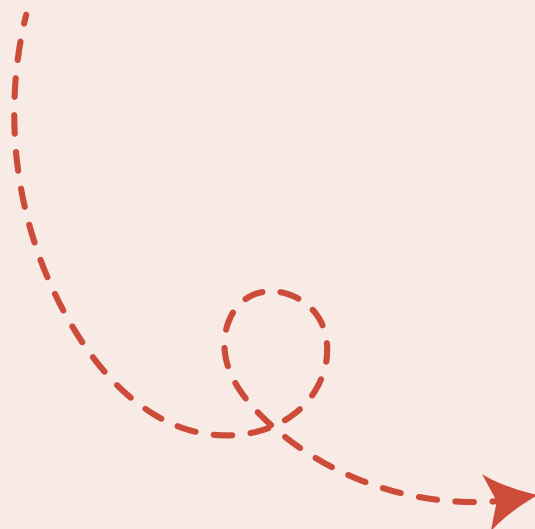


2025

Verksamhetsberättelse



Innehåll

Ordföranden har ordet	Sid 3
Vi utbildar	sid 4
Vi stöttar	sid 7
Vi påverkar	sid 13
Om oss	sid 18

OCD-förbundets arbete för samhällsförändring

OCD-förbundet arbetar långsiktigt för att förbättra livsvillkoren för personer med tvångssyndrom och relaterade diagnoser. Vårt arbete bedrivs inom flera samhällsområden, bland annat:

- Hälso- och sjukvård
- Skola och utbildning
- Arbetsliv
- Socialt stöd och anhörigstöd
- Forskning och kunskapsutveckling
- Opinionsbildning och samhällspåverkan

Genom utbildning, kunskapsspridning, stödverksamhet och intressepolitiskt arbete bidrar förbundet till ökad kunskap om ocd och bättre förutsättningar för personer som lever med diagnoserna och deras anhöriga.

"Nu fortsätter vi att skapa gemenskap"

Det är med glädje jag läser om all den verksamhet som OCD-förbundets lokalföreningar ordnat under året. Det har varit allt från skördefest, påskfirande, musikband, vandringar och kreativa träffar till minigolf och bowling. Mängder av aktiviteter, från Norrbotten till Skåne.

Lokalföreningen Göteborg bjöd in till ett samtal mellan publiken och systrarna Romare, som medverkade i SVT-serien Tvångstango. OCD-föreningen Stockholm har haft återkommande café- och samtalskvällar och OCD-föreningen Västerbotten har samlats och sett OCD-förbundets digitala föreläsningar, i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan Umeå och Lycksele. OCD-föreningen Värmland har, tillsammans med Autism-förbundet Värmland, arrangerat två träffar för anhöriga; en mammaträff och en föreläsning med en anhörigkonsulent.

Dessutom görs mycket för att sprida kunskap om våra diagnoser utanför medlemsgrupperna. Dalarnas lokalförening var utställare när Region Dalarna anordnade en hel dag om psykisk hälsa på hotell Galaxen i Borlänge. Uppsalas lokalförening deltog på Märta Nasvelldagen med bokbord och information.

Lokalföreningarnas aktiviteter är hjärtat i vår verksamhet. Därför är det extra glädjande att vi under året kunde välkomna ännu en lokalförening, i Östergötland. Tack till alla er som engagerar er.

Jag vill också rikta mitt varma tack till er experter som är knutna till OCD-förbundet, som föreläsare, faktagranskare med mera. Det är hoppfullt att det pågår så många forskningsprojekt kring våra diagnoser. Att stötta den angelägna forskningen är självklart för oss i OCD-förbundet, och vi är tacksamma att vi blir inbjudna till referensgrupper och dialogmöten.

Nu fortsätter vi sprida kunskap, skapa gemenskap och en friskare tillvaro.

Ordförande Helena Rönnerberg

Tack till alla som engagerar er!



Helena Rönnerberg, ordförande

Foto: Madeleine Andersson

Vi snackade ocd varannan måndag

Varannan måndagskväll bjöd vi in till digitala föreläsningar där experter och personer med egen erfarenhet av ocd bidrog med olika perspektiv och nya rön.

Våra öppna föreläsningar riktar sig till medlemmar, anhöriga, professionen och allmänheten i hela landet. Föreläsarna berättar om behandling och forskning, eller delar med sig av personliga erfarenheter av ocd.

Vi vill att våra föreläsningar ska vara en självklar arena för samhällsutveckling, genom att på ett lättillgängligt sätt sprida erfarenhet och ny kunskap kring ocd. Under året genomförde vi 16 föreläsningar med sammanlagt cirka 600 åhörare.

5 exempel från årets föreläsningar:

- "Sår och kala fläckar – en ångestlindring" med Per Andrén, leg. psykolog och forskare.
- "Rädd för att lukta illa" med experten Volen Ivanov om ORS.



Psykologen Siri Helle, med egen erfarenhet av ocd, föreläste om forskningen bakom lycka.

- "Är anorexi = ocd?" med Ivan Ejdemyr, leg. psykolog och doktorand.
- "Min ocd dödade bebisbubblan" med Anneli Blomberg, ocd-diagnosticerad.
- "Jag vill leva mer! Men hur?" med Siri Helle, leg. psykolog med egen ocd.

Föreläsning för primärvården

Ocd är en komplex och ofta misstolkad sjukdom som riskerar att förväxlas med andra diagnoser. Vår föreläsning, som hittills har varit kostnadsfri, riktar sig främst till läkare på vårdcentraler, men övriga professioner är också välkomna.

Under året erbjöds 11 digitala föreläsningar som samlade närmare 90 deltagare. Utbildare var Catalina Aguilera och deltog gjorde även specialistpsykolog Linda Jüris.

Syftet med föreläsningen är att öka kunskapen om ocd i primärvården och bidra till tidigare upptäckt, korrekt diagnostik och bättre tillgång till evidensbaserad behandling.

"Mycket bra information om symtom, diagnostik och behandling."

Deltagare, 2025

Vi utbildar personal och arbetslag

Förbundet erbjuder utbildning för yrkesverksamma som möter personer med ocd i sitt arbete. Genom detta bidrar vi till ökad kompetens i viktiga samhällsverksamheter

Vi erbjuder utbildningar för personal och psykiatri samt handläggare och beslutsfattare inom till exempel socialtjänst, försäkringskassa och arbetsförmedling. Kursmaterialet är framtaget av OCD-förbundet i samarbete med Neuropsykiatriska behandlingsenheten och OCD-teamet BUP i Uppsala, och är faktagranskat av specialistpsykolog och ocd-specialist Linda Jüris.

Under året har vi hållit utbildningar för totalt sett 240 personer. Vi har utbildat i Solna, Hudiksvall, Smedjebacken, Degeberga, Hammarö, Helsingborg och Uppsala.

