

# Verksamhetsberättelse 2025

OCD-föreningen Stockholms län & OCD-föreningen Stockholm



OCD-föreningen Stockholms län & OCD-föreningen Stockholm

## OM OSS

OCD-föreningen Stockholms län och OCD-föreningen Stockholm är ideella, politiskt och religiöst obundna föreningar som ligger under Svenska OCD-förbundet.

Föreningarna har till uppgift att, inom Stockholmsområdet och Region Stockholm, stödja och informera personer med OCD (tvångssyndrom) och relaterade syndrom, samt deras anhöriga och närstående. Inom OCD och relaterade syndrom ryms dysmorfofobi (BDD), samlarsyndrom (hoarding), dermatillomani (skin-picking) och trichotillomani (hair-pulling). Även syndromet ORS (olfactory reference syndrome) och Hälsoångest, är relaterade till OCD, men är ännu inte inkluderade i gruppen i diagnosmanualerna. Fortsättningsvis inkluderas de relaterade syndromen de gånger då endast OCD skrivs ut.

Föreningarna har också till uppgift att bedriva ett utåtriktat, intressepolitiskt arbete för att öka kunskapen och kännedomen om OCD. Uppgiften är även att göra OCD-föreningen känd bland barn, unga och deras anhöriga liksom allmänheten i stort. Genom intressepolitiskt arbete når föreningen även vårdgivare, politiker, myndigheter, skolpersonal med flera.

Då det idag endast finns en lokalförening i länet, OCD-föreningen Stockholm, har länsföreningen i nuläget inget samordnande uppdrag i praktiken. Länsföreningens uppgift är att stödja bildandet av fler lokalföreningar i Stockholms län och så snart så sker kommer länsföreningen att samordna det intressepolitiska arbetet i länet. I nedanstående skrivningar i verksamhetsberättelsen syftar "föreningen" på OCD-föreningen Stockholm.

På förbunds nivå deltar föreningen i ordförandemöten, skriver artiklar till medlemstidningen Nytt om OCD, hjälper till med remissvar samt kan representera förbundet, när det är påkallat, i Stockholm.

## SAMMANFATTNING

Några höjdpunkter från summeringen av året:

- 177 medlemsaktiviteter, jämfört med 156 medlemsaktiviteter år 2024, har arrangerats och samtliga syndrom har kunnat erbjudas särskilda träffar. Även deltagarantalet för träffarna har ökat, från ca 666 år 2024 till 932 år 2025.
- Föreningen har även hållit i en kurs och genomfört 215 stödsamtal. Andelen drabbade som ringer har ökat markant. Två tredjedelar av samtalen kommer från drabbade vilket är en stor förändring jämfört med tidigare år då anhöriga alltid tidigare övervägt.
- Medlemsantalet ökade och föreningen hade vid årsskiftet 998 medlemmar jämfört med 940 medlemmar vid förra årsskiftet.



Medlems-  
antalet  
ökar!

- I BDD-projektet har vi under 2025 nått cirka 400 yrkesverksamma genom utskick, filmer och föreläsningar.
- Vi anordnade två föreläsningstillfällen om BDD med psykologen och forskaren Anita Birovecz, Karolinska institutet. Föreläsningarna som vi anordnade vi i ABF-huset kunde ses på plats eller digitalt, de hade totalt 100 deltagare och innehöll de allra senaste forskningsrönen om BDD och unga. Vi spelade in föreläsningen som skickades ut till cirka 150 personer.

## STYRELSE OCH KANSLI

### Styrelsen

Styrelsen valdes på årsmötet 2025 och har under verksamhetsåret 2025 haft följande sammansättning:

Kela Dahlén, ordförande  
 Jenny af Petersens, vice ordförande  
 Gabriel Fridlund, kassör och suppleant  
 Klas Lionell, styrelseledamot  
 Ulrica Dahlén, styrelseledamot  
 Daniel Fehrström, styrelseledamot  
 Marcus Brandén, styrelseledamot  
 Anna-Lena Birming, styrelseledamot  
 Micaela Goldman, suppleant

Under året lämnade Jenny af Petersens, Gabriel Fridlund, Marcus Brandén och Anna-Lena Birming styrelsen. Klas Lionell trädde in som vice ordförande i Jenny af Petersens ställe. Daniel Fehrström trädde in som kassör i Gabriel Fridlunds ställe. Kela Dahlén var föräldraledig under delar av året.

Styrelsen har under året haft elva protokollförda styrelsemöten.

