



Hvad går det ud på?

Min Magiske Mave er et selvhjælpsforløb, der består af 6 moduler fordelt over 6 uger. Programmet indeholder:

- Enkle hypnoseøvelser til barnet
- Ugentlige animerede videoer
- Børnevenlig læring
- Opgaver til barn og familie

Tilpasset børnefamilier og foregår hjemme hos jer, når det passer ind i hverdagen.

Hvad kræver det af os?

Forløbet er familiebaseret og målrettet børn i alderen 6-12 år. Det er vigtigt, at I kan afsætte ca. 45-60 min. hver uge til at gennemføre ugens modul.

Derudover skal barnet lytte til lydfiler af 5-12 minutters varighed mindst 5 gange om ugen.

Hvordan får vi adgang?

I Nyborg Kommune kan du få adgang til Min Magiske Mave via Familieindgangen.

Få mere viden og ansøg om tilbuddet ved at scanne QR-koden herunder.



Læs mere om tilbuddet
i Nyborg Kommune

Hvad indeholder modulerne?



UGE 1

BEHANDLINGSSTART

- Introduktion til forløbet
- Viden om funktionelle mavesmerter
- Kom i gang med de første hypnoseøvelser



UGE 2

SKOLE OG FRITID

- Hjælp til at komme i skole
- Fokus på det, der gør dit barn glad
- Bedre balance i dit barns liv



UGE 3

SØVN

- Søvn og søvnvaner
- Hypnoseøvelser, der giver dit barn ro
- Få hjælp til at sove



UGE 4

SELVVÆRD

- Styrk dit barns selvværd
- Hypnoseøvelse for bedre selvtillid



UGE 5

STATUS

- Tid til at reflektere og måske justere
- En hypnoserejse ud i fremtiden



UGE 6

AFSLUTNING

- Afrunding af forløbet
- Diplom til dit barn



MIN MAGISKE MAVE

Et onlineforløb for børn med
funktionelle mavesmerter



Nyborg
KOMMUNE

Behandling der virker

Min Magiske Mave er testet af en række familier. Resultaterne viser, at:

- 88 procent af familierne vil anbefale programmet
- Flertallet af børn og forældre oplever, at forløbet markant afhjælper mavesmerterne
- 2 ud af 3 forældre oplever en positiv effekt på barnets trivsel og sociale liv

“

Hypnoseøvelserne er det bedste, fordi jeg selv kan bruge dem, når jeg får ondt i maven.

Alva 10 år

“

Vi har kunne mærke en forskel på vores 8-årige dreng allerede efter første uge.

Mor til dreng på 8 år



Hvad er funktionelle mavesmerter?

Funktionelle mavesmerter er tilbagevendende mavesmerter, der ikke skyldes en fysisk sygdom. Mavesmerterne kan påvirke barnets trivsel, skolegang og sociale liv i betydelig grad.

Funktionelle mavesmerter er ikke farlige, men kan have langvarige negative konsekvenser for barnet. Diagnosen stilles typisk af egen læge eller børnelæge.

FORDELE VED MIN MAGISKE MAVE

- Måltrettet behandling af funktionelle mavesmerter
- Behandling der passer ind i jeres hverdag
- Familiebaseret tilgang, der involverer både barn og forældre
- Ingen ventetid
- Barnet lærer at bruge afslappende og smertelindrende hypnoseteknikker
- Udviklet på baggrund af forskning og klinisk erfaring
- Støtter barnets trivsel og velvære



Få mere viden om funktionelle mavesmerter og om forløbet og læs andre familiers historier på minmagi.dk

Professionel behandling

Behandlingsforløbet er udviklet af læge Anna Knakkegaard, som er fagligt ansvarlig i Min Magi. Anna har mangeårig erfaring med at hjælpe børn med funktionelle mavesmerter og deres familier og har udviklet behandlingsforløbet i tæt samarbejde med familier og fagpersoner.



Videnskabeligt fundament

Min Magiske Mave bygger på velafprøvede metoder, som anbefales i de danske børnelægers retningslinjer. Forløbet består dels af viden og værktøjer, der kan hjælpe jer med at forstå barnets symptomer og afhjælpe de udfordringer I møder i hverdagen, og dels af hypnoseøvelser, som hjælper barnet med at få det bedre.

Hvad er hypnose?

Hypnose er en helt almindelig tilstand, som vi kender fra hverdagen – som dagdrømmeri eller meditation. Når børn leger, bruger de deres fantasi til at lære nyt og øve sig. Sådan er det også med hypnose.

Hypnoseøvelser kan hjælpe børn med funktionelle mavesmerter ved blandt andet at afhjælpe smerter og gøre det lettere for barnet at håndtere sine symptomer i hverdagen.