



Svenska OCD-förbundet

Verksamhetsplan 2019–2020 för Svenska OCD-förbundet

Förbundets ändamål relaterat till Svenska OCD-förbundets stadgar §2 föreskriver:

Svenska OCD-förbundet verkar för att personer med egen erfarenhet av OCD eller OCD-relaterade diagnoser(sid 5) och deras anhöriga ska få ett bättre stöd av och bättre förståelse från samhället och organiserar medlemmarna att ömsesidigt hjälpa och stödja varandra.*

För att uppnå detta arbetar Svenska OCD-förbundet kontinuerligt sedan lång tid tillbaka intressepolitiskt för att förbättra livssituationen för barn, unga och vuxna som har ocd och ocd-relaterade diagnoser samt deras anhöriga och närstående så att de som har ocd på lika villkor kan ta del av utbildning, arbete, boende, rehabilitering och sociala kontakter och leva ett självständigt och aktivt liv.

Det innebär att

- verka för att medicinsk, psykologisk, pedagogisk och annan tvärvetenskaplig forskning och erfarenhet förs ut till medlemmar, yrkesverksamma och samhälle,
- skapa förståelse för livssituationen för personer med ocd och ocd-relaterade diagnoser genom information och kunskapsspridning i syfte att underlätta i livets olika skeenden,
- tillvarata medlemmars intresse genom starka lokalföreningar och främja skapande av nätverk, stöd- och intressegrupper i syfte att stödja barn, unga och vuxna samt deras anhöriga/närstående i deras återhämtning från sjukdom och ohälsa.

Medlemmar

Svenska OCD-förbundet får nästan dagligen en ny medlem, men många faller också bort. Under ett antal år har antalet förlorade medlemmar i stort överensstämmt med antalet nyttillkomna. Framför allt är det familjemedlemmar som nu verkar ha hittat oss. Antalet region-, läns- och lokalföreningar har legat stilla under det senaste året.

Inte bara Svenska OCD-förbundet slåss mot sjunkande medlemsantal, det är en trend inom många ideella verksamheter. Medlemskap tycks inte locka. Men just antalet medlemmar ligger till grund för statsbidrag, landstings- och kommunala bidrag.

Att se till prevalensen vore mer relevant än att se till den lilla bråkdel (ca 0,1 %) som vågar kliva fram och ta kontakt med Svenska OCD-förbundet. För förbundets fortlevnad är ökat antal medlemmar och fler föreningar av största vikt och något som ständigt måste prioriteras.

Aktiviteter för att locka till sig nya (och gamla medlemmar) pågår löpande och ska fortsätta.

Lösningen är en massiv upplysningskampanj tillsammans med professionen och myndigheter, departement och fackföreningar. Detta är en av de viktigaste uppgifterna inom ramen för **Informationsprojektet**.

Styrelsens ambition är att öka antalet nytilkomna medlemmar med minst 500 för verksamhetsåren 2019–2020.

En målgrupp är ungdomar. Vi har infört en *ungdomsmedlemsavgift om 50 kr.*

Satsningen på ungdomar i kombination med aktiviteter på nätet och i sociala medier ska fortsätta och förstärkas under kommande verksamhetsår

Lokala initiativ ska stödjas. Medlemmar vill få kontakt med lokala företrädare, som man lätt kan kontakta och som känner lokalsamhället och dess resurser.

Flera små lokala föreningar är grunden i förbundet.

Förbundet ska hjälpa medlemmar att bilda lokala samlingsplatser eller grupper där man lätt kan träffas och som i längden kan komma att bilda en regelrätt förening.

Örebro, Dalarna, Södermanland, Östergötland, Norrbotten, Uppland är exempel på områden där det finns förutsättningar att starta upp eller bilda fler föreningar.

Det är viktigt att förbundet fortsätter att stötta nybildade grupper. Ett framgångsrikt koncept har varit att bjuda in intresserade till en öppen föreläsning om ocd för att fånga intresset, sedan fortsätta träffas. Nästa steg kan vara att erbjuda en helgkonferens med ett ocd-tema.

Under perioden 2019–2020 är ambitionen att Svenska OCD-förbundet ska bilda minst fem nya föreningar eller lokalavdelningar.

Det är också viktigt att behålla de föreningar som finns. De kan behöva förbundets stöd för att orka/vilja driva föreningen vidare.

Nybildade lokalföreningar måste få stöttning att vidmakthålla sin verksamhet.

