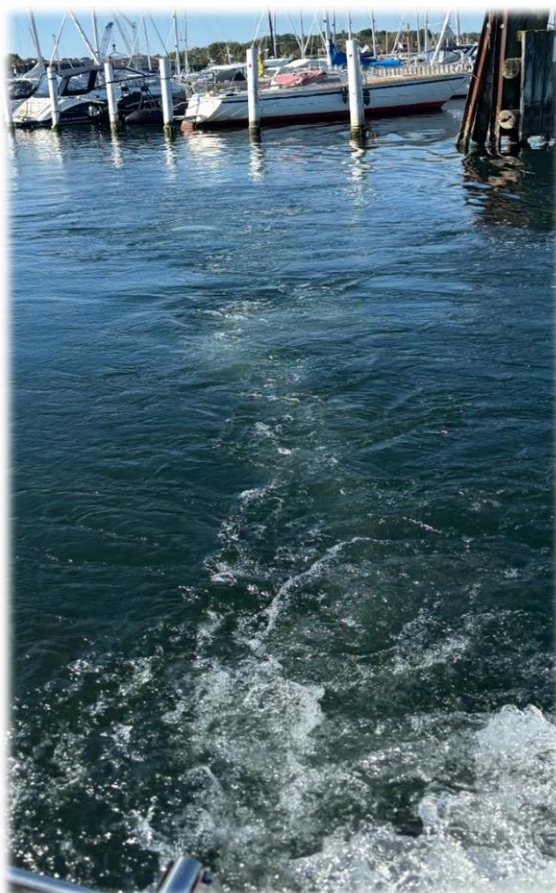


# Vårprogram 2025

*ÅSS Göteborg*



**åSS**  
Göteborg

---

Föreningen för dig med ångestsyndrom

## FÖRELÄSNINGAR

Föreläsningarna hålls både digitalt via plattformen Zoom och på plats i föreningslokalen (Järntorget 7, vån. 3), 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](mailto: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 föreläsningdagen 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**

---

### ◆ **Frågan om ångesten hos Freud och psykoanalysen**

Freud tyckte aldrig att han löste frågan om ångesten. Men det är också utmärkande för hela hans författarskap; att han förblev utforskande, reviderande och inte doktrinär. Men kanske är Freuds viktigaste bidrag till frågan om ångesten det enklaste av alla, nämligen att ange ångesten som en signal om fara. Men inte en fara som är belägen i yttrevärlden utan något som gäller individen själv – och som driftmässigt inte kan vänta. Ångesten kan också sägas vara en rädsla där vi inte vet vad vi är rädda för – och att den kliniska utmaningen blir att försöka översätta ångesten till en talbar rädsla.

**Föreläsare:** Eva Löwstedt, psykoanalytiker, leg. psykolog, specialist i klinisk psykologi. Verksam i Göteborg och Stockholm.

**Tid:** Tisdag 11 februari kl.18.30. OBS! Denna föreläsning är 1.5–2 tim. OBS! Fysisk föreläsning, går även att se digitalt.

### ◆ **Dissociation och långsiktiga konsekvenser av trauma**

Dissociation kan kännas som om du står utanför dig själv eller din kropp. Du kan få förändrad tidsuppfattning och uppleva att allting känns överkligt och som i en dröm. Du kan bli paralyserad eller drabbas av minnesförlust. Trauma och traumatisk stress är den vanligaste orsaken till dissociation. Det är ett sätt för kroppen att blockera hemska eller skamfyllda upplevelser och minnen för att minska din ångest och känslor av obehag. Men om du upplever återkommande dissociation kan det i sig bli en källa till stress.

**Föreläsare:** Johan Melander Hagborg, leg. psykolog, fil. dr i psykologi, forskare, lärare och skribent, specialiserad på området relationellt våld och komplexa trauman.

