

# Vårprogram 2024

*ÅSS Göteborg*



**åSS**  
Göteborg

Föreningen för dig med ångestsyndrom

## 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.

För att delta på samtliga föreläsningar, maila senast veckan innan föreläsningen ditt intresse till [angestgoteborg@gmail.com](mailto:angestgoteborg@gmail.com) **Glöm ej då att uppge om du vill se den digitalt eller fysiskt samt om du är medlem i ÅSS Göteborg eller inte.**

### **Om du vill se föreläsningen digitalt tänk på följande:**

På föreläsningdagen får du **tidigast kl.16** en inbjudan via länk samt en beskrivning hur du går till väga. Allt du behöver är en dator, padra 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.**

Om du inte är medlem i ÅSS Göteborg kostar en föreläsning 50 kr. Information om betalning får du när du föranmäler dig.

#### ◆ **Liv, åldrande och psykisk hälsa**

Kom och lyssna till Helena Bjurbäck som är äldreombudsman i Göteborgs Stad. Hon arbetar på övergripande nivå för utvecklingen av en bra stad att leva och åldras i och är en kanal mellan invånare och politiken. Under föredraget får du en inblick i äldreombudsmannens verksamhet med särskilt fokus på psykisk hälsa. Din röst är viktig och äldreombudsmannen bjuder även in till ett samtal där du som lyssnar kan lyfta behov, brister och viktiga frågor för att främja psykisk hälsa

**Föreläsare:** Helena Bjurbäck, äldreombudsman för Göteborgs Stad

**Tid:** Tisdag den 13 februari kl.18.30. OBS! Fysisk föreläsning, går även att se digitalt

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

**Vill du delta maila:** [angestgoteborg@gmail.com](mailto:angestgoteborg@gmail.com)

#### ◆ **Synen på psykisk ohälsa i Sverige för 100 år sedan**

Vad säger sinnessjukhusets journaler om synen på patienter och psykisk ohälsa runt förra sekelskiftet? Genom nedslag i intagningshandlingar från Göteborgs hospital 1910-1930 redogör Nika Söderlund, kurator och doktorand, för hur rådande sjukdomssyn, familjens roll och dåtidens syn på botlighet och obotlighet avspeglas i journaltexterna.

**Föreläsare:** Nika Söderlund, kurator/doktorand, Psykiatri Psykos, Sahlgrenska Universitetssjukhuset

**Tid:** Tisdag den 27 februari kl.18.30. OBS! Fysisk föreläsning, går även att se digitalt.

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

**Vill du delta maila:** [angestgoteborg@gmail.com](mailto:angestgoteborg@gmail.com)

#### ◆ **GAD**

Kvällens föredrag handlar i korta drag om vad GAD är, vad som utmärker syndromet, dess uppkomst och behandling.

**Föreläsare:** Louise Ericson, psykologkandidat

**Tid:** Tisdag den 12 mars kl.18.30. OBS! Digital föreläsning, går även att se i lokalen.

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

**Vill du delta maila:** angestgoteborg@gmail.com

### ◆ **Högekänslighet och anknytning**

På vilket sätt påverkar anknytningsstilen till de du vuxit upp med när det gäller dig och din högekänslighet? 15-20 % av befolkningen föds med ett annorlunda nervsystem. Som högekänslig tar man via sina sinnen in mer av omvärlden då hjärnan filtrerar intryck lite annorlunda.

Vad visar forskningen?

Växer du som högekänslig upp med en ambivalent anknytning, så visar sig din högekänslighet mer i vuxen ålder. Särskilt då i relationer med andra människor. I den här föreläsningen läggs fokus på HSP (Highly Sensitive Person/Högekänslighet) och anknytning, samt dess teorier.

Vad betyder anknytning?

Anknytning betyder hur du knyter an känslomässigt och socialt till andra människor. Det är viktigt att förstå sitt anknytningsmönster för att kunna bryta ett negativt sådant.

**Föreläsare:** Anna Candela, certifierad coach och diplomerad samtalsterapeut, pedagog och även ordförande i Sveriges förening om Högekänslighet.

