

OCD-FORUM

Medlemsblad för OCD-föreningen i Stockholms län

Kontaktinformation

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: Södermannagatan 36,
1 tr., T-bana till
Medborgarplatsen sedan 10
min promenad alt buss 76 eller
buss 3 till Åsögatan, därifrån en
promenad på ca 6 min.

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.

Semestertider!

Under juli har kansliet stängt.
Öppnar igen i den 3 augusti.
Trevlig sommar!

Kära medlemmar!

Jag heter Daniel Fehrström och har nyligen fått förmånen att tillträda som ordförande för OCD-föreningen Stockholm. Min drivkraft och mitt engagemang i detta uppdrag har sin grund i en personlig erfarenhet av psykisk ohälsa och det utanförskap det ofta medför. Jag vet hur avgörande det är att hitta en plats där man blir förstörd och får tillgång till hopp om ett mer givande liv och beprövad kunskap.

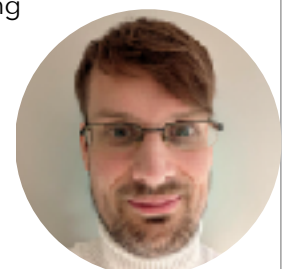


Vår vision är tydlig: alla med OCD och närliggande diagnoser ska få snabb och säker hjälp. För våra medlemmar innebär 2026 en särskild satsning på att bryta isolering genom nya mötesplatser och forum för gemenskap, se mer information längre ner. Samtidigt arbetar vi aktivt utåt i samhället för att öka kunskapen hos vårdgivare, beslutsfattare och samhället i stort.

Jag är stolt över att vi denna vår både startat upp vår samtalsgrupp om OCD och NSPH: s studiecirkel "Din egen hälsa" för våra medlemmar. Vi genomför även samtalsträffar, både digitalt och fysiskt, vad gäller samtliga våra diagnoser regelbundet. Se periodens, dvs maj-aug, program i den blå spalten till vänster.

Jag välkomnar varmt kontakter och samarbeten med aktörer som, liksom vi, vill bidra till en bättre vård och ett mer inkluderande samhälle. Oavsett om du söker stöd som drabbad eller anhörig, eller om du företräder en verksamhet som vill samverka med oss, är din röst viktig. Tillsammans kan vi göra skillnad och sprida hopp om ett friskare liv. Jag ser fram emot att möta er alla och tillsammans bygga en ännu starkare förening under året!

Varma hälsningar och glad sommar!
Daniel Fehrström
Ordförande



Café- & samtalskvällar på 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! Ledare är Johanna eller Sofia.

Ojämna veckor möts vi digitalt. Ledare är Fredrik, Marie eller Anna.

Uppehåll under juli månad

Anmäl dig på [webbsidan](#) eller på info@ocdstockholm.se senast 13.00 samma dag för att få länk till mötet.

Tricho/dermatträffar följande torsdagar 21/5, 18/6 och den 27/8 18.30-20.00

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. Anmäl dig på [webbsidan](#) eller på info@ocdstockholm.se senast samma dag.

Hantverkskvällar & helghäng

Nu sätter vi igång med hantverkskvällar och andra gemensamma aktiviteter för er, våra medlemmar! Vi riktar oss främst till unga vuxna, men var den gränsen går väljer man själv. Vi är öppna för att starta upp det ni önskar i form av kreativa hantverkskvällar såsom målning, stickning, pärlning etc.

Vi kommer även att kunna betala för andra aktiviteter som ni tar initiativ till. Det kan röra sig om allt från att gå på bio eller teater, gå på ett dans- eller yogapass till att ta en fika tillsammans eller en promenad med picknick. Enbart fantasin sätter gränser.

Vill du anordna en träff eller har du bara ett förslag på något roligt du vill att vi gör tillsammans? Eller vill du bara hänga med? Oavsett vad; hör av dig till oss! Johanna kommer att vara ansvarig så kontakta henne på fannyjohannaholm@gmail.com så lägger hon till dig i en grupp på Messenger/WhatsApp så kommer du aldrig missa ett roligt tillfälle! Annars håll utkik på vår hemsida och på våra sociala medier för mer information!

Vår första träff kommer att vara en picknick den 10 maj, hör gärna av dig till Johanna, helst innan den 8 maj om du vill vara med! Välkommen!

Hjälp oss pärla armband!

Vill du hjälpa till att tillverka våra OCD-armband är du välkommen till vår föreningslokal på Södermannagatan 36 den 20 maj och den 12 augusti. Drop-in mellan 16.00-18.30. Vi bjuder på fika! Som tack för hjälpen får du behålla ett armband. Anmäl dig på info@ocdstockholm.se

Att
delta är
kostnadsfritt om
du är
medlem!

maj - aug



Anhörigträffar följande lördagar den 23/5, 13/6 och den 29/8

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 eller Elin Häggbom, båda anhöriga, och vi träffas fysiskt i vår lokal, 14.00-16.00. Anmäl dig på [webbsidan](#) eller på info@ocdstockholm.se senast dagen innan respektive träff.

