

OCD-stödgrupper för drabbade och närstående

Ett unikt, landsomfattande projekt med stöd ur Allmänna arvsfonden

OCD-förbundet Ananke har gett det framgångsrika OCD-teamet, BUP Uppsala, i uppdrag att ta fram ett studiematerial till stödgrupperna. Teamet kommer även att utbildade och handleda gruppledarna som själva är OCD-drabbade och anhöriga.

Bengt Andersson, leg psykolog och terapeut inledde presentationen av projektet och Sofia Hernefalk, psykolog och "spindel" i projektet, berättade för drygt hundra deltagare på Sundsgårdens folkhögskola om stödgrupperna och ledarutbildningen.

Ledarutbildningen äger rum på Viks folkhögskola utanför Uppsala under hösten 2004 och våren 2005.

Referat från bandupptagning, red.

Det krävs träning för att kunna mota sina tvångsproblem, förklarar Bengt, och genom det stödgruppsprojekt som vi genomför på uppdrag av OCD-förbundet Ananke försöker vi bjuda på ett redskap att göra detta tillsammans med andra. Genom att få en modell att stoppa in sina personliga erfarenheter i så tror vi att det blir lättare att hjälpa varandra. Forskningen säger att den bästa metoden vid tvångssyndrom är exponering med ritualprevention och jag tror att vi kan dra en generell slutsats om att den här metoden är effektiv därför att den innebär träning, menar Bengt. Vi måste jobba systematiskt och med stegvisa förändringar. Tvångssyndrom är per definition en irrationell åkomma, den har alltså ingenting med förnuftet att göra, man vet att det är irrationellt men vi kan inte prata förstånd med våra tvångsimpulser, förklarade Bengt och lämnade ordet till Sofia.

Varför stödgrupper?

De flesta av er har sett den här prevalenssiffran på 2%, så många av Sveriges befolkning drabbas någon gång i livet av tvångssyndrom. Det låter abstrakt, men när man säger 180.000 människor, så tycker jag att man bättre förstår hur många som har behov av att lära sig mer om det man lider av och hur man kan lära sig att hantera det. Tar vi sen och lägger till alla de närstående så blir det flera hundra tusen personer i Sverige. Det finns både ett stort behov av att lära sig mer och att träffa andra i samma situation och diskutera hur det har varit och kanske hur man tagit sig ur vissa problem.

Behandlingen är tyvärr, som många av er har fått känna på, svår att få tillgång till. Det är långa väntetider och när man kommer fram är det inte alltid man får den behandling som man önskar. Stödgrupperna kommer inte att vara behandling, däremot

kommer de att vara ett bra komplement till behandlingen.

Genom studiematerialet kommer deltagarna att få information om tvångssyndrom, om hur en medicinsk behandling går till och hur en behandling med kognitiv beteendeterapi går till. Genom att få kännedom om alla stegen i en beteendeterapeutisk behandling, tror vi att man kan lära sig så mycket att om man själv skulle vilja så skulle man kunna börja testa de här metoderna lite på egen hand. Stödgrupperna är tänkta att fungera som ett komplement till lokalföreningarnas verksamheter som redan finns ute i landet, men kan också starta på orter där det idag inte finns någon lokal verksamhet och där man saknar en sådan.

Vilka är stödgrupperna till för?

Stödgrupperna ska vara till för alla medlemmar i OCD-förbundet, det är det enda kravet för att få gå med. Vi vill ha med gamla och unga. Vi vill ha med gamla och nya medlemmar. Vi vill ha med både drabbade och anhöriga. Vi tror att blandade grupper och olika perspektiv är bra i en grupp så att man får höra många vinklar av problemerna, det ger extra kunskap. Det har vi kommit fram till i referensgruppsmöten vi haft tillsammans med Ananke under våren där vi har diskuterat bland annat den här frågan. Vi hoppas att vi med hjälp av referensgruppen ska ha hittat de frågor som är viktiga för er.

Vi försöker att anpassa tiderna för gruppträffarna till deltagarnas behov och det innebär att det på en del håll blir på kvällstid och på andra håll på dagtid och kanske helg. Studiecirkelarna kommer att



Eva från OCD-teamet, Karolina, förbundets "spindel" i projektet, Lasse och Olle



Kerstin har synpunkter och Paul från teamet instämmer



Katarina, Carina, Jan och Theresa lyssnar uppmärksamt

hållas i samverkan med olika studieförbund och det ger oss tillgång till lokaler att träffas i. Av studieförbunden kan vi också få hjälp med annonsering både i deras kurskataloger och i den vanliga dagspressen.

