

At være søskende til en OCD-ramt



Introduktion

Når et barn et eller ungt menneske bliver ramt af OCD, påvirker det naturligvis hele familien.

Uanset om OCD'en kommer snigende eller sætter mere pludseligt ind, giver barnets symptomer ofte anledning til undren, misforståelser og konflikter. Forældre og søskende, som ikke før har stødt på lidelsen, kan ofte have svært ved at forstå, hvad det er, der pludselig får deres søn, datter, bror eller søster til at reagere voldsomt på særlige ting, være bange, ked af det og måske nægte at deltage i særlige aktiviteter i familien.

Pårørende til børn med OCD oplever naturligt bekymring såvel før som efter, de får sat det rette ord på deres barns lidelse, og der kan gå ekstraordinært meget tid med at tale med læger, psykologer, lærere og andre fagpersoner, der involveres i processen. Samtidig kan mange familier med OCD-ramte medlemmer ikke genkende til, at konfliktniveauet kan stige betragteligt, både som følge af misforståelser og af den terapeutiske indsats.

Mange oplever f.eks. i starten, at de mistolker OCD-symptomer som trods eller dovenskab og kommer til at skælde ud, og senere kan der opstå konflikter om det hjemmearbejde, det OCD-ramte barn skal udføre som led i terapien.

Selv de allermest velfungerende familier bliver således ramt af udfordringer, som de færreste er forberedt på. Udfordringer, som kan gøre, at stemningen derhjemme forandrer sig, og som medfører, at der bliver mindre tid til at få bearbejdet alle tankerne, bekymringerne og konflikterne.

Denne pjece er tænkt som en hjælp til familier med OCD-ramte børn med særligt fokus på det at være søskende til en med OCD. Du vil kunne læse nogle enkle, gode råd til, hvordan du som

forælder bedst hjælper de af dine børn, der ikke har OCD, og større søskende til OCD-ramte vil kunne have glæde af at læse gode råd og tips særligt til dem.

Særlige udfordringer som søskende til en OCD-ramt

Der kan være flere ting, der er svære, når man er søskende til en med OCD. Herunder kan du læse om nogle af dem.

Mindre tid

Når et barn får OCD, kommer en stor del af mors og fars tid uvægerligt til at blive opslugt af at opsøge og indgå i behandlingen af barnet. Søskende kan derfor opleve, at de i en periode mister noget af den tid og den opmærksomhed, de normalt får fra deres forældre.

Særlige hensyn og uretfærdigheder

Samtidig bliver søskende ofte bedt om at acceptere og forstå, at det OCD-ramte barn opfører sig anderledes og måske (for en tid) skal skånes for særlige aktiviteter. Det kan være, at lillebror slipper for at tage ud af bordet og vaske op, fordi han er bange for at få beskidte fingre, eller at storesøster kun kan sidde i én bestemt stol i stuen, som hun så får lov at lægge beslag på; tiltag, der giver mening for forældrene, fordi de derved minimerer det OCD-ramte barns angst og skåner familien for konflikter, men som kan synes som store uretfærdigheder for andre børn i familien.

Bekymringer

Børn hører og ser ofte mere, end voksne tror, og det kan vække stor bekymring hos børn, når de hører mor og far tale om, at

deres søskende har en sygdom, skal i behandling og evt. have medicin. Mindre børn skelner ikke nødvendigvis mellem sygdomme, man lever med og sygdomme, man dør af, og de kan forveksle det, de hører, med andre ting, de har hørt om, f.eks. kræft, hvor man jo også skal have behandling og medicin.

De kan derfor blive bekymrede over, om deres bror eller søster er i livsfare pga. deres sygdom - eller om de smitter. Børn, der forstår begrebet psykiske lidelser eller problemer, kan også være bekymrede for, om det er noget, der kan gå over, noget der forhindrer deres bror eller søster i at få et "normalt" liv etc.

