Svenska OCD-förbundet
OCD-föreningen Stockholm

Verksamhetsplan 2021 - 2022
för OCD-föreningen Stockholms län och OCD-föreningen Stockholm

Om föreningarna

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, stödja och informera personer med OCD och relaterade tillstånd, samt deras anhöriga och närstående. Föreningarna har även till uppgift att informera om, och väcka förståelse för diagnoserna hos allmänheten.

Föreningarna har också till uppgift att bedriva ett utåtriktat, intressepolitiskt arbete för att öka kunskapen och kännedomen om olika OCD-spektrumtillstånd och om föreningarnas arbete gentemot allmänhet, politiker, myndigheter, vårdgivare och 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 verksamhetsplanen syftar ”föreningen” på OCD-föreningen Stockholm.

Vår vision är att alla med OCD och närliggande diagnoser får snabb och säker hjälp.

Under OCD-spektrum ryms diagnoserna:

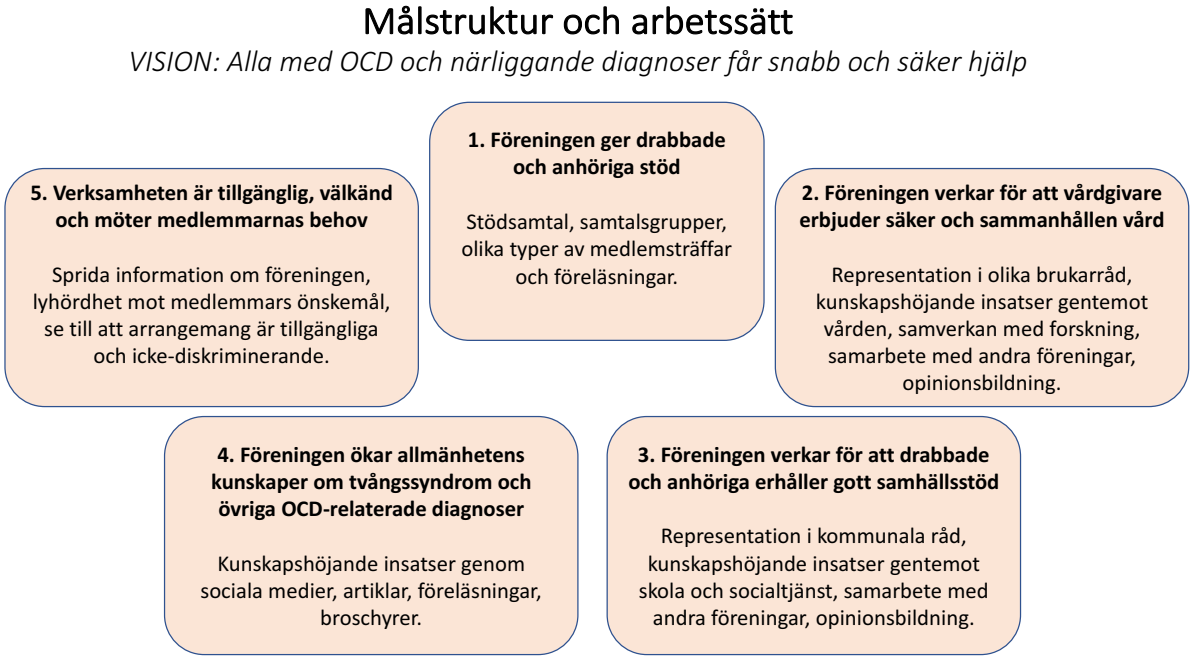
- Tvångssyndrom - Obsessive Compulsive Disorder (OCD)
- Dysmorfofobi - Body Dysmorphic Disorder (BDD)
- Dermatillomani – skin picking
- Trichotillomani – hair pulling disorder
- Samlarsyndrom – hoarding
- Olfactory reference syndrome (ORS)

Föreningen leds av en styrelse som utifrån stadgar, verksamhetsplan och fastlagd budget genomför årsmötets beslut. Styrelsen träffas cirka tio gånger per år för att planera, prioritera och följa upp verksamheten. Det yttersta arbetsgivaransvaret och ansvar för föreningens ekonomi åligger ordföranden. Styrelsen har löpande kontakt med förbundsstyrelsen och lokalföreningar i övriga landet genom ordförandemöten och lägger vid behov motioner till förbundets årsmöte.