Vad innebär studiecirkelformen?

Man kan gå och lära sig rida, man kan lära sig spela gitarr, man kan lära sig dansa och det ska vara ungefär likadant här. Stödgrupperna ska träffas en gång i veckan under tolv veckor och gå igenom studiematerialet. Varje grupp ska ha två ledare som håller i strukturen och som möter dig när du kommer till gruppen. Grupperna kommer att ha 6-10 deltagare. Vi tror att det är en tillräckligt stor grupp för att ni ska få igång trevliga diskussioner med många synpunkter, men ändå så pass liten att man lär känna alla och kan känna sig fri att prata. Materialet som ni kommer att arbeta kring består av filmer och diskussionsförslag till filmerna, där man kan diskutera olika aspekter av det man just sett på filmen. Det finns också skriftlig information som man kan läsa mellan träffarna och där man får lära sig mer om de teman som tas upp på träffarna. Dessutom finns det förslag på övningar man kan göra gemensamt i gruppen, som att fylla i en analysblankett, som man gör i början av en KBT-behandling, så att man lär sig att sortera bland tvången. Vägledning för hur det går till får man genom filmerna och texterna men också med hjälp av ledarna. Det ska vara enkla övningar som man lär sig av. Materialet kan i viss mån anpassas till varje grupp och beroende på gruppens sammansättning kan man lägga tyngdpunkten på olika delar av materialet.

Teman som tas upp på träffarna

Vissa teman sträcker sig över flera träffar och andra ryms vid en träff. Vi börjar med en allmän information; vilka är symtomen vid OCD? Vad brukar man ha problem med? Hur olika kan det se ut? För det vet vi ju alla att tvånget kan se ut på väldigt många olika sätt. Två träffar kommer att handla om hur anhöriga dras in i problematiken och annat som rör detta; som hur man kan utveckla ett bra bemötande och hur man kan samtala om sjukdomen i familjen och kanske hitta mer fruktbara vägar. En träff kommer att handla om biologi och medicinering; om biologiska orsaker till OCD och olika sorters medicinsk behandling samt fördelar och nackdelar med medicinsk behandling.

Ett stort block på fem träffar kommer att handla om KBT-behandling. Vid varje träff går man igenom ett steg i en KBT-behandling. Man får information om vad som händer vid en analys och får testa på att göra en egen analys genom att fylla i en analysblankett. På liknande sätt betar man av alla stegen i en behandling.

I slutet av studiecirkeln kommer vi att tala om hur man kan gå till väga när man söker hjälp inom den offentliga vården, men också inom den privata vården och vilka rättigheter man har. Kaffe och all-

mänt prat ska naturligtvis också rymmas i gruppträffarna, det är nog så viktigt.

Ledarutbildningar

Den första ledarutbildningen var i september på Wiks folkhögskola utanför Uppsala, det var ett tillfälle att också testa studiematerialet och se att det fungerar. Nästa ledarutbildning blir i december och den följs av ytterligare utbildningsstillfällen under våren 2005. Många, både drabbade och närstående ska få gå ledarutbildningen och därefter starta grupper. Vi räknar med att det ska starta grupper på många orter i landet. Allt eftersom intresserade anmäler sig som ledare fyller vi på en turlista till utbildningen och detsamma gör vi med de som anmäler sig att delta i grupperna. Ledarutbildningen är två dagar på Wiks folkhögskola och en uppföljningsdag när grupperna varit igång några veckor. OCD-förbundet bekostar utbildning, resor och uppehälle för ledarna och förbundet betalar också eventuella reskostnader för gruppledarna vid de tolv gruppträffarna. De som går ledarutbildningen och därefter leder en grupp kommer att få ett intyg som kanske kan vara till nytta när man går vidare i livet.

Gruppledarna kommer att ha en handledare från teamet som man får stöd av regelbundet, när grupperna kommit i gång.

NERSKRIVET FRÅN BANDUPPTAGNING
RED.



Sofia är OCD-teamets "spindel" i stödgruppsprojektet



Theresa, Johanna och Olle i samspråk utanför Wiks folkhögskola