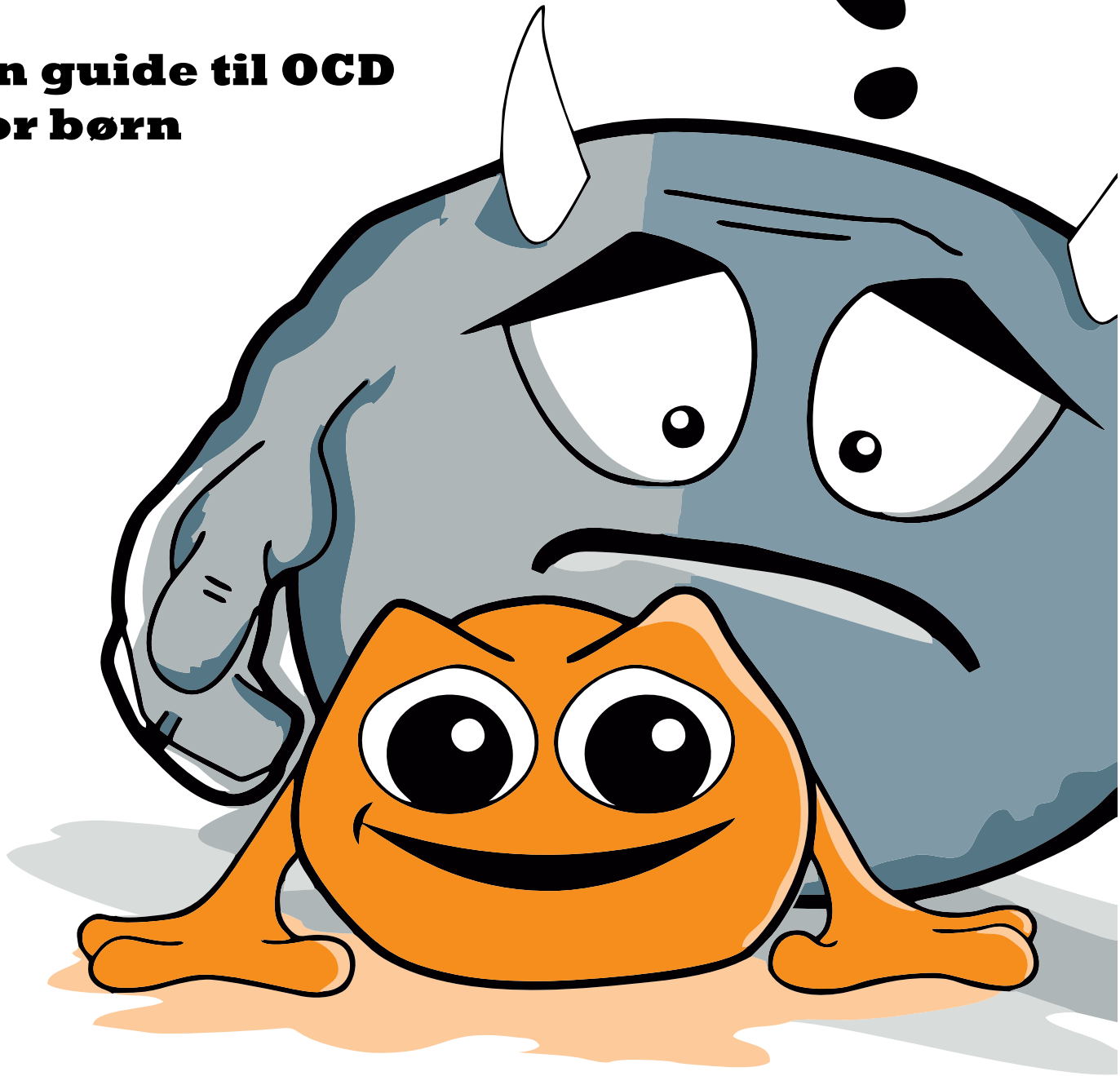


OCD ?

**En guide til OCD
for børn**



Kom og mød

hopla og **GRUMME**

mens de forklarer, hvad OCD er

Bekymrer du dig meget? Rigtig meget!

Alle bekymrer sig over noget i deres liv: familie, skole, kammerater o.s.v., men for nogle mennesker bliver disse bekymringer så STORE, at de får dem til at gøre ting, de ikke har lyst til eller ikke behøver at gøre.

