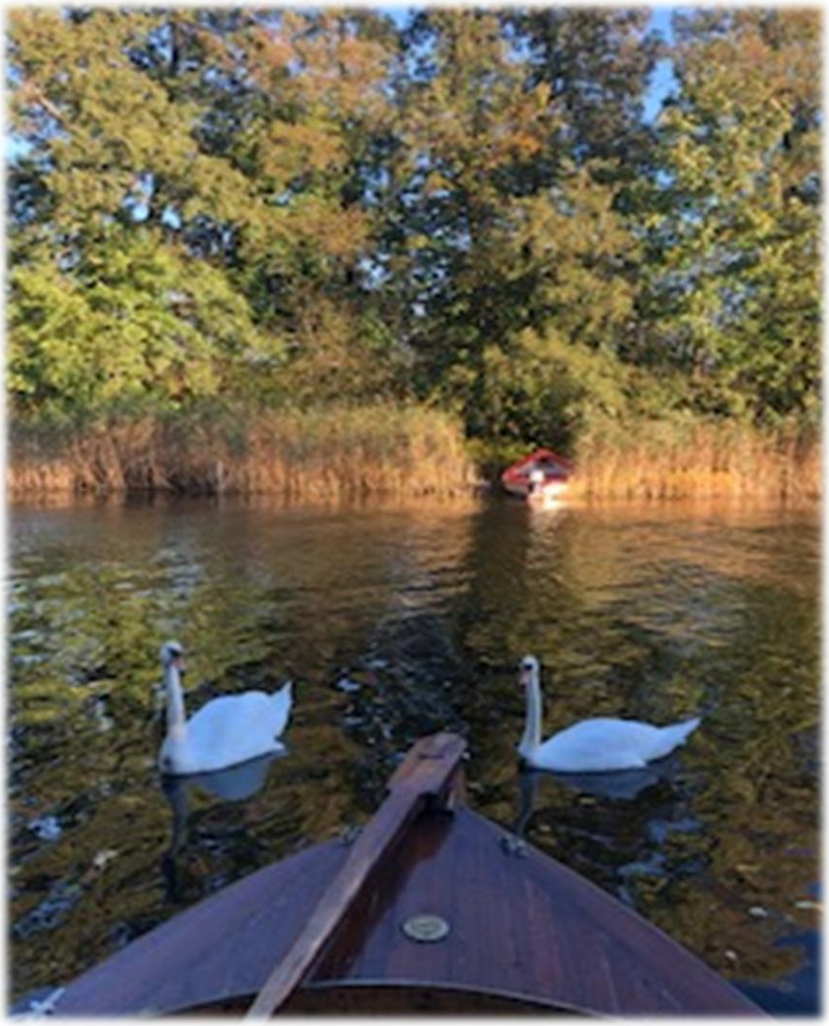
Höstprogram 2025

ÅSS Göteborg



åss göteborg

Föreningen för dig med ångestsyndrom

FÖRELÄSNINGAR

Föreläsningarna hålls både digitalt via plattformen Zoom och på plats i föreningslokalen, du väljer själv vad som passar dig bäst! Föreläsningarna är cirka 1,5 timma om inget annat anges.

Pris: Gratis för medlemmar i ÅSS Göteborg, 50 kronor för övriga. Information om betalning får du när du anmäler dig.
Anmälan: Om du vill delta mejlar du senast på fredagen veckan innan föreläsningen till **angestgoteborg@gmail.com**

Uppge i anmälan om du vill se föreläsningen digitalt eller på plats samt om du är medlem i ÅSS Göteborg eller inte

Om du vill se föreläsningen digitalt tänk på följande:
På föreläsningsdagen får du tidigast kl.16 en inbjudan via länk och en beskrivning hur du går till väga. Allt du behöver är en dator, platta eller mobiltelefon, och en mejladress. Glöm inte att kolla din skräppost då våra mejl kan hamna där.

Om du vill se föreläsningen i våra lokaler tänk på följande:
Maxinsläpp i våra lokaler är 25 personer, det är därför först till kvarn som gäller. Observera att anmälan även gäller vid deltagande på plats.

OBS! Anmälan krävs på samtliga föreläsningar - oavsett om du deltar digitalt eller på plats

---

♦ Självhypnos för att hantera den inre världen

Ulf har arbetat med över 5000 klienter under 15 års tid, och i hans erfarenhet är alla känslor budbärare. Exempelvis är ångest en budbärare om en oro för något som ännu inte hänt, och som man ännu inte vet hur man skall hantera.
Ulf berättar hur han har kunnat hjälpa många med en kombination av hypnos, NLP och somatiska interventioner som Tapping och Havening. Detta är saker du kommer lära dig under kvällen, för att kunna utforska om det är till hjälp för dig.

