



Hvad kan fagpersoner derudover gøre?

- Respekter barnets angst og prøv at sætte dig ind i, hvordan det føles.
- Hjælp barnet til gradvist og med meget små skridt at blive udsat for det, som føles ubehageligt eller farligt, uden at tvangshandlingerne udføres. Fejr de små sejre sammen med barnet.
- Hjælp barnet med afslapningsøvelser og vejrtrækningsteknikker til at berolige sig selv.
- Støt barnet i at bryde tvangstanker, når de kører i ring.

Få mere viden, støtte og hjælp.

Kommunens MISI-afdeling: Rådgivning og vejledning til forældre og fagpersoner

Børne- og Ungdomspsykiatrien: Psykoedukation, når man får stillet en diagnose

Handicaptalsmandsinstitutionen Tilioq: Rådgivning om rettigheder

Privatpraktiserende psykologer: Fysiske eller online forløb med terapi til større børn og unge

Foreninger og Facebookgrupper: Få kontakt til andre i samme situation. Sugisag er en forening for sindslidende og deres pårørende.

Læs mere: www.psykiatrifonden.dk

OCD

En informerende og vejledende pjece
til børn og unge med OCD samt deres
pårørende



Denne pjece er udarbejdet i samarbejde mellem landsdækkende MISI samt Børne- og Ungdomspsykiatrien. Indholdet bygger på materiale fra Psykiatrifonden, som er tilpasset og oversat. NunaFonden har finansieret projektet.

Om OCD

OCD er en angstlidelse og er en forkortelse for obsessive-compulsive disorder. OCD er kendetegnet ved tvangstanker og/eller tvangshandlinger, som man udfører igen og igen.

Tvangstanker er uønskede tanker, der trænger sig på, og som opleves umulige at slippe af med. Tvangshandlinger er handlinger, som man føler sig tvunget til at udføre igen og igen. Ofte af frygt for at der ellers vil ske noget katastrofalt, fx at ens mor bliver syg, hvis man ikke hænger tøjet i klædeskabet i en helt bestemt orden. Eller måske er man nødt til at tælle til 100, før man tager bussen, så den ikke kører galt. Det kan også være, at man gentagende gange tjekker, at døren er låst, før man går ud, eller at komfuret er slukket.

Når man har OCD, ved man godt, at handlingerne er overdrevne og ikke giver mening. Men når man udfører tvangshandlingerne, giver det en midlertidig følelse af lettelse og ro, som er meget svær at modstå.

OCD opstår typisk i barndommen eller ungdommen. Symptomerne udvikler sig som regel gradvist, men indimellem opstår symptomerne pludseligt, nærmest fra den ene dag til den anden.

OCD viser sig på samme måde hos børn, unge og voksne, og tvangstanker og tvangshandlinger er meget ens. Ofte vil barnet forsøge at skjule sine symptomer, fordi barnet opfatter dem som pinlige. Eller det kan være, at barnet er bange for at blive opfattet som skør. Mange er ikke klar over, at de har OCD. De tror måske, at de bare skal 'tage sig sammen'.

Hos nogle bliver OCD en kronisk tilstand, og de har svært ved at leve et normalt liv. Andre har gode og dårlige perioder. Tvangssymptomer bliver typisk værre i stressede perioder. Fx ved skoleskift, når man skal til en eksamen eller hvis forældrene bliver skilt. I de gode perioder kan de leve et helt normalt liv. Nogle har kun tvangstanker, andre kun tvangshandlinger, men de fleste har begge dele.

Mange har milde tvangssymptomer, men det er ikke det samme som at have OCD. Når man har OCD forstyrres ens daglige rutiner, skolegang, familieliv og hverdagens sociale aktiviteter. Tvangstanker og tvangshandlinger er ubehagelige og tidskrævende. De kan gøre det svært bare at komme ud ad døren, hvis man igen og igen er nødt til at tjekke, at man har slukket for vandet, eller at døren er låst.

Der er ingen enkel forklaring på, hvorfor nogle udvikler OCD. Sygdommen opstår i et komplekst samspil mellem forskellige biologiske, sociale og psykiske faktorer. Der er en højere risiko for at udvikle OCD, hvis nogen i familien har det. Der kan også være en sammenhæng mellem traumatiske eller belastende begivenheder og udviklingen af OCD.