Arbetsuppgifter för ordförande och styrelse är bl.a.att:

- Planera föreningens verksamhet
- Ta fram måldokument och riktlinjer
- Arbetsgivaransvar för kanslipersonalen
- Tillsammans med verksamhetschefen arbeta med bidragsansökningar och utvärderingar till kommun och region samt till olika stiftelser och fonder
- Delta i intressepolitiska möten, författa skrivelser och hålla kontakt med andra föreningar inom NSPH Stockholms län, Funktionsrätt Stockholms län samt andra lokalföreningar inom Svenska OCD-förbundet.

## Revisorer

Föreningens årsredovisning och bokföring samt styrelsens förvaltning har granskats av Katarina Nyberg, auktoriserad revisor, HQV Stockholm och Lars Ekvall, internrevisor.

## Årsmöte 2024

Årsmötet hölls på plats den 29 mars. Mötet inleddes med föreläsningen "OCD och autism" av Helene Ringberg, leg psykolog BUP, samt doktorand på KI.

## Anställd personal och ideellt arbetande medlemmar

Föreningen har en verksamhetschef och en kanslimedarbetare som har haft anställning på 75% respektive 70% under året.

## Verksamhetschefens arbetsområden

- Personal- och kansliadministration med arbetsledning av fast och timavlönad personal, samt ideellt arbetande medlemmar.
- Ekonomiansvar inklusive budgetering, redovisning och lönehantering. Under året har verksamhetschefen haft stöd av Spolander Konsult AB gällande en del av verksamhetschefens arbetsuppgifter rörande ekonomi och lönehantering.
- Tillsammans med styrelsen ansvara för medlemsbladet OCD-forum, samt planerat föreningens medlemsaktiviteter
- Ansvar för att sprida information om föreningens aktiviteter bland medlemmar och andra intressenter. Ansvar för webb, sociala medier samt annat informationsmaterial.
- Tillsammans med styrelsen arbetat med bidragsansökningar till region, kommun och olika stiftelser och fonder, samt ansvarat för återslagrapportering.
- Delta i patient- och närstående råd (PoN), rådsmöten, möten i funktionshinderråd och andra arrangemang som regionen, kommunen eller privata vård- och stödgivare bjudit in till.
- Kassör i NSPH Hjärnkoll Stockholms styrelse.
- Vid behov vara back-up/stöd för kanslimedarbetaren och svarat i telefon/mail samt deltagit vid stödsamtal.

## Kanslimedarbetarens arbetsområden

- Ansvara för medlemskontakt vilket innefattar telefonrådgivning alla vardagar, enskilda stödsamtal, mejlsvår, familjesamtal, utskick av informationsmaterial, förmedling av kontakt till vårdgivare som är specialiserade på behandling av OCD, hjälp för personer med OCD och anhöriga vid kontakter med myndigheter.
- Administrera föreningens kurser, föreläsningar och träffgrupper genom att ta emot anmälningar, skicka ut påminnelser och länkar, sammanställa statistik över deltagarantal.
- Delta i patient- och närstående råd (PoN), möten i funktionshinderråd och andra arrangemang som regionen, kommunen eller privata vård-och stödgivare bjudit in till.

- Vara ledare för café- och samtalskvällar, anhörigträffar och tricho-/dermatträffar.
- Ansvara för inköp av förbrukningsmaterial, kontorsmaterial, fika till medlemsmöten etc, samt städning av gemensamma utrymmen.
- Uppdatera föreningens hemsida, samt Facebook- och Instagramsida och registrerat antal telefonsamtal och deltagarantal vid föreningens olika aktiviteter
- Samverka med OCD-förbundet, bland annat med informationsinsatser

#### Ideellt, samt arvoderade, arbetande medlemmar

- Föreningen arrangerar en mängd olika café- och samtalskvällar, omväxlande fysiskt och digitalt, vilka sköts av medlemmar samt kanslipersonalen. Under året har 13 personer medverkat i att ansvara för detta utöver den fasta personalen.
- Andra medlemmar har hjälpt till med att hålla i anhörigträffar, konst- och kulturkvällar samt vandringar i Stockholmsområdet.
- En medlem har hjälpt till med att pärla armband till föreningen.

#### Ekonomi

Föreningen har för årets verksamhet sökt och erhållit bidrag från Socialförvaltningen (Stockholms stad), Hälso- och sjukvårdsnämndens förvaltning och Regionstyrelsen (Region Stockholm). Under året har föreningen också fått särskilda medel via Socialförvaltningen från Uppdrag Psykisk Hälsa för att genomföra en informationskampanj om BDD. Svenska OCD-förbundet fördelar varje år ett medlemsbidrag.

