



Svenska OCD-förbundet
OCD-föreningen Stockholm

Verksamhetsberättelse 2020

Verksamhetsberättelse för OCD-föreningen Stockholms län och OCD-föreningen Stockholm.

OCD-föreningen Stockholms län och OCD-föreningen Stockholm är ideella, politiskt och religiöst obundna föreningar som ligger under Svenska OCD-förbundet. Föreningarna har till uppgift att, inom Stockholmsområdet och Region Stockholm, stödja och informera personer med OCD/tvångssyndrom och närliggande diagnoser, samt deras anhöriga och närstående. Under OCD-spektrum ryms diagnoserna tvångssyndrom (OCD), dysmorfofobi (BDD), samlarsyndrom (hoarding) dermatillomani (skin-picking), trichotillomani (hair-pulling) och ORS (olfactory reference syndrome).

Föreningarna har också till uppgift att bedriva ett utåtriktat, intressepolitiskt arbete för att öka kunskapen och kännedomen om OCD och närliggande diagnoser. Uppgiften är även att göra OCD-föreningen känd bland barn, unga och deras föräldrar liksom allmänheten i stort. Genom intressepolitiskt arbete når föreningen även vårdgivare, politiker, myndigheter, skolpersonal med flera.

Då det idag endast finns en lokalförening i länet, OCD-föreningen Stockholm, har länsföreningen i nuläget inget samordnade uppdrag i praktiken. Länsföreningens uppgift är att stödja bildandet av fler lokalföreningar i Stockholms län, och så snart så sker kommer länsföreningen samordna det intressepolitiska arbetet i länet. I nedanstående skrivningar i verksamhetsberättelsen syftar ”föreningen” på OCD-föreningen Stockholm.

På förbunds nivå deltar föreningen i ordförandemöten, skriver artiklar till medlemstidningen Nytt om OCD, hjälper till med remissvar samt kan representera förbundet, när det är påkallat, i Stockholm.

2020 har varit ett annorlunda år, där restriktionerna med anledning av coronapandemin har påverkat möjligheterna att genomföra möten och andra aktiviteter. Från mars och framåt har personalen till största del fått arbeta hemifrån och styrelsemöten har fått hållas digitalt. Föreningen lyckades relativt snabbt ställa om medlemsaktiviteterna till digitala varianter, och har kunnat arrangera medlemsaktiviteter i samma omfattning som planerat. Deltagarantalet har till och med ökat en aning, exempelvis på föreningens café- och samtalskvällar och föreläsningar. Det intressepolitiska arbetet har däremot varit svårare att genomföra i den omfattning som planerat, då många brukarråd haft färre möten och därtill har konferenser och andra event ställts in. Möjligheten att genomföra föreläsningar på arbetsplatser har varit begränsade – delvis på grund av restriktionerna men delvis också på grund av att många av verksamheterna inom region och kommun varit starkt pressade av pandemin och inte haft samma möjligheter att lägga tid på kompetensutveckling.

Måluppföljning

Mål 1: Föreningen ger drabbade och anhöriga stöd

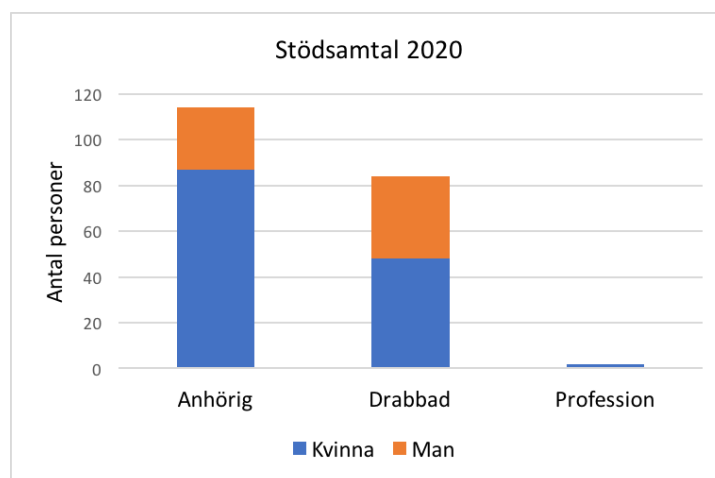
I verksamhetsplanen angavs följande aktiviteter och prioriteringar för målet:

- Stödsamtal
- Stödgrupper
- Hälsofrämjande aktiviteter
- Föreläsningar
- Cafékvällar och andra möten
- Ungdomsaktiviteter
- Återhämtning

Stödsamtal

Både anhöriga och personer som själva är drabbade ringer för att få råd om vård, socialt stöd eller bemötande. Det gäller främst OCD, men också övriga diagnoser som ingår i OCD-spektrumet. Under ett stödsamtal informerar vi bl.a. om evidensbaserad behandling, olika strategier som man kan ta till för att lindra tvånget samt hur man som anhörig bör förhålla sig till en person med OCD så att man inte dras in i sjukdomen. Vi informerar också om olika stödinsatser och ersättningar som kan ge personer med OCD en fungerande vardag och förbättrad livskvalitet.

