

Pårørende til OCD-ramte



Billede: Lotus Carroll, *There is an interconnectedness among members that bonds the family, much like mountain climbers who rope themselves together when climbing a mountain, so that if someone should slip or need support, he's held up by the others until he regains his footing.* CC BY-NC-SA 2.0

Skrevet af

Cecilie Juul Hinze, psykologstud.

Supervisor Jesper Krogholt, statsautoriseret psykolog

Pårørende til OCD

– assisterende adfærd og hjælp til selvhjælp

Hvad vil det sige at være pårørende til en, der har OCD? Hvilke problematikker er der forbundet med det, og hvad kan man gøre for at undgå disse? Denne artikel peger på nogle typiske faldgruber ved at være pårørende til OCD-ramte, og giver efterfølgende forklaringer på, hvorfor disse faldgruber er der, samt hvordan de kan undgås.

Det kan være svært at være pårørende til personer, der lider af OCD. Helt grundlæggende er det følelsesmæssigt hårdt at se én, man holder af, have det dårligt og lide under tvangstanker og tilhørende -handlinger, som i større eller mindre grad invaliderer den OCD-ramtes liv. Derudover kan det være svært at skjule irritation og frustrationer over handlinger, som optager meget af den OCD-ramtes liv og derved også de pårørendes. I nogle tilfælde kan man som pårørende komme til at tænke: *"Tag dig nu bare sammen og lad være med at lytte til tvangstankerne. De er ikke rationelle, og det ved du også godt!"* Når en tanke som denne fylder hos pårørende, kan det resultere i, at de pårørende giver udtryk for tanken og lader frustrationerne over OCD'en ramme den OCD-ramte i stedet. Lader de pårørende frustrationen råde i situationer, hvor OCD'en blomstrer, kan det skabe et anstrengt forhold parterne imellem (Bohni & Bennedsen, 2014). Der findes et psykologisk begreb, der samler frustrationen og tilhørende adfærd: expressed emotions (EE). EE er et begreb, der dækker over overinvolvering, udtryk af/for negative følelser og frustrationer fra pårørende (Steel & Wykes, 2013).

Expressed emotion (EE)

Expressed emotion (EE) er en måde at analysere familiers måde at tale og være over for psykisk syge familiemedlemmer på. EE er, hvordan familien taler til og om familiemedlemmet med sygdommen. Det er et specifikt psykologisk begreb, som er udviklet til at måle EE hos familier med psykisk sygdom. Man undersøger EE ved at interviewe familien med et bestemt interview, hvor svarene afgør, om der er tale om EE i familien. Det undersøges også ved at spørge det familiemedlem, der har sygdommen. Dette gøres ved at spørge vedkommende om, hvordan han/hun opfatter familiens involvering eller mangel på samme i personen og hans/hendes sygdom.

Oplever den OCD-ramte EE fra sine omgivelser og sine pårørende, har det vist sig at deres sygdomsforløb forværres og OCD'en kan blive mere omsiggribende (Anish V. Cherian, Dhanasekhara Pandian, Suresh Bada Math, Thennarasu Kandavel & Y.C.Janardhan Reddy, 2014). Det er derfor vigtigt, at man som pårørende bliver opmærksom på og informeret om, hvordan man bedst tackler at være pårørende til OCD – For det er ikke nemt at være pårørende, fordi det tit kan resultere i en følelse af magtesløshed over ikke at kunne hjælpe og gøre en forskel.

Når magtesløsheden melder sig og forsøger at få de pårørende til at hjælpe den OCD-ramte, kan reaktionerne være af forskellig type, som alle hører ind under det, vi kan kalde *assisterende adfærd*. Assisterende adfærd er forskellige tiltag, de pårørende gør, i et forsøg på at hjælpe og aflaste deres familiemedlem med OCD.

Assistering

Med assistering menes, at de pårørende i forsøg på at aflaste og hjælpe deres familiemedlem bekræfter eventuelle tvivlsspørgsmål fra den OCD-ramte. Den OCD-ramte vil ofte have stort behov for bekræftelse af, at deres tanker ikke er sande, eller at de har tjekket godt nok for at afværge en eventuel katastrofe. De pårørende hjælper med at forsikre om, at alt er slukket, og at der ikke er noget, der kan antænde ild; at hænderne er helt rene efter berøring med skraldepose; at vedkommende ikke er syg, selvom der ses udslet på huden, osv. Bekræftelsen hjælper den OCD-ramte til at få afløb for de tvivlsspørgsmål, som optager vedkommende. Det er ligeledes lettende for den OCD-ramte at føle, at noget af ansvaret tages fra dem. En person med OCD har ofte en stor ansvarsfølelse og er derfor plaget af at skulle sikre sig, at en eventuel katastrofe ikke indtræffer. Ved at de pårørende hjælper med denne sikring, deler de ansvaret, og angsten for katastrofen dæmpes – midlertidigt. Jo oftere den pårørende hjælper til med at sikre og bekræfte, jo oftere vil der være brug for det, da denne adfærd kun afhjælper angsten og ubehaget midlertidigt (Bohni & Bennedsen, 2014).