Disse bekymringer tager så meget tid, at der ikke bliver tid til at lave de ting, man kan lide, som at lege med kammerater eller være sammen med familien. Bekymringerne kan få os til at gøre specielle ting i et forsøg på at få os til at få det bedre, men de bliver ved med at komme tilbage og forstyrrer os.

Der er et navn for dette, og det er **oCD** (eller **Obsessiv-Kompulsiv Tilstand**, hvis du vil bruge det lange, besværlige navn!).

mød

hopla og **GRUMME**



hopla plejer at være glad, men **GRUMME**

forstyrrer ham meget

Hvad er OCD ?

Alle mennesker bekymrer sig over et eller andet sommetider. Men OCD kan få mennesker til at bekymre sig ALT FOR MEGET.

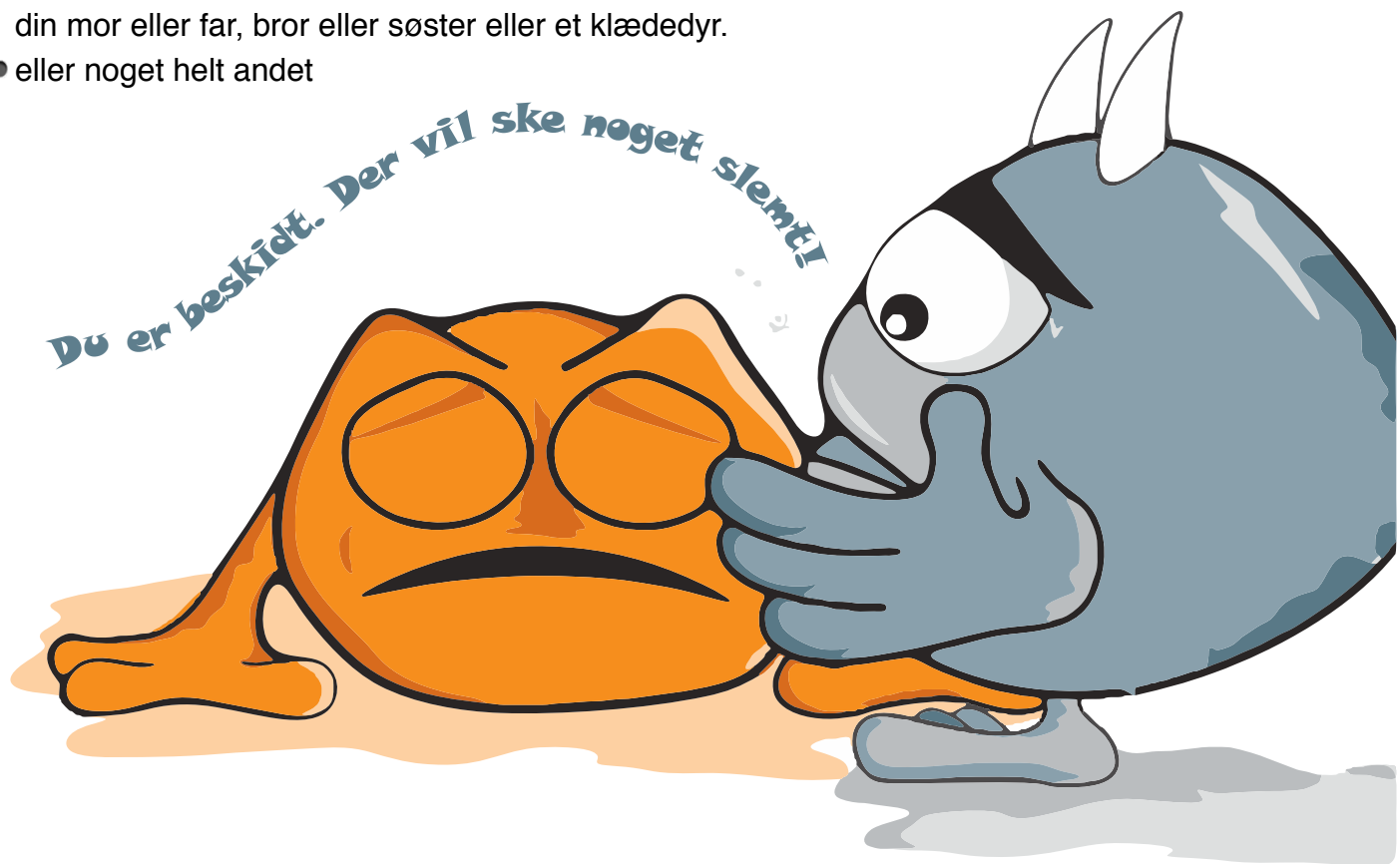
OCD er en slæm bølge som puffer til dig og gør dig ked af det. OCD kan få mennesker til at få det rigtig dårligt. Nogle mennesker med OCD føler sig bekymrede, andre er triste, og nogle føler, at tingene bare ikke føles helt rigtige.

