

Höstprogram 2023

ÅSS Göteborg



FÖRELÄSNINGAR

Föreläsningarna hålls både digitalt via plattformen Zoom samt på plats i ÅSS lokaler på Järntorget 7 så du väljer själv vad som passar dig bäst. Även frågestunden med Göran Söderlund hålls både digitalt och på plats.

För att delta på en föreläsning, maila senast veckan innan föreläsningen ditt intresse till angestgoteborg@gmail.com **OBS! Uppge om du vill se den digitalt eller fysiskt**

Om du vill se föreläsningen digitalt tänk på följande:

På föreläsningdagen får du **ca 10 minuter innan** en inbjudan via länk samt en beskrivning hur du går till väga. Allt du behöver är en dator, platta eller mobiltelefon samt en mailadress. Glöm ej kolla din skräppost då våra mail kan hamna där.

Om du vill se föreläsningen i våra lokaler tänk på följande:

För att delta på plats är det först till kvarn som gäller. Maxinsläpp i våra lokaler är 25 personer.

OBS! Föranmälan gäller på samtliga föreläsningar.

Föreläsningarna är kostnadsfria för medlemmar, för övriga kostar en föreläsning 50 kr. Information om hur du betalar får du när du föranmäler dig. Det går givetvis också bra att bli medlem, för att ta del av och stödja vår verksamhet. Information om medlemskapet finns på sista sidan av programmet och på hemsidan.

♦ **Trauma och IFS**

Föreläsaren skriver - "Traumaskolan" är en del i min egen läkningsprocess där jag stött på terapimetoden IFS som står för Internal Family Systems (det inre familjesystemet) som kan användas som karta och kompass i den egna läkningsprocessen från trauma. Jag kommer förklara vad IFS är för något och hur terapin hjälpt mig på vägen.

Föreläsare: Jeanette Nord, legitimerad sjuksköterska och skaparen av initiativet "Traumaskolan" på Facebook och Instagram. Syftet med Traumaskolan är att öka kunskapen om komplext trauma (CPTSD, diagnoskod 6B41) samt att bidra till att uppmärksamma att vi saknar traumamedveten vård, skola och omsorg i Sveriges kommuner och regioner.

Tid: Tisdag 19 sept. 18:30 **OBS!** Digital föreläsning, går även att se på storbildsskärm i lokalen.

Pris: Gratis för medlemmar, 50 kronor övriga

Vill du delta maila: angestgoteborg@gmail.com

♦ **Drömterapi - hur du kan använda dina drömmar för att läkas och utvecklas**

Agneta Orlå är utbildad socionom, livsvägledare, astrolog och drömterapeut. I sin verksamhet i Göteborg erbjuder hon drömtolkningskonsultationer, vägledningssamtal/ skuggcoaching®, astrologiska konsultationer, samt föreläsningar och kurser i dessa ämnen. I den här föreläsningen tar Agneta upp olika typer av drömmar, och ger också exempel på olika sätt att arbeta med drömmar. Begreppet "DagSdröm" tas också upp - dvs att se livet som en speglade dröm.

Föreläsare: Agneta Orlå, socionom och drömterapeut.

Tid: Tisdag 26 sept. 18:30 **OBS!** Fysisk föreläsning, går även att se digitalt.

Pris: Gratis för medlemmar, 50 kronor övriga

Vill du delta maila: angestgoteborg@gmail.com

◆ Psykedelisk psykoterapi

Stress, ångest, depression. Psykisk ohälsa är ett av det moderna samhällets stora utmaningar. Etablerade behandlingsmetoder hjälper inte sällan marginellt och många upplever ingen förändring alls. Vården är i behov av innovation. Just nu pågår ett nyuppväckt vetenskapligt intresse för psykedeliska substanser och deras läkande potential. Studier indikerar att dessa substanser kan bidra till personlig utveckling och bryta upp djupt rotade blockeringar, såväl som att ge oss viktiga ledtrådar om medvetandet och dess funktion. Frågan är om dessa substanser, som människor brukat för andliga och medicinska syften i tusentals år, kan vara en möjlig lösning på ett av våra största folkhälsoproblem?

Föreläsare: Filip Bromberg leg. psykolog samt en av medgrundarna till Nätverket för psykedelisk vetenskap (NPV). I föreläsningen kommer Filip berätta vad psykedelika är, forskningen bakom, samt hur det kan användas terapeutiskt.

Tid: Tisdag 3 okt. 18:30 OBS! I skrivande stund vet vi ej om denna föreläsning blir fysisk eller digital.

