

OCD-FORUM

Medlemsblad för OCD-föreningen i Stockholms län

KONTAKTINFO

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: Erstagatan 1 C, 7 tr

Resväg: T-bana till Slussen,
buss 2, 53 eller 55 till Ersta
sjukhus

Hitta hit: Gå igenom portalen
där Erstagatan möter Fjäll-
gatan. Följ vägen förbi klock-
stapeln, uppför backen bakom
Erstakyrkan. 1 C hittar du i
bortre hörnet, ring på port-
telefonen för att bli insläppt.

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.

Val hösten 2022

Så här i valtider finns så många
frågor inom vårt område som
föreningen vill uppmärksamma
både regionens och
kommunernas politiker på. Även
om det finns expertis på OCD

och närliggande diagnoser på vissa mottagningar i
regionen finns ett stort behov av ökade kunskaper på
många andra ställen. God tillgång till rätt behandling är
A och O, men utöver det finns många andra områden
där vi efterfrågar förbättring. Till exempel samordning
vid flera diagnoser eller anpassat stöd från socialtjänst
och skola. Några av de frågor föreningen driver är:

- Bättre och tydligare övergång från barn/
ungdomspsykiatri till vuxenpsykiatri, utan glapp eller
att man faller mellan stolarna.
- Stärk insatserna för dem som har akuta besvär, väntan
på behandling inom öppenvården, t.ex. efter en
inläggning, kan vara en väldigt tuff period.
- Stärk anhörigstödet, både inom regionens regi och i
länets kommuner.

Vill du vara med och påverka? Den 19 maj kl. 9.00
bjuder Funktionsrätt Stockholms län in till en utfrågning
av regionens politiker på tema hälso- och sjukvård, där
du som medlem kan vara med. Gå in på [https://
funktionsrattstockholmslan.se/anmal-dig/](https://funktionsrattstockholmslan.se/anmal-dig/) och anmäl dig,
ange att du är medlem i OCD-föreningen.

Du är också varmt välkommen att höra av dig till oss, så
tar vi med dina synpunkter i våra möten med politiker
och tjänstemän!

Elin Olaißon



CAFÉ-KVÄLLAR

Onsdagar kl 18.00 - 20.00

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.

Jämna veckor träffas vi i föreningslokalen, då behövs ingen anmälan.

En gång i månaden anordnar vi digital träff, 11 maj och 8 juni blir datum för träffarna innan sommaruppehållet. Till dessa träffar anmäler du dig till info@ocdstockholm.se för att få zoom-länk.

Håll koll på vår hemsida för information om när cafékvällarna drar igång efter sommaren.

BDD-TRÄFFAR

3 maj, 24 maj kl. 18-20

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. Samtalen leds av Rickard, som själv har erfarenhet av BDD.

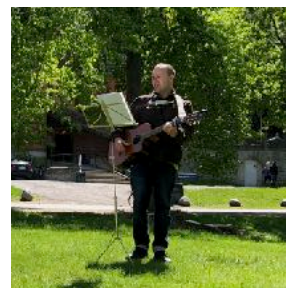
Vi träffas i föreningslokalen, anmälan görs till info@ocdstockholm.se senast dagen innan.

Årsmötet

Föreningen hade sitt årsmöte den 19 mars, även detta år blev det ett digitalt möte. Vi inledde med en uppskattad föreläsning av AnnKatrin Noreliusson om att vara anhörig, och därefter tog det formella årsmötet vid. Besluten från årsmötet, bland annat verksamhetsplan och budget för 2022, kan du hitta på vår hemsida. Kela Dahlén fortsätter som ordförande i styrelsen som fått ett nytillskott: Staffan Söderberg. Välkommen Staffan!

Sommar-picknick med musik

En trevlig stund på Djurgården där vi hoppas på sol och värme! Vi samlas vid Djurgårdsbron och går till någon bra gräsplätt i närheten där vi äter medhavd lunch (alla tar med sin egen mat). Efter maten underhåller David Andersson med musik och sång från sin nysläppta skiva. Ledare från föreningen är Johanna Persson.



När? 11 juni kl. 12-14

Var? Samling vid portalen strax söder om Djurgårdsbron

Anmälan? Mejla info@ocdstockholm.se eller ring 08-669 3039 senast den 10 juni.