Ett effektivt sätt att förnya verksamheten kan vara att inbjuda till ett inspelat föredrag i OCDnet, avtala med föredragshållaren att hen kopplar upp sig via Skype mot slutet av filmen och den vägen deltar i frågor och svar. Det kan bli nästan lika bra som ett liveföredrag, till bråkdelen av kostnaden.

En av de anställda på Svenska OCD-förbundet har till uppgift att hjälpa till vid bildande av nya lokalföreningar eller intressegrupper.

Projekt och satsningar

Studier har visat att musik och djur kan bidra till en persons återhämtning och tillfrisknande.

Projektet Djur och musik, från början ett Arvsfondsprojekt, som fått stor uppmärksamhet, planerar att under sommaren 2019 genomföra ett ridläger för barn och unga.

Många som kontaktar förbundet är förtvivlade anhöriga, vilket tydligt visar att ocd involverar hela familjer, inte bara den som har ocd. Särskilda satsningar på att nå ut till anhöriga är därför mycket angelägna. Nationella NSPH blev beviljade projektmedel från Arvsfonden för ett projekt med anhörigfokus. I NSPHs arbetsgrupp har företrädare från Svenska OCD-förbundets styrelse varit delaktig.

Regelbundna ordförandemöten via telefon, videokonferens eller genom fysiska möten är **viktiga att fortsätta satsa på**. Vid dessa möten utbyts idéer och man kan ge varandra tips om aktiviteter och föreläsare. Genom att ordförandena kan koppla upp sig mot OCDnet kan de hitta svar på de flesta frågor de har, antingen genom att hitta dokument, eller genom att ställa fråga i rätt forum. Frågor och svar samlas automatiskt i en fråge-svar-databas som framtida ordföranden kan ha glädje av. Detta är ett effektivt sätt att använda kunskap och erfarenheter.

Förbundsstyrelsen

För att bibehålla och öka sammanhållningen inom förbundet och för att inspirera och underlätta för enskilda och föreningar i deras intressepolitiska arbete bör kontakter och dialog mellan förbundsstyrelsen och läns/region- och lokalföreningarna prioriteras, liksom mellan de olika föreningarna. Förbundets ekonomi gör dock att fysiska möten inte är kan genomföras i önskad utsträckning. *Ordförandemötet i samband med årsmöte bör fortsätta genomföras.*

Under 2018 och 2019 har videomöten via appear.in genomförts i förbundsstyrelsen med gott resultat. Tjänsten är kostnadsfri upp till 5 samtidiga användare, enkel att hantera och tillgänglig för alla.

OCDnet kan användas som komplement av underlag, t ex uppmanas styrelsen lägga in informationspunkter som kan läsas och kommenteras av övriga i styrelsen före mötet och därmed spara tid under styrelsemötet.

Eftersom förbundet har årsstämma vartannat år är tanken att det året som förbundet inte har årsstämma *ett OCD-forum på något aktuellt tema ska anordnas*. Något sådant genomfördes inte 2018 men kan bli aktuellt 2020. Appear.in-tjänsten skulle då kunna vara ett bra forum.

Kansliet

På kansliet i Björkhagen arbetar tre personer på deltid med att svara på mailfrågor från medlemmar och andra intresserade. Även telefon- och mailrådgivning, utskick och skötsel av webbutiken är en daglig del av arbetet. De som kontaktar Svenska OCD-förbundet är personer som har ocd, anhöriga, studerande, vårdpersonal och journalister m fl.

Kansliet ansvarar för kontakt med lokalföreningar, för spridning av information samt för uppdatering av medlemsregistret. Det bistår läns-/region- och lokalföreningarna med uppgifter för deras kontakter med och utskick till medlemmar och prenumeranter. Kansliet

ansvarar också för viss administration av stödgrupper och när det gäller personalutbildning för boendestödjare och andra intresserade. En tätare kontakt mellan kansliet och föreningarna ska eftersträvas. Samarbetssystemet OCDnet finns som underlättande infrastruktur.

I syfte att använda personal, kompetens och ekonomiska resurser optimalt har förbundsstyrelsen beslutat om en *organisationsöversyn* på kansliet. Ett inledande arbete har gjorts och förväntas övertas och genomföras på bästa sätt av den kommande förbundsstyrelsen.

