



## OCD – föreningen Ananke i Uppsala län

Uppsala 16 jan 2011

### **Till Medlemmarna i OCD-föreningen Ananke i Uppsala län och andra intresserade.**

Lokalföreningen har varit mycket aktiv under föregående år. Vi hade flera uppskattade möten. Vi har arbetat med ett mycket stort utbildnings/behandlingsprojekt. Vi lämnade in en ansökan till Allmänna Arvsfonden den 1 september 2010 för Gunilla-projektet, en bred intensivutbildning av personer drabbade av OCD och deras nätverk. Det går ut på att vi vill ta ett helhetsgrepp och stötta de som har OCD med utbildning. Avsikten är att åstadkomma en varaktig förändring och förbättring. En mycket viktig aspekt blir då att öka kunskapen både hos de drabbade, deras anhöriga och nära vänner, arbetskamrater, boendestödjare etc - d v s de drabbades nätverk. För varaktig framgång krävs även ett direkt samarbete mellan offentliga aktörer, de drabbade och deras nätverk, samt ideella insatser. Vi har ännu inte fått besked. Vi kommer att informera vidare så snart vi vet. Tanken är att vi skall ägna vårens två egna medlemsmöten åt detta projekt.

Lokalföreningen samarbetar även med andra brukarföreningar i Uppsala län som Ångestsyndromsällskapet, Balans och Attention. Vi representerar Ananke i Brukarnätverket som har direkt kontakt med Landstingspolitiker och Psykiatrin. Vi är medlemmar i HSO och deltar i flera av deras aktiviteter. Vidare samarbetar vi med Föreningsrådet som också ska ha en viktig roll i vårt projekt.

### **Vårens aktiviteter**

Föreningen Ananke har öppna sammankomster med föreläsningar, information och diskussion kring tvångssyndrom (OCD). Dessa hålls nedanstående kvällar i samarbete med och på Studieförbundet Vuxenskolan, Kungsängsgatan 12. Drabbade, deras anhöriga och alla intresserade är välkomna. Möten är kostnadsfria.

- To 17 mars årsmötet på SV kl 18.30, efter årsmötet föredrag föredragshållare annonseras senare.
- Må 11 april medlemsmöte möte på SV kl 18.30
- Åh se det gänget: Varannan vecka, oftast onsdagar kl 18.30 träffas personer med OCD i centrala Uppsala för subventionerad fika och trevlig samvaro. Anmäl intresse till [annika.wiss@fccommunity.net](mailto:annika.wiss@fccommunity.net)

Ni hittar mer om OCD och arrangemang som t ex utbildningar under våren för stödgrupper mm på Förbundets hemsida: [www.ocdforbundet.se](http://www.ocdforbundet.se) (Obs ny adress)

OCD – föreningen Ananke i Uppsala län,  
c/o Bengt Olsen, Börjegatan 7, 753 13 UPPSALA  
018-500180 plusgiro: 4363148-0

Organisationsnummer 817606-4999



## OCD – föreningen Ananke i Uppsala län

Under våren finns många arrangemang där Anankes intressenter är välkomna:

SESAM [www.sesami uppsala.se](http://www.sesami uppsala.se)

- onsdag 9 febr, kl 13.30-15.30. Vad är OCD ellet tvångssyndrom? Eva Sandberg, Svenska OCD förbundet Ananke och Johanna Hjortman, Stockholms OCD-förening Ananke, Sensus, trapphus 3, 1 tr, Västra Ågatan 16 (vid Filmstaden).
- onsdag 16 febr, kl 13.30-15.30. Sociala företag, vad är det? Claes Lindbergh, Samordningssförbundet, Kerstin Ekmansalen, 1 tr, Uppsala Stadsbibliotek
- Torsd 31 mars, kl 13.30-15.30. När ångest blir ett lidande, Andreas Nilsson, ordf i Ångestsyndromsällskapet (ÅSS) i Uppsala, Kerstin Ekmansalen, 1 tr, Uppsala Stadsbibliotek
- Onsd 6 april, kl 13.30-15.30, Elisabeth Axberg, och Ing-Marie Hedman, Mariasalen, 5 tr, Stiftets hus, Dragarbrunnsg 71.
- Torsd 28 april, kl 13.30-15.30. Är du anhörig? Anhörigcentrum och syn-och hörselinstruktörer. Kerstin Ekmansalen, 1 tr, Uppsala Stadsbibliotek
- Tisd 17 maj, kl 13.30-15.30. Neuropsykiatriska funktionshinder, Gunilla Ekholm, Mariasalen, 5 tr, Stiftets hus, Dragarbrunnsg 71.