At være "det raske barn"

Nogle børn påtager sig hurtigt et ansvar for familiens velbefindende i perioder, hvor de mærker, at der er et ekstra pres, og at mor og far måske ikke har det så godt eller ikke har så meget overskud, som de plejer. Disse børn bliver til "de nemme børn", der holder egne behov tilbage, ikke "er til besvær" og således skåner deres forældre for flere problemer eller stress-faktorer. Eventuelle problemer – små eller store – kan derfor få lov at vokse sig større, end de ellers ville, fordi de ikke kommer frem i lyset.

Hvad gør man?

Information

Begynd så tidligt som muligt at informere de allernærmeste familiemedlemmer – herunder søskende – om, at I har et barn med OCD. Alt efter alder på det/de barn/børn, du taler med, kan man forklare om OCD på forskellige måder.

Til små og mellemstore børn kan man fortælle, at det drejer sig om nogle "dumme tanker", som den OCD-ramte bliver plaget af, og at tankerne prøver at bestemme, hvad man skal og ikke skal

gøre. Man kan også sætte billeder på det som f.eks. ”en direktør oppe i hovedet/nede i maven” eller anvende ord, som det OCD-ramte barn selv beskriver det med.

Forklar, at barnet, hvis det prøver at gå imod, hvad OCD'en siger, får en rigtig dårlig følelse indeni eller bliver bange. Derfor kommer barnet til at rette sig efter OCD'en og holder sig fra ting, der kan sætte den i gang. Pas på med at komme med alt for malende beskrivelser af, hvad barnet er bange for – f.eks. dødelige sygdomme, at mor og far dør etc. – da det kan gøre mindre børn bange. Det kan være fint at sige ”nogle dårlige ting”, men brug dit kendskab til barnet til at afgøre, hvor meget eller hvor lidt, det kan forstå og tackle.

Større børn kan måske selv være med til at læse brochurer, informationsmateriale og hjemmesider om OCD, men kig det altid igennem først selv for at se, om der er noget, der kan virke for skræmmende eller nedslående til, at det er godt at bruge som introduktion til OCD.

Det er også fornuftigt at forklare, hvad behandlingen går ud på og informere søskende lidt om, hvad I arbejder med i et eventuelt terapiforløb for tiden: Hvad skal det OCD-ramte barn øve sig på, hvorfor og hvordan.

Beroligelse i forhold til tvangstankernes indhold

Hvis barnet ikke kan undgå at høre deres OCD-ramte bror eller søster fortælle indholdet af skræmmende tanker om f.eks. død og ulykke eller voldelige gerninger, så brug god tid på at forklare, at der ikke er tale om realistiske tanker, og at det netop er sygdommens natur, at man bekymrer sig meget for ting, der ikke sker i virkeligheden. Nogle børn med OCD har tvangstanker omhandlende at gøre skade på sig selv eller andre – her er det vigtigt at berolige andre børn med, at det ikke betyder, at deres bror eller

søster har lyst til det eller kan finde på det – tværtimod; sådanne tvangstanker handler netop om det, man har allermindst lyst til, og tvangstanker får ikke en til at gøre disse ting.

Brug psykolog/læge

Mange søskende kan have glæde af at komme med på et lille besøg hos den psykiater, psykolog eller anden behandler, som det OCD-ramte barn får behandling hos. Man kan evt. aftale med behandleren på forhånd, at man tager bror eller søster med for lige at hilse på og få lov til at se stedet. Det kan virke som en fin afmystificering at få lov at møde behandlerne og se, at det er flinke og rare mennesker i ganske normale omgivelser. Behandlerne kan evt. også hjælpe forældrene med at fortælle lidt om, hvad der foregår i behandlingen. Husk dog at forberede det OCD-ramte barn på dette og lav klare aftaler om, hvad der må og ikke må fortælles, så tilliden mellem barnet og behandleren ikke lider overlast.

