
Verksamhetsplan 2024/2025

Bakgrund

OCD-föreningen i Uppsala län ingår i Riksförbundet Svenska OCD-förbundet (<https://ocdforbundet.se/>) representerar sjukdomarna ocd (tvångssyndrom), bdd (Body Dysmorphic Disorder alt "Dysmorfofobi"), dermatillomani (överdrivet plockande eller rivande på huden) samt trichotillomani (hårryckning). Vi företräder även dem som har samlarsyndrom (hoarding alt patologiskt samlande). Sammantaget, med hänsyn tagen till samsjuklighet, har ca 5 % av befolkningen någon av dessa sjukdomar under perioder, stor del av, eller hela sitt liv och merparten får aldrig korrekt diagnos eller behandling. Det leder förutom personligt lidande till avsevärda samhällsförluster (ökade kostnader och minskade intäkter). Diagnosen överlappar ofta (förekommer samtidigt som) adhd, autism, social fobi, ätstörningar, Tourettes syndrom och depression.

Förbundets arbete syftar till att tillvarata medlemmars intressen genom att bidra till tidig upptäckt, korrekt behandling och bättre bemötande inom vård och omsorg, skola, arbetsliv och det civila samhället. OCD-förbundet arbetar regionalt och lokalt för att främja nätverk och ge stöd och råd till drabbade, såväl barn, unga och vuxna som närstående för att få behandling och återhämtning från sjukdom och ohälsa. Korrekt hjälp mot ocd i alla former är avgörande för den drabbades möjlighet att hantera sina besvär och kunna få ett värdigt liv. Rätt insatser i tid kan betyda att den som drabbats av ocd kan hantera sina besvär, få ett "normalt" liv och fungera i samhället. Ingen eller fel diagnos, ingen eller fel behandling kan ofta leda till totalt utanförskap, ett miserabelt liv, stort lidande, förtidspensionering och stora samhällskostnader. Merparten av dessa söker inte och får ingen hjälp av kommun eller region. Kunskapsspridning bidrar till att skapa förståelse för personer med ocd och relaterade diagnoser och till att öka intresset för att ge rätt hjälp och stöd.

OCD-föreningen samarbetar med andra organisationer, som Funktionsrätt Uppsala län, Funktionsrätt Uppsala kommun och Enköpings kommun, Hjärnkoll, NSPH, RSMH, Infoteket om funktionshinder, Anhörigcentrum vid Uppsala kommun, VoxVigor, Ångestsyndromsällskapet, SiU och flera andra föreningar inom området psykisk hälsa. Vi samverkar också med Uppsala kommun och Region Uppsala. Föreningen är representerad i NSPHs brukarråd och deltar i månatliga möten med psykiatrin vid Akademiska sjukhuset.

Det är angeläget att utveckla samarbetet mellan föreningar som arbetar för psykisk hälsa. NSPH och Hjärnkoll har gemensamma erfarenheter av att psykisk ohälsa inte tas på allvar, varken inom vård, kommunal verksamhet eller arbetsliv. Föreningarna samverkar för att öka kunskapen om psykisk hälsa och ohälsa. Det sker vid Psykiatriveckan i november och genom deltagande i aktiviteter som Märta Nasvelldagen, Galenfestivalen, Världsmentalhälsodagen och Suicidpreventionsdagen. Vi bedriver också intressepolitik, t ex dialog med och information till kommunala nämnder, dialogmöten, information till politiker, tjänstemän och arbetsplatser.

Utbildning

För att uppfylla ambitionen om ökade kunskaper om ocd och närliggande diagnoser erbjuder föreningen utbildning om de diagnoser vi representerar till länets kommuner, Region Uppsala, Arbetsförmedlingen, Försäkringskassan och kommunala och privata hyresvärdar och andra som kan vara intresserade t ex arbetsmarknadens parter. Vi är angelägna att kunskapen om ocd ökar i praktiskt taget alla samhällssektorer. Förbundets och föreningens medlemmar är aktiva som föreläsare.

