THE BALANCE

# Tvångssyndrom (OCD)

## Privat behandling

En guide för individer och närstående

Vård för en klient i taget

Mallorca, Zürich, London
Individuell behandling med boende

Svenska / September 2026

01 / VAD DU BÖR VETA FÖRE BEHANDLING

# Vad du bör veta före behandling

01 Tvångssyndrom innebär tidskrävande eller funktionsnedsättande tvångstankar och synliga eller mentala tvångshandlingar, ofta tillsammans med undvikande, skam och försäkranssökande.

02 En noggrann bedömning skiljer tvångsmässig rädsla från faktisk risk och kartlägger samtidiga tillstånd, tidigare behandling, läkemedel, familjeanpassning och säkerhetsbehov.

03 Specialiserad, gradvis och gemensamt planerad exponering med responsprevention är ofta central, medan boendeform främst övervägs vid svår funktionsnedsättning eller komplexitet.

**En klient**

Ett privat boende och ett team som organiseras kring dig.

**Samordnad vård**

Kliniska discipliner arbetar inom en individuell plan.

**Kontinuitet**

Nästa steg tas med i planeringen under hela behandlingen.

02 / ATT FÖRSTÅ DINA BEHOV

# Att förstå dina behov

### Att förstå tvångssyndrom

Tvångssyndrom diagnostiseras när tvångstankar och tvångshandlingar är tidskrävande, orsakar lidande eller funktionsnedsättning och inte bättre förklaras av ett annat tillstånd eller en substans. Tvångshandlingar kan vara synliga, såsom tvättande eller kontrollerande, eller mentala, såsom att gå igenom saker i tanken, neutralisera, be, räkna eller söka visshet.

### Hur tvångssyndrom kan yttra sig

Många döljer symtom eftersom innehållet i tvångstankarna känns oacceptabelt eller eftersom tvångshandlingarna förefaller rimliga för andra. Anpassning från familj eller personal kan göra mönstret mindre synligt.

• Påträngande tankar, bilder, impulser, tvivel eller förnimmelser som känns svåra att avfärda

• Tvättande, kontrollerande, upprepande, ordnande, bekännande, informationssökning eller sökande efter försäkran

• Att gå igenom saker i tanken, neutralisera, räkna, be, jämföra eller testa känslor

• Undvikande av människor, föremål, platser, beslut, information eller ansvar

• Ett behov av visshet, fullständighet eller exakt rätt känsla innan man agerar

• Tidskrävande rutiner som stör arbete, relationer, sömn eller omsorg om sig själv

• Familjemedlemmar eller assistenter som involveras i att ge försäkran, kontrollera eller ändra rutiner

• Depression, skam, substansbruk, tankar på självskada eller kraftig begränsning till följd av tvångssyndrom

Att ha en påträngande tanke innebär inte att en person avser att agera på den. Riskbedömning bör skilja tvångsmässig rädsla från verklig avsikt, samtidigt som alla säkerhetsrelaterade frågor tas på allvar.

03 / BEDÖMNING FÖRE EN REKOMMENDATION

# Bedömning före en rekommendation

En bedömning av tvångssyndrom identifierar tvångstankar, tvångshandlingar, undvikande, försäkranssökande, insikt, tidsåtgång, funktionsnedsättning och den befarade konsekvensen. Den omfattar också screening för relaterade och samtidiga tillstånd.

Form, frekvens, utlösande faktorer, betydelse, obehag och den tid som tvångstankarna upptar

Synliga och mentala tvångshandlingar, försäkranssökande, kontrollerande och undvikande

Insikt, övervärderade föreställningar, psykos, verklig avsikt och säkerhet

Mål, villighet, beredskap och det stöd som finns tillgängligt för fortsatt ERP



**Säkerhet och lämplig vårdmiljö**

Allvarlig depression, suicidavsikt, oförmåga att äta eller tillgodose grundläggande behov, psykos, farlig försummelse av egenvård eller annan akut oro kan kräva sjukhusvård eller specialistvård. Tvångsmässigt innehåll om skada kräver fortfarande en kompetent åtskillnad från verklig avsikt. Ett boendeteam utan kompetens inom tvångssyndrom kan oavsiktligt förstärka tvångshandlingar genom försäkran och anpassning. Verksamhetens påståenden bör begränsas till verifierad expertis.

04 / VÅRD SOM UTGÅR FRÅN DIG

# Vård som utgår från dig

Exponering med responsprevention, en specialiserad form av kognitiv beteendeterapi, är ofta central i behandlingen av tvångssyndrom. Den innebär att närma sig utvalda utlösande faktorer samtidigt som tvångsmässiga reaktioner minskas, så att nytt lärande kan ske.

