

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

Webb: 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

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. Ta
sedan hissen till plan 7.

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.



Tvångstango

Hej alla medlemmar & välkomna tillbaka! Hoppas att ni alla har haft en skön sommar!

Det har säkert inte undgått någon att serien "Tvångstango" om OCD har gått på SVT i sommar i sex avsnitt. Författaren Amanda Romare har levt med tvångssyndrom i hela sitt liv. Nu försöker hon få bukt med sina problem och genomgår en KBT-behandling med Erik Andersson, en av Sveriges främsta experter på ämnet. Samtidigt söker hon stöd hos likasinnade och träffar vanliga och kända människor med liknande problematik.

Serien har nått många människor, både personer som har OCD, anhöriga och allmänheten. Vi tycker att det är bra att OCD uppmärksammas och därför anordnar vi en träff i oktober. Vi samlas och samtalar om våra tankar, känslor, upplevelser tillsammans under kvällen. Avsnitten finns fortfarande att se på SVT Play. Ledare för kvällen är Klas Lionell vice ordförande. Vi bjuder på dryck och tilltugg!

Var? Föreningslokalen på Erstagatan 1C.

När? Den 8 oktober kl. 18-20.

Anmälan senast 1 oktober på info@ocdstockholm.se

Café- & samtalskvällar på onsdagar kl 18-20

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!

Ojämna veckor möts vi via zoom, anmäl dig på webbsidan eller på info@ocdstockholm.se senast 13.00 samma dag för att få zoom-länk.

Tricho/dermatträffar följande torsdagar 18/9, 16/10, 13/11 och den 4/12 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 via zoom. Anmäl dig på webbsidan eller på info@ocdstockholm.se senast dagen innan träffen.

Samtalsgrupp OCD

Under ett antal år har vi anordnat en kurs, "Samtalsgrupp OCD" för personer med OCD, samt för anhöriga under tolv kvällar. Ledare är Ulrica Dahlén. I höst avser vi att starta upp en ny kurs med start den 30 september. Vi har två förslag på tider, antingen mellan 09.00-11.30 eller mellan 18.00-20.30 och vi vill gärna veta vilken tid som skulle passa bäst. Hör av er senast den 15 september så fattar vi beslut om tid efter era önskemål!



Ny kurs - Din egen hälsa!

Under hösten kommer vi att starta en studiegrupp 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. Gruppledarna kommer från föreningen och har genomgått en ledarutbildning i "Din egen hälsa".

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

Studiegruppen kommer att träffas IRL på kvällstid med start i oktober och är öppen för medlemmar. Anmäl gärna ert intresse på info@ocdstockholm.se. Anmälan är inte bindande, vi vill bara se hur stort intresse det är att delta. Vi måste vara minst fem personer, och maximalt tolv, för att starta en grupp. Välkomna med er intresseanmälan!

Att delta är
kostnadsfritt!

Anhörigträffar följande lördagar 20/9, 18/10, 8/11 och den 6/12

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 senast dagen innan respektive träff.

TABU-träffar följande tisdagar 23/9, 21/10, 18/11 och den 16/12 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 via zoom. Anmäl dig på [webbsidan](#) eller på info@ocdstockholm.se senast dagen innan träffen.

Vandring runt Källtorpssjön!

Tillsammans med Elin, Åsa & Marie från föreningen går vi runt Källtorpssjön. Slingan runt sjön är en fem kilometer lång sträcka som erbjuder såväl skogsterräng som bestigning av Källtorpsberget varifrån man har fin utsikt över stan. Ta med kläder efter väder (vi går även om det regnar) och en vattenflaska. Föreningen bjuder på fika!



Var? Samling vid busshållplats "Hellasgården"

När? 28 september kl. 14.00

Anmälan senast 25 september på info@ocdstockholm.se

Konstig kväll!

I våras hade vi en mycket lyckad kulturkväll då några av våra medlemmar ställde ut sin konst. Vi träffades för att se och samtala kring konstverken. Nu vill vi göra det igen nu med andra teman. Klas Lionell, vice ordförande, leder kvällarna.