200 stödsamtal har genomförts av kanslipersonalen under 2020, varav 183 per telefon och 17 vid personligt besök. En övervägande majoritet av samtalen, 91 %, rör OCD, ibland i kombination med andra diagnoser. Under året har 14 av samtalen berört hoarding/samlade, 7 dysmorfofobi, 6 dermatillomani och 5 trichotillomani. Ett fåtal samtal har hållits med professionella som frågat om råd medan anhöriga stått för den större delen av samtalen, 58 %. Könsmässigt är det flest kvinnor som ringer, i synnerhet bland de anhöriga. Sammantaget har antalet samtal ökat kraftigt jämfört med föregående år, då 122 samtal genomfördes. Orsaken till ökningen är inte självklar, men föreningen har gjort mer reklam för möjligheten att få stödsamtal under året, och ökad psykisk ohälsa i spåren av coronapandemin kan också ha påverkat.



Utöver detta har flera korta samtal förts med två personer som kontaktar föreningen mer frekvent, men dessa samtal rör snarare bekräftelse än råd och stöd och är därför inte medräknade i statistiken.

Kansliet besvarar även personliga frågor via mejl, både från medlemmar och presumtiva medlemmar. Föreningen har besvarat mailen skyndsamt och informerat om diagnoser, vård och stödinsatser samt om föreningens verksamhet.

Hälsofrämjande aktiviteter

Under året har föreningen satsat lite extra på hälsofrämjande aktiviteter. I samarbete med föreningen Balans anordnades under våren en dansgrupp, där deltagarna träffades en kväll i veckan. Sammanlagt blev det fem träffar. Deltagarna uppskattade aktiviteten mycket och föreningen hoppas kunna hålla en liknande grupp igen, men på grund av corona fick gruppen avslutas i förtid.

Föreningen har under året också introducerat gemensamma promenader, där man samlas och går en sträcka på 2,5 eller 5 kilometer på Södermalm. Totalt har fem sådana promenader genomförts.

I september deltog föreningen i Mental Health Run, som detta år blev ett virtuellt lopp. Tio medlemmar blev bjudna på startavgiften och några genomförde loppet tillsammans. Inför loppet arrangerades en föreläsning kring nyttan av motion och rörelse vid psykisk ohälsa, och vid föreläsningen fanns även Mental Health Runs ordförande med och berättade om loppet.

Under hösten har föreningen i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan anordnat en kurs i hälsa, det så kallade "Hälsospåret". Kursen utgår från ett färdigt material som tagits fram av Studieförbundet Vuxenskolan, med teman såsom balans i vardagen, stresshantering, sömn, självmedkänsla och inspiration till motion ingår. Efter förfrågan från kursdeltagarna beslutades att förlänga kursen med fem träffar, med utgångspunkt i det extra material som finns framtaget inom Hälsospåret. Kursen var ett samarbete mellan föreningen Balans och OCD-föreningen. Ledare har varit Kela och Ulrica Dahlén.

Samtalsgrupper

I stöd/samtalsgrupperna träffas man tolv gånger och utgår från ett strukturerat informationsmaterial. Man får lära sig mer om diagnoser, behandling och allmän hälsa. I grupperna strävar man efter att deltagarna ska känna trygghet och samhörighet genom att se och belysa gemensamma erfarenheter och beteenden. Både drabbade och anhöriga känner ofta en stor ensamhet och utanförskap, och här kan gruppen göra en positiv skillnad genom öppenhet och visa att det finns hjälp att få.

Under året har två grupper genomförts i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan. På grund av coronapandemin fick vårens samtalsgrupp övergå till digitala möten och höstens grupp genomfördes helt digitalt. Det har funnits både för- och nackdelar med det digitala arbetssättet – det är svårt att få samma närhet och förtroendefulla stämning när det är digitalt, samtidigt som deltagarna närvarat i större utsträckning då de kunnat delta vart de än befunnit sig utan att behöva resa. I utvärdering av grupperna har kurserna fått mycket goda omdömen. Samtalsgrupperna har letts av Ulrica Dahlén och Kela Dahlén.

Föreläsningar

För att öka kunskaperna om diagnoserna inom OCD-spektrumet, följa utvecklingen inom forskning och behandling samt att verka för öppenhet kring psykiska sjukdomar har föreningen anordnat föreläsningar. På grund av coronapandemin har cirka hälften av årets föreläsningar genomförts digitalt. Inbjudningar har skickats till medlemmar och till professionen, exempelvis socialtjänst, kommunalt anhörigstöd, BUP och andra psykologiska behandlingsenheter.

