

Höstprogram 2024

ÅSS Göteborg



åSS
Göteborg

Föreningen för dig med ångestsyndrom

FÖRELÄSNINGAR

Föreläsningarna hålls både digitalt via plattformen Zoom och på plats i ÅSS lokaler på Järntorget 7, så du väljer själv vad som passar dig bäst! Föreläsningarna är cirka 1,5 timme långa.

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

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

♦ Hur kan metakognitiv terapi (MCT) hjälpa oss förstå ångest och oro?

Alla människor har känt oro och ångest. Vissa mer, andra mindre. Hur kommer det sig att vissa lider mer av detta än andra? Inom MCT tänker man att svaret på detta kommer från hur vi tänker om våra tankar, det vill säga vilka *metakognitioner* vi har. Föreläsningen kommer att handla om samspelet mellan ångest och våra tankar om dess för- och nackdelar. Är oro okontrollerbart? Är det farligt att oroa sig? Är oro hjälpsamt i vissa sammanhang och går det att sluta oroa sig? Detta är exempel på frågor som kommer att avhandlas.

Föreläsare: Kristian Holmqvist, leg. psykolog och grundare av företaget MCT-psykologerna.

Tid: Tisdag den 10 september kl.18.30. OBS! Fysisk föreläsning, går även att se digitalt.

◆ **Föreläsning med Markus Torgeby**

Markus Torgeby hade en lovande framtid som långdistanslöpare, men valde att i 20-årsåldern ta steget att överleva ensam i den jämtländska skogen i fyra års tid. Att leva ensam i skogen förändrade Markus Torgebys syn på livet.

Han fick insikter om hur det moderna livet påverkar människan, och hur stress och press från omgivningen skapar stress och oro. Åren ensam i skogen gav honom tid för reflektion och eftertanke, om hur han framöver skulle välja att leva sitt liv. SVT har gjort två dokumentärer om Markus; "Löparen" och "Löparens väg". Markus medverkar även i SVT:s dokumentärserie "Husdrömmar". 2024 är Markus dessutom en av årets sommarvärdar i P1.

Föreläsare: Markus Torgeby är föreläsare samt författare till "Löparens hjärta" (2017), "Sova ute: om att finna sitt lugn i naturen" (2019) och "En plats på jorden: om att bygga en stuga och skapa ett liv".

Tid: Tisdag den 24 september kl.18.30. OBS! Digital föreläsning, går även att se i lokalen.

◆ **Behandling av ilska!**

Svårigheter att reglera och uttrycka ilska på ett sunt sätt skapar ofta stort lidande hos berörda och dess omgivning. Hur kan vi förstå ilskan och börja förhålla oss på ett mer ändamålsenligt sätt? I föreläsningen kommer vi att gå igenom följande: ilska och ångest - ilska och värdeteori - fallexempel med uppkomstorsaker - behandling utifrån ett schemateoretiskt perspektiv - korttidsterapi utifrån inlärningsteori.

Föreläsare: Magnus Renberg, leg. psykoterapeut och certifierad schematerapeut på www.ilska.se

Tid: Tisdag den 8 oktober kl.18.30. OBS! Digital föreläsning, går även att se i lokalen.

◆ **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 yttervärlden 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 den 22 oktober kl.18.30. OBS! Denna föreläsning är ca 1,5-2 h lång. OBS! Fysisk föreläsning, går även att se digitalt.

◆ **Tvångssyndrom och generaliserad ångest – Ett dimensionellt perspektiv**

I sin renaste form skiljer sig tvångssyndrom (OCD) och generaliserad ångest (GAD) från varandra, men så är det inte alltid. I många fall fungerar de likadant under ytan, symtom kan i hög grad överlappa, och ofta får man båda diagnoserna samtidigt. Tanken med den här föreläsningen är att den ska fokusera på hur två olika problem kan hänga samman, hur de liknar varandra, och vad det säger om behandling.

Föreläsare: Oscar Fredhage leg. psykolog kliniskt verksam inom öppenvård psykiatri i Region Dalarna, och håller via PsykAll föreläsningar och workshops med fokus på psykologisk allmänbildning www.psykall.com

Tid: Tisdag den 5 november kl.18.30. OBS! Digital föreläsning, går även att se i lokalen.

◆ **Ångest och överkontroll**

En föreläsning om RO-DBT (radikalt öppen dialektisk beteendeterapi) och vad som kallas för en "överkontrollerad personlighetsstil". Medan vissa personer behöver bli bättre på att reglera sina känslor finns det andra som gör det för mycket. Föreläsningen fokuserar på vad vi menar med överkontroll, konsekvenser det får för exempelvis känslöhantering och relationen till andra människor (ex. känslomässig ensamhet), hur konceptet hänger samman med ångestproblem i bred bemärkelse, och en introduktion till hur man kan arbeta med det i behandling.

