

Enkät om samtalsträffar i OCD-föreningen Stockholm år 2022

”Den stora behållningen för mig är att bryta mitt utanförskap och hitta energi till att jobba på mina problem. Mötena har varit helt avgörande för att orka framåt, istället för att ge upp.”

Sammanfattning och slutsatser

Under januari 2023 gjorde OCD-föreningen Stockholm en enkätundersökning bland de personer som anmält sig till föreningens olika samtalsträffar under året innan, i syfte att undersöka hur träffarna upplevts. 34 personer har besvarat enkäten, vilket är 28 % av dem som fått länk till enkäten. Svaren är för få för att dra några säkra slutsatser, men kan ändå ge en fingervisning av vad deltagarna upplever och inspiration till hur verksamheten kan utvecklas.

Av de som svarat tycker en stor majoritet, 82 %, att träffarna är ett stöd för dem i den situation de befinner sig. Deltagarna uppger att träffarna bidrar till att man känner sig mindre ensam (76 %) och att man får strategier att hantera vardagen (62 %) men också att ens kunskaper om diagnos och behandling ökar (56 %).

Flera uttrycker tacksamhet över att träffarna finns, och noterar att det är lättare att hitta gemenskap kring diagnoserna nu än för 15 år sedan.

Självklart finns även förslag till förbättringar och förändringar. Utifrån de svar som kommit in kommer föreningen att utveckla verksamheten på flera punkter:

- Skicka ut fler påminnelser inför träffarna
- Överväga att anordna fler anhörig- samt tricho/dermaträffar
- Stötta aktivitetsledarna att se till att träffarna känns trygga med ett gott samtalsklimat
- Vara tydliga med syfte och upplägg för träffarna, för att undvika felaktiga förväntningar

Genomgång av enskilda frågor

Metod och svarande

Enkäten har gjorts digitalt och länk har skickats ut per mail till personer som under 2022 anmält sig till någon av föreningens digitala träffar. Det har varit möjligt att besvara enkäten under januari. Syftet var att undersöka deltagarnas nöjdhet och upplevelse av träffarna. Föreningen skickade enkäten till totalt 123 personer, varav 34 har svarat (ca 28 %).

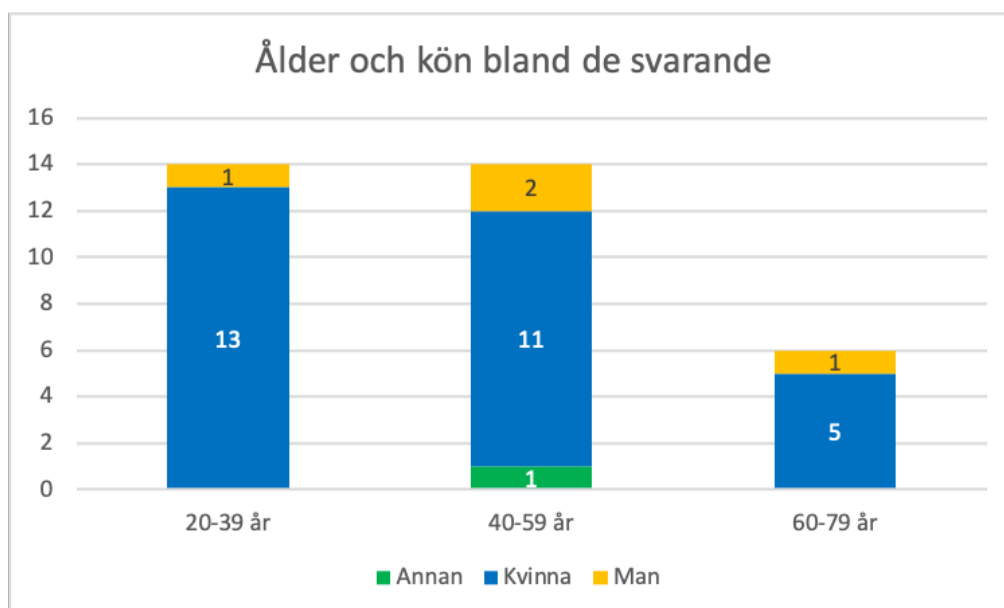
Samtliga av föreningens träffgrupper finns representerade bland de svarande, flest har deltagit i anhörigträffar och café- och samtalskvällar. Många av de digitala träffgrupperna anordnas med någon månads mellanrum och har 2-8 deltagare vid varje tillfälle. Givet det relativt lilla underlaget med få svarande i de olika grupperna kan det vara svårt att dra några säkra slutsatser för varje enskild grupp, men sett som en helhetsbild kan svaren ändå ge en fingervisning av vad som är viktigt vid dessa träffar och hur föreningen kan tänka kring sina träffar framöver.

