

# **Tvång**

-information till dig som förälder eller anhörig

Barn och ungdomsentrén

## Vad är tvång?

Alla kan ha tvångsliknande tankar och idéer ibland. Tvång kan visa sig genom tvångstankar eller tvångshandlingar, även så kallade tvångsbeteenden. Tvångstankar är ofta påträngande och obehagliga. Tvångshandlingar utförs för att minska obehag eller ångest. Tvångshandlingar kan vara inre eller yttre beteenden.

Tvång kan tex handla om att tvätta händerna flera gånger och ofta. Det kan också vara att kontrollera att dörren är låst flera gånger. Kanske märker du att ditt barn vill säga hejdå eller god natt på ett speciellt sätt eller frågar dig samma fråga flera gånger. Inre handlingar/beteenden handlar istället om att tänka på vissa sätt eller utföra handlingar mentalt, ex att räkna på ett visst sätt för att på det sättet hantera/tränga undan de svårhanterliga känslorna.



Vissa ritualer eller behov av att det är på ett liknande sätt kan stå för ett behov av trygghet och kontinuitet. Om det sker många gånger kan det bero på att barnet vill lugna sig och få bort obehag och kan bli problematiskt och besvärligt.

Det är vanligt med tvångsliknande tankar och idéer hos barn under utveckling. Det kan komma i olika perioder och i lindrigare former. Det kan då ofta gå över av sig själv.

## När blir det ett problem?

Vi är alla olika gällande vårt behov av att göra på samma sätt (rutiner) eller kontrollera vad vi har gjort. Så när är det bra att reagera och försöka bryta mönster om beteendet verkar tvångsmässigt?

Om tankarna tar mycket tid och plats i vardagen, förändrar barnets beteende eller att de börjat inkräkta på tid för tex lek eller aktiviteter, påverka familjens vardag och orsaka lidande. Det kan då ha börjat utvecklas till ett tvångssyndrom.

## Vad är tvångssyndrom?

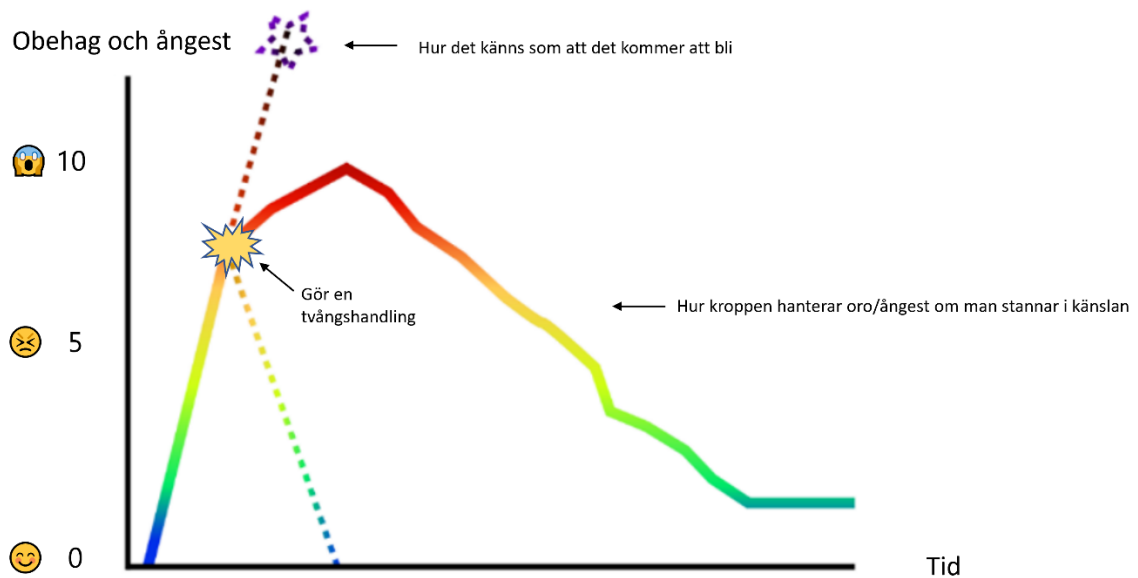
Tvångssyndrom kallas också för OCD. Det är en förkortning av engelskans obsessive-compulsive disorder och är ett ångestsyndrom. Tvångssyndrom drabbar 1-2 % av barn och unga. Tvångssyndrom debuterar ofta kring ca 10 års ålder, på gruppnivå tidigare för pojkar än flickor. Barn med tvångssyndrom kan ha flera svårigheter eller tillstånd som kan behöva egna åtgärder och stöd, som till exempel samsjuklighet med andra diagnoser.

