

Stöd för medlemmar

Introduktionssamtal

För att ta del av stöd och andra aktiviteter som vi erbjuder särskilt för medlemmar, så behöver du först ha ett introduktionssamtal. Samtalet har du med en av våra stödpersoner som berättar om Rise, och vad du kan förvänta dig av det stöd och de aktiviteter vi erbjuder. Du har också möjlighet att berätta om din situation och ditt mående just nu. Tillsammans kan ni resonera kring vilket stöd som passar dig just nu.

Bor du i Stockholm kan du ibland komma till vårt kontor. Bor du utanför Stockholm sker samtalet digitalt eller över telefon.

För att boka in ett introduktionssamtal mailar du till medlem@rise-sverige.se. Därefter får du förslag på tider.

Bokningsbara enskilda stödsamtal

Ett bokningsbart enskilt stödsamtal innebär ett personligt samtal via telefon i upp till 45 min med en stödperson. Lediga tider erbjuds normalt 1 gång per vecka. Just nu annonserar vi detta via e-post till dig. Om du inte vill ha dessa annonseringar, så skicka ett mail till medlem@rise-sverige.se, så löser vi det.

De bokningsbara tiderna är oftast eftermiddag och/eller kväll på tisdagar eller torsdagar. Avvikelser kan förekomma. Det är endast möjligt att boka en tid åt gången, och endast för aktuell vecka.

Vi har ett begränsat antal tider varje vecka. Tiderna fördelas enligt rättvise-principen, så att så många som möjligt får tillgång till samtal.

Stödgrupper i Rise

Vem som helst kan utsättas, och vem som helst kan vara förövare. Att ha utsatts för sexuella övergrepp som barn, ger konsekvenser som kan vara svåra att greppa för oss som utsatts, men också för andra runtomkring. Det vi varit utsatta för påverkar och förändrar oss i grunden. Ibland kan det kännas hopplöst, men oftast går det att må bättre. Genom att använda olika verktyg kan vi ta oss vidare och bearbeta det som hänt. Ett sådant verktyg kan vara att delta i stödgrupp, där du under trygga och strukturerade former möter andra med liknande erfarenheter.

Läs gärna mer i den bifogade broschyren "Att gå i stödgrupp".

Slutna stödgrupper

Vi startar regelbundet nya grupper där samma deltagare ses ett antal gånger (vanligtvis 6-8 tillfällen) tillsammans med en gruppleadare. Grupperna kan vara med, eller utan, ett särskilt tema, och deltagarna kan ses via fysiska träffar eller digitala träffar via Zoom. När du anmäler dig anmäler du dig för samtliga tillfällen.

I början av varje termin (höst/vår) skickas information om vilka slutna stödgrupper som kommer att starta, och information om hur du anmäler dig till dessa. Ibland startar nya grupper upp under terminens gång, och då kommer inbjudan till aktuell grupp i ett särskilt utskick.



Öppna prova-på-stödgrupper

Känner du dig osäker på om det passar dig att delta i våra stödgrupper, eller har du svårt att förpliktiga dig till att delta flera gånger?

Vi har regelbundet öppna prova-på-stödgrupper där du kan delta utan att förpliktiga dig till att delta fler gånger. Vi erbjuder både prova-på-tillfällen där deltagarna träffas fysiskt, och digitalt där du kan delta oavsett bostadsort i landet. Inbjudan skickas ut inför varje tillfälle och du kan delta när och om du vill, utan att förpliktiga dig till att delta fler gånger. Föranmälan krävs för alla våra öppna stödgrupper.

För öppna stödgrupper där deltagarna träffas fysiskt, skickas inbjudan till medlemmar som bor på aktuell ort eller i närområdet.

Stödgrupperna anordnas för endast kvinnor, eller endast män, eller för alla oavsett kön. Vilken typ av grupp som är aktuell framgår alltid av inbjudan.