På kansliet arbetar två personer som är anställda av OCD-föreningen, en verksamhetschef och en medarbetare. Båda har erfarenhet av psykisk ohälsa, antingen egen eller som anhörig. De arbetar på uppdrag av styrelsen för att hålla föreningens verksamhet igång, tillsammans med ideellt arbetande medlemmar eller arvoderade personer för särskilda insatser.

Verksamhet under 2021-2022

I illustrationen nedan ges en beskrivning av föreningens mål och huvudsakliga arbetssätt. Därefter följer en mer detaljerad beskrivning av föreningens arbete inom respektive mål samt våra prioriteringar för verksamhetsåren 2021-2022.



Mål 1 - Föreningen ger drabbade och anhöriga stöd

OCD är den 3:e största psykiatriska diagnosen, men samtidigt en av de mest okända. Aktuell forskning vid Karolinska Institutet[1] visar att OCD, särskilt när den börjar i tidig ålder, har koppling till nedsatt prestation vid utbildning, ökad risk för långtidsarbetslöshet samt ökad risk för självmord. BDD har liknande konsekvenser och även övriga OCD-spektrumdiagnoser kan leda till isolering och utanförskap för den drabbade. Även anhöriga påverkas starkt negativt. Diagnosernas art gör att många har svårt att söka och ta emot hjälp, och vi vet att många söker för annat än sina tvång. Det är fortfarande skamligt för många att tala om att man lider av tvångssyndrom, även om vi ser en större öppenhet hos de yngre. Föreningen

[1] *JAMA Psychiatry Published online November 15, 2017: Association of ObsessiveCompulsive Disorder with Objective Indicators of Educational Attainment. A Nationwide Register-Based Sibling Control Study. Ana Pérez-Vigil, MD; Lorena Fernández de la Cruz, PhD; Gustaf Brander, MSc; Kayoko Isomura, MD, PhD; Andreas Jangmo, MSc; Inna Feldman, PhD; Eva Hesselmark, BSc; Eva Serlachius, MD, PhD; Luisa Lázaro,MD, PhD; Christian Rück, MD, PhD; Ralf Kuja-Halkola, PhD; Brian M. D'Onofrio, PhD; Henrik Larsson, PhD; David Mataix-Cols, PhD.

verkar för att minska skammen och för en holistisk syn på människan där sjukdomen bara är en liten del.

Föreningen skapar ett sammanhang där både drabbade och anhöriga kan hitta gemenskap och samtidigt få stöd och hjälp. Vi erbjuder direkt rådgivning kring frågor om de olika diagnoserna, var man kan hitta vård, information om annat stöd från samhället etc. Det sker genom telefonrådgivning, enskilda stödsamtal eller familjesamtal, som har sin grund i erfarenhetsbaserad kunskap. Medlemmar får också upplysning/information via mejl och genom utskick av informationsmaterial per post eller vid förbokade besök. Föreningens stöd ska ses som en vägledning till den vård som samhället kan erbjuda, vi bedriver ingen egen behandlingsverksamhet.

I samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan erbjuder föreningen samtalsgrupper för drabbade och anhöriga där man får träffa andra med liknande erfarenheter i ett sammanhang där man möts av förståelse och kunskap. Samtalsgrupperna ger kunskap om symptom, behandlingsalternativ och olika konsekvenser av diagnoserna. De bidrar också till att deltagarna kan sätta ord på sina egna upplevelser, och minskar skammen kring diagnoserna. Utöver samtalsgrupperna erbjuder föreningen andra studiecirklar utifrån teman kopplade till kunskap och välbefinnande, samt café- och samtalskvällar och olika tematräffar för att främja social samvaro och möjlighet att dela erfarenheter. Ingen med OCD ska leva i isolering.

