

# 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](mailto:info@ocdstockholm.se)

**Webb:** [www.ocdstockholm.se](http://www.ocdstockholm.se)

**Sociala medier:** Följ oss gärna  
på Facebook och Instagram!

**Adress:** Erstagatan 1 C, 7 tr

Resväg: T-bana till Slussen,  
buss 2, 53 eller 55 till Ersta  
sjukhus

Hitta hit: Gå igenom portalen  
där Erstagatan möter Fjäll-  
gatan. Följ vägen förbi klock-  
stapeln, uppför backen bakom  
Erstakyrkan. 1 C hittar du i  
bortre hörnet, ring på port-  
telefonen för att bli insläppt.

### STÖDSAMTAL

**Vardagar kl 11.00 - 16.00**

Möjlighet att bolla frågor kring  
behandling, samhällets stöd  
eller strategier i vardagen.  
Stödsamtalen är rådgivande,  
vi bedriver ingen behandling.  
Ring 08-669 3039 för att tala  
med oss eller för att boka in  
ett personligt besök.

### Hej kära medlem!

Hur tillgänglig är vården? Vid OCD är det särskilt viktigt att snabbt få en diagnos och grundläggande kunskap om sjukdomen. I annat fall tar gärna sjukdomen över mer och mer av vardagen. Nu när primärvården ska ta över behandlingen av lättare psykisk ohälsa hos både barn och vuxna måste därför gedigen kunskap och erfarenhet av OCD finnas på alla vårdcentraler. Det går att undvika mycket lidande genom ganska små men tidiga psykopedagogiska insatser. Det är helt enkelt nödvändigt i väntan på utredning och behandling.

Lyckade exempel är när vårdgivare har hög tillgänglighet via telefon eller chat med kvalificerad personal som svarar på frågor om OCD, ångest eller NPF. Idag är det våra patient- och anhörigföreningar som erbjuder detta stöd, men vi når långt ifrån alla som behöver det. De goda exempel jag känner till är ocd-teamet för utredning och behandling i Uppsala som OCD-förbundet samarbetade med för många år sedan. Där svarade en psykiatrisjuksköterska i telefonen och kunde ganska snabbt "ställa en första diagnos" och ge goda råd. Vi vet att det bromsade sjukdomens funktionsnedsättande utveckling i många familjer i väntan på det första besöket. Jag har mött den här kvalificerade tillgängligheten i Brommageriatriken när den drevs av ett kooperativ och jag möter den idag inom cancervården.

Vården av psykisk ohälsa/sjukdom måste hålla hög kvalitet hela vägen från den allra första kontakten med vården ända tills behandling ges. Här finns en hel del kvar att göra.

*Anita Odell*

Vice ordförande



## CAFÉ-KVÄLLAR

**Onsdagar kl 18.00 - 20.00**

Lättsamt sätt att umgås där vi fikar samtidigt som vi pratar om livet med OCD eller andra relaterade diagnoser, relationer, arbete och annat som kan dyka upp. Både personer med egen diagnos och anhöriga är välkomna. Ledare med erfarenhet av OCD finns på plats.

Ojäma veckor möts vi via zoom, anmäl dig till [info@ocdstockholm.se](mailto:info@ocdstockholm.se) senast 16.00 samma dag för att få zoom-länk.

Jäma veckor träffas vi i föreningslokalen, då behövs ingen anmälan.

## BDD-TRÄFFAR

**Torsdagar kl 18.00 - 20.00**

**15 sep, 13 okt, 10 nov, 8 dec**

Träffar för dig som har BDD (body dysmorphic disorder). Chans till erfarenhetsutbyte och att träffa andra i samma situation. Vill du ha med en anhörig eller vän går det bra, men samtalet sker främst mellan er med diagnos. Träffarna leds av Rickard, som själv har erfarenhet av BDD.

Vi träffas i föreningslokalen, fikar och pratar tillsammans. Anmäl dig till [info@ocdstockholm.se](mailto:info@ocdstockholm.se) senast dagen innan träffen om du vill vara med!

## Hösten 2022

Varmt välkomna till en fullspäckad höst i OCD-föreningen! Ta chansen att träffa andra, få utbyta erfarenheter och kanske lära dig något nytt på våra föreläsningar, träffar och kurser. Har du egna idéer och förslag på vad vi kan göra tillsammans? Hör av dig till oss!