Kurser och läger

Vi erbjuder vanligtvis både kurser och läger varje år, och du får alltid en inbjudan när det är aktuellt.

Utomhusaktiviteter

Vi anordnar någon eller några gånger per år utomhusaktiviteter på olika orter i landet. Det kan exempelvis vara vandringar, picknicks eller utflykter av olika slag. Under dessa aktiviteter ses vi och umgås, fikar och pratar. Många av våra medlemmar beskriver att det är värdefullt att ses, med vetskapen av att ha liknande erfarenheter, och umgås en stund utan fokus på allt det svåra. En fin möjlighet att vara hela sig själv tillsammans med andra.

Utomhusaktiviteterna anordnas av stödpersoner och hålls därför i städer där stödpersoner finns. Inbjudan skickas till medlemmar boende i aktuella och närliggande län.

Våra lokaler i Stockholm och Göteborg

Vi anordnar regelbundet olika sociala aktiviteter i våra lokaler, såsom öppet hus, caféer, skaparkvällar med mera. I Stockholm har vi ett välfyllt bibliotek där det går att låna böcker. Vår lokal i Stockholm ligger söder om stan i Björkhagen.

I Göteborg finns vi i Örgryte. Även i Göteborg finns ett mindre bibliotek.

Eftersom våra lokaler inte alltid är bemannade, samt att det kan pågå andra aktiviteter, går det inte att besöka våra lokaler utan en överenskommen tid. Du är dock alltid välkommen att kontakta medlem@rise-sverige.se om du vill boka en tid för att komma och besöka oss.

Aktuell lokal stödverksamhet på orter runtom i landet

För information om vår lokala stödverksamhet är du varmt välkommen att kontakta kansliet på medlem@rise-sverige.se.



Stödlinjen

Våra stödpersoner tar emot samtal, mail och chattar från vuxna som utsatts som barn, från närstående, yrkesverksamma och ibland även utsatta barn. Vi har tystnadsplikt, vi för inga anteckningar, du får vara anonym och du kan lämna när du vill.

Alla stödpersoner är medlemmar i Rise och har själva erfarenhet av att ha utsatts för incest eller andra sexuella övergrepp i barndomen. Alla stödpersoner har genomgått Rise interna utbildning för stödpersoner.

Rise Stödlinje är tillgänglig för alla, oavsett om du är medlem i Rise eller ej.

Öppettider i Stödlinjen

Aktuella tider till Stödlinjen publiceras alltid på vår webb www.rise-sverige.se/stodlinjen och i sociala medier.

Följ oss gärna på Facebook och Instagram (*RiseSverige*) så kan du lätt se när stödtelefon och stödchatt är öppen. Stödlinjen besvaras av en stödkvinna om inget annat anges.

Stödtelefon

Telefon: 08-696 00 95

För aktuella öppettider se www.rise-sverige.se/stodlinjen.

Stödchatt

Stödchatten nås under öppettiderna via vår webb: www.rise-sverige.se och kommer då upp som en särskild ruta där du kan skriva.

För aktuella öppettider se www.rise-sverige.se/stodlinjen.

När chatten är stängd går det att skriva ett meddelande till oss genom att klicka på rutan "Hjälp" längst ner till höger på sidan. Meddelandet skickas då till vår stödmail, som besvaras löpande (se nedan).

Stödmail

Stödmailen besvaras löpande av en stödkvinna och nås på: stod@rise-sverige.se. Alla mail besvaras, men notera att det kan ta några dagar innan du får svar.

Stödportalen

I Stödportalen har vi samlat kunskap, inspiration, filmer, boktips och konkreta övningar som du kan använda på egen hand i din läkningsprocess, oavsett tid och plats. Du hittar Stödportalen på www.stodportalen.se eller via vår webb www.rise-sverige.se. Där kan du också söka dig fram genom olika etiketter, till exempel "familj", "meditation", "skriva", "missbruk", "natur" och mycket annat.

