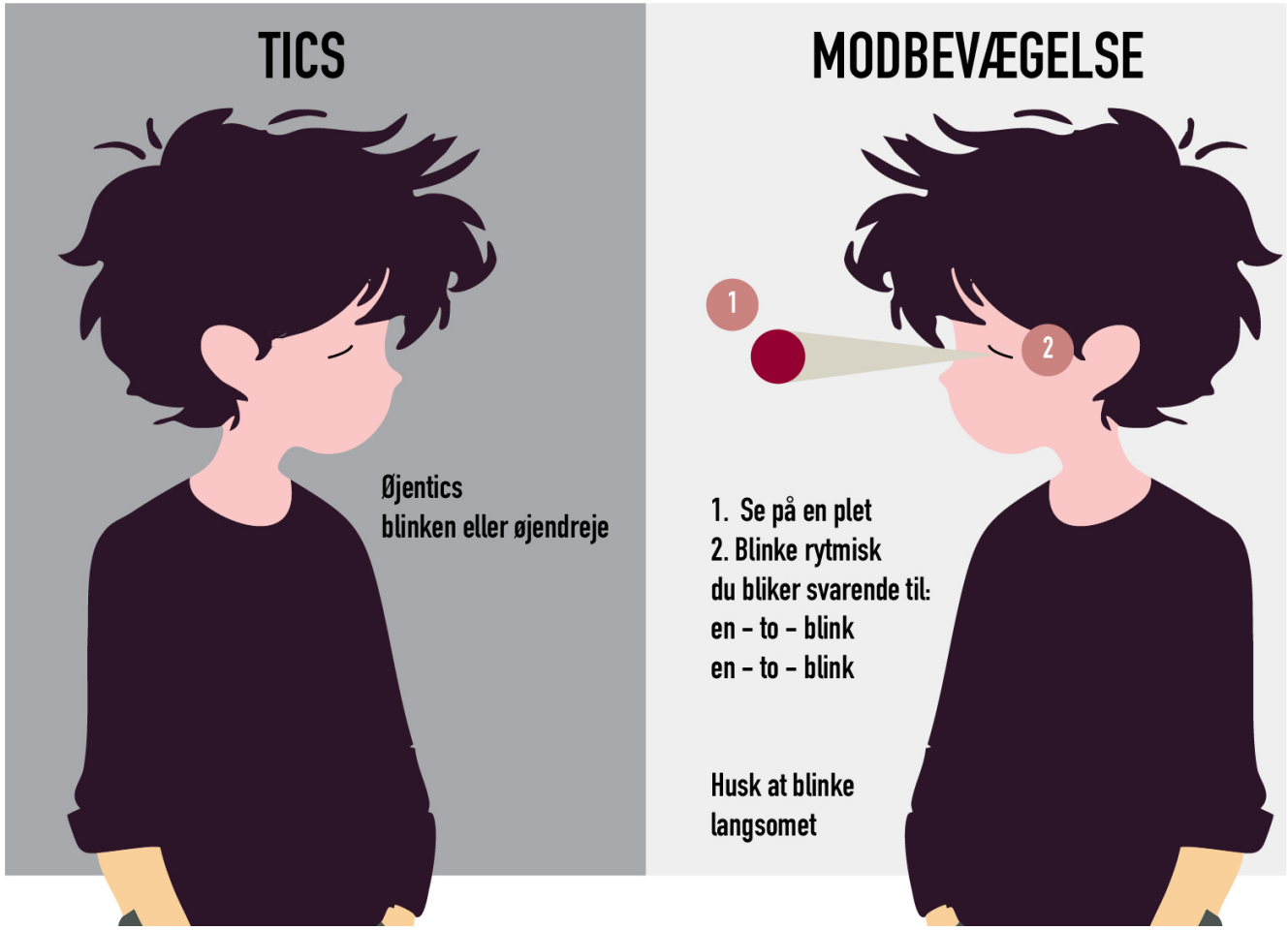
Vokale tics: Lyd: luft udaf næsen



Lyd: luft ind af næsen:

