

## Verksamhetsplan 2023–2025

OCD-förbundet arbetar för att:

- öka kunskapen om ocd och närliggande diagnoser hos vård, omsorg och övriga professionella och i samhället i stort.
- minska fördomar och stigma kring ocd och psykisk ohälsa.
- personer med egen erfarenhet av ocd, ocd-relaterade diagnoser och deras anhöriga ska få ett bättre stöd av och bättre förståelse från samhället och organiserar medlemmarna att ömsesidigt hjälpa och stödja varandra.

OCD-förbundet ska bidra till att personer med egen erfarenhet av ocd eller närliggande diagnos och deras anhöriga får information och kunskap om sin diagnos och om effektiva och vetenskapligt dokumenterade behandlingsformer och stödinsatser. Förbundet ska också verka för bättre stöd och förståelse samt ökade kunskaper om ocd och relaterade diagnoser i alla delar av samhället samt organisera medlemmarna att ömsesidigt hjälpa och stödja varandra.

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 närliggande diagnoser genom information och kunskapsspridning.
- Tillvarata medlemmarnas intresse genom lokalföreningar och främja skapande av nätverk, stöd- och intressegrupper i syfte att stödja barn, unga och vuxna samt deras närstående.

### Medlemmarna – förbundets stomme

Antalet medlemmar ligger till grund för statsbidrag, landstings- och kommunala bidrag. Under de senaste åren har satsningen på att synas och marknadsföra förbundets verksamhet resulterat i ett stadigt ökande medlemsantal.

Idag är det generellt svårt att rekrytera medlemmar till föreningsverksamhet och ännu svårare att hitta personer som är beredda att arbeta ideellt i föreningsstyrelser. Därför menar vi att det vore mer relevant att se till prevalensen som grund för statsbidrag, snarare än den andel som väljer att bli medlemmar i OCD-förbundet. Men som bidragssystemet ser ut är det av vikt att vi fortsätter arbetet med att öka antalet medlemmar. Det är statsbidraget som medför att vi kan vara ett levande förbund och fortsätta att utveckla på olika vis utveckla vår verksamhet och vårt påverkansarbete. Det i sin tur lockar fler medlemmar, och därmed ett högre statsbidrag.

För förbundets fortlevnad är alltså ett ökande antal medlemmar och fler lokalföreningar och kontaktpersoner av största vikt och något som bör prioriteras.

## Stödverksamhet

Kommunerna är skyldiga att erbjuda stöd till anhöriga som vårdar en närstående med funktionsnedsättning. Kunskap om hur stödet ska utformas saknas i många fall. Kunskap om ocd är generellt mycket begränsad, likaså om vilket stöd anhöriga till personer med ocd och ocd-relaterade diagnoser behöver.

Den lokala verksamheten är bärande i förbundet, och den som gör skillnad i vardagen för våra medlemmar. Den verksamheten är ett avgörande skäl till att bli medlem i förbundet, så det är av yttersta vikt att lokalföreningarna får möjlighet att fortsätta utveckla och driva den lokala stödverksamheten.

Utmaningen är att lokalförening eller kontaktperson saknas i stora delar av landet. Därför vill vi för den kommande verksamhetsperioden hitta fler kontaktpersoner, och också arbeta för att underlätta för dem som vill ta rollen som kontaktperson.

Under hösten 2022 startade vi en digital samtalsgrupp på riksnivå med syftet att även de som inte bor nära en lokalförening ska kunna delta. Gruppen blev snabbt fullbokad, och vår plan är att fortsätta att erbjuda denna möjlighet även framöver.

## Tillgång till sociala sammanhang och en meningsfull fritid

Forskning visar att fritidsaktiviteter kan bidra till delaktighet, hälsa, välbefinnande och återhämtning. Kontakt med fritidsverksamhet är därför en viktig del i det lokala arbetet. Skåneföreningarna ordnar regelbundet utflykter och i Uppsala deltar lokalföreningen i aktiviteten Fritid för alla som arrangeras i samverkan med föreningslivet. I Skåne anordnas ridläger och andra aktiviteter med djur och musik som ett särskilt projekt som vänder sig till barn med ocd och relaterade diagnoser. Aktiviteter planeras också i Stockholm, Göteborg och flera platser beroende på lokalt intresse och förutsättningar. Djur och musik-projektet är självbärande genom lönebidrag, loppis, bidrag från fonder samt deltagaravgifter.

## Nytt om OCD

Tidningen Nytt om OCD utkommer 4 gånger per år, och är ett av förbundets viktigaste verktyg för kontakt med medlemmar och omvärld. Den är värdefull som marknadsföringsmaterial och för att sprida kunskap om forskning och behandling. Många vård- och specialistmottagningar prenumererar på Nytt om OCD, och presenterar den i sina väntrum.

Till 2023 har Nytt om OCD fått ny form, med ambitionen att innehållet ska vara detsamma, men i samtida och mer lättläst format.