I mån av resurser tar förbundskansliet emot personer för kortare arbetsträningsperioder. Att erbjuda *praktik- eller prova-på-plats* på kansliet, där arbetsgivaren inte förväntas erbjuda fortsatt anställning, känns angeläget och något som förbundet bör fortsätta med. Att arbeta eller arbetsträna på en arbetsplats som har förståelse för ocd kan vara första steget till vanlig anställning.

Nytt om ocd

Tidningen *Nytt om OCD* utkommer med 4 nummer per år. Tidningen är en professionell produkt, ett av förbundets viktigaste verktyg för kontakt med medlemmar och omvärld. Den är mycket värdefull som marknadsföringsmaterial och högt uppskattad av läsarna. Vi måste nå ut med den till fler bibliotek.

Särskilda satsningar

I Informationsprojektet fortsätter det viktiga informationsarbetet under år 2019 med samma förutsättningar som de två föregående åren. Svenska OCD-förbundet har för 2019 fått 550 000 kr från Socialstyrelsen till *informationsinsatser om ocd*.

Projektets syfte är attitydpåverkan, informations- och kunskapsspridning, som är viktiga i förbundets verksamhet. Ocd är en allvarlig men relativt okänd psykiatrisk sjukdom. Därför krävs en massiv attityd-, informations- och kunskapskampanj.

Projektet bärs av personer som själva har ocd och av anhöriga. Det kan bli en språngbräda till egen försörjning och oberoende och medföra stora samhällsvinster. Projektets informatörer är medlemmar i Svenska OCD-förbundet. Administration och samordning sker genom det rikstäckande förbundet. Primär målgrupp är personer som har ocd, anhöriga, lärare, elevhälsa, arbetsgivare och myndigheter.

Projektet är långsiktigt – tidig upptäckt och tidigt insatta resurser riktade till skolan är viktiga.

Spridning av information och kunskap om ocd genom **utbildningar för kommunanställda och landstingsanställda** m fl har under ett antal år varit omfattande, framför allt i Region

Skåne. Att fortsätta informera om dessa utbildningar till landets olika kommuner är en angelägen uppgift.

Förbundets **stödgrupper** har haft stor betydelse för deltagarna. Att hålla liv i och sprida dessa är därför också en angelägen uppgift. Att aktivt åka ut och sälja kräver individresurser och detta är något som förbundet har ont om. Genom bildande av nya lokalföreningar kan dessa utbildningar komma fler till del. Stödgruppsmaterialet har uppdaterats och kompletterats.

Information om ocd till landets försäkringskassor och arbetsförmedlingar, vissa andra myndigheter samt möjlighet att föreläsa på olika högskoleutbildningar för blivande psykologer, lärare, sjuksköterskor, socionomer och poliser, är ett område som ska fortsätta att prioriteras.

OCDnet

Förbundet har utvecklat en digital plattform, OCDnet. Där finns kunskapsblad, filmer, berättelser och tips, inspelade föredrag och föreläsningar. Den har betydelse för kunskapsförmedling på olika nivåer. I OCDskolan, en del av OCDnet, finns möjlighet till allt från självstudier till lärarledd utbildning, såväl synkron som asynkron. Här tillämpas distanspedagogik vilken vi är väl förtrogna med. OCDnet fylls kontinuerligt på med nytt material, både att föreningar, medlemmar, från riksförbundet och styrelse.

Anhöriga

Sedan 1 juli 2009 har kommunerna skyldighet att erbjuda stöd till anhöriga som vårdar en närstående med funktionsnedsättning. Kunskapen om hur stödet ska utformas saknas dock i de allra flesta fall. Kunskapen om ocd är generellt mycket begränsad, likaså om vilket stöd anhöriga till personer med ocd och ocd-relaterade sjukdomar behöver. Förbundets föreningar uppmuntras att ha stödaktiviteter för anhöriga. NSPHs material för anhörigstöd kan användas som utgångspunkt, kompletterat med specialinriktning på ocd via Svenska OCD-förbundets informations- och kunskapsmaterial.

Medier

Sociala medier har kommit att bli allt viktigare i marknadsföring och kommunikation. En arbetsgrupp har utsetts som ska se över förbundets samtliga medier och hur de ska samverka för bästa resultat. Gruppen rapporterar till förbundsstyrelsen.

Sommarläger

Planering för ett sommarläger sommaren 2019 är igång och genomförs i slutet av juli. Medel har beviljats från bl a Bångs fond.

*) Tvångssyndrom (ocd), trichotillomani, hoarding/patologiskt samlande, dysmorfofobi (bdd), dermatillomani, PANS, PANDAS.