I tabellen nedan ses hur många av de svarande som varit med i respektive typ av träff.

Träff	Antal svarande*
Anhörigträff	9
Café- och samtalskväll	8
Annan	8
Tabuträff	8
Tricho/dermaträff	7
Samlarträff	3
Ungdomsträff	1
BDD-träff	1

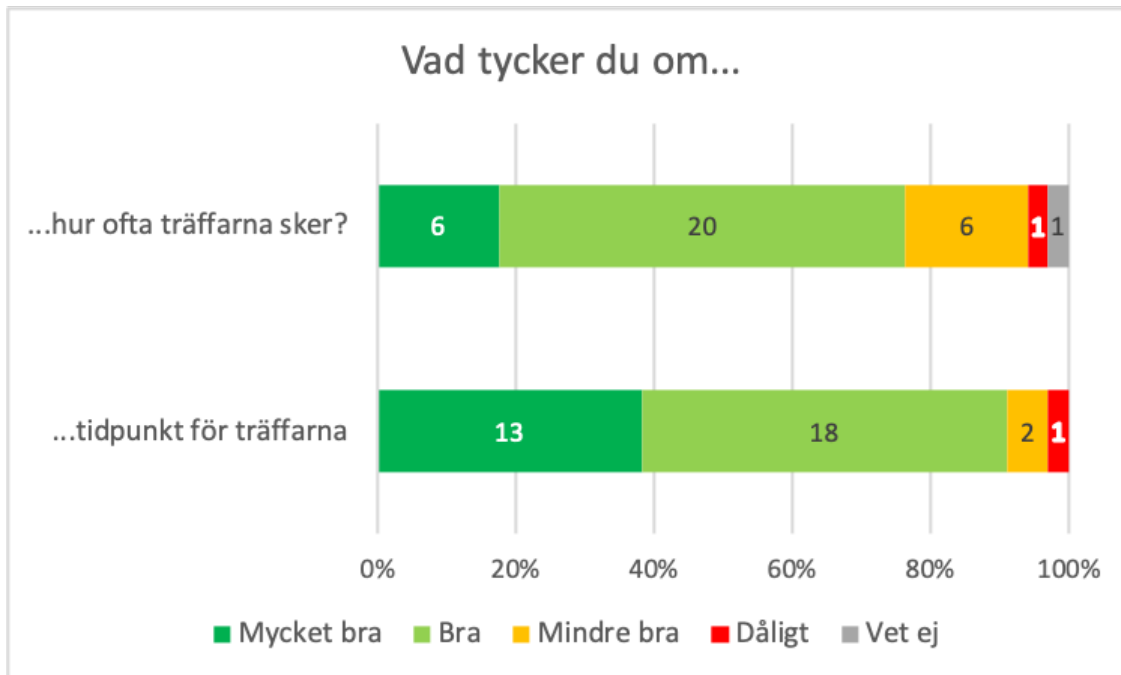
* Flera svarande har deltagit i flera olika typer av träffar.

En majoritet av de svarande, 85 %, är kvinnor. Detta speglar inte riktigt hur könsfördelningen brukar se ut på träffarna, även om en majoritet av deltagarna brukar vara kvinnor är den genomsnittliga andelen män högre än 15 %. I diagrammet nedan ser man fördelning på olika åldersgrupper bland de svarande.



23 av de svarande, 68 %, har egen diagnos, övriga är anhöriga. Några har både egen diagnos och är anhöriga. Föreningens samtalsträffar är inte enbart öppna för medlemmar utan även personer som inte är medlemmar är välkomna att delta vid några enstaka träffar (därefter ombes de bli medlemmar). Av de svarande är cirka 71 %, medlemmar i Svenska OCD-förbundet.

