

# Vårprogram 2022

*Ångestsyndromsällskapet  
i Göteborg*



# FÖRELÄSNINGAR

## Föreläsningarna hålls digitalt, via plattformen Zoom

För att delta, maila senast veckan innan föreläsningen ditt intresse till [info@angestgoteborg.se](mailto: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. **Glöm ej kolla din skräppost då våra mail kan hamna där.**  
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.**

### 💧 Depression

Diagnoskriterier  
Förekomst  
Samsjuklighet  
Behandlingsalternativ

Martina Datavs Johansson är leg psykolog med KBT-inriktning med 20 års erfarenhet, samt leg psykoterapeut med KBT-inriktning. Martina har arbetat huvudsakligen inom vuxenpsykiatri men har även erfarenhet av arbete med barn-och ungdomar. Martina har i dagsläget en privat psykologmottagning i Borås samt handleder och utbildar inom KBT och DBT. Martina har erfarenhet av depressionsbehandling såväl individuellt som i grupp, och har arbetat med behandling för såväl vuxna som tonåringar med depression.

**Föreläsare:** Martina Datavs Johansson

**Tid:** Tisdag den 22 februari kl. 18.30

**Pris:** Gratis för medlemmar, 50 kr för övriga

**Vill du delta:** maila [info@angestgoteborg.se](mailto:info@angestgoteborg.se)

### 💧 Uppväxt inom en sekt

En föreläsning om när en sekt tar över hela livet.

I denna gripande föreläsning delar Sabina med sig av sina erfarenheter av att växa upp i en kristen fundamentalistisk och patriarkalisk sekt.

Hur utsatt blir ett barn som kontrolleras hårt och förbjuds ha kontakt med omvärlden?

Och som dessutom skyddar pedofiler genom att kräva av utsatta barn att ha två vittnen till övergreppen.

Sabina berättar hur hon överlevde barndomen och lyckades ta sig ur.

**Föreläsare:** Sabina Sjöberg

**Tid:** Tisdag den 15 mars kl.18.30

**Pris:** Gratis för medlemmar, 50 kr för övriga.

**Vill du delta:** maila [info@angestgoteborg.se](mailto:info@angestgoteborg.se)

## 🔹 ACT

Målet inom ACT är öka den psykologiska flexibiliteten.

En ökad psykologisk flexibilitet ger dig större möjligheter att hantera smärtsamma tankar och känslor. När vi jobbar med ACT tar vi reda på vad som är viktigt i livet och tar steg i den riktningen samtidigt som vi tränar på att bättre hantera livets möjligheter, påfrestningar och utmaningar.

ACT är en förkortning för Acceptance and Commitment Therapy och uttalas som engelskans "act", agera. ACT är en evidensbaserad terapiform som utvecklats av psykologen Steven Hayes sedan 1980-talet i USA.

ACT används också inom arbetslivet eller som prevention av bland annat stress och psykisk ohälsa, och då brukar man använda uttrycket Acceptance and Commitment Training för att förtydliga att det inte handlar om regelrätt psykoterapi.

(Fritt översatt från Livskompass.se)

ACT bygger på sex grundläggande principer vilka var och en och tillsammans ger oss en effektiv verktygslåda att använda för att kunna ta steg åt det håll som är viktigt för oss!

Vi kommer under workshopen att berätta om ACT och vi kommer att prova på olika "ACT-verktyg".

**Föreläsare:** Ingrid Thorold

ACT-coach, Hälso- och rehabcoach, Folkhälsovetare

Mats Persson

ACT-coach, Hälso- och rehabcoach, Hälsovetare

**Tid:** Tisdag den 29 mars kl.18.30

**Pris:** Gratis för medlemmar, 50 kronor övriga

**Vill du delta:** maila [info@angestgoteborg.se](mailto:info@angestgoteborg.se)

## 🔹 Social fobi

Människan är i grunden ett socialt flockdjur helt beroende av andra för att överleva och leva väl. Att känna sig avvissad eller bli negativt bemött är oftast förknippat med starka obehagskänslor. Hos de människor där denna rädsla växer sig alltför stark kan den bli mycket handikappande. Social fobi, som detta tillstånd kallas, är en problematik som kan genomsyra många viktiga delar av livet. Vänskapsrelationer såväl som kärleksrelationer och karriärmöjligheter är områden där social fobi kan leda till stora svårigheter.

Föreläsningen kommer att handla om vilka mekanismer som orsakar och vidmakthåller den sociala fobin samt vilka verktyg som visat sig vara verksamma för att bryta problemen.

