

Livet som pårørende til OCD

Artikel af

Freja Thomsen, psyk.stud.

Artikel superviseret af Jesper Krogholt, psykolog med ekspertise i OCD



Billede licens: GotCredit CC BY 2.0

*”Jeg ser det lidt som en tredje person i forholdet,
som man kan vælge at give mad eller at sulte.”*

- Pårørende til OCD ramt

I 2015 udgav OCD Klinikken en artikel, der beskrev hvordan man som pårørende til OCD kan håndtere hverdagens udfordringer. Som opfølgning udgiver vi nu denne artikel, der er et interview med en pårørende til OCD. Nikolaj er mand til Laura, som går på klinikken fordi hun har OCD omkring parforhold og sygdom, hvor hun frygter at blive syg af kræft. Laura og Nikolaj har kendt hinanden i 13 år, men er først inde for den seneste årrække blevet bekendt med, at Lauras reaktioner skyldes OCD. I den forbindelse har terapi været en stor hjælp for dem, fordi de har fået viden og redskaber der gør dem bedre i stand til at håndtere OCD i hjemmet.

Forholds-OCD

Forholds-OCD er en type af OCD, hvor man får tvivlstanker omkring sine relationer til andre mennesker. Det kan være alt fra ægtefæller, børn, venner og kollegaer. Eksempelvis kan man være i tvivl om man elsker sin mand eller sine børn højt nok eller "på den rigtige måde".

Spørgsmål: Hvordan var det at være pårørende til Laura, før hun startede i terapi? **Svar:** "Jeg har altid vidst, at Laura har angst, men dengang tænkte jeg det mere som angstanfald og koblede det ikke sammen med OCD, fordi jeg ikke vidste så meget om det. Dengang var Lauras angstanfald også voldsommere og hyppigere end de er i dag. Vi gjorde egentlig

det sammen som vi gør nu, altså taler om det, men dengang havde vi jo ikke den samme viden om OCD, så samtalerne blev ofte lange og korte bare i ring. Laura blev beroliget, men hun havde jo ikke redskaberne til mere konkret at håndtere tankerne dengang, og det havde jeg heller ikke. Dengang havde jeg oftere brug for at tage en meget dyb vejtrækning, hvis hun fx vækkede mig i et angstanfald klokken 03 om natten, for jeg vidste at det kunne blive en lang samtale. Det kan stadig ske at hun vækker mig om natten, men jeg synes det er lettere at håndtere i dag, fordi vi ved hvad der hjælper hende. Så jeg lytter som regel og giver hende et kram, men så spørger jeg også hvad hun nu har brug for at gøre for at få angsten ned og det har hun jo heldigvis fået en større viden om nu. Jeg kan jo ikke behandle OCD for hende. "

Nikolaj kommer her med en vigtig pointe. Som pårørende kan man nemlig let komme til at påtage sig rollen som både behandler og bekæmper af OCD, men som pårørende skal man ikke tage nogen af de roller på sig. Det er psykologens opgave at behandle og det er den OCD-ramtes opgave at bekæmpe. Som pårørende kan det være svært at skelne mellem de to, for når man som OCD-ramt oplever angst, er det ofte der man hiver fat i sine pårørende, fordi det er ubehageligt og man ikke ved, hvordan man skal håndtere angsten. De pårørende vil gerne hjælpe, men bliver ofte frustrerede og føler sig magtesløse, fordi den

angstramte ikke kan se ud over OCD-tankerne. En manglende evne til at tænke fornuftigt er nemlig et symptom på angst (se andre artikler fra klinikkens hjemmeside). Angsten fra den OCD-ramte kombineret med frustrationen fra den pårørende kan ofte føre til diskussioner eller skænderier mellem de to parter, og det er ikke hensigtsmæssigt for hverken den OCD-ramte eller de pårørende. Før fornuften kan tages i brug, er angsten nødt til først at falde et stykke, og det gør den OCD-ramte med de redskaber, man lærer om i terapi.

