



Stötta barnet utan att anpassa dig till tvångssymtomen

All anpassning till symtomen behöver inte avslutas genast, om du inte har möjlighet att handla på ett annat sätt. Du kan också berätta för barnet om dina iakttagelser, till exempel att tvångssymtomen försöker bestämma över dig också, och att du övar på att agera på ett annat sätt.

Att sluta anpassa sig kan väcka starka känslor hos barnet, eftersom ritualen som dämpar känslan av tvångssymtomet försvinner. Lita på att du gör rätt när du inte följer tvångssymtomens krav.

- **Kom ihåg att tvångssymtomen inte är en del av ditt barns personlighet.** Hen utför inte ritualer för att få uppmärksamhet eller för att försvåra saker. Kämpa tillsammans mot symtomen utan skam.
- **Bemöt barnets känslor med förståelse och empati.** Att kräva ett direkt avslut på ritualen, till exempel "sluta och nu går vi", hjälper inte. Ofta ökar det barnets ångest. Ta emot den känsla som tvångssymtomen väcker hos barnet: "Jag märker att den här brådskan ökar ångesten och att du får mer lust att göra ritualer. Jag är här för dig, du har redan klarat övningarna jättebra. Kommer du ihåg när du i går kunde gå hemifrån utan att tvätta händerna. Ska vi försöka med det nu också? Låt oss bestämma tillsammans att inte lyssna på tvångssymtomens krav."
- **Kom ihåg att alla utvecklas i sin egen takt.** Uppmuntra barnet att göra sitt bästa och att göra övningar där ångestkänslan ökar. Kom ihåg att för att lyckas med övningarna behöver barnet själv vilja göra dem. Exponeringsövningar som görs med tvång hjälper inte. Ha tålamod. Att bli fri från tvångssymtom kräver hårt arbete och uthållighet.
- **Undvik jämförelser.** Under behandlingen är det viktigt att se den övergripande förändringen i barnets utveckling. Dagliga variationer kan förekomma, men håll i minnet hela den resa ni har gjort från början av exponeringsövningarna till i dag. Du kan till exempel neutralt fråga barnet: "Hur svårt var det i dag att röra vid dörrhandtaget när du kom hem?" och tillsammans bedöma förändringarna. Gläd er också åt att barnet igen kan göra roliga saker som hen har undvikit på grund av tvångssymtomen!
- **Om barnet råkar "halka tillbaka" till att utföra en ritual, uppmuntra hen att återgå till att stå emot ritualerna:** "I morgon är en ny dag." Återfall betyder inte att allt arbete har varit förgäves. Ni kan fortsätta arbetet efter ett återfall!





- **Uppmärksamma även små framsteg.** Beröm barnet i situationer där hen tidigare utförde en ritual men nu kan agera på ett annat sätt. Till exempel: "Vad bra att du tog mat ur kylskåpet utan att kontrollera." "Vad bra att du har kunnat röra vid besticken själv." Beröm har en enorm kraft!
- **Sätt gränser med vänlig bestämdhet.** Barnets sinnesstämning och vakenhetsnivå påverkar hur mycket hen orkar stå emot ritualer och göra exponeringsövningar. På en bra dag kan man göra fler övningar, när man är mindre trött. Det är ändå viktigt att stå fast vid sina beslut och att inte, ens när man är trött, helt lämna över kontrollen till tvångssymtomen.
- **Gå inte med i argumentation eller i att söka försäkran.** Vid tvångssymtom söker man ofta försäkran om att något dåligt inte ska hända. Det märks i frågor som börjar med "tänk om ...". Barnet kan börja fråga: "Är du säker på att jag låste dörren? Tänk om dörren är öppen?", "Är du säker på att jag tvättade händerna ordentligt? Tänk om det är smuts på mina händer?". För tvångssymtomen räcker ingen försäkran till, och genom att svara på dessa frågor göder du symtomen. I stället för att försäkra kan du svara: "Vad tänker du själv?", "Det låter som en kontrollfråga från tvångssymtomen", "Jag stängde dörren, men ska vi ta risken att den ändå är öppen?".
- **Tillbringa också tid isär.** Närstående har ofta ett behov av att tillbringa all sin tid tillsammans med ett barn som har tvångssymtom. Behovet av att skydda är förståeligt, men även barn behöver egen tid. Tvångssymtomen ska inte få bestämma över allt, gör egna trevliga saker som ni vill göra!

Kom också ihåg att prata om andra saker än tvångssymtom, ångest och rädsla.