## Tvångsfällan

Tvångsfällan är ett sätt att beskriva hur tvång fungerar generellt och varför det kan vara svårt att bryta. Tvångstanken ger upphov till en känsla av ex obehag. För att hantera denna känsla utförs en tvångshandling, vilket i sin tur får känslan att minska i stunden. Eftersom barnet/ungdomen på detta sätt varken ser att det otäcka inte inträffar och heller inte lär sig hantera känslan vidmakthålls tvångshandlingen som hanteringsstrategi. På sikt riskerar de negativa känslorna bli starkare och mer tvångshandlingar krävs för att hantera känslorna.



## Tvång/ångestkurva



Med hjälp av tvångs/ångestkurvan kan förståelsen öka varför en tvångshandling utförs och vad som gör att beteendet fortsätter. På kort sikt lindrar tex. en tvångshandling känslor av obehag, på lång sikt så hålls obehaget kvar vilket riskerar att öka beteendet. Utmaningen blir alltså att vara kvar med obehaget till den jobbiga känslan avtar. På detta sätt tränar vi om beteenden och upptäcker att "katastrofen" inte händer.

### Hur utforska tillsammans?

Frågor som kan vara bra att ställa sig är; I vilka situationer förekommer det? Påverkas det av stress eller annan oro? Hur ofta och hur lång tid tar det? Tar det tid från lek och aktiviteter barnet tidigare gjort? Hur påverkar det barnet i vardagen/ hur påverkar det omgivningen? Vad händer om man går emot och inte utför handlingen?

Ibland kan tvångstankar vara hemliga och pinsamma att berätta om. Tvång är aldrig något att skämmas för, det är vanligt och kan också vara ganska jobbigt när man "inte kan låta bli fast man vill".

## Hur kan jag bemöta mitt barn?

Det finns som vid många svårigheter inte någon exakt mall över hur man alltid ska agera eller bemöta vid tvång. Det är individuellt och olika situationer som påverkar för olika personer, men vissa generella råd följer nedan.

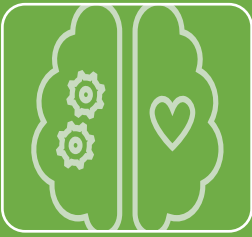
Tänk att ni behöver jobba som *ett team gemensamt mot tvånget*, att samarbeta och att jobba med det som ni kommit överens om är viktigt för att uppmuntra till detta. Är det möjligt och lämpligt, *involvera alla som kan vara ett stöd*, föräldrar, bonusföräldrar, mor- och farföräldrar eller andra som är delaktiga i barnets liv.

Ofta kan det vara bra att *externalisera tvånget*, att barnet/ungdomen som lever med tvångssvårigheter inte är tvånget. Det är de tvångstankar och tvångshandlingar som utförs som är tvånget. Hjärnan luras lite och man behöver hjälpa den att sluta med det. Det kan vara hjälpsamt att prata om tvånget som exempelvis ett "tvångsmonster". Det kan ibland avdramatisera men också vara skuldavlastande för att kunna jobba tillsammans för att minska tvånget. Tvångsmonstret har bara som uppgift att öka mängden tvång och varje gång barnet/ungdomen lyssnar till tvångsmonstret och gör som det säger så matas tvångsmonstret och då växer det. Utmaningen blir att inte göra som tvångsmonstret säger och *hitta sätt att tillsammans orka göra tvärtemot*.