I tabellen nedan framgår vilka föreläsningar föreningen arrangerat under året:

Ämne/föreläsare	Datum	Antal åhörare
Tvångssyndrom, föreläsning på Rotary Sollentuna av <i>Elin Olaisson</i>	22 jan	34
4-dagarsmetoden, av <i>Ulrica Kolmodin och Carl Ahlin (Ångestheten Psykiatri Nordväst)</i>	3 feb	30
Diagnoserna inom OCD-spektrumet, föreläsning för sverigedemokraternas stab Region Stockholm av <i>Elin Olaisson och Klas Lionell</i>	4 feb	3
OCD och BDD, föreläsning av <i>Erika Lindquist och Elin Olaisson</i> för sistaårselever på barn- och fritidsprogrammet (Fredrika Bremergymnasiet i Haninge).	19 feb	27
Mamma med OCD, föreläsning av <i>Kerly Koppe Söderlind</i>	20 feb	10
Kombinationen OCD och autism hos barn, kännetecken och behandling av <i>Frida Wickberg (BUP OCD)</i> . Digital föreläsning i samarbete med Autism & Aspergerföreningen Stockholm.	22 april	49
Olfactory Reference Syndrome, diagnos och behandling. Digital föreläsning av <i>Volen Ivanov och Malin Goude (Psykiatri Sydväst)</i>	10 maj	19
Hur träning kan hjälpa vid OCD, <i>Vera Nordlander</i> . Digital föreläsning i samarbete med Mental Health Run.	13 aug	24
Tabutankar, <i>Erica Gilbertsson</i>	7 sep	42
Ung med OCD, <i>Sofia Antonelius</i>	26 sep	19
Min syster har OCD, digital föreläsning av <i>Sophia Wattjersson</i>	12 okt	17
Digital halvdagsutbildning om diagnoserna inom OCD-spektrumet för Peer Supporters och NSPH Sthlms län, <i>Kela Dahlén, Elin Olaisson, Joakim Larsen, Jasmine Öhlin</i>	23 okt	17
Dermatillomani och trichotillomani, diagnos och behandling, <i>Mia Asplund (Psykiatri Nordväst)</i> . Digital föreläsning.	19 nov	39

Café- och samtalskvällar och andra möten

Föreningen anordnar regelbundet café- och samtalskvällar, där syftet är att skapa en mötesplats där man kan träffas och dela erfarenheter, fika och umgås på ett avslappat sätt. Deltagarna uppskattar att få prata med andra i liknande situation om hur det är att leva med OCD eller någon annan diagnos. På träffarna välkomnas anhöriga och drabbade, såväl medlemmar som presumtiva medlemmar. Under 2020 har café- och samtalskväll anordnats varje onsdag, med undantag för mars/april då restriktionerna först trädde i kraft. Från 8 april övergick café- och samtalskvällarna till digital form fram till och med augusti. Under hösten har varannan träff varit digital, varannan fysisk, men från mitten av november övergick det till digitalt varje träff på grund av skärpta restriktioner. Totalt har 46 cafékvällar hållits, i

genomsnitt har 5,2 personer närvarat (inklusive ledare). Den digitala formen har öppnat upp för deltagare från hela landet, samtidigt som några av de personer som ofta kommer på våra fysiska träffar inte känner sig bekväma med det digitala formatet och därför inte har deltagit i samma utsträckning som tidigare. Sammantaget har det genomsnittliga deltagarantalet varit ungefär detsamma vid digitala träffar som vid fysiska. Ledare har omväxlande varit Klas Lionell, Erika Lindquist, Maja Fredlund, Åsa Mogren, Morsal Safi och Johanna Persson.

Ibland bjuder föreningen in till träffar för en avgränsad kategori medlemmar, för att öka chanserna att träffa andra med samma frågeställningar. Vid tre tillfällen under året har särskilda anhörigträffar anordnats under ledning av Johanna Persson, fyra kvällar för personer med BDD (varav två digitala) har hållits under ledning av Johanna Hennberg och två träffar för personer med tvångssyndrom med tabutema har hållits under ledning av Erica Gilbertsson (varav en digital). Dessa specialinriktade träffar har varit mycket uppskattade.

Under januari arrangerade föreningen också en kulturkväll, där medlemmar var välkomna att bidra med musik, bild, poesi eller annat.

Ungdomsaktiviteter

En mycket glädjande nyhet under året är att föreningen har genomfört två ungdomsträffar för tonåringar med tvångssyndrom, under ledning av Gustav Tellefsen. Detta är en aktivitet som ofta efterfrågas av föräldrar, men vid tidigare försök har det varit svårt att få några ungdomar att delta. Båda träffarna fick genomföras digitalt.

Föreningen har fortsatt sitt samarbete med OCD-förbundets projekt ”Friskare med djur och musik”, men en planerad träff med en terapihund fick ställas in på grund av corona, och av samma anledning fick det årliga ridlägret genomföras i mindre skala än vanligt.