Tidningen görs av redaktör och formgivare och innehållet planeras i samråd med ett redaktionsråd bestående av representanter för lokalföreningar, kommunikationsgruppen och förbundsstyrelsen. Material till tidningen kommer till viss del även från medlemmar i redaktionsrådet och från kansliet.

## Påverkansarbete och delaktighet i forskningssammanhang

Lokalföreningsmedlemmar och kontaktpersoner deltar i brukarråd, lokalt och regionalt utvecklingsarbete. Lokala företrädare samverkar också på flera håll i landet med andra organisationer som Hjärnkoll, NSPH och Funktionsrätt. Samverkan mellan olika förbund ökar kraften i det intressepolitiska arbetet.

I dagens informationstäta samhälle, där många kanaler och röster slåss om både utrymme och människors tid, är det ofta mer framgångsrikt att samarbeta kring frågor som man vill väcka uppmärksamhet kring hos makthavare, vård, omsorg och allmänhet.

Under verksamhetsperioden planerar förbundet att arbeta med något kortare enkäter än under föregående verksamhetsperiod. Enkäterna planeras rikta in sig på mer avgränsade områden/frågor. Minst en enkät om året ska genomföras, och resultat av enkäterna kommer presenteras i Nytt om OCD, på [ocdforbundet.se](http://ocdforbundet.se) och i förbundets sociala kanaler, men också användas som grund för debattartiklar.

## Förbundsstyrelsen

Förbundsstyrelsen leder förbundets arbete. Styrelseledamöternas kompetens tas tillvara på olika sätt genom deltagande i extern samverkan och internt utvecklingsarbete.

Förbundet är representerat i NSPH, Funktionsrätt Sverige, Fonden för psykisk hälsa, i Q-bup samt SPSM.

Förbundsstämman genomförs vartannat år. Nästa förbundsstämma genomförs under april eller maj år 2025.

## Kansliet

På förbundskansliet i Björkhagen finns idag 1,55 tjänster, fördelade på tre personer (varav en med lönebidrag). Ytterligare en person arbetar på distans i en annan del av landet, med en lönebidragstjänst på 50 %.

En av kansliets uppgifter är att svara på frågor och skicka ut material till medlemmar och allmänhet som hör av sig. Det kan handla om personer med ocd, anhöriga, studerande, vårdpersonal och journalister m fl.

Vidare ansvarar kansliet för medlemsregistret, förbundets sommarkurs och kommunikationsfrågor med marknadsföring och presskontakter. Kansliet sköter intranät, webbsida och sociala medier. Under vintern 2022–2023 bytte förbundet intranät till Google Workspace, och även support till medlemsregister och webbplats.

Kansliet anordnar förbundsstämmor, samt bistår förbundsstyrelsen och lokalföreningarna, bland annat med kommunikation, support för intranät och medlemsregister och i vissa fall med stöd vid årsmöten.

En gång per år är ambitionen att kansliets personal deltar på ett förbundsstyrelsemöte i Stockholm.

I dag sker kontakten mellan kansli och lokalföreningar förutom via mejl och telefon på ordförandemöten där kanslichef och projektledare deltar. Kansliet skickar även ut ett nyhetsbrev till alla aktiva i förbundet. Under verksamhetsperioden kommer kansliet ordna digitala fikamöten för en tätare kontakt mellan kansli och lokalföreningarna.

Sedan ett par år köps delar av ekonomihanteringen av en redovisningsbyrå, men under 2022 har kansliet tagit tillbaka fakturahanteringen för att minska kostnaderna. Allt mer kommunikation sker digitalt och informationsmaterial kan enkelt distribueras digitalt, vilket ytterligare har effektiviserat kansliets arbete. Men med tanke på våra medlemmar behöver fortfarande en del utskick göras med vanlig post.

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, kan ge möjlighet att arbetsträna på en arbetsplats som har förståelse för ocd.

### Informatörsprojektet

För 2023 erhöll OCD-förbundet 1 900 000 kr från Socialstyrelsen till "informatörsverksamhet som rör psykisk ohälsa och psykiska funktionsnedsättningar". Vår övertygelse är att vi genom projektet bidrar till en stor ökning av kunskapen i samhället om hur det är att leva med ocd.

Informatörsprojektets tre områden:

- Sprida information
- Kompetensutveckla våra informatörer
- Marknadsföring och material

Målgrupper är förutom personer som har ocd och anhöriga professionella som skolpersonal, arbetsgivare och myndigheter. Även primärvårdspersonal är målgrupp för att höja kompetensnivån vilket är målet i "God och nära vård". Flera regioner har egna versioner av program för att utveckla primärvården till att ge en god, effektiv och nära vård.