En annan viktig del i föreningens verksamhet är de föreläsningar som arrangeras, för att hålla medlemmarna à jour om aktuell forskning och stöd inom ämnet psykisk hälsa. Föreläsningsverksamheten erbjuder också en arena för medlemmar och andra som vill berätta om sin OCD eller närliggande diagnos inför publik, vilket även det minskar skammen kring diagnoserna. Föreningen deltar aktivt i Hjärnkolls antistigmaarbete, genom att bjuda in ambassadörer som föreläsare, och vi förmedlar information om möjligheten att själv bli hjärnkollsambassadör.

Medlemmarna får information om vad föreningen kan erbjuda via vårt medlemsblad OCD-forum som kommer ut tre gånger om året. En annan källa till information är föreningens hemsida samt sociala medier, Facebook, Instagram och LinkedIn, där vi informerar om aktiviteter men också lägger upp länkar till artiklar, forskningsprojekt, vårdgivare m.m. Information sprid också via riksförbundets kanaler.

Svenska OCD-förbundets aktiviteter och projekt är öppna för lokalföreningarnas medlemmar. Föreningen verkar för att sprida information om dessa aktiviteter, till exempel projektet ”Friskare med djur och musik”, föreläsningar och projektet ”Se OCD i skolan”. Föreningen sprider också information om andra föreningar och gemensamma aktiviteter, t.ex. aktiviteter inom NSPH Sthlms län, aktiviteter inom SNAPH (Stockholms Nätverk Aktion Psykisk Hälsa) eller andra patient- och anhörigföreningar.

Prioriteringar och aktiviteter för mål 1 under 2021-2022:

Stödsamtal. Föreningen ska ha hög tillgänglighet på telefon och mail för att kunna förmedla stöd till medlemmar och blivande medlemmar. Föreningens telefontider är vardagar kl. 11.00-16.00. Under kansliets semesterdagar kommer styrelsen ansvara för att mail blir besvarade. Möjligheten till stödsamtal ska marknadsföras mer under perioden.

Samtalsgrupper. Föreningen planerar att genomföra samtalsgrupper för drabbade och anhöriga under både vår och höst. Samtalsgrupperna vidareutvecklas genom att deltagarna under kurstiden får möjlighet till en stödtelefon till kursledarna. Under perioden kommer föreningen också försöka att starta en självhjälpsgrupp för samlare samt en samtalsgrupp för personer med BDD.

Föreläsningar. Föreningen kommer under året bjuda in till föreläsningar där medlemmarna får möjlighet att ta del av forskning och aktuell utveckling av vård och stöd kopplat till diagnoserna. Andra teman för föreläsningarna är personliga berättelser om att leva med en diagnos, som drabbad eller som anhörig. Föreläsningarna arrangeras ibland i egen regi, ibland i samarbete med andra patient- och närståendeföreningar exempelvis Autism- och aspergerföreningen Stockholm.

Arrangera aktiviteter för specifika målgrupper. Utöver de allmänna café- och samtalskvällarna som föreningen anordnar varje vecka kommer föreningen under perioden utöka sina träffar för specifika målgrupper. Ambitionen är att nå samtliga diagnoser inom OCD-spektrumet och anhöriga, samt att ordna träffar kring olika frågeställningar t.ex. tabutankar. Utöver träffar runt diagnoser och behandling anordnar föreningen hälsofrämjande aktiviteter, exempelvis promenader.

Olika åldersgrupper. Föreningen kommer under perioden fortsatt försöka bredda aktiviteterna att passa olika åldersgrupper bland medlemmarna – både gamla och unga. Ambitionen är att komma igång med verksamhet för syskon. Vi verkar också aktivt för att fler av föreningens yngre medlemmar ska delta i OCD-förbundets projekt ”Friskare med djur och musik” med aktiviteter arrangerade i Stockholmsområdet.

