

Vårprogram 2021

*Ångestsyndromsällskapet
i Göteborg*



FÖRELÄSNINGAR

Föreläsningarna hålls digitalt, via plattformen Zoom

För att delta, maila senast veckan innan föreläsningen ditt intresse till info@angestgoteborg.se. På föreläsningdagen får du ca 15 minuter innan en inbjudan via länk samt en beskrivning hur du går till väga. Allt du behöver är en dator, padda eller mobiltelefon samt en mailadress.

Välkommen!

Är du intresserad och ej medlem betala in 50 kr till plusgiro 481 0423 – 6 alternativt swisha till 123 307 88 54. Glöm då ej att uppge mailadress.

🔥 Att återvinna sig själv - från kraftlös till kraftfull

Christines föreläsning handlar om att återvinna sig själv - från kraftlös till kraftfull. Hon ger en personlig berättelse om att återupptäcka sig själv och läka för att bli fri från ångest, depression och PTSD. Christine vill inge hopp och inspiration till självkännedom och självläkning för att kunna stå i sin kraft och leva sin dröm.

Föreläsare: Christine Engström

Tid: Tisdag den 23 februari kl. 18.30

Pris: Gratis för medlemmar, 50 kr för övriga

Vill du delta: maila info@angestgoteborg.se

🔥 Hur tar vi kroppen till hjälp för att läka trauma?

Traumatiska upplevelser påverkar oss människor på djupet. Vi kan uppleva allt ifrån smärta och ångest till otrygghet och svårigheter i att vara närvarande.

Trauma kan också få oss att ifrågasätta vem vi är och varför vi är här. Även vår verklighetsuppfattning kan bli satt på prov.

Under föreläsningen kommer Nette att gå igenom hur den senaste forskningen förklarar de reaktioner vi kan få på trauma och vad vi behöver för att komma tillbaka till ett normalt liv.

Kroppen är central för läkningen efter trauma och Nette arbetar med flera olika kroppsliga behandlingsmetoder som till exempel Resursorienterad Färdighetsträning, Basal Kroppskännedom, QiGong och TRE - Trauma Releasing Exercises. Under kvällens lopp kommer du att få möjlighet att prova några övningar som syftar till att landa och få kontakt med kroppen igen.

Föreläsare: Nette Strunge, leg fysioterapeut och kroppsorienterad traumaterapeut

Tid: Tisdag den 23 mars kl **18.30**

Pris: Gratis för medlemmar, 50 kr för övriga.

Vill du delta: maila info@angestgoteborg.se

🔥 GAD

Personer som lider av generaliserat ångestsyndrom har lätt för att ängslas och oroa sig. Oron, som känns svår att kontrollera, påverkar ofta hela vardagen. Kvällens föredrag handlar i korta drag om vad GAD är, vad som utmärker syndromet, dess uppkomst och behandling.

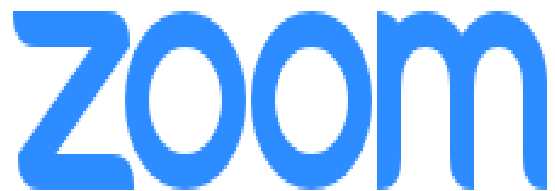
Föreläsare: Claes Lind, leg. psykolog / leg. psykoterapeut

Tid: Tisdag den 27 april kl. **18.30**

Pris: Gratis för medlemmar, 50 kronor övriga

Vill du delta: maila info@angestgoteborg.se

🔹 PÅ GRUND AV RÅDANDE SITUATION GÄLLANDE PANDEMIN SKER ALL VÅR VERKSAMHET DIGITALT.



Vi på ÅSS använder oss av den digitala plattformen Zoom.

När du ska delta skickar du ett mail till värden. Värdens mail står under varje aktivitet i programmet.

Du får då tillbaka ett mail med en länk, som inbjudan till mötet samt en instruktion i hur du går tillväga.

För att kunna delta behöver du en dator, padda eller mobiltelefon samt en mailadress.

Du kan välja att antingen ladda ner programmet Zoom på denna adress <https://zoom.us/j/841120021> eller bara köra via windows när du får en länk.

Behöver du hjälp eller har du frågor om Zoom kan du maila valerie@angestgoteborg.se.

För att få kontinuerliga uppdateringar om våra aktiviteter på Zoom rekommenderar vi att ni följer oss på facebook.

Glöm inte heller att du som medlem kan gå med i vår slutna Facebookgrupp Angot. Förutom att vi lägger ut information, så är det ett forum där ni kan stötta och tipsa varandra. Här ser ni även datum för ÅSS gemensamma promenader.



Så här kan ett digitalt möte på Zoom se ut.

Precis som på våra möten på föreningen så får du "träffa" och prata med de andra likasinnade men det som sägs stannar på mötet.

Vi förstår att första gången man deltar digitalt kan det kännas nervöst men vi har en lugn och trygg miljö även här.

