

Höstprogram 2026



åss 
göteborg

Föreningen för dig med **ångestsyndrom**

Välkommen till höstens program

Höstterminen bjuder på både nyheter och välkända inslag. Vår nya planeringsgrupp ordnar aktiviteter och utflykter för medlemmar, och i höst startar vi dessutom en sångkör. Det blir en ny omgång av *Våga tala för nybörjare*, och skrivcirkeln fortsätter även denna termin – tillsammans med mycket annat i vårt program.

Vi hoppas att du hittar något i höstens utbud som känns rätt för dig just nu – vare sig det handlar om att stärka självkänslan, hitta återhämtning och läkning, få ny kunskap, eller uppleva glädje och gemenskap med andra.

FÖRELÄSNINGAR

Föreläsningarna är öppna för allmänheten och går att ta del av både digitalt via Zoom och på plats i föreningslokalen – du väljer det som passar dig bäst. De hålls på tisdagar och pågår som längst 1,5 timme om inget annat anges. Föreläsningarna sker i samarbete med Folkuniversitetet.

Pris: Gratis för medlemmar i ÅSS Göteborg, övriga betalar 50 kr för en föreläsning. Information om betalning får du när du anmäler dig.

Anmälan: Om du vill delta mejlar du senast fredagen innan föreläsningen till 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. Tänk på att vara på plats en stund innan föreläsningsstart, vi släpper inte in fler efter det.

OBS! Anmälan krävs på samtliga föreläsningar - oavsett om du deltar digitalt eller på plats

Gör plats för livet med ACT

Lever du med ångest och jobbiga tankar? Längtar du efter ett friare och rikare liv? Den här föreläsningen introducerar ACT - Acceptance Commitment Therapy - och varvar teori med upplevelsebaserade övningar för att ge verktyg som gör verklig skillnad i vardagen. En föreläsning för dig som vill möta livet med mer närvaro och flexibilitet och som vill styra livet utifrån det som är viktigt på riktigt!

Föreläsare Hedvid Reesalu, leg. psykolog, hedvigreesalu.se & Malin Lindahl, leg. psykolog, lindahlspsykologi.se

 **15/9 18:30** | Fysisk föreläsning, direktsänds även digitalt

Gestaltterapi – när jaget träder fram

Gestaltterapi är en upplevelsebaserad terapiform som fokuserar på närvaro, kontakt och medvetenhet i stunden. Genom samtal, utforskande övningar och kreativt arbete får deltagarna möjlighet att upptäcka nya sätt att förstå sig själva och sina relationer.


Föreläsare Pia Svorono, auktoriserad gestaltterapeut, Somatic Experiencing Practitioner (traumaterapeut), lärare på ITL (Institutet för terapi och ledarskap)

 **22/9 18:30** | Digital föreläsning, visas även på storbildsskärm i lokalen

Kraften i att dela för att orka leva

Föreläsningen handlar om det vi ofta undviker - våra känslor. Med inslag av min personliga resa tittar vi på varför känslor finns, vad de försöker säga oss och vad som händer när vi inte lyssnar. Det är en föreläsning om konsekvenserna av att stänga av, men också om kraften i att börja öppna upp. Du får med dig både insikter och konkreta verktyg för att ta hand om ditt inre. Vad kan vi göra för att undvika att människor kommer till den punkten när de inte längre orkar leva?


Föreläsare Ebba Engvall, beroendeterapeut och tillfrisknande beroende

 **6/10 18:30** | Digital föreläsning, visas även på storbildsskärm i lokalen

Att känna mycket – HSP och intuition

Många som lever med ångest tar in mycket - andras känslor, stämningar och behov - och blir lätt överbelastade. För vissa visar det sig som stark oro, inre stress eller en ständig inre anspänning. För andra som mer intensiva ångestreaktioner som kan vara både överväldigande och svåra att förstå. Under den här föreläsningen utgår vi från att högekänslighet (HSP) är ett medfött personlighetsdrag - inte något som ska fixas eller förändras, utan något som går att förstå. Vi pratar också om intuition; den inre, kloka vägledning som ofta tystnar när vi är i överbelastning eller när det blir för mycket - och hur du kan börja hitta tillbaka till den igen.