Pris: Gratis för medlemmar, 50 kronor övriga

Vill du delta maila: angestgoteborg@gmail.com

◆ Miljö eller genetik - vad styr hjärnan?

Epigenetik handlar om hur miljön aktiverar våra gener i stället för vad vi har blivit lärda, att vår genetik går på automatik. Kan vi förändra våra liv och mående genom att förändra våra levnadsätt medvetet? Det här är en spännande föreläsning om vad som sker i kroppen utifrån epigenetik och hur du kan förändra ditt liv positivt genom att förändra din inre och yttre miljö.

Föreläsare: Judith Molnar, leg sjuksköterska, föreläsare och psykoterapeut. Genom hennes breda kunskap och erfarenhet inom områden som akupunktur, hypnoterapi, KBT, TFT och många andra metoder, bjuder hon in oss till en resa in i kroppens innersta hemligheter. Judith känner ni igen ifrån Sveriges radio P4 där hon medverkade som återkommande relationsexpert i programmet Förmiddag.

Tid: Tisdag 24 okt. 18:30 OBS! Fysisk föreläsning, går även att se digitalt.

Pris: Gratis för medlemmar, 50 kronor övriga

Vill du delta maila: angestgoteborg@gmail.com

◆ Nära döden upplevelser - en forskningsstudie

Nära-döden-upplevelser (NDU) kan uppstå under episoder av medvetlöshet vid livshotande tillstånd, såsom plötsliga hjärtstillestånd. Nyligen publicerades en vetenskaplig studie där man undersökte patienters NDU i samband med hjärtstopp, och hur upplevelserna påverkat dem. Studien visade tydligt att NDU-patienterna fått en positivt förändrad världsbild och att de efter upplevelsen inte längre är rädda för döden.

Föreläsare: Hans Zingmark är specialist i intern- och lungmedicin och överläkare vid Halmstads sjukhus samt forskaren bakom den nämnda studien.

Tid: Tisdag 7 nov. 18:30 OBS! Fysisk föreläsning, går även att se digitalt.

Pris: Gratis för medlemmar, 50 kronor övriga

Vill du delta maila: angestgoteborg@gmail.com

◆ Utmattningssyndrom

Sverige är på väg att förändras. Inte minst ohälsan tar sig nya uttryck. Vår moderna livsstil är numera en av de viktigaste orsakerna till symptom och sjukdom. Allt fler drabbas av stress och stressrelaterade tillstånd, vilket inte minst avspeglar sig i allt fler sjukskrivningar och förtidspensioner. En av de allra vanligaste diagnoserna är numera utmattningssyndrom. I föreläsningen berättas vad det är och varför tillståndet uppstår och hur det yttrar sig. Tonvikten läggs vid mekanismerna som förorsakar de symptom som kännetecknar syndromet. Sist men inte minst berörs hur man kan undvika att utveckla ett utmattningssyndrom och hur man kan känna igen förstadierna och motverka utveckling av detta syndrom. Tid lämnas för frågor och diskussion kring detta angelägna ämne.

Föreläsare: Peter Währborg MD PhD Prof. Spec. kardiologi, invärtes medicin, smärtmedicin
Leg. psykolog och psykoterapeut
Tid: Tisdag 14 nov. 18:30 OBS! Fysisk föreläsning, går även att se digitalt.
Pris: Gratis för medlemmar, 50 kronor övriga
Vill du delta maila: angestgoteborg@gmail.com

◆ **Medvetandets gränser och illusionen av ett jag**

Finns det ett jag – vem är det i så fall? Hur människans medvetande fungerar är en av de största gåtorna inom såväl konst som filosofi och vetenskap. Neurologen Pontus Wasling berättar utifrån senaste hjärnforskningen hur vår uppfattning av oss själva byggs upp i hjärnan, och om hur elektriska impulser kan förklara hur vi kan känna, tänka och uppleva världen.

Föreläsare: Pontus Wasling, medicine doktor, Neurologkliniken, Sahlgrenska Universitetssjukhuset
Tid: Tisdag 21 nov. 18:30 OBS! Fysisk föreläsning, går även att se digitalt.
Pris: Gratis för medlemmar, 50 kronor övriga
Vill du delta maila: angestgoteborg@gmail.com

◆ **Social ångest och personlighet: Ett dimensionellt perspektiv**

Socialt ångestsyndrom, eller social fobi, är ett vanligt psykiskt problem som innebär att man starkare än de flesta upplever ångest, rädsla eller oro inför vanliga sociala situationer. Men vad ligger bakom den här typen av problem, och hur kan man hantera dem? Ett växande forskningsperspektiv kopplar det i hög grad till personlighetsfaktorer. I den här föreläsningen kommer du att få lära dig mer om hur personlighet påverkar utvecklingen och upplevelsen av social ångest. Du kommer att få höra mer om olika typer av social ångest och hur de relaterar till dimensionella personlighetsmodeller, som beskriver personligheten som en kombination av olika faktorer som varierar i grad hos olika individer. Du kommer också att få veta hur de dimensionella modellerna idag används för att hitta nya sätt att behandla och förhålla sig till social ångest.