### OCD 25

Digital grupp för dig som har OCD och är högst 25 år. Vi träffas en gång i månaden och pratar under avslappnade former om sånt som kan vara utmaningar i livet med OCD. En plats öppen för frågor och reflektioner!

Ibland utgår vi från ett visst tema, till exempel självförtroende, känslor eller kreativitet. Ledare är Gustav och Karin, båda med egen erfarenhet av OCD.

- **När?** Måndagar kl. 19-20. Datum 12 sep, 10 okt och 7 nov
- **Var?** Digitalt via zoom
- **Anmälan?** Begränsat antal platser. Mejla [info@ocdstockholm.se](mailto:info@ocdstockholm.se) senast 11 september



### Samtalsgrupp OCD

Studiecirkel för medlemmar med OCD eller som har en anhörig med OCD där du får lära dig mer om diagnos, behandling, hälsa, stresshantering, hitta motivation för livsförändring samtidigt som du får träffa andra med liknande erfarenheter.

Med ett skriftligt material som utgångspunkt möts gruppen under tolv tisdagskvällar. Kursen riktar sig både till personer med diagnos och anhöriga men för att kunna ha öppna samtal undviker vi att personer som har en relation till varandra går i samma grupp. Ledare är Kela Dahlen och Ulrica Dahlen.

- **När?** Tisdagar kl. 18.00-20.30, från 27 sep till 13 dec
- **Var?** Föreningslokalen Erstagatan 1C
- **Pris?** 300 kr (150 kr för arbetslösa eller studerande)
- **Anmälan?** Begränsat antal platser. Mejla [info@ocdstockholm.se](mailto:info@ocdstockholm.se) senast 22 september

## Tricho/dermatträffar

Torsdagar 19-20

22 sep, 20 okt, 17 nov

Träffar för dig som har trichotillomani eller dermatillomani.

Chans till erfarenhetsutbyte och att träffa andra i liknande situation. Kanske har du själv något bra tips för att kunna låta bli att plöcka?

Ledare är Johanna Persson, som själv har erfarenhet av trichotillomani.

Vi möts digitalt via zoom.

Anmäl dig till [info@ocdstockholm.se](mailto:info@ocdstockholm.se) senast dagen innan träffen.

## TABU-TRÄFFAR

Torsdagar 18-20

8 sep, 6 okt, 3 nov

Träff för dig som har tvångstankar med tabu-tema, t.ex. kring att skada andra, sexualitet, religion m.m. Chans till erfarenhetsutbyte och att träffa andra i samma situation.

Ledare är Snezjana Budajeva från OCD Sweden, som själv har erfarenhet av tabu-tankar.

Digitala träffar via zoom.

Anmäl dig till [info@ocdstockholm.se](mailto:info@ocdstockholm.se) senast dagen innan träffen.

*OBS! Något av datumerna för tabu-träffarna kan komma att ändras, håll utkik på kalendariet på hemsidan.*

## Kurs i självmedkänsla



En 3-veckorskurs för medlemmar där du lär dig att praktisera självmedkänsla i vardagen.

Självmedkänsla innebär att inte värdera sig själv som bra eller dålig, utan att acceptera sig själv som man är. Det handlar också om att behandla sig själv med samma vänlighet och medkänsla som vi skulle visa en god vän.

I kursen ingår både teori och praktiska övningar med hemuppgifter. Ledare är Daniel Fehrström.

- **När?** Söndagar kl. 14-16, från 2 oktober till 16 oktober.
- **Var?** Föreningslokalen
- **Pris?** 50 kr
- **Anmälan?** Begränsat antal platser. Mejla [info@ocdstockholm.se](mailto:info@ocdstockholm.se) senast 26 september



## Efterlysning gruppledare

Har du egen erfarenhet av samlarsyndrom och jobbar på att städa upp där hemma? Vill du ha med fler på resan för att ni ska kunna peppa varandra?

Vår digitala självhjälpsgrupp för samlare är fulltecknad, men intresset för att delta är stort och vi undersöker därför möjligheterna att starta ytterligare en grupp. Är du vår nya gruppledare?