Återhämtning

Under året har föreningen spritt det material som NSPH har tagit fram kring återhämtning, exemplar finns hos föreningen och kan lämnas över vid personliga stödsamtal och gruppträffar. Det finns nu tre olika återhämtningssguider:

- Återhämtningssguiden för dig inom heldygnsvård
- Återhämtningssguiden för dig som mår dåligt
- Återhämtningssguiden för dig som står nära någon som mår dåligt

Mål 2: Föreningen verkar för att vårdgivare erbjuder en säker och sammanhållen vård

I verksamhetsplanen angavs följande aktiviteter och prioriteringar för målet:

- Stöd till brukarråds- och funktionshinderrådsrepresentanter
- Ökat samarbete mellan vård och föreningar
- Arrangera seminarium för peer supportrar och ambassadörer i Hjärnkoll

Stöd till brukarråds- och funktionshinderrådsrepresentanter

Genom vårt arbete i OCD-föreningen får vi stor kunskap om hur vård och stöd upplevs ur våra medlemmars perspektiv. Denna kunskap är viktig att förmedla vidare så att förändringar kan uppnås och personer med OCD får så tillfredsställande vård som möjligt. Brukarråden utgör en av flera sådana ”inflytandekanaler”. Föreningen har under året hållit ett möte med

föreningens representanter för att samordna det intressepolitiska arbetet i både kommun och landsting.

Föreningen finns representerad i en rad brukarråd inom psykiatrins område. Representanter i råden måste vara medlemmar i föreningen och vägledande för arbetet är föreningens vision och mål. Under 2020 har föreningen medverkat i följande råd:

- Psykiatrienhetens brukarråd. Under året har rådet gjort inspel till upphandling av BUP, vidarefördelat hur corona-pandemin påverkat föreningarnas medlemmar och tagit del av regionens arbete med att förebygga och bekämpa våld. Föreningens representant ingår i den arbetsgrupp som följer hälso- och sjukvårdsförvaltningens arbete med uppföljning av de löpande avtalen med SLSO, där man under året fått ta del av resultaten från 2019 och också kunnat göra inspel till fokusområden för uppföljningen 2021.

- Brukarrådet på NSP, Norra Sthlms psykiatri. Under året har rådet bland annat diskuterat konsekvenserna av pandemin för verksamheten och även konsekvenser av en brand som inträffade på slutna avdelning under sommaren. Brukarrådet har varit delaktiga i tillsättandet av ny verksamhetschef.

- I brukarrådet Psykiatri Södra Stockholm

Har haft ett par digitala möten under året, då man bland annat får information om hur vårdläget sett ut med anledning av covid.

- Brukarrådet VO SLSO. Rådet har under året följt konsekvenserna av pandemin och också diskuterat behovet av att ordna utbildning kring digital mötesteknik i de lokala brukarråden.

- BUP:s brukarråd har under året bland annat haft en arbetsgrupp kring HBTQ-frågor. Man har också diskuterat en föreslagen omorganisation av BUP, där OCD-föreningen inkom med ett särskilt yttrande. Man har också uppdaterat sin folder om Stöd och hjälp utanför BUP, där de olika patientföreningarna beskrivs.

- Brukarrådet Psykiatri Nordväst. Har under året varit delaktiga i en arbetsgrupp som tagit fram förslag till handlingsplan för närståendekontakter i heldygnsvård samt närståendebroschyr. Man har också tagit upp vilka konsekvenser pandemin fått hos vårdgivaren.

- WeMind Ängest & Depression

Brukarrådet har haft ett möte under året, då man främst diskuterade omställningarna i spåren av pandemin. Man tog också upp frågan om ökade möjligheter för anhöriga att ha dialog med behandlaren.

- WeMind Psykiatri Stockholm Sydost

Under 2020 har två möten hållits. Brukarrådet har framfört synpunkter på hur rådet är organiserat, då upplägget med olika mötesplatser och olika mötesansvariga från vårdgivarens sida inte ger några bra förutsättningar för kontinuitet och inflytande i verksamheten.

- Brukarrådet på Aleris Psykiatri (tidigare Praktikertjänst psykiatri) har träffats endast en gång under året. Då diskuterades bland annat tillgängligheten på vård under pandemin samt planer på att inrätta ett patientforum.

Ökat samarbete mellan vård och föreningar

Det här är ett område där föreningen inte fullt ut kunnat driva det arbete som planerats. Många av brukarråden har på grund av corona-pandemin inte haft lika många möten som tidigare år. Flera kongresser/mässor där föreningen planerat att delta (BUP-kongress, skolsjuksköterskekongressen m.fl) har ställts in. I verksamhetsplanen planerade föreningen också för att medverka när OCD-förbundets informationsprojekt skulle erbjuda föreläsningar riktat mot primärvården, men även detta arbete har försvårats av pandemin.

Föreningen har dock haft ett gott samarbete med länets specialisterheter i fråga om föreläsningar och att ge synpunkter på olika projekt. Både Psykiatri Sydväst och Psykiatri Nordväst har föreläst kring OCD-spektrumdiagnoser och behandling under året. Föreningen har gjort inspel i pågående omorganisation inom BUP och också fått möjlighet att ge synpunkter på forskningsprojekt kring behandling av samlarsyndrom.