Vi har även deltagit vid ett flertal olika evenemang, föreläsningar för skolpersonal, kortare föredrag med mera. För femte året i rad har Stockholmsföreningen utbildat om dysmorfofobi (bdd), främst för personal som arbetar med ungdomar. Förhoppningsvis innebär det att fler unga kan identifieras och slussas vidare till vården.

”Otroligt duktiga föreläsare där varje del var intressant. Gav nya tankar kring samsyn i arbetsgruppen och många bra tips att dela med sig av till dom vi arbetar för och ska stödja!”

Deltagare från Salems kommun, 2025

Utbildningar ger skolorna bättre verktyg

I snitt lever en elev i varje klass med ocd (eller närliggande diagnos). Många får stora problem, och en tidig upptäckt är avgörande för att kunna fullfölja skolgången på ett bra sätt.

Våra utbildningar för skolpersonal ger kunskap om symtom, beteendemönster och tips på hur man kan bemöta elever med tvångsproblematik. Utbildarna har egen erfarenhet av ocd.

E-kursen omfattar sammanlagt åtta timmar och ligger på plattformen Learnify. Hösten 2025 började förbundet även erbjuda kostnadsfria digitala föreläsningar, eftersom det har efterfrågats. Under året genomfördes fyra digitala kurser och två digitala föreläsningar med totalt drygt 50 deltagare, utspridda i landet.

Genom att utbilda skolpersonal bidrar OCD-förbundet till ökad kunskap om ocd i



”Bra kurs för att känna igen och kunna identifiera elever med ocd.”

Deltagare 2025

skolan och bättre stöd till elever som har en diagnos. På så sätt påverkar vi både utbildningssektorn och samhällets förmåga att tidigt upptäcka och hjälpa barn med psykisk ohälsa.

Egna historier ger insikter och identifikation

Våra föreläsare har erfarenhet av egen eller närståendes diagnos. Vi ger dem utbildning och stöd för att deras erfarenheter ska nå ut i samhället.

Under året deltog elva personer i vår utbildning för föreläsare. Den innehöll fem digitala kurskvällar samt en avslutande fysisk träff i Stockholm. Under kurskvällarna leddes deltagarna av Barbro Fällman från Retorikcentrum, och fick lära sig om röst- och talteknik, att planera och producera föreläsningar, påverka attityder, motverka fördomar samt hur man integrerar personliga erfarenheter med fakta.

Under den avslutande helgen fick de nya föreläsarna träffa andra i förbundet, lära sig mer om vårt arbete och våra diagnoser, och bli inspirerade av andra föreläsare. Vi håller även regelbundet digitala träffar för våra föreläsare, där man kan få information, dela erfarenheter och lära känna varandra.

Flera nya medlemmar har anmält sitt intresse för att bli föreläsare och kommer att gå vår utbildning under 2026.

"Intressant och duktig föreläsare. Personligt vilket jag uppskattade."

Deltagare föreläsarhelgen 2025



Barbro Olander, Vera Nordlander, Mathilda Holm och Jonathan Henriksson under föreläsarhelgen 2025.



Vår mycket uppskattade folder som vi delar ut efter föreläsningarna.

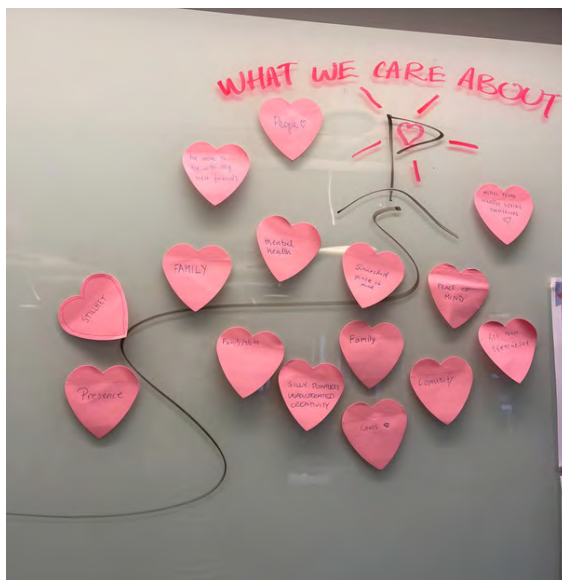
Frivillig frukost på jobbet: Tvångsfrukost

För att utbilda företag om tvångsproblematisering inom arbetslivet har vi erbjudit kostnadsfria pilotföreläsningar under hösten. Vi har då kommit till företagen vid frukosttid för en kort föreläsning – anpassningsbart och kravlöst. Under 30 minuter presenterar vi förbundet, berättar kort om ocd och låter två föreläsare dela med sig av sina personliga berättelser (kopplat till upplevelser på arbetet). Det har varit ett uppskattat koncept som vi kommer att utveckla under 2026.

Under 2025 hann vi med tre frukostar hos olika organisationer: Stockholms diabetesförening, LO Mediehus och Miljöförvaltningen i Stockholms stad. Totalt närvarade cirka 80 deltagare.

"Bara gör! Otroligt lärorikt, tacksamt, roligt och viktigt på en ganska kort stund."

Deltagare Tvångsfrukost 2025



Genom lokalföreningarna får våra

Lokalföreningarna har engagerat sig på

- OCD-föreningen Värmland har,



Författaren Amanda Romare och hennes syster Adina berättade om sin ocd-resa för medlemmar i OCD-föreningen Göteborg.

- Dalarnas lokalförening var utställare när Region Dalarna anordnade en hel dag om psykisk hälsa på hotell Galaxen i Borlänge.
- Lokalföreningen Göteborg bjöd in till ett intimt samtal mellan publiken och systrarna Romare. Under året anordnades också fikaträffar, föreläsningar, informationsträffar, sommarträff och julbord.
- OCD-föreningen Stockholm har återkommande café- och samtalskvällar under året – både fysiska och digitala. De anordnade även kreativa träffar, utflykter och kulturkvällar med musik och samtal.
- Vår digitala förening OCD Sweden har haft återkommande digitala träffar.
- Uppsalas lokalförening deltog på Märta Nasvelldagen med bokbord och information.
- OCD-föreningen Västerbotten har under året anordnat visningar av förbundets digitala föreläsningar på plats för sina medlemmar, i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan i Umeå och Lycksele.

OCD-förbundet fick också en ny lokalförening under året. Under hösten startades OCD-föreningen Östergötland.

Samtalsgrupper och kurser ger stöd och hopp

Våra föreningar erbjuder kurser och samtalsgrupper för att ge stöd, utveckla deltagarnas kunskaper och färdigheter samt ge möjlighet att dela erfarenheter med andra.

