OCD-FORUM

Medlemsblad för OCD-föreningen i Stockholms län

KONTAKTINFO

Telefon: 08-669 30 39
(må-fre 11.00 - 16.00)

- frågor och råd om OCD
-anmälningar till aktiviteter

Mail: info@ocdstockholm.se
Webb: www.ocdstockholm.se

Adress: Erstagatan 1 C, 7 tr

Resväg: T-bana till Medborgarplatsen, buss 2, 53, 71 till Ersta sjukhus

Hitta hit: Gå igenom portalen där Erstagatan möter Fjällgatan. Följ vägen förbi klockstapeln, uppför backen bakom Erstakyrkan. 1 C hittar du i bortre hörnet, ring på portelefonen för att bli insläppt.

CAFÉ-KVÄLLAR

Onsdagar kl 18.00 – 20.00

Caféet håller igång även under sommaren. Lättsamt sätt att umgås där vi fikar samtidigt som vi pratar om livet med OCD, relationer, gemenskap m.m. Kom gärna i sällskap med en vän! Vi träffas onsdagskvällar i föreningens lokal. Ledare med erfarenhet av OCD finns på plats. Ingen anmälan behövs.

Foto: Elin Olaisson

Samarbete för psykisk hälsa

OCD-föreningen i Stockholms län är en av föreningarna i paraplyorganisationen NSPH (Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa) Stockholms län. Tillsammans med andra föreningar på psykiatriområdet tar vi oss an frågor där vi når mer framgång om vi arbetar och agerar tillsammans.

Det gäller till exempel:

- arbetet för bättre attityder till och ökad kunskap om psykisk ohälsa. I NSPH Sthlms län driver vi tillsammans Hjärnkoll, där unga ambassadörer berättar om sina erfarenheter av psykisk ohälsa. OCD-föreningen har anlitat unga ambassadörer med erfarenhet av OCD som föreläsare, bland annat i förortsturnén.

- arbetet för en mer återhämtningsinriktad psykiatri och socialpsykiatri där vi utbildar peer supportrar, en helt ny yrkesgrupp av personer som är öppna med sin erfarenhet av psykisk ohälsa. I höst kommer OCD-föreningens bjuda in till en föreläsning där du får lyssna på en av de anställda som arbetar inom socialpsykiatrisk verksamhet.

- arbetet för bättre fysisk och mental hälsa hos våra medlemmar genom att erbjuda studiecirkeln Hälsospåret, där deltagarna tar små, men viktiga steg mot bättre hälsa. OCD-föreningen hoppas kunna erbjuda fler sådana studiecirklar framöver.

Listan med aktiviteter kan göras längre och nya initiativ på områden där vi kan samarbeta tas hela tiden. Till exempel jobbar vi för att kunna leda implementeringen av Återhämtningsguiden i Region Stockholm som innebär att personer med erfarenhet av psykisk ohälsa, egen eller som anhörig, ska utbilda vård- och stödpersonal i ett återhämtningsinriktat arbetssätt.

Anita Odell, vice ordförande NSPH Stockholms län samt i OCD-föreningen Stockholm

Kontakt: info@nsphstockholm.se

Föreläsning med Lars Korse

9 maj kl 18.30-20.00

Lars Korse och hans fru Sandra har tidigare berättat om sitt liv med OCD som trots svårigheter innehåller kreativitet och glädje. Vad hände sedan? Det får du veta nu! Anmälan till info@ocdstockholm.se

Anhörigträff

24 augusti kl 13-15

En träff för dig som är anhörig till någon med tvångssyndrom eller annan diagnos inom OCD-spektrumet. Chans till erfarenhetsutbyte och att träffa andra i samma situation. Fika och samtal tillsammans med Johanna Maali Persson. Anmälan till info@ocdstockholm.se

Samtalsgrupp

I höst startar en ny samtalsgrupp för personer med OCD-spektrumdiagnoser och anhöriga. Under tolv veckor får du lära dig mer om OCD, hitta motivation för livsförändring samtidigt som du får samtala med personer med liknande erfarenheter. Träffarna sker i föreningslokalen på tisdagskvällar 18-20.30, med start den 10 september. Anmäl dig till info@ocdstockholm.se om du vill vara med.

Foto: Elin Olaisson

Föreläsare på förortsturnéns stopp i Kista den 23 april, från vänster:
Magdalena Berger, Kela Dahlén, Elin Wattjersson, Kristina Aspvall (BUP OCD)

Förortsturné

Nu är årets förortsturné igång! Föreningen har fått bidrag från Stockholms Stad för att fortsätta föreläsningarna i Stockholms förorter som vi inledde under 2018. Kunniga och engagerade föreläsare gör att åhörarna får med sig mycket information och ökad förståelse för problematiken. Nästa föreläsning äger rum den 16 maj kl. 17.30 - 20.00 i Hägerstensåsens Medborgarhus, Riksdalervägen 2. Anmäl dig gärna till info@ocdstockholm.se om du vill komma!

Till hösten kommer ytterligare ett par föreläsningstillfällen, mer information om detta kommer senare.

Ångestdoppet

Föreningen kommer i att vara med när Fontänhuset Sköndal (www.fhskondal.se) anordnar "Ångestdoppet" - världens kortaste swim-run för att betona vikten av motion och gemenskap för vår psykiska hälsa. Strandfest med liveuppträdanden och annat kul. Själva simloppet startar kl. 15.30 - alla deltagare får en badmössa och vinner pris. Möjlighet till ombyte finns. Deltagande är gratis!

Lördag 15 juni kl. 13-17, Stora Sköndal-badet

Friskare med djur och musik - läger för barn 6-11 augusti

Sedan 2012 har OCD-förbundet anordnat sommarläger i Skåne för barn med OCD eller närliggande tillstånd. Barn mellan 9-15 år välkomnas till lägret som bland annat innehåller ridning, sång och andra aktiviteter med djur. Stockholmsföreningens Johanna Maali Persson kommer vara med och hjälpa till under lägret. Kostnad 5 000 kr för deltagande barn (vid sjukdom betalas avgiften tillbaka). Föräldrar och syskon kan följa med, då tillkommer en extra avgift.

För mer information och anmälan: susanna.wersall@gmail.com