Arrangera seminarium för peer supportrar och ambassadörer i Hjärnkoll

I oktober genomfördes en digital halvdagsutbildning främst riktad mot peer supportrar men också med deltagare från Hjärnkoll och NSPH Sthlms län. Under utbildningen fick åhörarna en genomgång av samtliga diagnoser inom OCD-spektrumet, inklusive två personliga berättelser om OCD och BDD. Utbildningen fick goda omdömen och upplägget kan återanvändas vid framtida utbildningar.

Mål 3: Föreningen verkar för att drabbade och anhöriga erhåller gott samhällsstöd

I verksamhetsplanen angavs följande aktiviteter och prioriteringar för målet:

- *Ökade kontakter med länets LSS-boenden*
- *Sprida information om föreningens föreläsningar*
- *Använda material från "Se OCD i skolan"*
- *Arrangera halvdagsseminarier för professionella*

Ökade kontakter med länets LSS-boenden

Arbetet har pausats under coronapandemin men fortsätter under 2021.

Sprida information om föreningens föreläsningar

Föreningen har sett till att bjuda in yrkesverksamma till föreläsningar för att öka kunskaperna om OCD. Viktiga målgrupper har varit anhörigkonsulenter, socialsekreterare, skolpersonal, yrkesutövare inom psykiatri, boendestödjare med flera. Under året har föreningen i större utsträckning använt sociala medier för att sprida information om föreläsningarna.

Använda material från "Se OCD i skolan"

Arbetet pågår och förväntas fortsätta under 2021. Föreningen har hjälpt till att sprida information om de skolutbildningar som förbundet genomfört.

Arrangera halvdagsseminarier för professionella

Arbetet har pausats under coronapandemin men fortsätter under 2021. Den halvdagsutbildning som genomförts för peer supportrar kan användas som modell för framtida utbildningar.

Kommunala funktionshinderråd

En viktig arena för föreningens intressepolitiska arbete är de funktionshinderråd som organiseras av Stockholms stad. Representanter i funktionshinderråden måste vara medlemmar i föreningen och vägledande för arbetet är föreningens vision och mål. Under 2020 har föreningen haft representanter i följande funktionshinderråd:

- *Bostadsbolagens funktionshinderråd*, där inga möten har hållits under året, men däremot har man genomfört ett studiebesök i Rågsved för att titta på tillgängligheten i Svenska Bostäders ”Snabba hus”.
- *Kulturnämndens funktionshinderråd*, där man bland annat diskuterat tillgänglighet i lokaler och handlingar, kriterier för upphandlingar utifrån funktionshinderperspektivet och även konsekvenserna för funktionsnedsatta av att stänga ner bibliotek under pandemin.
- *Kyrkogårdsnämndens funktionshinderråd*, som bland annat gett synpunkter på förvaltningens förslag till treårsbudget och tillgängligheten på Visitors Center på Skogskyrkogården. Möten har bara hållits under början av året.

En föreningsrepresentant har medverkat i task force-möten om samlarsyndrom med forskare från Karolinska Institutet (KI) och kommunrepresentanter från Enskede-Årsta-Vantör och Hägersten-Liljeholmen. Samlarteamet i Stockholms stad drivs i projektform i samarbete med KI. Under task force-mötena har man bland annat diskuterat utformning av nytt forskningsprojekt där man ska kombinera KBT-behandling med boendestöd.

Föreningen ingår också i en brukarreferensgrupp inom socialpsykiatri, som samordnas av Socialförvaltningen i Stockholms stad. Här har man bland annat framfört vikten av att stärka funktionen med personligt ombud och utveckla arbetet med SIP (samordnad individuell plan).

Information om samhällsservice

Förutom att arbeta för att kunskaperna ökar bland professionella kring diagnoser arbetar föreningen också för att öka medlemmarnas kunskaper om vilket samhällsstöd som finns att få. Under året har föreningen förbättrat informationen om personligt ombud och anhörigstöd på hemsidan, så att det numera finns kontaktuppgifter för dessa tjänster till alla kommuner inom länet.

Övrigt

Föreningen har under året tagit emot besök av två handläggare för ekonomiskt bistånd som arbetade inom Stockholms stad och även tagit emot besök från ett stödboende i Vallentuna. Båda besöken gällde personer med samlarsyndrom/hoarding, där föreningen kunde förmedla kunskap om diagnosen och ge råd om bemötande.