Hvis familiesituationen bliver meget svær, kan det være en glimrende ide at få decideret familieterapi, hvor hele familien får hjælp til at fortælle, hvordan de har det og til at finde de bedst mulige løsninger på konflikter og forskellige behov. Nogle behandlingssteder tilbyder familie- eller pårørendeforløb. Undersøg evt., om I har mulighed for dette.

Skånebehov

Er der behov for særlige tiltag og for at skåne det OCD-ramte barn for visse ting i en periode, er det vigtigt, at man grundigt forklarer de andre børn i familien, hvad der ligger bag og anerkender deres frustration over, at pligter og rettigheder i en periode ikke fordeles helt lige.

Tal med dem om, at de ikke skal kompensere for, at deres bror eller søster har det skidt, men at han eller hun lige nu er blevet alt for bange til at turde noget bestemt, som de så stille og roligt skal lære at kunne igen.

Det er en god ide at fortælle noget om tidsperspektivet i behandlingen, og at de særlige tiltag og skånebehov netop er tilrettelagt for, at det OCD-ramte barn igen skal få det godt, så det kan deltage i aktiviteter på lige fod med alle andre; pligter såvel som fornøjelser. Det er nemmere for søskende at acceptere forskelsbehandling, hvis de kan se en mening med den.

Sæt tid af til den OCD-ramtes søskende

Det er en god ide at tage nogle jævnlige samtaler med det OCD-ramte barns søskende om, hvordan de har det og give dem mulighed for at lufte deres følelser og stille de spørgsmål, som de måske går og tumler med. Sæt tid af til at tale med dem på tomandshånd, hvor de ikke behøver at tænke på, om deres OCD-ramte søskende bliver ked af det ved at høre, hvad de siger. Det gør en stor forskel for børn at blive hørt og mødt i deres følelser af eksempelvis bekymring, vrede, irritation, sorg, jalousi etc. Sørg for at fortælle barnet, at de følelser er helt OK og normale at have, og at du sikkert også ville have dem, hvis du var i samme situation.

Deciderede drillerier eller mobning af det OCD-ramte barn skal der selvfølgelig sættes en stopper for, og det kan også tages op i samtalerne, men tanker er todfri, og det kan forhindre mange bekymringer hos søskende, hvis de bliver støttet i, at det er OK at synes, at det er svært – og hvis de får lov at stille spørgsmål og komme med forslag og ønsker.

Hjælp til forældrene

Som forælder til et OCD-ramt barn kan man opleve, at man bruger store mængder tid og energi på behandling, hjemmeopgaver, konflikter, bekymringer, dårlig samvittighed og tvivl om, hvad der er bedst at gøre i en given situation. Det tærer på overskuddet – også overskuddet til at være til stede for resten af familien.

Det kan derfor være en rigtig god idé at få nogle samtaler hos en psykolog, hvor det drejer sig om, hvordan du som forælder har det, og hvor du kan få en grundig rådgivning om, hvordan du kan tackle din familiesituation undervejs i dit barns OCD-forløb. Ved at hjælpe dig selv og få råd og afløb for dine følelser hjælper du også dine nærmeste.

Til større søskende

Hvad er OCD?

OCD er en psykisk lidelse, som giver tvangstanker og tvangshandlinger.

Tvangstanker er kort fortalt nogle ubehagelige tanker, som man ikke kan holde op med at tænke på, selv om man gerne vil. De handler tit om noget, man er bange for, skal ske – f.eks. kan man være bange for, at man selv eller andre dør eller bliver syge, at man kommer til at gøre noget forfærdeligt, at man glemmer noget vigtigt, at man bliver skyld i noget slemt, eller at man kunne komme til at gøre eller være noget, man ikke har lyst til.

