

# Stödgrupper vid OCD



## Stödgrupper vid tvångssyndrom/OCD

Stödgrupperna är ett samarbete mellan Svenska OCD-förbundet Ananke och OCD-teamet, BUP Uppsala. Projektet finansieras av Arvsfonden.

### Vad är en stödgrupp?

En stödgrupp är en studiecirkel där man träffas vid 12 tillfällen för att gemensamt gå igenom ett studiematerial om OCD. Studiematerialet är utformat av OCD-teamet, BUP Uppsala och består av informationsfilmer, diskussionsfrågor, skriftlig information och hemuppgifter. Studiecirkeln riktar sig direkt till dig som har OCD eller är anhörig/närstående och är medlem i Svenska OCD-förbundet Ananke.

Materialet beskriver olika aspekter av OCD; bland annat symtom, anhörigfrågor och hur behandling kan gå till. I gruppen får man alltså ingen behandling men dock mycket information och stöd från andra i samma situation. Informationen är tänkt att stimulera de frågor och diskussioner kring OCD som deltagarna i gruppen själva har. Materialet skall inte låsa gruppen utan snarare stimulera gruppen att ta upp egna frågor och diskussioner.

### Hur ser grupperna ut?

Grupperna består av 8–10 deltagare. Grupperna är blandade, d.v.s. består av både personer med OCD och anhöriga. Två ledare som har utbildats av OCD-teamet, BUP Uppsala, leder gruppen genom materialet och diskussionerna. Dessa ledare får under stödgruppens gång även handledning från psykiatrin av personal med KBT-kompetens.

### Vad gör man i stödgruppen?

#### Följande teman ingår i kursen:

- Vad är OCD?
- En psykologisk modell av OCD.
- Effekter av OCD för anhöriga.
- Behandling med medicin.
- Behandling med KBT: analys, målformulering, demonstration, beteendetest, exponering med ritualprevention och återfallsförebyggande åtgärder.
- Lära sig leva med OCD.
- Att söka hjälp.

### Resultat

I februari 2005 var de fyra första grupperna klara. Deltagare och ledare var över förväntan nöjda. 27 av 29 som fyllde i utvärderingsblanketten hade fått mycket eller väldigt mycket nytta av att gå kursen. På påståendet: "Kursen har förändrat hur jag gör, tänker, känner inför OCD" svarade 29 av 30 att den på något vis hade det. Stödgrupper startar efterhand som ledare och deltagare finns.

### Kostnad

Studiecirkeln kostar 350 kr för 12 gånger. Medlemskap i förbundet: 200 kr och för närstående på samma adress 50 kr (med reservation för prisändringar).

**SYFTE:**  
KUNSKAP,  
STÖD OCH  
RÅD.

## Kommentarer till påståendet:

*Kursen har förändrat hur jag gör, tänker, känner inför OCD*

i utvärdering av kurser, februari 2005:

"Nu vet jag vad det handlar om och vad jag kan göra för att bli bättre både själv och med hjälp"

"Bättre självförtroende & förståelse med kunskapen"

"Jag har lärt mig att hantera min OCD bättre"

"Jag har fått insikt och kännedom om sjukdomen"

"Jag vågar ta itu med mina tvång nu. Jag vet hur jag ska gå tillväga"

# Stödgrupper vid

En unik möjlighet att träffa andra i samma situation, få stöd och ny kunskap



## Kontakt

Vill du anmäla dig till en stödgrupp eller är du intresserad av att bli ledare?

Ring eller maila till:

- OCD-förbundets kansli  
tel: 08-628 30 30,  
e-post: mailbox@ananke.org  
hemsida: www.ananke.org

Professionella med KBT-inriktning kan anmäla sig som handledare för stödgruppsledare.

Vill du veta mer, kontakta:

- Sofia Hernefalk  
tel: 018-611 23 25, 070-633 23 25  
e-post: sofia.hernefalk@akademiska.se

- Tycker du själv att du tvättar dig ovanligt mycket?
- Kontrollerar du dörrar, kranar, lås etc. för mycket?
- Upplever du mycket osäkerhet, tvivel och oro?
- Har du påträngande tankar som är svåra att slå bort?