Föreningen har också vissa försäljningsintäkter, under året har det främst rört sig om arvoden för PoN-råd och viss försäljning av böcker och egentillverkade armband. Föreningen mottar också gåvor, under året har både företag och privatpersoner skänkt gåvor. Föreningen noterar tacksamt att gåvorna har genererat drygt 21 000 kronor under året.

Intäkterna blev lägre jämfört med budget. Kostnaderna ökar och lönerna går upp, men de bidrag vi erhåller ökar inte i samma takt. Vi har dessutom under ett antal år av olika anledningar inte haft full styrka på kansliet, vilket vi hade under 2025. Avvikelserna rör framförallt detta, men också ett minskat stöd från arbetsförmedlingen och lägre hyresintäkter för uthyrning av kontorsplatsen.

Föreningens resultat för året uppgick till minus 246 148 kronor.

#### MÅLUPPFÖLJNING

##### Mål 1: Föreningen ger drabbade och anhöriga stöd

I verksamhetsplanen anges följande arbetssätt, uppföljning och utvecklingsområden för målet.

### Arbetsätt:

För att uppnå detta mål erbjuder föreningen bland annat stödsamtal, medlemsträffar, kurser, föreläsningar och sprider information om behandling och aktuell forskning. Vi lyssnar in våra medlemmars behov och önskemål och strävar efter god tillgänglighet.

### Uppföljning:

För att bedöma måluppfyllnad mäter vi antal stödsamtal, antal anordnade aktiviteter samt antal deltagare. Genom enkätundersökningar följer vi upp hur nöjda deltagarna är med aktiviteterna och om de fått ut vad de förväntat sig. Vi följer också medlemsutvecklingen och undersöker vad medlemmarna vill att föreningen gör.

### Utvecklingsområden för målet:

- utveckla föreningens aktiviteter kring återhämtning och självmedkänsla
- erbjuda nya aktiviteter för social samvaro
- fortsätta arbetet med suicidprevention

### Resultatredovisning mål 1

#### Stödsamtal

Både anhöriga och personer som själva är drabbade ringer för att få råd om vård, socialt stöd eller bemötande. Det gäller främst OCD, men också övriga relaterade syndrom. Under ett stödsamtal informerar vi bl.a. om evidensbaserad behandling, olika strategier som man kan ta till för att lindra tvånget samt hur man som anhörig bör förhålla sig till en person med OCD så att man inte dras in i problematiken. Vi informerar också om olika stödinsatser och ersättningar som kan ge personer med OCD en fungerande vardag och förbättrad livskvalitet. Föreningen erbjuder inte behandling.

215 stödsamtal har genomförts av kanslipersonalen under 2025, ungefär lika många som året innan. De allra flesta stödsamtal har hållits per telefon, men vid 17 tillfällen har samtalen genomförts i föreningslokalen. En övervägande majoritet av samtalen, 75 %, har rört OCD, ibland i kombination med andra diagnoser, till exempel autism. Under året har 40 av samtalen berört hoarding/samlade (fördubblats sedan 2024), åtta (8) BDD, sex (6) trichotillomani och dermatillomani. Ett fåtal samtal, tre (3) stycken, har hållits med professionella som frågat om råd, medan drabbade stått för två tredjedelar ( $\frac{2}{3}$ ) av samtalen vilket är en stor förändring jämfört med tidigare år då anhöriga alltid tidigare övervägt. Andelen drabbade som ringer har ökat markant. Könsmässigt är det flest kvinnor som ringer, både bland drabbade och anhöriga.

#### Kurser

Under året har föreningen arrangerat två digitala kurser, "Samtalsgrupp om OCD", varav en genomfördes. En ställdes in på grund av för få anmälda.

I samtalsgrupperna träffas samma personer, drabbade och anhöriga, ett visst antal veckor där man samtalar och byter erfarenheter utifrån ett skriftligt

informationsmaterial. Genom denna kurs i studiecirkelform får man lära sig mer om diagnos, behandling och allmän hälsa. I grupperna strävar man efter att deltagarna ska känna trygghet och samhörighet genom att se och belysa gemensamma erfarenheter och beteenden. Både drabbade och anhöriga känner ofta en stor ensamhet och utanförskap och här kan gruppen göra en positiv skillnad genom att på ett öppet sätt diskutera och visa att det går att bli bättre.

En utvärderingsenkät skickades ut efter avslutad kurs, men tyvärr fick vi inte tillräckligt många svar för att kunna dra några slutsatser.