Vad tycker deltagarna om mötestider och frekvens?



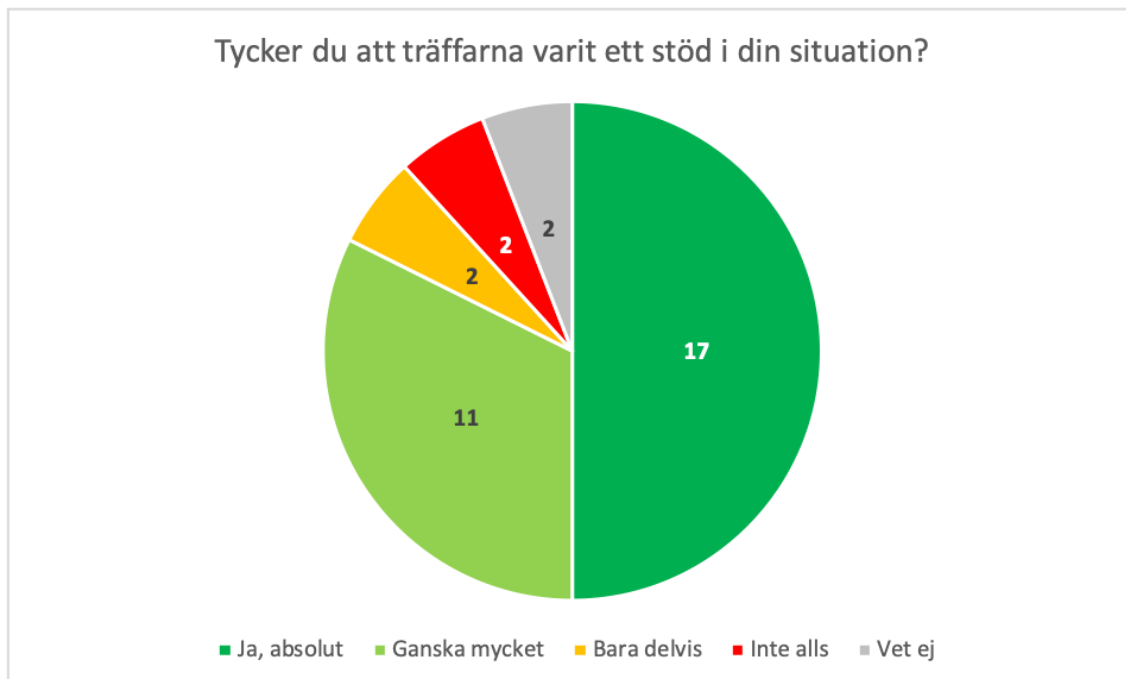
Några av kommentarerna från de svarande

- Skulle gärna ha fler träffar... Jag har nämligen mina barn varannan vecka, så det är inte alltid jag kan då och är det bara 1 gång per månad och jag har barnen då så missar jag den... :(
- Jag har bara bra saker att säga men mina förslag är att ta dit en föreläsare eller någon som blivit frisk. Jag har hemska tabu tankar och behöver råd hur man kan leva med dem.
- Om de var oftare skulle jag försöka delta fler gånger
- Det skulle vara hjälpsamt om träffarna för tricho/derma var mer ofta och med en kontinuitet istället för någon enstaka gång. Tror de behöver följas upp oftare.
- OCDSweden på instagram är väldigt bra när det gäller deras tisdagsträffar. Jag tycker att det är bra att det finns så många träffar och föreläsningar online så att fler i hela landet kan engagera sig.
- Har bara kunnat delta en gång som anhörig då min dotter som saken gäller bott hemma tills nu.
- Tricho-/derma-träffarna skulle gärna kunna vara oftare och regelbundet.

Reflektioner

Tiderna verkar fungera för de flesta. I fråga om frekvens är det särskilt de som deltagit på anhörigträffar och tricho/dermatträffar som önskar sig tätare möten. Här har föreningen gjort en ändring till 2023 då tricho/dermatträffarna från att ha haft oregelbunden frekvens under 2022, under 2023 har hållits en gång per månad. Man kan fundera över om även anhörigträffarna borde hållas oftare, nu är det varannan gång fysiskt och varannan gång digitalt vilket leder till att det blir rätt glest för dem som bara har möjlighet att delta i det ena eller andra alternativet.