Konstig kväll - Tema text

Vi träffas som vi är. Vill du får du gärna ta med dig en text som du själv eller någon annan har skrivit. Du kan sätta upp texten på väggen, men det går också bra att läsa upp något du själv eller någon annan har skrivit såsom dikter eller andra kortare texter. Det går givetvis också lika bra att bara lyssna.

Var? Dynamo, Södermannagatan 38.

När? 25 september kl. 18.00-21.00.

Anmälan senast den 18 september på info@ocdstockholm.se

Konstig kväll - Tema musik

Vi träffas som vi är. Kom hit och spela någon eller några låtar. Det går givetvis också bra att bara lyssna. Om du vill framföra något så är det bra att du berättar det när du anmäler dig.

Var? Dynamo, Södermannagatan 38.

När? 30 oktober kl. 18.00-21.00.

Anmälan för deltagande senast den 23 oktober på info@ocdstockholm.se

Pärla armband med oss!

Vill du hjälpa till att tillverka våra OCD-armband är du välkommen till vår föreningslokal på Erstagatan 1C den 22 oktober. 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

Pärla armband
med Johanna!

BDD-träffar följande tisdagar

**23 sep, 21 okt, 18 nov, 16
dec, 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 senast dagen innan träffen om du vill vara med!

Träffar för samlare och deras anhöriga

Under hösten kommer vår träffgrupp för **samlare** som leds av Cecilia Meller att äga rum på **onsdagar** jämna veckor mellan 10-12. 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 följande **tisdagar**: 9/9, 7/10, 4/11 och 2/12 kl 18.30-20.00. Du behöver inte delta vid alla träffar, anmäl dig på [webbsidan](#) eller på info@ocdstockholm.se senast dagen innan träffen.

Föreläsning - Hur pratar hjärnan egentligen med världen runt omkring oss?

Vi utforskar tillsammans hur nervsystemet tar emot intryck och skickar signaler som påverkar allt från våra muskler till våra känsloupplevelser. Samtalet bjuder på både kunskap och enkla övningar och kanske också lite igenkänning för dig som vill förstå mer om hur hjärnan och kroppen hänger ihop. Samtalet leds av Anna-Lena Birming, terapeut och kinesolog som även är engagerad i OCD-föreningen. Hon arbetar med helhetshälsa och har ett särskilt intresse för hur hjärnan och kroppen kommunicerar. Det kommer också finnas möjlighet till frågor och diskussion.

Var? Föreningslokalen på Erstagatan 1C.

När? 19 november kl. 18.00-20.00.

Anmälan för deltagande senast den 12 november på info@ocdstockholm.se

Varmt välkommen till en kväll med nyfikenhet, insikt och praktiska tips!

PsykOpen - 9-10 oktober - the date!

PsykOpen - en psykiatريفestival att leva med psykisk ohälsa och sjukdom, om vården vi har och vården vi behöver.

Festivalen kommer att öppna upp för debatt, kultur, politik, konst, sång; allt i en salig röra om psykisk hälsa, psykiatrisk vård, samhällets funktioner och hur vi alla kan hjälpa varandra att må bättre.

Var? Kägellbanans lokaler vid Mosebacke, på Södermalm.

När: 9-10 oktober kl. 14.00-21.00 båda dagarna

Läs mer på: www.psykopen.se



Mental health run!



Mental Health Run är ett välgörenhetsevenemang med syfte att synliggöra hur viktigt fysisk aktivitet är för den psykiska hälsan. Allt överskott från loppet går oavkortat till den psykiatriska forskningen och genom att medverka bidrar du därmed till att forskningen får mer pengar. Det går av stapeln den 4 oktober och några av oss från föreningen ska springa. Hoppas att vi ses där!

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 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?

Nej, känns det jobbigt med kameran är det självklart okej att den är av. Men klarar du av att ha den på underlättar det samtalet!

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 zoom-länken. I zoom kan du själv välja vilket användarnamn du vill ha i din profil. Inga noteringar om vem som deltagit görs.