

En kvarts miljon svenskar lever med ocd.
Vi har verktyg för arbetsplatser och skolor
– *boka oss så berättar vi mer!*



Du har givit oss verktyg som vi inte visste fanns, samt anhörigperspektivet som är oerhört viktigt när vi möter den här målgruppen. Du har även fördjupat oss i den verklighet som många av våra brukare lever i.

Enhetschef från LSS-boende

Elin Olaisson utbildar inom ocd:

”Med rätt verktyg blir det lättare att göra ett bra jobb”

Våra utbildningar ger er verktyg för att förstå och hantera olika situationer. Vi anpassar innehållet till er verksamhet med föreläsare som är experter inom ämnet.

Ocd finns i alla åldrar och samhällsklasser. Det finns i princip någon med ocd i varje skolklass, och det är vanligt med ocd i samband med andra diagnoser som autism och adhd.

– Det finns många fördelar med att utbilda sig och sin personal inom ämnet, säger Elin Olaisson som är verksamhetschef på OCD-föreningen Stockholm. Det finns mycket okunskap, både om hur ocd kan ta sig uttryck och hur begränsande det kan vara.

När man inte känner till hur diagnosen tar sig uttryck finns det risk för att personen med ocd bli missförstådd och därför inte får det stöd den behöver.

– Man kan ibland märka att det finns en negativ attityd hos LSS-personal och hemtjänstpersonal eftersom de inte vet hur de ska bemöta personen. Det finns risk att personen därför blir stämplad som krånglig när det istället handlar om tvång.

Som utbildare möter Elin en del fördomar om ocd. Många förknippar enbart diagnosen med att tvätta händerna eller att kontrollera att dörren är låst, och blir förvånade över hur många olika uttryck ocd kan ha.

Även när det gäller samlarsyndrom finns det stor okunskap.

– Många blir förvånade över att det inte går att ställa den diagnosen utifrån själva ansamlingen av saker, eftersom det istället handlar om inställningen och känslan inför sina ägodelar. Att samla på sig väldigt många saker kan bero på andra saker, som depression eller en neuropsykiatrisk diagnos, säger Elin Olaisson.

Vanliga frågor under utbildningarna är: Hur ska vi göra när en boende fastnar i en tvångsritual? Innebär det

en risk för personalen att arbeta med en person med våldsamma tvångstankar? Vilka tecken ska man som handläggare hålla utkik efter – och hur ska man tolka dem?

– Ocd kan ta sig många olika uttryck, säger hon. När vi föreläser för skolpersonal brukar vi lyfta fram att elever med ocd exempelvis kan ha väldigt svårt vid skriftliga prov, eftersom de känner sig osäkra på om de formulerat sig helt rätt. De fastnar vid en viss bokstav eller siffra och kommer inte vidare. I det fallet är det lätt att tro att de är oengagerade, men istället kanske de skulle behöva få frågorna muntligt.

Ju mer kunskap personalen inom skola, vård och omsorg får om ocd, desto snabbare kan de fånga upp och stötta den drabbade personen på rätt sätt.

– Det blir bättre för arbetslaget att få verktyg att jobba med. Man kan till exempel bemöta sina brukare bättre och därigenom få nöjdare ”kunder”.

Detta skapar vanligtvis också större trivsel på arbetsplatsen, konstaterar Olaisson.

– Ibland märker man att personalen på ett boende är frustrerad. Det är ju tråkigt att inte lyckas när man vill väl. Man vill kanske komma ut på en promenad med en boende med tvångstankar, som upplever att hallen är kontaminerad med smuts. Då kanske det är bättre att låta personen klä på sig ytterkläder inne i sitt rum istället för att tjata. Eller så sitter man en stund på balkongen. Det är viktigt att alla i arbetslaget har samma förhållningssätt, och att man har en förståelse för sina brukare. Och det är viktigt att kunna se att även små framsteg är framsteg som kan firas.



Skanna QR-koden
för att se vår film!





Vi hjälper er med kunskap

Våra utbildningar

- För personal inom boendestöd, hemtjänst och psykiatri (6 timmar)
- För chefer i kommun och region (4 timmar)
- E-kurs för skolpersonal – "Se OCD i skolan" (8 timmar)

Våra föreläsningar

- Skraddarsydd föreläsning för din arbetsplats eller organisation (60 minuter)
- Att leva med ocd – en ocd-informatör berättar (60-90 minuter)
- Elever med ocd – upptäck, stötta och bemöt på rätt sätt (60 minuter)

” Bra utformning av e-kursen med självstudier och gruppdiskussioner. Väldigt givande att få höra om handledarens egna erfarenheter och utmaningar.