1. Luft ind af mund
2. Holde det
3. Sive ud af næsen

Bevægetics: Øjentics



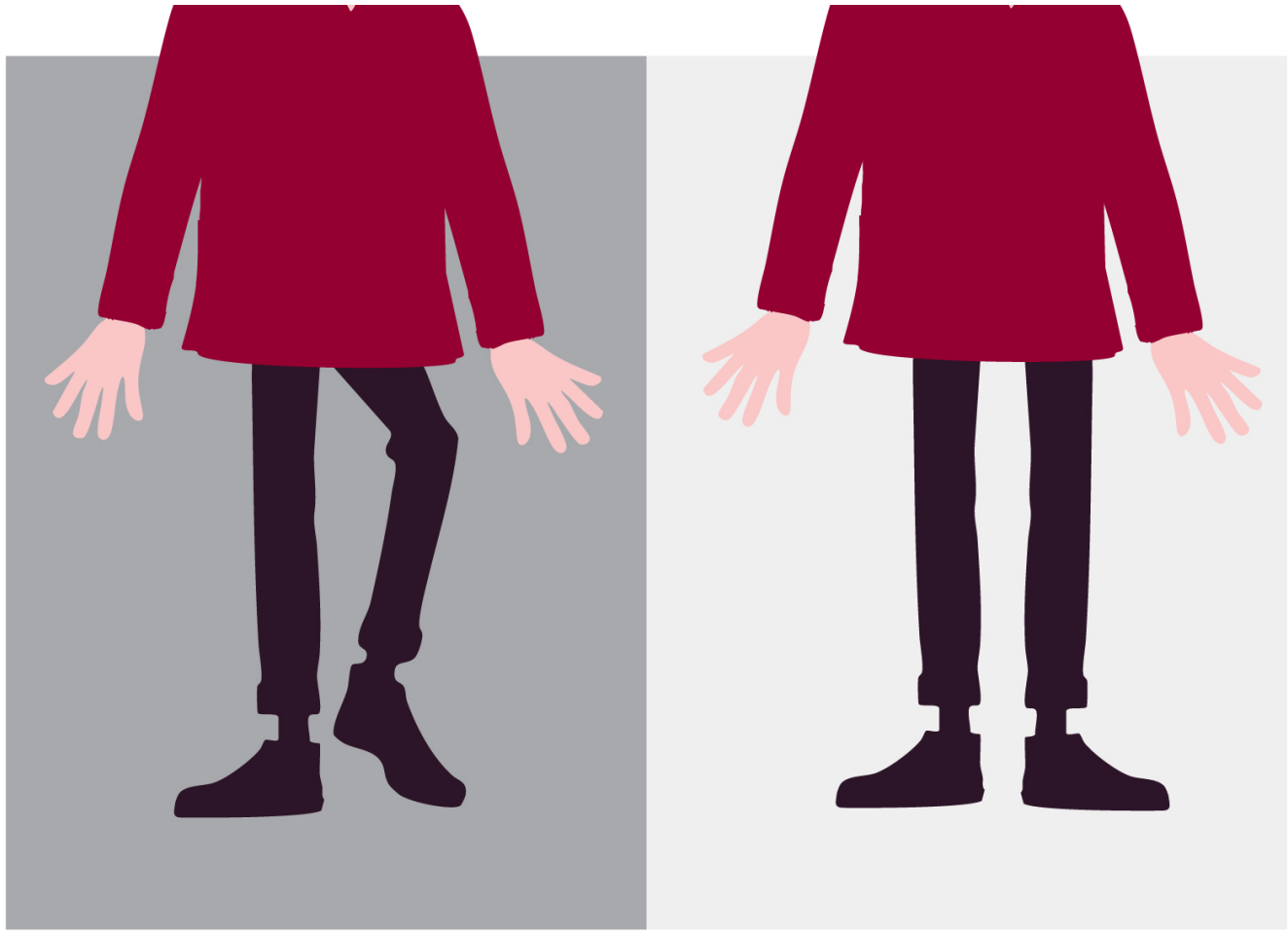
Husk at blinke langsom og i en fast rytme, mens øjet har fokus på en plet

