

OCD-FORUM

Medlemsblad för OCD-föreningen i Stockholms län

Stöd vårt arbete!

Swisha en gåva, köp ett armband eller tänk på oss när julgåvor ska köpas in på din arbetsplats!



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 eller till Skanstull.

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.

Kära medlemmar!

Nu har vi satt igång med våra gemensamma aktiviteter för er, våra medlemmar! Under våren och sommaren har vi genomfört ett stort antal aktiviteter, alla mycket lyckade! Vi har bl.a. varit på Skansen, klättrat på en höghöjdsbana, gått på museum och varit på utebio i Rålis.

Program för september-oktober

12/9 - Tom Tits

18/9 - Stadsvandring

26/9 - Hästridning

10/10 - Mental Health Run

18/10 - Jumpyard

30/10 - Spökvandring i Gamla stan

Fler programpunkter kommer!

Först ut av våra hantverksskvällar är stickning med textilslöjds läraren Mette. Hör av er till Johanna nedan om ni är intresserade av att delta så startar vi upp en grupp!

Vill du anordna en träff eller har du bara ett

förslag på något du vill att vi gör

tillsammans? Eller vill du bara hänga

med på någon av aktiviteterna ovan?

Oavsett vad; hör av dig till oss! Kontakta

Johanna som är ansvarig på

fannyjohannaholm@gmail.com så lägger

hon till dig i en grupp på WhatsApp

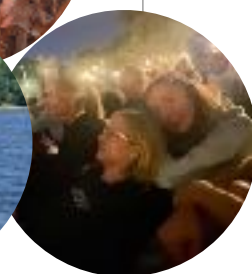
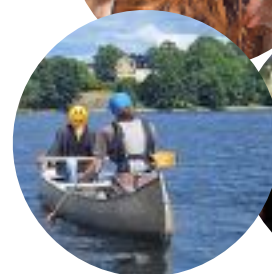
(frivilligt) så kommer du aldrig missa ett tillfälle!

Annars håll utkik på vår hemsida och på våra sociala medier för mer information!

Välkomna!

Daniel Fernström

Ordförande



Att delta är
kostnadsfritt om
du är medlem!



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

Tricho/dermatträffar följande torsdagar 17/9, 15/10, 12/11 och den 10/12 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.

Välkomna på Psykiatrifestival!

PsykOpen – en psykiatrifestival om att leva med psykisk ohälsa och sjukdom, om vården vi har och vården vi behöver.



Fredagen den 9 oktober förvandlas The NODE till en festival om psykisk ohälsa och anhörigskap – en dag där civilsamhället tar plats, sätter agendan och visar att förändring i psykiatrin skapas av människor som organiserar sig, inte av slumpen.

PsykOpen 2026 bjuder på två scener, tunga samtal, skarpa erfarenheter, och ett rikt program om ansvarsglapp, empatitrötthet, samsjuklighet, patientsäkerhet och anhörigas ofta osynliga arbete. Men det är också en kulturfestival: musik, konst, poddrum, workshops och kreativa inslag som öppnar nya sätt att tala om psykisk sjukdom och närståendes verklighet.

Det här är årets samlingspunkt för alla som vill bygga en starkare, modigare och mer erfarenhetsdriven rörelse.

När: den 9 oktober 12.00-21.00

Var: The Node (Sergels torg)

Frivillig entré!

Programmet hittar du här: <https://psykopen.se/psykopen/psykopen-en-psykiatrifestival/>

Vandring på Sörmlandsleden!

På höstens vandring tar vi oss an etapp 2 på Sörmlandsleden som går från Skogshyddan till Alby friluftsgård. På sträckan, som är 6,5 kilometer, kommer vi bland annat passera Öringesjön och båtsmanstorpet Altorp.



För att ta oss dit åker vi buss 801 från Gullmarsplan till hållplats Bäckalidsvägen. Därifrån är det ca 15 minuters promenad till Skogshyddan. För den som kan ordna med egen transport till Skogshyddan går det också bra att ansluta till gruppen här. Vid etappens slut är det ca tio minuters promenad till Nyfors, varifrån vi kan ta buss 873 tillbaka till Gullmarsplan.

Anhörigträffar följande lördagar den 26/9, 17/10, 14/11 och den 12/12

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 8/9, 6/10, 10/11 och den 8/12 - 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 Marie Andersson, som själv har erfarenhet av tabu-tankar. Digitala träffar. Anmäl dig på [webbsidan](#) eller på info@ocdstockholm.se senast samma dag.