Föreläsare Pernilla Thomasdotter, samtalsterapeut spec. inom högekänslighet

 **20/10 18:30** | Fysisk föreläsning, direktsänds även digitalt

Komplexa trauman och fysioterapi

Jennifer föreläser om sina erfarenheter av upprepade trauman från barndom till vuxen ålder som resulterade i PTSD, OCD, depression, dissociation, suicidalitet och utmattningssyndrom, samt om sin väg mot återhämtning. Jennifer är idag fysioterapeut och kommer även prata om hur man kan arbeta fysioterapeutiskt med trauman.

Föreläsare Jennifer Frostelid, leg. fysioterapeut och föreläsare

 **3/11 18:30** | Fysisk föreläsning, direktsänds även digitalt

GAD – när oron tar över

Kvällens föreläsning handlar om generaliserat ångestsyndrom (GAD). Vi ska bland annat utforska skillnaden mellan vanlig vardaglig oro och den svårkontrollerade ångesten som ställer till det över tid. Vi kommer även titta närmare på behandling och vanliga hinder - för att få en inblick i vad som skapar förändring.

Föreläsare Louise Ericson, leg. psykolog

 **17/11 18:30** | Digital föreläsning, visas även på storbildsskärm i lokalen

Maktspråk och manipulation – hur hanterar jag det?

Vill du bli bättre på att genomskåda maktspråk och manipulativa samtalsstrategier? I den här föreläsningen får du verktyg att upptäcka och förstå dessa beteenden. Genom kunskap och reflektion blir du mer motståndskraftig och kan undvika att hamna i obekväma situationer.

Föreläsare Jimmy Länängen, beteendevetare, leg. lärare, erfaren kursledare

 **24/11 18:30** | Fysisk föreläsning, direktsänds även digitalt

KURSER | WORKSHOPS | GRUPPER

»» Våga tala för nybörjare

Våga tala för nybörjare är en kurs på 10 tillfällen för dig med social ångest, där du i ditt eget tempo får träna på att tala med och inför andra. Vi kommer även att gå igenom självkänslans betydelse och vikten av "medvetenhet" dvs vad som händer i dig när du blir ångestfylld i samband med framföranden. Startdatum bestäms när tillräckligt många har anmält sig, dock tidigast i september.

Anmälan: Kostnad 300 kr och endast för medlemmar. Anmäl ditt intresse till info@angestgoteborg.se eller ring 031-13 70 91

»» Skriv med ÅSS

Skrivcirkel för kreativt och reflekterande skrivande, ledd av Hanna Johansson, skrivinspiratör och språkkonsult i svenska. Vi varvar samtal om skrivande med gemensamma övningar och arbete med egna projekt. Ingen tidigare erfarenhet behövs – alla är välkomna! Har du frågor eller behöver meddela försening/förhinder mejla cirkelledaren: ordforstadd@gmail.com

Anmälan: Gratis och endast för medlemmar. Anmäl ditt intresse till info@angestgoteborg.se eller ring 031-13 70 91

»» Nyhet! ÅSS sångkör

Välkommen att anmäla dig till ÅSS egen sångkör! För alla som gillar att sjunga, utan krav på erfarenhet eller prestation. Genom musiken kan man uttrycka känslor som man annars kan ha svårt att uttrycka i ord. Startar så snart tillräckligt många har anmält sig.

Anmälan: Gratis och endast för medlemmar. Anmäl ditt intresse till info@angestgoteborg.se eller ring 031-13 70 91

»» Ungdomsgruppen

En självhjälpgrupp för dig mellan 16 och 25 år som träffas varannan onsdag, jämna veckor, kl 18-20. Ingen föranmälan behövs, det är bara att dyka upp kl 18. Gratis och endast för medlemmar. Mejla gruppleddaren om du vill ha mer information eller ett stödsamtal innan du besöker: petter@angestgoteborg.se

»» Självhjälpgrupp för män och kvinnor i blandade åldrar

En självhjälpgrupp består av 5–10 personer som träffas två timmar varannan vecka. Samtalen utgår från den pedagogiska metoden "rundan", där varje deltagare får prata utifrån sig själv och dela sina tankar, problem och funderingar. Under rundan får ingen avbryta eller kommentera det som sägs. Att få tala till punkt och lyssna på andra på det här sättet är ofta både stärkande och läkande. Det skiljer sig från samtal vi har med vänner och anhöriga, just eftersom du får prata utan att bli avbruten och i din egen takt.

