

# Föräldrar behöver rätt sorts stöd

**Att vara förälder till ett barn med OCD kan kännas tungt och oroande. För att orka stötta barnet på rätt sätt behövs ofta professionellt stöd.**

**Hannah Mälarborn har träffat Sarah Edvardsson, kurator på BUP i Lund, för att prata om hennes erfarenheter.**

Regnet skvalar ner utanför fönstret när jag träffar kurator Sarah Edvardsson på BUP i Lund. Hon tar emot mig för en intervju, tidigt en novembermorgon, och vi slår oss ner i hennes mottagningsrum. Rummet är precis så stort att det rymmer henne själv, ett skrivbord och en uppsättning stolar för besökande familjer. På skrivbordet sitter ett litet gosedjur som Sarah presenterar som "OCD-monstret".

– Jag brukar säga till mina patienter med OCD att det är detta lilla monstret som sitter på din axel och viskar vad du måste göra. Och att vi tillsammans ska försöka få tyst på det, berättar hon och ler.

Sarah har jobbat som kurator i arton år inom barn- och ungdomspsykiatri. Hon började på OCD-teamet i Lund, där hon hade ett särskilt ansvar för föräldrastödande arbete. Efter ett antal omorganiseringar, som innebär att OCD-teamet avvecklades, arbetar hon i dag inom "Första linjens psykiatri", som drivs av BUP.

– Eftersom OCD är ganska vanligt, var tanken att inte ha en enda OCD-avdelning, utan att sprida vår specialkompetens till fler mottagningar, och jag stödjer faktiskt den tanken, säger Sarah.

Till "Första linjens psykiatri" kommer barn och ungdomar med olika typer av

psykisk ohälsa. Med korta väntetider och bred kompetens är syftet att fånga upp problemen i ett tidigt skede. När det gäller OCD remitteras de som är alltför sjuka vidare till specialistpsykiatri för barn. Sarah trivs med sitt arbete och tycker att det är mycket stimulerande.

– Det är fantastiska föräldrar som jag möter! Så modiga och oftast öppna för ny kunskap, säger hon.

Med sin långa erfarenhet av att arbeta föräldrastödande har Sarah sett många exempel på hur viktigt det är att involvera föräldrarna i behandlingen; dels för att föräldrarna ska orka, dels för att föräldrarna och de övriga i familjen ska få rätt redskap för att kunna stötta.

Tvånget drabbar ju faktiskt inte bara barnet, utan blir många gånger som en självklar del i familjen, säger Sarah. Att ge försäkringar i vardagen blir ett invariant mönster som kan vara svårt att komma ur, fortsätter hon. Det finns särskilda skattningsformulär som jag brukar använda för att kartlägga tvånget ur ett familjeperspektiv.

**Så vad är det då hon möter när föräldrar och barn kommer till mottagningen på grund av symptom på OCD?**

– Det är ofta uppgivna och ledsna föräldrar som har försökt allt, men barnet mår ändå inte bättre. Att dessutom känna sig irriterad på sitt barn, som mår så dåligt, skapar ofta väldigt mycket dåligt samvete. Som förälder lägger man ofta skulden på sig själv, säger Sarah.

Liksom i övriga samhället, saknar många familjer kunskap om OCD sedan tidigare. Att få en förklaring till barnets dåliga mående är en lättnad för de flesta.



*Involvera hela familjen när ni söker hjälp för OCD, säger kurator Sarah Edvardsson.  
Foto: Hannah Mälarborn*

– När vi träffas för första gången är det viktigt att skuldavlasta föräldrarna och ge dem rätt sorts kunskap om symtom och behandling. När det gäller OCD är det särskilt viktigt att föräldrarna externaliserar sjukdomens orsak, det vill säga lägger den utanför sig själva. All forskning tyder ju på att det handlar om biologiska orsaker, i hjärnan.

Genom att förstå mekanismerna bakom tvångssyndrom blir barnets beteende också mer begripligt för många föräldrar. Bråken kan bli färre när föräldrarna förstår vad det är som driver på de till synes meningslösa handlingarna.

– Jag brukar säga att vi måste ta på OCD-glasögonen för att förstå barnets behov av försäkringar och undvikanden. Vi brukar också prata om att det är helt okej att vara arg på själva tvånget, säger Sarah.