**Tid:** Tisdag 25 februari kl.18.30. OBS! Fysisk föreläsning, går även att se digitalt.

### ◆ **ÅSS bjuder in: Personligt ombud och Utbildningskliniken**

ÅSS bjuder in verksamheter som kan vara bra att känna till när man har psykisk ohälsa. Personligt ombud vänder sig till dig som har en omfattande och långvarig psykisk funktionsnedsättning. Syftet är att "hjälpa dig till hjälpen" så du får den service och det stöd du behöver. Under de sista tre terminerna på psykologutbildningen tar de blivande psykologerna emot patienter för psykoterapi. Patientarbetet sker under handledning av legitimerad psykolog och varje samtal kostar 100 kr. Välkommen att lyssna när representanter från båda verksamheterna berättar mer, du har även möjlighet att ställa frågor.

**Föreläsare:** Personal ifrån de respektive verksamheterna Personligt ombud samt Utbildningskliniken på Psykologiska institutionen vid Göteborgs universitet.

**Tid:** Tisdag 11 mars kl.18.30. OBS! Fysisk föreläsning, går även att se digitalt.

### ◆ **Hur hänger ångest ihop med relationer och hur kan gruppterapi hjälpa?**

Ångest är en del av livet, liksom relationer är det. Hur hänger de två ihop? Relationer har en potential att påverka vår ångest i alla riktningar, vilket betyder att en bättre förståelse för hur vi ska kunna skapa och bibehålla djupa, meningsfulla och verkliga relationer är fundamentalt i relation till frågan om ångest. Specifikt kommer det att diskuteras hur gruppterapi som behandlingsform lämpar sig särskilt väl för just dessa frågeställningar.

**Föreläsare:** Max Olsson, leg. psykolog på privat mottagning i Göteborg.

**Tid:** Tisdag 25 mars kl.18.30. OBS! Fysisk föreläsning, går även att se digitalt.

### ◆ **Rädsla för sjukdomar - Att skilja på, hantera och minska hälsoångest och smittotvång**

Ingen vill bli eller vara sjuk, men vid vissa tvångs- eller ångesttillstånd kan oron för sjukdom bli så stor att det påverkar livet. I den här föreläsningen lyfter vi fram rädslan för sjukdom som det gemensamma problemet vid exempelvis en hälsoångestdiagnos eller ett tvångsmässigt undvikande av smittor. Ett särskilt fokus kommer att läggas på att hitta sätt att förstå den rädslan, att hantera den, och att på sikt kunna minska hur mycket den påverkar livet.

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

Tisdag 8 april kl.18.30. OBS! Denna föreläsning är 2 tim. OBS! Digital föreläsning, går även att se i lokalen.

### ◆ **RO-DBT - En praktisk introduktion till grundläggande strategier vid överkontroll**

Vad är radikal öppenhet? Hur använder man *självundersökande* för att söka upp känslor och på vilka sätt kan vi använda sociala signaler för att komma närmre andra människor? I den här föreläsningen fokuserar vi på hur man rent konkret och praktiskt kan använda sig av strategier från RO-DBT (en ny behandling vid överkontrollerad personlighetsstil) för att ta sig an utmaningar på ett nytt sätt, minska känslomässig ensamhet, och bygga "ett liv värt att dela med andra". Utöver en introduktion till det övergripande behandlingsupplägget ges ett särskilt utrymme till några av de mest centrala färdigheterna som lärs ut i behandlingen.

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

**Tid:** Tisdag 22 april kl.18.30. OBS! Denna föreläsning är 2 tim. OBS! Digital föreläsning, går även att se i lokalen.

### ◆ **Drömarbete i teori och praktik**

Vi drömmer flera timmar per natt. Vissa drömmar minns vi tydligt medan andra passerar oss obemärkt förbi. Varför drömmer vi egentligen och vad kan vi göra med drömmarna vi minns? Föreläsningen diskuterar drömmars viktiga funktion för vårt välmående och hur vi kan använda oss av dem för att lära känna oss själva och våra liv bättre. Ta gärna med en egen nedskrivna dröm som du är nyfiken på, i mån av tid kan vi titta på den.