**Tid:** Tisdag den 19 mars kl.18.30. OBS! Digital föreläsning, går även att se i lokalen.

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

**Vill du delta maila:** angestgoteborg@gmail.com

### ◆ **Integrationsterapi**

Integrationsterapi är en form av psykoterapi som hjälper människor att bearbeta känslor från barndomen och förändra beteendemönster som härstammar från det förflutna. Arbetet sker i tre faser, där fas ett och fas två har stora likheter med arbetssättet i kognitiv beteendeterapi (KBT). Integrationsterapi anser att barn gradvis bygger upp ett psykologiskt immunförsvar, som på ett omedvetet plan håller den outhärdliga smärtan borta från medvetandet, så att vi inte känner den. Integrationsterapi hjälper klienten att identifiera och hantera försvarsmekanismer som rädsla, primärt försvar och falskt hopp.

**Föreläsare:** Daniel Kraft, leg. psykolog (specialisering i kognitiv beteendeterapi, KBT) och arbetar med integrationsterapi. Han har tidigare arbetat inom BUP, barn och ungdomspsykiatri och på vårdcentral.

**Tid:** Tisdag den 26 mars kl.18.30. OBS! Digital föreläsning, går även att se i lokalen

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

**Vill du delta maila:** angestgoteborg@gmail.com

### ◆ **Föreläsningsserie: Jungiansk analys och myter del 1**

Del 1 - Carl Gustav Jung och den analytiska psykologin

Det här är första delen av två tillfällen att stifta bekantskap med C G Jung och den analytiska psykologin. Vem var C G Jung? Vad kännetecknar den analytiska psykologin och dess metod - den jungianska psykoanalysen? Drömmar, symboler och myter är grundläggande för att förstå människan hävdar den analytiska psykologin och är en bärande del i ett jungianskt analytiskt arbete. Det här berättar jag mer om i den första föreläsningen. Det kommer också att finnas tid för frågor och reflektioner.

**Föreläsare:** Gunilla Midbøe, socionom, leg. psykoterapeut, handledare och lärare i psykoterapi, jungiansk psykoanalytiker IAAP

**Tid:** Tisdag den 9 april kl.18.30.OBS! Fysisk föreläsning, går även att se digitalt.

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

**Vill du delta maila:** angestgoteborg@gmail.com

### ◆ **Föreläsningsserie: Jungiansk analys och myter del 2**

Del 2 - Hur kan myter och symboler vara hjälpsamma i vår utveckling?

Principium individuationis, individuationsprocessen är något som genomsyrar hela den analytiska psykologin och synen på människans psyke. Vi genomgår förändring och utveckling hela livet. I vårt Zoommöte beskriver jag ett analytiskt arbete. Björn och jag hade kontakt under en längre tid. Vår relation och de inre bilder som Björn kom med blev viktiga för utveckling och individuation. Här finns också tid för tankar och reflektioner.

**Föreläsare:** Gunilla Midbøe, socionom, leg. psykoterapeut, handledare och lärare i psykoterapi, jungiansk psykoanalytiker IAAP

**Tid:** Tisdag den 23 april kl.18.30. OBS! Digital föreläsning, går även att se i lokalen.

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

**Vill du delta maila:** angestgoteborg@gmail.com

### ◆ **Paniksyndrom, panikattack, eller bara vanlig ångest – vad menar vi ens när vi säger det?**

Föreläsning med fokus dels på paniksyndrom och panikattacker, och på hur vi kan bli bättre på att kommunicera kring jobbiga känslor över lag. Vi kommer att prata om diagnoser och kliniska definitioner, men en central del handlar också om begreppet ångest, hur det används (och eventuellt överanvänds), och konsekvenser av den användningen. Ett viktigt fokus kommer att ligga på hur vi, både som patient och vårdpersonal, kan bidra till en bättre vård genom att hitta fler ord och bättre beskrivningar av jobbiga känsloupplevelser.

Föreläsningen är intressant för dig som har paniksyndrom eller panikattacker, dig som har ett intresse för känslomodeller och kommunikation.

**Föreläsare:** Oscar Fredhage leg. psykolog kliniskt verksam inom öppenvårdspsykiatri i Region Dalarna, och håller via PsykAll föreläsningar och workshops med fokus på psykologisk allmänbildning [www.psykall.com](http://www.psykall.com)

**Tid:** Tisdag den 14 maj kl.18.30. OBS! Digital föreläsning, går även att se i lokalen.

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

**Vill du delta maila:** angestgoteborg@gmail.com

### ◆ **Existentiell stress**

Stress sägs ofta vara vår tids folksjukdom. Det talas om överbelastning, återhämtning och liknande. Den existentiella terapin erbjuder ett annat perspektiv. Här sätts stress i relation till sådana saker som meningsfullhet, autenticitet, självkänedom, vitalitet och kärlek.

