



Ångestsyndromsällskapet i Borlänge

www.angestborlange.org

Kontaktpersoner

Mora Tina Bysell stina_bysell@hotmail.com
076-8181144

Borlänge Ulrika Johansson ullis.j@hotmail.com
073-5894778

Falun Rebecka Bark reebecka_87@hotmail.com
ungdomskontakt

Falun Håkan Olsson hakan@angestborlange.org
073-9658613 efter kl 13

Ring eller skriv om du har några frågor eller bara vill prata. Eftersom vårt arbete är ideellt och sker på vår fritid kanske du inte alltid kan nå oss på telefon. Prova igen eller skicka e-post så hör vi av oss så snart vi kan.

Varmt välkommen!

Mars 2012

ÅSS samarbetar med



Vill du bli medlem hos
Ångestsyndromsällskapet
i Borlänge?

Som medlem hos ÅSS Borlänge hamnar du på vår utskickslista och får inbjudningar till våra föreläsningar kurser, aktiviteter och möten. I mån av plats kan du vara med i våra stödgrupper, kurser och träningsgrupper. Du är med och påverkar föreningen genom din röst på våra medlemsmöten. Du är med och stöttar vårt arbete med att sprida information om ångestsjukdomar. Du får vår medlemstidning [ÅSS Emellan](#) fyra gånger per år. Du får vänner som förstår precis hur det känns att brottas med ångest.

Vill du bli medlem?

Betala in 200 kr på plusgironummer 637 26 12 -9
Glöm inte att fylla i ditt namn och adress. Du kan också gå in på vår hemsida och klicka på länken [jag vill bli medlem](#). Medlemskapet gäller i ett år.
Ungdomsmedlemskap (tom 26 år) 100 kr

Vill ni göra en donation till föreningen är vårt plusgironummer till Borlänge-föreningen 503750-2

Välkommen som medlem!

Varmt välkommen till
Ångestsyndromsällskapet
i Borlänge



Kom ihåg. Du är inte ensam!

Föreningen för dig som lider av stress- och ångestsyndrom, t.ex. panikångest, social fobi, utmattningssyndrom, GAD, OCD och depression.

2012

Varmt välkommen till Ångestsyndromsällskapet i Borlänge

Var fjärde svensk drabbas någon gång under sitt liv av ett ångestsyndrom.

Är du en av dem? Känner du någon som är drabbad? Eller vill du bara lära dig mer om en av vår tids allra största folksjukdomar?

Känn dig då varmt välkommen till oss på Ångestsyndromsällskapet i Borlänge.

Ångestsyndromsällskapet Borlänge är en av *Svenska Ångestsyndromsällskapets* lokalföreningar. Vi arbetar med att sprida information om de olika ångestsyndromen och stödja människor som är drabbade. Vi försöker också få politiker och andra makthavare att förstå hur viktigt det är att ångestdrabbade får snabb och bra behandling inom sjukvården och ett gott stöd i sin vardag. Vi vänder oss inte till personer med psykos.

Alla som arbetar inom Svenska Ångestsyndromsällskapet har personlig erfarenhet av ångestproblematik. Vi vet hur handikappande och smärtsamt det kan vara att leva med ångest som ständig följeslagare. Men vi vet också att ångestsyndrom är tacksamma att behandla och att det är viktigt med kunskap och gemenskap om man ska våga möta sin rädsla. I den här foldern kan du läsa mera om ÅSS Borlänges verksamhet. Läs också gärna Svenska Ångestsyndromsällskapets broschyr om ångestsyndrom. Och tveka inte att höra av dig till oss om du vill!

**Känn dig nu alltså varmt välkommen till
Ångestsyndromsällskapet i Borlänge**

Vår Verksamhet

Öppet hus (Inget öppet hus för närvarande)

Kom till ABF:s lokaler i Borlänge Vasagatan 27. Första måndagen i varje månad mellan 19 och 21. Du kan fika och prata med gamla och nya medlemmar eller prata enskilt med någon av våra värdar. Du behöver inte vara medlem för att komma till öppet hus. Alla är välkomna. Vi jobbar för att även kunna erbjuda föreläsningar och informationskvällar.

Självhjälsgrupp

Vi träffas regelbundet och pratar i cirkelsamtalsform, d. v. s. en i taget får prata. Vi delger varandra hur vi har det och stöttar och hjälper varandra att må bättre. Allt som sägs i gruppen stannar där. Välkommen att höra av dig om du vill vara med i en självhjälsgrupp. Nya grupper startas vid behov. Vi träffas på ABF i Borlänge Vasagatan 27 1tr. Grupper finns även i Mora se kontaktpersoner.

Föreläsningar

Ångestsyndromsällskapet Borlänge har för avsikt att erbjuda några föreläsningar varje vår och höst. Läkare, psykoterapeuter och andra kunniga förmedlar sina kunskaper i ämnen som är intressanta för oss som lider av stress- och ångestproblematik. Föreläsningarna kan vara i olika lokaler runt om i Borlänge. Kostnadsfritt för medlemmar. Liten avgift för övriga. Vi meddelar på hemsidan när en föreläsning är aktuell.

Vi kommer till er och informerar

Vi på är ibland ute och informerar om vår verksamhet. Hör av er så får vi bestämma tid och plats.

Höst och vårprogram

I februari och september räknar vi med att vårat höst respektive vårprogram skickas ut till våra medlemmar. Hör av dig om du vill att vi ska skicka dig ett exemplar. Programmet finns också ständigt uppdaterat på vår hemsida www.angestborlange.org

Intressepolitik

ÅSS Borlänge arbetar också en hel del med intressepolitiska frågor inom framförallt sjukvård och kommun. Genom ditt medlemskap gör du det lättare för oss att företräda gruppen ångestsyndromdrabbade i samhället.

Flera grupper startas...om ni vill

Allt eftersom vi blir flera medlemmar i Borlänge med omnejd och vi vet vad våra medlemmar vill ha kommer vi att erbjuda flera grupper och kurser. Det kan vara en våga tala kurs, självförtroendeträning, medveten närvaro, avslappning, eller självhjälsgrupper med speciell inriktning till exempel småbarnsmödrar, bara män, ungdomar, o.s.v. Hör av er till oss med era önskemål. Kurser kommer även att startas på andra orter när tillräckligt antal intresserade finns. Grupp finns i Mora och träffas varannan vecka i ABF:s lokaler Morkarlbystvägen 27. Se hemsidan eller ring någon kontaktperson.