KBT är en behandlingsform som visat sig ha goda effekter vid social fobi men även andra metoder nämns under föreläsningen. Behandlingen syftar till att lära oss leva mer i linje med de mål och önskningar vi har i livet.

**Föreläsare:** Alice Persson, psykologstudent som gör sin praktik på Psykologteamet

**Tid:** Tisdag den 5 april kl.18.30

**Pris:** Gratis för medlemmar, 50 kronor övriga

**Vill du delta:** maila [info@angestgoteborg.se](mailto:info@angestgoteborg.se)

## 💧 **Hälsoångest**

Vad innebär diagnosen?  
Vilka är de bakomliggande orsakerna?  
Hur är det att leva med hälsoångest?  
Vad finns det för behandlingar?

**Föreläsare:** Jan-Eric Jönsson, leg psykolog, leg psykoterapeut (KBT) och handledare.

**Tid:** Tisdag den 19 april **kl.18.30**

**Pris:** Gratis för medlemmar, 50 kronor övriga

**Vill du delta:** maila [info@angestgoteborg.se](mailto:info@angestgoteborg.se)

## 💧 **Sömn och stress**

Ur led är tiden vriden... ack ve så svårt det är att somna om igen  
Stress - för svårt, för mycket och för ofta  
Sömn – för svårfångad, för lite och för dålig  
När stress invaderar sömnen, vilan och återhämtningen

**Föreläsare:** Peter Währborg, leg. psykolog och leg. Psykoterapeut samt sociolog.  
Specialist i kardiologi, invärtes medicin och smärtmedicin.

**Tid:** Tisdag den 3 maj **kl.18.30**

**Pris:** Gratis för medlemmar, 50 kronor övriga

**Vill du delta:** maila [info@angestgoteborg.se](mailto:info@angestgoteborg.se)

## 💧 **Varför mår vi så dåligt när allt är så bra?**

Mer än en miljon svenskar tar antidepressiva läkemedel och psykiatriska diagnoser ligger bakom hälften av alla sjukskrivningar. Samtidigt har vi de senaste hundra åren fått ökad livslängd, mer frihet samt ökad jämställdhet och välfärd. Så varför mår vi inte allt bättre?

Med utgångspunkt i sin bok "Olyckliga i Paradiset" utforskar psykiatern och forskaren Christian Rück en av våra allra viktigaste frågor: den psykiska ohälsan i Sverige. Beror ökningen av diagnoser på den svenska ensamheten, skärmarna, på att allt går fortare eller har vi flyttat gränsen mellan friskt och sjukt? Har stressen verkligen ökat och hur uppstod egentligen – den för Sverige unika – diagnosen utmattningssyndrom?

**Föreläsare:** **Christian Rück**, psykiater och professor i psykiatri, Karolinska institutet samt författare.

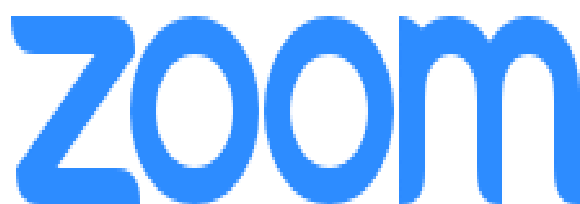
**Tid:** Tisdag den 10 maj **kl.18.30**

**Pris:** Gratis för medlemmar, 50 kronor övriga

**Vill du delta:** maila [info@angestgoteborg.se](mailto:info@angestgoteborg.se)

**OBS! De 10 första som loggar in på Zoom under denna föreläsning får Christian Rück's bok "Olyckliga i paradiset".**

◆ **Beroende på hur pandemi-situationen ser ut, jämfört med storleken på vår lokal, kommer de flesta av våra aktiviteter ske digitalt. Vi uppdaterar hemsidan kontinuerligt med information.**



Vi på ÅSS använder oss av den digitala plattformen Zoom.

När du ska delta skickar du ett mail till värden. Vårdens 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.

**Glöm ej kolla din skräppost då våra mail kan hamna där.**

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](mailto: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 kan gå med i vår slutna **Facebookgrupp Angot**. Förutom att vi lägger ut information, så är det ett forum där vi kan stötta och tipsa varandra. Här ser ni även datum för ÅSS gemensamma promenader. Vi finns även på **appen Band** och på plattformen **Wonder**. Hänvisningar till våra sociala medier finns på vår hemsida.*



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.

# GRUPPER/ WORKSHOPS/STUDIECIRKLAR

## 🔹 Digital självhjälsgrupp för män och kvinnor, blandad ålder

**Endast för medlemmar**

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.

För vidare information, kontakta oss via mail: [info@angestgoteborg.se](mailto:info@angestgoteborg.se).