TABU-träff digitalt den 12/5, 9/6 och 11/8 - 18-20

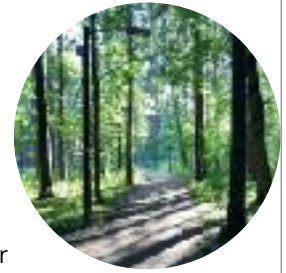
Träffar för dig som har tvångstankar med tabu-tema, t.ex. kring att skada andra, sexualitet, religion m.m. Chans till erfarenhetsutbyte och att träffa andra i samma situation. Tillsammans pratar gruppen om sina erfarenheter av tvång och delar med sig av sina strategier.

Ledare är Marie Andersson, som själv har erfarenhet av tabu-tankar.

Digitala träffar. Anmäl dig på [webbsidan](#) eller på info@ocdstockholm.se senast samma dag kl 13.00.

Stadsnära vandring runt Norra Djurgården den 7 juni 10.00!

Följ med föreningen på en stadsnära vandring runt Norra Djurgården! Vi börjar vid KTH och går en cirka 10 kilometer lång slinga där parkstråk blandas med stigar längs vattnet. Efter cirka 7 kilometer kommer vi passera T-banestationen Universitetet, så den som vill göra en liten kortare tur kan lämna gruppen där. Resten går vidare förbi Brunnsviksbadet och Kräfriket och avslutar vid Valhallavägen. Ta med egen vattenflaska och kläder efter väder - vi går även om det regnar. Föreningen bjuder på enklare lunch och fika.



När: 7 juni kl. 10.00

Var: Vi möts vid Stockholm Östra Station utanför KTH

Anmälan: Senast 4 juni på info@ocdstockholm.se - meddela oss om du har några allergier och om det är så att du föredrar att ta med din egen lunch.

Konstig kväll den 11 juni 2026 - musik!

Ulrica Dahlén med musiker kommer framföra några av sina egna låtar. Det är även öppet för alla som vill sjunga eller spela något under kvällen. Vi bjuder på snacks och dryck!



Tid: Torsdag 11/6 kl 18-21

Var: Solidaritetshuset, Tegelviksgatan 40 (Barnängsområdet på Södermalm) i lokalen som heter Draken.

Anmälan: Senast den 8/6 på info@ocdstockholm.se Berätta gärna då om du vill framföra något.

Observera att vi kommer att hålla till i en ny lokal den här gången, Solidaritetshuset på Tegelviksgatan 40!

Träff om OCD och PANS!

Vi bjuder in till en kunskapsrik och inspirerande träff där vi lyfter tvångssyndrom (OCD) och PANS ur olika perspektiv.

Tid: Måndag 18/5 kl 18-19.30

Var: Södermannagatan 36, Stockholm

Anmälan: Senast 11 maj till anna.hamberg@forbundetsane.se ange "Träff 18 maj" i rubriken.

**BDD-träffar följande dagar:
19/5, 16/6 och den 25/8, kl
18.00-20.00**

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 på [webbsidan](#) eller på info@ocdstockholm.se senast samma dag kl 13.00.

Träffar för samlare och deras anhöriga

Vår träffgrupp för **samlare** som leds av Cecilia Meller kommer fortsatt att äga rum på **måndagar** jämna veckor mellan 10.00 -12.00. Vi kommer ha olika teman för träffarna, men det är fortfarande tänkt som ett samtal mellan deltagarna - inte något föredrag eller kurs. Vill man prata om annat än det som är kopplat till temat går det så klart bra!

Under juli månad inga träffar!

Träffar för **anhöriga till samlare** kommer att hållas digitalt följande **måndagar**: 11/5, 8/6, 3/8 och den 31/8 kl 18.00-19.30.

Du behöver inte delta vid alla träffar, anmäl dig på [webbsidan](#) eller på info@ocdstockholm.se senast fredagen veckan innan mötet.

Nya i styrelsen!

Elisabeth Molin, kassör



Jag är en kvinna med många intressen och stort engagemang. Jag arbetade som administrativ chef fram till pensionen. Jag är utbildad sjuksköterska och vårdlärare mm. Numera ägnar jag mig åt att vara volontär i grundskolan och på Berättarministeriet. Jag är förtjust i att dansa, att hålla på med keramik och att studera och att träffa vänner såklart. Jag har en son på 34 år som levt med OCD sen tonåren. Detta är naturligtvis en bidragande orsak till att jag sökt mig till OCD-föreningen och till styrelsen. Jag ser fram emot att kunna bidra i styrelsen och för våra medlemmar.

Amanda Christensen Kaiser, ledamot



Jag ser fram emot att nu, när jag gått i pension från mitt huvudsakliga arbete senaste 14 åren - terapi-och patientstöd vid psykisk ohälsa, inom primärvård - fortsatt få möjlighet bidra och guida till rätt stöd och behandling för i första hand OCD-relaterad problematik. Brinner för alla konstnärliga uttryck och är övertygad om att vi alla har en inneboende kraft och begåvning - ibland behöver vi bara hjälp att hitta den! Anhörigstöd, grupp-sammankomster och vikten av evidensbaserad vård värnar jag extra mycket om.