Undgåelse

En anden assisterende adfærd er at undgå handlinger, som pårørende tror kan udløse tvangshandlinger hos den OCD-ramte. Det kan f.eks. komme til udtryk ved, at de pårørende undgår

at tale om hygiejne, sygdom, katastrofer, bruge ordet ”tjekke”, osv. At der ikke tales om sådanne ting kan blive en normal del af hverdagen i hjemmet, hvorved at hverken den pårørende eller den OCD-ramte bemærker, at der sker en forstærkning af OCD'en, ved at undgå at tale om det. Der kan også være tale om at undgå bestemte steder i miljøet eller hjemmet, som personen finder utrygge eller forbundet med OCD'en (Bohni & Bennedsen, 2014). Hvis undgåelsen af bestemte emner *ikke* bliver normaliseret i hjemmet, risikerer de pårørende at føle, at de skal gå på listefødder for ikke at aktivere OCD'en. De kan derved føle sig låste og fangede i deres eget hjem, hvilket er forbundet med stort ubehag og frustration. Frustrationen kan så, som nævnt øverst i artiklen, give sig til udtryk ved negative reaktioner og EE.

Ændring af rutiner og planer

Ændring af rutiner og planer er også en assisterende adfærd. Med dette menes, at de pårørende hjælper den OCD-ramte med at undgå ting og steder, som kan være forbundet med ubehag. Det kan f.eks. være, at de pårørende sørger for at åbne døre, så den OCD-ramte ikke kommer i kropslig kontakt med håndtaget, hvilket er forbundet med ubehag. (Bohni & Bennedsen, 2014). Inden for hjemmet kan der være tale om, at man undgår at tænde stearinlys for at undgå, at den OCD-ramte skal føle ubehag forbundet med, om de nu er blevet slukket, når familien forlader hjemmet. Det er derfor uhensigtsmæssigt for den OCD-ramte, hvis de pårørende udviser en sådan adfærd, da det blot assisterer OCD'en men ikke den OCD-ramte.

Hvordan undgår man den uhensigtsmæssige adfærd?

Spørgsmålet er så: hvordan undgår man den assisterende adfærd, som er uhensigtsmæssig for den OCD-ramte og det efterfølgende sygdomsforløb? Det er vigtigt at huske på, at den assisterende adfærd, ligegyldig hvor uhensigtsmæssig den er, skyldes omsorg og omtanke for den OCD-ramte. Den er udelukkende affødt af et ønske om at hjælpe bedst muligt, og det er vigtigt for de pårørende at vide, at den assisterende adfærd er en naturlig ting i dét at være pårørende til én med OCD. Derfor er den assisterende adfærd svær at undgå, uden at have viden om, hvad man så skal gøre. *For hvad skal man så gøre i stedet, som kan hjælpe på længere sigt, og ikke bare smide yderligere brænde på bålet?*

Hvis der skal ske en afvikling af assisterende adfærd, er det i første omgang vigtigt ikke at diskutere

planer for det, når OCD'en viser sig kraftigst – dvs. mens den OCD-ramte udfører tvangshandlinger. Det er bedre og mere hensigtsmæssigt at vente til et afdæmpet tidspunkt og så i fællesskab aftale, hvad man gør for at støtte fremadrettet. Man kan ligeledes lave aftaler om, hvad den OCD-ramte selv kan gøre anderledes. Det kan være gavnligt at have et fælles fokus, som er OCD som lidelse. På denne måde ses OCD som en tredjeparts fjende, som pårørende og OCD-ramte i *fællesskab* skal bekæmpe (Bohni & Bennedsen, 2014).

For at afvikle den assisterende adfærd bedst muligt, skal der lægges en plan for afviklingen. Planen består i gradvist at fjerne adfærden for til sidst at afvikle den helt. Der kan med fordel sættes en startdato for hvornår afviklingen påbegyndes og en slutdato for, hvornår den skal være helt afviklet (Bohni & Bennedsen, 2014).

I forbindelse med planen sættes der fokus på de assisterende handlinger, som de pårørende har udført hidtil. Der skal findes alternativer til, hvordan de undgår at forsikre og sikre, at alt er i orden (undgå at assistere); hvordan man begynder at tale om de ting, der hidtil har været undgået (fjerne undgåelse), og hvordan man vender tilbage til rutiner og tidligere rutiner (undgå ændring af rutiner og planer). Det er vigtigt, at både de pårørende og den OCD-ramte er indforstået med planen, når den træder i kraft, således at der ikke kommer overraskelser undervejs, som kan være konfliktskabende. Det kan være godt at være forberedt på, at der undervejs kan opstå utilfredshed hos den OCD-ramte, når de pårørende ændrer deres adfærd (Bohni & Bennedsen, 2014).