Ta med kläder efter väder- vi går även om det regnar. Föreningen bjuder på en enklare lunch. Ta med egen dryck!

När: den 20 september

Var: Avfärd med buss 801 vid Gullmarsplan kl. 9.45, eller så kan du möta upp gruppen vid Skogshyddan cirka 10.20

Anmälan: Senast den 17 september till info@ocdstockholm.se
Ange i anmälan om du vill ha lunch från föreningen och om du har några allergier.

Välkomna!



Din egen hälsa

Under våren genomförde vi NSPH: s studiecirkel "Din egen hälsa" med gott resultat. Under tio träffar utforskar deltagarna gemensamt olika hälsoaspekter och delar med sig av sina erfarenheter till varandra. Gruppen har en ledare och träffarna utgår ifrån studiematerialets olika teman.

Materialets teman är: kroppen och rörelse, hjärnan och stress, kost och energi, sömn och återhämtning, psyke och mående, livsglädje och mening, samvaro och relationer samt intressen och engagemang. Läs mer här: <https://nspstockholm.se/vad-vi-gor/din-egen-halsa/>

Om intresse finns anordnar vi gärna en studiecirkel under hösten. Intresseanmälningar skickas till info@ocdstockholm.se

Stora LSS-dagen - träffa oss där!

Stora LSS-dagen är en kostnadsfri dag för dig som omfattas av LSS (lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade), är anhörig, arbetar inom området eller vill lära dig mer om rättigheter, möjligheter och val inom LSS.

Vi kommer ha informationsbord tillsammans med OCD-förbundet.

Var: 7A Posthuset, Vasagatan 28, Stockholm

När: 19 september kl 10.00-16.30

Kostnadsfritt! Anmälan och program hittar du här: <https://en-gb.eu.invajo.com/event/storalssdagen/storalssdagen2026>

**BDD-träffar följande dagar:
22/9, 13/10, 17/11 och den
15/12, 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.

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!

Träffar för **anhöriga till samlare** kommer att hållas digitalt följande **måndagar**: 28/9, 26/10, 23/11 och den 21/12 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.

Konstig kväll den 16 oktober med tema text!

Välkomna till en kväll i textens tecken. Poesi och annan text kommer att läsas. Det är även öppet för alla som vill läsa något under kvällen. Vi bjuder på snacks och dryck!



Tid: Fredagen den 16/10 kl 18-21

Var: Solidaritetshuset, Tegelviksgatan 40 (Barnängsområdet på Södermalm)

Anmälan: Gärna senast den 8/10 på info@ocdstockholm.se Berätta gärna då om du vill framföra något.

Delta i ett forskningsprojektet - hur är det att vara förälder när man själv mår psykiskt dåligt?

Just nu planeras ett forskningsprojekt vid Karolinska Institutet som syftar till att utveckla ett föräldrastödsprogram för föräldrar som har kontakt med vuxenpsykiatri. De söker därför föräldrar som vill delta i fokusgrupper. Syftet är att diskutera de utmaningar i föräldrarollen som kan uppstå när man mår psykiskt dåligt, samt vilket stöd i föräldraskapet man skulle önska från psykiatri. I ett senare skede kommer deltagarna också att få ge synpunkter på texter och annat material som ska ingå i föräldrastödsprogrammet.



För att kunna delta behöver du:

- ha minst ett hemmavarande barn under 18 år
- ha pågående eller nyligen avslutad kontakt med vuxenpsykiatri (högst tre år sedan avslutad kontakt)
- ha möjlighet att delta i cirka fem träffar under det kommande halvåret samt läsa kortare texter och ge synpunkter mellan träffarna

Låter det intressant? Kontakta gärna forskare Sigrid Elfström via e-post: sigrid.elfstrom@ki.se

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. Tänk tex på oss när anställda ska få sin julgåva. Ingen gåva är för liten!



Det går också bra att stödja oss genom att köpa ett armband pärlade av våra medlemmar. Armbanden kostar 50 kr och finns i två varianter i en mängd färger, "Fuck OCD" & "Bara en tanke" och kan köpas här: <https://ocdstockholm.se/om-oss/stod-oss/ocd-armband/>





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.