#### TABELL - kurser

KURS	ANTAL DELTAGARE	LÄNGD	LEDARE
Samtalsgrupp OCD vår	8	12 ggr a 2,5 h	OCD-föreningen
TOTALT	8		

#### Föreläsningar och tematräffar

För att öka kunskaperna om diagnoserna inom OCD och relaterade syndrom, följa utvecklingen inom behandling och stöd samt att verka för öppenhet kring psykiska sjukdomar har föreningen hållit föreläsningar.

I tabellen nedan framgår vilka föreläsningar föreningen deltagit på under året:

#### TABELL - föreläsningar

FÖRELÄSNING	FÖRELÄSARE
Föreläsning samlarsyndrom på Stadsmissionen, Mötesplats Maria	OCD-föreningen
Tvångsfrukost på Miljöförvaltningen	OCD-föreningen tillsammans med OCD-förbundet
Föreläsning för nya informatörer på Riksförbundet	Medlem

Föreläsning om hur det är att vara anhörig, Riksförbundets sommarläger	Medlem
--	--------

Under året har Riksförbundet utvecklat sitt program med öppna föreläsningar och på så sätt kan vi som förening även erbjuda våra medlemmar dessa.

### TABELL - Riksförbundets föreläsningar

FÖRELÄSNING	FÖRELÄSARE
Rädd för att lukta illa - experten om ORS, om diagnosen och om hur den behandlas.	Volen Ivanov, psykolog och forskare. Sveriges främsta expert på Olfactory Reference
OCD i familjen - så tar du hand om dig själv, om livet som mamma till en son med tvångssyndrom.	AnnKatrinn Noreliusson, Npf-coach och ocd-föreläsare
Är jag verkligen kär? - om hur relations-OCD kan behandlas, vanliga myter och vilken typ av relationer man faktiskt bör undvika	Maria Farm, psykolog
Bli friare från ditt tvång med 12 steg - om en global gemenskap och om hur man kan använda 12-stepsprogrammet för sin OCD	Mattias från OCA Sverige (Obsessive Compulsive Anonymous)
Syskon och anhörig - vad finns det för stöd? Tips om stöd till dig som har ett syskon med OCD och vilken hjälp du som anhörig kan få i din kommun.	Katja Nykänen, anhörigkonsulent
Ett liv utan oro - är det möjligt? Om hur vi kan göra för att förändra relationen till våra tankar och känslor och på så vis minska oron i våra liv.	Asgeir Riseth, psykolog
Personlig berättelse	

Gemenskap på nätet - kan hjälpa oss att må bättre. Om hur Mark blev bättre från psykisk ohälsa och om gemenskapen med andra genom sitt Instagram-konto.	Mark Freeman, OCD-inspiratör
Personlig berättelse	
Kan mina vanor påverka hur jag mår? Om hur enkla vanor kan få dig att må bättre psykiskt, som till exempel att maten kan påverka hur mycket serotonin din hjärna tillverkar.	Diana Pascal, specialistläkare psykiatri
Min OCD dödade bebisbubblan. Påträngande tankar om "fel" känslor, rädslan över att skada de man älskar och om OCD som byter fokus.	Anneli Blomberg, OCD-diagnostiserad
Jag vill inte att mitt barn får OCD! Vilka barn riskerar att få OCD? Och går det att förebygga? Så här säger forskningen.	Kristina Aspvall, psykolog och forskare
Vad händer när tvångstanken blir verklighet? Tvångssyndrom under pandemin - en mammas berättelse om familjens kamp och återhämtning.	Ulrika Brodin, anhörig
Jag vill leva mer! Men hur? Om forskningen bakom lycka och mening i livet - och en personlig berättelse om OCD.	Siri Helle, psykolog med egen erfarenhet av OCD.
En till pryl? Eller en älskad ägodel? Kan samlarsyndrom upptäckas av av hemtjänstpersonal eller fastighetsskötare? Hur bör de agera?	Cecilia Meller, anhörig (samlarsyndrom)
Är anorexi = OCD? Hur är anorexi kopplat till tvångstankar och tvångsbeteenden? Och hur ter sig diagnoserna ihop?	Ivan Ejdemyr, psykolog och doktorand
En personlig berättelse	
Sår och kala fläckar - en ångestlindring? Ser du skillnad på sår och sår? Trichotillomani och dermatillomani - kännetecknen och behandling.	Per Andrén, psykolog och forskare
Hjälp, jag vill jobba! Vilka förutsättningar finns för att komma in och stanna på arbetsmarknaden för unga med OCD?	Lisa Holmlund och Åsa Andersén, båda forskare

### Aktiviteter för specifika målgrupper och för social samvaro

Föreningen anordnar regelbundet träffar för olika diagnosgrupper, där syftet är att skapa en mötesplats där man kan ses och dela erfarenheter, fika och umgås på ett kravlöst sätt. Deltagarna uppskattar att få prata med andra i liknande situation om hur det är att leva med OCD. Under 2025 har föreningen erbjudit en blandning av fysiska och digitala träffar, se tabell nedan. Även detta år har föreningen anordnat träffar för samtliga syndrom.