Walk & talk

En härlig möjlighet att få frisk luft och röra på sig med lite sällskap. Promenad i lagom tempo på vackra Djurgården, ledare från föreningen finns med. Vi tar en fikapaus (tag med eget fika) och strosar sedan tillbaka.

När? 13 augusti kl. 14-15.30

Var? Samling vid portalen strax söder om Djurgårdsbron

Anmälan? Mejla info@ocdstockholm.se

Ge en gåva

Vill du stötta föreningens verksamhet? Skänk en gåva! Alla bidrag är välkomna, stora som små. Enklast gör du det genom att swisha 123 165 2403 eller sätta in på plusgiro 423544-1. Du kan också köpa gåvobladd, vi har fyra olika motiv. Läs mer på hemsidan: ocdstockholm.se/om-oss/stod-oss/gavobladd/



TRICHO/ DERMATRÄFF

31 maj kl. 18-20

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.

Digital träff via zoom. Anmäl dig till info@ocdstockholm.se

TABU-TRÄFF

7 juni kl 18-20

Träff för dig som har tvångstankar med tabu-tema, t.ex. kring våld, sexualitet, religion m.m. Chans till erfarenhetsutbyte och att träffa andra i samma situation. Samtal tillsammans Snezjana Budajeva, som själv har erfarenhet av tabu-tankar.

Digital träff via zoom. Anmäl dig till info@ocdstockholm.se

ANHÖRIGTRÄFFAR

21 maj, 27 aug kl 14-16

En träff för dig som är anhörig till någon med tvångs-syndrom eller annan diagnos inom OCD-spektrumet. Chans till erfarenhetsutbyte och att träffa andra i samma situation. Ledare är Johanna Persson, själv anhörig.

Fika och samtal i föreningslokalen. Anmäl dig till info@ocdstockholm.se

Föreläsningar

Navigationsföreläsning

Få koll på vad föreningarna i Stockholm kan erbjuda! Företrädare för Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa (NSPH) Stockholms län berättar om hjälp och stöd från Stockholmsområdets intresseföreningar. Genom en förening kan du få hjälp och stöd och du hittar även andra som befinner sig i en liknande situation som din. Föreläsningen ges i ett samarbete med SNAPH (Stockholms Nätverk Aktion Psykisk Hälsa) och studieförbundet Sensus.

När? 12 maj kl. 18-19.30

Var? Digitalt via Zoom

Anmälan? Via Sensus hemsida: <https://www.sensus.se/kurser-och-evenemang/snaph-forelasning-vart-kan-jag-vanda-mig-navigationsinformation-for-dig-som-ar-foralderanhorig-323975/>

Mor och dotter om livet med OCD

Föreläsning av Kela och Ulrica Dahlén om hur det är att leva nära någon med OCD och hur relationen påverkas. Hur är det att försöka hjälpa sin dotter, och hur är det att bli beroende av sin mamma på grund av OCD:n? Föreläsningen ges i ett samarbete med SNAPH och studieförbundet Sensus.



När? 19 maj kl. 18-19.30

Var? Digitalt via Zoom

Anmälan? Via Sensus hemsida: <https://www.sensus.se/kurser-och-evenemang/snaph-forelasning-mor-och-dotter-om-livet-med-ocd-kela-dahlen-323974/>

Föreläsningar av OCD-förbundets informatörer

Ett par av OCD-förbundets informatörer kommer föreläsa hos OCD Sweden nu i maj. För att lyssna går du in på Instagram och söker upp kontot 'ocdsverige'. Ingen anmälan behövs. Du kan också se dessa föreläsningar i efterhand.

- 4 maj kl. 18: "Min OCD började med ett äpple" av *Emelie Mohlin*
- 23 maj kl. 18: "Tvång i relationen" av *Carola Embretsen*

Vill du bli en av OCD-förbundets informatörer? En informatör håller föredrag utifrån personliga erfarenheter av egen diagnos eller av att vara anhörig till en person med diagnos. Du kan läsa mer om informatörsverksamheten och hur du gör för att anmäla dig här: <https://ocdforbundet.se/ocdinformator/>