Bevægetics: Arm tics



Hold armen langs siden og fold evt fingerne ind over tomlen – husk langsomme bevægelser

Bevægetics: Ben tics



Hvis benene spjætter når man går eller løber - stå tungt med begge ben placeret på jorden. Det kan betyde, at man må stoppe op og vente lidt med at gå videre.

Not justright fornemmelse

Tilsvarende kan man arbejde imod en not-justright fornemmelsen dvs en fornemmelse af, at det ikke er godt nok eller rigtigt

1. Hvis man for eksempel skal røre med begge hænder, holder man hænderne ned langs siden, så man ikke kan komme til at røre
2. Hvis man skal tromme et lige antal, trommer man et ulige antal
3. Hvis man skal stå helt lige på sine ben, stiller man sig lidt skævt
4. Hvis man skal bide med tænderne, trækker man læberne forsigtigt ind og strammer let

DVS man gør helt bevidst noget andet end hvad tics vil have. På den måde laver man en modbevægelse, der forhindrer tics i at få sin ret

Stop-tics og stop-taletics

Ved *stop-tics* stopper man pludseligt i sin bevægelse, venter lidt for så at genoptage bevægelsen.

Træningen er at bevæge sig så jævnt som muligt - et trin af gangen - evt samtidig med at man tænker: højre ben frem, så venstre ben frem osv

Ved *stoptale-tics eller stoplæse-tics* går man i stå midt i en sætning. Man ved godt, hvad man vil sige eller hvordan man læser, men man kan ikke komme videre

Træningen er at læse en sætning højt af gangen. Når man til et punktum, skal man tage en dyb indånding. Herefter læses videre. Tilsvarende kan man øve sig i at sige en sætning højt, tydeligt, langsomt og med jævn rytme.

Daglig træning med HRT – en træningsguide

1. Du skal sidde i er rum, hvor du ikke bliver forstyrret. Det er godt med en hjælper
2. Vælge en god stol, hvor du sidder godt
3. Aftale hvor længe du skal træne (10 – 15- 20 ... min)
4. Har du brug for en pause under træningen
5. Først udvælger du hvilket tic, du vil træne imod. Det kan det være en god ide, at vælge et af de ”lette” tics som den første.
6. Herefter skal du grundigt undersøge ticet.
    1. Hvor mærker du første gang ticet?
    2. Hvad mærker du, lige før ticet kommer?
    3. Hvor længe varer præticet?
7. Du skal nu vælge en modbevægelse, som kan blokere det valgte tic.
8. Under træningen skal der være fokus på prætics-fornemmelse.
9. Når du har fået godt kontrol over dit tic, skal træningen udfordres ved at ticet bliver fremprovokeret (fx taler din mor og far om ticet, prætic-fornemmelsen, om hvor rart det ville være at lave ticet).
10. Evt. aftale en belønning efter træning (the, frugt, kiks mm.)

Tema 2 og 3 (fortsat HRT træning)
HRT: Ugeplan for træning
Du skal træne i alt 3 uger med HRT inden du går videre til næste tema.

1. Tics-sværhedsgradsskema hver uge (hjælpeark)
2. Vælg et tic, som du vil arbejde med – helst et tic, hvor der mærkes prætics
3. Udfyld *HRT skema*, *når du træner:*
a. Tics-beskrivelse, b. Modbevægelse, c. Forværrende- og reducerede faktorer
4. Gå i gang med træningen – husk også at træne den tidligere modbevægelse

Husk at anvende tics sværhedsgradsskema
HUsk at anvende prætics skalaen
Husk at anvende funktionsanalyse skemaet
Husk at anvende HRT skemaet
Husk at bruge samtale kort 2 og 3 i forbindelse med HRT træningen