Deltagarantalet har antingen legat på samma nivå eller ökat för nästan samtliga typer av träffar. På grund av det ökade intresset har föreningen genomfört fler cafékvällar, samlarträffar och anhörigträffar jämfört med 2024.

Föreningen har under året även erbjudit olika träffar med mer social karaktär utan direkt koppling till någon diagnos. Vi har bland annat anordnat tre kvällar, Konst-ig kväll, med tema musik, bild och text. Nytt för i år är att vi bjöd in till en fysisk träff med samtal om TV-serien Tvångstango. Även i år anordnade vi en uppskattad julmiddag för våra medlemmar, medlemmarna stod också för kvällens underhållning.

### TABELL - övriga aktiviteter

AKTIVITET	ANTAL	ANTAL DELTAGARE I SNITT
<b>Fysiska café- och samtalskvällar.</b> Öppna träffar för samtliga diagnoser samt anhöriga.	21 (20)	9 (7)
<b>Digitala café- och samtalskvällar.</b> Öppna träffar för samtliga diagnoser samt anhöriga.	22 (13)	5 (4)
<b>Samlarträffar</b> för personer med samlarsyndrom, slutna grupp	48 (48)	4 (4)
<b>Samlarträffar</b> för personer med samlarsyndrom, öppen grupp	25 (17)	7 (5)
<b>Anhörigträffar</b> för samlarsyndrom, öppen grupp	11 (2)	2 (6)

AKTIVITET	ANTAL	ANTAL DELTAGARE I SNITT
<b>Fysiska BDD-träffar.</b> Öppen grupp för personer med dysmorfofobi	10 (7)	3 (2)
<b>Digitala tricho-/dermaträffar.</b> Öppen grupp för personer med trichotillomani och dermatillomani	10 (11)	6 (4)
<b>Digitala tabu-träffar.</b> Öppen grupp för personer med tvångstankar med tabutema	14 (22)	6 (6)
<b>Fysiska anhörigträffar.</b> Öppen grupp för personer som lever nära någon med OCD eller ett relaterat syndrom	9 (4)	3 (3)
<b>Vandring,</b> långvandring på Sörmlandsleden med fika	2 (1)	10 (8)
<b>Konst-ig kväll,</b> fysiska träffar med tema musik, text och konst	3 (2)	15 (9)
<b>Tvångstango,</b> fysisk träff med samtal om Tv-serien Tvångstango	1 (ny 2025)	6 (ny 2025)
<b>Julfest</b> Mat och musik på Metargatan	1 (1)	25 (25)
TOTALT	177 (156)	932 (666)

Vi når många fler 2025!

## Övriga aktiviteter

Både verksamhetschefen och kansliomedarbetaren har gått en ledarutbildning i "Din egen hälsa", ett studiematerial utvecklat av NSPH Stockholm län för att kunna motivera och inspirera medlemmar att hitta sin egen väg till hälsa. Studiecirkel kommer att anordnas med start under 2026.

Mark Freeman var inbjuden och besökte en av våra fysiska cafékvällar

## Medlemsutveckling

Antalet medlemmar i föreningen har ökat under året, vid årsskiftet 25/26 hade föreningen 998 medlemmar jämfört med 940 medlemmar vid förra årsskiftet, vilket innebär en ökning med cirka 6 %. Av nuvarande medlemmar är ca 60 % huvudmedlemmar och ca 40 % familjemedlemmar. Ungefär hälften bor i Stockholms stad och övriga bor i andra delar av Stockholms län eller angränsande län. Medlemskap tecknas med Svenska OCD-förbundet och personen blir därmed automatiskt också medlem i en lokalförening. Lokalföreningarna hanterar inte medlemsavgifter från medlemmarna.

## Mål 2: Föreningen verkar för att vårdgivare erbjuder en säker och sammanhållen vård

I verksamhetsplanen anges följande arbetssätt, uppföljning och utvecklingsområden för målet:

### Arbetsätt:

För att nå detta mål samverkar föreningen med vårdgivare inom regionen, t.ex. genom patient- och närstående råd (PoN) och olika arbetsgrupper, med forskare inom OCD-området samt för dialog med politiker. Föreningen erbjuder också utbildning till dessa grupper, genom exempelvis skraddarsydda men också öppna föreläsningar, medverkar när tillfälle ges vid relevanta mässor och konferenser och sprider goda behandlingsexempel.