Tvangshandlinger er det, man gør for at forhindre, at der ikke sker det, man er bange for. Det kan bl.a. være, at man vasker sig for ikke at få smitte eller snavs på sig, at man tjekker nogle ting igen og igen for ikke at glemme dem eller gøre dem forkert, at

man skal have mor og far eller andre til at garantere, at der ikke sker noget, at man har nogle ting, man skal sige højt eller inde i sit hoved, at man skal gentage nogle bestemte bevægelser igen og igen, gøre ting i særlige rækkefølger og meget andet. Mange har også bestemte ting eller bestemte situationer, de undgår, fordi de ved, at disse kan sætte OCD'en i gang.

En person med OCD er ikke sindssyg og kommer ikke til at gøre de ting, de er bange for – så der er heller ikke nogen grund til at være bange for dem. Man kan få behandling hos en psykolog eller en læge og blive rask eller få OCD'en til at blive så meget bedre, at den ikke fylder nær så meget i ens liv.

Kan jeg gøre noget for at hjælpe?

Mange søskende vil gerne vide, om de kan have været med til at give deres bror eller søster OCD – og om de kan gøre noget for at hjælpe dem af med OCD'en.

Når et barn får OCD, er det ikke nogens skyld – og man kan i hvert fald ikke give sin bror eller søster OCD, heller ikke selvom man nogle gange driller hinanden eller slås. Når din bror eller søster har fået OCD, kan det faktisk tit være rigtigt rart for dem, hvis du bare behandler dem helt normalt, lige så kærligt og lige så drillende, som du plejer. Mange mennesker, der får OCD bliver netop bange for, om andre vil begynde at behandle dem anderledes, så det kan være en lettelse, når nogen stadig tør lave sjov med dem og bare er, som de plejer.

Prøv at spørge din bror eller søster, om der er noget, du kan gøre, som vil være rart for dem, om der er noget, de helst ikke vil have, at du gør eller noget, du allerede gør, som er rart. Og husk, at det altid er OK at sige nej, hvis du bliver bedt om at gøre noget, DU ikke har det godt med. Spørg dine forældre, hvis du er i tvivl!

Hvad hvis jeg selv har det dårligt?

Mange søskende til børn med OCD eller andre lidelser bliver bange for at fortælle deres forældre, hvis de selv har det skidt eller har problemer. Man kan komme til at tænke, at mor og far ikke skal have mere at bekymre sig om og synes, at man skal passe lidt på dem. Men selv små problemer kan vokse sig store, hvis man ikke har nogen at snakke med om dem, og du er også vigtig, så prøv alligevel at tale med dine forældre om, hvad der trykker dig, så du ikke går og skal være ked af det eller bange helt alene.

Hvis det er nemmere for dig at tale med en anden voksen først, så prøv at finde en, du har tillid til – et familiemedlem, en lærer eller pædagog, eller kontakt OCD-foreningen (se information på næste side).

Hvordan kan OCD-foreningen hjælpe?

OCD-foreningen har 12 lokalgrupper rundt om i landet, hvor man har mulighed for at mødes med andre, der har OCD tæt inde på livet – enten fordi de selv har OCD, eller fordi de er i familie med nogle med OCD.

Det kan være rigtig rart at møde andre, der ved, hvordan det er at leve med OCD i familien og måske kan komme med nogle gode råd eller fortælle om, hvordan de eller deres søskende har fået det bedre.

På OCD-foreningens hjemmeside www.ocd-foreningen.dk kan du også finde telefonnumre på foreningens kontaktpersoner og på dens telefonrådgivning (70 20 30 91). Her har du lov at ringe og få støtte og gode råd, hvis du synes det er svært eller er i tvivl om noget.

OCD-foreningen
Julius Bloms Gade 17, kld. tv
2200 København N
Tlf. 70 20 30 91
kontakt@ocd-foreningen.dk
www.ocd-foreningen.dk

Denne pjece er udgivet med støtte fra Sundheds- og Forebyggelsesministeriets tips- og lottomidler 2011

