

Tips när någon ringer till föreningen

Tidigt i samtalet klargöra att vi ger 15–20 minuters telefontid.

Vi kan försöka reda ut om det handlar om ocd (minst 1 timme om dagen och det orsakar lidande).

Har personen redan kontakt med vården, hänvisa dit.

Om det finns vårdkontakt men man inte är nöjd, kan man tipsa att de kan ta reda på annan mottagning i geografisk närhet och kräva att få remiss dit (till exempel där man ger minst 12 ggr kbt). Om det är annan region kan man kräva utomlänssremiss. Det ska egna regionen betala om regionen har avtal med den man vill bli remitterad till.

Vid ingen kontakt med vården:

Hänvisa att de först ska vända sig till vårdcentralen. Det finns risk för fel bemötande eller att vårdcentralen inte förstår vad det handlar om. Om det känns så: kräv remiss till specialistpsykiatri.

Om mottagningen vägrar remittera kan man i många regioner skriva en egenremiss till specialistpsykiatri, beskriva sina besvär, hur länge de funnits, att relevant hjälp inte erbjudits.

På [OCD-förbundets hemsida](#) finns en sida med information om hur man söker behandling och där finns listor på specialistmottagningar och bup-mottagningar.

OBS det är en kontaktlista, inte en rekommendationslista.

Behandling:

Vi rekommenderar kbt i första hand, det är också Socialstyrelsens rekommendation.

Frågor om medicinering:

Alla SSRI-preparat har biverkningar, den som tar dem avgör om fördelen med medicinering uppväger nackdelarna.

Det verkar bli allt vanligare att medicinering med SSRI kombineras med inslag av psykosmediciner. Bra för vissa, inte för andra. Fler biverkningar men kan ändå vara bra för vissa.

Säg efter cirka 15 min samtal att nu har vi bara några minuter kvar. Vår ambition är att hjälpa dig vidare, hoppas du har fått ett spår att gå vidare på.

Fråga gärna om den som ringer redan är medlem i OCD-förbundet. Tipsa annars gärna om att man kan bli det. Den som blir medlem får tillgång till ännu mer stöd, stödgrupper, föreläsningar, läger och annan verksamhet som man kan tipsa om.

Många frågar efter konkreta råd, typ handledning, vilken medicin är bra, bäst, hur ska man göra när personen begär försäkringar med mera. Det är svårt att ge konkreta råd som passar

för alla. Man kan säga att det är individuellt för varje fall, man får pröva sig fram och be om råd hos vården. Det som funkar för en kanske inte alls passar en annan.

Här kan man också hänvisa till OCD-förbundets [chatt](#) och till [stödtelefon](#) för anhöriga (mer info nedan).

Chatten:

Har du frågor om ocd? Vi finns här för dig två gånger i veckan. Vi är inte läkare eller psykologer, men har lång erfarenhet av ocd och berättar gärna.

Behöver du prata med någon om dina tvång? Jobbar med någon som lever med ocd? Eller är du anhörig? Chatta med oss och ställ frågor om ocd, hur du kan stötta och om vilka behandlingar som finns.

När: Måndagar kl 19-21 och onsdagar kl 14-16

Var: På ocdforbundet.se. Ikonen dyker upp vid rätt tid, till höger på sidan. Uppdatera sidan om du har gått in i förväg.

Anhöriglinjen:

Behöver du stöd som anhörig? Vi som svarar är anhöriga eller personer med egen erfarenhet av ocd och kan lyssna och stötta. Vi ger inga medicinska råd, men finns här för dig som behöver prata, har en fundering kring anhörigskap eller behöver känna stöd.

Telefonen är öppen två gånger i veckan:

Bokningsbart samtal

Tisdagar 13–15 (20 minuter)

Du bokar stödsamtal [via hemsidan](#) så ringer vi upp.

Drop-in

Torsdagar kl 17–19

Telefon 020-89 95 56

OBS vid samtal från människor i akut kris, hänvisa till 112!