

Psykologer på vårdcentralerna är ett måste

Linda Cardeberg, leg. barnpsykolog med KBT-inriktning, föreläste för OCD-föreningen i slutet av januari. Linda jobbar tillsammans med ytterligare en barnpsykolog på Väsby Läkargrupp, en vårdcentral (VC) i Upplands Väsby¹. De bedömer, ger råd och stöd och behandlar lindrig till måttlig psykisk ohälsa, bland annat lindrig till måttlig OCD. På vårdcentralen finns också två psykologer som arbetar med vuxna patienter.

Idag kallar man vårdcentralerna/husläkarmottagningarna för första linjens psykiatri. Med det menar man att det är dit man ska vända sig i första hand när man mår psykiskt dåligt. Men idag saknar många VC psykologer och kuratorer. Därför var

det extra intressant att lyssna till Linda när hon berättade om sitt arbete med barn och unga.

För första linjens barnpsykiatri gäller:

- Ska vara lätt och snabbt att få en bedömning
- Korta sessioner
- Milt till lätt tvång (gäller OCD)
- Lätt att få komma tillbaka
- Träffar psykolog, men inte läkare
- Finns på BUMM (Barn- och ungdomsmedicinsk mottagning) eller VC

Hur gör man då som förälder när ens barn börjar uppvisa tvångsbeteenden? På Vårdguiden², finns en lista på alla VC som räknas som första linjens psykiatri för barn och unga. Eftersom det fria vårdvalet gäller så kan man direkt ta kontakt med en VC som har psykologer anställda.

Det är inte ovanligt att ungdomar inte vill söka hjälp och då kan det kanske vara lättare att börja med att vända sig till en VC. Linda berättade att hon kan hjälpa många, men att en del patienter remitteras till BUP (där gäller också det fria vårdvalet). Om barnet/den unga behöver specialistbehandling remitteras man vidare till BUP OCD (tidigare PRIMA OCD).

För behandlingen på BUP och BUP OCD gäller:

- Vårdgaranti (ett första besök inom en månad)
- Längre sessioner (90 min), mer skräddarsydd behandling
- Måttligt till svårt tvång (gäller OCD)
- Hembesök, exponering utomhus
- Ibland med flera psykologer
- Barnpsykiater (ev. medicinering)

Linda menar att man i förväg kan behöva ta ställning till hur mycket tid den unga/familjen har för att gå in i en intensiv behandling?

– Kanske stämmer det dåligt med en period i skolan? Finns motivationen? Kan familjen lägga ner tid och energi? Barn är inte alltid motiverade och i det läget kan det vara bra att börja söka hjälp inom första linjens psykiatri, för att den unga ska förstå att det finns hjälp att få. Men begränsad insikt är alltid ett svårt hinder, oavsett vårdnivå, påpekar Linda.

I behandlingen ingår bedömning av om det finns samsjuklighet. Man väljer fokus/sätter upp mål, vad vill barnet/tonåringen ha hjälp med? Man samlar så mycket information som möjligt och både barn och föräldrar får lära sig om OCD (psykoedukation). Utmärkande för OCD och GAD (generaliserat ångestsyndrom) är svårigheten att stå ut med osäkerhet. När man är inne i en ritual ökar dessutom osäkerheten. En del i behandlingen går ut på att lära sig att leva med ett visst mått av osäkerhet. Behandlingen består av exponering och responsprevention (ERP). Linda berättade att tvångstankar om sex och våld är vanliga hos barn och tonåringar, liksom rädsla för smuts, att göra fel eller ett starkt behov av att det ska kännas "rätt". Behandlingen går ut på att medvetet exponera för det som barnet tycker är jobbigt. Därefter får barnet inte göra sin tvångshandling (responsprevention), utan ska träna sig på att stå emot impulsen att utföra ritualen och lära sig att stå ut med ångest/obehag/äckel. Läskigt på kort sikt, men befriande på lång sikt.



Linda Cardeberg, leg. barnpsykolog

Tillsammans tar man också fram en plan för hur barnet ska hantera tvångstankar/-impulser, om de dyker upp efter avslutad behandling. Man gör en vidmakthållanplan, berättade Linda.

Som anhörig dras man lätt in i tvångsritualerna och innan man vet hur tvånget fungerar är det snudd på omöjligt att stå emot. Vem vill inte trösta och hjälpa sitt barn som är ledset/argt och fastnar i ritualer? Den som lider av OCD vill slippa ångest och oro. Detsamma gäller oss föräldrar, det är därför vi så lätt blir en del av tvånget.

Tveka inte att söka hjälp för ditt barn som uppvisar tvångsbeteenden och i många fall är det bra att börja på en vårdcentral som har psykologer anställda. Att lyssna på Linda gav oss ett fint exempel på att vårdcentraler verkligen kan vara första linjens psykiatri.

¹Upplands Väsby ligger i Stockholms län och vi vill poängtera att vården kan vara olika uppbyggd i olika landsting. Inom SLL (Stockholms läns landsting) finns BUP och barnuppdraget. Det kan se anorlunda ut i andra landsting.

²<http://www.vardgivarguiden.se/globalassets/dokument/avtal-uppdrag/vardval-stockholm/barn-o-unga-med-psykisk-ohalsa/godkanda-vardgivare-barn-o-unga-psykisk-ohalsa.pdf>

Text: Anita Odell, ordförande i OCD-föreningen Stockholm



Svenska OCD-förbundet

**Besök oss på
facebook**



www.facebook.com/svenskaocdforbundet/

Stöd förbundet med en gåva!

Om du någon gång saknar uppslag kring någotatt ge bort i present så finns nu möjlighet att bidra ekonomiskt till förbundets verksamhet genom att skänka en valfri summa till plusgiro 384873-6.

ANNONS

OCD-Centret KOGNITIV BETEENDETERAPI

Tvångssyndrom

OCD-Centret är ett behandlingshem som ligger i centrala Uppsala. Vi är specialiserade på att behandla personer över 18 år med tvångssyndrom (OCD) samt andra närbesläktade ångestdiagnoser såsom dysmorfofobi (BDD) och hälsoångest. Vi tar även emot andra ångestproblem som till exempel panikångest och social fobi. Det kan även förekomma neuropsykiatriska diagnoser i samsjuklighet med en ångestproblematik.

Vi erbjuder

- Evidensbaserad intensiv KBT-behandling
- Dagliga terapiesessioner med terapeut
- Korta behandlingstider
- Behandling med mål att öka individens självständighet och livskvalitet
- Neuropsykiatrisk utredning efter uppdrag

Våra terapeuter är legitimerade psykologer alternativt har grundläggande psykoterapeutisk utbildning i KBT. Behandlingspersonalen får kontinuerlig utbildning och handledning av leg. psykolog, leg psykoterapeut Linda Jüris, som har lång erfarenhet av behandling av tvångssyndrom.

För mer information kontakta verksamhetschef Bodil Olsson eller övrig personal på tel 018/ 50 01 18 eller sök information på www.ocd-centret.se