- Deltagit i andra arrangemang och nätverksmöten:
 - ”Spridningskonferens Hälsospåret”, arrangemang av NSPH Sthlms län
 - Workshop om fysisk aktivitet på recept, arrangemang av Region Stockholm och Stockholms FaR-ledarnätverk
 - Seminarium om Universell utformning och rättigheter, arrangemang av Funktionsrätt Sverige
 - Lanseringskonferens av Återhämningsguiden, arrangemang av NSPH Skåne
 - Release av boken ”Psykisk ohälsa i skolan” av Magdalena Berger
 - Nätverksträff i SNAPH online

- Deltagande i arbetsgrupp ”Metoder och verktyg” NSPH
- Inspirationsdag om anhörigstöd, arrangemang av SNAPH

OCD-föreningen Sthlms län är en av nio föreningar i samarbetsorganisationen *NSPH Sthlms län* och föreningens två representanter har lagt ner mycket arbete för att utveckla verksamheten. OCD-föreningens representanter deltog på samtliga styrelsemöten och AUmöten i paraplyorganisationen under 2020. Det angelägna arbetet med peer supportrar i socialpsykiatriens olika verksamheter har fortsatt och trots pandemin har verksamheten kunnat utvidgas genom att peerar kunnat erbjuda stödsamtal via telefon.

OCD-föreningens representanter i NSPH är även representanter i anhörignätverket SNAPH och vi använder den kanalen för att annonsera ut våra föreläsningar. Härigenom når vi bland annat anhörigkonsulenter över hela länet.

Mål 4: Föreningen ökar allmänhetens kunskaper om tvångssyndrom och övriga OCD-relaterade diagnoser

I verksamhetsplanen angavs följande aktiviteter och prioriteringar för målet:

- *Sociala medier*
- *Lyfta samtliga diagnoser inom OCD-spektrumet*
- *Sprida Nytt om OCD*

Sociala medier

Under året har föreningen kraftigt förstärkt sina aktiviteter i sociala medier. Vi har nu en facebook sida och ett instagramkonto, där vi regelbundet annonserar ut våra aktiviteter, sprider aktuella artiklar och information från andra föreningar, myndigheter etc. Förutom facebook och instagram är föreningen också aktiv på LinkedIn.

Lyfta samtliga diagnoser inom OCD-spektrumet

Under året har föreningen ordnat föreläsning kring Olfactory Reference Syndrome, en ny diagnos inom OCD-spektrumet som innebär en tvångsmässig fixering vid lukt. Vi har också haft en föreläsning om trichotillomani och dermatillomani, där forskaren och psykologen Mia Asplund berättade om sin pågående studie kring diagnoserna.

Sprida Nytt om OCD

Arbetet har påbörjats och fortsätter under 2021

Övrigt

Föreningens styrelsemedlemmar och anställda har under året medverkat i olika tidningsartiklar, poddar och websändningar:

- Föreningens vice ordförande Kela Dahlén har under året medverkat i Hjärnkoll Stockholms websända föreläsningsserie ”Samtal i Sankt Paul” där hon blev intervjuad om hur pandemin påverkat hennes OCD.
- Föreningens vice ordförande Kela Dahlén har blivit intervjuad i Expressen Hälsa om sin OCD
- Styrelseledamot Erika Lindquist har blivit intervjuad i ”Tvångspodden” om sin OCD

- Verksamhetschef Elin Olaisson har blivit intervjuad i ”Tvångspodden” om att vara förälder till ett barn med OCD.
- En av föreningens aktivitetsledare, Johanna Hennberg, har blivit intervjuad i ”Tvångspodden” om sin BDD
- En av föreningens aktivitetsledare, Kerly Koppe, har blivit intervjuad i ”Tvångspodden” om sin OCD

Genom Hjärnkoll, en av NSPH Sthlms läns verksamheter, har föreningen erbjudit medlemmar och allmänhet att digitalt lyssna på samtal om psykisk ohälsa i St Paul. Verksamheten vill minska stigmatiseringen och verka för större öppenhet kring psykisk sjukdom och deltagande i samhället för personer med psykisk ohälsa.

Mål 5: Föreningens verksamhet är tillgänglig, välkänd och möter medlemmarnas behov

I verksamhetsplanen angavs följande aktiviteter och prioriteringar för målet:

- *Aktiviteter i förorter och kranskommuner*
- *Spridning av tryckt informationsmaterial*
- *Förbättrad kommunikation*

Aktiviteter i förorter och kranskommuner

Under året har föreningen föreläst i Sollentuna och Haninge, vilket gjordes i början av året. Efter mars har få fysiska föreläsningar genomförts på grund av pandemin, men däremot har föreningen genomfört en rad digitala föreläsningar. Vi har därmed ökat tillgängligheten för dem som bor långt bort, men det är också viktigt att komma ihåg att den digitala formen inte passar alla.

Spridning av tryckt informationsmaterial

Under året har vi gjort riktade utskick av vår föreningsfolder till specialistmottagningar, anhörigkonsulenter och ungdomsmottagningar, för att därigenom sprida information om vår verksamhet.

”OCD-forum”, föreningens medlemsblad, har skickats ut till alla medlemmar i Stockholms län tre gånger under 2020. Medlemsbladet innehåller program för de närmast kommande medlemsträffarna, cafékvällarna och övrig verksamhet som föreläsningar, studiecirklar etc. Genom förbundets Facebook- och instagramkonto har aktiviteterna även annonserats ut till en bredare allmänhet.