OCD-tanker

OCD har to sider. Den ene hedder OCD-tanker, som er et andet ord for de bekymrende tanker. De bekymrende tanker bliver ved med at fylde i dit hoved, uanset hvor meget du prøver at få dem til at forsvinde.

Tankerne kan være mange forskellige:

- følelse af at hænderne er ikke rene.
- bekymringer om bakterier
- bekymringer om at du skader en du holder af
- en følelse af at du skal tælle til et bestemt tal
- en følelse af at bestemte tal er heldige eller uheldige
- en følelse af at alt skal være pænt og ryddeligt
- bekymringer for at der vil ske noget slemt for dig eller nogen du holder af, som f.eks. din mor eller far, bror eller søster eller et klædedyr.
- eller noget helt andet



Men du skal ikke være bekymret. Disse slæmme og ubehagelige tanker er lige præcis kun det: bare en tanke !

lad ikke OCD'en vinde !

OCD-reaktioner

“OCD-reaktioner” er handlinger, som OCD får os til at tro, at vi er nødt til at gøre. Vi gør, som OCD'en vil have os til, for at få det bedre og føle os mere trygge.

Disse handlinger kan være:

- vaske hænder om og om igen eller vaske hænder på en bestemt måde.
- tælle eller sige ting inde i hovedet.
- stille det samme spørgsmål om og om igen.
- undgå bestemte tal mens man tæller.
- rydde sit værelse op eller gøre rent om og om igen, selvom alt allerede er pænt og rent.
- undgå knive og sakse.
- tjekke stikkontakter om og om igen.
- tjekke om døren er låst om og om igen.



OCD kan få dig til at føle dig presset, når du er i skole, hjemme, ude med familien, prøver på at falde i søvn eller når som helst.

prøv at modstå OCD-reaktionerne !

Sådan kan OCD'en få dig til at føle

OCD'en er ond og hensynsløs, og vil forsøge at gøre dig ked af det, når som helst. Den kan for eksempel forhindre dig i at tage med til fødselsdagsfest, fordi du tror, at noget slemt vil ske, hvis du tager med. Den kan også få dig til at tro, at du vil klare dig dårligt i skolen, hvis du tænker et bestemt tal eller ord eller laver en bestemt bevægelse.

OCD kan gøre dig angst og nervøs, så du får sommerfugle i maven, eller føler at du skal kaste op. Nogle gange kan den give dig lyst til at løbe væk eller gemme dig eller græde. OCD kan få nogle mennesker til at blive meget kede af det, ophidsede eller flove; du føler måske, at der ikke er nogen, som er i stand til at forstå, hvordan du har det.



Nogle gange kan du ikke se andet end OCD

Hvorfor har jeg OCD ?

Ingen ved rigtigt hvorfor nogen får OCD og andre ikke får det. Men en ting vi helt sikkert ved er, at det ikke er din skyld. Det er ligesom, hvis man har astma eller stammer.

OCD betyder IKKE, at:

- du har været slem
- din mor eller far er vrede på dig
- du er skør
- du er sindsyg
- du er svag

OCD er meget almindeligt. Man regner med at 3 ud af 100 mennesker har OCD, så hvis du forestiller dig, at der er 1 barn med OCD i hver klasse på din skole, så passer det meget fint.



Hvad kan jeg gøre ?

HUSK, at OCD ikke er din egen skyld, og at det er en angst sygdom, ligesom astma eller sukkersyge, og **HUSK**, at man kan lære at blive god til at styre OCD'en, ligesom man kan lære at blive god til at spille fodbold.

