

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

Webb: 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.

Var med och påverka!

Trots att det ibland är en lång
och svår väg att ta sig in i
psykiatrin känner jag ofta
tacksamhet över att jag bor i
Stockholm. Här samarbetar
vård och forskning, det finns
flera specialistenheter och
regionen erbjuder behandling
för alla diagnoserna inom
OCD-spektrumet – så ser det
verkligen inte ut i hela Sverige.

Men även i Stockholm behöver vården bli bättre.



Just nu pågår ett upprop för att korta kötiderna inom BUP.
Väntetiderna för psykiatriska utredningar ökar och barn och
unga riskerar att hamna i ett ingenmansland i väntan på vård.
En väntan som riskerar försämra det psykiska måendet och
möjligheterna till en fungerande skolgång. Gå gärna in på
Riksförbundet Attentions hemsida www.attention.se och skriv
under uppropet du med!

Jag vill också passa på att tipsa om nättidningen Vox Vigor,
www.voxvigor.se. Den görs till stor del av personer med
psykisk ohälsa och behandlar ämnen som berör denna
målgrupp. Här kan många som annars inte får sina röster
hörda nå en större publik, och förutom artiklar och debatt
erbjuder de också föreläsningar och utbildningar. Tidningen
stöds bland annat av OCD-förbundet och NSPH. Kanske vill du
medverka i Vox Vigor? Hör av dig till oss så förmedlar vi
kontakt.

Vårliga hälsningar

Elin Olaiisson

Verksamhetschef

CAFÉ-KVÄLLAR

Onsdagar kl 18.00 - 20.00

(Sommarstängt 28 jun - 9 aug)

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.

Ojämna veckor möts vi via zoom, anmäl dig till info@ocdstockholm.se senast 16.00 samma dag för att få zoom-länk.

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

Tricho/dermaträffar

Torsdagar 19-20

11 maj, 15 jun, 17 aug

Träffar för dig som har tricho-tillomani eller dermatillomani. Chans till erfarenhetsutbyte och att träffa andra i liknande situation.

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

Vi möts digitalt via zoom. Anmäl dig till info@ocdstockholm.se senast dagen innan träffen.



Föreningsnytt

I mars hade föreningen sitt årsmöte, så nu är verksamhetsplanen för 2023 klubbad! Du hittar den på vår hemsida www.ocdstockholm.se tillsammans med övriga styrdokument för föreningen. Vi kan också välkomna tre nya styrelsemedlemmar:

Kristian Hagfors - har egen erfarenhet av OCD och har med hjälp av boken "Fri från tvång" blivit i princip fri från tvångsproblem. Arbetar som volontär på Minds stöddlinjer och vid behov som volontär samtalsterapeut med KBT-inriktning.

Marika Birgersson - anhörig som varit medlem i föreningen sedan 2022. Hon rekommenderar varmt OCD-förbundets sommarläger, där hon var med förra sommaren. "En fantastisk upplevelse och väldigt betydelsefullt att få träffa och utbyta erfarenheter med andra anhöriga och drabbade."

Thomas Jordanäs - har egen erfarenhet av OCD och håller på att utbilda sig till informatör inom OCD-förbundet. Thomas föreläser om hur han lärt sig ignorera "mobbaren i huvudet" tack vare familjens stöd, egna drivkrafter och KBT-behandling.

Samtidigt vill vi tacka avgående ledamöter Anita Odell, Gustav Tellefsen och Staffan Söderberg för ert engagemang!

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.

När du ger en gåva kan du välja att få ett gåvoblad - läs mer på hemsidan: ocdstockholm.se/om-oss/stod-oss/gavoblad/

BDD-TRÄFFAR

på Erstagatan

Tisdagar kl 18 - 20

16 maj, 13 jun, 15 aug

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 senast dagen innan träffen om du vill vara med!

Digitala BDD-TRÄFFAR

Tisdagar kl 18 - 20

30 maj, 29 aug

Digital träff för dig som har BDD (body dysmorphic disorder). Chans till erfarenhetsutbyte och att träffa andra i samma situation. Träffarna leds av Johanna Hennberg, som själv har erfarenhet av BDD.

