

Verksamhetsplan 2026

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.

Vår vision är att alla med OCD och närliggande diagnoser får snabb och säker hjälp.

Under OCD-spektrum ryms diagnoserna:

- Tvångssyndrom - Obsessive Compulsive Disorder (OCD)
- Dysmorfofobi - Body Dysmorphic Disorder (BDD)
- Dermatillomani - skin picking
- Trichotillomani - hair pulling disorder

Vår vision!

- Samlarsyndrom -hoarding

Föreningen leds av en styrelse som utifrån stadgar, verksamhetsplan och fastlagd budget genomför årsmötets beslut. Styrelsen träffas cirka tio gånger per år för att planera, prioritera och följa upp verksamheten. Det yttersta arbetsgivaransvaret och ansvar för föreningens ekonomi åligger styrelsen. Styrelsen har löpande kontakt med förbundsstyrelsen och lokalföreningar i övriga landet genom ordförandemöten och lägger vid behov motioner till förbundets årsmöte.

På kansliet arbetar två personer som är anställda av OCD-föreningen, en verksamhetschef och en medarbetare. Båda har erfarenhet av psykisk ohälsa, antingen egen eller som anhörig. De arbetar på uppdrag av styrelsen för att hålla föreningens verksamhet igång, tillsammans med ideellt arbetande medlemmar och arvoderade personer för särskilda insatser.

FÖRENINGENS SYFTE OCH ÄNDAMÅL

“Föreningen verkar inom Stockholm för att personer med egen erfarenhet av OCD och närliggande diagnoser och deras anhöriga ska få information och kunskap om diagnoserna och om vetenskapligt dokumenterade behandlingsformer och insatser. Föreningen ska också bidra till säker vård, bättre stöd och förståelse samt ökade kunskaper om OCD och närliggande diagnoser i alla delar av samhället. Föreningen ska arbeta för att medlemmarna ska kunna träffas under trivsamma former och ömsesidigt hjälpa och stödja varandra”.

Nedbrutet sammanfattas föreningens syfte och ändamål i nedan punkter:

1. Vad vi ska göra
 - Sprida information & kunskap
 - Skapa forum för gemenskap & välbefinnande
 - Bedriva påverkansarbete
2. Vem vi ska göra det för
 - Personer med OCD
 - Anhöriga till personer med OCD
 - Samhället (vårdgivare, kommun, region, politiker, näringsliv, brukarrörelsen etc.)
3. Hur vi ska göra det
 - Inhämta och sprida evidensbaserad information
 - Involvera personer med egen erfarenhet

- Samverka med andra
- Arrangera samtalsträffar & utbildningar
- Driva intressepolitiska frågor

Samtliga punkter ovan uppfyller vi årligen via våra aktiviteter som vi genomför löpande i vår verksamhet. De beskrivs mer utförligt nedan. Vi kopplar också ett antal mål för 2026 som syftar till utveckling, det vill säga det vi vill genomföra under 2026 utöver vår vanliga verksamhet.

Vi arbetar med sk. SMARTA mål:

S - specifikt

M - mätbart

A - accepterat/attraktivt

R - realistiskt

T - tidsbestämt

Sprida information & kunskap

Föreningen uppnår detta ändamål i sin löpande verksamhet på bla följande sätt:

- Kunskapshöjande aktiviteter i sociala medier och webb
- Medverkan i media
- Föreläsningar
- Enskilda stödsamtal på plats på kansliet och via telefon
- Spridning av informationsmaterial
- Deltagande i PoN-, Brukar- och Funktionshinderråd
- Deltagande på mässor och liknande
- Samverkan med NSPH Hjärnkoll Stockholms län (NSPH STHLM), Riksförbundet och andra samarbetspartners
- Via vårt nyhetsblad OCD-forum som kommer ut tre ggr årligen
- Via enskilda projekt

Uppföljning: Vi mäter och för statistik.