När hon börjar kartlägga problemen tillsammans med barnet brukar det ofta komma fram fler tvång än vad föräldrarna kände till; yttre eller inre ritualer som måste utföras på ett visst sätt eller behov av försäkringar som inte är så tydliga för omgivningen.

### **Vilken är då den största utmaningen för föräldrarna, när ni påbörjat behandlingen?**

– Jo, föräldrarnas absolut svåraste och viktigaste uppgift är att inte ge några försäkringar i vardagen, säger Sarah. Givetvis är ingen förälder fullkomlig, så några försäkringar blir det säkerligen ändå ibland. Man får göra så gott man kan.

Sarah beskriver att huvudsaken är att man som förälder är med på själva principen om hur tvånget fungerar; att försäkringar endast lindrar för stunden och snarare förvärrar tvånget på sikt. Går man som förälder in och ger försäkringar så förstärker man också känslan av att tankarna om fara är verkliga, säger hon.

Sarah berättar att hon ibland behöver involvera syskon, släktingar, vänner och till och med lärare i att inte ge några försäkringar när barnet ber om det.

– Ibland blir jag misstänksam då barnet från en dag till en annan upphör helt med att be om försäkringar. Då är det inte helt ovanligt att det är ett syskon som tagit över den här rollen att lugna, berättar Sarah. Även mor- och farföräldrar och lärare i skolan kan faktiskt ställa till det, genom att i god tro ge barnet försäkringar. Man tycker synd om barnet och vill hjälpa.

### **Hur öppna väljer dina familjer att vara mot vänner och bekanta när det gäller barnets OCD?**

– Det är såklart väldigt olika, säger Sarah. Ibland är problemen så stora att det blir ohållbart att inte berätta för omgivningen. Det kan också vara så att man som förälder behöver informera föräldrarna till barnets kompisar, för att undvika att kompisarna går in och stöttar tvånget genom att ge försäkringar.

Det är såklart olika hur man som förälder upplever att ha ett barn med OCD. Vissa blir mer tyngda än andra och ibland kan föräldrarnas egen ångest och oro behöva hanteras. OCD är ärftligt, och kanske finns tendenser till OCD även hos någon av eller båda föräldrarna. Då är det viktigt att man vågar vara öppen med det mot behandlaren och ser till att få hjälp för egen del.

– De föräldrar som verkar klara av situationen bäst, utan att själva må alltför dåligt, är de som inte skuldbelägger sig själva utan kan ta till sig tvångets biologiska orsaker. Det verkar spela en viktig roll att föräldrarna verkligen förstår att det inte är deras fel.

Sarah säger att det är viktigt att man som förälder vågar se på sig själv och inse vilken roll man som förälder egentligen har spelat i fråga om barnets tvång. Ibland är det exempelvis så att den ena av föräldrarna har stått för de flesta av försäkringarna, medan den andra har haft lättare för att inte ge efter. Här kan det vara bra att dela på ansvaret och kanske låta den av föräldrarna som har lättast för att stå emot, ha ansvar för att försäkringar ges på rätt sätt.

– Liksom barnet ska göra sig av med tvånget, ska ju faktiskt föräldrarna träna på att våga säga, ”jag vet inte”, säger hon och ler.

Text: Hannah Mälarborn

### **Några tips på vägen...**

- Låt inte tvånget styra familjen. Planera exempelvis inte aktiviteter eller nöjen utifrån barnets tvång.
- Involvera hela familjen i arbetet med barnets tvång. Även personer utanför den närmaste familjen kan spela en stor roll.
- Hitta målade beskrivningar att ta till när barnet blir oroligt och har många tvångstankar eller -handlingar, till exempel att det är OCD-monstrets fel.
- Ha ett tydligt kontrakt med barnet om att inte gå in och ge försäkringar. Hänvisa till detta om det blir svårt för barnet att i vardagssituationer inte få försäkringar.
- Släpp det dåliga samvetet när du tänker arga eller elaka tankar om ditt barn när du är frustrerad. ”Tankar är ju faktiskt bara tankar”.

”Första linjen för barn och ungas psykiska hälsa” är en regeringssatsning som finns i hela landet, men som är organiserad under olika huvudmän. I Skåne är det BUP som bedriver verksamheten. Tanken är att det ska finnas möjlighet för barn och unga att få snabb hjälp, utan remiss. Målet är att motverka psykisk ohälsa hos unga på ett tidigt stadium.

Läs mer på SKL:s hemsida.