

# 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.

### Nytt år!

Ett nytt år har börjat och det innebär ett  
fullspäckt schema hos oss på  
föreningen. Det innebär mängder med  
aktiviteter och tillfällen att få träffas,  
prata och dela med oss av våra  
erfarenheter.



Några av er är nya hos oss och andra har varit medlemmar  
längre, oavsett är vi så glada att få välkomna 2023 tillsammans  
med er.

Nästan alla nyårslöften jag har haft har varit "i år ska jag bli  
tvångsfri". Det är så stort, svårt och sätter ibland stor press på  
mig på många sätt. I år är i stället mitt nyårslofte att jag ska  
göra allting jag kan för att jag ska må så bra som möjligt. För  
mig innebär det så mycket mer. Mår jag bra på andra sätt så  
kommer jag vara starkare att kunna kämpa emot ovälkomna  
tankar och känslor.

I år så kommer vi fokusera på just det hos oss här på  
föreningen. Vi kommer prata mycket om just återhämtning,  
självkänsla, självförtroende och hur man kan hitta sätt att vara  
snäll mot sig själv.

För när man har OCD är det viktigt med återhämtning så att  
man kan orka fortsätta att kämpa emot. Det är också viktigt att  
förstå "Varför är jag så stressad? Varför har jag så låg  
självkänsla?". Att sluta vara dum mot sig själv och i stället se  
vilka behov man har och lyssna på dem.

Jag har den turen att få träffa många av er och jag hoppas vi  
ses även detta år. Jag önskar er alla en god fortsättning!

Varma hälsningar

*Kela Dahlén*

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

**Mån/tisdagar kl 18 - 20**

**16 jan, 13 feb, 14 mar,  
18 apr**

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!

## Årsmöte 18 mars

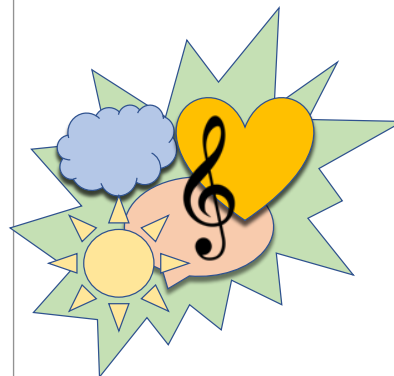
Den 18 mars hålls föreningens årsmöte, där du har chansen att få en större inblick i föreningens verksamhet - både från året som gått och ta del av planerna för det kommande året. Alla medlemmar är välkomna! Formell kallelse med information om tid och plats kommer skickas ut under februari. Årsmöteshandlingar kommer läggas upp på hemsidan innan mötet.



**Motioner!** Som medlem har du möjlighet att komma med förslag kring verksamheten. Förslaget ska vara inskickat senast den 5 februari, det går bra att mejla eller skicka per post.

**Tipsa valberedningen!** Vid årsmötet ska en ny styrelse utses. Är du själv intresserad av att delta i styrelsearbetet, att vara föreningens revisor eller arbeta i nästa års valberedning? Eller vill du kanske föreslå någon annan person? Mejla valberedningens sammankallande Lasse Frisk [lasse@lassefrisk.se](mailto:lasse@lassefrisk.se) senast den 31 januari.

## "Konstig kväll" - musik och gemenskap!



En kväll med musik, text, framträdanden och möjligheter att ses och umgås. Kom som du är! Du är välkommen att framföra något om du vill men du är lika hjärtligt välkommen att bara sitta och lyssna. Vi serverar snacks och alkoholfri dryck.

**När?** 17 februari kl. 18.00

**Var?** Lokal meddelas senare

**Anmälan?** Det kostar inget att vara med, men för att vi ska kunna få en uppfattning om hur många vi blir vill vi att du anmäler dig till [info@ocdstockholm.se](mailto:info@ocdstockholm.se) eller på 08-669 3039 senast 15 februari.

## Ge en gåva

Vill du stötta föreningens verksamhet? Skänk en gåva! Alla bidrag är välkomna, stora som små. Det går både att skänka som privatperson och som företag, enklast gör du det genom att swisha 123 165 2403 eller använda plusgiro 423544-1. Kontakta oss gärna om du vill testamentera en gåva. När du ger en gåva kan du välja att få ett gåvoblod - läs mer på hemsidan: [ocdstockholm.se/om-oss/stod-oss/gavoblod/](http://ocdstockholm.se/om-oss/stod-oss/gavoblod/)

## Tricho/dermatträffar

Torsdagar 19-20

19 jan, 16 feb, 16 mar,  
13 april

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 plocka?