Spørgsmål: OCD har altid været en del af jeres forhold. Hvad er dine erfaringer med, hvordan du kan være den bedste pårørende? Hvad har virket og hvad har ikke virket? **Svar:** ”Angsten har aldrig været et tabu hjemme hos os, og for os fungerer det at tale om det. Laura hiver fat i mig, når tankerne bliver for voldsomme. Jeg kender hende jo og ved, at hun altid har været sådan. Jeg synes selv, jeg kan kende forskel på Lauras tanker. Det er bare så tydeligt, når det er OCD. Så siger jeg, at jeg ikke er bekymret, fordi jeg kan genkende mønsteret. Jeg prøver at finde beviser for, hvad der har fået OCD'en til at blusse op netop nu, og ved at det især er i stressede perioder. Det er også blevet lettere at håndtere efter, jeg har lært mere om OCD, for så ved jeg jo at det ikke rigtigt er Lauras tanker. Jeg er nok også bare en som ikke spekulerer så meget over ting. ”

Spørgsmål: Er det sådan at I har en særlig aftale eller kontrakt om, hvordan I håndterer OCD hjemme hos jer? **Svar:** ”Nej. Vi har bare fundet ud af, hvad der fungerer bedst for os. Altså at tale åbent om det og bruge de værktøjer, vi har lært om. På en måde er det vel også en kontrakt, altså at bevidstgøre over for hinanden, hvad der fungerer. ”

Kontrakt

En kontrakt er en fælles udarbejdet aftale omkring, hvordan man som OCD-ramt og pårørende bedst kan håndtere OCD'en i hjemmet. For nogle vil det fungere bedst at tale åbent om OCD, mens det for andre vil være bedst at lade hjemmet være et frirum. Uanset hvad kan det være en god idé at tale om en kontrakt, fordi OCD ofte skaber gnidninger i relationen og en kontrakt kan afhjælpe nogle af disse gnidninger.

Spørgsmål: Når I ikke har en kontrakt til at tydeliggøre måder at håndtere OCD på, kender du så forskellen på at støtte Laura og på at støtte hendes OCD? **Svar:** ”Hmm. Jeg er ikke helt sikker på, hvad du mener...? ”

Forklaring: Når folk med OCD er angste, har de ofte brug for andre til at bekræfte dem i, at tankerne ikke er virkelige. For eksempel kan en person med sygdomsangst bede sin pårørende om at mærke efter om der virkelig ikke er en lillebitte knude et sted eller fortælle at

ægteskabet nok skal holde. Det kaldes bekræftelsesadfærd, fordi den OCD-ramte søger bekræftelse hos sin pårørende. Men hvis den pårørende eksempelvis mærker efter en knude, så lærer den OCD-ramte også at det ikke er nok at stole på sig selv, men at det derimod er nødvendigt at søge bekræftelse hos andre, og det er i sidste ende at støtte OCD'en, selvom det føles som om man støtter den OCD-ramte. **Svar:** "Ja, det kan jeg godt se. Altså, jeg kan nok ikke se mig helt fri for at have støttet OCD'en nogle gange, men det var helt klart mere før i tiden, hvor jeg ikke vidste så meget om det. Nu lægger jeg det mere over på Laura at bekæmpe den med de redskaber, hun har, og fungerer mere som en hun kan finde ro hos. "