Samtalsgrupper hålls både digitalt och på plats, för att så många som möjligt ska ha möjlighet att delta. Styrkan i våra grupper är att deltagarna i en trygg miljö kan dela svåra erfarenheter och inspirera till öppenhet och hopp.

Genom att träffas kontinuerligt under en längre tid skapas dessutom fördjupade relationer med andra i samma situation, något som är särskilt viktigt då det ofta inte pratas öppet om våra diagnoser.

Några exempel från året:

- Digital anhörigkurs särskilt riktad mot föräldrar till barn med ocd.
- I Stockholmsföreningen genomfördes t ex särskilda träffar både för anhöriga och olika diagnosgrupper.
- I vår digitala community OCD Sweden hölls stödgrupper både för anhöriga och för personer med ocd.

"Det bästa var att jag fick lära mig mer och att jag fick prata med andra föräldrar."

Deltagare digital anhörigkurs, 2025

Vi rådger många fler än våra medlemmar

Genom rådgivning och stöd fungerar vi som en kunskapsresurs för personer med ocd, anhöriga och professionella inom skola, vård och socialtjänst.

Många kontaktar oss varje dag för frågor och stöd. Det är viktigt att hjälpsökande får svar och kunnigt bemötande. Många samtal/mejl kommer från personer som inte är medlemmar eller från personer i olika verksamheter som söker råd om bemötande och behandling av tvångssyndrom.

I över 30 år har OCD-förbundet arbetat med att informera om ocd. Vi ser resultat i form av ökad kunskap och resurser i samhället för att hjälpa dem med ocd. Antalet samtal och mejl till oss visar att mycket arbete återstår innan diagnosen blir så känd som den borde vara, och att stöd och hjälp finns för dem som drabbas.

Våra lokalföreningar kan bidra med aktuell kunskap om hur behandlingsmöjligheterna ser ut lokalt och regionalt, och stöd i kontakter med skola, vård- och

omsorg, Försäkringskassan, Arbetsförmedlingen eller andra myndigheter. Även styrelsemedlemmar kan medverka som stöd och kunskapskälla vid kontakter med olika myndigheter.

Anhöriga till personer med ocd kontaktar oss när de inte får den hjälp eller stöd de behöver från skola, vård eller omsorg.

Vi svarar på tusentals mejl varje år.



"Hej, kan vi hjälpa dig?"

Många hörde av sig till OCD-chatten under året. Oroliga anhöriga kunde ringa till vår Anhöriglinje.

Till OCD-chatten kan allmänhet, profession och personer med diagnos höra av sig och ställa frågor om ocd två gånger i veckan. Även Anhöriglinjen är öppen två gånger i veckan. Stödfunktionerna bemannas av förtroendevalda eller medlemmar i förbundet.

Många som hörde av sig – både drabbade och anhöriga – mådde mycket

"Hur ska jag stötta min son?"



dåligt och hade stort behov av stöd och information. Vi gav under året stöd och information till runt 430 personer (250 på telefon och 180 i chatten). Det är en ökning från 2024.



Tidning för medlemmar

Medlemstidningen Nytt om OCD bjuder på läsvärt innehåll med artiklar och reportage om ocd och behandling.

Tidningen kommer ut med 4 nummer per år och skickas ut i pappersformat och som pdf. Den är en sammanhållande länk i förbundet och bjuder på en mix av artiklar om behandling, rehabilitering, personliga berättelser, forskning och förbundets verksamhet.

Under året skrev tidningen om ocd i relation till hälso- och sjukvård, kultur, utbildning, arbetsmarknad, friskvård och relationer.

Teman under året var: Hormoner & ocd, Hälsoångest, Hemmasittare med ocd och Diagnoser och sociala medier.

I tidningen finns en frågesida där experter knutna till förbundet svarar på frågor.

I redaktionsrådet sitter representanter från styrelse och kansli. Redaktör är journalisten Anna Wahlgren, och även kanslipersonal, medlemmar och förtroendevalda bidrar med texter. Formgivare är Kajsen Burell, Printempo.

Tidningen når medlemmar, men är också ett fönster utåt och används för att sprida kunskap och marknadsföra förbundet. Den skickas till andra organisationer, psykiatriska kliniker, primärvård, bibliotek med mera.

Vi hjälper föräldrar att hjälpa på rätt sätt

För föräldrar till barn med ocd är det viktigt att veta hur man ska möta tvånget.

Under året utvecklades en digital anhörigkurs för föräldrar till barn och unga med ocd. Kursen har genomförts digitalt och syftar till att stärka föräldrars kunskap om ocd, om tillgängliga stödinsatser samt om sin roll i att stödja sina barn.

Kursens huvudsakliga fokus har varit att ge strategier för att minska anpassningar i vardagen som vidmakthåller tvångssymtom. Innehållet är inspirerat av det evidensbaserade föräldrastöds-

"Jag fick förståelse från andra i samma situation."

Deltagare digital kurs, 2025

programmet SPACE (Supportive Parenting for Anxious Childhood Emotions) och är utformat i utbildande syfte, inte som behandling.

Kursen har även fungerat som en strukturerad mötesplats för erfarenhetsutbyte mellan anhöriga. Kursmaterialet är framtaget för att kunna användas av lokalföreningar i deras fortsatta stöd till föräldrar.

Digital förening når unga med ocd

Vår digitala förening OCD Sweden lockar tusentals unga med träffar, samtalsgrupper och kunskap.

Förbundets e-förening OCD Sweden sprider kunskap om ocd genom livesända intervjuer, föreläsningar och informativa inlägg på Instagram. Det hålls träffar (stödträffar och tisdagshäng) där man ses via Zoom och utbyter erfarenheter. Under året hölls även samtalsgrupper kring relations-ocd (ROCD), moral-ocd och stödgrupper för anhöriga.

Genom föreningens Instagramkonto, med drygt 3 300 följare, har kunskapen om diagnosen och förbundet spridits till nya målgrupper.

Det finns ett stort behov av digitala träffar där människor med tvångsproblem kan känna gemenskap och lära sig av varandra. OCD Sweden kommunicerar mycket med

medlemmarna och försöker lyssna in vad de är intresserade av. Följarna vill veta allt från vilka behandlingsformer som finns till vart man ska vända sig för att få hjälp, men kommer också för att de vill tillhöra ett sammanhang.



Inlägget om skuldkänslor fick 57 000 visningar

En dag för anhöriga

I november anordnades en mycket uppskattad digital anhörigdag med föreläsningar och panelsamtal.

Under en eftermiddag samlades närmare 50 anhöriga via Zoom för att lyssna på föreläsare och panelsamtal, delta i workshops samt dela egna erfarenheter. Det blev en mycket uppskattad dag med en bra blandning av experter, psykologer, personliga berättelser och tips. Bland annat pratades det om positiv psykologi, gränssättningar och rätt typ av stöd.