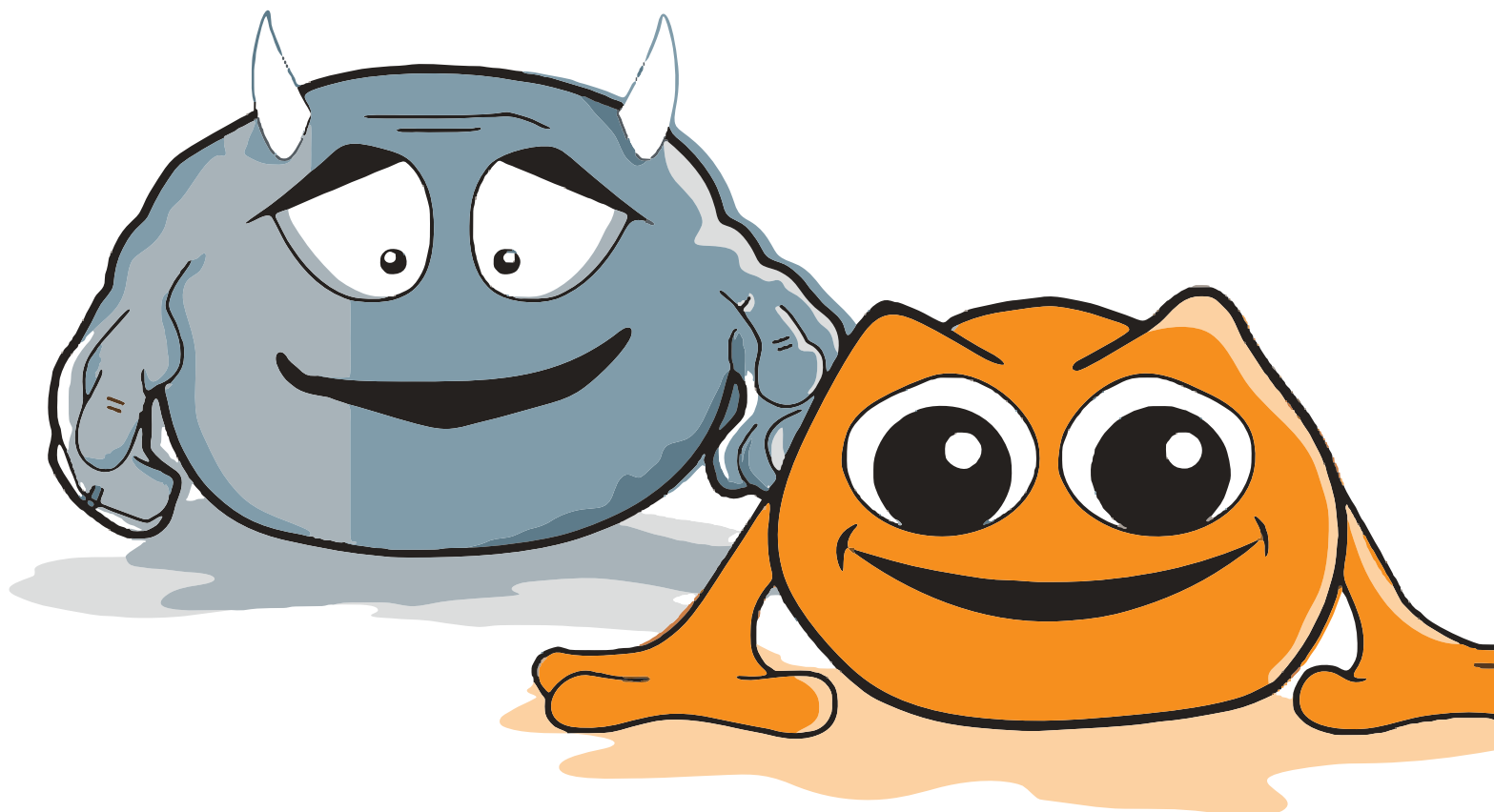
Hvis du har bekymringer som disse, så skal du huske, at du bestemt ikke er den eneste, der har det sådan. Ja, faktisk så er der 3 ud af 100 børn som har OCD og den gode nyhed er, at der er mange mennesker, som kan hjælpe dig. Det føles måske skræmmende at fortælle nogen om bekymringerne, men det er super vigtigt at fortælle nogen, hvordan du har det, så de kan hjælpe dig.

Du kunne tale med:

- din mor eller far
- din bedstemor eller en moster / onkel
- en storesøster eller storebror
- din lærer i skolen
- din fodboldtræner eller musikunderviser
- eller en anden som du ved lytter til dig

Hvad sker der, hvis jeg siger det til nogen ?