Föreläsare: Ulf Sandström, certifierad och diplomerad inom hypnos, NLP, Group Dynamics, Trauma Tapping Technique och Havening Technique.
Tid: Tisdag 2 september kl.18.30. OBS! Digital föreläsning, går även att se på storbildsskärm i lokalen.

♦ Artificiell intelligens (AI) inom psykoterapi

Denna afton kommer vår föredragshållare att dela med sig av forskningsresultat, insikter och tankar kring detta spännande ämne. Missa inte chansen att dyka in i inspirerande diskussioner kring frågor såsom:

1. Hur har AI börjat användas inom psykoterapi hittills?
2. Etiska och praktiska utmaningar
3. Mänsklig kontakt vs. teknisk effektivitet
4. Framtidsspaning - vart är vi på väg?

Föreläsare: Niklas Liljedahl, leg. psykolog och doktorand. Forskar inom klinisk psykologi och fokuserar på att integrera AI i evidensbaserade behandlingar.
Tid: Tisdag 16 september kl.18.30. OBS! Fysisk föreläsning, går även att se digitalt.

♦ Social ångest, dejting och sex

Social ångest, ängslighet, introversion, och känslomässig distansering. De här tendenserna och personlighetsdragen kan påverka vår förmåga att komma nära andra människor, kanske särskilt när vi förhåller oss till dejting och sexuella relationer. Den här föreläsningen tar upp hur den påverkan kan se ut, och fördjupar sig i praktiska tips och färdigheter för att hantera de särskilda utmaningar som kommer när man dejtar eller ligger med hög grad av social ångest.

Föreläsare: Oscar Fredhage, leg. psykolog, driver utbildningsföretaget PsykAll. www.psykall.com. PsykAll har även en Youtubekanal där du kan se tidigare föreläsningar.
Tid: Tisdag 30 september kl.18.30. OBS! Digital föreläsning, går även att se på storbildsskärm i lokalen. OBS! Denna föreläsning är 2 timmar.

♦ Psykedeliska upplevelsers möjligheter och risker

Det forskas allt mer på psykedeliska substanser som behandling för psykisk ohälsa, och de har länge använts för personlig utveckling. Även om substanserna är illegala i Sverige idag (utanför forskningssammanhang) är det många som ändå väljer att ta dem på egen hand här eller i länder där det är lagligt. Vad är riskerna med detta? Vilka är effekterna? I denna föreläsning går Rebecka igenom hur upplevelserna kan te sig, samt hur de påverkar psykologin hos dem som tar dem.

Föreläsare: Rebecka Malm, leg. psykolog och Internal Family Systems-terapeut. www.psykologrebecka.se
Tid: Tisdag 7 oktober kl.18.30. OBS! Fysisk föreläsning, går även att se digitalt.

♦ Du ska vara frisk för att orka vara sjuk - om socialförsäkringsregler

Vad kan du kan göra om ångesten hindrar dig från att jobba? Vi har bjudit in en jurist för att föreläsa om socialförsäkringsregler. Hon kommer bland annat prata om sjukpenning/sjukersättning/sjukpenninggrundande inkomst, delsjukskrivningar och om vikten av att ha ett bra medicinskt underlag. Du har möjlighet att ställa frågor.

Föreläsare: Marie-Louise Aijkens, jur. kand. Arbetat på Försäkringskassan under åren 2008–2012. Arbetar som juridiskt ombud sedan år 2014.
Tid: Tisdag 21 oktober kl.18.30. OBS! Digital föreläsning, går även att se på storbildskärm i lokalen.

♦ C G Jung och begreppet skuggan

Psykiatrikern C.G. Jung myntade begreppet skuggan för att lyfta fram den sidan av oss själva som vi inte vill se, men som är nödvändig för vår utveckling och mognad. Att möta sin egen skugga gör vi från början genom att tycka illa om och ta avstånd från andra som har vissa egenskaper. Men det finns mycket rikedom och kraft att vinna om vi vågar närma oss skuggan.

Föreläsare: Suzanne Gieser, fil dr., leg psykoterapeut, handledare, relationell inriktning, traumaspecialist. Egen mottagning i Stockholm.
Tid: Tisdag 28 oktober kl.18.30. OBS! Digital föreläsning, går även att se på storbildsskärm i lokalen.

