

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.



Hej alla medlemmar!

Jag hoppas att ni alla har haft en fin sommar och är redo för en ny höst. En höst fylld med färger och fina dagar. För en del kan hösten vara en ganska svår tid då det kan innebära mycket nya upplevelser, mörkare dagar och kallare väder. Att börja en ny skola, kurs eller gå tillbaka till jobbet behöver inte alltid vara så nytt, spännande och intressant som du hoppats på om det finns tankar som står i vägen och stressen i magen gör dig mindre fokuserad. Med rätt verktyg och rutiner så kan det kännas både roligare och lättare att möta de nya utmaningarna.

Vi på OCD-föreningen vill fortsätta att jobba med kurser som stärker självkänslan, självförtroendet och hur du hittar din egen väg till att på bästa sätt få tid till din återhämtning. Om du har OCD eller är anhörig till någon med OCD så är det viktigt att kunna prata om sina upplevelser, dela tips och metoder på hur just du kan få tid för att samla kraft. Vi på föreningen vill vara en trygg plats för just de samtalen och mötena. Vi har en höst fylld med aktiviteter, träffar och föreläsningar hos oss och vi hoppas att det finns något som passar just dig!

Hur vi tänker kan forma hur vår upplevelse blir. När hösten kanske känns tung så titta ut, du kanske ser din favoritfärg bland löven. Hösten kan vara väldigt vacker och inga tankar ska få stå i vägen för oss att få uppleva och se det.

Hälsningar

Kela Dahlén

Ordförande

CAFÉ-KVÄLLAR

Onsdagar kl 18-20

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

Ojämnta 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. Föreningen bjuder på fika!

Tricho/dermaträffar

Torsdagar kl 19-20.30

14 sep, 19 okt, 23 nov

Träffar för dig som har trichotillomani 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.

Samtalsgrupp OCD

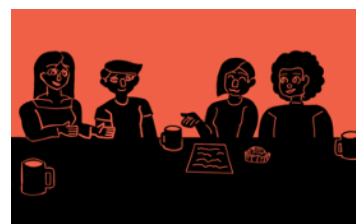
En studiecirkel för dig med OCD eller dig som har en anhörig med OCD. Här får du lära dig mer om diagnosen, behandling, anhörigskap, hälsa, stresshantering, hitta motivation för livsförändring samtidigt som du får träffa andra med liknande erfarenheter. Med ett skriftligt material som utgångspunkt möts gruppen under tolv måndagskvällar.

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 och Ulrica Dahlén. Studiecirkeln ges i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

- **När?** Måndagar kl. 18.00–20.30, från 25 sep till 11 dec
- **Var?** Digitalt via zoom
- **Pris?** 300 kr (150 kr för arbetslösa eller studerande)
- **Anmälan?** Endast för medlemmar, begränsat antal platser. Mejla info@ocdstockholm.se senast 15 september

Kurs i självmedkänsla

Klankar du ner på dig själv? Brukar du vara kritisk gentemot dina egna prestationer? Då kanske vår kurs i självmedkänsla är något för dig! I kursen får man träna på att bli snällare mot sig själv och att acceptera sig själv som man är.



I kursen ingår både teori och praktiska övningar med hemuppgifter, ledare är Daniel Fehrström och Stefan Johansson. Gruppen träffas i föreningslokalen fyra tisdagar i oktober. På lördagar erbjuds en digital kortare träff för att få pepp att göra sina övningar, inget nytt material tas upp vid dessa tillfällen. Under kursperioden kommer det också finnas möjlighet att chatta med ledarna om man har frågor eller behöver stöd för att göra hemuppgifterna. Kursen ges i samarbete med Attention Stockholms län, både personer med egen diagnos och anhöriga är välkomna.

- **När?** Tisdagar 18.00 –19.30 i föreningslokalen + avstämning i zoom lördagar 10.30-11.00. Kursen pågår fyra veckor med start 3 oktober.
- **Var?** Erstagatan 1C
- **Pris?** 100 kr
- **Anmälan?** Begränsat antal platser, endast för medlemmar i OCD-föreningen eller Attention. Mejla info@ocdstockholm.se eller ring 08-669 3039 senast 25 sep.

BDD-TRÄFFAR

på Erstagatan

Mån/tisdagar kl 18-20
12 sep, 16 okt

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
26 sep, 31 okt, 28 nov

Digital träff för dig som har BDD (body dysmorphic disorder). Chans till erfarenhetsutbyte med 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 återhämtning

Syftet med kursen är att du ska arbeta med att hitta dig själv och hitta ditt värde oberoende av prestationer. I kursen ges du tillfälle att reflektera över vad du behöver och vad som får dig att fungera och må bra. Bland annat kommer vi ta upp medveten närvaro, sunda vanor & livskvalitet, vila, förlåtelse & tacksamhet m.m.