"Det bästa var att få kontakt med andra i samma situation. Tips och råd som kan hjälpa i vardagen."

Deltagare anhörigdagen, 2025

Vi syns på event

För att visa att vi finns och kunna hjälpa fler medverkar vi på olika event. Under hösten var vi med på både PsykOpen och Together for a better day.

PsykOpen är en festival om att leva med psykisk ohälsa och sjukdom. Under två dagar i oktober fick vi möjlighet att prata med deltagare som kom förbi vårt bokbord i lugn och ro. "Det var intressant och intimt", säger Nataša Vukosavljevic som var på plats från kansliet.

I december hjälpte vi till som volontärer på Together For A Better Day; en konsert som uppmärksammar ungas psykiska hälsa. Vi mötte både andra organisationer som hjälpte till och ungdomar som kom till eventet. Vi fick även möjlighet att dela ut tio gratisbiljetter till medlemmar.

Våra läger skapar gemenskap

Något av det mest uppskattade av våra medlemmar är läger och kurser. Det är en möjlighet att ses, dela erfarenheter och lyssna på inspirerande och lärorika föreläsningar.

Under 2025 anordnades tre läger/kurser på olika platser i landet.

Sommarkursen hölls på Löftadalens Folkhögskola i Åsa och lockade närmare 70 deltagare. Under fem dagar fick deltagarna lyssna på intressanta föreläsningar, delta i givande samtalsgrupper och njuta av härliga dopp i havet.

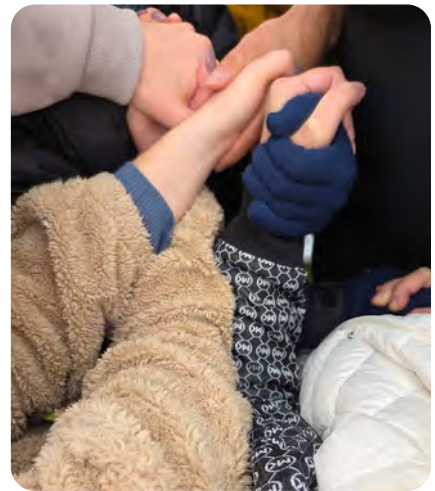
När hösten kom var det dags för helgläret "3 days of Happy" på Happy Tammsvik utanför Stockholm. Närmare 30 personer deltog i workshops med OCD-inspiratören Mark Freeman och Chris Pettersson. Det fanns även tid för aktiviteter som kanotpaddling och karaoke.

I november välkomnade lokalföreningen Östra Skåne-Blekinge, tillsammans med förbundet, medlemmar till ett helglägar på Breanäs hotell i Skåne. Intressanta föreläsningar varvades med fina promenader och kallbad.

Syftet med dessa läger är att skapa ett sammanhang för medlemmarna, en trygg plats att byta erfarenhet på och att deltagarna åker hem med mer hopp och nya insikter.



Lägerarrangör Kerstin Evesson med ordförande Helena Rönnberg på Löftadalens folkhögskola i juli 2025.



Gemenskap och utmaning stod på agendan på 3 days of Happy.



Psykologen Asgeir Riseth föreläser om metakognitiv terapi.



Kerstin Evesson och Johanna Holm tillsammans med reporter Marie Sandgren från P4 Kristianstad.

Vi påverkar – nationellt och lokalt

En central del av förbundets uppdrag är att företräda personer med ocd i samhällsutvecklingen. Vi bedriver ett långsiktigt intressepolitiskt arbete på både nationell, regional och lokal nivå.

Vårt arbete ligger väl i linje med den nationella strategin "Det handlar om livet – nationell strategi för psykisk hälsa och suicidprevention" (skr. 2024/25:77), som anger inriktningen för arbetet 2025–2033. Strategin betonar vikten av tidiga och samordnade insatser, jämlik och tillgänglig vård, stärkt kompetens inom hälso- och sjukvård samt delaktighet för personer med egen erfarenhet och deras närstående. Vårt arbete omfattar hela kedjan – från stöd till familjer och kunskapsspridning, till diagnos, evidens-baserad behandling och specialistkompetens inom vårdens alla nivåer.

Genom vår samlade erfarenhet bidrar vi med kunskap, statistik och brukarperspektiv i utvecklingen av framtidens samhälle.

Under 2025 har förbundet deltagit i ett stort antal remisser, dialogmöten, konferenser och statliga uppdrag.

Remissvar och myndighetsdialog

- Synpunkter på Ansvaret för hälso- och sjukvården (SOU 2025:62) via Funktionsrätt Sverige.
- Synpunkter på Förbättrat stöd i skolan (SOU 2025:44).
- Medverkat i Socialstyrelsens arbete med nationell strategi och handlingsplan för rehabilitering och habilitering.
- Uppföljande dialogmöten om nationella utvecklingsteam inom den specialiserade psykiatriska vården, med särskilt fokus på bup.
- Medverkat i kartläggning av digitala verktyg inom specialistpsykiatrin på uppdrag av regeringen.

- Enkät från Myndigheten för vård- och omsorgsanalys om patient- och brukarorganisationers roll i utvecklingen av vården.
- Dialogmöte med Myndigheten för vårdanalys.
- Bidragit med kunskap kring behovet av fast läkarkontakt i primärvården.

Suicidprevention och anhörigperspektiv

- Dialogmöte om efterlevandestöd vid suicid, Socialstyrelsen.
- Konferenser kopplade till den nationella strategin för psykisk hälsa och suicidprevention.
- Underlag om ofrivillig ensamhet bland medlemmar.
- Arbetsgrupper och konferenser om anhörigas roll i vården.

Representation i råd, nätverk och arbetsgrupper

Under året har förbundsstyrelsens ledamöter och andra företrädare deltagit i ett stort antal råd, arbetsgrupper, konferenser och samverkansforum.

Genom detta arbete bidrar förbundet med brukar- och anhörigperspektiv i utvecklingen av vård, stöd och samhällsinsatser för personer med psykisk ohälsa.

- Representant i Q-bup:s patient- och närståenderåd.
- Deltagit i PatientViews studier om läkemedelsföretagens anseende.
- Nationella prioriteringskonferensen och Nationella suicidpreventiva konferensen.
- 2025 års Funktionsrättsriksdag i riksdagen.

Genom detta arbete säkerställer vi att personer med ocd och närliggande diagnoser finns representerade när beslut fattas om vård, skola och samhällsstöd.



Annette, Gunnel och Christina från vår Malmöförening spred kunskap om ocd på vårens Skolsköterskekongress.

Samverkan stärker vår röst

OCD-förbundet samverkar nära med Funktionsrätt Sverige och NSPH. Tillsammans med andra funktionsrätts- och brukarförbund besvarar vi remisser, deltar i övergripande intressepolitiskt arbete och skriver gemensamma debattartiklar.