## 🔹 Existensiella samtal i grupp (fysiskt alternativt digitalt)

Samtalsgrupp där vi utifrån frågekort bestående av olika existentiella teman talar om hur du ser på livet; hur du tänker, känner och gör i ditt liv.

Frågorna lyfter fram tankar och mönster som antingen hindrar dig från att komma vidare i livet eller som stimulerar dig att utvecklas och hitta nya vägar. Vi ses vid fem tillfällen.

**Cirkelledare:** Ellinor Albrektsson från ÅSS

**Start:** Sätts när intresseanmälningarna kommit in.

**Pris: Gratis för medlemmar**

**Anmälan:** görs när din medlemsavgift är betald.

Anmälning sker till [ellinor@angestgoteborg.se](mailto:ellinor@angestgoteborg.se)

## 💧 **Sudiecirkel för föräldrar med psykisk ohälsa (fysiskt alternativt digitalt)**

Har du som förälder psykisk ohälsa, sjukdom eller en psykisk funktionsnedsättning?

Du är inte ensam. Vill du träffa andra föräldrar i liknande situation och testa ett nytt studiecirkelmateriale?

Varje träff har olika teman där man lär sig och samtalar kring temat tillsammans.

Exempelvis samtal kring frågor som: Vad behöver mitt barn? Vad behöver jag som förälder? Hur skapar jag trygga relationer? Hur pratar jag med mitt barn om ohälsa? Vad finns det för stöd?

Studiecirkeln är framtagen tillsammans med föräldrar som har erfarenhet av psykisk ohälsa, sjukdom eller psykisk funktionsnedsättning.

**Cirkelledare:** Ellinor Albrektsson från ÅSS

**När:** Varje träff är 1,5 timme och gruppen träffas en gång i veckan vid totalt 5 tillfällen.

**Start:** 25 februari

**Tid:** Fredag, kl.11.00-12.45

**Pris: Gratis för medlemmar**

**Anmälan:** görs när din medlemsavgift är betald.

Anmäl till [ellinor@angestgoteborg.se](mailto:ellinor@angestgoteborg.se) eller via tfn: 031-13 70 91

## 💧 **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 stödsamtal eller vill ha mer info, till gruppledaren, Valérie från ÅSS [valerie@angestgoteborg.se](mailto:valerie@angestgoteborg.se)





## ☛ 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](mailto:info@angestgoteborg.se) eller 031-13 70 91



## ☛ 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](http://www.angestgoteborg.se) där vi informerar om filmerna.

**Håll utkik på vår hemsida och Angot för uppdateringar.**

## ☛ Digitala enskilda stödsamtal

Är du i behov av enskilda stödsamtal, kontakta [info@angestgoteborg.se](mailto:info@angestgoteborg.se)

## MÖTEN OCH AKTIVITETER

### ☛ "ÖPPET HUS" I VÅR LOKAL

Anpassas efter hur pandemi-situationen ser ut.  
Håll koll på hemsidan för mer information

[www.angestgoteborg.se](http://www.angestgoteborg.se)



### ☛ 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](mailto:valerie@angestgoteborg.se)

Önskar du ett enskilt stödsamtal innan du deltar på öppet hus går det  
bra att maila värden [valerie@angestgoteborg.se](mailto:valerie@angestgoteborg.se)

Varmt välkomna!

TORSDAGAR 17-20

# ÅSS DIGITALA ÖPPET HUS

För intresse/att delta, maila  
[valerie@angestgoteborg.se](mailto:valerie@angestgoteborg.se)

Allt du behöver är en dator,  
telefon och mailadress samt  
kanske lite fika☺

Varmt välkomna!

## DIGITALA UTÅTRIKTADE 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](mailto:ellinor@angestgoteborg.se)

### 💧 ÅRSMÖTE

Mer info i separat utskick.

På grund av den rådande pandemin är det ännu inte beslutat om mötet sker 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.

Vill du som medlem dela med dig av din vardag på vår blogg,

maila in din text till [valerie@angestgoteborg.se](mailto:valerie@angestgoteborg.se)

Du hittar bloggen via hemsidan [www.angestgoteborg.se](http://www.angestgoteborg.se)  
eller direkt på <http://angestgoteborg.blogspot.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](mailto:info@angestgoteborg.se)

Hemsida: [www.angestgoteborg.se](http://www.angestgoteborg.se)

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

Facebook: [www.facebook.com/angestgoteborg](http://www.facebook.com/angestgoteborg)

ÅSS slutna grupp på Facebook: [www.facebook.com/angot](http://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.

