

# 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](mailto:info@ocdstockholm.se)

**Webb:** [www.ocdstockholm.se](http://www.ocdstockholm.se)

**Sociala medier:** Följ oss gärna  
på Facebook och Instagram!

**Adress:** Erstagatan 1 C, 7 tr  
T-bana till Slussen, buss 2, 53  
eller 55 till Ersta sjukhus

**Ny adress:** from den 1 mars är  
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.

Kära medlemmar!

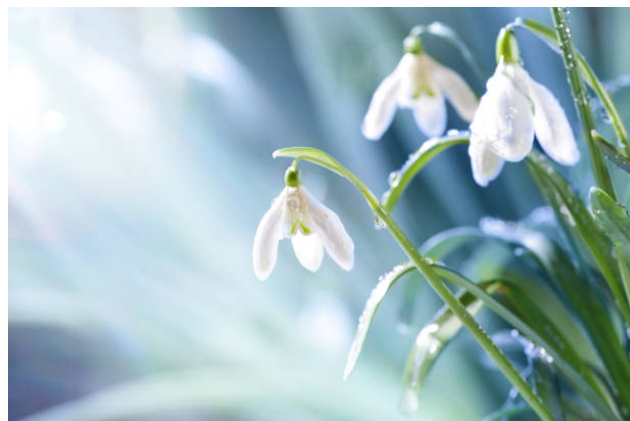
Som många av er redan vet så blev jag i början av året mamma till en liten dotter som nu är 10 månader. Vilket år av förändringar och att lära känna sig själv på ett helt nytt sätt! Jag önskar så att tiden och orken räckte till så mycket mer.

Jag vill här meddela er om att jag inte kommer att ställa upp för nyval som ordförande på årsmötet i mars. Det har varit helt fantastiska år som ordförande. Jag har vuxit så mycket genom att få träffa er alla och inse att jag inte är ensam i något jag trodde jag var helt ensam i. Att få arbeta hårt med att försöka förändra och påverka genom att lyssna på er medlemmars önskemål och upplevelser har varit stärkande och helt fantastiskt. Att få dela kunskap och information om vad OCD verkligen innebär är något jag verkligen brinner för.

Jag kommer finnas kvar och engagera mig inom OCD och OCD-föreningen/förbundet. Jag hoppas att få träffa många av er igen. Utan er så finns det ingen OCD-föreningen. Tack för att ni vågar dela och mötas inom en förening som vår. Tappa aldrig hoppet om att vinna över dina rädslor!

Jag önskar er alla en riktigt god jul och gott nytt år!

Kela Dahlén  
Ordförande (förelärdedig)



## Café- & samtalskvällar på onsdagar kl 18-20 med start den 7 januari

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](mailto:info@ocdstockholm.se) senast 13.00 samma dag för att få länk till mötet.

## Tricho/dermatträffar följande torsdagar 29/1, 26/2, 26/3 och den 23/4 kl. 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](mailto:info@ocdstockholm.se) senast samma dag.

Hej alla medlemmar!

Jag vill tacka alla som bidragit till föreningen och våra aktiviteter under året. Det inbegriper även alla som har varit deltagare på våra olika träffar och sammankomster. Önskar också tacka vår fina styrelse och vårt kansli som har gjort ett mycket bra arbete under året. Det gäller även de som leder våra grupper för alla fem diagnoser.



Under året har vi fått tillskott av nya medlemmar, vi är nu över tusen, vilket vi är mycket glada för. Vi har genomfört ett projekt med informations-spridning om BDD, nästa år hoppas vi få medel för att gå ut och informera om OCD till yrkesverksamma. Vi vill fortsättningsvis arbeta med och utveckla verksamhet omkring stöd och gemenskap för våra medlemmar och vi planerar under våren att gå ut med enkät där vi vill fråga vad ni anser om vår verksamhet och vad vi skulle kunna ändra och tillägga.

I början av nästa år kommer vi att flytta till nya lokaler på Södermannagatan 36. Vi får därmed en mer central och lättillgänglig plats på Södermalm att vistas i. Styrelsen och vår kanslipersonal, Lotta och Johanna ser fram emot att träffa er där.

Med en önskan om en god fortsättning på det nya året!

Klas Lionell  
Vice ordförande

## Årsmöte med föreläsning

Den 21 mars är det dags för årsmöte. Kallelse med dagordning skickas ut i enighet med stadgarna och ni kommer att kunna ta del av samtliga årsmöteshandlingar på vår webb god tid före mötet. Medlemmar har rätt att lämna motion till årsmötet. Motion ska vara lämnad till styrelsen senast sex (6) veckor före mötet.

## Tipsa Valberedningen!

Vid årsmötet i mars ska en ny styrelse utses.

Är du själv intresserad av att delta i styrelsearbetet, att vara föreningens revisor eller arbeta i nästa års valberedning? Eller vill du kanske föreslå någon annan person? Mejla valberedningens sammankallande [lasse@lassefrisk.se](mailto:lasse@lassefrisk.se) senast den 31 januari.

## Anhörigträffar följande lördagar 17/1, 14/2, 14/3 och den 18/4

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](mailto:info@ocdstockholm.se) senast dagen innan respektive träff.