**Uppföljning:** För att bedöma måluppfyllnad mäter vi föreningsrepresentanternas närvarograd i de PoN-råd vi sitter med i samt antal övriga tillfällen då vi framfört synpunkter eller förslag rörande den vård som erbjuds. Vi mäter också antal utbildningstillfällen/antal personer vi utbildat.

### Utvecklingsområden:

- Använda resultaten från OCD-förbundets enkätundersökning från 2021 som stöd för föreningens PoN-representanter
- I PoN-råd och andra sammanhang lyfta vikten av suicidpreventivt arbete samt stöd för återhämtning, där Återhämtningsguiden är ett bra verktyg
- Anordna digitala föreläsningar om OCD riktad mot personal på vårdcentraler och mentalskötare

### Patient -och närståenderåd och stöd till föreningens representanter

Genom vårt arbete i OCD-föreningen får vi stor kunskap om hur vård och stöd upplevs ur våra medlemmars perspektiv. Under året har resultatet från Stockholmsregionen i OCD-förbundets enkätundersökning om upplevelsen av vård fortsatt gått igenom och diskuterats. Bland annat visar svaren att arbetet med vårdplaner och att göra patienterna delaktiga behöver bli bättre i regionen.

Under året har vi arbetat med att få till närmare samarbete mellan föreningarnas representanter i PoN- och brukarråden för att på så sätt bli starkare och på ett mer effektivt sätt kunna nå ut med våra gemensamma budskap.

Föreningen finns representerad i en rad PoN-råd inom psykiatriens område. Representanter i råden måste vara medlemmar i föreningen och vägledande för arbetet är föreningens vision och mål. Under 2025 har föreningen medverkat i följande råd:

#### TABELL - PoN-råd

PoN	ANTAL MÖTEN	NÄRVARO
Hälso- och sjukvårdsförvaltningens brukarråd	10	9
PoN VO SLSO	4	2
PoN NSP, Norra Sthlms psykiatri	5	5
Psykiatri Nordväst	5	2
Psykiatri Sydväst	4	4
Psykiatri Södra	8	8
BUP:s PoN	9	9
SCÄ:s PoN	6	1
WeMinds centrala PoN	4	3

PoN	ANTAL MÖTEN	NÄRVARO
<b>TOTALT</b>	59 möten	43 (73% närvaro)

### Samarbete och utveckling med vårdgivare

Föreningen har samarbetat med vårdgivarna på flera sätt utöver deltagande i PoN-råden:

- Stödprogram till anhöriga till samlare - medverkade till att få deltagare till programmet.
- Work-shop tema tillgänglighet, SLSO Psykiatri
- Konferens, SANE x 2
- Brukarreferensmöte, Socialpsykiatri
- Dialogmöte med myndigheten för vårdanalys
- Nationella patientdagen
- Workshop, vårdövergång från BUP till VUP
- Workshop, Psykiatriutskottet
- Konferens "Visa vägar", NSPH
- SNAPHs vårkonferens
- Webinarium "Unga mår allt sämre, eller", MIND
- Panelsamtal "Isolerade vuxna och barn", SNAPH
- Tvångsmässig träning, Frisk & Fri
- Panelsamtal, Frisk & Fri
- Nationella anhörigdagen
- PsykOpen, bokbord
- Värmdö, bokbord
- Utbildning om vad det innebär att sitta i ett PoN-råd med Klas Sundström, SLSO
- Mental Health Run
- Kanslimedarbetaren har deltagit på OCD-förbundets sommarläger där både

profession och medlemmar möts

Föreningen har under året påbörjat att ta fram en utbildning riktad till vårdcentraler, detta är ett långsiktigt arbete som kommer fortsätta även under 2026.

### Direkt påverkansarbete riktat mot politiker

- Möte med psykiatriutskottet.
- Medverkan i skrivelser både från NSPH Stockholms län och Hälso- och sjukvårdsförvaltningens brukarråd.

### Forskningssamarbeten

Samarbete med forskning är ett viktigt område där föreningen vill sprida nya forskningsrön och bidra till dialog mellan föreningen och forskare.

I BDD-projektet har kontakt tagits med Anita Birovecz om att medverka som föreläsare.