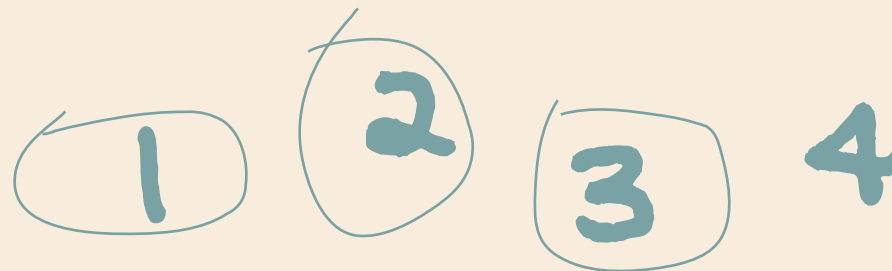
Hvordan viser OCD sig?

De fleste med OCD ved godt, at deres tvangstanker og tvangshandlinger har taget overhånd. Men de er styret af en stærk angst, så de som regel giver efter for tvangssymptomerne for at få kortvarig ro.

De mest almindelige tvangshandlinger er: Gentagelsesritualer, vaskeritualet, mentale ritualer (fx at tælle), kontrolritualer (fx at tjekke ting) samt behov for ekstrem orden og symmetri.

Tvangshandlingerne virker lindrende på den angst og det ubehag, som opleves. Men effekten varer kun i kort tid. For ubehaget og angsten kommer hurtigt igen. For at få lindring udfører man så tvangshandlingerne igen og igen.

Typiske tvangstanker er fx en overdrevet frygt for at blive smittet eller blive beskiddet. Det kan også være en overdrevet frygt for, at der kan ske noget med en selv eller en, man holder af. Enten fordi man er uforsigtig eller gør noget frygteligt med vilje.



Har man OCD, bruger man som regel meget tid på at undgå situationer, der kan fremkalde tvangssymptomerne. Det kan også være steder eller personer, man undgår. Mange undgår også situationer, hvor andre kan se én, da mange med OCD er flove over de ritualer, de har.

Støtte og behandling

Kommer man ikke i behandling, kan OCD udvikle sig til en kronisk lidelse. Med behandling kan symptomerne blive mindsket eller i bedste fald helt forsvinde.

Psykotering i form af kognitiv adfærdsterapi anbefales til behandling af OCD. Målet med terapien er at mindske den angst, som udløser tvangstanker og tvangshandlinger, og som igen fører til mere angst. Gradvist udsættes man for situationer og ting, der udløser tvangssymptomerne, men uden at man udfører tvangshandlingerne. På den måde træner man at stå imod i stedet for at lade angsten styre. Terapien kan foregå individuelt, i en gruppe eller i familien. Hvis terapi ikke er tilstrækkeligt, kan terapien kombineres med medicin. Det er sjældent, at medicin helt kan fjerne OCD.

Som en del af behandlingen lærer man selv og ens pårørende OCD'en at kende for at blive bedre til at håndtere den. Det bliver også kaldt for psykoedukation.

Hvad kan forældre og andre pårørende gøre?

- Hjælp barnet med at få hjælp. Søg fx hjælp hos lægen.
- Lær dit barns OCD at kende.
- Find ud af, hvad du kan gøre for at hjælpe barnet med at ændre sine mønstre.
- Skæld ikke ud og undgå at sige ting som 'tag dig nu sammen' eller 'slap nu af'.
- Undgå at vise din vrede og frustration, for det kan gøre symptomerne værre. Vær i stedet nærværende og omsorgsfuld.
- Tilpas ikke din egen adfærd til lidelsen. Det er med til at holde angsten kørende, og det vil kun forstærke tvangssymptomerne hos barnet.
- Hjælp barnet til at undgå stress.
- Det kan være svært at forstå, at den OCD-ramte ikke bare kan 'tage sig sammen' og stoppe med tvangshandlingerne. Vær tålmodig. Det tager tid at ændre indgroede mønstre og vaner.
- Det kan være ubehageligt og frustrerende at være vidne til, at en, man holder af, lider. Pas på dig selv og hold fast i det, som giver dig energi og overskud. Tal eventuelt med andre i samme situation.