Föreläsningar

OCD-föreningen Uppsala län arrangerar ca 6 öppna föreläsningar eller aktiviteter, i egen regi eller i samverkan med Hjärnkoll, Infoteket och/eller Studieförbundet Vuxenskolan. Mötena hålls i traditionell form eller digitalt och genomförs dels i samverkan med nämnda organisationer, dels i OCD-förbundets regi. Det har lett till att åhörarantalet har mångdubblats. Under 2024 planerar vi att fortsätta med digitala föreläsningar. Det har fördelen att nå människor som inte skulle ta sig till en föreläsningssal av sjukdomsskäl eller av geografiska skäl. Det kan upplevas besvärligt att ta sig långa sträckor för att lyssna på en föreläsning i Uppsala. Men vi avser också att genomföra föreläsningar på plats eftersom det är angeläget och ett värde i sig att kunna mötas på riktigt. Målet är minst sex föreläsningar, tre under våren, tre under hösten, på aktuella teman som tar upp ny forskning om ocd och närliggande diagnoser. Om möjligt spelar vi in föredragen och tillgängliggör dem för medlemmar och andra intresserade.

Ocd on Stage

OCD-förbundet Uppsala län har utvecklat en form av scenframträdanden kallad forumteater. Det består av ett kort framträdande, ca 10 min, där publiken ges tillfälle att delta i spelet och ändra (förbättra) innehållet och spelets utgång. Vi har kallat det Ocd on Stage. Resurser och kompetens att genomföra föreställningar finns i föreningen. Under 2024-25 planerar vi att framföra 2-3 föreställningar med föreningsmedlemmar som skådespelare.

Se OCD i skolan

För en stor andel (ca 80%) av dem som har ocd debuterar symtomen före 18 års ålder, d v s i skolåldern. Forskning visar att det ofta leder till underprestation i skolan, många presterar på ca 50% av sin egentliga förmåga, missad skolgång och dramatiskt ökad risk för suicid.

Ocd-förbundet Uppsala län har producerat ett utbildningsmaterial för skolpersonal om ocd som mottagits mycket väl i skolans värld. Kostnaden för deltagande i utbildningen är mycket låg.

Under verksamhetsåren 2024-/25 avser vi att "sälja in" materialet aktivt till skolvärlden i Uppsala kommun och Region. Utbildningarna kan kompletteras med spel av OCD on Stage som verktyg för att lyfta fram viktiga frågor och ställningstaganden.

Verksamhet för unga

Ocd-förbundet Uppsala län genomför caféträffar för unga kallade "Åh se de'- gänget" som öppen verksamhet för informella samtal, biobesök eller bara träffas Efter ett uppehåll i samband med pandemin planeras återstart under hösten 2024. Ambitionen är regelbundna träffar en gång per månad. Medel är avsatta så att deltagarna kan bjudas in till subventionerade sociala aktiviteter.

Verksamhet för äldre

Caféträffar för äldre medlemmar, hålls en onsdag i månaden (januari till juni) på Studieförbundet Vuxenskolan. Varje träff har ett tema. Vi erbjuder även deltagande digitalt.

Rådgivning och medlemsrekrytering

Styrelsens medlemmar tar emot ett stort antal förfrågningar via telefonsamtal och mejl. Tillsammans lägger vi ett par hundra timmar per år på rådgivning och stöd till människor som drabbats av ocd eller motsvarande diagnoser eller inte vet vad de drabbats av. Ett fåtal är medlemmar, men för många utgör kontakten med Ocd-föreningen det halmstrå man griper efter när man är förtvivlad och inte har lyckats få fungerande bemötande, vård, eller stöd. För Ocd-föreningen är detta ett omfattande ideellt arbete. Vi rekommenderar dem som tar kontakt att följa regionens vårdprogram som anger primärvården som första kontakt. Många har hamnat i ett mellanrum mellan olika vårdinstanser eller fått vänta orimligt länge på adekvat diagnos och behandling. Denna typ av frågor tar vi kontinuerligt upp i brukarråden. Vi rekommenderar också att man tar kontakt med Infoteket, kommunens Anhörigcentrum och andra formella kontaktvägar för att uppmärksamma ansvariga myndigheter på problem med brister i vårdkedja och omsorg. Vi avser fortsätta att ge stöd efter bästa förmåga och samtidigt uppmana dem som hör av sig att bli medlemmar. Knappt 1 % av de som har ocd är medlemmar i förbundet!

