

Jag var arg på mig själv, jag visste så väl att det jag höll på med var helt och hållet ologiskt. Det var en ständig kamp, som jag för det mesta förlorade.

Ung kvinna

Andras oförståelse är svårt. Det är speciellt svårt att tala om de tvångstankar jag själv upplever som "konstiga".

Man 43 år

Det var negativt på sätt och vis att min mamma gick med på att ge mig försäkringar, men positivt eftersom hon fixade den rätta hjälpen sen.

Pojke 16 år

Tidigare kunde jag inte ta hem någon på grund av bacillskräcken. Han blev förtvivad. Han kunde till exempel inte sitta på den stolen (där gästen suttit).

Anhörig

OCD hindrar mig i alla viktiga kontakter med lärarna och studiekamraterna.

Ung man

Det var mycket svårt innan man läst och förstått mer om sjukdomen. Kände förtvivlan, nästan panik.

Anhörig

Jag önskar så att den här sjukdomen, liksom övriga psykiska störningar, inte skulle behöva vara något pinsamt som man måste skämmas över. Att alla människor visste vad OCD är.

Kvinna 51 år

Jag vill inte att mitt liv ska styras av hans sjukdom, jag vill att han ska få den hjälp han har rätt till.

Anhörig

Psykopedagogiska stödgrupper vid OCD

Svenska OCD-förbundet Ananke erbjuder personer med tvångssyndrom/OCD och deras närstående att delta i stödgrupp/studiecirkel om 12 träffar. Det är en unik möjlighet och ett komplement till den vårdinsats som finns tillgänglig hos er!

För att nå de personer som behöver en psykopedagogisk insats önskar OCD-förbundet Ananke samarbeta med psykiatrisk öppenvård och primärvård. Genom att dela ut bifogad broschyr till patienter som har OCD och deras närstående kan ni på ett enkelt och kostnadseffektivt sätt erbjuda kunskap, stöd och råd i en OCD-stödgrupp.

Materialet som används ger en aktuell och evidensbaserad förklaringsmodell till OCD. Det beskriver symtom, behandling med medicinering och kognitiv beteendeterapi, KBT, var man kan söka professionell hjälp och belyser även anhörigperspektivet. Materialet är utformat av OCD-teamet, BUP i Uppsala och riktar sig till vuxna. Innehållet utgörs av informationsfilmer, skriftlig information med diskussionsfrågor och hemuppgifter.



Stödgruppsledarna har egen erfarenhet av OCD eller av att vara anhörig. De är utbildade av OCD-teamet (en 2-dagars kurs) och har under sitt arbete i stödgruppen handledning från psykiatri av personal med KBT-kompetens. Kontakten sker via telefon en gång per vecka.

I februari 2005 startade de första grupperna. Utbildning av gruppledare och start av nya stödgrupper sker efterhand som ledare och deltagare finns. Hittills har 50 ledare utbildats som hållit i sammanlagt 66 grupper med i snitt 8 deltagare i varje. Det betyder att cirka 530 personer som har OCD och deras anhöriga hittills fått värdefull kunskap och stöd.

Kontaktuppgifter

För mer information eller för att boka informationsträff för personalen kontakta projektledare Lisbeth Sagefjord på 070-755 26 11 eller via e-post lisbeth.sagefjord@ananke.org alternativt:

Svenska OCD-förbundet Ananke på tel 08-628 30 30 eller via e-post mailbox@ananke.org
Besök gärna hemsidan www.ananke.org

Arbetet sker i ett projekt finansierat av Arvsfonden.

Vad gör man i stödgruppen?

Följande teman ingår i studiecirkeln:

- 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.

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.