Så gör i ordning lite god fika till dig och slå dig ner framför skärmen så klarar vi denna isolering tillsammans.

UTÅTRIKTADE FÖRELÄSNINGAR

💧 DIGITALA FÖRELÄSNINGAR!

Vi på ÅSS i Göteborg är ofta ute och föreläser om ångestsyndrom och om hur det är att leva med ångest. Vi föreläser bland annat för skolklasser, lärare, kuratorer, sjukvårdspersonal, personal och arbetsledare på företag, personal på olika myndigheter. Föreläsningarna är mellan en och tre timmar långa. Vill ni att vi ska föreläsa för er digitalt? Hör av er, så bestämmer vi ett datum!

ellinor@angestgoteborg.se

KURSER/WORKSHOPS

💧 DIGITAL SJÄLVHJÄLPSGRUPP FÖR MÄN OCH KVINNOR, BLANDADE ÅLDRAR- Endast för medlemmar

Vi har digitala självhjälsgrupper För vidare information, kontakta oss via mail:

info@angestgoteborg.se.

Vad är en **självhjälsgrupp**?

En självhjälsgrupp består av 6-8 personer som regelbundet samlas ca två timmar varannan vecka.

Samtalet sker utifrån en pedagogisk metod som kallas "Rundan", där du utgår från dig själv och "delar" med dig av dina problem och funderingar.

Ingen avbryter eller kommenterar det som sägs. Det finns inget taltvång. Har du inget att dela går det bra att säga "pass" och ordet går över till nästa person.

Genom att "dela" kan du bygga upp dig själv. Detta sätt att tala skiljer sig från andra samtal vi har med vänner, nära och kära eftersom ingen får avbryta dig!

I gruppen skapas en tillit genom att man både lyssnar och blir lyssnad på.

💧 **DIGITAL ANHÖRIGGRUPP**

Som anhörig till någon med ett ångestsyndrom är det lätt att känna sig villrådig, maktlös, hjälplös och trött. I en miljö där man får möjlighet att träffa andra i liknande sits kan man stötta varandra och utbyta erfarenheter, tips och råd. **Endast för medlemmar.** Vid intresse kontakta oss på info@angestgoteborg.se eller 031-13 70 91





MÖTEN OCH AKTIVITETER

☛ DIGITALT "ÖPPET HUS"

En fika med omtanke ↗

Fortsätter att vara öppet varje helgfri torsdagskväll kl. 17- 20.

Vi fikar, pratar allvar och skrattar. För att delta, maila

valerie@angestgoteborg.se

Varmt välkommen!

☛ DIGITAL ÅSS UNGDOM, mellan 16 och 26 år

... fortsätter förstås också att träffas via den digitala plattformen ZOOM, på **onsdagar, jämna veckor mellan kl. 18 och 20**. ÅSS Ungdom vänder sig till dig som är **mellan 16 och 26 år**. Hör av dig om du skulle vilja ha ett enskilt första samtal eller vill ha mer info, till gruppledaren, Valérie från ÅSS valerie@angestgoteborg.se

☛ Filmklubb på ÅSS för dig som är medlem

Kom på mysig filmkväll. Vi bjuder på kvalitetsfilm och kravlös gemenskap. Följ evenemanget på vår hemsida/blogg www.angestgoteborg.se där vi informerar om filmerna.

Filmklubben ligger just nu på is på grund av pandemin. Håll utkik på vår hemsida och Angot för uppdateringar.

☛ Årsmöte

Här får du som medlem tillfälle att vara med och påverka din förening! **Mer info i separat utskick- På grund av den rådande pandemin är det ej beslutat än om årsmötet kommer ske fysiskt eller digitalt.**

☛ ÅSS BLOGG

ÅSS Göteborg fortsätter att blogga om vad som händer på föreningen. I bloggen kan du som läsare också ta del av diverse tips, idéer och tankar. <http://angestgoteborg.blogspot.se> Du hittar även bloggen via hemsidan! www.angestgoteborg.se

☛ ÅSS PÅ WEBBEN

Förutom att vi har en webbplats och blogg finns vi också på andra sociala medier. Alla adresser hittar du på [baksidan av programmet](#). **Varmt välkomna!**



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 fin hemsida, där du kan hitta en massa bra information! Adressen hittar du här nedanför.

ÅSS i GÖTEBORG

Järntorget 7, 3 tr.
413 04 GÖTEBORG
031-13 70 91

E-post: info@angestgoteborg.se

Hemsida: www.angestgoteborg.se

Blogg: <http://angestgoteborg.blogspot.se>

Facebook: www.facebook.com/angestgoteborg

ÅSS slutna medlemsgrupp på Facebook: www.facebook.com/angot

Medlemskap i ÅSS Göteborg:

Hör av dig till oss om du vill få mer info om medlemskap och/eller vill få ett inbetalningskort.

Medlemskap kostar 250 kr per år (100 kr för ungdom under 26 år).

Familjemedlemskap 370 kr/år.