Skapa en gemensam modell för tvångstankar, tvångshandlingar, undvikande och anpassning Upprätta en gemensamt utformad, gradvis ERP-plan när det är indicerat

Identifiera och minska mentala ritualer och försäkranssökande, inte endast synliga beteenden Använd läkemedelsgenomgång via en behörig förskrivare när det är lämpligt

Behandla depression, substansbruk, sömnproblem eller annat samtidigt förekommande tillstånd Hjälp familj och stödpersonal att minska anpassning utan bestraffning

Bevara valmöjligheter, takt och tydliga säkerhetsmässiga åtskillnader Ordna kontinuitet med specialist så att framsteg kan upprätthållas utanför boendet

ERP är inte påtvingad översvämningsexponering, förödmjukelse eller exponering för verklig fara. Den bör utformas och genomföras av en kliniker med lämplig kompetens, med mål och samtycke som är tydligt förstådda.

**Från bedömning till en gemensam plan**

Rekommendationen beskriver föreslagen miljö, prioriteringar, team och tempo samt hur planen ska följas upp tillsammans med dig.

05 / UPPLEVELSEN AV VÅRDEN

# Upplevelsen av vården

Mallorca, Zürich, London delar THE BALANCEs individuella vårdmodell med boende. En bostad är reserverad för en klient, med egen kock och personlig samordnare. Behandling, aktiviteter och program anpassas efter dina behov.



### En privat plats för återhämtning

Eget utrymme, diskret samordning och en dygnsrytm som anpassas efter kliniska behov.

### Vård med plats för återhämtning

Individuella möten varvas med vila, måltider, rörelse och tid att bearbeta upplevelser.

### Praktiskt stöd

En personlig vårdsamordnare hjälper till med schemat och vardagliga arrangemang.

Bilder av teamet och boendet från THE BALANCEs inskrivningsguide. Det specifika boendet bekräftas individuellt.

### Mallorca

Individuell behandling och aktiviteter i en bostad reserverad för en klient.

### Zürich

Individuell behandling och aktiviteter i en bostad reserverad för en klient.

### London

Individuell behandling och aktiviteter i en bostad reserverad för en klient.

06 / FRÅN BEDÖMNING TILL VARDAG

# Från bedömning till vardag

01

**Ett förtroligt samtal**

Inskrivningsteamet lyssnar på din situation och förklarar den kliniska bedömningen.

02

**Bedömning och rekommendation**

Teamet beaktar lämplighet, prioriteringar, miljö och den individuella planen.

03

**Personligt anpassad behandling**

Vården följs upp och anpassas när dina behov och förutsättningar förändras.

04

**Övergång och fortsatt vård**

En överlämning knyter behandlingen till människorna, rutinerna och stödet hemma.

**Att förbereda hemkomsten**

Lärande genom ERP stärks genom upprepad övning i vardagslivet. Fortsatt vård bör identifiera specialistklinikern, exponeringsplanen, familjens respons, ansvar för läkemedel och tecken på att ritualerna åter ökar. Framsteg kan omfatta mindre tid i tvångshandlingar, större tolerans för osäkerhet, minskat undvikande och försäkranssökande, återställd funktion och förmågan att låta en påträngande tanke passera utan att behandla den som en befallning eller ett faktum.

07 / ATT ÖVERVÄGA NÄSTA STEG

# Att överväga nästa steg

**Är tvångssyndrom bara perfektionism eller att vara organiserad?**

Nej. Tvångssyndrom omfattar tvångstankar och tvångshandlingar som orsakar lidande, tar tid eller försämrar livet. En preferens för ordning i sig fastställer inte tillståndet.

**Vad är exponering med responsprevention?**

ERP är en strukturerad behandling som innebär att närma sig utvalda utlösande faktorer samtidigt som tvångsmässiga reaktioner minskas. Den bör vara gemensamt utformad, gradvis och genomföras med kompetens.

**Kommer ERP att tvinga mig att omedelbart möta min värsta rädsla?**

Nej. Ansvarsfull ERP planeras och anpassas i takt, och är inte påtvingad översvämningsexponering. Den kräver inte verklig fara eller att samtycke åsidosätts.

**Innebär påträngande tankar att jag vill agera på dem?dem?**

Inte nödvändigtvis. Påträngande tankar vid OCD är ofta oönskade och oförenliga med ens värderingar. En kvalificerad bedömning skiljer tvångsmässig rädsla från verklig avsikt.

## Börja med ett samtal

Tala enskilt med inskrivningsteamet om din situation och de alternativ som finns. En förfrågan innebär ingen skyldighet att gå vidare.

+41 44 500 5111

admissions@thebalance.clinic

Hela sidan om tillståndet

Sök lokal akutsjukvård om du eller någon annan är i omedelbar fara. Vänta inte på en vanlig inskrivning eller resa.

Allmän information; individuell vård utformas efter bedömning.