Lokal påverkan – direktkontakt med vård och beslutsfattare

Förbundets föreningar bedriver ett omfattande intressepolitiskt arbete i sina regioner. Styrelseledamöter och medlemmar deltar i brukarråd, inflytanderåd, länsgrupper för psykisk hälsa och samverkansmöten med kommuner och regioner. Genom regelbunden dialog med psykiatriska kliniker, primärvård och elevhälsa förmedlar vi medlemmarnas erfarenheter av vården, lyfter behov av förbättringar, sprider kunskap om ocd och bidrar till utvecklingsarbete.

I Norrbotten har representanter exempelvis deltagit i Region Norrbottens länsgrupp för psykisk hälsa och i återkommande brukarråd i Piteå, vilket skapat nära kontaktvägar till både primärvård och psykiatri. Föreningen har även medverkat i Funktionsrätt Norrbotten, NSPH och Hjärnkoll samt deltagit i möte i Jokkmokk om samers psykiska hälsa. Genom föreläsningar under Psykiatriveckan i Piteå och informationsinsatser vid lokala

Debatt

Med rätt kunskap kan vi rädda skolgången för elever med OCD

Sena ankomster, dåliga provresultat och frånvaro kan vara tecken på tvångsproblematik. I sommarens tv-serie Tvångstango (SVT) får författaren Amanda Romare behandling för sin OCD. Det är värdefullt att serien sprider kunskap om diagnosen, men det räcker inte. Vi efterlyser en nationell satsning på kunskapsspridning som skulle rädda många elevers skolgång, skriver företrädare för OCD-förbundet.



I augusti skrev vi en debattartikel i Altinget.se.

evenemang har kunskapen om ocd stärkts i regionen.

I Östra Skåne-Blekinge har företrädare deltagit i dialogmöten och inflytanderåd inom både vuxenpsykiatri och BUP samt varit representerade i NSPH Blekinge. De har även medverkat i regionala satsningar som Skåneveckan för psykisk hälsa och deltagit i konferenser om tidiga och samordnade insatser för barn och unga. Genom att även besvara enkäter inom ramen för regeringsuppdrag har det lokala perspektivet kunnat bidra till nationell utveckling.

Föreningarna deltar också i utfrågningar, hearings och politiska möten samt i olika strategiråd och arbetsgrupper.

Konferenser och kunskapsspridning

Under året har förbund och föreningar deltagit i konferenser, mässor och seminarier tillsammans med företrädare för psykiatri, socialtjänst, Försäkringskassan, Arbetsförmedlingen och politiken. Exempel är Svenska Psykiatrikongressen, Socionomdagarna, Skolsköterskekongressen, PsykOpen, Skåneveckan för psykisk hälsa och den nationella suicidpreventiva konferensen.

Närvaron på dessa arenor stärker kunskapen om ocd, synliggör funktionsnedsättningens konsekvenser och skapar möjligheter att påverka profession, beslutsfattare och samhällsutveckling i stort.

Medverkan i forskning och utveckling

OCD-förbundet bidrar till forskning och utvecklingsarbete genom att föra in patient- och anhörigperspektiv i forskningsprojekt, utvecklingsarbete inom vården och olika samverkans-initiativ.

Genom att lyfta erfarenheter från personer som lever med ocd kan förbundet bidra till att forskning och vårdutveckling bättre speglar patienternas behov.

Förbundet sprider kunskap om aktuell forskning i medlemstidningen, på föreläsningar, utbildningar samt på olika mässor och kongresser. Vi deltar och påverkar även i olika former av utvecklingsarbete.

Förbundet efterfrågar mer samverkan mellan experter och förbundets medlemmar för att utveckla en mer brukarstyrd forskning. Vi har under året deltagit i en mängd olika projekt för att bidra till att öka kunskapen om ocd och relaterade syndrom.

Här är några exempel där vi har medverkat:

- Framtagande av nationell strategi och handlingsplan för rehabilitering och habilitering inom hälso- och sjukvården.
- Dialogmöte kring efterlevandestöd vid suicid med Socialstyrelsen.
- Dialogmöte om att utveckla nationella utvecklingsteam för bup med Socialstyrelsen.
- Lämnat synpunkter på remissen "Förbättrat stöd i skolan", SOU 2025:44.
- Uppföljande dialogmöte med Socialstyrelsen gällande regeringsuppdraget om Nationella utvecklingsteam inom den specialiserade psykiatriska vården.
- Forskningsstudie livsstilsintervention OCD (KI).



Åsa Andersén, Uppsala universitet, är en av forskarna i en studie om unga med ocd i arbetslivet där OCD-förbundet har deltagit.

- Skåneövergripande inflytanderådets möten, där föreningar möter psykiatri.
- Uppsala kommuns handikappråd.
- Möte med föreläsningar och panelsamtal om samernas psykiska hälsa.
- NSPH, NKA och Riksförbundet Hjärnkolls inspirationsdag för anhöriga till personer med psykisk ohälsa.
- Samarbete med forskare inom ocd-området, och hjälp med spridning av information om studier och enkäter.
- Studie om internetbehandling för barn, autism och OCD i kombination (BUP:s forskningscentrum KI).
- Arbetsgrupp för brukarinflytande i Region Stockholms utvecklingsarbete "Psykiatri 2025".
- Referensgrupper för arbetslivsprojektet "Förutsättningar för ökad inkludering och hållbarhet i arbetslivet för unga vuxna med OCD" (Uppsala universitet/Karolinska Institutet).
- Region Värmlands utvecklingsarbete Nya perspektiv, som bl a syftar till att alla barn ska få en lyckad skolgång och ökad psykisk hälsa (ett samarbete mellan region, kommuner och ideella föreningar).
- Region Dalarnas dag om psykisk hälsa med föreläsningar och bokbord för allmänhet, politiker och personal inom psykiatri.

Under 2025 hade vi flera sponsrade kampanjer på sociala medier, varav en togs fram tillsammans med reklambyrån Pushing Buttons.

Vår kampanj i samarbete med Pushing Buttons väckte uppmärksamhet genom att lyfta fram jobbiga och skambelagda tvångstankar. Syftet var att öka förståelsen, skapa identifikation och minska ofrivillig ensamhet.

Kampanjen fick många reaktioner på sociala medier:

- 5 406 besök på landningssidan under ett par veckor i december.
- Nådde 127 266 unika personer på sociala medier med totalt 149 449 visningar.

För att väcka uppmärksamhet kring ocd i skolan tog vi fram en kampanj där vi visade vanliga missförstånd kring elever med ocd: "Charlie har inte 'glömt idrottskläderna'. Han orkar bara inte duscha i två timmar."

