

NÄRSTÅENDE

OCD

- Till dig som har barn med OCD



April 2024



Region Örebro län

Innehållsförteckning

Till dig som har barn med OCD	3
Informationsfilmer om ångest och OCD	3
OCD är jobbigt men det finns bra hjälp att få	4
OCD är en form av ångest	5
Det här är ångest	5
Oro och rädsla kan ge ångest	5
När ångesten tar för stor plats i barnets liv	5
Närstående är viktiga i behandlingen	6
Vad du kan göra hemma för att hjälpa ditt barn	6
Äta, sova och motionera	7
Skapa förståelse för ångesten och tvången	7
Dokumentera tvången	8
Träna avslappning	8
Vad du kan göra för att hjälpa ditt barn under behandlingen	8
Dras inte med i tvångshandlingar	8
Utmana bara om ni är överens om målet	9
Användbara tips och länkar	10



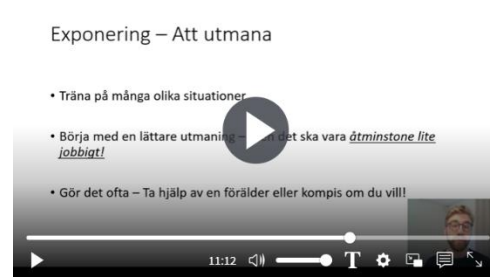
Till dig som har barn med OCD

Alla barn och ungdomar blir oroliga, rädda och ångestfyllda ibland. Det är en normal och viktig del i utvecklingen då det hjälper till att skydda och stärka barnet inför framtida utmaningar. En del barn är mer ängsliga än andra och har lättare för att bli stressade och oroliga.

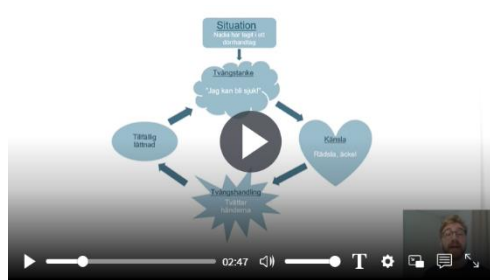
Oro och ångest kan hos många barn leda till svårigheter i det vardagliga livet. Både du som närstående och andra i familjen och i barnets närhet kan bli negativt påverkade när barnet har ångestbesvär. När ditt barn har fått diagnosen OCD och får behandling vid en Bup-mottagning, innebär det ofta att barnets oro är så pass stor och tvånngen så svåra att hela familjens vardag påverkas på olika sätt.

Informationsfilmer om ångest och OCD

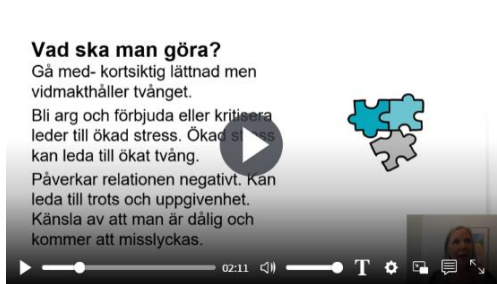
Ni kan också titta på filmerna om ångest och OCD tillsammans:



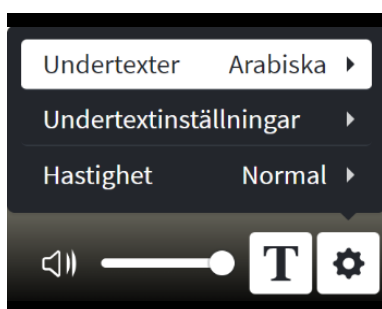
Du hittar mer information om ångest i filmen "Vad är ångest". Filmen är uppdelad i två delar. [Vad är ångest? del 1](#) och [Vad är ångest? del 2](#). Du kan också klicka på bilderna för att komma till filmerna.



Du hittar mer information om OCD i filmerna [Vad är OCD? Del 1](#) och [Hur går en OCD-behandling till? Del 2](#).



För dig som är anhörig hittar du tips och råd i informationsfilmen [Tips och råd till dig som har en anhörig med OCD. Del 3.](#)



Du kan välja undertexter i menyraden nere till höger. Klicka först på knappen med ett stort "T" och sedan på knappen med ett kugghjul för att välja språk. Undertexter finns på svenska, engelska och arabiska.

