

Kursledare Jasmine Öhlin:

”Det är en trygg och tillåtande stämning”

För första gången någonsin har OCD-förbundet haft en stödgrupp med bdd i fokus. En av kursledarna har själv bdd, den andra är anhörig.

– Vi är inte experter, det vi kan erbjuda är gemenskap och igenkänning, säger Jasmine Öhlin.

Deltagarna har träffats en gång i veckan, vid tio tillfällen, och pratat om bdd (dysmorfofobi). Det är första gången man inom OCD-förbundet erbjuder en samtalsgrupp med bdd som tema. Gruppen har utgått från ett skriftligt studiematerial som tagits fram av OCD-föreningen Stockholm. Men fokus har legat på diskussionerna och på att dela erfarenheter.

– På grund av pandemin har vi träffats på Zoom. Från början var vi sju personer, sedan drop-pade det av ett par personer. Det är vanligt att det blir så, någon känner sig inte i form för att vara med, en annan tycker inte riktigt att kursen är för den. Vi hade deltagare från Pi-



Jasmine Öhlin

teå till Göteborg, så det var verkligen från hela Sverige. Vi hade ett skriftligt material att utgå ifrån, vi pratade bland annat om vad bdd är och varför man får det. Men grundtanken med kursen är ju att deltagarna ska få chans att diskutera med varandra. Att de ska få träffa andra som är i samma situation. Att få känna att de är en del i ett sammanhang, förklarar Jasmine Öhlin.

Hon har själv bdd, som just nu är under kontroll.

– Jag har också dermatillomani och autism. Dessutom har jag haft depressioner och varit suicidal.

Elisabet Berg Karls, den andra kursledaren, har en son som har bdd.

– Han fick sin diagnos för tio år sedan, när han var femton år. I dag lever han ett liv som fungerar, även om han inte är helt fri från bdd:n.

Öppna med sin bakgrund

Båda är öppna med sin bakgrund, det är lite av poängen. Jasmine Öhlin poängterar att det här är en studiecirkel, inte en behandling.

– Jag och Elisabet är inte vårdutbildade, vi är inga experter. Däremot har vi egna upplevelser och tips som vi kan dela med oss av. Vi kan bjuda på gemenskap och att de som deltar förhoppningsvis känner sig sedda och förstådda. Jag tror att det egenupplevda ger mest hopp för den som själv befinner sig i en utsatt situation. Av egen erfarenhet vet jag att det är svårt att lyssna på en läkare eller psykolog som säger att de kommer att bli bättre. De har ju aldrig varit i min situation. Men att få prata med en person som vet hur tufft det är, en person som man kan relatera till och som man kan känna igen sig i, ger så mycket mer hopp.

Att skapa bra stämning i gruppen såg kursledarna som sin huvuduppgift.

– Vi drog kanske ett tyngre lass i början, det är viktigt att skapa en trygg

stämning så att det känns okej att dela med sig av sina erfarenheter. Så småningom gick diskussionerna av sig självt. Deltagarna började dela med sig av sina erfarenheter och de tipsade varann om olika saker, säger Jasmine Öhlin.

Att kursen var digital har faktiskt mest varit en fördel, tycker de.

– Om man har bdd så kan det ju vara svårt att ta sig ut. Man kanske fastnar framför spegeln och kommer inte iväg.

Många med bdd har social fobi och drar sig för att exempelvis åka kommunalt. Det är en lägre tröskel att slå sig ner framför datorn, de i gruppen upplevde det som mycket enklare, säger Elisabet Berg Karls.

Eftersom träffarna skedde på nätet tvingades de dock vara lite extra disciplinerade med vem som fick prata och i vilken ordning.

– När vi läste högt för varandra ur materialet utgick vi från en talarlista. Det blev klart och tydligt, alla visste att ”jag pratar efter den”, säger Elisabet Berg Karls.

Alla hade kameran på under träffarna.



Elisabet Berg Karls

”Det är fint att möta en människa utan att sätta upp murar”



”Bara efter några få gånger kände jag att min diagnos inte är konstig eller att skämmas för, utan kände snarare att jag ville bearbeta den.” berättar en av kursdeltagarna.

Det var nästan en förutsättning, tycker Elisabet Berg Karls.

–Det kan kännas väldigt otryggt att prata till en mörk skärm. Vem är där bakom? Är det rentav ett helt gäng? Om man ska öppna upp om sitt liv känns det bäst att se personerna som man pratar med.

Befriande att träffas digitalt

För en person med bdd kan det förstås vara en utmaning att ha kameran på.

–Flera tyckte att det var jobbigt och svårt, samtidigt blev det som en liten exponeringsövning i sig självt. Om man inte vill synas så mycket så går det ju att släcka ner lite i rummet. På sätt och vis blev det också en insikt. Om man har bdd och tycker att man är jätteful och så ser man massa andra personer som också har bdd, men som ser helt normala ut... det kan leda till en del insikter, säger Jasmine Öhlin.

Jasmine Öhlin läser just nu en programmeringsutbildning via Yrkeshögskolan. Samtidigt föreläser hon om bdd.

Att sprida information om bdd ser hon som en viktig livsuppgift.

–Jag tycker om att föreläsa. Om allt det jobbiga som jag har gått igenom kan vara till användning för någon annan så känns det i alla fall lite bättre.

I dag lever hon ett bra liv, men hon kommer alltid att behöva vara uppmärksam på sin bdd.

–Jag har med mig de tankarna varje dag. När det var som värst tyckte jag att jag hade en missbildad kropp, att jag såg konstig ut, att min hy var jätteful och så vidare. I dag har jag verktyg att ta till när de där tankarna kommer. Jag fastnar inte framför spegeln, utan tar ett aktivt beslut att gå därifrån. Jag googlar inte skönhetsoperationer. Jag ger inte efter för sådana tankar.

Lärorikt att vara kursledare

Både Jasmine Öhlin och Elisabet Berg Karls tycker själva att de har lärt sig mycket av kursen.

–Man lär sig av alla människor man

träffar. Det är fint att möta en människa utan att sätta upp murar. Genom att själv öppna upp och inte ha så mycket prestige så kan man komma varandra nära, säger Jasmine Öhlin.

Text: Anna Wahlgren

Gå med i en samtalsgrupp!

OCD-förbundet anordnar samtalsgrupper för personer med ocd och anhöriga. Grupperna genomförs ofta i studiecirkelform med sex till tio deltagare som tillsammans går igenom ett studiematerial om ocd och närliggande diagnoser. Kursledaren har egen erfarenhet av ocd eller som anhörig.

Vill du delta i en samtalsgrupp? Kontakta din lokalförening eller, om det inte finns någon nära dig, hör av dig till kansliet.