Spørgsmål: Det er rigtig godt at du er blevet bevidst omkring, hvordan du bedst kan støtte Laura og ikke hendes OCD. Hvilken betydning har det ellers haft for dig/jer at finde ud af, at Laura har OCD? **Svar:** "I forbindelse med at vi stødte på ordet OCD rundt omkring, syntes vi at beskrivelserne af det passede på Lauras reaktioner. Hendes gamle terapeut mente også at det var OCD og de talte om det, men det var vist ikke omdrejningspunktet for terapien dengang. I takt med vi har fundet ud af, at det er OCD, har jeg fået en bedre praktisk forståelse for, hvad OCD er, og hvordan jeg skal betragte det. Jeg ser det lidt som en tredje person i forholdet, som man kan vælge at give

mad eller at sulte. Den information og Lauras terapi har givet os begge to viden og værktøjer til at håndtere det. Angsten har aldrig været et tabu hjemme hos os, men jeg føler at Laura kan åbne mere op over for mig og har lettere ved at sætte ord på sine tanker efter, hun er startet i terapi. Måske også fordi hun ved, at jeg ved mere om det nu, så er hun ikke så bange for, hvad jeg mon vil tænke. Som Laura også har fortalt, hun har lært i terapien, så gælder det lidt om at tage gejsten fra OCD'en ved at tale om den. Med terapien er det blevet mere konkret og vi har fået en grundviden, der gør det lettere at tale om. Førhen kunne jeg godt blive lidt bekymret, hvis Laura eksempelvis fortalte, at hun var i tvivl om hvorvidt hun havde tanker om en mandlig kollega, og at hun var bange for om det betød, at hun ikke elskede mig nok eller på den rigtige måde. Det har taget nogle af bekymringerne væk at vide, at det er OCD der giver Laura tanker, for så ved jeg jo at det ikke er hende som tænker sådan. "

Spørgsmål: Når nu I har opnået en større viden og har fået flere redskaber om OCD, hvad er dine tanker så om fremtiden? Hvilken rolle spiller OCD i jeres ægteskab? **Svar:** "Det er jeg ikke så bekymret for. Jeg synes, at jeg har en fornuftig idé om, hvad OCD handler om og hvordan jeg skal håndtere det. Jeg kan jo genkende mønsteret i, at det blusser op i stressede perioder eller store omvæltninger.

Laura er også blevet meget bedre til at vide, hvornår og hvordan, hun skal håndtere tankerne. Hun dvæler ikke så meget ved det længere, men tager fat i det tidligere og ved mere om, hvordan hun skal håndtere dem. Og jeg ved bedre, hvad jeg kan gøre for at få hende ud af en spiral af OCD-tanker. Jeg tror ikke at vi bliver helt fri for OCD i fremtiden, men det er allerede blevet lettere at håndtere, så jeg tager det nu roligt. ”

Afrunding: Vi har i interviewet set, at Nikolaj og Laura har været heldige at have en naturlig tilgang, der fungerer for dem. I deres ægteskab er OCD et åbent emne, hvor Laura føler at hun kan tale med Nikolaj om sine tanker. Nikolaj reagerer med den ro, Laura behøver, samtidig med at han erkender, at han ikke kan bekæmpe OCD for hende. En vigtig pointe er, at det er blevet lettere for dem at have en klar tilgang til OCD, efter de begge to har lært mere om den. Ikke alle oplever at finde måder at håndtere OCD i hjemmet, det automatisk fungerer. Det er vigtigt at være opmærksom på at alle er forskellige og at det ikke er nogen skam at have brug for at tale det igennem – det er derimod helt naturligt. Tak til Laura og Nikolaj for deres bidrag til artiklen. Navnene er opdigtede af hensyn til parrets identitet.

Gode råd til pårørende

- Læs på OCD Klinikken's hjemmeside (www.ocdklinikken.dk), så du bedre forstår den OCD-ramtes reaktioner.
- Vid at du ikke skal være den OCD-ramtes behandler, men en støtte.
- Lær hvordan du kan støtte den OCD-ramte og ikke selve OCD'en
- Tal om hvordan I bedst kan håndtere OCD hjemme hos jer. Alle er forskellige.
- Udarbejd gerne en kontrakt i fællesskab. Psykologen kan hjælpe med det.
- Husk at den OCD-ramte behøver støtte, ikke mere frustration
- Husk at du som pårørende også har muligheden for at tale med en psykolog om de svære ting ved det at være pårørende