

Studier är ofta en betydelsefull del av arbetet att lindra ångestbesvären och förbättra det psykiska måendet. Genom att lära sig mer om ångesten och dess mekanismer kan man ofta lindra den. Därför bedriver Uppsala ÅSS en hel del utbildningsverksamhet, framförallt i form av studiecirklar, men ibland arrangeras också föreläsningar. Studierna handlar inte alltid direkt om ångest utan riktar ibland in sig på kringliggande ämnen, till exempel hur man kan höja sin självkänsla eller bättre klara stressen i sitt liv.

En viktig del av Uppsala ÅSS' verksamhet är slutligen **intressepolitik** – arbetet med att lyfta fram, tillvarata och bevaka medlemmarnas intressen gentemot vårdgivare och olika myndigheter. Det rör sig främst om att få gehör för de ångestdrabbades behov och önskemål i fråga om psykiatrisk vård och kommunala insatser. I dagsläget utgörs Uppsala ÅSS' intressepolitiska arbete huvudsakligen av representation av föreningen och dess medlemmar i olika organ för patientinflytande och av samverkan med andra föreningar för psykiskt funktionshindrade på lokal och regional nivå.

Uppsala ÅSS' kontaktperson: Anna Holmström

Telefon: 070-536 89 40

E-post: uppsala@angest.se

Hemsida: www.angest.se/uppsala

Blogg: www.uppass.blogspot.com

Uppsala Ångestsyndrom Sällskap

*Ändamål
och
verksamhet*

Ändamål

Uppsala Ångestsyndromsällskap, eller Uppsala ÅSS, är en ideell förening, partipolitiskt obunden och religiöst neutral, som genom information och kamratstödande verksamhet verkar för dem som är eller har varit drabbade av olika ångestbesvär, huvudsakligen paniksyndrom, social fobi och generaliserat ångestsyndrom.

Vi tar inte ställning vare sig för eller emot några behandlingsformer. Uppsala Ångestsyndromsällskap är öppet för alla som vill verka för dess syften. Grunden för vår verksamhet är medlemmarnas kunskaper och erfarenheter av ångestsyndrom och av olika behandlingsformer och de störningsframkallande faktorer som finns i samhället.

Förutom att sprida information om olika ångestbesvär – deras konsekvenser och möjliga behandling – verkar Uppsala Ångestsyndromsällskap för

- att medlemmarnas egna erfarenheter i sociala och psykiska frågor respekteras och tas tillvara i samhället,
- att integritet och rättigheter respekteras,
- att befintliga behandlingsmetoder görs tillgängliga för alla,
- att panikångest, socialfobi, generaliserad ångest och andra ångestsyndrom erkänns inom socialförsäkringssystemet,
- att forskningen om ångestsyndrom förstärks.

Verksamhet

Den verksamhet Uppsala Ångestsyndromsällskap (ÅSS) bedriver i syfte att uppfylla dess ändamål kan delas in i fyra olika områden: självhjälp, sociala aktiviteter, studier och intressepolitik.

Egentligen utgör samtliga föreningsaktiviteter en form av **självhjälp**, eftersom de ofta leder till att deltagarna mår bättre och stärker sig själva. I en snävare mening betecknar självhjälp de stödande gruppsamtal Uppsala ÅSS regelbundet anordnar för sina medlemmar. Rent praktiskt brukar samtalen ske genom att varje deltagare i tur och ordning får ordet och kan berätta om sitt mående och sin aktuella situation, medan de andra lyssnar. Både berättandet och lyssnandet förefaller ha en lindrande och hjälpsamt effekt. Ibland kompletteras dessa samtal med friare diskussioner i ämnen som aktualiserats. Gruppsamtalen är en arena för utbyte av tips, råd och erfarenheter. Där har medlemmen möjlighet att bli sedd, förstådd och bekräftad.

Föreningens **sociala aktiviteter** handlar om rekreation och mänsklig gemenskap, om att göra roliga och angenäma saker tillsammans med andra människor. De är viktiga för att man ska trivas och må bra. Exempel på sådana aktiviteter är fester, utflykter, biobesök och sällskapsspel. Genom att delta i dessa utökar varje medlem det egna nätverket av vänner och bekanta. Umgänget med andra erbjuder dessutom en möjlighet till social träning och exponering.