OCD är jobbigt men det finns bra hjälp att få

När du som närstående ser att ditt barn mår dåligt och att hen exempelvis undviker roliga aktiviteter, kompisar eller inte svarar på frågor, kan det kännas svårt. Det är vanligt att du själv drabbas av starka känslor. Du kan bli ledsen, frustrerad och emellanåt arg. Skuld-känslor kan dyka upp. Allt detta är normala reaktioner när ditt barn inte mår bra. Det är viktigt att förstå att både barnet och du som närstående har hamnat i en svår situation som inte är någons fel.

Det är vanligt att du som närstående pendlar i ditt sätt att bemöta barnets oro. Ibland har du tålamod att stötta barnet på ett bra sätt medan du andra gånger inte orkar göra det, utan löser situationen åt hen för att det blir enklast så. Ibland kanske du pressar barnet mer än det klarar av. Att vara förälder till ett barn med OCD är utmanande och det är normalt att du inte orkar med att bemöta barnet så som du skulle önska i alla situationer.

Det är naturligt att du som närstående vill hjälpa ditt barn att överkomma sina rädslor. Men när ångesten har spridit sig till många situationer i vardagen är det svårt att klara detta helt på egen hand. Det är därför ni ska få hjälp av oss på Bup, där vi kan stötta er med bra och verksam behandling vid OCD.

OCD är en form av ångest

Det här är ångest

Oro och rädsla är viktiga känslor som hjälper oss att överleva och att vara på vår vakt om något farligt har hänt eller kan hända. Oro och rädsla är kroppens eget larm som hjälper till att hålla oss säkra och beredda på att komma undan en fara genom att till exempel fly, slåss eller frysa till (det kallas också för flykt- och kampreaktioner).

