



OCD, autism och anhörigskap

NPF-tolken
Maria Hellsten

070-485 88 02

info@npftolken.com
www.npftolken.com



Maria Hellsten



MORA FOLKHÖGSKOLA

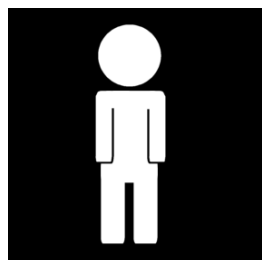
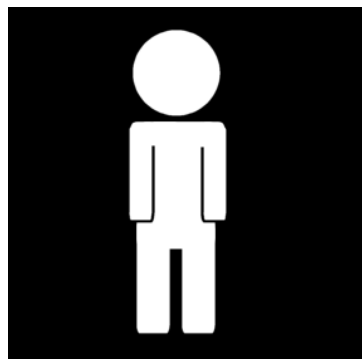


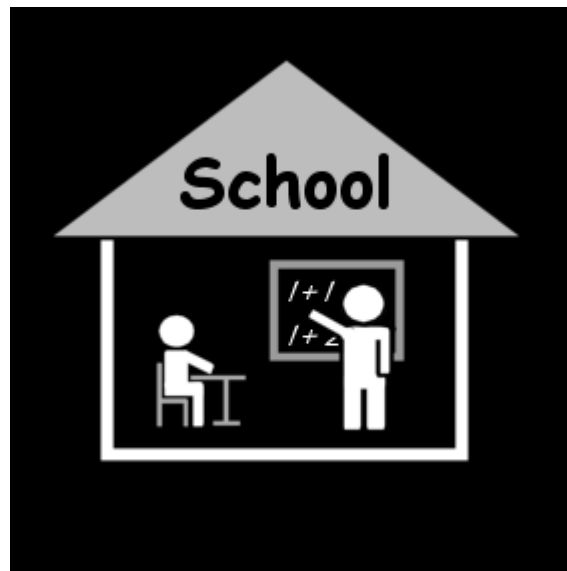
Agenda

- Familjen
- OCD-kungen
- Böcker
- Behandling
- Utvärdering



Familjen







BÄTTRE LITE SKIT I HÖRNEN ÄN ETT RENT HELVETE



av
KAJA LINDKVIST,
frisk från tvångssyndrom

"Gives the best hands-on advice I know on how to help your child conquer this illness. Finally, the right book to give my patients!" –Judith L. Rapoport, MD,
author of *The Boy Who Couldn't Stop Washing*

TALKING BACK TO OCD

The Program That
Helps Kids and Teens Say
"No Way" — and Parents
Say "Way to Go"

JOHN S. MARCH, MD
with Christine M. Benton

TA MAKTEN ÖVER OCD

8 steg för barn och unga
(och deras föräldrar)