Kampanjen nådde många, spred kunskap och var även varumärkesbyggande.

- 4 704 besök på hemsidan under någon vecka i augusti.
- Nådde 81 503 unika personer på sociala medier under samma period
- Hade totalt 114 054 visningar.



Tillsammans med Pushing Buttons tog vi fram tygkassar med texter kring ocd.

Budskapet var en gestaltning av en klassisk tvångshandling/-ritual. Det avslutades med texten: "Jaha, du ocd:ar".

Syftet var att minska skamkänslor och att belysa att den som lever med ocd inte är ensam. Tygkassarna delas ut på våra läger och kurser, både för att skapa gemenskap genom igenkänning, men också för att minska stigmat genom att avdramatisera tvångsproblematik.

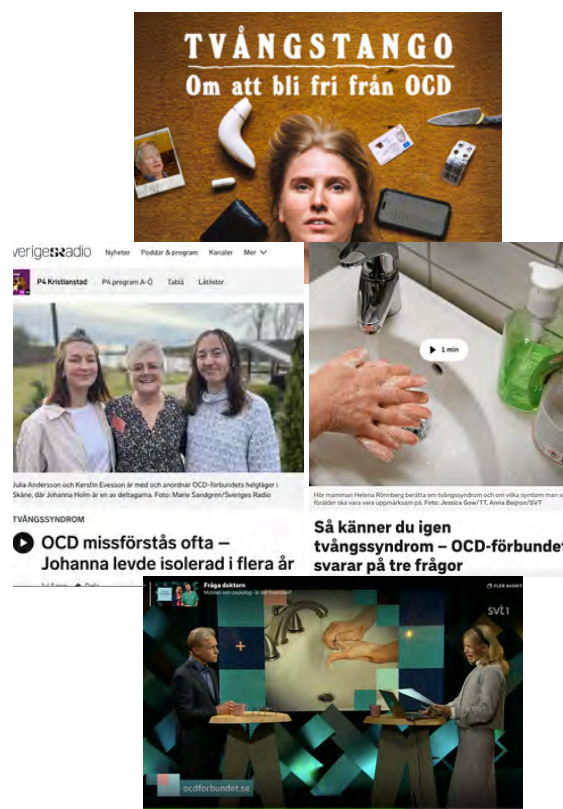
Vi sprider kunskap i media

Genom medverkan i media bidrar förbundet till att öka kunskapen om ocd i samhället och minska stigma kring psykisk ohälsa.

Exempel på medverkan:

- "Psykoaterapeuten: Vi har enorma krav på kärleken", Dagens Nyheter.
- "Tvångstango", SVT.
- Fråga doktorn om Zero OCD, SVT.
- "När hudpillandet blir farligt", Podcast Aftonbladet Daily.

Andra medier våra medlemmar har medverkat i är Aftonbladet, P4 Halland, P4 Kristianstad, Tvångspodden, SR P4, Hemmets Journal, SVT Nyheter samt ett flertal lokaltidningar.



Hemsidan når nära 170 000 unika besökare

Förbundets hemsida **ocdforbundet.se** och sociala medier bidrar med fakta och aktuell information om våra diagnoser, anhörigskap, medlemsaktiviteter, föreläsningar, forskning och utbildningar med mera.

Varje månad tittar nära 14 000 unika besökare in på ocdforbundet.se. Den mest besökta sidan är testet "Har jag ocd?" samt sidorna om våra fem diagnoser, där sidan om dermatillomani är mest besökt.

Förbundets konton på Facebook och Instagram når medlemmar, blivande medlemmar och ökar kännedomen om ocd och förbundets verksamhet. I slutet av 2025 hade vi 1 300 följare på Facebook och 2 742 på Instagram.



I oktober uppmärksammade vi OCD Awareness Week med nya teman på webben och sociala medier varje dag.

Våra mål: Bättre vård och bättre stöd

OCD-förbundet arbetar för att personer med ocd och närliggande diagnoser och deras anhöriga ska få relevant vård, stöd och förståelse från samhället.

Förbundet organiserar medlemmarna att hjälpa och stötta varandra. Inom ocd-diagnoserna ingår även bdd (dysmorfofobi), trichotillomani, dermatillomani samt samlarsyndrom. Bland medlemmarna finns även anhöriga samt till viss del vård-, omsorgs- och skolpersonal.

OCD-förbundet och lokalföreningarna bedriver därutöver intressepolitiskt arbete riktat till kommuner och regioner samt myndigheter som Socialstyrelsen, Försäkringskassan, Arbetsförmedlingen, Polisen, Kronofogden och Skattemyndigheten. I samarbete med organisationer, som Hjärnkoll, NSPH och Funktionsrätt, uppvaktar OCD-förbundet politiker och beslutfattare, lokalt, regionalt och på riksnivå.

Att leva med ocd kan vara starkt begränsande och påverka möjligheten att delta i skola, arbete och sociala

sammanhang. Forskning visar att sannolikheten att begå självmord är tio gånger högre bland patienter med ocd jämfört med befolkningen i övrigt.

Brist på kunskap och kompetens om ocd är ett av de största hindren för att personer med ocd ska få relevant bemötande och behandling samt möjlighet till ett fullvärdigt liv. En av förbundets viktigaste uppgifter är därför att sprida information och kunskap om ocd och relaterade sjukdomar.

Det ideella arbetet i föreningarna är kärnan i verksamheten. Förbundets verksamhet syftar till att minska isolering och stärka gemenskapen för personer med ocd. Genom att erbjuda både fysiska och digitala mötesformer bidrar vi till välkända skyddsfaktorer för psykisk hälsa, som socialt stöd, identifikation med andra och minskad skam. Målet är att våra medlemmar ska känna sig mer inkluderade, mindre ensamma och bli stärkta i sin livssituation.

Man kan göra mer tillsammans!

Under året har vi samarbetat med aktörer som Attention, Autism, Balans, Dalarnas Nätverk för psykisk hälsa, Frisk & Fri, Fontänhuset, Funktionsrätt Värmlands arbetsgrupp för skola/bildning/arbete, Infoteket i Uppsala (IFS), Libra, NxtMe, Psykbussen i nordöstra Skåne, RSMH, Samlarteamet Malmö, SANE, Schizofreniförbundet, SHEDO, SiU (Samarbetsorganisation för invandrarföreningar), Spes, Studieförbundet Vuxenskolan, Svenska Kyrkan, VoxVigor i Uppsala, Ångestsyndromsällskapet samt lokala

nätverk med andra patientnära föreningar.

Vi har även varit representerade och deltagit i NSPH nationellt och lokalt, lokala och regionala Funktionsrättsföreningar, Funktionsrättsråd och motsvarande lokala grupper. En del av våra medlemmar är också ambassadörer i Hjärnkoll.