Har träffarna varit ett stöd i din situation?



Några av kommentarerna från de svarande

- Hade varit bra om de som håller i träffarna hade haft fler samtalsämnen förberedda då många är nya/stort steg att ens delta, som kanske är blyga och samtalet inte flyter på så bra. Även bra om dessa kunde se till att man håller sig mer till ämnet, då det lätt svävar iväg långa stunder till att handla om annat.
- Lite fler påminnelser innan träffarna.
- Vore bra om ett bestämt tema i förväg, tex fakta, orsaker, egen behandling, behandling i vården, ev medicinering, hur upprätthålla behandling, hur anhöriga ber bemöta, hur se på ev återfall etc . Vore även toppen med påminnelser inför träffarna.
- Mer fokus på derma, det var mest på tricho. Mer struktur och nån tanke bakom, tex olika teman. Mer information om ocd-förbundet och mer psykoedukation

- Att den som ska hålla i gruppen styr samtalet så att alla får komma till tals, prata färdigt utan att bli avbrutna av en annan deltagare hela tiden.

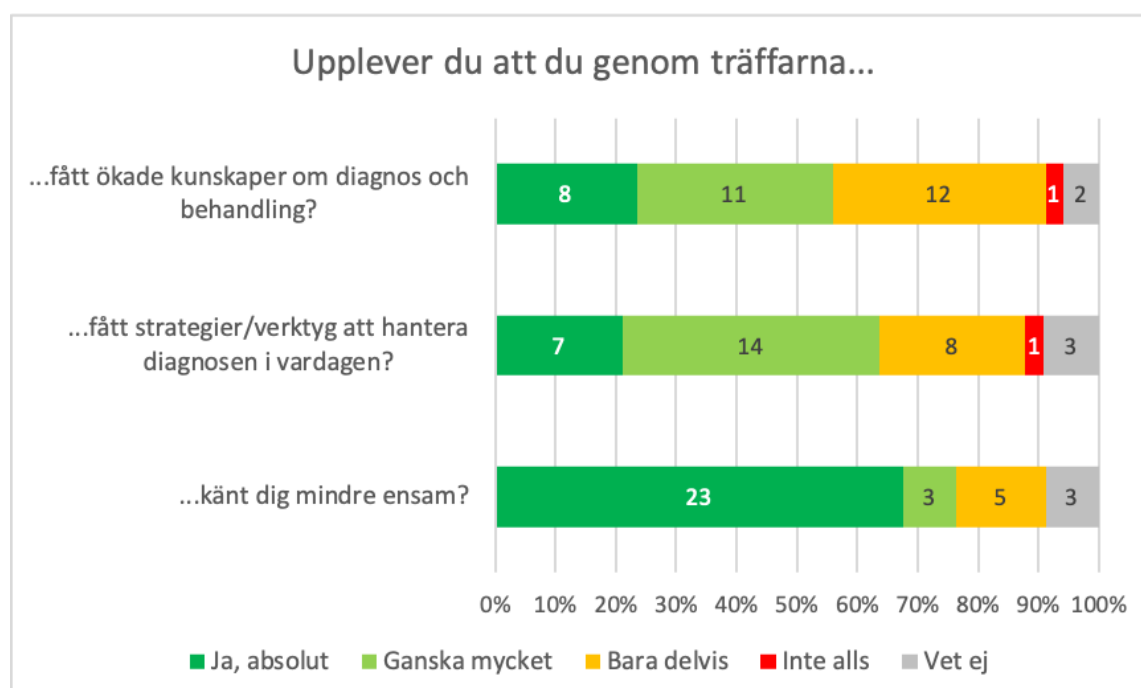
Reflektioner

Det är ett gott betyg att så många upplever att träffarna är ett stöd i deras situation. Men bra tips till ledare att förbereda frågor om det blir tyst och att föreningen bör påminna om att ledaren ska verka för ett gott samtalsklimat.

Föreningen kan också överväga att skicka fler påminnelser inför träffarna (vi har som rutin att skicka en påminnelse en eller två dagar i förväg, men kanske bör man skicka två påminnelser).