Behov av anställd personal. Föreningen prövade under 2023 att ha en anställd på deltid för att hantera vissa administrativa sysslor för att nå ut på det sätt vi önskar. Det föll tyvärr inte väl ut. Under 2024 avser vi ändå att på nytt försöka hitta en form för administrativ avlastning.

Medlemsmöten, utflykter, studiecirklar och stödgrupper planeras. Under 2024 planerar vi att fortsätta arrangera en medlemsaktivitet per månad med föreläsning, möte eller fritidsaktivitet. Vi ger också ut ett elektroniskt nyhetsbrev 3-5 ggr per termin.

Under våren 2024 erbjuder vi så kallade stödgrupper för olika kategorier av medlemmar (ocd-drabbade) i studiecirkelform med 10 träffar per grupp, baserad på 12 stegsmetoden, här anpassad till ocd. Till hösten erbjuds anhöriga motsvarande. Aktiviteten kommer att utvärderas.

Medlemskap i organisationer

Vi är medlemmar i och deltar aktivt i Funktionsrätt Uppsala kommun och län och i Funktionsrätt Enköping kommun. Medlemskap i Funktionsrätt Uppsala län och samverkan med andra funktionsrättsföreningar ger möjlighet till en synvända inom funktionsrättsrörelsen vilket ligger i linje med OCD-förbundets arbete. OCD-förbundet Uppsala län deltar aktivt i lokalt och regionalt förändringsarbete med flera viktiga fokusområden för lika rättigheter och möjligheter för människor med psykisk sjukdom och ohälsa och funktionsnedsättningar. Dialogmöten, referensgrupper och brukarråd innebär möjlighet att fokusera på lika rättigheter i regionens arbete för likabehandling och i kommunens handlingsplan för mänskliga rättigheter.

Vi är också medlem i NSPH Uppsala, Hjärnkoll Uppsala, VoxVigor och föreningen SiU (Samarbetsorganisationen för Invandrarföreningar i Uppsala).

Opinionsbildning

Vi arbetar kontinuerligt med information till allmänhet och professioner genom intervjuer och reportage i radio, tv och poddar, artiklar i tidningar och magasin och föredrag via Hjärnkoll och OCD-förbundets egna utbildning. Vi vänder oss också till behandlingshem, kommunala verksamheter, andra samhällsaktörer och arbetslivet med anpassad utbildning. Centrala områden för OCD-förbundet Uppsala län är barn/familj/utbildning, arbetsliv samt jämlik hälsa och vård efter behov. Inom dessa områden finns stort behov av ökade kunskaper och av att de sprids. Detta fortsätter vi med.

Forskning och utveckling

Som en följd av Ocd-förbundet Uppsala läns deltagande i **forskningsdagen Aimdäy** i Uppsala startades en förstudie med forskare inom folkhälsa, arbetsvetenskap och ekonomi kring hinder och möjligheter i arbetslivet för personer som har ocd. Forskarna fick under 2022 medel för sin forskning, som nu pågår. Ocd-förbundet Uppsala län deltar i dialog med forskarna och arbetet bedrivs i samverkan med andra organisationer för psykisk hälsa. Projektet hanteras nu från OCD-förbundets riksorganisation med fortsatt deltagande av medlemmar från OCD-förbundet Uppsala län.

Sociala medier

Vi strävar efter att öka vår närvaro på en egen hemsida, under riksförbundets, där vi successivt ska öka informationen om vår lokala verksamhet. Vi använder oss kontinuerligt av möjligheten att annonsera vår verksamhet på riksförbundets Facebook och har startat ett Instagramkonto för föreningen Uppsala län. Vi räknar med att vår närvaro i VoxVigor ska öka spridningen av vår information i hela landet och nå nya grupper läsare.

Uppsala 15 mars 2024

För OCD-förbundet Uppsala län



Gunilla Ekholm

Ordförande



Bengt Olsen

Biträdande sekreterare