### Studieförbundet Vuxenskolan: Studiecirklar.

<http://www2.sv.se/sv/Hemsidesmallar/Avdelningar/uppsala/Sok/Post.aspx>

- Onsd 9 febr kl 19-21.15, Hög din självkänsla med KBT-akuten, självhjälsgrupp. 495 kr inkl bok. Cirkel 12 gånger, Kungsängsgatan 12, 1 tr. Går även måndagar 16-18.15.
- 11 febr kl 14-15.30, cirkel 20 tim, Att ta sig upp när man är nere. 200 kr. ledare Andreas Nilsson. Kungsängsgatan 12, 1 tr.
- 19 febr kl 16-17.45, cirkel, ledare Inga-Birgitta Stranberg, påverka vård och omsorg inom psykiatriområdet. 20 tim, 100 kr. Kungsängsgatan 12, 1 tr.
- 10 febr kl 19.15 – 20.45, Mindfulness i vardagen, Hans Carlbring, 10 tim, 695 kr. Obs finns fler cirklar på andra tider se SV's hemsidan. Kungsängsgatan 12, 1 tr.
- Qigong, två olika cirklar.
- Yoga/Mindfulness för att må bra. Två olika cirklar, 16 tim, 400 kr.



## OCD – föreningen Ananke i Uppsala län

### Övrigt

**Infoteket för funktionshinder** vid Uppsala läns landsting, organiserar många kurser och föreläsningar för sjuka och anhöriga. Läs mer på

[http://www.lul.se/templates/page\\_\\_\\_15298.aspx](http://www.lul.se/templates/page___15298.aspx)

**HSO, Handikappföreningarnas samarbetsorganisation i Uppsala län.** Projektet kompetenshöjning STAMP pågår under året i samtliga kommuner i länet.

**Medalgon:** <http://www.medalgon.se/tema/138-mr-tourette-och-jag-forelasningsforeställning/>

12 maj, Mr Tourette och jag, med Pelle Sandstrak, som har OCD och Tourette. 18-21 i Alfvénsalen, ca 495 kr. Se hemsidan.

**Cirkelledarkurs för anhöriga.** I samarbete med Uppsala kommuns Anhörigcentrum och Studieförbundet Vuxenskolan söker vi deltagare i en cirkelledarkurs: ”Lyfta tillsammans och Hållbar anhörig”. Fredagen den 4 februari kl 9.30 – 16. Kostnaden om 600 kr utgår inte för medlemmar i Ananke! Anmälan omgående (senaste anmälningsdag är 20 jan 2011), skriv till [abc@sv.se](mailto:abc@sv.se) . Därefter startar cirkeln som omfattar 8 tillfällen och tot 16 tim.

Om ni har några idéer kring aktiviteter eller har några frågor kontakta oss gärna.

### **Gäller er som fått detta som papperspost:**

Av er som får detta medlemsbrev i er vanliga brevlåda önskar vi en e-postadress för att spara tid och pengar åt föreningen. Vi kan då även ge er bättre service eftersom vi oftast informerar enbart genom e-post. Sänd er mejl (e-post) adress till :

**sekreteraren.ananke@fcommunity.net**

Vi är angelägna att komma i direktkontakt med fler drabbade och/eller deras anhöriga. Styrelsen är mkt positiv till att adjungera fler intresserade för att vidga våra vyer och få friska idéer och för att få fler att vara aktiva och vara med och påverka. Vi behöver minst en kontaktperson per kommun i Uppland samt i Gävle.

Föreningens ekonomiska bidrag från myndigheter är direkt beroende av antalet registrerade medlemmar, där räknas familjemedlemmar också in. Vi uppmanar därför er som inte är medlemmar att anmäla er via Anankes hemsida eller kontakta oss. **Ni som redan är medlemmar och känner personer som borde vara med, värva dem!!**

Med de bästa hälsningar från styrelsen

Bengt Olsen, ordf

OCD – föreningen Ananke i Uppsala län,  
c/o Bengt Olsen, Börjegatan 7, 753 13 UPPSALA  
018-500180 plusgiro: 4363148-0

Organisationsnummer 817606-4999