Föreläsare: Oscar Fredhage leg. psykolog och arbetar inom specialistpsykiatri i Dalarna. Han driver också företaget PsykAll, som verkar för att nå ut med psykologisk allmänbildning.
Tid: Tisdag 5 dec. 18:30 OBS! Digital föreläsning, går även att se på storbildsskärm i lokalen.
Pris: Gratis för medlemmar, 50 kronor övriga
Vill du delta maila: angestgoteborg@gmail.com

◆ **Psykoterapi med fokus på medkänsla**

Compassionfokuserad terapi (CFT) är en integrativ terapimetod med fokus på att utveckla ett vänligare förhållningssätt gentemot sig själv. I terapin jobbar man aktivt med att hantera självkritik och skam. Man jobbar dessutom med känsloreglering och att stärka förmågan till medkänsla både för sig själv och andra.

Föreläsare: Linda Wiik, leg psykolog och certifierad CFT-terapeut och medgrundare till CFT-institutet
Tid: Tisdag 12 dec. 18:30 OBS! Digital föreläsning, går även att se på storbildsskärm i lokalen.
Pris: Gratis för medlemmar, 50 kronor övriga
Vill du delta maila: angestgoteborg@gmail.com

GRUPPER/ WORKSHOPS/STUDIECIRKLAR/FRÅGESTUND

◆ Frågestund med Göran Söderlund

Kvällens frågestund handlar om socialförsäkringsregler. Hur går man till väga om ångesten gör att du inte klarar av att jobba? Under kvällen har du möjlighet att ställa frågor och be om råd gällande ditt eget sjukförsäkringsärende hos Försäkringskassan.

Rådgivare: Göran Söderlund, har en bakgrund med 31 års anställning på Försäkringskassan bl.a. sektionschef. Idag jobbar han som rådgivare.

Tid: Tisdag 17 okt. 18:30 OBS! Fysisk, går även att se digitalt samt ställa frågor digitalt.

Pris: Gratis för medlemmar, 50 kronor övriga

Vill du delta maila: angestgoteborg@gmail.com

◆ Meditation för nybörjare

Workshop i meditation ledd av Jonatan som har flerårig erfarenhet av meditation samt egen erfarenhet av ångestsyndrom. Jonatan går igenom några meditationstekniker som vi sedan praktiserar tillsammans. Varje tillfälle börjar med en introduktion, därefter gemensam meditation och slutligen en avstämning där du har möjlighet att ställa frågor eller dela med dig av hur det gick. För att tillgodose behovet hos såväl vana som mindre vana utövare kommer vi att meditera 20 minuter jämna veckor och 40 minuter udda veckor. Alla är välkomna oavsett tidigare meditationserfarenhet eller bakgrund. Det går bra att påbörja workshopen när som helst under terminen. Om du har frågor eller funderingar, skriv till jonatan_heijmans@hotmail.com

Dag och tid: Helgfria måndagar 17:20-18:30. Första tillfället hålls 4 september, eftersom det är en jämn vecka kommer meditationen att vara 20 minuter lång.

Anmälan och kostnad: Anmäl ditt intresse till info@angestgoteborg.se eller via telefon 031-13 70 91. Workshopen är gratis för medlemmar, för övriga kostar den 500 kr. Information om hur du betalar får du när du anmäler dig.

◆ Fortsätt tala

Du som tidigare gått grundkursen Våga tala på ÅSS erbjuds nu möjligheten att fortsätta utveckla och träna dig. Samtal och umgänge i en avslappnad mötesform för att både utbyta erfarenheter och utmana sig själv och varandra. Det är de tidigare kursdeltagarna Robert och Stefan som håller i mötena. Tanken är att alla gemensamt fyller mötena med värdefullt innehåll. Allt från att bara prata om hur man mår för stunden, till att hålla en presentation. Gruppen riktar sig i första hand till dig som har gått grundkursen, men i mån av plats finns det även möjlighet för övriga att delta, förutsatt att du har social ångest och vill utmana din rädsla för att tala i och inför grupp. Om du har frågor till ledarna Robert och Stefan skriver du till fortsatt.tala@outlook.com

Dag och tid: Gruppen träffas varannan måndag 19:00-20:30, jämna veckor, med start 4 september. Det går bra att hoppa in i gruppen närhelst under terminens gång.