Förbättrad kommunikation

Under året har föreningen färdigställt en kommunikationsplan. Det finns nu föreningskonton både på Facebook och Instagram, och de sociala medierna har blivit ett allt viktigare verktyg för att sprida information om föreningens aktiviteter.

En annan kanal för informationsspridning är vår hemsida www.ocdstockholm.se, där man kan hitta information om samtliga diagnoser inom OCD-spektrumet och där vi informerar om våra aktiviteter och intressepolitiska verksamhet. Hemsidan har uppdaterats kontinuerligt och erbjuder besökarna många olika länkar till utförare av vård och stödinsatser i Stockholms län. Under året har hemsidan utökats med kontaktinformation till länets anhörigkonsulenter och länets personliga ombud.

Medlemsutveckling

Antalet medlemmar i föreningen har varit ungefär detsamma som förra året, 547 under 2020 jämfört med 542 år 2019. Av nuvarande medlemmar är ca 62 % kvinnor och ca 38 % män. Ungefär hälften bor i Stockholms stad och övriga bor i andra delar av Stockholms län eller angränsande län. Medlemskap tecknas med Svenska OCD-förbundet och personen blir därmed automatiskt också medlem i en lokalförening. Lokalföreningarna hanterar inte medlemsavgifter från medlemmarna.

Medlemsundersökningar

Under året har två medlemsundersökningar genomförts. Den första gjordes i samarbete med OCD-förbundet för att undersöka hur förbundets medlemsgrupp påverkats av pandemin. 342 personer besvarade enkäten, varav 201 med egen diagnos och 141 anhöriga. Resultaten visade att ungefär 50 % av personerna med diagnos upplevt att deras besvär förvärrats under pandemin, och 47 % av de anhöriga uppgav att de behövde lägga mer tid på att stötta personen med diagnos. En sammanställning av enkätsvaren finns på föreningens hemsida.

Den andra undersökningen gjordes bland Stockholmsföreningens medlemmar för att se vad som motiverar till att vara medlem och vilka föreningsaktiviteter de tycker är mest intressanta. De tänker kring föreningens aktiviteter. 79 personer svarade, och vad som motiverade flest att vara medlem var att visa sitt stöd för föreningens/förbundets verksamhet samt att öka sina kunskaper om diagnoserna och följa utvecklingen inom området. När det kommer till föreningens aktiviteter var det föreläsningar och att träffa andra med liknande erfarenheter som intresserade flest. Bland kommentarer och synpunkter var det flera som önskade sig mer specifika teman kring träffar, exempelvis kring specifika tvångsteman och även kring de övriga diagnoserna inom OCD-spektrumet. Det fanns också önskemål om en större spridning av dagar/tider för aktiviteterna och att fler digitala aktiviteter ska anordnas. Medlemsenkäten har varit ett viktigt underlag när föreningen skrivit sin verksamhetsplan för 2021 och planerat aktiviteter för 2021. En sammanställning av enkätsvaren finns på föreningens hemsida.

Under året har föreningen introducerat digitala enkäter vid utvärdering av kurser. Det har fallit sig naturligt då kurserna genomförts digitalt. Svarsfrekvensen har varit något större än tidigare år då pappersblanketter använts.

Styrelse och personal

Styrelsen

Styrelsen har under verksamhetsåret 2020 haft följande sammansättning:

Vera Nordlander, ordförande
Kela Dahlén, vice ordförande
Anita Odell, vice ordförande
Åsa Spolander, kassör
Erika Lindquist, ledamot
Klas Lionell, ledamot
Sophia Wattjersson, ledamot
Ulrica Dahlén, suppleant
Magnus Jacobsson, suppleant
Christina Wattjersson, suppleant

Styrelsen har under 2020 haft nio protokollförda styrelsemöten.

Arbetsuppgifter för ordförande och styrelse

- ta fram måldokument och riktlinjer, ta fram arbetsbeskrivningar
- tillsammans med verksamhetsledaren arbeta med bidragsansökningar och utvärderingar till kommun och landsting samt till olika stiftelser och fonder.
- tillsammans med verksamhetsledaren arbeta med verksamhetsberättelse, verksamhetsplan och budgetförslag
- delta i intressepolitiska möten, författa skrivelser och hålla kontakt med andra föreningar inom NSPH Stockholms län samt andra lokalföreningar inom Svenska OCD-förbundet.

Årsmöte 2020

Årsmöte hölls 21 mars i föreningslokalen, där hälften av deltagarna deltog via telefon. Den planerade föreläsningen av Ångestheten fick ställas in på grund av coronapandemin.

Anställd personal och ideellt arbetande medlemmar

Föreningen har en verksamhetschef och en kansliomedarbetare som har haft anställning på 75 respektive 70% under året. Från mars och framåt har arbetet till största del utförts hemifrån. Då förbundet under 2020 periodvis inte haft någon bemanning på sitt kansli har föreningens verksamhetschef ryckt in och tagit hand om uppdatering av medlemsregister och besvarat telefonsamtal.