♦ Felizia Sandberg - från mörker till mening

Möt Felizia Sandberg som för bara tio år sedan var heroinist och hemlös. Idag är hon drogfri och fotbollstränare för Gatans lag i Göteborg där hon hjälper människor som lever i utsatthet. I föreläsningen delar hon med sig av sin personliga resa från mörker till mening - från en tid då droger var hennes bästa vän, till att upptäcka styrkan i gemenskap och idrottens glädje.

Föreläsare: Felizia Sandberg är fotbollstränare för Gatans lag i Göteborg. Just nu aktuell med ”Felizia - Miro jiben” en dokumentärserie på SVT Play om hennes liv.
Tid: Tisdag 18 november kl.18.30. OBS! Fysisk föreläsning, går även att se digitalt.

♦ Existentiell terapi och mening i vår tid

Vi lever i en svår tid och många upplever meningslöshet. Vad är egentligen ”mening” och hur kan vi uppnå meningsfullhet i dagens turbulenta värld? Föreläsningen belyser dessa frågor utifrån existentiell terapi.

Föreläsare: Jakob Wood, existentiell psykolog, driver mottagningen Psykologos. Aktuell som medförfattare till "Existentiell terapi - en introduktion" (Liber, 2025).
Tid: Tisdag 2 december kl.18.30. OBS! Fysisk föreläsning, går även att se digitalt.

GRUPPER/ WORKSHOPS/AKTIVITETER

♦ Workshop i kreativt och reflekterande skrivande

Tillfälle 1: Kravlöst kreativt skrivande
Här får du chans att pröva på individuella och gemensamma skrivövningar där kravlöshet och skaparglädje står i fokus. Vi diskuterar övningarna men ger ingen negativ kritik, utan bemöter varandra med uppmuntran och nyfikenhet. Ingen tidigare erfarenhet eller förkunskap krävs och du bestämmer själv om du vill dela med dig av det du har skrivit eller inte.

Tillfälle 2: Reflekterande skrivande
Här får du chans att testa på att använda skrivande som ett verktyg för att dels reflektera över vardagen och dina tankar och känslor, dels utforska och lära känna dig själv bättre. Övningarna är individuella men vi pratar om dem i grupp – det finns dock inget krav på att dela med sig av det man har skrivit. Ingen tidigare erfarenhet eller förkunskap krävs.

Kursledare: Hanna Johansson, examinerad språkkonsult i svenska och skrivinspiratör med egen erfarenhet av psykisk ohälsa. Instagram: @ordforstadd

Datum: Workshopen kommer att hållas i september/oktober. Datum bestäms när tillräckligt många anmält sig. Begränsade platser, först till kvarn gäller.

Anmälan: Gratis och endast för medlemmar i ÅSS Göteborg. På hemsidan kan du läsa om hur du blir medlem: www.angestgoteborg.se. Anmäl ditt intresse till info@angestgoteborg.se eller via telefon 031-13 70 91 (OBS! ange om du vill delta på ena eller båda tillfällena)

♦ Existentiella samtal

Gruppsamtal där vi använder frågekorten ”Öppna kort” med olika existentiella teman. Frågorna lyfter fram tankar och mönster som antingen hindrar eller hjälper dig att utvecklas och hitta nya vägar. Du delar med dig av så mycket som känns okej för dig. Här kan du läsa mer om Öppna kort: https://oppnakort.se

Anmälan: Gratis och endast för medlemmar. Anmäl ditt intresse till info@angestgoteborg.se eller via telefon 031-13 70 91

♦ Ungdomsgruppen

En självhjälpsgrupp för dig mellan 16 och 25 år som träffas varannan onsdag, jämna veckor, kl.18-20. Ingen föranmälan behövs, det är bara att dyka upp kl 18. Mejla gruppledaren Petter om du vill ha mer information eller ett stödsamtal innan du besöker: petter@angestgoteborg.se

♦ Självhjälpsgrupp för män och kvinnor i blandade åldrar

En självhjälpsgrupp består av 5-10 personer som regelbundet samlas två timmar varannan vecka. Samtalet sker utifrån den pedagogiska metoden ”Rundan” där du utgår från dig själv och ”delar” med dig av dina problem och funderingar. Ingen får avbryta eller kommentera. Det finns inget taltvång - har du inget att dela går det bra att säga ”pass” så att ordet går över till nästa person. Genom att ”dela” kan du bygga upp dig själv. Detta sättet att tala skiljer sig från andra samtal vi har med vänner, nära och kära eftersom ingen får avbryta dig!

