

GränsÄnglar

En självhjäpsgrupp för kvinnor med borderline
inom RSMH Carpe-Diem



Informationsbroschyr om
självhjälpsgruppen GränsÄnglar
RSMH-Carpe Diem /Östermalm - Lidingö



Sammanställd av Lena S - GränsÄnglar
med hjälp av RSMHs skrifter
hösten 2006

GränsÄnglar

är självhjälsgruppen för de kvinnor över 18 som har eller har haft diagnosen borderline.

Du är välkommen att träffa oss i Stockholm efter ett introduktionssamtal per telefon med Gunilla. Du ringer henne på hemnr efter ö k. Mejla gärna först.

GränsÄnglar är religiöst, politiskt neutralt och är en stödgrupp inom RSMH (Riksförbundet för Social och Mental Hälsa).

Vi tillhör lokalföreningen RSMH- Carpe Diem Östermalm/Lidingö men är öppna för alla inom Stockholms län.

Avgiften är f n 100 kr som betalas till

lokal föreningen, då får man också förbundets medlemstidning Revansch. Du får även delta i RSMH:s övriga aktiviteter tex bio- och restaurangbesök m m.

Våra möten är informella och skiftar i samtalsämne. Vi ger tips, råd och vi pratar frivilligt och öppet med varandra om våra erfarenheter, men håller sekretess utåt.

Träffarna genomsyras av igenkännande, empati, och galghumor.

Vi kan nästan alltid skratta åt oss själva för vi inser hur knasigt vi betar oss ibland. Vissa av oss blir glada över att få en diagnos och andra vill inte veta av det. Oavsett hur man reagerar så är man välkommen i vår gemenskap.

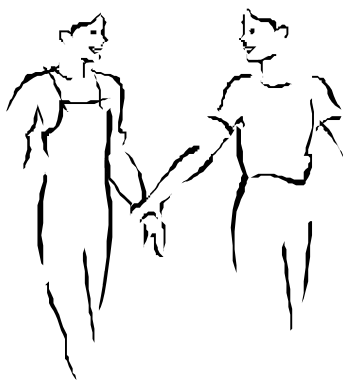
GränsÄnglars riktlinjer :

- Nya deltagare i gruppen måste först ha ett introduktionssamtal för att det inte ska uppstå några missförstånd. Alla kvinnor över 18 som har eller har haft tillståndet är välkomna i gruppen.
- Det finns inga ”måsten” i denna grupp, man *måste* inte bete sig på ett visst sätt man *måste* inte komma varje gång. Man *måste* inte göra någonting, men passa tiden och ring om du är sen. Är man mer än en kvart försenad *måste* man ringa eftersom vi inte alltid kan höra porttelefonen
- Gruppen har sekretess utåt vilket innebär att det man säger stannar i gruppen. Det är upp till var och en hur mycket eller lite man vill avslöja. Ofta har vi talrundor och teman.
Gamla deltagare är alltid välkomna tillbaka även om de varit borta länge.
- Alla har rätt till sin egen åsikt och alla har rätt att uttrycka den men inte på bekostnad av andras välmående. Säg vad du vill men tänk på att inte såra andra i gruppen.
- Vi vill utvecklas positivt genom att stödja och hjälpa varandra.
Alla har inte kommit lika långt och även om man ska uppmuntra varandra, så ska man inte tvinga folk till saker de inte är redo för.
Allt har sin tid.
- Känner man att man orkar och vill hjälpa till på något sätt så är det bara att säga till. Vi behöver hjälp med det mesta, nya ideér, ordna aktiviteter, klistra kuvert och delta i föreningsarbetet på Carpe Diem/Lotsen

- Vi träffas även utanför de ordinarie mötena. Går på middagar, picnics, julknyttis, bio, teater, och ordnat egen vernissage på 3 års dagen. Vi uppmuntrar GränsÄnglar att delta i RSMH:s övriga verksamhet, då utbudet är stort, fördelaktigt och nästan alltid gratis för medlemmar.
- GränsÄnglar är en självhjälpsgrupp inom RSMH-Carpe Diem lokalföreningen för Östermalm/Lidingö. Vi tar emot medlemmar från hela Stockholms län.
Du betalar 100 kr/kalenderår till RSMH-Carpe Diem på pg nr: **477 0786 - 4** märk talongen med **GÄ** och glöm inte att fylla i namn och adress.
OBS! Man får bara tillhöra **EN** lokalförening! Väljer man att tillhöra någon annan lokalförening så är det viktigt att man meddelar detta.

Vi träffas varannan onsdag jämna veckor på RSMH:s lokal på Riddargatan 3A på Östermalm (Lotsens lokal)

Introduktionssamtal (per tel) är obligatoriskt före första besöket!



Självhjälpsgrupper - så här kan de se ut:

Vad är en självhjälpsgrupp?

En självhjälpsgrupp är en mindre deltagarstyrd grupp människor som samlas regelbundet för att bearbeta gemensamma problem genom ömsesidigt stöd och hjälp.

En grupp kan ha ett gemensamt problem, erfarenhet eller situation, och därför råder det sekretess utåt.

Vi söker oss till den gemensamma gruppen för det egna behovets skull.

Vi är beredda att ta ansvar för att arbeta med våra problem.

Vi vill arbeta tillsammans med andra i en grupp.

Vi erbjuder varandra ömsesidig hjälp.

Vad är självhjälp:

- Självhjälp är en tro på människors egen kraft, vilja och förmåga till förändring samt ett sätt att öka sin självkänedom och självkänsla.
- Ett sätt att hjälpa sig själv och andra att må bättre.
- Känna igen sig i andra.
- Ett komplement till vård och terapi.