Som förälder eller viktig vuxen är det av stort värde att du förmedlar att du tror på förändring och visar vägen. *Ha tålamod och ingjut hopp* att det går att förändra även om det är jobbigt. Genom att jobba tillsammans mot "tvångsmonstret" med barnet/ungdomen och där barnet/ungdomen är redo och villig att jobba så kommer bäst effekt att nås. Tänk att ni möter detta gradvis och att barnet/ungdomen under tiden får stöd med att hantera starka känslor (obehag/ångest/rädsla) och reaktioner (frustration/ilska/motstånd) som detta medför. Här kan du som vuxen behöva hitta sätt att hantera dina egna känslor och ändå klara av att fortsätta stötta barnet/ungdomen i processen. Kom ihåg att skynda långsamt, ha inte för bråttom med förändring, fira försök och steg i rätt riktning.



## Vad kan jag som vuxen göra för att hjälpa?



### Minska stress

- Skola, prestationer, krav
- Kompisar
- Familjerelationer



### Hjälp med att hantera känslor

- Öka förståelse för känslor och reaktioner
- Stöd i att hantera obehag, rädsla, oro, osäkerhet och ovisshet
- Var beredd på att ta hand om både dina och barnets känslor



### Rutiner i vardagen

- mat, sömn och fysisk aktivitet
- bibehåll det som fungerar
- öka positiv tid tillsammans



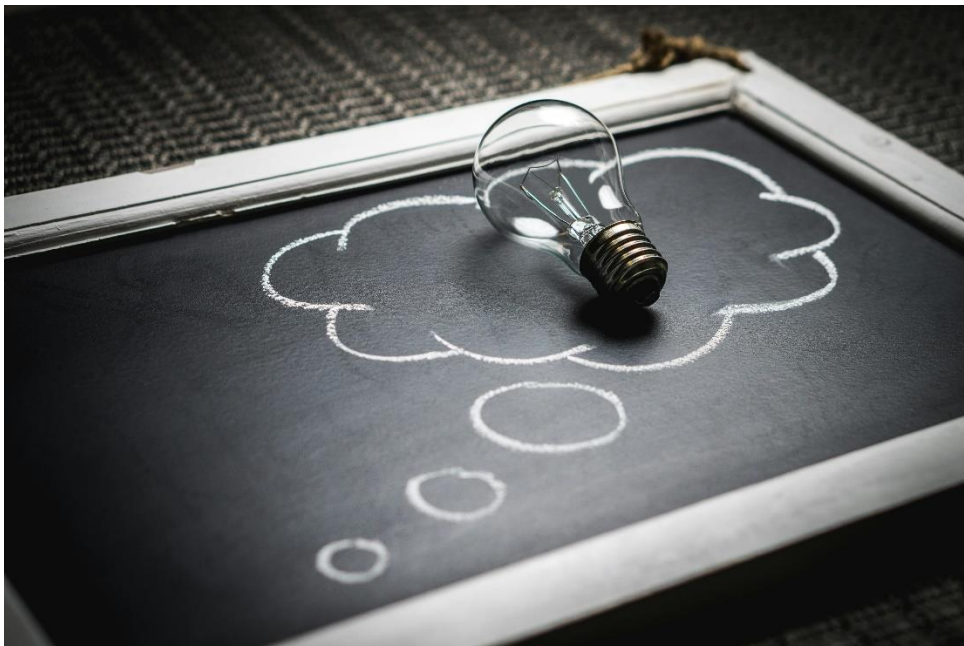
### Jobba tillsammans

- Alla behöver förstå
- Barnet behöver vara delaktigt och motiverat till förändring
- En sak i taget och kom överens

## Vad är bra att vara uppmärksam på?

Det är vanligt att som förälder gå med i beteenden för att lindra obehag för stunden. Det är helt normalt och inte konstigt. Vi föräldrar vill skydda och hjälpa våra barn och det blir därför lätt så. Det är vanligt att som förälder försäkra barnet i att saker som barnet oroar sig för inte kommer att hända. Det ger lindring för stunden men på lång sikt kan det försvåra för barnet.