Föreningen har också via medlemsutskick och annonser i sociala medier spridit information om möjlighet att delta i olika forskningsstudier och besvara forskningsenkäter, exempelvis:

- Deltagit i institutionen för klinisk neurovetenskap styrgrupp Forskningsstudie livsstilsintervention OCD
- Satt med i referensgrupp - studie om autism och OCD, BUPs forskningscentrum KI

### Mål 3: Föreningen verkar för att drabbade och anhöriga erhåller gott samhällsstöd

I verksamhetsplanen anges följande arbetssätt, uppföljning och utvecklingsområden för målet:

#### Arbetssätt:

För att nå detta mål samverkar föreningen med tjänstemän och politiker i kommuner och myndigheter inom regionen, t.ex. genom funktionshinderråd och olika arbetsgrupper. Föreningen sprider kunskap om våra diagnoser till berörda instanser inom främst skola och socialtjänst genom föreläsningar och även mässor och konferenser.

#### Uppföljning:

För att bedöma måluppfyllnad mäter vi föreningsrepresentanternas närvarograd i de funktionshinderråd vi sitter med i samt antal övriga tillfällen då vi gett synpunkter på det stöd/samhällsfunktioner som erbjuds vår målgrupp. Vi mäter också antal utbildnings- och opinionstillfällen samt antal personer vi utbildat.

### Utvecklingsområden:

- Informationskampanj om BDD
- Sprida information om rättigheter och stöd i skolan
- Lyfta vikten av suicidprevention i kontakter med kommunala företrädare

### Resultatredovisning mål 3

#### Informationskampanj BDD

Under 2025 har föreningen, liksom föregående år, erhållit särskilda medel från Uppdrag Psykisk Hälsa via Socialförvaltningen i Stockholms stad för att kunna genomföra en informationskampanj om body dysmorphic disorder (BDD).

Personer med BDD eller dysmorfofobi som det kallas på svenska har enligt flera studier en förhöjd suicidrisk. Eftersom diagnosen inte ges lika stor uppmärksamhet som exempelvis tvångssyndrom och personer med BDD ofta har låg självinsikt, har vi initierat en informationssatsning riktad till hälsoteam, ungdomsmottagningar, skolor och andra relevanta målgrupper. BDD bryter oftast ut under tonåren och förknippas inte bara med höjd suicidrisk, utan även med avsevärd ökad risk för skolfrånvaro och "hemmasittarproblematik".

Vårt övergripande syfte var att fler unga med BDD ska få diagnos och behandling, vilket minskar risken för suicid.

Under 2025 har vi nått cirka 400 yrkesverksamma genom utskick, filmer och föreläsningar. Vi anordnade två föreläsningstillfällen om BDD med forskaren Anita Birovecz från OCD-BUP och relaterade tillstånd från Karolinska institutet.

Föreläsningarna som vi anordnade vi i ABF-huset kunde ses på plats eller digitalt, de hade totalt 100 deltagare och innehöll de allra senaste forskningsrönen om BDD och unga. Vi spelade in föreläsningen som skickades ut till cirka 150 personer.

Vi har spridit information om föreläsningarna genom två kontaktpersoner i Socialförvaltningen i Stockholms Stad som vidarebefordrat informationen genom utskick till personal inom förvaltningen

Flera enheter inom Arbetsmarknadsförvaltningen har också erhållit information genom en kontaktperson vi haft i projektet. Vi har också spridit informationen genom Sveriges folkhögskolors nyhetsbrev.

En kortare film på cirka 1 minut har också spelats in, dels som ett sätt att få in deltagare till föreläsningarna, men också som en kort sammanfattande information om BDD och dess konsekvenser för unga. Filmen har spridits i flera utskick och har nått uppskattningsvis 300 personer.

Under 2025 har projektet fortsatt med fokus på att nå nya deltagare och höja kvalitén på innehållet i föreläsningarna och prova nya sätt att nå ut med informationen bredare.

### Effekter av föreläsningarna, BDD

Deltagarna uppger att de har fått en ökad förståelse för diagnosen samt insikt om hur BDD påverkat unga människors sociala liv och hälsa. Deras förmåga att identifiera och bemöta har också avsevärt ökat enligt utvärderingen. Deltagarna var också mycket nöjda med föreläsarens insats.

Kunskapen om BDD före och efter föreläsningen har ökat från i genomsnitt på en tiogradig skala från 5,0 till 7,8 vilket får anses vara ett mycket gott betyg. Det bör framhållas att många av deltagarna redan hade en relativt god kunskap om BDD innan föreläsningen, men vi har ändå lyckats ge dem ny relevant kunskap.