Önskemål om att träffarna ska ha olika teman skulle innebära en stor förändring jämfört med nuvarande upplägg där tanken är att deltagarna själva styr vilka aspekter de vill ta upp. Det skulle innebära att föreningen inför ett delvis annat syfte med träffarna och skulle ställa helt andra krav på ledarna. Föreningens kan ta till sig att man behöver vara tydlig när man förmedlar vad tanken bakom träffarna är och hur upplägget ser ut.

Vad upplever man att man får ut av träffarna?



Några av kommentarerna från de svarande

- Den stora behållningen för mig är att bryta mitt utanförskap och hitta energi till att jobba på mina problem. Mötena har varit helt avgörande för att orka framåt, istället för att ge upp.

- Det har verkligen gjort att jag fått en annan sorts distans till OCDn. På ett väldigt bra sätt genom att jag känner mig mindre ensam. Jag har haft diagnosen sedan jag var 16, hade dock problem innan också. Nu är jag 28 och det är först nu som jag har fått en annan sorts kontakt med yngre människor genom OCD Sweden-kontot på Instagram. Jag tror att personer som insjuknar i dagsläget nog får en helt annan förutsättning att inte skämmas och känna sig mer accepterad. Det är synd att jag inte fick den upplevelsen förrän jag var mycket äldre. Så det är ett väldigt bra tillägg till er verksamhet!
- Känner mig definitivt mindre ensam och det är stor skillnad på när jag blev sjuk för 2007 och det bara fanns träff hos er när det hette Ananke och låg vid Mariatorget. Så jag är tacksam att det går framåt samt att de som får problemen idag förhoppningsvis får känna sig mindre ensamma redan i början, vilket troligtvis gör att man vågar öppna upp sig tidigare.
- Vill ha nån att prata med, nån som kan säga att till exempel det är helt OK att äta mat som legat på golvet att man inte blir sjuk, istället får man panik.
- Har varit medlem i OCD-förb. i många år, hållit i en stödgrupp och även gått i behandling, har genom det fått mycket kunskap.

Reflektioner

Kommentarerna visar att träffarna kan ha stor betydelse för deltagarna. Föreningens träffar arrangeras främst för att skapa mötesplatser och har ett upplägg där deltagarna själva har stor påverkan på vilka frågor och ämnen som tas upp under träffen. Frågorna om kunskaper och strategier bör ses mot bakgrund av detta – deltagarna kan ha andra motiv till att delta än att de vill öka sina kunskaper. En övervägande andel av de som gett lägre omdömen om kunskaper/strategier uppger ändå att de tycker att träffarna varit ett stöd i deras situation.

Om du har något annat du vill framföra till föreningen kan du skriva det här

- Hade önskat att tabu-träffarna fortsatte. Mycket bra initiativ!
- Jättebra med digitala träffar för oss som dels har social fobi och ångest/tvång och dels inte bor i Centrala Stockholm. Gärna fler träffar!
- Är otroligt tacksam för att ni finns och jag vill gärna bidra med min kunskap och erfarenhet framöver.
- Tack för att ni finns!
- Jag är så glad att jag hittade den här gruppen. Det har förändrat mitt liv.
- I en av träffarna sitter ledaren på fik under träffarna, det vill säga en offentlig lokal. Det känns inte seriöst. Känns nonchalant och inte helt i enlighet med sekretess osv.

- Att föreläsningarna ligger uppe lite längre på er hemsida om man har missat dem. Och tack för ert fina jobb!
- Tycker att det är bra att man behöver länk till de digitala träffarna kändes väldigt osäkert när vem som helst kunde delta utan anmälan.

Reflektioner

Två av de som svarat tar upp att det känns viktigt med trygghet i fråga om att inte vem som helst ska kunna delta i mötena och att det känns viktigt att deltagarna sitter på en enskild plats. Det tyder på att föreningens krav på anmälan för att få länk per mail är ett förfarande som uppskattas. Föreningen ska framöver påtala för ledarna att det är viktigt att se till att "det som sägs i rummet stannar i rummet".

Kommentaren om föreläsningar visar att man blandar ihop Stockholmsföreningen med OCD-förbundet, eftersom Stockholmsföreningen inte spelar in sina föreläsningar.