Tema 4
Eksponering og respons hindring

I dette materiale kan du læse om den anden af de to metoder, man kan bruge mod tics nemlig

Eksponering og Respons Hindring eller **ERP**

Du vil få konkrete beskrivelser af, hvordan du skal træne. Materialet er op delt i:

- Hvad er ERP?
- Træning med ERP1 (Anvend ERP1 skemaet i hjælpeark)
- Træning med ERP2 (Anvend ERP2 skemaet i hjælpeark)

Husk fortsat at anvende tics sværhedsgradsskema
Husk fortsat at anvende funktionsanalyse skemaet

Hvad er ERP?

Eksponering og responshindring er en anden metode at træne mod dine tics. Denne metode er forkortet til ERP.

Eksponering betyder, at du skal udsætte dig selv for alle de ubehagelige fornemmelser, der kommer lige inden ticene. Responshindring betyder, at du skal lade være med at lave ticene.

Ved denne træning skal du undertrykke alle ticene på èn gang og uden brug af modbevægelser. Træning med ERP kan være en god metode, hvis du har mange tics.

Når du tics træner med ERP, vil du mærke ubehag eller prætics-fornemmelse, men du skal ”bare” lade det være. I starten vil ubehaget muligvis fylde meget, men over tid vil det blive mindre (husk fluen i glasset).

Træning med ERP1 - en træningsguide

1. Du/I skal aftale, hvem der skal være din træner.
2. Du skal sidde i et rum, hvor du ikke bliver forstyrret
3. Vælge en god stol, hvor du sidder godt
4. Aftale hvor længe du skal træne (10 – 15 – 20 .... min)
5. Har du brug for en pause under træningen
6. Du skal være opmærksom på hvilke tics, du aktuelt har
7. Du skal have stor fokus på prætics-fornemmelse her og nu
8. Din træner skal bruge stopur, og der tages tid i tidsrummet :
   5 sek. 10 sek. 15 sek. 20 sek. osv. indtil du når til 1 minut
   Hver gang, der bryder et tic igennem, gentager I træningen med den valgte tid (fx kommer der tics igennem når i træner 10 sekunder, gentager i træningen ved 10 sekunder).
9. Når du har holdt dine tics tilbage i det bestemte tidsrum - sættes et kryds
10. Evt. aftale en belønning efter træning (the, frugt, kiks mm.)

Træning med ERP2 – en træningsguide

1. Du/I skal aftale, hvem der skal være din træner.
2. Du skal sidde i er rum, hvor du ikke bliver forstyrret
3. Vælge en god stol, hvor du sidder godt
4. Aftale hvor længe du skal træne (10 – 15 – 20 .... min)
5. Har du brug for en pause under træningen
6. Du skal være opmærksom på, hvilke tics du aktuelt har
7. Du skal have stor fokus på prætics-fornemmelse - her og nu
8. Du skal nu holde *alle dine tics* tilbage *så længe som muligt* – dette ved opmuntring, ros og konkurrence (en konkurrence mod dine tics)
9. Under træningen vil din træner snakke med dig om forskellige ting. Når der kommer et tics, stoppes tiden og du starter forfra. *Din træner kan tale om tics og prætics fornemmelsen – hvor mærker du den, skifter den sted, måske mærker du den i skulderen, men når du så undersøger om prætics mærkes i fingrene, så glemmer du måske helt skulderen)*
10. Evt. aftale en belønning efter træning (the, frugt, kiks mm.)

