

## Introduktion

Det är inte helt lätt att övervinna ett samlarsyndrom. Många drabbade tycker det hjälper att ha en person som stöttar lite extra genom processen.

Som stödperson kommer du arbeta i team tillsammans med personen med samlarsyndrom och OCD-mottagningens behandlare. I detta dokument hittar du tips och råd för hur du kan hjälpa din närstående så bra som möjligt.

## Vad är samlarsyndrom?

Samlarsyndrom består ofta av flera sammankopplade problem. Alla som samlar har inte alla dessa problem, utan det skiljer sig från person till person. Samlarsyndrom brukar innehålla en stark känslomässig reaktion, tankar och antaganden som verkar irrationella och beteenden som bidrar till att problemet kvarstår. Som del av behandlingen kommer mottagningen se över dessa delar av samlandet tillsammans med patienten och prata om de aktuella problemen.

Samlarsyndrom brukar vanligtvis bestå av följande problem:

### *Stökighet:*

Det kanske mest uppenbara symtomet på samlarsyndrom. Ofta blir samlandet överväldigande och den drabbade personen får svårt att se var de ska börja.

### *Svårt att organisera och ta beslut:*

Personer med samlarsyndrom kan ha svårt att tänka klart kring sitt samlande. Det kan vara extra svårt att identifiera vilka saker som faktiskt är användbara, värdefulla eller sentimentala från bråtet.

### *Svårigheter att släppa taget:*

En annan utmaning är att släppa taget om de utrensade sakerna. När beslutet om rensning ska göras är ofta stressen enorm. Utifrån kan detta vara svårt att förstå då det kan ske kring saker som inte verkar ha ett värde.

### *Svårigheter att motstå frestelsen att skaffa nya saker:*

För många med samlarsyndrom är det svårt att stå emot att skaffa nya saker. Det kan upplevas som ett nästan irriterande behov. Vissa kanske inte kan sluta köpa saker, medan andra kan känna behov av att plocka på sig gratis produkter.

## Vad kan jag som stödperson göra?

Det finns flera saker som du kan hjälpa din närstående med. Gå gärna tillbaka till denna lista om du upplever att du behöver.

### *Arbeta som team med behandlaren och din närstående.*

Om ni alla tre har samma riktning kommer ni mer effektivt hjälpa din närstående att nå sina mål.

### *Hjälp din närstående att hålla fokus.*

Människor med samlarsyndrom upplever ofta sig själva som okoncentrerade, särskilt när de försöker rensa bland sina ägodelar. Det kan också vara svårt att ta beslut, göra sig av med något eller motstå frestelsen att köpa nytt. Som stödperson kan du hjälpa genom att respektfullt påminna personen om vad som behövs göras.

### *Erbjud känslomässigt stöd.*

Det är vanligt att personen som genomgår behandlingen har känt sig kritiserad av andra. Försök att inte agera chef eller uppdragsgivare utan låt din närstående vara den som leder. Det öppnar för att personen lär sig nya färdigheter.

Din närstående går igenom en stor stress och behöver någon som lyssnar och erbjuder en axel att luta sig mot när det känns svårt. Använd en vänlig och respektfull ton när du hjälper personen hålla koncentrationen. Det är också bra att uttrycka sympati när det känns naturligt i situationen. Påminn personen om att du finns där och att du förstår att det inte är helt lätt att arbeta med samlandet.

### *Stötta personens beslut.*

Det är viktigt att du inte tar besluten åt dem. Under behandlingen kommer din närstående att lära sig nya sätt att ta sig an samlarsyndromet på och öva på att ta beslut i rensandet. Personen kommer också att få sätta egna regler för sitt samlande.

Om du kan är det bra att undvika att säga åt din närstående vad hen ska göra. Du kan i stället påminna personen om hens regler genom att ställa frågor. Ett tips är att be dem att prata högt när de tar sina beslut.

Din uppgift är inte att övertyga personen att spara eller slänga ett föremål, utan att stötta genom processen. Du behöver inte försöka snabba på personen utan fokusera på att finnas för hen.

### *Bli en hejarklack.*

Det behövs ofta lite extra uppmuntran när man går igenom något svårt. Hör gärna av dig till din närstående och tala om för personen att du tror hen kan klara det. Det är bra att uppmärksamma när personen gör ett bra jobb och påminn om hemuppgifter om personen behöver det. Kom ihåg att du själv får känna av hur och vad som känns naturligt att säga och göra i situationen och för just din närstående.

### *Hjälp till med det praktiska arbetet.*

Ofta har personer med samlarsyndrom hunnit skaffa så många saker att det ofta tar ett år eller längre att rensa igenom allt på egen hand. Det är vanligt att känna sig uppgiven när processen går långsamt.

Så länge din närstående tar alla beslut och är ansvarig för processen kan du hjälpa till med den fysiska uppgiften att få bort föremålen från hemmet.

### *Följ med din närstående på en utflykt utan införskaffande.*

Behandlaren kommer be din närstående att gå till varuhus eller marknader utan att köpa nya saker. Det kan vara väldigt hjälpsamt att som stödperson följa med på dessa utflykter och hjälpa din närstående att motstå frestelsen.

## Vad ska jag undvika att göra?

Ibland menar man väl men gör saker som inte hjälper din närstående. Här är några strategier som ofta landar fel och som du ska undvika:

### *Argumentera inte om besluten.*

När din närstående bestämmer sig för att spara eller rensa ut något, respektera det beslutet. Diskussioner om föremålets värde eller nytta resulterar ofta i negativa reaktioner som inte hjälper rensandet.

Om du känner dig frustrerad och nära en konflikt är det bra att ta en paus och vila lite. Försök påminna dig om hur svårt detta är för din närstående.

### *Ta inte över beslutsfattandet.*

Beslut kan verka självklara för dig och visst hade det gått snabbare om du tog kommandot. Behandlingens mål är att lära din närstående att övervinna sitt problem med strategier och metoder som hen får lära sig. Försök finnas som support och guide för din närstående och kom ihåg att personen håller på att lära sig nytt hela tiden.

### *Rör eller flytta inte på saker utan medgivande.*

Tänk på att respektera din närståendes hem. Ingen gillar när någon rör eller flyttar ens saker utan tillåtelse. Det kan förstöra förtroendet mellan er och göra det svårare för din närstående att klara av behandlingen.

### *Säg inte åt personen vad hen ska känna.*

Det kan vara svårt att förstå din närståendes sentimentala eller starka känslor kring föremål som på ytan ser oanvändbart ut. Dessa känslor kan uppstå av anledningar som din närstående inte än förstår helt. Det är bra att tänka på att vara tålmodig och respektera personens känslor.

### *Glöm inte bort dig själv.*

För att kunna erbjuda så bra stöd som möjligt behöver du ta hand om dig själv först och sen erbjuda hjälp. Känn dig fri att sätta gränser för hur länge eller mycket hjälp du kan erbjuda för stunden. Du gör en bra sak som hjälper din närstående i detta svåra arbete.

OCD-Tvångssyndrom Lerum