Kursen innehåller åtta träffar och varje tillfälle är uppbyggt av tre delar, en genomgång av ämnet för träffen, en övning att se vem du är och dina behov och så avslutar vi med en avslappningsövning. Både personer med egen diagnos och anhöriga är välkomna att delta.

Kursen ges i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan, kursledare är Ulrica och Kela Dahlén.

- **När?** Torsdagar kl. 14-16.15, från 26 okt till 14 dec
- **Var?** Digitalt via zoom
- **Pris?** 100 kr
- **Anmälan?** Endast för medlemmar, begränsat antal platser. Mejla info@ocdstockholm.se senast 15 oktober.

Bokträffar

Nu börjar vi med bokträffar! Deltagarna läser en utvald bok (med någon koppling till psykisk hälsa) och diskuterar sedan boken vid en träff. Man kan vara med på en träff eller flera, det gör man som man själv vill. Om man väljer att läsa eller lyssna på boken spelar ingen roll - skulle någon ha svårt att få tag i boken kan ni höra av er till oss så hjälper vi er. Både personer med egen diagnos och anhöriga är välkomna. Åsa och Elin från föreningen håller i samtalet.



Till den 13 september läser vi boken *"Sköldpaddor hela vägen ner"* av John Greene.

Till den 25 oktober läser vi boken *"Ingemar Modigs uppvaknande"* av Mikael Johanson.

Vi tar gärna emot önskemål på böcker att diskutera kommande träffar!

- **När?** 13 september och 25 oktober kl. 18-20
- **Var?** Föreningslokalen på Erstagatan 1C, 7 tr
- **Anmälan?** Mejla info@ocdstockholm.se senast en vecka före respektive träff.

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 omväxlande Johanna Persson och Åsa Spolander, själv anhöriga.

Digitala träffar via zoom:
- 23 sep, 18 nov

Fysiska träffar i vår lokal:

- 21 okt
- tisdag 12 dec kl. 18-20

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

TABU-TRÄFFAR

Tisdagar ojämna veckor kl. 18-20

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.

Nu jämfört med då - mitt liv med OCD

Föreläsning med Erika Lindquist-Aalbers. Idag lever Erika sitt liv som hon själv vill och skäms inte längre över sin tvångsproblematik. Hon berättar öppet och engagerande om sin långa, svåra OCD-resa med tvångstankar om skabb, kontrolltvång och att bli fysiskt vanställd, men även om vad hon har lärt sig på vägen.



Föreläsningen är gratis och det kommer finnas utrymme för frågor. Föreningen bjuder på fika!

- **När?** Torsdag 28 september kl. 18.30 -20.00
- **Var?** Föreningslokalen på Erstagatan 1C, 7 tr
- **Anmälan?** Mejla info@ocdstockholm.se senast 27 september

Tematräff: Stöd i skolan



En fungerande skolgång kan vara en friskvårdsfaktor, men hur åstadkommer man en bra skolmiljö för ett barn med OCD? Therese Netzell, lärare och tidigare kurshandledare för OCD-förbundets utbildning "Se OCD i skolan" berättar hur skolan kan stötta elever med tvångsbeteende och hur anhöriga kan vara delaktiga i skolarbetet hemifrån. Therese kommer även dela med sig av konkreta exempel utifrån egna erfarenheter.

Träffen är gratis och det kommer finnas utrymme för egna frågor. Föreningen bjuder på fika!

- **När?** Torsdag 19 oktober kl. 18.00 -20.00
- **Var?** Föreningslokalen på Erstagatan 1C, 7 tr
- **Anmälan?** Mejla info@ocdstockholm.se senast 18 oktober

Ett fungerande liv

"Vad ger mig möjlighet att få min vardag att fungera, både må bra och vara social? Vad ger en belastning som min känsliga person klarar utan att hjärnan blir sjukligt överbelastad?"



Föreläsning av Kenny Kvarnström från föreningen Attention. Tankar och reflektioner kring NPF, från ett friskt liv med en trettioårig parantes till en ny fungerande vardag.

Föreläsningen är gratis och det kommer finnas utrymme för frågor. Föreningen bjuder på fika!

- **När?** Tisdag 7 november kl. 18.00 -20.00
- **Var?** Föreningslokalen på Erstagatan 1C, 7 tr
- **Anmälan?** Mejla info@ocdstockholm.se senast 6 november