## TABU-träffar följande tisdagar 13/1, 10/2, 17/3 och den 14/4 digitalt 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](mailto:info@ocdstockholm.se) senast samma dag kl 13.00.

## Samtalsgrupp OCD

Stöd, förståelse och gemenskap betyder mycket för att befrämja psykisk hälsa. I stödgruppen delar vi erfarenheter och ger varandra råd, tips och stöd om livet med OCD. Vi går också tillsammans igenom ett tema vid varje tillfälle. Kursen vänder sig både till personer som har OCD och till anhöriga som önskar att få ökad kunskap och förståelse för varandra.

Kursledare är Kela Dahlén och Ulrica Dahlén som båda har mångårig erfarenhet av att ge kurser i positiv utveckling och är utbildade livscoacher. Kela och Ulrica har även egen erfarenhet av OCD, Kela som drabbad och Ulrica som anhörig, de har arbetet i OCD-föreningen med stöd och stödgrupper i sju år.

Kursen startar tisdagen den 3:e februari och pågår under tio tillfällen. Sista anmälningdag är den 27 januari.

Tid: Tisdagar kl 17.30-20.00

Plats: Södermannagatan 36 (vår nya lokal)

Kostnad: 600 kronor, du som är arbetslös eller sjukskriven betalar 200 kronor.

Anmälan: [info@ocdstockholm.se](mailto:info@ocdstockholm.se)



## Ny studiecirkel - Din egen hälsa!

Under våren kommer vi att starta en studiecirkel där vi samtalar om vår mentala och fysiska hälsa. Materialet är framtaget av NSPH Hjärnkoll, Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa i Stockholms län. Målet med studiegruppen är att ge personer kunskap och verktyg för att själva uppnå och behålla hälsosamma levnadsvanor.

I studiegruppen talar vi om hälsa utifrån ett antal teman vid varje träff. Vi vänder oss till alla vuxna, oavsett ålder, som vill hitta balans i vardagen. Det krävs ingen speciell kunskap eller att man ska träna, äta eller vara på ett visst sätt. Vi utformar istället gemensamt olika hälsoaspekter och delar med oss av våra erfarenheter till varandra. Genom ny kunskap och samtal med andra får du inspiration att förändra det du vill förändra. Gruppleddare är Charlotte Murray och Johanna Persson från föreningen och har genomgått en ledarutbildning i "Din egen hälsa".

### BDD-träffar följande dagar: 20/1, 23/2, 23/3 och den 28/4, 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](mailto:info@ocdstockholm.se) senast samma dag kl 13.00.

### Träffar för samlare och deras anhöriga

Under våren kommer vår träffgrupp för **samlare** som leds av Cecilia Meller 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**: 19/1, 16/2, 16/3, och den 13/4 kl 18.30-20.00.

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

Vi träffas tio (10) gånger och teman för träffarna är:

1. Liv & hälsa
2. Kroppen & rörelse
3. Hjärnan & stress
4. Kost & energi
5. Sömn & avkoppling
6. Psyke & mående
7. Känslor & behov
8. Livsglädje & mening
9. Samvaro & relationer
10. Intressen & engagemang

Att delta är  
kostnadsfritt!

Studiegruppen kommer att träffas IRL sen eftermiddag med start den 20 februari och är öppen för medlemmar. Sista anmälningdag är den 16 februari.

Tid: Fredagar kl 15.00-17.00 med start den 20 februari

Plats: Södermannagatan 36 (vår nya lokal)

Anmälan: [info@ocdstockholm.se](mailto:info@ocdstockholm.se)

### Konstig kväll!

Konstig kväll arrangerades tre gånger under 2025 med ett mycket lyckat resultat. Under våren återkommer vi därför med konceptet vid två tillfällen. Mer information kommer!



### Hjälp oss pärla armband!

Vill du hjälpa till att tillverka våra OCD-armband är du välkommen till vår föreningslokal på Södermannagatan 36 den 25 mars och den 22 april. 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](mailto:info@ocdstockholm.se)

Pärla armband  
med oss!

## Ny kurs - Morgonrock!

Du kan sitta i din morgonrock eller pyjamas om du vill och inta din frukost samtidigt som vi har kurs. Målet är att sätta vår egen självmedkänsla och återhämtning i fokus.

Känslan av att äga sin egen morgon och att kunna göra det bästa av sin dag är värdefull. Vid varje kurstillfälle diskuterar vi olika ämnen som kan ge dig en positiv utveckling i vardagen.

Författare av kursmaterialet MORGONROCK är Kela Dahlén och Ulrica Dahlén som båda är utbildade livscoacher.

Vi brinner för att dela med oss av våra tankar och erfarenheter till andra som känner behov av att förenkla och göra sin vardag mer glädjefylld.

Kursledare: Ulrica Dahlen

Kursen startar den 11:e Februari och pågår under tio tillfällen. Sista anmälningdag är den 4 februari.

Tid: Onsdagar kl 08.15-09.15

Plats: Hemma hos dig, men vi ses digitalt

Kostnad: 200 kronor.

Anmälan: [info@ocdstockholm.se](mailto:info@ocdstockholm.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? Här av er till [info@ocdstockholm.se](mailto:info@ocdstockholm.se) eller swisha en gåva direkt!



## 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.