Tanken är att gruppen ses en timme via zoom varannan vecka och stöttar varandra på vägen mot ett hem med mindre prylar. Som ledare ser du till att ni får bra samtal tillsammans, men du behöver inte känna att du ska ha svaren på hur man bäst gör för att städa hemma - gruppen utforskar tillsammans vad som funkar för er som är med. Du får stöd i starten av kanslipersonalen och från den andra självhjälpsgruppen.

Intresserad? Ring 08-669 3039 eller mejla [info@ocdstockholm.se](mailto:info@ocdstockholm.se) så berättar vi mer!

## Ge en gåva

Vill du stötta föreningens verksamhet? Skänk en gåva! Alla bidrag är välkomna, stora som små. Enklast gör du det genom att swisha 123 165 2403 eller sätta in på plusgiro 423544-1. Du kan också köpa gåvoblad, vi har fyra olika motiv. Läs mer på hemsidan: [ocdstockholm.se/om-oss/stod-oss/gavoblad/](http://ocdstockholm.se/om-oss/stod-oss/gavoblad/)

*Acceptans och respekt för andra människor och deras egen utveckling är grundläggande i föreningens verksamhet. Vi värnar om integritet och trygghet. Alla våra aktiviteter är drog fria.*

## ANHÖRIGTRÄFFAR

### Lördagar 14-16

En träff för dig som är anhörig eller nära vän till någon med tvångssyndrom eller annan diagnos inom OCD-spektrumet. Chans till erfarenhetsutbyte och att träffa andra i samma situation. Ledare är Johanna Persson, själv anhörig.

Vi kör en mix av fysiska och digitala träffar:

Digitala träffar via zoom:  
- 24 sep  
- 19 nov

Fysiska träffar i vår lokal:  
- 29 okt

Anmäl dig till  
[info@ocdstockholm.se](mailto:info@ocdstockholm.se)

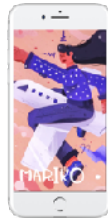
## Följ oss på våra sociala medier!

Föreningen finns både på Instagram och Facebook, där vi informerar om nya aktiviteter och annat som kan vara relevant för er medlemmar. Sök på 'ocdstockholm' så hittar du oss!



## Föreläsningar

Alla höstens föreläsningar sker digitalt via zoom. Du anmäler dig via denna länk: <https://simplesignup.se/event/195781-foerelaesningar-hoesten-2022>



### Mariko - din digitala assistent

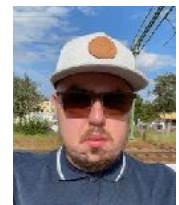
Vill du minska stress och ångest? Vill du bli bäst på att organisera, planera och prioritera det som är viktigt i livet? Kanske kan Mariko, den digitala assistenten, vara något för dig! Välkommen att lyssna och ställa frågor till Marcus Blomquist, projektledare för Mariko-projektet.

**När?** 15 september kl. 18-19

**Anmälan?** Senast 13 september via simple-sign-up, se länk ovan

### På egna ben

Hur går det när man inte längre har psykologen vid sin sida? Och hur kan man hålla kvar sina framsteg efter genomgången KBT-behandling? Daniel Magnusson kommer tillbaka för att berätta om tiden efter sin behandling. Resultaten är fortfarande otroligt bra!



**När?** 2 oktober kl. 16-17.30

**Anmälan?** Senast 29 september via simple-sign-up, se länk ovan



### Samlarproblematik under pandemin

Möt Volen Ivanov och Sofia Jägholm från Karolinska Institutet/Psykiatri Sydväst som berättar om en nyligen genomförd studie om hur personer med problematiskt samlarbeteende upplevt covid-19 pandemin.

**När?** 27 oktober kl. 18.30-19.30

**Anmälan?** Senast 25 oktober via simple-sign-up, se länk ovan

### Min resa med BDD

Möt Caroline, 43 år, som diagnosticerades sent med BDD men därefter genomgått KBT-behandling och fått verktyg för att hantera problematiken. Hör hennes berättelse om hur någon som för omgivningen verkar välfungerande inom sig kan bära på komplexa och svårhanterliga problem.

**När?** 14 november kl. 18.30-19.30

**Anmälan?** Senast 12 november via simple-sign-up, se länk ovan