Skapa forum för gemenskap och välbefinnande

Föreningen uppnår detta ändamål i sin löpande verksamhet på bla följande sätt:

- Föreningen arrangerar en mängd olika café- och samtalskvällar vilka täcker samtliga diagnoser, omväxlande fysiskt och digitalt, vilka sköts av personer med egen erfarenhet samt kanslipersonalen
- Vi håller utbildningar & studiecirklar
- Vi arrangerar kulturkvällar ett flertal gånger årligen med skilda teman såsom text, musik och bild, sk. Konst-ig kväll
- Vi pärlar armband tillsammans med medlemmar som sedan säljs via vår webbsida och på mässor och utställningar
- Vi anordnar vandringar inom Stockholmsområdet med matsäck
- Vi har en julfest för medlemmar varje år
- Vi deltar på Mental Health run
- Vi är med och arrangerar PsykOpen, en psykiatريفestival som HSF: s Brukarråd håller i
- Vi deltar på Riksförbundets sommarläger

Uppföljning: Vi mäter och för statistik.

Bedriva påverkansarbete

Föreningen uppnår detta ändamål i sin löpande verksamhet på följande sätt:

- Vi driver viktiga frågor för våra medlemmar på PoN-, Brukar- och Funktionshinderråd
- Vi sprider information om, och håller ibland egna, föreläsningar som Riksförbundet anordnar
- Vi sprider information om våra diagnoser och vår verksamhet i bla social medier
- Vi träffar politiker på exempelvis Psykiatriutskottet och andra sammanhang
- Vi har en representant i HSF:s Brukarrådet (Hälso- och sjukvårdsförvaltningen), ett råd som blir involverade och får tycka till kring viktiga frågor för våra medlemmar
- Vi samarbetar med NSPH STHLM och driver gemensamma frågor tillsammans. Vår verksamhetschef sitter dessutom som kassör i deras styrelse
- Vi skriver debattartiklar och medverkar i skrivelser
- Vi medverkan i media, tex i poddar om psykisk hälsa

Uppföljning: Vi mäter och för statistik.

Mål 2026

Mål 1: Bryta isolering

Vi ska under 2026 anordna fler, och informera om andras, träffar som inte enbart syftar till att prata om sin diagnos utan ska mer vara av umgängeskaraktär.

Aktiviteter:

1. Hantverkskvällar, ca tio (10) tillfällen under året med start i mars
2. Lördagshäng, ca 20 tillfällen under året med start i mars
3. Kulturkvällar, fyra (4) tillfällen under året med start i april
4. Löpande publicera på vår webbsida information om, för våra medlemmar, intressanta mötesplatser och aktiviteter

Mål 2: Inflytande/delaktighet

Vi ska under 2026 arbeta med patientpåverkan via vårdplaner genom informationsspridning och intressepolitiskt arbete. Vi ska även samverka med andra, såsom Funktionssätt Stockholm, Riksförbundet och NSPH STHLM vad gäller gemensamma intressepolitiska frågor.

Aktiviteter:

1. Under våren, men senast den 30 april ska en enkät gå ut till våra medlemmar som bla ska innehålla frågor om hur de upplever vården
2. En kartläggning, som ska vara klar senast den sista maj, ska genomföras av de brukarråd som finns i dagsläget för att se om vi kan ta plats i fler
3. Vi har en representant i Riksförbundets intressepolitisk grupp
4. Vi deltar i NSPH STHLMs ordförandemöten då vi bland annat ska ta fram gemensamma intressepolitiska frågor inför valet 2026
5. Vi deltar aktivt i Hälso- och sjukvårdsförvaltningens brukarråd där vi blant mycket annat arbetar med gemensamma intressepolitiska frågor

Mål 3: Involvera personer med egen erfarenhet

Vi ska under 2026 arbeta med en större involvering av personer med egen erfarenhet i vårt arbete.

Aktiviteter:

1. Under våren, men senast den 30 april ska en enkät gå ut till våra medlemmar som bla ska innehålla frågor om hur de upplever vården.
2. En enkät ska i slutet av 2026 skickas ut vad gäller nöjdhet kring våra aktiviteter vi genomfört under året
3. Minst tre (3) nya handledare med egen erfarenhet ska involveras i vår verksamhet under året.
4. Samtliga handledare, inklusive befintliga, ska få en utbildning av oss innan de börjar.

Kommunikation

En kommunikationsplan ska tas fram kopplad till samtliga mål.

En kommunikationsplan är en konkret handlingsplan för att leverera ett budskap till rätt målgrupp vid rätt tillfälle för att uppnå ett övergripande mål.

Stockholm den 24 februari 2026

Klas Lionell, vice ordförande

Daniel Fehrström, kassör

Kela Dahlén

Ulrica Dahlén

Micaela Goldman