Känns det jobbigt med kameran i zoom är det självklart okej att ha den avstängd.

Anmäl dig till info@ocdstockholm.se senast dagen innan träffen om du vill vara med!

Kurs i självmedkänsla



Klankar du ner på dig själv? Brukar du vara kritisk gentemot dina egna prestationer men positiv om andras? Då kanske vår kurs i självmedkänsla är något för dig!

I kursen får man träna på att bli snällare mot sig själv. Det 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 maj. Endast för medlemmar.

- **När?** Tisdagar 18.00 -19.30 + avstämning fredagar 18-18.30. Kursen pågår fyra veckor med start 9 maj. Fredagstiderna är till för pepp och frågor för de kursdeltagare som vill, inget nytt kursmaterial tas upp då.
- **Var?** Digitalt via zoom
- **Pris?** 50 kr
- **Anmälan?** Begränsat antal platser. Mejla info@ocdstockholm.se senast 5 maj

Vandring i Stockholm

Följ med oss på vårvandring i Stockholm! Chans att få röra på sig tillsammans med trevligt sällskap.

Vi går en 11 kilometer lång slinga från Liljeholmen till Skärholmens gård och äter egen medhavd matsäck på vägen. Alla går på eget ansvar, ta med kläder efter väder. Vi går även om det regnar!



Vandringen avslutas i närheten av Vårbergs T-banestation. Elin och Åsa från föreningen leder vandringen.

- **När?** Lördag 13 maj med start kl. 11.00
- **Var?** Samling vid Liljeholmens t-bana
- **Anmälan?** Mejla info@ocdstockholm.se senast 12 maj så att vi vet hur många vi ska vänta in.

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.

Digital träff via zoom:
- 27 maj

Fysisk träff i vår lokal:
- 26 augusti

Anmälan görs till info@ocdstockholm.se senast dagen innan respektive träff.

TABU-TRÄFFAR

**Torsdagar jämna veckor
kl. 18-20 t.o.m. 15 juni**

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.

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

Digitala träffar via zoom.
Anmäl dig till info@ocdstockholm.se senast dagen innan träffen.

Tematräffar

Vägen till studier och arbete

Vill någon anställa mig när jag har så stora glapp i mitt CV? Klarar jag av ett heltidsjobb? Ska jag berätta för arbetsgivaren om mina diagnoser?



Träff där personal från *Enheten funktionsnedsättning och psykisk ohälsa* inom Arbetsmarknadsförvaltningen Stockholms stad medverkar. De kommer att berätta om hur de stöttar personer med funktionsnedsättning på grund av psykisk ohälsa att kunna hitta, få och behålla ett lönearbete eller att börja studera.

Enhetens insatser riktar sig till dem som är folkbokförda inom Stockholms stad, men även medlemmar från andra delar av länet som vill bolla sina tankar kring jobb och studier är välkomna till träffen. Föreningen bjuder på fika, begränsat antal platser.

- **När?** Tisdag 23 maj kl. 18.00 -20.00
- **Var?** Föreningslokalen på Erstagatan 1C, 7 tr
- **Anmälan?** Mejla info@ocdstockholm.se senast 22 maj

Åsa och Sune - ett fungerande team!

Assistanshund vid psykisk ohälsa? Javisst!

De flesta kanske tänker på assistanshundar som stöd vid fysiska funktionsnedsättningar – för den som är blind eller för den som har diabetes, exempelvis. Men även vid psykisk funktionsnedsättning kan en hund vara till stor hjälp.



Åsa Werner från *Attention Stockholms län* kommer och berättar om hur hennes hund Sune stöttar henne i vardagen, och berättar också hur man går tillväga för att skaffa en assistanshund. Även Sune kommer vara på plats!

Begränsat antal platser, föreningen bjuder på fika.

- **När?** Tisdag 22 augusti kl. 18.30 -20.00
- **Var?** Föreningslokalen på Erstagatan 1C, 7 tr
- **Anmälan?** Mejla info@ocdstockholm.se senast 21 augusti