Förbundsstyrelsen tar ut riktningen

Förbundsstyrelsen har under verksamhetsåret 2025 haft tolv möten, varav tio digitala och två helger i Stockholm.

Utöver styrelsearbetet har ledamöterna varit aktiva lokalt, regionalt och centralt i intressepolitiska frågor samt regional samverkan mellan brukarrörelsen och vården, exempelvis i NSPH Norrbotten. Styrelserepresentanter sitter i NSPH:s riksförbundsstyrelse samt i styrelsen för Fonden för psykisk hälsa. Ledamöterna har varit aktiva i att genomföra projekt och ansöka om medel för framtida projekt och fungerar som länk till lokalföreningarna.

Under året har en arbetsgrupp ur styrelsen tillsammans med kansliet arbetat med frågan om nytt medlemsregister, ett så kallat CRM-system. Detta för att få ett bättre verktyg för förbundet och lokalföreningarna att kommunicera med sina medlemmar, och för att få en säkrare miljö för känsliga uppgifter, kopplat till GDPR.

En arbetsgrupp tog fram en revidering av förbundets normalstadgar för



Ordförande Helena Rönnerberg pratar intressepolitik med Stefan Vesterberg på arbetshelg i Stockholm.

lokalförening, som antogs vid förbundsstämman i maj.

Förbundets informatörsprojekt har en styrgrupp bestående av tre ledamöter från förbundsstyrelsen, som har träffats digitalt sex gånger under året.

Vår styrelse 2025–2027

Styrelsen väljs på förbundsstämman vartannat år. Nästa infaller i maj 2027.

Helena Rönnerberg, Stockholm, ordförande
 Gunilla Ekholm, Uppsala, vice ordförande
 Elin Häggbom, Stockholm, kassör
 Dagny Fjällström, Boden, ledamot
 Mathilda Holm, Skåne, ledamot
 Helena Hurtig, Linköping, ledamot
 Marika Kron, Lidköping, ledamot
 Daniel Svensson, Varberg, ledamot
 Stefan Vesterman, Sundsvall, ledamot
 Maria Hellsten, Lindesberg, suppleant
 Mark Kalldas, Karlstad, suppleant

Valberedning

Lena Nilsson, Örebro
 AnnKatrinn Noreliusson, Hudiksvall
 Jonathan Henriksson, Åhus

Experter knutna till styrelsen

Mia Asplund, leg. psykolog
 Sandra Bates, psykolog, leg. psykoterapeut
 Susanne Bejerot, psykiater, leg. psykoterapeut
 Linda Jüris, specialist i klinisk psykologi och psykoterapeut
 David Mataix-Cols, psykolog
 Henrik Pelling, barnpsykiater
 Daniel Rautio, leg. psykolog och psykoterapeut
 Christian Rück, psykiater

Vi finns i hela Sverige

I slutet av 2025 fanns tretton lokalföreningar, en regionförening samt kontaktpersoner spridda över landet.

Utöver föreningarna i landet har vi också en e-förening, OCD Sweden, som bedriver digital verksamhet för medlemmar i hela Sverige.

Det ideella lokala arbetet är basen i förbundets verksamhet och beskrivs i lokalföreningarnas verksamhetsberättelser.

I Stockholm och Göteborg finns lokala kanslier. Ordförandena möts regelbundet i digitala ordförandemöten.

De senaste åren har lokalföreningarnas digitala verksamhet vuxit. Många medlemmar efterfrågar lokala aktiviteter, men orkar inte med både sjukdom och ett aktivt föreningsliv. Det kan upplevas som svårt att komma till aktiviteter. Många fastnar i ritualer och har svårt att komma hemifrån och passa tider.

Våra lokalföreningar:

- Dalarnas län
- Göteborgsregionen
- Malmöområdet
- Norrbottens län
- Stockholms län
- Stockholm
- S Halland-NV Skåne
- Uppsala län
- Värmland
- Västerbotten
- Västernorrland
- Örebro
- Östergötland
- Östra Skåne-Blekinge
- OCD Sweden (digital)

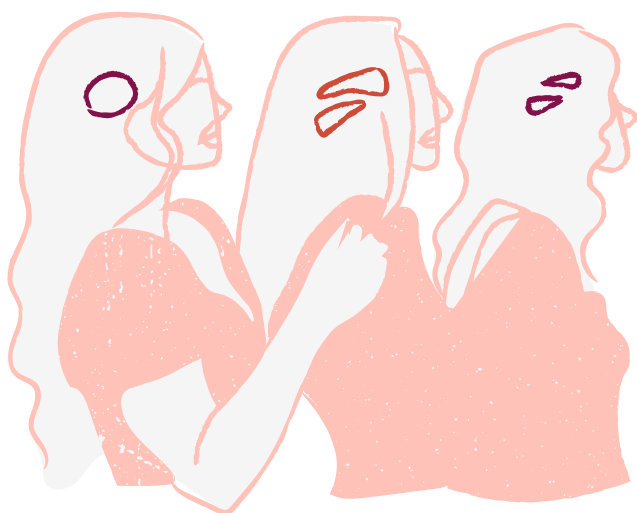
Kansliet – förbundets nav

Kansliet ger service till medlemmar, lokalföreningar och förbundsstyrelsen.

Vid 2025 års utgång var fyra personer deltidsanställda på kansliet (2,05 tjänster), varav två med lönebidrag. Kansliet svarar på frågor via telefon och mejl, sprider informationsmaterial, hanterar medlemsfrågor, förbundets ekonomi samt håller i kommunikation via webb, sociala medier och nyhetsbrev. Kansliet bistår även förbundsstyrelse och lokalföreningar. Såväl anställda som styrelsen har deltagit i möten med myndigheter och organisationer inom funktionsrättsrörelsen.



Kansliets Frida Knutsson och Nataša Vukosavljevic sprider kunskap om ocd på Socionomdagarna.



Vi blir allt fler!

Vi fick fler medlemmar

Vid årets slut hade OCD-förbundet 2 517 medlemmar, vilket var en ökning jämfört med året innan.

Intresset för ocd visar sig framför allt genom antalet besök på webbplatsen (nära 14 000 unika besökare varje månad), antalet följare i sociala medier, åhörare på föreläsningar och genom alla mejl och telefonsamtal vi får från förtvivlade människor med ocd samt deras anhöriga.

Närmare 5 procent av befolkningen beräknas leva med ocd (eller relaterad diagnos). OCD-förbundet skulle alltså kunna ha flera hundra tusen medlemmar, men få av de drabbade är med i förbundet.