John S. March, MD & Christine M. Benton



Lärde oss från boken

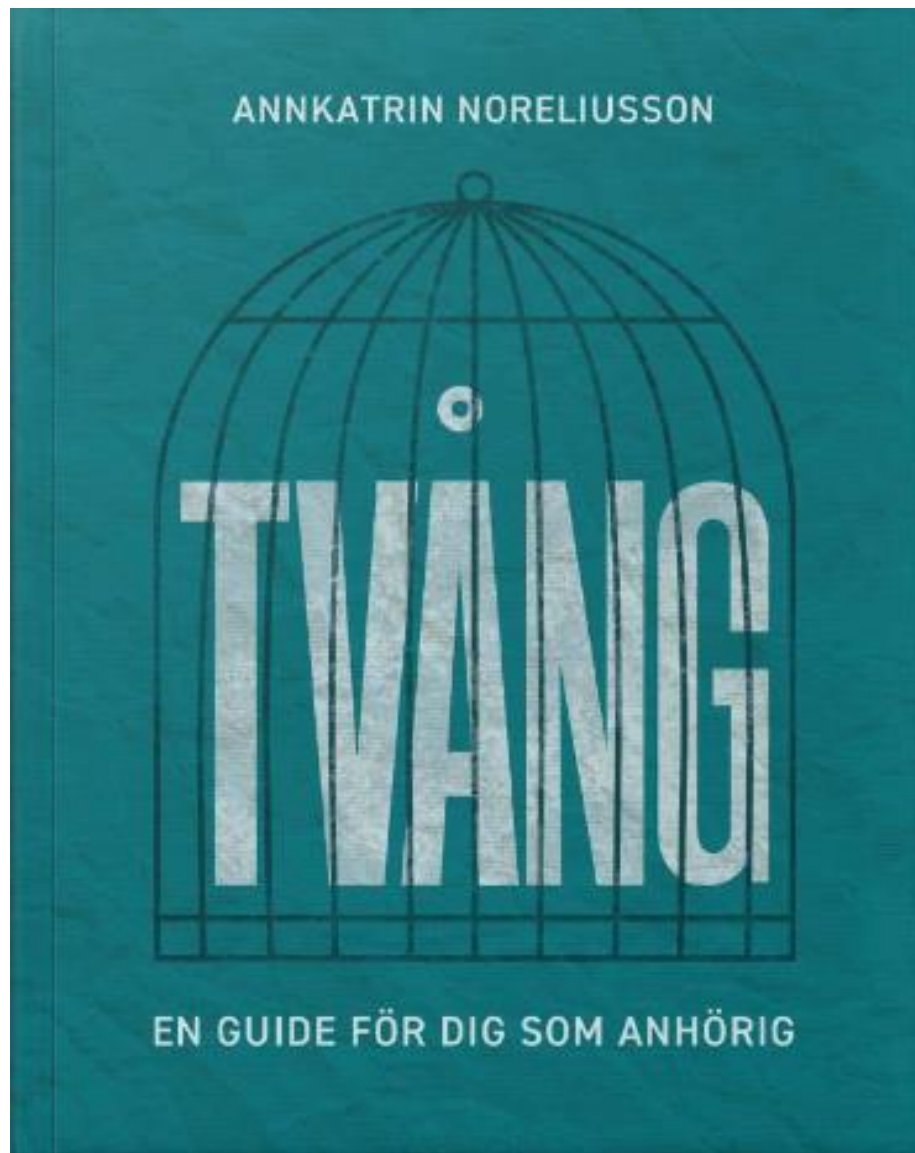
- Skapa en gemensam fiende
- Förklara och berätta fakta om OCD/tvång:
 - Det är en sjukdom som man kan få hjälp med.
 - OCD/tvång kan liknas vid att signalerna i hjärnan är som ett trafikljus som har hakat upp sig, det fastnar på rött, det går aldrig till gult eller grönt.
 - En behandling hjälper hjärnan att "programmera tillbaka" så att trafikljuset kan vara i alla lägen igen.



KBT med ERP



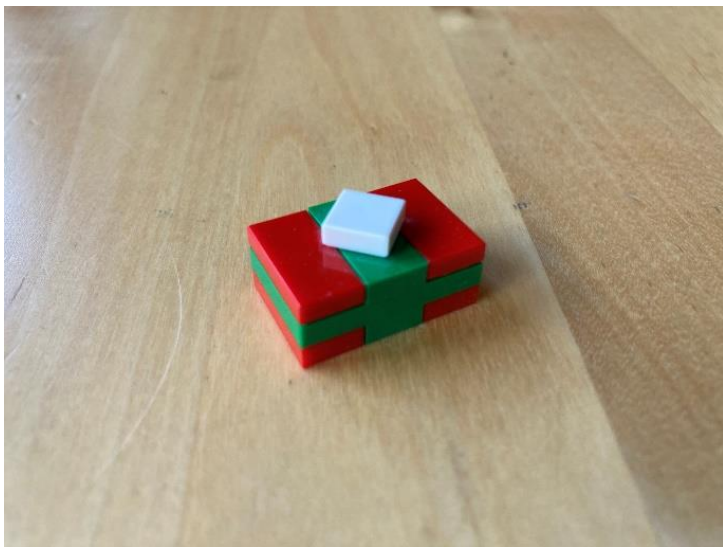
KBT – Kognitiv Beteendeterapi
ERP – Exponering med responsprevention





Lärdomar och tips

- Förklara och berätta fakta om OCD/tvång:
 - Beskriv hur ångest fungerar
 - Tvångshandlingar hjälper kortvarigt, men förvärrar problemen långsiktigt
 - OCD-kungen växer av oro och ångest, hans favoritmat
 - Ska du eller OCD-kungen bestämma om du ska få göra roliga saker?





”You fight him back”

Joel 17 år



<https://forms.office.com/e/5XkuAJxfy2>

OCD, autism och anhörigskap

NPF-tolken
Maria Hellsten

070-485 88 02

info@npftolken.com
www.npftolken.com