När föräldrar/viktiga vuxna upptäcker att vissa föräldrabetenden inte blir hjälpsamma kan ett första steg vara att utforska och förstå vad man gör och inte gör. Ofta har dessa beteenden och mönster kommit gradvis och blivit normaliserade i vardagen. Detta innebär att gränser för vad som är okej eller inte flyttas, vilket kan påverka hela familjen. Har familjerutiner förändrats och anpassats utifrån tvångshandlingar såsom att dukning eller diskning genomförs på annat sätt? Avvaktar ni eller får saker vänta medan tvångshandlingar utförs? Är det saker som familjemedlemmar i vanliga fall skulle gjort som nu inte görs? Är det så att familjemedlemmar hjälper till med tvångsbeteenden för att underlätta vardagen? Påverkar det kommunikationen i familjen, måste någon avhålla sig från att säga saker? Påverkar det ansvarsområden i hemmiljön?



## Tips kring att utmana och hantera



Visa vägen, Visa hur barnet kan göra för att utmana sin rädsla eller oro. När du klappar hunden eller lyfter upp spindeln är du en förebild. Om du är rädd själv så kan det vara bättre att ta hjälp av någon annan. Fokusera på målet och mindre på rädslan så hjälper du barnet att göra detsamma. Begränsa egen oro. Att hantera och problemlösa kring oro hjälper barnet genom att visa hur oro kan hanteras.



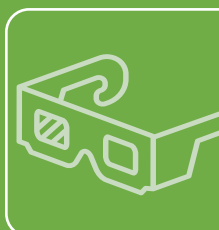
**Steg för steg:** Gör barnet delaktigt för att hitta lagom stora steg. Ofta krävs det ett flertal tillfällen innan rädslan minskar. Om rädslan blir för stor, backa tillbaka och öva på det som är mindre läskigt. Ibland fungerar det bättre om någon annan än föräldern hjälper barnet att övervinna sin rädsla. Många barn har lärt sig simma eller åka skidlift med en peppande lärare vid sin sida. Kom ihåg att hjälpa barnet hantera känslan som uppstår när hen går emot tvånget.



**Öka förekomst av positiva känslor:** När barn är rädda eller oroliga för situationer eller saker är det många negativa och jobbiga känslor kopplade till det. Om man ska utmana och försöka ge barnet nya erfarenheter kan det vara bra att försöka involvera lite mer positiva känslor. Om barnet är rädd för spindlar kanske ni inte ska sitta på det kalla källargolvet där barnet känner sig ganska otryggt. Utan försöka hitta en mysig plats ute eller inne och göra det lite skojigt. Kanske kan man lekfullt undersöka hur spindeln ser ut. Eller ha disco med barnets favoritlåtar i bilen på väg till skolan.



**Fokus på det som fungerar:** Uppmuntra varje litet steg i rätt riktning. Kommentarer som "Det var väl inte så farligt!" kan vara väl menat men är egentligen inte så peppande. Om barnet har gjort något som är svårt och vill berätta om det är det bättre att lyssna aktivt och bekräfta barnets berättelse genom att till exempel säga: "Det var jobbigt, men du klarade det!". Det innebär en stor ansträngning att gå emot sin rädsla och för det förtjänar barnet uppmuntran. Alla steg åt önskat håll är bra steg, även om man inte lyckas hela vägen. Tex. ett barn som har svårt att komma till skolan, som en dag kommer fram till skolgården men inte in – har lyckats tagit sig hemifrån till skolgården. Istället för att ha misslyckats med att tagit sig till skolan.



**Inre eller yttre motivation:** Det vi är rädda för vill vi skjuta på och undvika i det längsta. För att våga och vilja utmana oss krävs ibland extra motivation. Vi vuxna har lättare att ta till inre motivation, dvs jag utmanar min flygrädsla så att jag kan åka på semester nästa år, jag övar på att prata inför folk så att jag kan sköta mitt jobb bra. För barn kan det vara svårare att hitta och använda inre motivation. Barnets hjärna är inte lika utvecklad att tänka steg för steg, konsekvenser och långsiktigt. Därför är det ofta lättare att öka motivationen hos barn genom att tillföra yttre motivatorer. För att barnet ska vilja anta utmaningen är det bra om det kommer något roligt direkt efteråt till exempel. För den som tycker att det är jobbigt att prata med vuxna, kan fikastunden efter att barnet fått träna på att beställa själv på kaféet vara motiverande.