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

GEMENSKAP | STÖD OCH RÅD | INFORMATION

🌸 **Torsdagsträffen – varje helgfri torsdag kl 17-20**

Varmt välkommen till en stund av gemenskap i vår föreningslokal. Här möts medlemmar under lugna och trivsamma former. Du kan delta i samtal eller bara vara en stund i en trygg miljö. Det finns kaffe, te, smörgåsar och sötsaker att köpa till låg kostnad. Du kommer och går som det passar dig. Om du är nyfiken på att bli medlem och vill testa på en träff är du också varmt välkommen!

🌸 **Nyhet! Aktivitetsgruppen på ÅSS**

Aktivitetsgruppen anordnar trevliga aktiviteter och utflykter för medlemmar. Föreningen står för hela eller delar av kostnaden, för att göra det möjligt för fler att vara med. Håll utkik på hemsidan och Facebooksidan för information om kommande event.

🌸 **Filmkväll**

Kom på mysig filmkväll! Vi bjuder på kvalitetsfilm och kravlös gemenskap. Håll koll på vår hemsida och Facebook för datum för nästa filmkväll. Filmkvällarna sker i samarbete med Folkuniversitetet.

🌸 **Telefonjour**

Du kan ringa till oss alla helgfria vardagar kl 13-15 för att få stöd och råd av någon som själv har erfarenhet av ångestsyndrom. Du kan även få information om föreningen samt anmäla dig till aktiviteter. Numret är 031-13 70 91

🌸 **Stöd och rådgivning - och introduktion**

Vi erbjuder stöd och rådgivning utifrån egen erfarenhet av ångestsyndrom. Du kan mejla oss dina frågor, ringa telefonjouren (läs ovan) eller boka ett stödsamtal. Du kan även boka ett introduktionssamtal för att bekanta dig med föreningen och oss som arbetar här. För frågor och bokning mejlar du: info@angestgoteborg.se

🌸 **Medlemsmöte 2026**

Som medlem är du hjärtligt välkommen på ÅSS Göteborgs medlemsmöte. Mer information kommer i ett separat utskick.

🌸 **ÅSS på webben**

Föreningen har en hemsida samt finns på Facebook och Instagram. Vi har även en privat Facebookgrupp. Länkar finns på baksidan av programmet.

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

Kontaktuppgifter, länkar till våra digitala kanaler och information om medlemskap hittar du på nästa sida

VIKTIGT ATT VETA

- Kontrollera alltid hemsidan eller Facebooksidan innan du går på en aktivitet. Ibland sker ändringar med kort varsel.
 - Du kan prova på torsdagsträffen, ungdomsgruppen och självhjälsgruppen ett par gånger. För fortsatt deltagande behövs medlemskap.
-



Samarbete med Folkuniversitetet

ÅSS Göteborg har inlett ett samarbete med Folkuniversitetet avseende våra föreläsningar och filmkvällar. Genom samarbetet kan vi erbjuda ett bredare och mer tillgängligt utbud för våra medlemmar och deltagare.

Ring, mejla eller surfa till ÅSS

Glöm inte bort att vi har telefonjour varje helgfri vardag kl 13-15, och att du kan ställa frågor och ta kontakt via mejl. Vi har även flera digitala kanaler där du kan hitta en massa bra information, samt hålla koll på nyheter och uppdateringar!

Telefonjour

031-13 70 91

Mejl och digitala kanaler



info@angestgoteborg.se



angestgoteborg.se



facebook.com/angestgoteborg



Privat FB-grupp: facebook.com/angot



instagram.com/angestgoteborg



Besöks- och postadress

ÅSS Göteborg, Södra Allégatan 1, 413 01 Göteborg

Medlemskap i ÅSS Göteborg

För 100 kr (för dig upp till 25 år) och 250 kr (från 26 år) får du ta del av vårt utbud i tolv månader. Ett familjemedlemskap kostar 370 kr. För att bli medlem betalar du in avgiften till vårt plusgirokonto 48 104 23-6 eller swishar till 123 307 88 54. Viktigt: Vi behöver ditt fullständiga namn och din adress. Skriv dessa uppgifter i meddelandefältet när du betalar, om det får plats, annars mejla dem till oss. När vi har fått din inbetalning får du ett välkomstbrev.



Föreningen för dig med **ångestsyndrom**