Digitala aktiviteter. Föreningen kommer under perioden att utöka det digitala utbudet av aktiviteter, vilket dels görs för att säkra att vi kan hålla verksamheten igång även under pandemin, dels för att öka tillgängligheten för medlemmar som har svårt att ta sig till Södermalm för att delta vid föreläsningar och andra träffar.

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

Att verka för att drabbade får snabb och säker utredning och diagnostik, en effektiv och säker behandling samt uppföljning och säker övergång till egenvård är centralt i föreningens intressepolitiska arbete. Medlemmar deltar i olika råd där vi tillsammans med andra patient- och anhörigföreningar arbetar aktivt för att förbättra kvalitén inom vården. Allt vårt intressepolitiska arbete utgår från OCD-föreningens *Vision, mål och metoder.* Som föreningsrepresentant har man även *Riktlinjer för representanter,* att följa.

Inom Region Stockholms verksamhetsområde finns föreningen representerad i:

- psykiatrienhetens centrala brukarråd
- BUP:s brukarråd
- brukarråd på Norra Stockholms psykiatri
- brukarråd på Psykiatri södra
- brukarrådet Psykiatri nordväst
- inflytanderådet på WeMind, innerstaden och i verksamhetsområde Sydost

- brukarrådet på Aleris Psykiatri i Danderyd

Samarbete med andra föreningar är ett sätt att effektivisera påverkansarbetet gentemot politiker och tjänstemän. Föreningen spelar en aktiv roll som medlemsförening i paraplyorganisationen NSPH Sthlms län. Vår ena representant är kassör, och ersättaren är representant i anhörignätverket SNAPH. En viktig fråga är att bevaka att medlemsföreningarnas målgrupper får vård och stöd i tillräcklig omfattning för att kunna delta som fullvärdiga medborgare. Bland verktygen finns gemensamma skrivelser och uppvaktningar men också NSPH:s verksamheter som PEER Support (professionellt kamratstöd) Hjärnkolls ambassadörer (föreläser utifrån egna erfarenheter), Hälsospåret och Brukarrevisioner. Inom paraplyorganisationen kommer vi gemensamt söka medel för PEER Support för barn och unga och för ett mansprojekt i Hjärnkoll.

Föreningen är också aktiv i Funktionsrätt Stockholms län och Funktionsrätt Stockholms stad. Härigenom ges möjlighet att delta i deras arrangemang och aktiviteter. Föreningen deltar i ordförandemöten och svarar skriftligt på olika frågor. Vi kan också vara medskribent till debattartiklar eller sprida andras debattartiklar i aktuella frågor. Andra exempel på opinionsbildande insatser är när föreningen initierar eller deltar i politikeruppvaktningar inom vårdens område.

Kunskapsläget vad gäller tvångssyndrom och närliggande diagnoser utvecklas hela tiden, både vad gäller behandlingsmetoder och forskning kring orsakerna att problemen uppstår. För föreningen är det viktigt att hålla sig à jour med de senaste rönen och sprida kunskaperna vidare till våra medlemmar. När forskningsstudier pågår kan föreningen vara bidragande till att hitta deltagare till studierna och föreningen deltar även i referensgrupper när tillfälle ges och bidrar med våra samlade erfarenheter om diagnoserna. Våra öppna föreläsningar bidrar också till att sprida information om de senaste forskningsrönen.

Föreningen erbjuder riktade föreläsningar för personal inom psykiatrin och andra vårdinstanser, för att ge en fördjupad bild av hur det kan vara att ha tvångssyndrom eller en närliggande diagnos och också för att förmedla upplevelsen av vården. Det pågår just nu en utveckling av första linjens psykiatri i Region Stockholm, och här kan föreningen göra värdefulla kunskapshöjande insatser för att stärka kompetensen på vårdcentralerna. Vi deltar också som utställare vid konferenser och mässor som riktar sig till vårdpersonal och vårdföretag.