Det finns flera orsaker till detta. Bara en av tio med ocd har fått en diagnos. De som fått diagnosen kan också dra sig för att skylta med den, och oroa sig för att den ska bli känd om de går med i en förening. Det kan också finnas praktiska orsaker. I vissa fall blir inte betalningen av eftersom sjukdomen kan göra det svårt att betala räkningar, att hantera digitala betaltjänster och att våga

lämna ut personliga uppgifter. Många brottas också med dålig ekonomi och kan avstå från medlemskap av den anledningen.

Detta leder till obalans i fördelning av anslag då medel fördelas med utgångspunkt i antalet medlemmar. Vi behöver fler medlemmar och lokalföreningar för att nå uppsatta mål och erhålla ökade lokala, regionala och statliga bidrag.

Förbundet arbetar för alla som lider av ocd. Därför bör prevalens av ocd (och relaterade diagnoser) väga tyngre än antalet medlemmar vid fördelning av statsbidrag.

För att öka antalet medlemmar satsar vi på kommunikation, med en aktiv webbsida och sociala medier och genom förenklad medlemsansökan. Vi annonserar också i sociala medier för att öka kännedomen om ocd och förbundet. Utöver detta arbetar vi för att behålla de viktiga medlemmar vi redan har, genom en god verksamhet, en kvalitativ och inspirerande medlemstidning och genom ett strategiskt medlemsarbete.

Växande ekonomi möjliggör fler aktiviteter

Vår verksamhet finansieras främst av bidrag från myndigheter och stiftelser samt medlemsavgifter. Under 2025 har vi fått ökade statliga bidrag, vilket bland annat har använts för utökad lägerverksamhet.

För år 2025 beviljades OCD-förbundet 1 758' kr i statsbidrag från Socialstyrelsen, samt 2 300' kr för informatörsverksamhet rörande psykisk ohälsa och psykiatriska funktionsnedsättningar, 750' kr för verksamhet med syfte att ge anhöriga förutsättningar att ge ett hållbart och ändamålsenligt stöd. Vi fick också för första gången 801' kr för insatser för att motverka ofrivillig ensamhet.

Vidare erhöll förbundet bidrag från Radiohjälpen och Stiftelsen Karin och Ernst August Bångs minne med 70 t kr till vår sommarkurs. Till detta fick vi även bidrag från SPSM (Specialpedagogiska skolmyndigheten) med 226 688 kr.

OCD-föreningen i Göteborg bidrog med 50' kr till tryckning av medlemstidningen. Medlemsavgifterna uppgick till 347 293 kr och gåvor från medlemmar till 3 457 kr.

Ekonomi hanteras av en extern bokföringsbyrå sedan 2020, men faktura-hantering samt större delen av bokföringen sköts på kansliet. Under december 2023 bytte förbundet redovisningsbyrå för att sköta de övriga ekonomiska frågorna.

Styrelsen ansöker tillsammans med kanslichef om statsbidrag och om medel från olika fonder samt har ekonomiskt ansvar för förbundets projekt och den totala ekonomin. Arbetsuppgifter och kostnader relaterade till projekt bekostats med projektmedel. När ett projekt använder förbundets resurser, ska detta, enligt förbundets policy, täckas med medel från projektet och finnas med i projektansökan. Förbundet ska ta betalt för utfört arbete relaterat till projekt eller tjänster som efterfrågas från andra intressenter.



Föreläsare Chris Pettersson pratade om kreativt skrivande och psykisk ohälsa på vår sommarkurs, som möjliggjordes genom bidrag från Stiftelsen Karin och Ernst August Bångs minne, Radiohjälpen, SPSM samt Socialstyrelsen.

Detsamma gäller när förbundet efterfrågas som föreläsare av kommun, region eller företag. I praktiken händer det att förbundet inte tar betalt, därför att uppgiften att sprida kunskap bedöms som viktigare än intäkter.

Det ekonomiska resultatet för 2025 landade totalt på 153 032 kr. Förbundet och dess projekt hade under året nio anställda (motsvarande sex heltidstjänster) med en total lönekostnad på 3 938' kr. Vi fick tillbaka 247' av dessa i lönebidrag.

På kansliet arbetade fyra anställda (motsvarande 2,05 tjänster) varav en i Skåne. Under året togs vikarier in för anställda som var föräldralediga eller tjänstlediga. Inom projekten fanns motsvarande fyra tjänster, vars löner bekostades helt av dessa.

Kansliet hyr två rum från Stockholms Diabetesförening i centrala Stockholm. Förbundsstyrelsen möts företrädesvis digitalt för att minska res- och övernattningskostnader.

Uppdaterad visuell identitet

Vår kommunikation utvecklas ständigt, och under 2025 uppdaterade vi förbundets grafiska profil.

Mer tillgängligt

I samband med ny lagstiftning har vi sett över vår visuella identitet för att säkerställa att vår webbsida och vårt material är tillgängligt för personer med funktionsnedsättning, har god läsbarhet och tydliga kontraster.

Större färgpalett

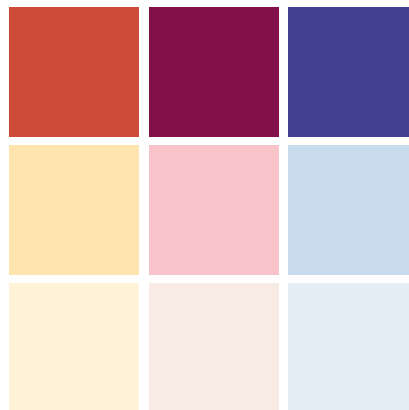
Vår tidigare färgpalett upplevdes som snäv och saknade vissa mörkare nyanser för till exempel rubriker. Den nya paletten har därför utökats och justerats.

Samtidigt var det viktigt att man fortfarande skulle känna igen förbundet, vilket innebär att flera nya färger ligger nära de tidigare. Utöver färgpaletten har även typsnitten uppdaterats.

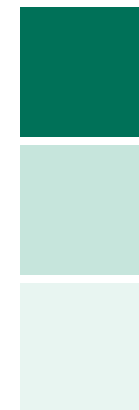
En röd tråd

Ytterligare ett syfte till den uppdaterade visuella identiteten var att skapa en röd tråd genom hela förbundets kommunikation, samt underlätta arbetet för lokalföreningarna. Det finns färdiga färgkombinationer för olika ämnen och även mallar att använda. Vi har även tagit fram riktlinjer kring hur grafiska element ska användas.

Primär färgpalett



Komplement



Helena Rönnberg
Ordförande

Gunilla Ekholm
Vice ordförande

Elin Häggbom
Kassör

Dagny Fjällström
Ledamot

Mathilda Holm
Ledamot

Helena Hurtig
Ledamot

Marika Kron
Ledamot

Daniel Svensson
Ledamot

Stefan Vesterman
Ledamot

Mark Kalldas
Suppleant

OCD-förbundet
Upplandsgatan 3,
111 23 Stockholm
www.ocdforbundet.se