Verksamhetschefens arbetsområden

- Personal- och kansliadministration med arbetsledning av fast och timavlönad personal samt ideellt arbetande medlemmar. Ekonomiansvar inklusive budgetering, redovisning och lönehantering.
- Tillsammans med styrelsen ansvarat för medlemsbladet OCD-forum, samt haft ansvarat för föreläsningkvällar, studiecirkel och andra sammankomster etc. Ansvarat för att sprida information om föreningens aktiviteter bland medlemmar och andra intresserade.
- Ansvar för webb, sociala medier samt annat informationsmaterial.
- Tillsammans med styrelsen arbetat med bidragsansökningar till region, kommun och olika stiftelser och fonder, samt ansvarat för åiterrapportering.
- Deltagit i brukarrådsmöten, möten i funktionshinderråd och andra arrangemang som regionen, kommunen eller privata vård- och stödgivare bjudit in till
- Hållit föreläsningar

Kansliomedarbetarens arbetsområden

- Ansvarat för medlemskontakt vilket innefattar telefonrådgivning alla vardagar, enskilda stödsamtal, mejlsvår, familjesamtal, utskick av informationsmaterial, förmedling av kontakt till vårdgivare som är specialiserade på behandling av OCD, hjälp för personer med OCD och anhöriga vid kontakter med myndigheter
- Administrerat föreningens kurser och föreläsningar genom exempelvis att ta emot anmälningar och ansvarat för praktiskt stöd vid arrangemang.
- Deltagit i brukarrådsmöten, möten i funktionshinderråd och andra arrangemang som regionen, kommunen eller privata vård- och stödgivare bjudit in till.
- Varit ledare för café- och samtalskvällar samt anhörigträffar.

- Ansvarat för inköp (av förbrukningsmaterial, kontorsmaterial, fika till medlemsmöten etc.) och städat gemensamma utrymmen.
- Uppdaterat föreningens Facebook-sida och registrerat antal telefonsamtal och deltagarantal vid föreningens olika aktiviteter

Ideellt arbetande medlemmar

- Varje onsdag arrangerar föreningen café- och samtalskväll, vilken sköts av ideellt arbetande medlemmar samt kanslimedarbetaren. Under året har sex personer turats om att ansvara för detta.
- Under året har föreningen haft en praktikant via MISA, som arbetat med registreringsarbete. På grund av att kanslipersonalen behövt arbeta hemifrån under pandemin har det varit svårt att ge handledning på plats och praktiken avslutades därför i september.
- Två sommarjobbare från Stockholms stad har under handledning från MISA arbetat tre veckor vardera med att samla in uppgifter kring länets personliga ombud, anhörigstöd och föreningsstöd.

Ekonomi

Föreningen har under året sökt och fått pengar från Socialförvaltningen (Stockholms stad), Hälso- och sjukvårdsnämndens förvaltning och regionstyrelsen (Region Stockholm). Svenska OCD-förbundet fördelar varje år ett medlemsbidrag och ger också ersättning för vissa informationsaktiviteter. En annan viktig intäkt kommer från de kontorsplatser som hyrs ut till föreningen SANE samt från februari 2020 till OCD-förbundets informatörsprojekt.

Föreningen har också vissa försäljningsintäkter, det rör sig om böcker, egentillverkade armband och arvoden för vissa föreläsningar. Eftersom färre fysiska möten arrangerats har dessa intäkter varit lägre än tidigare år. Föreningen mottar också gåvor, dels i samband med att man skänker en gåva till föreningen vid uppvaktning av nära och kära, dels har ett par anhöriga även valt att skänka en minnesgåva när medlemmar har gått bort. Det är ett fåtal personer som skänkt pengar, men beloppen har varit stora och föreningen noterar tacksamt att gåvorna har genererat drygt 31 000 kronor under året.

Utgifterna har under året varit lägre än beräknat, vilket beror på coronapandemin. Som en arbetsmarknadsåtgärd sänkte regeringen under fyra månader arbetsgivaravgiften från 31 till 10 procent, vilket för föreningen inneburit en minskad utgift på cirka 34 000 kronor. Flera planerade mässor ställdes in, vilket medfört lägre kostnader för utställningsplats och tryckt material. Personalen har större delen av året arbetat hemifrån samtidigt som träffar och föreläsningar skett digitalt, vilket inneburit lägre utgifter för kontorsmaterial och fika. Sammantaget går föreningen i år med vinst.

Revisorer

Föreningens årsredovisning och bokföring samt styrelsens förvaltning har granskats av Katarina Nyberg, auktoriserad revisor, HQV Stockholm och Lars Ekvall, internrevisor.

Stockholm den 26 februari 2021

För styrelsen i OCD-föreningen Stockholm och OCD-föreningen Stockholms län

Vera Nordlander, ordförande

Kela Dahlén, vice ordförande

Anita Odell, vice ordförande

Åsa Spolander, kassör

Erika Lindquist

Klas Lionell

Sophia Wattjersson

Ulrica Dahlén, suppleant

Magnus Jacobsson, suppleant

Christina Wattjersson, suppleant