Prioriteringar och aktiviteter för mål 2 under 2021-2022:

Stöd till brukarråds- och funktionshindersrådsrepresentanter. Föreningen ska regelbundet samla representanterna för utbyte av erfarenheter och för att ge en bas för vilka frågor föreningen ska driva i de olika råden.

Ökat samarbete mellan vård och föreningar. Föreningen ska sprida information om sina föreläsningar till öppenvårdsmottagningar, heldygnsvård m.fl. Föreningens brukarrådsrepresentanter ska verka för att information om patientföreningar ges till mottagningarnas patienter.

Direkt påverkansarbete riktat mot politiker. I samarbete med NSPH Stockholms län, psykiatrienhetens brukarråd, Funktionsrätt Stockholms län m.fl. vara aktiva för att direkt

kommunicera med politiker inom hälso- och sjukvård inom föreningens prioriterade frågor, exempelvis via brev, träffar, debattartiklar m.m.

Mål 3 - Föreningen verkar för att drabbade och anhöriga erbjuds ett gott samhällsstöd

Utöver frågor kring vård och behandling är ett annat område för föreningens intressepolitiska arbete det stöd samhället i övrigt kan ge vår målgrupp, såsom boendestöd, LSS-boenden, övriga insatser inom socialtjänsten, stöd från arbetsförmedling, arbetskonsulenter, vuxenutbildning, anpassningar inom skolan m.m. Ingen som vill studera ska hindras av sin OCD, och den som kan arbeta ska ha möjlighet att göra det eftersom det är både rehabiliterande och förebyggande. Tyvärr är kunskapen kring OCD och närliggande diagnoser låg inom skola och socialtjänst och det finns en risk att diagnoser som OCD och BDD ”försvinner” bland NPF-diagnoserna som fått mer uppmärksamhet. Multipla diagnoser - OCD i kombination med t.ex. depression, ADHD och autism – är vanligt och kan bidra till att tvångsproblematiken och de problem detta medför inte uppmärksammas.

Föreningen bedriver kontinuerligt arbete med informations- och kunskapsspridning till skolor, socialtjänst och övriga myndigheter. Detta görs bland annat genom deltagande på olika mässor och andra arrangemang, där tillfälle ges att informera om OCD och närliggande diagnoser. Våra egna arrangerade föreläsningar marknadsförs i kanaler som når relevanta yrkesverksamma för att vidga åhörarkretsen utöver föreningens egna medlemmar. Vi kan också efter förfrågan ordna särskilda föreläsningar för personal på skolor, LSS-boenden, boendestödjare med flera.

Som anhörig till en person med OCD eller närliggande diagnoser blir man ofta starkt påverkad. Tvångssyndrom är ett tillstånd som innebär mycket lidande med svår ångest och oro. Anhöriga blir lätt indragna i olika tvångsritualer i sin önskan att lindra plågan för den drabbade. Idag är många, både barn och vuxna, isolerade hemma hos sina föräldrar. Eftersom man bara kan hjälpa en person med diagnos om personen själv vill ha hjälp står omgivningen ibland utan möjlighet att åstadkomma någon förändring. En fastställd diagnos kan då ändå bidra till att anhöriga kan få avlastning och ekonomiskt stöd från socialtjänsten om det behövs. Inga anhöriga ska behöva stå maktlösa för att den sjuka inte har hjälp. Föreningen arbetar för att stärka socialtjänstens kunskap om hur anhöriga påverkas och kommunernas anhörigkonsulenter är en väg att nå anhöriga som inte ännu hittat till föreningen. Föreningen ser till att sprida information om våra föreläsningar och andra aktiviteter till anhörigkonsulenter och medverka i anhörignätverk när så är möjligt. Vi är aktiva i nätverket Stockholms Nätverk Aktion Psykisk Hälsa.