Hvis du fortæller nogen om dine bekymringer, så vil de hjælpe dig til at få hjælp. Du har brug for at få en særlig form for hjælp, så du kan komme til at forstå OCD og lære ikke at lytte til Grumme. En psykolog hjælper folk, der er triste eller bange, ligesom en læge hjælper folk, der er syge. Psykologen ved en masse om OCD, og er dygtig til at hjælpe børn, der bekymrer sig meget.



med hjælp kan du vinde over OCD !

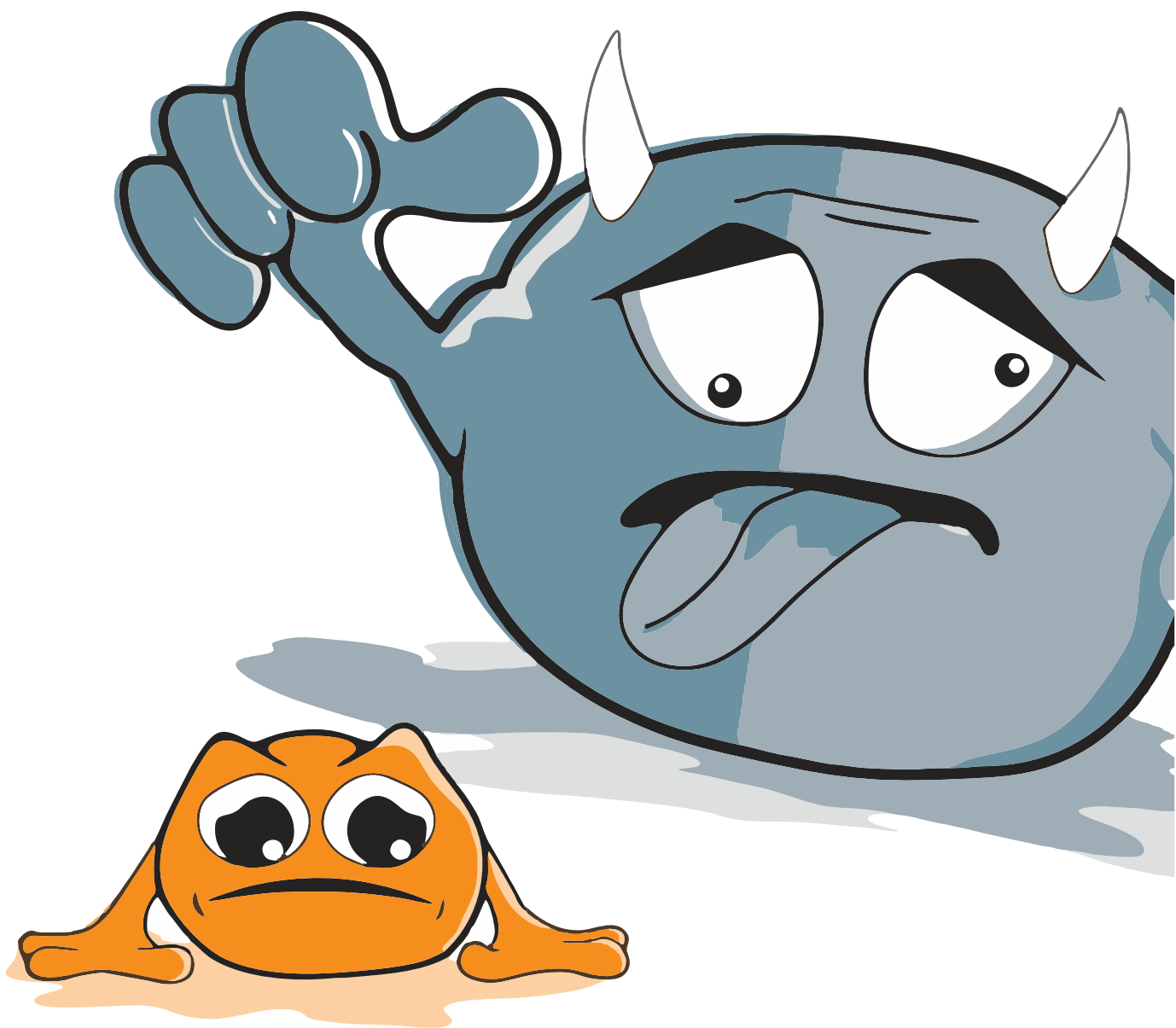
Hvad sker der, hvis jeg taler med psykologen?