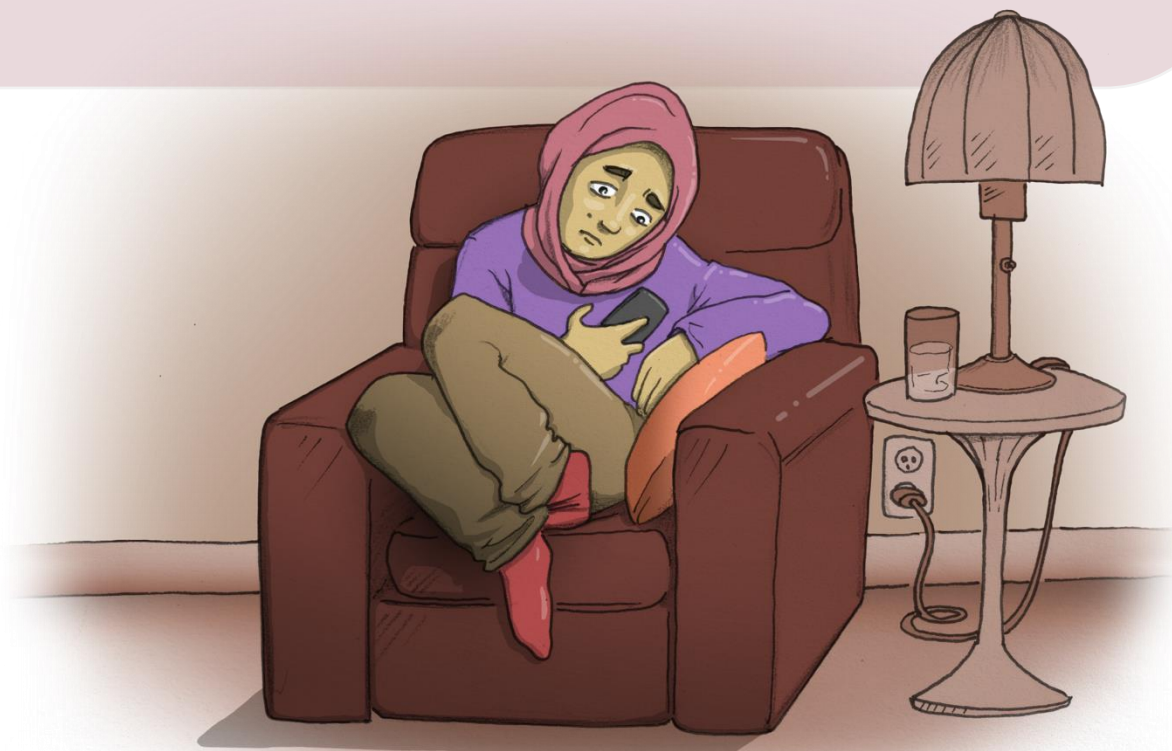
Oro och rädsla kan ge ångest

Ångest kallas det när vi känner stark oro eller rädsla trots att den verkliga faran inte är så stor. Man kan säga att ångest är kroppens falsklarm. När vi har ångest överdriver vi faran. Alla människor har ångest ibland.

När vi har ångest är det vanligt att känna obehag i kroppen och i huvudet snurrar ofta tankar på allt farligt som kan hända. När vi har ångest kan vi bland annat känna oss rädda, oroliga, blyga, arga eller nervösa.

När ångesten tar för stor plats i barnets liv

Att ditt barn har fått en ångestdiagnos betyder att obehagliga känslor och tankar har börjat ta för stor plats i barnets vardag eller på något sätt kommit i vägen för saker som är viktiga för hen. Det kan till exempel vara så att ångesten hindrar barnet från att sova gott, ha roligt, slappna av eller att göra läxorna i tid.



Närstående är viktiga i behandlingen

Behandlingen på Bup sker alltid med ett familjeperspektiv, vilket innebär att ni som närstående kommer att bli involverade i behandlingen. Du som förälder eller närstående påverkar hur barnet lär sig att hantera rädsla och det är viktigt att du förmedlar lugn och trygghet. Visa och använd gärna dina egna strategier för att hantera oro i olika situationer.

Om du misstänker att det kan finnas något som stressar ditt barn och som påverkar hans mående, exempelvis skolsituationen, kompisar, konflikter i familjen eller något annat, är det viktigt att du talar om det för behandlaren.

Det är inte ovanligt att oroliga barn också har oroliga närstående. Om du själv har svårt att hantera din oro kan du oavsiktligt bidra till ditt barns oro. Om du vet med dig att du själv är orolig eller mår dåligt på annat sätt, tveka inte att berätta detta för behandlaren. Om du själv har en ångestproblematik kan det ibland vara viktigt att även du söker hjälp för behandling på din vårdcentral.

Vad du kan göra hemma för att hjälpa ditt barn

När ni kommer till Bup är det vanligt att du som närstående redan har försökt att hjälpa ditt barn under en lång tid. Det är viktigt att ni fortsätter med det genom att stabilisera situationen hemma och lägga grunden för den fortsatta behandlingen. Försök att hitta tid för kravlös samvaro eftersom ditt barn behöver mycket förståelse, stöd och uppmuntran just nu. Fortsätt att leva så vanligt som möjligt i familjen. Glöm inte bort att skapa gemensamma positiva upplevelser. Gör gärna aktiviteter ni mår bra av tillsammans och där ni kan ha roligt med fokus på annat än det som känns svårt.



Följande råd kan du prova för att hjälpa ditt barn:

Äta, sova och motionera

Uppmuntra och försök upprätthålla rutiner för sömn, måltider och fysisk aktivitet. Begränsa skärmtiden på kvällen eftersom det kan aktivera tankar och göra det svårare att somna.

Skapa förståelse för ångesten och tvången

Skaffa kunskap om tvångssyndrom och lär dig känna igen symptomen hos ditt barn. Många barn upplever tvången som pinsamma och skamliga och visar eller berättar inte alltid om dem. Små barn är ofta inte medvetna om att de har tvång.

Hjälp ditt barn känna igen tecken på ångest och tvång så att de kan berätta när känslan kommer och då be om hjälp.

Barn med OCD kan ofta känna sig ”knäppa” eller avvikande. Berätta för ditt barn att det är vanligt och att de inte är ensamma om att ha OCD och tvångssyndrom. Ungefär vart femtionde barn har ett tvångssyndrom, vilket innebär att det ofta finns flera barn på samma skola med samma situation.