Föreningen ingår också i flera av Stockholm stads funktionshinderråd och arbetsgrupper. Här verkar vi för att öka kunskaperna om diagnoserna och vilka behov drabbade och anhöriga kan ha. Drabbade och anhöriga ska få ett bra bemötande och erbjudas ett rättssäkert stöd. I nuläget finns föreningen representerad i:

- Kulturnämndens funktionshinderråd
- Bostadsbolagens funktionshinderråd
- Kyrkogårdsnämndens funktionshinderråd
- Brukarreferensgrupp socialpsykiatri
- Stockholm stads task force för samlarsyndrom/hoarding

Förutom att professionen behöver få bättre kunskaper om diagnoser och våra medlemmars behov finns också det motsatta problemet – de som har rätt till stöd känner inte alltid till att stödet finns. Undersökningar från Anhörigas riksförbund visar exempelvis att bara 31 procent av landets anhöriga känner till att kommunen erbjuder anhörigstöd. Därför är det också ett viktigt område för föreningen att sprida information om det samhällsstöd som finns, för att fler drabbade och anhöriga ska söka hjälp.

Prioriteringar och aktiviteter för mål 3 under 2021-2022:

Informationskampanj BDD. Sprida information om BDD till skolhälsovård och ungdomsmottagningar för att bidra till att drabbade ungdomar får snabb diagnos. Arbetet finansieras genom bidrag från Uppdrag Psykisk Hälsa i Stockholms stad (suicidpreventiv satsning).

Erbjuda digital utbildning för professionella Föreningen ska erbjuda digital utbildning kring OCD-spektrumdiagnoser exempelvis till LSS-boenden, socialtjänst, skolor etc. Föreläsningarna kan specialanpassas utifrån aktuell målgrupp. I arbetet ska föreningen utnyttja det material som finns från OCD-förbundets informationsprojekt och projektet ”Se OCD i skolan”.

Sprida information om kommunalt stöd. Föreningen ska jobba för att öka medvetenheten om kommunala tjänster såsom personligt ombud, anhörigstöd m.m. Detta ska göras genom föreläsningar och i föreningens olika informationskanaler.

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

Under de senaste åren har vi sett ett ökat intresse för psykisk ohälsa på många fronter och glädjande nog en ökad öppenhet kring diagnoser, särskilt bland unga. Tvångssyndrom hamnar dock lätt i skymundan och generellt sett är kunskapen om diagnosen låg. Tittar man sedan på de andra diagnoserna inom OCD-spektrumet är medvetenheten än lägre – medlemmar vittnar om att inte ens alla läkare känner till exempelvis trichotillomani och dermatillomani. Nu har också en ny diagnos inom OCD-spektrumet tagits med i ICD 11, det internationella klassifikationssystemet över sjukdomar, nämligen Olfactory Reference Syndrome (ORS). Då kunskapen hos allmänheten är låg finns risk att vare sig drabbade eller deras omgivning kan sätta ord på problemen och därmed missar att det finns behandling som kan hjälpa.

Genom föreningens verksamhet kan kunskapen hos allmänheten höjas och det är viktigt att agera på arenor som når inte enbart föreningens direkta målgrupper. Tidningarnas debattsidor och debattsajter är exempel på sådana arenor, där föreningen samarbetar riksförbundet och deras särskilda informationsprojekt, med professionen, andra patientföreningar bland annat inom NSPH eller andra relevanta organisationer för att ta fram och sprida debattartiklar. Sociala medier spelar också en viktig roll, där man kan nå ut brett.

En annan arena är bibliotek och väntrum på vård- eller habiliteringsmottagningar. Svenska OCD-förbundets tidning ”Nytt om OCD” kommer ut fyra gånger per år och ger en bra bild av kunskapsläget och nyheter som berör de olika diagnoserna och förbundets verksamhet.

Prioriteringar och aktiviteter för mål 4 under 2021-2022:

Sociala medier. Föreningen ska regelbundet uppdatera LinkedIn, Facebook och Instagram med aktiviteter, sprida relevanta debattartiklar m.m.

Samverka med andra föreningar. Förening kan genom samverkan med exempelvis Attention, Autism & aspergerföreningen och SANE öka genomslaget av föreningens informationskampanjer och aktiviteter.

