

# 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

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. Ta  
sedan hissen till plan 7.

### 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.

### Det goda mötet

Ännu ett år har gått och det  
har varit så kul och värdefullt  
att få träffa er på våra olika  
träffar och aktiviteter. OCD-  
föreningen växer och vi har  
många olika typer av  
samtalsgrupper och aktiviteter att erbjuda.



Vi ser och får ofta höra av er medlemmar att det hjälper er så  
mycket, just det där mötet med andra. Att få prata, dela  
kunskaper, tips och ställa frågor till varandra. Att få prata om  
stunder som man känner är mindre lätta i vardagen och få  
dela tårar och skratt med varandra kan ge energi att gå framåt.

Vi på OCD-föreningen hoppas att ni vill fortsätta utvecklas och  
växa med oss även nästa år. Det gångna året, 2023, har vi haft  
fullt schema med aktiviteter och träffar men vi har även jobbat  
mycket med det intressepolitiska arbetet. Det är viktigt för oss  
som förening att även synas och höras för ökad förståelse, och  
för rätten till bra behandling.

2024 är här och som inför varje nyår så kan i alla fall jag få  
ökad ångest och tvångstankar men även en pirrig känsla och  
längtan till ett nytt år på samma gång. Jag får helt enkelt  
påminna mig själv om att jag kände precis så här förra  
årsskiftet och likadant väldigt många år tillbaka i tiden. Jag tror  
till och med att det är ganska vanligt hos de flesta att känna så.

Jag hoppas verkligen att ni haft en fin jul och nyårsledighet.  
Jobbiga tankar brukar tyvärr inte ta ledigt så jag hoppas att ni  
ändå under den gångna högtiden varit extra snälla mot er  
själva och varandra. Jag ser fram emot att träffa er under 2024!

God fortsättning!

*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](mailto: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**  
**25 jan, 22 feb, 21 mar, 25 apr**

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](mailto:info@ocdstockholm.se) senast dagen innan träffen.

## Årsmöte 23 mars



Den 23 mars hålls föreningens årsmöte via zoom, där du som medlem kan vara med och påverka föreningens verksamhet. Under mötet kommer bland annat redovisningen av föregående års verksamhet och ekonomi presenteras och en

verksamhetsplan för 2024 ska

beslutas. Formell kallelse kommer skickas ut under februari och årsmöteshandlingarna kommer läggas upp på hemsidan.

**Motioner!** Som medlem har du möjlighet att komma med förslag till föreningen. Förslaget ska vara inskickat senast den 31 januari, 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.

## KURSER I VÅR

### 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 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 och Ulrica Dahlén.

- **När?** Tisdagar kl. 18.00-20.30, från 13 feb till 30 april
- **Var?** Digitalt via zoom
- **Pris?** 300 kr (150 kr för arbetslösa eller studerande)
- **Anmälan?** Endast för medlemmar, begränsat antal platser. Mejla [info@ocdstockholm.se](mailto:info@ocdstockholm.se) senast 4 februari

## BDD-TRÄFFAR

### på Erstagatan

**Mån/tisdagar kl 18-20**  
**23 jan, 19 feb, 19 mar, 22 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!

## Digitala BDD-TRÄFFAR

**Mån/tisdagar kl 18-20**  
**5 feb, 5 mar, 8 apr**

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](mailto:info@ocdstockholm.se) senast dagen innan träffen om du vill vara med!

## Kurs i självmedkänsla

Klankar du ner på dig själv? 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, som ges i samarbete med Attention Stockholms län, ingår både teori och praktiska övningar med hemuppgifter. Ledare är Kenny Kvarnström och Ulrica Dahlén. Såväl personer med egen diagnos som anhöriga är välkomna.

- **När?** Torsdagar 18.00 -19.30, från 4 till 25 april
- **Var?** Erstagatan 1C, 7 tr
- **Pris?** 100 kr
- **Anmälan?** Endast för medlemmar i OCD-föreningen eller Attention. Mejla [info@ocdstockholm.se](mailto:info@ocdstockholm.se) eller ring 08-669 3039 senast 28 mars.