Alternativer til forsikring og bekræftelsessøgning

Når de pårørende skal afvikle deres forsikring og bekræftende adfærd, kan man aftale nogle ting, de kan sige, når den OCD-ramte får brug for denne assistance. Det kan være modsvar til personen med OCD, for at vedkommende selv skal have ansvaret og ikke uddelegere det. Det kan også være en italesættelse af den tredje part, fjenden eller OCD'ens evne til at blande sig. Endvidere kan længere sætninger, der udtrykker forståelse for frustrationer fra den OCD-ramtes side være meget gavnlige. Hvis humor er en normal del af hverdagen i hjemmet er det altid en god idé at anvende det. Hvis den OCD-ramte er i behandling for OCD og har viden inden for området, kan det være en mulighed at analysere situationen med den viden i bagagen. Således at den OCD-ramte bruger sin viden om OCD til at nedtone sine tvangstanker og/eller –handlinger. For eksempler på alternative svar til bekræftelsessøgning se bilag 1.

Afslutning

Som pårørende til personer med OCD er det vigtigt at have en viden om, hvordan man bedst agerer i forhold til det familiemedlem, der kæmper med OCD'en. Magtesløsheden, som mange pårørende oplever, kan lettere lægges på hylden, ved at have viden og lave planer for, hvordan de pårørende skal agere. Den blotte viden om at ens adfærd gavner den OCD-ramte i det lange løb kan være nok til at motivere til at blive ved med at afvikle assisterende adfærd – også selvom der kan (og vil) opstå konflikter undervejs.

Skrevet af Cecilie Juul Hinze, psyk.stud.

Referencer

Bohni, M.K. & Bennedsen, B.E. (2014) *OCD Sygdom og behandling – for patienter og pårørende* (s. 107-122). Hans Reitzels Forlag.

Cherian A.V., Pandian. D., Math S.B., Kandavel T. & Reddy Y.C.J. (2014). Family accommodation of obsessional symptoms and naturalistic outcome of obsessive–compulsive disorder, *Psychiatry Research*, vol. (215), pp. 372–378

Steel, C. & Wykes, T. (2013). Positive Symptoms of Schizophrenia: I: Castonguay, L.S. & Oltmanns, T.F., Psychopathology, From Science to Clinical Practice. New York: The Guilford Press.

Mere om OCD

Du kan læse mere om
OCD og OCD behandling på
OCD Klinikens hjemmeside:
www.ocdklinikken.dk

Bilag 1: Alternative svar til bekræftelsessøgning

Eksempler på alternative svar til bekræftelsessøgning:

Modsvar:

➤ Spørgsmål fra OCD-ramt: ”Tror du, jeg har husket at slukke for vandhanen?”

✓ Svar: ”Det kan jeg jo ikke vide”, ”Det ved du bedst selv.”

OCD'en som fjende og tredje part:

➤ Spørgsmål fra OCD-ramt: ”Er mine hænder rene nok?”

✓ Svar: ”Er det dig, eller din OCD, der spørger lige nu?”

✓ ”Tror du, at min forsikring af det vil gavne på længere sigt?”

Udtryk for forståelse:

➤ Spørgsmål fra OCD-ramt: ”Er du nu sikker på, at jeg ikke har glemt at vaske skærebrættet ordentligt af, efter jeg skar råt kød?”

✓ Svar: ”Jeg ved, at det er hårdt lige nu, og du bliver sikkert rigtig vred på mig nu, når jeg ikke vil give dig en bekræftelse af det, men det er udelukkende for dit eget bedste. Husk vores aftale om, at hvis jeg ikke bekræfter dig, så bliver det bedre.”

✓ Svar: ”Det er fordi jeg holder så meget af dig, at jeg ikke vil være med til at vedligeholde din OCD ved at bekræfte dig.”

Humor:

➤ Spørgsmål fra OCD-ramt: ”Hvad nu, hvis jeg bliver syg af at spise den her ret?”

✓ Svar: ”Det gør du da helt sikkert. Køkkenet her har fået forfærdelige anmeldelser – det er derfor, vi har valgt at tage ud at spise på netop den her restaurant.”

Analyse:

➤ Udsagn fra OCD-ramt: ”Jeg bliver nødt til at vaske mine hænder, inden jeg skal røre ved det rene vasketøj, for at det ikke skal blive snavset igen.”

✓ Svar: ”Hvordan ved du, at OCD'en er på spil nu, hvordan kan du genkende OCD'en?”

✓ Svar: ”Hvad tror du, din terapeut ville sige til det?”