## Råd kring förhållningssätt

*Undvik att hålla med barnet/ungdomen i tvånget.* Att ge garantier eller försäkringar är nära till hands att göra för att avlasta barnet/ungdomen från obehag (vilket även väcker obehag i nära vuxna). Exempelvis att försäkra att "nu är händerna rena" efter tvättritualen, eller att något inte alls är farligt etc.

*Undvik att bli en del av tvånget.* Att gå med i ritualer eller undvikanden kan kännas bra för stunden och underlätta i vardagen som till exempel att ni kommer iväg i tid. Detta har dock en risk att förstärka och hålla kvar tvång. Detta är inte alltid lätt och kan ibland vara svårt att uppmärksamma.

Uppmuntra till *ökad förståelse och insikt om att livet är oförutsägbart*, saker kan hända men en del av att leva innebär också att hantera risker och känslor kopplat till detta.

Ibland kan det vara hjälpsamt att *sätta en gräns för tvånget* om det börjat växa sig allt större i vardagen och familjelivet. Detta ökar såklart risken för konflikter och starka känslor, men vinsten är att ju tidigare en gräns sätts desto mindre kan tvånget generaliseras och utvecklas.

Uppmuntra till att livet innehåller alla delar såsom sömn, mat, aktiviteter som är roliga, fysisk rörelse och återhämtning/vila. *Att må bra, vårda sin hälsa och lära sig hantera stressfyllda situationer kan bidra till att minska obehag* som kan utlösa tvångsperioder.

*Uppmuntra att ta emot hjälp för tvång om det behövs*, det finns behandling att få. Förklara att det ibland blir så att personer lär sig att vara rädd för saker som egentligen inte är farliga, det kan vara både tankar och beteenden. Då kan det vara hjälpsamt med stöd för att börja förstå och utmana detta. Det finns sätt att förändra tanke- och beteendemönster.

*Uppmuntra, stötta och motivera barnet/ungdomen om det är mitt i en pågående behandling för tvång*, det kan vara kämpigt. Uppmuntra framsteg och påminn om tidigare lyckade framsteg och försök, detta kan ibland vara lätt att glömma bort om fokus under behandlingen ofta ligger på nästa steg. Uppmuntra gärna barnet/ungdomen att genomföra sina utmaningar/hemuppgifter i vardagen. Detta behövs för att behandlingen ska göra framsteg och för att barnet/ungdomen ska må bättre. Detta kan självklart väcka olika känslor, vilket är naturligt och så får det vara.

## Självomsorg

Det är vanligt att som förälder känna både skuld och skam om ens barn/ungdom har tvång, både utifrån oro för omgivningens eventuella reaktioner och kopplat till vad en som förälder upplever att en har gjort/inte gjort. Det är av godo att öka positiva upplevelser och fokusera på gemensam glädje, skratt och humor i vardagen tillsammans för att underlätta och motivera när det känns svårt stundvis.

Som förälder är det även av värde att öka omsorgen om sig själv, planera in återhämtning, rörelse och att du ger dig själv regelbunden sömn.



### Vill du veta mer?

- 1177
- Umo.se
- ocdstockholm.se
- ocdforbundet.se
- Egon oroar sig- en bok om tvång av Annelie Strömberg & Carina Stahre (2021)
- Fatta familjen UR play <https://urplay.se/program/215450-fatta-familjen-hur-ska-jag-tank-a-kring-mitt-barns-tvangshandlingar>
- Barnpsykologerna <https://poddtoppen.se/podcast/1373262000/barnpsykologerna/27-tvangssyndrom>

## Kontaktuppgifter Barn- och Ungdomsentrén, BUE

Ni kommunicerar enklast med oss på BUE via **1177.se**

(skanna QR-koden nedan)

Där har ni möjlighet ta kontakt via **chatt** samt formulär **"Kontakta mig"**



Alternativt kontaktar ni oss per telefon: **060-67 76 00**

### Besöksadress BUE

Torggatan 4, Sundsvall

Nygatan 8C, Örnsköldsvik

*Vi finns även på Instagram*



@BARNOCHUNGDOMSENTREN