Föreläsare: Oscar Fredhage leg. psykolog kliniskt verksam inom öppenvård psykiatri i Region Dalarna, och håller via PsykAll föreläsningar och workshops med fokus på psykologisk allmänbildning www.psykall.com

Tid: Tisdag den 3 december kl.18.30. OBS! Digital föreläsning, går även att se i lokalen.

◆ **Sex och anknytning**

Relationer kan både hjälpa och stjälpa oss. Våra tidiga erfarenheter av relationer kan sätta många känslor i gungning även som vuxna. Känslor är ett av de viktigaste sätten att förstå och kommunicera våra behov i relationer men ibland förstår vi varken oss själva eller varandra och det kan leda till oro, ångest och frustration. Föreläsningen behandlar hur våra anknytningserfarenheter kan påverka hur vi förhåller oss till oss själva och varandra när det kommer till närhet och sex i relationer. Samt vad vi kan tänka på för att försöka nå en förbättring.

Föreläsare: Malin Drevstam, Socionom, Leg. psykoterapeut och sexolog, författare och föreläsare, handleder och undervisar.

Tid: Tisdag den 10 december kl.18.30. OBS! Digital föreläsning, går även att se i lokalen.



GRUPPER/ WORKSHOPS/STUDIECIRKLAR

◆ ÅSS teatergrupp

Att spela teater kan dels vara ett roligt sätt att utmana sig själv och exponeras i långsam takt, dels släppa på såväl fysiska som mentala spärrar.

Vi erbjuder nu en kurs/workshop i teater och improvisation där vi börjar varje tillfälle med en stunds avslappning och därefter gör kortare övningar anpassade efter deltagarna. Skulle det finnas intresse för att sätta upp en föreställning finns även den möjligheten.

Kursen leds av en volontär med erfarenhet som teaterkursledare och av att arbeta med människor med psykisk ohälsa. Gruppen startar så snart minst 6 personer är anmälda och kommer hållas måndagar kl.18-19.30. Maxantal är 10 deltagare. När gruppen väl har satt igång tar den inte emot fler deltagare.

Anmälan: Gratis och endast för medlemmar. Anmäl ditt intresse till 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 eller via telefon 031-13 70 91

◆ Självhjälpsgrupp för män och kvinnor i blandade åldrar

En fysisk grupp i ÅSS lokal på Järntorget 7. Endast för medlemmar.

En självhjälpsgrupp består av 6-10 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!

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

◆ **Ungdomsgruppen**

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

Hör av dig till gruppledaren Petter om du skulle vilja ha ett enskilt första stödsamtal eller mer information, mejla petter@angestgoteborg.se

◆ **Se film med ÅSS**

Kom på mysig filmkväll. Vi bjuder på kvalitetsfilm och kravlös gemenskap. Om intresset finns, bryter vi ibland av med en utflykt eller annan social aktivitet. 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, helgfria torsdagar kl.17-20. Vi fikar, pratar allvar och skrattar. Önskar du ett enskilt stödsamtal innan du deltar på torsdagsträffen går det bra att mejla värden 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, mejla valerie@angestgoteborg.se

Önskar du ett enskilt digitalt stöd- och rådgivningssamtal innan du deltar på öppet hus går det bra att mejla 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 man hellre mötas upp för ett enskilt samtal mejlar du till info@angestgoteborg.se

🔹 MEDLEMSMÖTE

Varje hösttermin har föreningen sitt medlemsmöte, som är ett trevligt tillfälle att träffa andra medlemmar och påverka föreningen om man har synpunkter och förslag. Mer information kommer i ett separat utskick.

🔹 ÅSS PÅ WEBBEN

Förutom att vi har en hemsida och blogg finns vi också på andra sociala medier. På vår hemsida finns länkar till alla våra plattformar. Vill du som medlem dela med dig av din vardag på vår blogg, mejla in din text till valerie@angestgoteborg.se

Du hittar bloggen via hemsidan www.angestgoteborg.se eller direkt på <http://angestgoteborg.blogspot.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 istället komma till oss på ett studiebesök så skriv till 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! 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 för mer info om medlemskap och/eller om du vill ha ett inbetalningskort. Medlemskap kostar 250 kr per år (100 kr för ungdom t o m 25 år). Familjemedlemskap 370 kr per år. Det enda du behöver göra för att bli medlem är att betala in till vårt plusgiro: 481 04 23-6. Glöm inte att ange ditt fullständiga namn och din postadress. När vi fått din betalning får du ett välkomstbrev hemskickat.

åSS
Göteborg

Föreningen för dig med ångestsyndrom