



**Guide**



**SÅDAN  
HJÆLPER DU  
BØRN MED  
OCD**

Foto: Colourbox

**»En af de mest almindelige former for OCD er ekstrem hændervaskning, og det skyldes typisk stor opmærksomhed på hygiejne i skole, SFO, børnehave eller hjemmet. Børnene bliver smittet af de voksnes frygt for bakterier.«**

Jens Henrik Thomsen, psykolog

**Børn, der lider af OCD, bruger al deres energi på det, og det kan gribe altafgørende ind i deres hverdag, siger psykolog om børn, der lider af tvangstanker og tvangshandlinger.**

Af Maja Hansen, b&u@bupl.dk

**B**ørn kan have ritualer. Det er normalt. Men hos nogle tager det overhånd, og barnet føler, at det bliver nødt til at gøre tingene på en bestemt måde for at undgå, at der sker noget slemt. Og så kan forklaringen være, at barnet har angstlidelsen OCD, der viser sig ved gentagne tvangstanker og tvangshandlinger. Disse kan gribe meget ind i et barns liv, fortæller psykolog Jens Henrik Thomsen, der er ekspert i børn med angstlidelser og behandler børn og unge under 18 år for OCD. Han har desuden skrevet bogen 'Hvorfor kan jeg ikke bare lade

være?', der henvender sig til børn og unge med OCD og deres voksne.

»Det er meget normalt at have tvangstanker og tvangshandlinger.

Det er først, når det begynder at blive for meget og griber forstyrrende ind i hverdagen, at vi kalder det OCD. Men vi har alle sammen for eksempel en melodi, vi ikke kan få ud af hovedet, eller vi dobbelttjekker, at døren er låst,« siger han.

Når et barn udvikler OCD, kan det skyldes mange forskellige faktorer, men fælles for børn med OCD er, at sygdommen tager meget af barnets energi.

»En af de mest almindelige former for OCD er ekstrem hændervaskning, og det skyldes typisk stor opmærksomhed på hygiejne i skole, SFO, børnehave eller ihjemmet. Børnene bliver smittet af de voksnes frygt for bakterier. Vi har alle potentiale til at få OCD, men om vi gør det, afhænger af arv og miljø.

De fleste børn med OCD har brug for behandling, hvis den ikke skal følge dem ind i voksenlivet. Men hos nogle går den over af sig selv, når de bliver ældre,« siger Jens Henrik Thomsen. ■

## Typiske tegn på OCD

Her er nogle af de symptomer, der kan betyde, at et barn lider af OCD. Barnet behøver ikke at opleve dem alle for at lide af OCD.

- Søger betryggelse og forsikring fra sine omgivelser.
- Undgår situationer af frygt for, hvad der kan ske.
- Skal udføre ritualiseret adfærd.
- Skal udføre handlinger i en bestemt rækkefølge eller et bestemt antal gange.
- Trives ikke og deltager ikke så meget i socialt samvær, fordi det prøver at skjule OCD'en.
- Virker distraet, uopmærksom eller glemsom fordi det bruger meget energi på OCD'en.
- Bliver irriteret, opfarende eller vred, fordi det hele tiden er i 'alarmberedskab' pga. OCD'en.
- Bliver undgående, indadvendt, trist eller depressiv, fordi OCD'en begrænser det i hverdagen.

Læs mere på de næste sider

### DET VED VI OM OCD

GODE RÅD TIL PÆDAGOGER

ØVELSER KAN HJÆLPE BARNET

NÅR OCD BLIVER EN DIAGNOSE

# Det ved vi om OCD

OCD står for **Obsessive Compulsive Disorder** og er en angstlidelse. Man regner med at ca. 50.000-100.000 mennesker i Danmark lider af OCD. Hos 80 procent af dem, opstår OCD'en inden de fylder 25 år. Alle mennesker har ritualiserede handlinger eller tvangstanke, men OCD'en kommer til udtryk, når et menneske oplever tvangstanke eller udfører tvangshandlinger i et sådan omfang, at de generer dets hverdag betydeligt. Børn med slem OCD kan blive påvirket socialt, følelsesmæssigt eller intellektuelt, og kan udvikle en depression.

**Tvangstanke er tanker**, som barnet ikke kan slippe af med. De er ubehagelige og kan for eksempel handle om at komme til skade eller skade andre, eller de kan have religiøst eller seksuelt indhold. Barnet bliver bange for tankerne, for det ønsker naturligvis ikke at skade nogen i virkeligheden, og forsøger derfor at undertrykke tankerne.