**Föreläsare:** María González, socialantropolog och samtalsterapeut med psykodynamisk inriktning och fokus på drömarbete, verksam i Göteborg [www.mariagonzalez.se](http://www.mariagonzalez.se)

**Tid:** Tisdag 6 maj kl.18.30. OBS! Fysisk föreläsning, går även att se digitalt.

### ◆ **Psykoterafiorsknig och evidens**

Kvällens föredrag kommer att handla om hur vi vet att psykoterafi fungerar och hur olika forskningsmetoder kan ge delvis olika svar. Vi kommer också prata om hur vi kan säga att en viss metod är evidensbaserad. Föreläsaren ger även en kort bild av hur riktlinjer i Sverige i många fall avviker från riktlinjer i andra länder och hur det kan komma sig.

**Föreläsare:** Peter Ankarberg leg. psykolog och leg. psykoteraapeut. Verksam inom öppenvård psykiatri i Hagfors. Ansvarig för vetenskapliga frågor i Psykoteraficentrumets styrelse.

**Tid:** Tisdag 20 maj kl. 18.30. OBS! Digital föreläsning, går även att se i lokalen.

---

## **GRUPPER/ WORKSHOPS/STUDIECIRKLAR**

### ◆ **Hantera din panikångest - kurs på 3 tillfällen**

Kurs under vårterminen för dig som är upp till 26 år där du får lära dig vad panikångest är och hur man kan hantera det. Datumerna släpps i januari så håll utkik på hemsidan eller våra sociala medier.

**Utbildare:** Peter Währborg, leg. psykolog, leg. psykoteraapeut, professor i beteendemedicin, docent i kardiologi på Sahlgrenska akademien i Göteborg.

**Anmälan:** Gratis och endast för medlemmar, upp till 26 år. Anmäl ditt intresse 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. Här kan du läsa mer om Öppna kort: <https://oppnakort.se>

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

### ◆ **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 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!

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

### 🔥 **Ungdomsgruppen**

En självhjälpsgrupp för dig mellan 16 och 25 år som träffas varannan onsdag, jämna veckor, kl.18-20. Ingen föränmälan behövs, det är bara att dyka upp kl 18. Hör av dig till grupplederen Petter om du vill ha ett enskilt stödsamtal eller mer information, mejla [petter@angestgoteborg.se](mailto:petter@angestgoteborg.se)

### 🔥 **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 AKTIVITETER**

### 🔥 **"TORSDAGSTRÄFF" I VÅR LOKAL**

Cafékväll / öppet hus i föreningslokalen (Järntorget 7, vån. 3) varje helgfri torsdag kl.17-20. Vi fikar, pratar allvar och skrattar. Ingen föränmälan behövs, det är bara dyka upp. Du kommer och går när du känner för det.

Önskar du ett enskilt stöd- och rådgivningssamtal innan du besöker mejlar du värden [petter@angestgoteborg.se](mailto: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 mejla [valerie@angestgoteborg.se](mailto:valerie@angestgoteborg.se)

Önskar du ett enskilt digitalt stöd- och rådgivningssamtal innan du deltar mejlar du grupplederen [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 kl.13-15 på 031-13 70 91. Vill du hellre mötas upp för ett enskilt samtal mejlar du till [info@angestgoteborg.se](mailto:info@angestgoteborg.se)

## 💧 ÅRSMÖTE

Varje vårtermin har föreningen sitt årsmöte, mer information i ett separat utskick.

## 💧 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](mailto: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](mailto: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, 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)  
Privat grupp på Facebook: [www.facebook.com/angot](http://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: 481 04 23-6  
OBS! Glöm inte att ange ditt fullständiga namn och din bostadsadress. När vi fått din betalning får du ett välkomstbrev hemskickat. Hör av dig om du har frågor eller vill ha ett inbetalningskort hemskickat.

**åSS**  
Göteborg

---

Föreningen för dig med ångestsyndrom