Psykologen vil tale med dig om dine bekymringer, og spørge dig om, hvordan du har det. Vær ikke bekymret - det er ikke en test og der er ingen rigtige eller forkerte svar. Psykologen vil bare gerne forstå, så du kan få den rigtige hjælp.

Det er meget vigtigt, at du husker at OCD'en ikke er dig; den er en bølge som prøve at gøre dig bange. Psykologen vil måske bede dig om at finde et navn til din OCD eller bede dig om at lave en tegning af, hvordan OCD'en ser ud.

Her er et af de navne du måske kan vælge:

- Grumme
- OCD-monster
- Mobbe
- idiot-OCD
- dumme-tanker
- eller et andet navn som du synes er godt



Speciel OCD-træning

Psykologen vil gerne tale med din mor og far, så de kan hjælpe dig bedst muligt. Det kan være svært for mor og far at vide, hvordan de kan hjælpe dig, så de har også brug for at lære dette af psykologen. Du og dine forældre vil få speciel OCD-træning af psykologen for at hjælpe dig til at få det bedre. Dette kaldes KAT (det er en forkortelse for Kognitiv Adfærds Terapi).

Psykologen vil hjælpe dig til at bekæmpe dine bekymringer. Psykologen vil aldrig få dig til at gøre noget, du ikke vil eller tør, for han forstår, hvor skræmmende OCD kan være.

Hvis du har ekstra svært ved at bekæmpe OCD'en, vil psykologen måske anbefale, at du får medicin, som dæmper angsten. Medicinen giver lidt ekstra hjælp, ligesom inhalatoren hjælper til at gøre det lettere at trække vejret, hvis man har astma.

Vil jeg blive ved med at have disse bekymringer ?

Når du har fået noget hjælp fra psykologen (og din mor og far), så vil du opleve, at bekymringerne og ubehaget begynder at blive mindre, og at du ikke bliver lige så angst. Måske tankerne går helt væk, eller de vil blive mindre, så du bedre kan ignorere dem. Det er en god idé at få hjælp så hurtigt du kan, fordi så kan du begynde at kæmpe mod OCD'en meget hurtigere, hvilket vil hjælpe dig til at blive mere glad, akkurat ligesom...