**Tvangshandlinger er handlinger**, som barnet bliver nødt til at gøre, uanset om det har lyst eller ej. Barnet tror, at hvis det udfører handlingerne, bliver tvangstanke ikke til virkelighed. Tvangshandlinger kan for eksempel være:

**Renlighed**, så barnet hele tiden vasker hænder eller hele kroppen.

**Tjekke ting**, for eksempel tjekke, om det har kørt nogen ned på cykel eller om hoveddøren er låst.

**Symmetri**, hvis barnet har rørt ved noget med den ene hånd, skal det også gøre det med den anden.

**Gentagelse**, barnet går igennem døren flere gange.

Det er ikke alle børn, der kan sætte ord på, hvorfor de er nødt til at udføre deres tvangshandlinger. Nogle børn finder aldrig ud af, hvad de er bange for.

## Gode råd til pædagoger

Psykolog Jens Henrik Thomsen har gode råd til, hvordan pædagoger kan hjælpe børn, der lider af OCD.

**Vær forstående og anerkendende.** Vis, at du forstår, at det er svært for barnet, og at du sætter pris på, at barnet forsøger at overvinde OCD'en, også selvom det ikke lykkes for barnet hver gang.

**Læs om emnet.** For at kunne forstå, hvad barnet oplever, og hvordan du kan hjælpe, er det en god idé at læse mere om OCD'en. I kan eventuelt få en psykolog til at komme og fortælle jer mere om OCD.

**Hjælp barnet med at finde grunden.** Nogle børn har svært ved at finde ud af, hvorfor de er bange. Du må gerne komme med bud på, hvad det kan være, for eksempel 'Er det, fordi du er bange for at blive beskidt – eller for, at du er skør?' så kan barnet be- eller afkræfte det.

**Sørg for, at barnet er motiveret.** Barnet skal selv bekæmpe angsten, og det kan det kun, hvis det er motiveret for at gøre det. Det er vigtigt, at du respekterer barnet og ikke presser det, og at du får skabt en tryk og tillidsfuld ramme, hvor barnet kan presse sig selv. Tal med barnet om, hvorvidt I skal opmuntre barnet, presse det lidt eller tie helt stille.

**Vær en god rollemodel.** Fortæl barnet om dine egne oplevelser med angst. Fortæl om noget, som du var bange for at gøre, og hvordan du overvandt din frygt. Fortæl også, at det er helt normalt at have nogle mærkelige tanker nogle gange.

**Tal med forældrene.** Forældrene kan opleve situationen meget anderledes, end I gør. Måske har de længe haft en mistanke om, at der er noget galt. Hav en åben dialog om det, og foreslå forældrene, at de søger professionel hjælp ved en psykolog, hvis barnets OCD er meget omsiggribende.

## Øvelser kan hjælpe barnet

For at komme OCD'en til livs, kan I hjælpe barnet med at udføre nogle øvelser. De skal vise barnet, at det, som det er bange for, ikke er farligt ved trinvist at udsætte barnet for det. Det er vigtigt, at I planlægger øvelserne grundigt, så barnet ikke bliver udsat for alt for voldsom angst. Under øvelserne kan I bede barnet om at vurdere sin angst på en skala fra 1 (angstfri) til 10 (meget bange). Fortsæt med øvelsen til barnets angst er faldet til 2-3.

**Ønskelisten:** Skriv først en liste med de ting, som barnet ønsker at opnå. Det kan være ting som at vaske hænder i mindre end et minut ad gangen, at undlade at skifte tøj flere gange i løbet af dagen eller at lade være med at sige en magisk remse, hver gang det tænker noget slemt.

**Trappen:** Tegn sammen med barnet en trappe, hvor I øverst skriver det, som barnet ønsker at opnå, og på trinnene de ting, der skal til for at opnå det, med det letteste først og det sværeste til sidst. Gør hellere trinnene for lette end for svære. Barnet tager et trin ad gangen, og øver sig på det, indtil angsten er væk, og det bliver kedeligt. Lad barnet selv vælge, hvilket tempo I skal arbejde i, men udfør så vidt muligt øvelserne hver dag.