ERP 1 og 2 træning

Husk at anvende:

- ERP skema 1 og 2
- Anvend fortsat tics sværhedsgradsskema
- Anvend fortsat funktionsanalysen
- Prætics skalaen
- Husk at anvende samtalekort 4

Tema 5 Eksponering og respons hindring - fortsat

I dette materiale skal du fortsætte din træning med

Eksponering og Respons Hindring eller **ERP**

Du vil få konkrete beskrivelser af, hvordan du skal træne. Materialet er op delt i:

- Træning med ERP3 (Anvend ERP3 skemaet i hjælpeark)

<u>HUSK at anvende</u>
ERP3 skema
Tics sværhedsgradsskemaet
Funktionsanalyse skemaet
Prætics skalaen

J. Becker Nissen og M. Kærgaard

Træning med ERP3 – en træningsguide

1. Du/I skal aftale hvem der skal være din træner.
2. Du skal sidde i er rum, hvor du ikke bliver forstyrret
3. Vælge en god stol, hvor du sidder godt
4. Aftale hvor længe du skal træne (10 – 15 – 20 .... min)
5. Har du brug for en pause under træningen
6. Du skal være opmærksom på, hvilke tics du aktuelt har
7. Du skal nu holde alle dine tics tilbage så længe som muligt, men i modsætning til tidligere bliver tiden ikke stoppet ved tics gennembrud.
8. Under denne træning vil der være ekstra meget fokus på ubehag / prætics-fornemmelse, som undervejs bliver scoret på skala fra 0-10, og noteret i skemaet.
9. Under træningen vil antal af tics gennembrud blive noteret i skemaet.

Fortsættes næste side

Træning med ERP3 – en træningsguide

Din træner skal undervejs tale med dig om din oplevelse af prætics. Du skal undersøge hvor du mærker din prætics. Er den værst i skulderen, i nakken, i armen eller benet. Er det i halsen du mærker den mest. Du skal overfor din træner beskrive, hvad du mærker. Måske kilder det, eller spænder. Undersøg nu om du også kan mærke prætics andre steder. Du skal sammen med din træner nærmest scanne kroppen. Læg mærker til fødder og tæer, dine ben og din ryg. Læg mærke til maven, nakken og skuldrene, armene og fingrene. Læg mærke til ansigtet, øjnene og næsen. Læg mærke til halsen. Er der prætics andre steder? Læg mærke til hvad der skete med din prætics, det første sted, medens du kiggede rundt i kroppen. Mærkede du den lige så meget som før eller var det som om det blev mindre slem? Og dette uden at din tics kom igennem?

DU ER NU GODT PÅ VEJ I DIN TICS TRÆNING!

Evt. aftale en belønning efter træning (the, frugt, kiks mm.)

Fortsættes næste side

ERP: Ugeplan for træning for tema 4-5

Du skal træne minimum i 3 uger

1. Udfyld Tics-sværhedsgradskemaet hver uge
2. Træne ERP1 (5 sek. 10 sek. 15 sek. 20 sek. osv. op til 1 minut)
3. Træne ERP2 (holde alle tics tilbage så længe som muligt)
4. Træne ERP3 (holde alle dine tics tilbage så længe som muligt - uden stop ved tics gennembrud. Ekstra meget fokus på ubehag / prætics-fornemmelse

Husk at bruge samtalekort 4 og 5 i forbindelse med ERP træningen

Ugeplan for den videre træning

I den videre skal du have fokus på de to træningsformer HRT og ERP. Du har sikkert opdaget, at du ved nogle tics vil bruge HRT, mens ERP til andre.

Det er også muligt, at du har fundet ud af at kombinere de to metoder.

Du kan med fordel anvende ***GO TO plan for HRT og ERP*** (Hjælpe ark)

Det vigtige er, at du fortsætter *din daglig træning* ved brug af:

1. Udfyld tics sværhedsgradsskema hver uge
3. Ved HRT skema – tics beskrivelse:
   a. tics-beskrivelse b. modbevægelse c. forværrende- og reducerede faktorer
4. Anvende ERP2 skema (holde alle tics tilbage så længe som muligt)
5. Anvende ERP3 skema (holde alle dine tics tilbage så længe som muligt - uden stop med fokus på prætics fornemmelsen)
6. Funktionsanalyse skema
7. Husk at bruge **samtale kort 6, 7, 8 og 9** i forbindelse med den videre træning