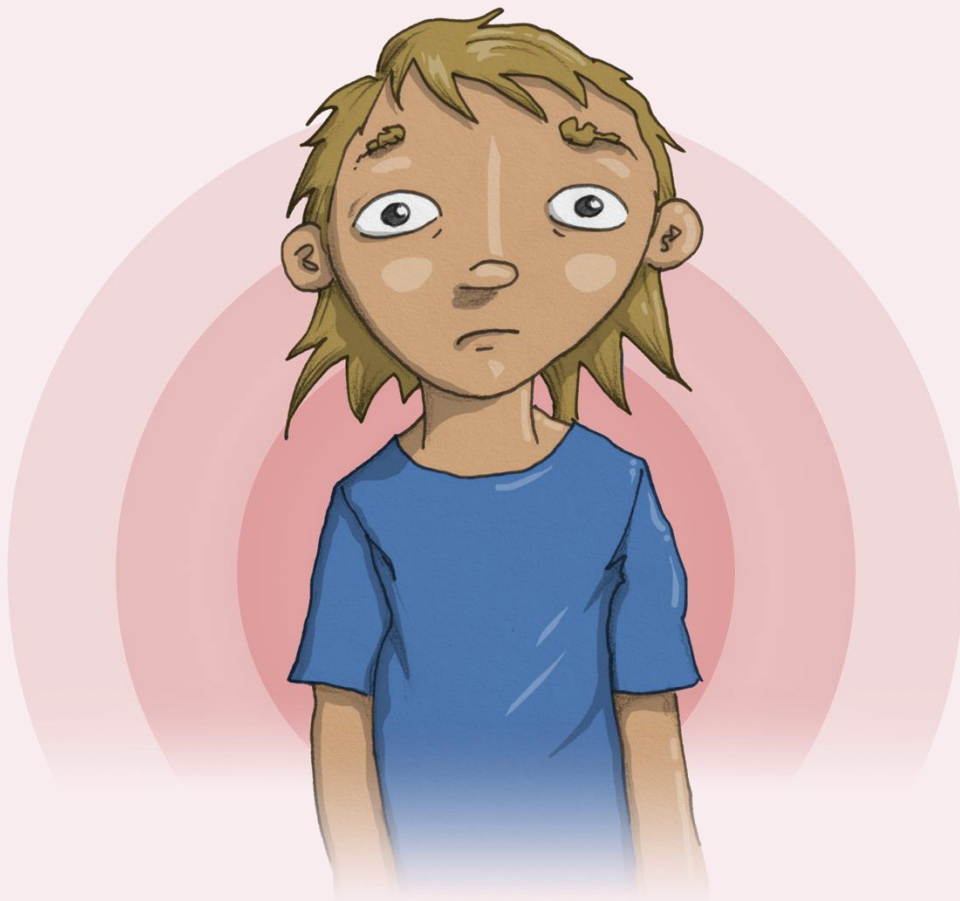


NÄRSTÅENDE

OCD

- Att motivera ett yngre barn
med OCD



April 2024



Region Örebro län

Innehållsförteckning

Obsessive Compulsive Disorder- OCD.....	3
Belöna varje framsteg	3
Att jobba med belöningar	3
Belöningsystem – ett exempel	4
Tvångsmonstret	5



Obsessive Compulsive Disorder- OCD

OCD är en förkortning av engelskans Obsessive Compulsive Disorder. På svenska kallas det Tvångssyndrom. En OCD-behandling bygger på övningar som steg för steg utmanar de tvångstankar som barnet har. Varje övning innebär också att barnet ska gå emot sina tvångstankar. Detta skapar ångest och det är naturligt för barnet att inte vilja göra övningarna.

OCD-behandlingen kräver att barnet gör något som känns jobbigt just nu, men som leder till en positiv förändring senare. Detta brukar kallas för förmåga att skjuta upp belöning. Förmågan att skjuta upp belöning är större ju äldre barnet är.

Belöna varje framsteg

Äldre barn störs ofta av sina tvång. Tanken på att bli fri från tvången brukar räcka för att motivera de äldre barnen till behandling.