Johanna Holm, ledamot



Jag har själv OCD och är medlem i föreningen sedan ca tre år tillbaka. Jag brukar delta på föreningens samtalsträffar. På fritiden älskar jag att hitta på saker att göra såsom att dansa och spela i musikaler. Jag brinner för att alla ska kunna ha en aktiv fritid oavsett diagnos.

Omvällda ledamöter!

Klas Lionell, ledamot

Jag tycker det är viktigt att föreningen kan ge personer med OCD och relaterade syndrom, samt anhöriga stöd och samtidigt erbjuda en gemenskap där man känner sig trygg,

sedd och lyssnad på. Jag är också intresserad av att sprida kunskap inom föreningen men också till vård och samhället i stort.

Micaela Goldman, ledamot

Jag diagnostiserades med OCD i 15-årsåldern. Idag har jag inga symtom och brinner för att hjälpa andra med diagnosen. Jag jobbar inom vården som projektledare och hoppas kunna bidra med min erfarenhet av verksamhets-utveckling i föreningens arbete



Anna-Lena Birming, ledamot

Jag har ett fokus på medlemmarnas behov och den nytta föreningen skapar i vardagen. Jag har en bakgrund inom beteendevetenskap och arbetar med ett helhetsperspektiv på hälsa, där kropp, nervsystem och psykologiska processer hänger ihop.

I mitt arbete möter jag människor med psykisk ohälsa och har en särskild förståelse för hur stöd behöver anpassas för att bli hjälpsamt på riktigt. Mitt driv är att öka förståelsen för OCD och bidra till att föreningens arbete utgår från det som gör konkret skillnad för dem den finns till för.



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? Här av er till



info@ocdstockholm.se eller swisha en gåva direkt. Ingen gåva är för liten!



Frågor och svar om våra digitala träffar

Hur går träffarna till?

Vid start brukar man göra en liten runda bland deltagarna där alla får säga några ord om sig själva - till exempel sitt namn och vad man har för erfarenheter av diagnosen som träffen gäller. Därefter är ordet fritt, man kan t.ex. berätta om någon egen reflektion/erfarenhet, eller ställa en fråga.

De här träffarna är tänkta som kamratstöd - det är inte någon föreläsning eller expertrådgivning. Du och de andra deltagarna påverkar vilka saker som tas upp och era reaktioner och reflektioner är det som skapar samtalet. Visa vänlighet och respekt! Ledaren finns med som samtalsstöd och för att fördela ordet, men sitter inte inne med svar på alla frågor.

Spelas träffarna in?

Nej, vi spelar inte in våra träffar. Det som sägs i mötet stannar där.

Måste jag ha kameran på?

Klarar man av att ha kameran på är det bra, det blir ett bättre samtal när man kan se varandra och underlättar både för ledaren och övriga deltagare, men känns det för jobbigt med kameran på är det ok att ha den avstängd.

Det känns jobbigt att prata, kan jag vara med ändå?

Ja, det går bra att vara med utan att prata. Men vi ser gärna att du berättar något om vem du är (du kan t.ex. skriva i chatten om det känns svårt att prata) för att övriga i mötet ska känna sig trygga och veta varför du är med.

Kan jag vara anonym?

Ja, du kan vara anonym. Vi ber inte om namn när du anmäler dig, men vi behöver en mailadress dit vi kan skicka länken. I programmet kan du själv välja vilket användarnamn du vill ha i din profil. Inga noteringar om vem som deltagit görs.

Träff om OCD och PANS

18 maj

Vi bjuder in till en kunskapsrik och inspirerande träff där vi lyfter tvångssyndrom (OCD) och PANS ur olika perspektiv.

Elin Häggbom, med egen erfarenhet som anhörig och tidigare verksamhetschef på OCD-föreningen Stockholm, delar med sig av kunskap om kännetecknen och behandling av OCD.

Katrin Pettersson, ordförande för förbundet Sane, berättar om vad Pediatric Acute-onset Neuropsychiatric Syndrome (PANS) är, hur OCD vid PANS ofta kan ta sig uttryck och hur behandlingar kan skilja sig från OCD utan PANS.

Tillsammans utforskar vi likheter och skillnader mellan OCD och OCD vid PANS, och skapar utrymme för samtal, reflektion och frågor.

Varmt välkommen att träffa oss!



Elin Häggbom
OCD-föreningen



Katrin Pettersson
Förbundet Sane

Medlemsträff, kostnadsfritt.

Adress: OCD-föreningen, Södermannagatan 36, Stockholm.

Vi bjuder på kaffe, te, kakor och frukt.

Datum och tid: 18 maj klockan 18:00-19:30

Anmälan görs senast 11 maj till: anna.hamberg@forbundetsane.se

Ange "Träff 18 maj" i rubriken.