

# ÅSS VÄSTMANLAND

Länsförening för Västmanland

**Har du en ångestproblematik, eller är anhörig till någon med exempelvis:**

**Panikångest**

**Social fobi**

**Generaliserad ångest**

**Då är vi föreningen för Dig!**

Vi ger stöd till människor med ångestproblematik och till närstående - samt verkar för deras intressen i samhället.

## Stödgrupp

Vi har träffar varannan vecka där du har möjlighet att få ny kunskap, nya kamrater, kanske även ökat självförtroende, växa dig starkare och må bättre helt enkelt. Välkommen att prata, eller bara lyssna och fika. Allt det som sägs inom gruppen stannar oss emellan. Vår kunskap är våra egna personliga erfarenheter av ångestrelaterade sjukdomar. - Vi är övertygade om att detta är en utmärkt grund för att också kunna hjälpa andra.

Vi kallar träffarna för "Öppet hus" därför att man kan komma och gå som man vill under den tiden vi har öppet.

Kontaktpersoner:

Ordförande, Alexander Gustavsson, e-post: [vasteras@angest.se](mailto:vasteras@angest.se)

Göran Blom, e-post: [goran.blom@koping.net](mailto:goran.blom@koping.net)

[www.facebook.com/vasterasangest](https://www.facebook.com/vasterasangest)

Hemsida: <https://angestvastmanland.se>

Instagram:

<https://www.instagram.com/angestvastmanland/>

Email: [vasteras@angest.se](mailto:vasteras@angest.se)

[www.angest.se](http://www.angest.se) | [info@angest.se](mailto:info@angest.se)

Kansli: 0708-657665 (telefontid 13-18)

Kontakt till ÅSS VÄSTMANLAND - Se baksidan

## Lite information om olika ångesttillstånd

### Panikångest

Många lider av stark oro och ängslan som inte är realistisk utifrån den verkliga situationen - där faran är inbillad eller överdriven. En panikattack kommer ofta plötsligt och oväntat och utan tydlig yttre orsak - "som en blix från en klar himmel". En panikattack är inte farlig även om det kan kännas så.

### Social fobi

Ångest för att stå i centrum för andras blickar och rädsla för att känna sig granskad och bortgjord och då bete sig konstigt, är utmärkande för social fobi/social ångest. Detta kan bland annat leda till att en person med social fobi undviker kontakt med andra.

### Generaliserat ångestsyndrom (GAD)

En nästan ständig pågående oro och ängslan för det mesta i livet är utmärkande för generaliserat ångestsyndrom, ofta förkortat GAD, efter engelskans Generalized Anxiety Disorder. Oro och oroliga tankar som aktiveras lätt hör till symtombilden.



### Övrig hjälp du kan få via ÅSS

Kamratstöd via telefon: 031-13 70 91  
vardagar kl.13-15

Digital ungdomsgrupp via zoom  
onsdagar jämna veckor mellan 18 och 20  
för ungdomar mellan 16-26 år. Kontakta  
[valerie@angestgoteborg.se](mailto:valerie@angestgoteborg.se)

Riksförbundets hemsida har också en  
gästbok och chatt för att utbyta  
erfarenheter. [www.angest.se](http://www.angest.se)

Stöd vår viktiga verksamhet med en  
frivillig gåva:

SWISH 123 277 1707

eller bankgiro 5243-0964

Skriv i meddelande: ÅSS stöd

Medlemskap 100 kr/år Familjemedlemskap 150 kr/år

Bankgiro: 5243-0964. Du kan även anmäla dig via [www.angest.se](http://www.angest.se)

I medlemskapet ingår vår tidning ÅSS Emellan (4 nr/år)