Anmälan: Deltagandet i gruppen är gratis och **endast för medlemmar**. Anmäl ditt intresse till info@angestgoteborg.se eller via telefon 031-13 70 91

◆ Läs med Rosina

ÅSS egen bokcirkel ledd av föreningsmedlemmen Rosina. Rosina har utöver sitt stora intresse för litteratur även gått en cirkelledarutbildning. I cirkeln läser vi romaner/noveller och diskuterar innehållet. Vi läser det vi har lust med för stunden.

Dag, tid och plats: varannan onsdag 13:00-15:00 i föreningslokalen på Järntorget 7, våning 3. Cirkeln startas så snart minst tre personer anmält intresse.

Anmälan: Deltagande i cirkeln är gratis och **endast för medlemmar**. Anmäl ditt intresse till info@angestgoteborg.se eller via telefon 031-13 70 91

◆ **Existentiella samtal**

I gruppen utgår vi från frågekort bestående av olika existentiella teman med fokus på hur du tänker, känner samt vad du gör och önskar i ditt liv. Materialet består av 9 ordpar, exempelvis lycka - lidande. Frågorna lyfter fram tankar och mönster som antingen hindrar dig från att komma framåt i livet eller som stimulerar dig till att utvecklas och hitta nya vägar. Du delar med dig av så mycket som känns okej för dig. Gruppen leds av föreningsmedlemmen Jaana som tidigare själv har deltagit i en existentiell samtalsgrupp.

Dag, tid och plats: gruppen träffas preliminärt onsdagar 13:00-14:30 i föreningslokalen på Järntorget 7, våning 3. Gruppen är 11 tillfällen, den startas så snart minst tre personer har anmält intresse.

Anmälan: Deltagande i gruppen är gratis och **endast för medlemmar**. Anmäl ditt intresse till info@angestgoteborg.se eller via telefon 031-13 70 91

◆ **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**.

För anmälan eller mer information om gruppen kontakta oss via mail: info@angestgoteborg.se eller 031-13 70 91

◆ **Självhjälsgrupp för män och kvinnor i blandade åldrar**

En fysisk grupp i ÅSS lokal på Järntorget och en digital grupp online. **Endast för medlemmar**.

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!

För anmälan eller mer information om grupperna kontakta oss via mail: info@angestgoteborg.se eller 031-13 70 91

◆ **Ungdomsgruppen**

För dig mellan 16 och 25 år. Vi träffas i ÅSS lokaler på Järntorget 7 på onsdagar, jämna veckor, 18:00-20:00. Ingen föranmälan behövs, det är bara att dyka upp 18:00.

Hör av dig till gruppleadaren Petter om du skulle vilja ha ett enskilt första stödsamtal eller vill ha mer info; petter@angestgoteborg.se

◆ **Se film med ÅSS**

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

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

MÖTEN, STÖD OCH AKTIVITETER

♦ "TORSDAGSTRÄFF" I VÅR LOKAL

Cafékväll / öppet hus på Järntorget 7, vån 3, helgfria torsdagar kl 17 - 20. Vi fikar, pratar allvar och skrattar. Drop in - du kommer och går när du känner för det.

Önskar du ett enskilt stödsamtal innan du deltar på torsdagsträffen går det bra att maila värden petter@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

Önskar du ett enskilt stödsamtal innan du deltar på öppet hus går det bra att maila 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

Mer info i separat utskick. Det är ännu inte beslutat om mötet sker fysiskt eller digitalt.

♦ ÅSS PÅ WEBBEN

Förutom att vi har en webbplats och blogg finns vi också på andra sociala medier. På vår hemsida finns länkar till alla våra plattformar.

♦ 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

Du hittar bloggen via hemsidan www.angestgoteborg.se eller direkt på <http://angestgoteborg.blogspot.se>

♦ DIGITALA ELLER FYSISKA UTÅTRIKTADE FÖRELÄSNINGAR

Vi på ÅSS i Göteborg är även 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? Hör av er, så bestämmer vi ett datum! Skriv till ellinor@angestgoteborg.se

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

ÅSS 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 grupp 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. Det finns även information om medlemskapet på hemsidan. Medlemskapet gäller ett år från inbetalningsdatum och kostar 250 kr per år. För ungdom t o m 25 år kostar det 100 kr/år och för familjer 370 kr/år. Betala in till vårt plusgirokonto: 481 04 23 - 6. OBS! Uppge fullständigt namn och din postadress.