hopla

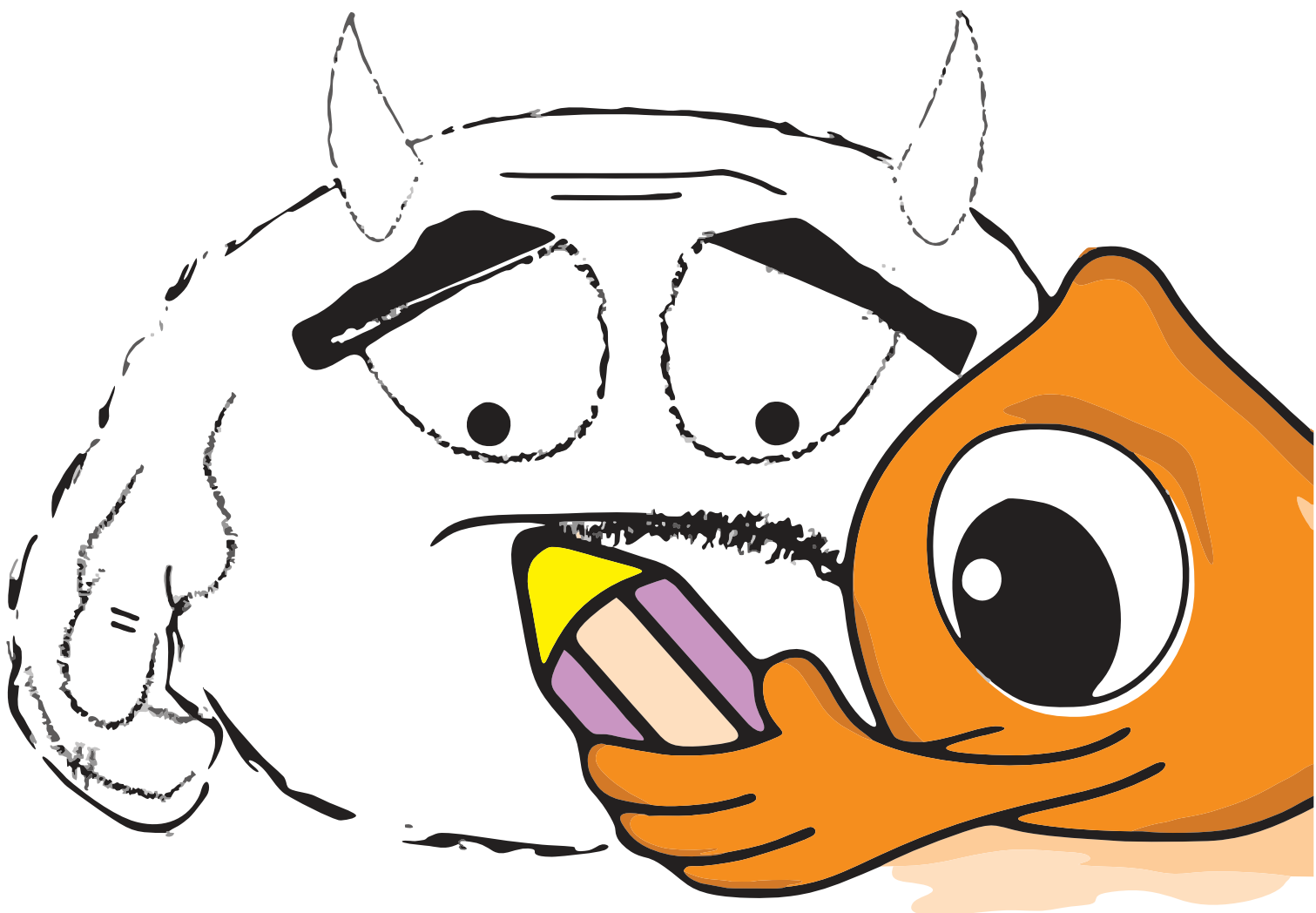
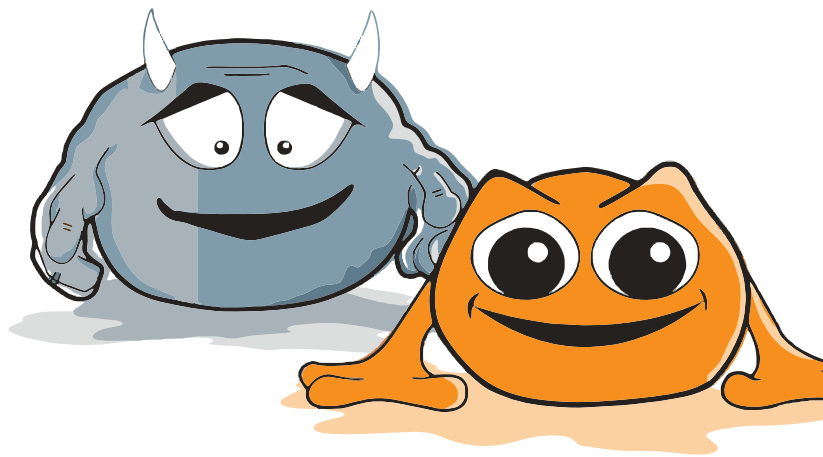


Indsend din tegning og få svar fra **hopla**

Vi vil gerne bede dig om at lave en tegning, som viser, hvordan OCD ser ud eller hvordan det føles for dig at have OCD. Det kan også være en tegning, der viser, hvordan man vinder over OCD'en.

Alle som sender en tegning til os, modtager et svar fra **hopla** med posten! Du kan også få vist din tegning på vores hjemmeside, hvis du har lyst. Så kan andre børn med OCD se din tegning.

Din far eller mor kan se på hjemmesiden, www.ocdklinikken.dk, hvor tegningen skal sendes til.





Her er nogle få vigtige ting at huske ...

- du er ikke det eneste barn, som har denne type skræmmende tanker og følelser
- OCD'en er en mobber
- du kan få hjælp til at stoppe med at tænke og føle, som du gør
- du er hverken skør eller sindsyg
- OCD betyder, at du har en angstsygdom, og at du kan blive rask
- du skal ikke være bange for eller pinlig over at fortælle det til nogen
- du kan bekæmpe OCD

Denne OCD-guide er gengivet med tilladelse fra OCDUK.org, og oversat og tilpasset til danske forhold af statsautoriserede psykolog Jesper Krogholt, specialist i OCD.