**Nå i mål:** Når det er lykkedes barnet at gennemføre hele trappen, er det nået i mål med et af sine ønsker. Så er I klar til at gå videre til næste ønske. Gør det på samme måde ved at begynde med at tegne en trappe for ønsket.

## NÅR OCD BLIVER EN DIAGNOSE

For at diagnosticere OCD skal barnet udvise følgende adfærd:

- Gennem mindst to uger lide af tvangstanker, -idéer, -forestillinger eller -handlinger.
- Det skal være barnets egne tanker eller handlinger (ikke noget, der kommer udefra).
- Tvangstankerne eller -handlingerne skal være tilbagevendende og ubehagelige. Barnet skal erkende, at de er overdrevne eller urimelige.
- Barnet skal ønske at afvise eller modstå tvangshandlingerne eller -tankerne.
- Tvangstankerne eller -handlingerne skal ikke være lystbetonede.
- De skal medføre lidelse eller forstyrre barnets dagligdag.
- De skal ikke skyldes en anden psykisk lidelse.

 Læs mere her

### 'Hvorfor kan jeg ikke bare lade være?'

OCD-guide til børn, teenagere og deres forældre' af Jens Henrik Thomsen. Bogen henvender sig til børn og unge med OCD og deres voksne. Den giver gode råd og værktøjer til, hvordan barnet kan bekæmpe OCD'en, så den enten bliver mindre eller forsvinder helt. Den giver de voksne indblik i børnenes problemer og forslag til, hvordan de kan hjælpe børnene med at bekæmpe OCD'en.

Frydenlund, 92 sider, vejl. Pris 199 kr.

### 'Jeg SKAL gøre det'

af Anne Vibeke Fleischer (psykologi for børn)

Eva og Carl har tvangstanker og -handlinger.

### 'Tanker der tvinger'

af Anne Vibeke Fleischer (psykologi for børn)

Kasper og Lærke har tvangstanker og -handlinger

Bøgerne fortæller hver især om to børn, der har tvangstanker og -handlinger, og kommer med bud på, hvordan barnet og de voksne i samarbejde kan arbejde med at mindske OCD'en. De henvender sig både til børnene og deres voksne, heriblandt pædagoger.

Dansk Psykologisk Forlag, 56 sider, vejl. pris 199 kr. for hver bog.

### 'Kort & godt om OCD'

af Per Hove Thomsen

Bogen introducerer læseren for OCD og fortæller om, hvad det er, og hvordan man diagnosticerer og behandler OCD. Den kommer med råd til både børn, unge og voksne.

Dansk Psykologisk Forlag, 116 sider, vejl. pris 199 kr.

### Region Midtjylland

Læs mere om OCD på Region Midtjyllands hjemmeside. Her kan du også hente et gratis hæfte om OCD og finde links til videre læsning.

Hjemmesiden finder du her: [kortlink.dk/mpkf](http://kortlink.dk/mpkf)

Kilder til denne guide: Interview med Jens Henrik Thomsen, 'Hvorfor kan jeg ikke bare lade være?' af Jens Henrik Thomsen, 'Information om OCD hos voksne' fra Region Midtjylland,



Læs mere på

# gåven.dk

Frisk fremad  sund bevægelsesfrihed

## KREATIV MUSIK



MUSIK FØR NI

Spring sproget frem med musik, krop, rim og remser. Vil du gerne have inspiration til arbejdet med børns sproglige gennem musik, rim og remser med kropsligt udtryk, så kom til kursus med Lotte Salling d. 8. okt kl. 9.30-15.30 på Odense Musikskole. Info og tilmelding på [www.musikforni.dk](http://www.musikforni.dk)

## Regionale dialogdage



MINISTERIET FOR  
BØRN, UNDERVISNING  
OG LIGESTILLING

### om en styrket pædagogisk læreplan

Praktikere og forskere er i fællesskab i gang med at formulere forslag til en styrkelse af den pædagogiske læreplan for dagtilbud. Der er brug for inputs fra hele den pædagogiske sektor. Derfor inviterer vi til regionale dialogdage for alle pædagogiske praktikere m.fl.:

- D. 23. september kl. 9-13 i København.
- D. 30. september kl. 10-14 i Billund.



Se programmet og tilmeld dig via vores hjemmeside. Der er et begrænset deltagerantal. [www.uvm.dk/dialogdage](http://www.uvm.dk/dialogdage)

# WWW.BUPL.DK/ BUTIKKEN