

OCD-FORUM

Medlemsblad för OCD-föreningen i Stockholms län

KONTAKTINFO

Telefon: 08-669 30 39
(må-fre 11.00 -)

- 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
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 borte 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.

Ny styrelse

Vi har nu haft årsmöte, där vi bland annat valt en delvis ny styrelse. Vi tackar avgående ledamöter Åsa Spolander, Magnus Jacobsson, Anna Hamrén, Joakim Larsen och Erika Lindquist Aalbers för sitt fina arbete i styrelsen och välkomnar fem nya ledamöter:

Daniel Fernström har varit medlem i föreningen i fem år där han bla varit aktiv med att hålla workshops och samtalsträffar främst kring självmedkänsla om hur det kan öka välmåendet. Daniel har själv ingen diagnos kring tvång eller OCD, men har en lång historia av psykisk ohälsa och utanförskap kopplat till det, vilket skapat en passion för honom att arbeta med inkludering i samhället. Utöver hans driv för inkludering hoppas han genom sitt dagliga arbete på kommunen med arbetsmarknadsfrågor bidra med kunskap och värde i frågor som föreningens medlemmar anser är viktiga.

Micaela Goldman är 30 år och leder just nu samtalskvällar online och har egen erfarenhet av OCD sedan tonåren. Micaela jobbar som verksamhetschefsassistent på Karolinska samt pluggar statsvetenskap (Verksamhetsutveckling och ledarskap inom hälso- och sjukvård) på sin fritid. Hon har en förkärlek för förbättring och utveckling. Hoppas på detta sätt - ihop med sin erfarenhet av OCD - kunna bidra till styrelsen.

Gabriel Fridlund är 25 år gammal och bor i Stockholm. Han läser på Uppsalas universitet och på fritiden tycker Gabriel om att träna. Gabriel har själv haft besvär med OCD sedan sin ungdom, men efter en lyckad behandling förra året så är det inget hinder i hans vardag. Han har deltagit aktivt i flera av föreningens aktiviteter i över ett år nu. Från gemenskapen till andras åsikter så har det gynnat honom mycket. Gabriel ser fram emot möjligheten att få bidra till att främja föreningens arbete för de som är drabbade av OCD och deras anhöriga.

Anna-Lena Birming bor med sin dotter i Hammarbyhöjden. Hon har en bakgrund som beteendevetare och driver en verksamhet som hälsoterapeut och kinesiolog, med fokus på både kroppens näringskemi och det själsliga och existentiella

CAFÉKVÄLLAR

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.

Jämna veckor träffas vi i föreningslokalen, då behövs ingen anmälan. Föreningen bjuder på fika! Vi gör uppehåll vecka 27-31.

Ojämna veckor möts vi via zoom, anmäl dig på [webbsidan](#) eller på info@ocdstockholm.se senast 13.00 samma dag för att få zoom-länk.

Tricho/dermatträffar

Torsdagar kl 18.30-20.00
22 maj och 21 aug

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 på [hemsidan](#) eller på info@ocdstockholm.se senast dagen innan träffen.

perspektivet. För Anna-Lena är hälsa att möta hela människan - där kropp, sinne och själ får samverka i en större helhet. En fråga hon bär med sig är hur vi kan skapa fler möjligheter till helhet och sammanhang för varje individ. Och som ny i styrelsen ser hon fram emot att bidra med detta perspektiv - med nyfikenhet, ödmjukhet och en vilja att lära känna föreningen och dess medlemmar bättre.

Marcus Brandén jobbar som boendestödare och har jobbat som behandlingsassistent. Han jobbar med ocd-relaterade frågor och är även utbildad inom KBT och MI. Tidigare i livet har han arbetat med konst och antikviteter och drivit antikaffärer. Han gillar att skapa, har tre barn och bor i Aspudden.



Vandring på Sörmlandsleden!

Tillsammans med Elin och Åsa från föreningen går vi den fjärde etappen på Sörmlandsleden, från Tyresta by till Handen. Vandringen är cirka 10 km lång och går från Tyresta nationalpark över bergen mot Högstalund och slutar i Rudan i Haninge, där det finns möjlighet att bada för den som har lust. Föreningen bjuder på enklare lunch och kaffe längst vägen. Alla går på eget ansvar, ta med kläder efter väder. Vi går även om det regnar!

Från Handen tar man sig enkelt tillbaka till stan med pendeltåg.

- **När?** Lördag 31 maj med start kl. 10.30.
- **Var?** Samling vid busshållplats Tyresta by (ta buss 834 fre Handen).
- **Anmälan?** Mejla info@ocdstockholm.se senast den 27 maj. Har du några matallergier är vi tacksamma om du anger det i anmälan, så att vi kan planera lunchen. Vill man ta med egen mat går det självklart bra!

Varmt välkomna!

