

Fasthold hverdagen og vis, at du elsker dit barnebarn

Hvordan hjælper man som bedsteforældre bedst et barnebarn med OCD? Læs et bud fra Merete, der er mormor til 14-årige Elise.

Af STIG ANDERSEN

Mange bedsteforældre har i dag meget tæt kontakt til deres børnebørn og involverer sig mere i deres dagligdag, end det tidligere var tilfældet. Det bringer mange gode timer og glæder med sig, men samtidig oplever bedsteforældre også på tættere hold de udfordringer, som deres børnebørn kan have at slås med, for eksempel en psykisk lidelse.

Det er som bekendt ikke altid nemt som forældre at finde ud af, præcist hvordan man skal agere i forhold til et barn med OCD. Som bedsteforældre bliver det ikke nemmere, da man på den ene side kan være involveret nok til at have alle bekymringerne, men på den anden side er lige det skridt på afstand, der gør, at man ikke er den, der forventes at tage konkrete initiativer for eksempel i forhold til at opøge behandling. Så hvordan agerer man som bedsteforældre i forhold til et barnebarn med OCD? Det kan der være mange svar på. Vi har spurgt Merete, der er mormor til Elise på 14 år, der har OCD.

Startede under coronaen

Merete blev opmærksom på, at der var et eller andet på færde under coronaen, hvor Elise vaskede hænder rigtig meget – også mere end man blev opfordret til på grund af coronaen. Når hun var på besøg hos mormor og morfar, kunne hun ikke tage på dørhåndtagene med hænderne, og hun gav ikke de knus, hun plejede at give.

"Jeg blev bekymret for hende og snakkede om det med hendes mor, som også var blevet opmærksom på Elises ændrede adfærd. Vi var ret hurtigt inde på, at det kunne være OCD," fortæller Merete, der kendte til lidelsen, da hun tidligere havde deltaget i nogle samtalegrupper i Bedre Psykiatri, hvor der også deltog forældre til unge med OCD.

Mange spørgsmål

Hun opsøgte yderligere infor-

mation på OCD-foreningens hjemmeside og snakkede med sin datter om, hvordan de som bedsteforældre kunne forholde sig til OCD'en.

"Der dukker jo alle mulige spørgsmål op: Skal man lade som ingenting, skal man spørge ind til det, osv. Jeg vendte det med vores datter, som var helt med på, at vi også snakkede med Elise om hendes udfordringer," siger Merete.

Heldigvis var Elise selv åben for at snakke om sin OCD – også med sine bedsteforældre. Merete fulgte hende sommetider til psykolog i København, så der var der god tid og mulighed for at få snakket om det, der var svært.

Merete fortæller, at de bekymringer, hun har i forhold til Elise, deler hun med sin mand, og de er meget enige om, hvordan de skal agere i forhold til OCD'en. De har også nære venner, de kan dele det med, og i familien taler man helt generelt åbent om de udfordringer, som Elises OCD har givet.

Svært at hygge sig

OCD'en fyldte på et tidspunkt rigtig meget i familien. Det kunne være svært at hygge sig og lave noget sammen fysisk på grund af Elises bakterieangst. Hun var bange for at røre ved stort set alt, og måtte for eksempel en gang tage tidligt hjem sammen med familien, fordi maden blev serveret som buffet. Merete ved godt, at man skal forsøge at undgå at "gå med på OCD'en", men hun ved også godt, at de på tidspunkter har indrettet sig efter den:

"Der var en periode, hvor jeg sprit-tede af, inden hun skulle besøge

"Vi ved godt, at man kan risikere at vedligeholde OCD'en ved at indrette sig efter den, men i praksis kan det være svært helt at undgå. Man vil jo så gerne have det hele til at glide.



Merete, mormor til OCD-ramte Elise på 14 år

os, fandt et rent håndklæde frem, som kunne være hendes eget, osv. Vi ville jo så gerne, at hun kunne komme og være hos os, så vi har da helt sikkert sommetider indrettet os efter OCD'en, så det kunne lade sig gøre. Vi ved godt, at man kan risikere at vedligeholde OCD'en ved at gøre det, men i praksis kan det være svært helt at undgå. Man vil jo så gerne have det hele til at glide."

Som Merete har oplevet det, har der ikke været nogen situationer, hvor hun har været nødt til at konfrontere OCD'en og tage den konflikt, det kunne resultere i:

"Det er min oplevelse, at Elise så at sige bider det lidt i sig, når hun er alene hos os, så der har ikke rigtigt været de svære situationer, hvor vi er blevet nødt til at tage konfrontationen med OCD'en. Til gengæld – og det ved vi jo er helt typisk – så trætter det den OCD-ramte så meget at holde facaden, at der ikke er noget værn mod OCD'en, når barnet kommer hjem, og så bliver det forældrene, der må håndtere det."

Skal man blande sig?

Spørgsmålet om, hvor meget man som bedsteforældre kan eller skal blande sig i forhold til sine børnebørn, kan dukke op uafhængigt af, om børnene har særlige udfordringer. Hvis der så også er en psykisk lidelse på spil, kan spørgsmålet blive endnu sværere. Hvad nu hvis man har en viden om, hvilken tilgang man skal forsøge at have til et barn med OCD, og man ikke synes, at forældrene gør det rigtige?

"Der er helt klart grænser for, hvor meget man som bedsteforældre

skal involvere sig. Vi skal ikke blande os, og det har jeg heller ikke på noget tidspunkt følt behov for, da jeg synes, familien gør det så godt, som man overhovedet kan forvente. Vi vil hellere snakke med forældrene og observere, hvordan de håndterer det, og så lære af det. Det er den tilgang, vi har valgt," siger Merete.

Vis, at du elsker dit barnebarn

Hun mener, at den bedste støtte, man som bedsteforældre kan give, er at forsøge at fastholde så normal en hverdag som muligt. Man skal blive ved med at gøre noget sammen, og selvom det i perioder kan være svært, så skal man gøre det alligevel.

"Hvis jeg skulle give et råd til andre bedsteforældre, vil det være at man viser sit barnebarn, hvor højt man elsker det, selvom man for eksempel ikke kan få lov til at give det et knus, som man plejer. Så må man give et "knus på distancen". Vi har forsøgt at lytte til, hvordan Elise har det og fornemme, eller måske spørge direkte, om hun har lyst til at snakke om, hvordan det går. Det må endelig ikke virke, som om man vil undgå at snakke om det svære."

Elise har fået behandling hos en psykolog og tager også medicin mod sin OCD, hvilket har hjulpet meget. Som eksempel nævner Merete, at Elise nu er i stand til at nusse sin mosters hund, hvilket var helt udelukket tidligere.

"OCD'en er der stadig, men den fylder mindre, når vi er sammen, så vi er helt klart et bedre sted i dag," fortæller hun.