### Kommunala funktionshinderråd/samverkansgrupper samt suicidpreventivt arbete

En annan arena för föreningens arbete är de funktionshinderråd som organiseras av Stockholms stad. Representanter i funktionshinderråden måste vara medlemmar i föreningen och vägledande för arbetet är föreningens vision och mål. Under 2025 har föreningen haft representanter i följande funktionshinderråd/samverkansgrupper:

#### TABELL - övriga råd

RÅD/SAMVERKANSGRUPP	ANTAL MÖTEN	NÄRVARO
Bostadsbolagens funktionshinderråd	4	2
Kyrkogårdsförvaltningens funktionshinderråd	4	4
Brukarreferensgrupp socialpsykiatri	2	2
TOTALT	10	8 (80% närvaro)

Föreningens företrädare har under året i relevanta sammanhang lyft vikten av att arbeta suicidpreventivt och tipsat om "Våga fråga"-utbildningar som arrangeras av Suicide Zero.

### Övrigt

OCD-föreningen har en representant i NSPH Hjärnkoll STHLM (Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa i Stockholms län) styrelse. Verksamhetschefen är kassör.

#### Mål 4: Föreningen ökar allmänhetens kunskaper om tvångssyndrom och övriga OCD-relaterade diagnoser

I verksamhetsplanen anges följande arbetssätt, uppföljning och utvecklingsområden för målet:

##### Arbetsätt:

Föreningen når målet genom kunskapshöjande aktiviteter i sociala medier och webb, medverkan i media, att hålla öppna föreläsningar och sprida informationsmaterial i olika sammanhang.

##### Uppföljning:

För att bedöma måluppfyllnad mäter vi antal följare och inlägg i sociala medier, antal besök på vår hemsida, antal förekomster i media och event samt antal arrangerade aktiviteter öppna för allmänheten.

##### Utvecklingsområden:

- Sprida information om förbundets informatörer
- Fortsatt utveckling av sociala medier

#### Resultatredovisning mål 4

##### Sprida information om förbundets informatörer

En medlem har hållit en föreläsning för nya informatörer.

##### Utveckling av sociala medier, samt statistik

Föreningen har en Facebooksida och ett Instagramkonto, där vi regelbundet annonserar ut våra aktiviteter, sprider aktuella artiklar och information från andra föreningar, myndigheter etc. Förutom Facebook och Instagram är föreningen också aktiv på LinkedIn.

Under året har föreningen fortsatt att utveckla sitt arbete, och lagt större resurser på detta arbete än tidigare.

Under året har vi medvetet valt att göra fler "händelser" än inlägg på Instagram då vi bedömer att spridningen blir bättre via händelser där. Antalet inlägg på LinkedIn och Facebook har varit på samma nivå som föregående år.

Antalet följare har ökat under året, se tabell nedan.

## TABELL - inlägg och följare

KANAL	ANTAL INLÄGG & HÄNDELSER	ANTAL FÖLJARE (föregående år inom parentes)
<b>Instagram</b>	396 (316)	908 (856)
<b>Facebook</b>	613 (353)	793 (579)
<b>LinkedIn</b>	3 (6)	194 (186)
<b>Hemsidan</b>	332 (126)	Trafiken ligger på ungefär samma nivå som förra perioden.

## Media och aktiviteter öppna för allmänheten

Föreningens styrelsemedlemmar och aktiva har under året medverkat i olika medier:

- Medverkan i RSMH: s podd om psykisk ohälsa.
- Artikel i tidningen "Nytt om OCD, nr 1-25" - "Psykiska hälsan sämre av dålig ekonomi - Försäkringskassan brister i sitt omdöme"
- Intervju i tidningen "Nytt med OCD, nr 1-25" - "Jag vill sprida information och kunskap om diagnosen".
- Artikel i tidningen "Nytt om OCD, nr 2-25 . "Nu tillkommer fler OCD-diagnoser".

En av våra aktivitetsledare och medlem har under året ingått i redaktionsrådet och bidragit med artiklar till Svenska OCD-förbundets tidning "Nytt om OCD", där man lyfter de olika diagnoserna inom OCD-spektrumet, hälsa, stöd från vård och samhälle, forskning m.m.

Vidare har vi under året spridit information om riksförbundets öppna digitala föreläsningar, och varit behjälpliga att efterlysa intervjuobjekt när vi fått förfrågan från journalister för artiklar och reportage om våra diagnoser.

För styrelsen i OCD-föreningen Stockholm och OCD-föreningen Stockholms län

Stockholm den 24 februari 2026

Klas Lionell, vice ordförande

Daniel Fehrström, kassör

Kela Dahlén

Ulrica Dahlén

Micaela Goldman