Yngre barn är däremot mer fokuserade på det som känns jobbigt i stunden. För ett yngre barn är det därför svårare att stå ut med det jobbiga nu för att uppleva lättnaden sen. Eftersom en tvångshandling ger en omedelbar belöning i form av ångestlindring blir det därför svårt att stå emot den. För att stärka och hjälpa det yngre barnet kan du som förälder eller närstående lägga in belöningar för varje steg i behandlingen.

Att jobba med belöningar

Vad som är en bra belöning är individuellt, men det finns några tumregler som kan vara värdefulla att ha i åtanke:

- Kom överens med ditt barn innan varje övning. Ni behöver vara överens om både vilka övningar ni ska göra och vilka belöningarna är. Det ska vara tydligt för barnet vad som krävs för att hen ska få belöningen. Låt gärna ditt barn komma med förslag.

- Visualisera. Skriv ner eller rita alla övningar ni ska göra under veckan på ett schema som ni kan följa tillsammans. När ni har gjort en övning så bockar ni av den. Detta är särskilt bra om ni kommer överens om att ditt barn ska samla ihop till en lite större belöning. Då kan ni sätta exempelvis en stjärna för varje avklarad övning och när barnet samlat fem stjärnor får hen belöningen.
- Belöna försök, inte resultat. Ditt barn kan inte styra över om hen lyckas med övningen eller inte. Hen kan bara lova att försöka och göra sitt bästa. Att stegvis försöka göra svårare och svårare saker är det viktigaste i behandlingen.
- Uteblivna belöningar kan upplevas som straff. Belöningar bör vara någonting extra. Det är viktigt att ni som familj fortfarande kan göra roliga saker tillsammans och att ditt barn får vissa förmåner oavsett prestation. Det ingår i den naturliga tryggheten som ska finnas i en familj.

Belöningssystem – ett exempel

Varje kväll innan Gunnar ska gå och lägga sig utför han en rad olika handlingar i en viss ordning. Det kallas för att utföra en ”ritual”. Gunnar vill gärna kunna sluta utföra ritualen men eftersom den hjälper honom att komma till ro och somna så känns det väldigt svårt.

Gunnar och hans pappa Erik kommer överens om att han ska börja med att lägga sig i sängen utan att göra ritualen och vänta så länge han kan. De hjälps åt att ta tiden och skriver upp det i en anteckningsbok. För varje försök får Gunnar en guldstjärna som de också klistrar in i boken. Gunnar bestämmer själv att när han har samlat ihop sju guldstjärnor (alltså ett försök varje kväll i en vecka) så får han välja en film som de ska se tillsammans på bio.

Tvångsmonstret

Det går inte att kontrollera vilka tankar som dyker upp i huvudet och för många barn känns det som att de helt enkelt inte kan låta bli att utföra tvångshandlingar. Det är som att någon annan styr över deras rörelser. För en del barn blir det lättare om vi pratar om tvången på just det sättet, som att de orsakas av någonting yttre som inte är del av en själv.



Ett vanligt exempel är ”tvångsmonstret”. Det kan låta ungefär såhär:

Tvångsmonstret är en läskig och irriterande varelse som ibland dyker upp och säger till Samira att hon måste tvätta händerna om och om igen. Om hon inte gör som tvångsmonstret säger så stannar både monstret och den jobbiga känslan kvar hos henne.

Om Samira gör som tvångsmonstret säger så lämnar det henne ifred. I alla fall en liten stund. Men för varje gång som hon gör vad tvångsmonstret säger och tvättar sina händer, så växer sig monstret också starkare.

Om hon däremot struntar i tvångsmonstret eller till och med gör tvärtemot vad det säger och smutsar ned händerna ännu mer, då blir tvångsmonstret snart mindre och kan inte längre bestämma lika mycket över Samira.

Det kan kännas lättare både för dig som förälder och för ditt barn om ni tänker på behandlingen som att ni tillsammans kämpar mot tvångsmonstret. Lycka till med att jobba med dina tvång. Vi vet att det fungerar!



Vid allvarlig försämring eller krissituation

Vardagar 8.00-16.00, ring BUP Akutenhet, 019 – 602 58 10

**Kvällar, nätter och helger, ring Psykiatriska akutmottagningen,
019 – 602 56 00**

Vid livshotande tillstånd, ring 112.

Texten är framtagen av Bup Skåne