ANHÖRIGTRÄFFAR

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 och Elin Häggbom, själva anhöriga.

Fysiska träffar i vår lokal mellan
14.00-16.00:

- **24 maj** med Johanna
- **23 augusti** med Elin

Anmälan görs på [hemsidan](#) eller på info@ocdstockholm.se senast dagen innan respektive träff.

TABUTRÄFFAR

Tisdagen 20 maj, 12 aug och 26 aug kl. 18-20
Uppehåll vecka 23-31

Träffar för dig som har tvångstankar med tabutema, 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 Marie Andersson som själv har erfarenhet av tabutankar.

Digitala träffar via zoom. Anmäl dig på [hemsidan](#) eller på info@ocdstockholm.se senast dagen innan träffen.

Träffgrupp för samlare

Digitala träffar för dig som har samlarsyndrom och vill inspireras till förändring. I gruppen möts man via zoom för att ta del av andras erfarenheter och dela med sig av sina egna. En väg till ökad insikt och kanske ett steg på vägen mot det liv man vill ha.



Träffarna kommer att ha olika teman, men det är fortfarande tänkt som ett samtal mellan deltagarna - inte något fördrag eller någon kurs. Vill man prata om annat än det som är kopplat till temat går det bra!

Träffarna äger rum på Zoom måndagar 10.00-12.00 följande datum:

- 5 maj: Återställardag och att ladda batterierna
- 19 maj: Vad kan du påverka idag?
- 2 juni: Att rensa och vara utmattad/deprimerad
- 16 juni: När är rätt tid att ta minnessaker?
- 30 juni: Vad vill jag lämna i arv?
- 7 juli: Självledarskap - dina behov för att bygga upp ditt välmående
- 21 juli: Sommaruppehåll - Håll dig aktiv!
- 25 aug: Kan det hjälpa att ändra hur man tänker?

Vi anordnar också några träfftillfällen för enbart de som är anhöriga eller nära vänner till personer med samlarsyndrom. Här kan du samtala om hur det kan vara att stå bredvid någon som behöver hjälp och kanske inspireras till nya steg för att tillsammans skapa en bättre situation.

Träffarna äger rum på Zoom måndagar 18.30-20.00 följande datum:

- 19 maj
- 9 jun
- 30 jun
- 25 aug

Ledare för gruppen är Cecilia Meller, som har stort intresse för rensning och organisering. Man kan vara med vid en träff eller flera - det är en öppen grupp så sammansättningen kan se olika ut från gång till gång. Vill du delta, anmäl dig på vår [hemsida](#) eller på info@ocdstockholm.se Observera att anmälan till träffarna i juli ska ske senast den 27 juni!

Välkomna!

BDD-TRÄFFAR

Tisdagar den 13 maj, 17 juni & 19 augusti 18-20

Träffar för dig som har BDD (body dysmorphic disorder) Chans till erfarenhetsbyte 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 leda av Richard som själv har erfarenhet av BDD. Vi träffas fysiskt på Erstagatan 1C och fikar och pratar tillsammans.

Anmälan görs på [hemsidan](#) eller på info@ocdstockholm.se senast dagen innan respektive träff.

STÖD OSS!

Vårt arbete bygger på att vi får bidrag för vår verksamhet, men också på alla fantastiska volontärer som hjälper till. Utan er skulle vi inte klara oss. Vill du hjälpa till eller vill du hellre skänka en gåva? Hör av er till info@ocdstockholm.se eller swisha en gåva direkt!



Ingen gåva är för liten

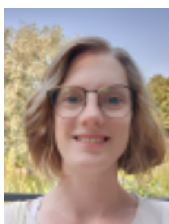
Pärla armband med oss!

Vill du hjälpa till att tillverka våra OCD-armband är du välkommen till vår föreningslokal på Erstagatan 1C den 21 maj och/eller den 27 augusti mellan 16.00-18.30. Vi bjuder på fika! Som tack för hjälpen får du behålla ett armband. Anmäl dig på info@ocdstockholm.se



Välkomna hälsar Johanna & Cecilia

Här är några av oss som leder sommarens träffar:



Cecilia Meller,
samlarträffar



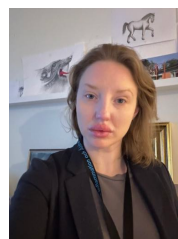
Anna Hamrén, digitala
samtalskvällar



Johanna Persson,
cafékvällar, tricho/
derma- & anhörigträffar



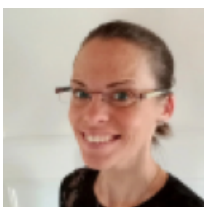
Elin Häggbom,
anhörigträffar



Micaela Goldman,
digitala samtalskvällar



Fredrik Vislander,
digitala samtalskvällar



Marie Andersson
Tabuträffar & digitala
samtalskvällar