Deltagare i e-kursen "Se OCD i skolan".

” Det känns fantastiskt att få ha en handledare som verkligen vet vad hon pratar om då handledaren själv har OCD.

Deltagare i e-kursen "Se OCD i skolan".

” Jag kommer att bli mer uppmärksam på symtomen för ocd, och nu vet jag hur jag kan stötta och avlasta om jag får någon elev med ocd.

Deltagare i e-kursen "Se OCD i skolan".

På KBTPsykologerna i Uppsala är vi experter på tvångs- syndrom. Vi har mycket stor erfarenhet av behandling av OCD-relaterade diagnoser och dessutom utbildar och handleder vi många av landets psykologer, psykoterapeuter och läkare i ämnet.

Vi erbjuder KBT, den typ som kallas exponering med responsprevention (ERP) individuellt och som intensiv gruppbehandling och såklart via videolänk.

Läs mer på www.kbtpsykologerna.com under "Psykologmottagning".

Välkommen till oss!

KBTPsykologerna
Evidensbaserad psykologisk behandling



OCD-FÖRBUNDET

OCD-förbundet är en rikstäckande ideell förening som arbetar för att stödja människor med ocd/tvångssyndrom och närliggande diagnoser som bdd (dysmorfofobi), samlarsyndrom, trichotillomani (ryckande av hår), dermatillomani (rivande av hud) samt deras anhöriga. Vi arbetar även med att påverka och utbilda politiker, vårdpersonal och skolor.

Ocd kännetecknas av ofrivilliga och påträngande tankar som väcker svår ångest och oro. Det kan handla om att man ska smittas av farliga bakterier eller att man själv ska skada någon man tycker om. För att dämpa tankarna, och förhindra att den fruktade katastrofen inträffar, utför man omständliga ritualer (tvångshandlingar) som att kontrollera att man har låst, tänka olika ramsor eller att undvika vissa platser. Detta kan ta mycket tid, och gör det ofta svårt eller omöjligt att sköta studier och arbete.

Runt fem procent av befolkningen har ocd eller ett relaterat syndrom, och debuten sker vanligtvis under skolåren. Vid tidig upptäckt och behandling (läkemedel och/eller kbt) kan den sjuke lära sig att hantera sin ocd och få ett bättre liv.

 08-628 30 30
 info@ocdforbundet.se
 www.ocdforbundet.se
 [ocdforbundet](https://www.instagram.com/ocdforbundet)



Skanna QR koden
för att komma till vår
hemsida

Vi står bakom FN:s globala mål för en bättre morgondag. Vi arbetar för en minskad ojämlikhet och strävar efter en god hälsa och välbefinnande.



GLOBALA MÅLEN
för hållbar utveckling

OCD-Centret Kognitiv Beteendeterapi

OCD-Centret är ett behandlingshem som ligger i centrala Uppsala. Vi är specialiserade på att behandla personer över 18 år med tvångssyndrom (OCD) samt andra närbesläktade ångestdiagnoser. Vi är experter på att hjälpa personer med svår problematik och har mycket goda resultat. Samsjuklighet är vanligt där det kan förekomma neuropsykiatriska diagnoser eller annan problematik. På behandlingshemmet bor personen med tvångssyndrom under några månader för en helomfattande och intensiv behandlingsperiod. Sedan följer utslussning till hemmet med planering för sysselsättning och insatser för att framstegen ska vidmakthållas fullt ut efter avslutad behandling.

Vi erbjuder

- Evidensbaserad intensiv KBT-behandling
- Dagliga terapiesessioner med KBT-psykolog
- Behandling med mål att öka individens självständighet och livskvalitet
- Frekventa samtal med OCD-Centrets psykiatriker
- 20 års erfarenhet av att hjälpa personer med OCD.

Våra terapeuter är legitimerade psykologer med inriktning KBT och är experter på tvångssyndrom. All personal får kontinuerlig utbildning och handledning. För mer information kontakta oss på info@ocd-centret.se eller se hemsidan www.ocd-centret.se för mer information.