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

Jämna torsdagar 18-20  
Start 26 januari

Träffar 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. Tillsammans pratar gruppen om sina erfarenheter av tvång och delar med sig av sina strategier för att hantera vardagen.

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)

## Föreläsningar

OCD-förbundet arrangerar digitala föreläsningar varannan måndag kl. 18 - gå till [www.ocdforbundet.se/forelasningar/](http://www.ocdforbundet.se/forelasningar/) för att se deras program.

Stockholmsföreningen arrangerar också ett par föreläsningar under våren, se nedan. Zoom-länk kommer publiceras på vår hemsida - vill du ha en påminnelse och länken direkt i din mail kan du anmäla dig till [info@ocdstockholm.se](mailto:info@ocdstockholm.se)



### Våga fråga

Föreläsning av organisationen Suicide Zero om fakta och myter kring självmord. Vilka varningstecken ska du som medmänniska vara uppmärksam på? Hur samtalar du med någon som mår dåligt?

I föreläsningen introduceras du till samtalsstöd för att känna dig tryggare i att prata om svåra och tunga ämnen. Att våga fråga och att våga stå kvar och lyssna kan vara till stor hjälp för den som har det svårt.

**När?** 17 januari kl. 18.30

**Var?** Digitalt via zoom

**Anmälan?** För att få påminnelse och länk i din mail, anmäl dig till [info@ocdstockholm.se](mailto:info@ocdstockholm.se) senast 16 januari. Länken kommer också publiceras på vår hemsida.

### LIFT - livsstilsintervention för tvångssyndrom

Just nu pågår ett forskningsprojekt på Karolinska Institutet som syftar till att utvärdera en livsstilsintervention riktad till personer med tvångssyndrom. Målet med interventionen är att minska riskfaktorer för olika vanliga hälsoproblem som typ-2 diabetes och hjärt-kärlsjukdom. Under föreläsningen kommer psykolog och doktorand Anna Holmberg att berätta mer om forskningsprojektet och även presentera resultat från en enkätstudie som undersökt hur levnadsvanor och fysisk hälsa ser ut hos personer med tvångssyndrom.



**När?** 7 mars kl. 18.30- 19.30

**Var?** Digitalt via zoom

**Anmälan?** För att få påminnelse och länk i din mail, anmäl dig till [info@ocdstockholm.se](mailto:info@ocdstockholm.se) senast 6 mars. Länken kommer också publiceras på vår hemsida.

## 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.

#### Fysiska träffar i vår lokal:

- 25 februari
- 29 april

#### Digitala träffar via zoom:

- 25 mars

Anmälan görs till [info@ocdstockholm.se](mailto:info@ocdstockholm.se) senast dagen innan respektive träff.

## OCD 25

### Måndagar 18.30-20.00

23 jan, 20 feb, 20 mar,  
17 apr

Välkomna till en digital grupp där inga tankar eller känslor är för konstiga! För dig som har OCD och är högst 25 år. Vi pratar under avslappnade former om sånt som kan vara utmaningar i livet med OCD. Ibland utgår vi från ett visst tema, till exempel självförtroende, känslor eller kreativitet. Ledare är Gustav och Karin, båda med egen erfarenhet av OCD.

Anmälan görs till [info@ocdstockholm.se](mailto:info@ocdstockholm.se) senast dagen innan respektive träff.

## Kurser våren 2023



### Samtalsgrupp OCD

Digital Studiecirkel för medlemmar med OCD eller som har en anhörig med OCD där du får lära dig mer om diagnosen, behandling, anhörigskap, 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 tisdagseftermiddagar. 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 Dahlén och Ulrica Dahlén.

- **När?** Tisdagar kl. 14.00-16.30, från 28 feb till 16 maj
- **Var?** Digitalt via zoom
- **Pris?** 300 kr (150 kr för arbetslösa eller studerande)
- **Anmälan?** Begränsat antal platser. Mejla [info@ocdstockholm.se](mailto:info@ocdstockholm.se) senast 17 februari

### Kurs i självmedkänsla

En digital kurs 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. Gruppen träffas under fyra veckor med start i februari.

- **När?** Tisdagar 14 feb - 7 mars kl. 17.30 -19.00
- **Var?** Digitalt via zoom
- **Pris?** 50 kr
- **Anmälan?** Begränsat antal platser. Mejla [info@ocdstockholm.se](mailto:info@ocdstockholm.se) senast 5 februari