Informatörsprojektet är långsiktigt och många målgrupper är viktiga, bland andra: Skolan för tidig upptäckt och tidigt insatta resurser, utbildningar för kommunanställda för bemötande till exempel i särskilt boende, socialt stöd, möjligheter till fritid och kultur. Vårdpersonal för att bidra till tillgänglig och kunskapsbaserad vård och behandling, politiker för resurser till dessa områden och forskning.

Projektet har för närvarande motsvarande 1,9 tjänster, fördelade på projektledare, administratör, kurshandledare och kommunikatör.

Projektet har en styrgrupp som består av tre personer ur förbundsstyrelsen som har träffats digitalt sju gånger under året. Vi har byggt upp ett bra och effektivt samarbete i gruppen.

Fokus under nästkommande år är att bygga upp och stärka strukturen kring förbundets informatörsverksamhet, att rekrytera och utbilda gamla och nya informatörer samt att marknadsföra våra utbildningar och föredrag så att fler

efterfrågar dem. Under 2023 lanseras en ny utbildning för våra informatörer i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan, som hålls digitalt och avslutas med en träff där även andra aktiva informatörer bjuds in. Vi tar också fram en webbaserad basutbildning för både informatörer och nya förtroendevalda i förbundet. Detta för att stötta nya informatörer, utbyta erfarenhet och öka gemenskapen. Det planeras även regelbundna digitala träffar, samt ett mentorssystem. Ett mål är att flera informatörer ska läras upp för att även kunna hålla förbundets utbildningar.

För att sprida information planeras 2–3 kurser per termin för skolpersonal genom e-kursen "Se OCD i skolan", samt ett antal kortare föreläsningar. Informatörer och representanter från lokalföreningar kommer också att delta på evenemang, kongresser, bokbord, temaveckor mm. Vi planerar också att hålla utbildningar för både personal och chefer, samt föreläsningar för primärvården, Försäkringskassan, Arbetsförmedlingen och andra arbetsgivare. Dessa föreläsningar kan vara både fokuserade på ocd eller utgå från informatörernas personliga berättelser.

Förbundets öppna föreläsningar som hålls digitalt varannan måndagskväll lockar både allmänhet och redan aktiva. Här sprider vi kunskap med hjälp av experter och personliga berättelser, och marknadsför även OCD-förbundet. En ambition är att nå ut till fler ur professionen med dessa.

Ett annat sätt att nå allmänhet och profession är genom OCD-chatten och OCD-linjen som startade under 2022, samt genom den digitala föreningen OCD Sweden som erbjuder föreläsningar, kunskap och gemensamma tisdagshäng varannan vecka.

För att marknadsföra våra olika erbjudanden använder vi filmer i sociala medier och på webb, utskick av informationsmaterial, profilmaterial, mejl, telefonsamtal, inlägg på sociala medier samt annonser i relevanta medier.

## Anhörigprojektet

För 2022 öppnade Socialstyrelsen för möjligheten att söka medel för anhörigverksamhet. Förbundet ansökte och fick 310 000 kr för anhörigverksamhet 2022. Projektet innehöll bland annat en översyn och uppdatering av befintligt stöd- och informationsmaterial, framtagande av material för hemsidan och filmer för sociala medier, samt översättning och utgivning av en bok som riktar sig till föräldrar med barn som lever med ocd.

Till 2023 fick förbundet 650 000 kronor för projektet. Inom ramen för detta planeras en telefonlinje för anhöriga, filmer för hemsida och sociala medier, riktade inslag på förbundets sommarläger samt öppna föreläsningar för anhöriga. Dessutom slutförs det arbete som påbörjades med den amerikanska faktaboken under 2023. Projektledaren är anställd på 35 procent för 2023.

## Sommarläger/kurs

Alla lokalföreningar uppmanas att anordna utomhusprogram. För sommaren 2023 planeras för sommarkurs vid Lillsved Folkhögskola på Värmdö. Medarbetare på kansliet håller i planeringen och söker bidrag för sommarkursen. Programmet utarbetas i samråd med ledamöter ur förbundsstyrelsen.

## Kommunikation och marknadsföring

Förbundets huvudsakliga forum för kommunikation är hemsidan. Där finns kunskapsblad, information om hur man startar nya föreningar, information om förbundets utbildningar och länkar till filmer och föreläsningar.

Sociala medier används främst för att sprida information om förbundets verksamhet samt locka nya medlemmar.

Under verksamhetsperioden kommer arbetet fortgå med att få det nya intranätet och verktygen inom Google Workspace ordentligt på plats.

## Befintliga och planerade arbetsgrupper

Informatörsprojektet (styrgrupp)

Anhörigprojektet (styrgrupp)

Kommunikationsgrupp (sociala media, hemsidan, kommunikation, debattartiklar)

Nytt om OCD (redaktionsråd)

Lokalföreningar, kontaktpersoner (kanslichef samt styrelseledamöter)

Sommarkurser (kanslipersonal samt styrelseledamöter)