## 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, ledare är Ulrica och Kela Dahlén. Både personer med egen diagnos och anhöriga är välkomna att delta.

- **När?** Måndagar kl. 18-20.15, från 18 mars till 6 maj
- **Var?** Digitalt via zoom
- **Pris?** 100 kr
- **Anmälan?** Endast för medlemmar, begränsat antal platser. Mejla [info@ocdstockholm.se](mailto:info@ocdstockholm.se) senast 8 mars.



## Snack & snacks

En kväll för kravlös samvaro och gemenskap. Föreningen bjuder på enklare tilltugg och alkoholfri dryck. Träffarna kommer ha två olika teman som vi kan samtala omkring, de kommer även innehålla något

konstnärligt (musik, text eller bild) eller kreativt inslag. Kom som du är!

- **När?** Fredag 23 februari kl. 18-21, tema relationer. Fredag 26 april kl 18-21, tema kreativitet.
- **Var?** Metargatan 26
- **Anmälan?** Ingen anmälan behövs, välkommen att droppa 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.

**Digitala träffar via zoom:**  
- 3 feb, 6 apr

**Fysiska träffar i vår lokal:**  
- 9 mars

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

## TABU-TRÄFFAR

**Tisdagar ojämna veckor  
kl. 18-20**

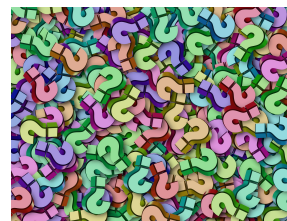
Träffar för dig som har tvångstankar med tabu-tema, t.ex. kring att skada andra, sexualitet, religion m.m. Chans till erfarenhetsutbyte och att träffa andra i samma situation. Tillsammans pratar gruppen om sina erfarenheter av tvång och delar med sig av sina strategier.

Ledare är Snezana 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.

## Vad vill du veta om OCD?

Digital frågestund där personer med egen erfarenhet av tvångssyndrom eller anhöriga medverkar. Vad skulle du vilja veta om tvångstankar, tvångshandlingar och vägen till förbättring? Har du något tvång som du undrar om någon annan känner igen? Välkommen att ställa din fråga!



Om du mejlar in frågan i förväg har panelen chans att förbereda sina svar, men det går också bra att ställa frågan direkt under frågestunden. Ingen fundering är för konstig!

- **När?** Torsdag 15 februari kl. 18.00 - 20.00
- **Var?** Digitalt via zoom
- **Anmälan?** Ingen anmälan behövs, vi kommer publicera zoom-länken på vår hemsida dagen innan. Vill du mejla in din fråga i förväg kan du göra det till [info@ocdstockholm.se](mailto:info@ocdstockholm.se)



## 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 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 har själv OCD-diagnos och kommer dela med sig av konkreta exempel utifrån egna erfarenheter som lärare.

- **När?** Tisdag 5 mars kl. 18.00 - 20.00
- **Var?** Föreningslokalen på Erstagatan 1C, 7 tr
- **Anmälan?** Mejla [info@ocdstockholm.se](mailto:info@ocdstockholm.se) senast 3 mars

## Otillräcklig och skuldtyngd - hur gör man för att orka?

En föreläsning baserad på insikter från en tidigare anhörigcirkel i föreningen. Hur påverkar OCD anhöriga? Många vittnar om bördan av att hjälpa personen med diagnos, men också om att bli skuldbelagd och få beskäftiga råd från omgivningen. Föreläsaren Hans Kilsved, tidigare kanslichef i föreningen, har bakgrund som ekonom och utredare. Han har nyligen utkommit med sin första diktsamling.



Foto: Mats Edman

- **När?** Måndag 15 april kl. 18.00 - 20.00
- **Var?** Erstagatan 1C, 7 tr
- **Anmälan?** Mejla [info@ocdstockholm.se](mailto:info@ocdstockholm.se) senast 12 april