Anmälan: Gratis och endast för medlemmar. För anmälan eller mer information, mejla info@angestgoteborg.se eller ring 031-13 70 91

♦ Se film med ÅSS

Kom på mysig filmkväll. Vi bjuder på kvalitetsfilm och kravlös gemenskap. Om intresse finns bryter vi ibland av med en utflykt eller annan social aktivitet. Följ evenemanget på vår hemsida och Facebook-sida där vi informerar om filmerna.

Håll utkik på vår hemsida, Facebook-sida och Angot för uppdateringar!

MÖTEN, STÖD OCH INFORMATION

♦ ”Torsdagsträff” i vår lokal

Cafékväll / öppet hus i föreningslokalen varje helgfri torsdag kl.17-20. Vi fikar, pratar allvar och skrattar. Ingen föranmälan behövs, det är bara dyka upp. Du kommer och går när du känner för det. Önskar du ett enskilt stöd- och rådgivningssamtal mejlar du värden petter@angestgoteborg.se

♦ Digitalt ”öppet hus”

En digital fika med omtanke varje helgfri torsdag kl.17-20. Vi fikar, pratar allvar och skrattar. För att delta eller om du önskar ett digitalt stöd- och rådgivningssamtal mejlar du gruppledaren valerie@angestgoteborg.se

♦ Telefonjour

Om du behöver prata ut och få medmänskligt stöd, få svar på frågor om ångestsyndrom eller bara vill veta mer om föreningen, kan du ringa till oss alla helgfria vardagar kl.13-15 på 031-13 70 91. Vill du hellre mötas upp för ett enskilt samtal mejlar du till info@angestgoteborg.se

♦ Medlemsmöte och inflyttningsfest

Som medlem är du är hjärtligt välkommen till ÅSS Göteborgs medlemsmöte och inflyttningsfest onsdagen den 10:e december 2025. Vi bjuder på jultallrik och fika. Mer information på hemsidan och i separat utskick.

♦ Stöd- och rådgivningssamtal

Vi erbjuder stöd- och rådgivningssamtal där du får medmänskligt stöd och råd av någon som själv har erfarenhet av ångestsyndrom. Dessutom, om du är ny medlem eller om det är första gången du deltar i någon aktivitet kan det kännas tryggt att först bekanta sig lite med oss personligen. Tveka därför inte att boka in ett enskilt samtal med någon av oss i personalen. För att boka ett enskilt samtal eller ett stöd- och rådgivningssamtal mejlar du info@angestgoteborg.se

♦ ÅSS på webben

Föreningen har en hemsida, en blogg, en Facebook-sida och en privat Facebookgrupp - länkar till dessa finns på baksidan av programmet. Vill du som medlem dela med dig av din vardag på vår blogg, mejla i så fall in din text till valerie@angestgoteborg.se

♦ Utåtriktad information om ÅSS verksamhet

Vill ni att vi på ÅSS Göteborg kommer ut till er och informerar om vår verksamhet eller vill ni komma till oss på ett studiebesök, mejla i så fall till info@angestgoteborg.se

Alla adresser hittar du på baksidan av programmet!



RING, SKRIV, MEJLA eller SURFA TILL ÅSS!
Glöm inte bort att vi har telefonjour varje helgfri vardag kl.13-15 samt att du kan ställa frågor och ta kontakt via mejl. Vi har även en hemsida där du kan hitta en massa bra information!

ÅSS GÖTEBORG
Järntorget 7, våning 3
413 04 GÖTEBORG
031-13 70 91

I <u>november</u> flyttar vi till nya lokaler
i samma byggnad fast med en annan ingång. Den nya adressen är:
Södra Allégatan 1, våning 2

E-post: info@angestgoteborg.se
Hemsida: www.angestgoteborg.se
Blogg: http://angestgoteborg.blogspot.se
Facebook: www.facebook.com/angestgoteborg
Privat grupp på Facebook: www.facebook.com/angot

MEDLEMSKAP I ÅSS GÖTEBORG
För 100 kr (till 25 år) och 250 kr (från 26 år) får du ta del av vårt utbud i tolv månader. Ett familjemedlemskap kostar 370 kr. Det enda du behöver göra för att bli medlem är att betala in avgiften till vårt plusgirokonto: 48 104 23-6. OBS! Glöm inte att ange ditt fullständiga namn och din postadress. När vi fått din betalning får du ett välkomstbrev hem i brevlådan. Hör av dig om du har frågor eller vill ha ett inbetalningskort hemskickat.

åss göteborg
Föreningen för dig med ångestsyndrom