Sprida Nytt om OCD. Föreningen ska försöka genomföra en kampanj för att fler mottagningar både inom primär- och specialistvård samt habilitering blir prenumeranter av Nytt om OCD för att tidningen ska finnas tillgänglig för deras besökare.

Mål 5 - Verksamheten är tillgänglig, välkänd och möter medlemmarnas behov

Föreningen arbetar för att medlemmarna ska stå i centrum. Det innebär att aktiviteterna skall styras av våra medlemmars önskemål och behov. Exempel på hur vi inbjuder till delaktighet är att uppmuntra medlemmarna i vårt medlemsblad OCD-forum och på hemsidan att komma med förslag på aktiviteter och föreläsningar och ibland genomför vi också mer strukturerade medlemsundersökningar, exempelvis skriftliga enkäter. I slutet av kurser och studiecirklar får deltagarna ge synpunkter på kursen, vilket beaktas i planeringen av framtida kurser. Vi påminner särskilt om möjligheten att lägga motioner till föreningens årsmöte.

Ingen medlem ska känna sig diskriminerad och alla ska bli respektfullt bemötta. Verksamheten ska tilltala både kvinnor och män i alla åldrar och ingen ska känna sig utestängd från föreningens aktiviteter på grund av religion, etnisk tillhörighet eller sexuell läggning. Föreningens arrangemang ska vara lättillgängliga för personer med fysiska funktionsnedsättningar och vi strävar efter att medlemmarnas ekonomiska förutsättningar inte ska påverka möjligheterna att delta i våra aktiviteter.

En majoritet av våra medlemsaktiviteter äger rum i vår föreningslokal på Erstagatan 1C men föreningen strävar efter att erbjuda aktiviteter även på andra ställen runt om i Stockholm. Stockholms län är stort och medlemmar i ytterkanterna av länet har inte samma möjligheter att delta i aktiviteter anordnade i Stockholms innerstad. Därför ser föreningen till att arrangera vissa aktiviteter, främst föreläsningar, i förorter och kranskommuner. Under pandemin har föreningen behövt ställa om till digital verksamhet, vilket på ett sätt ökar tillgängligheten oavsett var i länet man bor. Dock passar inte den digitala varianten alla medlemmar, och digitala möten kan aldrig fullt ut motsvara fysiska möten, varför det är viktigt att framöver ha en mix både av digital och fysisk verksamhet.

En positiv medlemsutveckling är en förutsättning för att föreningen ska kunna fortleva. Vi måste bedriva en relevant verksamhet för att behålla våra medlemmar och arbeta för att sprida information om föreningens verksamhet till dem som nyligt fått en diagnos inom OCD-spektrumet eller har en anhörig med diagnos. Föreningens hemsida och sociala medier är viktiga kanaler som måste uppdateras kontinuerligt. Andra kanaler är information via mottagningar och vårdgivare och via andra samhällsfunktioner som till exempel inom socialtjänst och skola. Samarbete med andra föreningar och Studieförbundet Vuxenskolan är ett effektivt sätt att sprida information till personer som inte är medlemmar i nuläget.

Prioriteringar och aktiviteter för mål 5 under 2021-2022:

Ta fram en värdegrund för föreningen. Föreningen saknar idag en värdegrund och ska under verksamhetsperioden ta fram en sådan. Värdegrunden kommer bli ett viktigt redskap för att styrelsemedlemmar, anställda, aktivitetsledare och andra föreningsrepresentanter ska förmedla samma budskap och värderingar i föreningens olika aktiviteter.

Spridning av information via flera kanaler. Föreningen fortsätter arbetet med att information om verksamheten och aktiviteterna på flera sätt för att nå så många som möjligt. Mailutskick, tryckt nyhetsblad, spridning via sociala medier och hemsida är de högst prioriterade kanalerna för att nå både föreningens medlemmar men också nå presumtiva medlemmar.

Stockholm den 26 februari 2021

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

Vera Nordlander, ordförande