Dokumentera tvången

Uppmuntra ditt barn att kartlägga tvångstankar och tvångshandlingar. Börja föra orosdagbok för OCD med hjälp av behandlingsmaterialet som du har fått som bilaga i meddelandet på 1177. I dagboken registrerar du i vilka situationer barnet har tvång, och hur jobbiga de är för barnet att stå emot.

Träna avslappning

Träna gärna avslappning tillsammans med ditt barn genom att spänna olika delar av kroppen och sedan låta dem slappna av. Exempel på hur du kan göra magandningsövningar finns på: [Magandningsövningar \(snorkel.se\)](http://Magandningsövningar(snorkel.se)).

Vad du kan göra för att hjälpa ditt barn under behandlingen

Behandling vid OCD handlar om att medvetet utmana tankarna och den jobbiga känslan, och istället göra tvärtemot vad hjärnan vill. Det kan låta enkelt men är väldigt svårt. Det är därför viktigt att uppmuntra och stärka barnet om du märker att hen klarar att stå emot sitt tvång.

Er behandlare kommer att, i samtal med dig och barnet, identifiera vad ditt barn behöver träna på innan ni kan börja utmana tvånget. Därefter gör ni upp en plan för vilka tvång barnet ska börja med att utmana. För att ditt barn ska kunna hantera sin oro på egen hand är det viktigt att utmaningarna kommer i lagom takt och att hen är väl förberedd och motiverad för att kunna lyckas. Ni som närstående behöver känna till planen så att ni kan hjälpa barnet att hålla sig till den. Planen hjälper er att veta när ni ska uppmuntra barnet att utmana sin oro och när ni ska backa och låta oron vara.

Här är några saker att tänka på för dig som är närstående:

Dras inte med i tvångshandlingar

Ett barn som oroar sig mycket för att dåliga saker ska hända, eller för saker som kanske till och med redan har hänt, vill gärna försäkra sig om att allt är i sin ordning. Det mest effektiva sättet är att kontrollera saken själv, men en del försöker lugna sig genom att fråga andra. ”Kom jag ihåg att låsa dörren?”, ”är det säkert att äta den här?” eller ”lova att köra försiktigt!” är vanliga exempel på att söka försäkringar. Ofta känns det lättast att bara ge efter och svara på frågan, men detta förstärker tvånget och problemen förvärras i längden. Detsamma gäller om du blir ombedd att exempelvis säga god natt på ett särskilt sätt eller att tvätta kläder överdrivet ofta.

Du som närstående kommer att behöva gå emot din naturliga instinkt att skydda ditt barn från oro och ångest. Det kan vara väldigt tufft. Försök att prata lugnt med ditt barn även om det känns jobbigt.

Utmana bara om ni är överens om målet

Att utmana tvånget genom att göra tvärtemot eller avstå från en viss handling är ofarligt men väldigt jobbigt. Det är förväntat att behandlingen på kort sikt väcker mer obehag, men minskar det på lång sikt. Prata med ditt barn och kom överens om hur ni ska utmana och varför. Du måste också vara beredd på att ditt barn inte alltid kommer att klara att utmana obehaget så mycket som ni trott eller hoppats på. Då är det lätt att känna sig frustrerad, besviken, ledsen eller till och med arg. Det är helt naturligt, men försök att vara positiv och uppmuntrande. Försök igen. Det kommer att ge resultat. Vi vet att detta är det absolut mest effektiva sättet att behandla tvångssyndrom och träning ger alltid resultat.



Användbara tips och länkar

Information om vad ångestsyndrom, såsom OCD, är och hur det fungerar samt hur en behandling brukar se ut, kan du se i informationsfilmerna som vi hänvisar till på sida 3. Titta gärna på filmerna tillsammans med barnet.

För mer information om diagnosen OCD, kan du besöka sidan [OCD - Tvångssyndrom \(1177.se\)](http://OCD - Tvångssyndrom (1177.se))

Mer information och länkar till dig som är förälder eller närstående finns på [Bup - för dig under 18 år \(skane.se/bup\)](http://Bup - för dig under 18 år (skane.se/bup)). Här finns även filmerna *Oro hos barn* och *Bråk och konflikter i familjen* med tips om hur du som vuxen kan stötta ett barn med ångest. Allt material på skane.se/bup är tillgängligt för alla att ta del av.

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