**Föreläsare:** Jakob Wood, existentiell psykolog och vd på psykoterapimottagningen Psykologos. Jakob skriver för närvarande på en bok om existentiell terapi, den första i sitt slag, som kommer ges ut på Liber 2024.

**Tid:** Tisdag den 28 maj kl.18.30. OBS! Fysisk föreläsning, går även att se digitalt.

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

**Vill du delta maila:** angestgoteborg@gmail.com

## GRUPPER/ WORKSHOPS/STUDIECIRKLAR

### ◆ **Meditation för nybörjare**

Workshop i meditation ledd av Jonatan som har gedigen meditationserfarenhet samt egen erfarenhet av ångestsyndrom. Varje tillfälle börjar med en introduktion, därefter en halvtimmes gemensam meditation och slutligen en avstämning. Alla är välkomna oavsett tidigare meditationserfarenhet. Om du har frågor mejla [jonatan\\_heijmans@hotmail.com](mailto:jonatan_heijmans@hotmail.com)

**Dag och tid:** Helgfria måndagar 17:20-18:30. Första tillfället 15 januari. Det går bra att börja när som helst under terminen.

**Kostnad och anmälan:** Gratis för medlemmar, för övriga 500 kr. Anmäl till [info@angestgoteborg.se](mailto:info@angestgoteborg.se) eller via telefon 031-13 70 91

### ◆ **Fortsätt tala**

Du som tidigare gått grundkursen Våga tala på ÅSS Göteborg 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. 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. I mån av plats finns det även möjlighet för dig som inte gått grundkursen att delta, förutsatt att du har social ångest och vill utmana din rädsla. Om du har frågor mejla [fortsatt.tala@outlook.com](mailto:fortsatt.tala@outlook.com)

**Dag och tid:** Helgfria måndagar jämna veckor 19:00-20:30. Det går bra att börja när som helst under terminen.

**Anmälan:** Gratis och endast för medlemmar. Anmäl till [info@angestgoteborg.se](mailto:info@angestgoteborg.se) eller via telefon 031-13 70 91

### ◆ **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. Gruppen startas så snart minst tre personer anmält intresse.

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

### ◆ **Läs med Rosina**

ÅSS egen bokcirkel som leds av föreningsmedlemmen Rosina. I cirkeln läser vi böcker och diskuterar innehållet. Vi läser det vi har lust med för stunden. Cirkeln startas så snart minst tre personer anmält intresse.

**Anmälan:** Gratis och endast för medlemmar. Anmäl ditt intresse till [info@angestgoteborg.se](mailto: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.

### 🔥 **Självhjälpsgrupp för män och kvinnor i blandade åldrar**

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

En självhjälpsgrupp 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 mer information om våra grupper kontakta oss via mail: [info@angestgoteborg.se](mailto: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](mailto: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](http://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 17:00-20:00. Vi fikar, pratar allvar och skrattar. Önskar du ett enskilt stödsamtal innan du deltar på torsdagsträffen går det bra att maila värden [petter@angestgoteborg.se](mailto:petter@angestgoteborg.se)

### ◆ DIGITALT "ÖPPET HUS"

En digital 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 gruppledaren [valerie@angestgoteborg.se](mailto: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 13:00-15:00 på 031-13 70 91. Vill man hellre mötas upp för ett enskilt samtal mejlar du till [info@angestgoteborg.se](mailto:info@angestgoteborg.se)

### ◆ ÅRSMÖTE

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](mailto:valerie@angestgoteborg.se)

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

### ◆ DIGITALA ELLER FYSISKA 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? Hör av er, så bestämmer vi ett datum! Skriv till [ellinor@angestgoteborg.se](mailto:ellinor@angestgoteborg.se)

**Alla adresser hittar du på baksidan av programmet. Varmt välkommen!**



### **RING, SKRIV, MEJLA eller SURFA TILL ÅSS!**

Glöm inte bort att vi har telefonjour varje helgfri vardag 13:00-15:00 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 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 t o m 25 år). Familjemedlemskap 370 kr/år. För att bli medlem betalar du in till vårt plusgiro: 481 04 23-6. Glöm inte att ange ditt fullständiga namn och din postadress.

**åSS**  
Göteborg

---

Föreningen för dig med ångestsyndrom