Riksförbundet för Social och mental hälsa

RSMH är en ideell organisation för personer med egen erfarenhet av psykisk och social ohälsa. Även anhöriga, vårdpersonal och andra intresserade är medlemmar i föreningen. Vi erbjuder kamratstödande verksamheter och arbetar med opinionsbildning för att förbättra kvaliteten i vård och omsorg samt för att förändra fördomarna kring psykisk ohälsa.

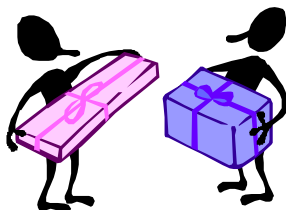
Några av RSMHs riktlinjer:

Var öppen för andras idéer och tankar utan att vara avståndstagande eller ördömande. Olika åsikter betyder inte att vi är fiender.

Visa medmänsklighet och respekt och utnyttja inte någons oförmåga.

Du som deltar i verksamheten skall inte diskriminera någon annan, varken på grund av handikapp, etnisk bakgrund, kön, sexuell läggning eller utseende. Alkohol får inte förekomma i RSMHs lokaler och verksamhet dels för att RSMH vill motverka drogmissbruk och dels av solidaritet med de som har problem med missbruk.

Vi måste naturligtvis ofta bedriva vår verksamhet i olika grupper beroende på var och ens intresse, men det får inte leda till isolerade öar inom organisationen. Detta motverkas genom att man deltar i olika grupper.





GränsÄnglar

Hemsida:

www.gransanglar.net

kontaktperson för GränsÄnglar

Gunilla Bernhus: gbernhus@gmail.com

08 - 735 63 30

RSMH- Carpe-Diem

08-611 25 98

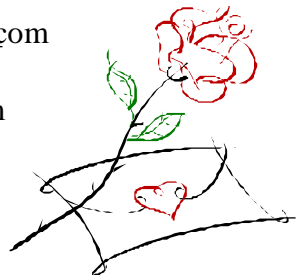
e-post rsmhcarpediem@telia.com

pg nr: 477 0786 - 4

Riddargatan 1-3A Östermalm

Lotsens lokal

T-bana Östermalmstorg



Vill du ha fler ex av denna broschyr? Den finns på vår hemsida eller så kan du

GränsÄnglar

En självhjälsgrupp för kvinnor med borderline
inom RSMH Carpe-Diem



Informationsbroschyr om
självhjälpsgruppen GränsÄnglar
RSMH-Carpe Diem /Östermalm - Lidingö



Sammanställd av Lena S - GränsÄnglar
med hjälp av RSMHs skrifter
hösten 2006

GränsÄnglar

är självhjälsgruppen för de kvinnor över 18 som har eller har haft diagnosen "Borderline personlighetsstörning" eller "Emotionellt Instabil Personlighetsstörning"

Du är välkommen att träffa oss i Stockholm efter ett introduktionssamtal per telefon med Gunilla Du ringer henne på hemnr efter ö.k. Mejla först.

GränsÄnglar är religiöst, politiskt neutralt och är en stödgrupp inom RSMH (Riksförbundet för Social och Mental Hälsa).

Vi tillhör lokalföreningen RSMH- Carpe Diem Östermalm/Lidingö men är öppna för alla inom Stockholms län.

Avgiften är f n 100 kr (75 kr om du är under 35) som betalas till lokalföreningen, då får man också förbundets medlemstidning Revansch. Du får även delta i RSMH:s övriga aktiviteter tex bio- och restaurangbesök m m.

Våra möten är informella och skiftar i samtalsämne. Vi ger tips, råd och vi pratar frivilligt och öppet med varandra om våra erfarenheter, men håller sekretess utåt.

Träffarna genomsyras av igenkännande, empati, och galghumor. Vi kan nästan alltid skratta åt oss själva för vi inser hur knasigt vi betar oss ibland. Vissa av oss blir glada över att få en diagnos och andra vill inte veta av det. Oavsett hur man reagerar så är man välkommen i vår gemenskap

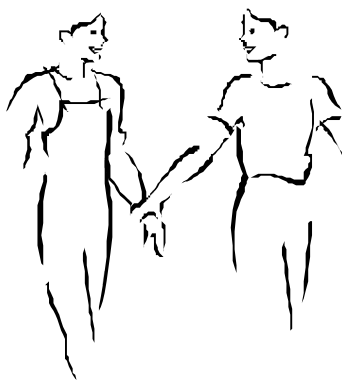
GränsÄnglars riktlinjer :

- Nya deltagare i gruppen måste först ha ett introduktionssamtal för att det inte ska uppstå några missförstånd. Alla kvinnor över 18 som har eller har haft tillståndet är välkomna i gruppen.
- Det finns inga ”måsten” i denna grupp, man *måste* inte bete sig på ett visst sätt man *måste* inte komma varje gång. Man *måste* inte göra någonting, men passa tiden och ring om du är sen. Är man mer än en kvart försenad *måste* man ringa eftersom vi inte alltid kan höra porttelefonen
- Gruppen har sekretess utåt vilket innebär att det man säger stannar i gruppen. Det är upp till var och en hur mycket eller lite man vill avslöja.
Ofta har vi talrundor och teman.
Gamla deltagare är alltid välkomna tillbaka även om de varit borta länge.
- Alla har rätt till sin egen åsikt och alla har rätt att uttrycka den men inte på bekostnad av andras välmående. Säg vad du vill men tänk på att inte sära andra i gruppen.
- Vi vill utvecklas positivt genom att stödja och hjälpa varandra.
Alla har inte kommit lika långt och även om man ska uppmuntra varandra, så ska man inte tvinga folk till saker de inte är redo för.
Allt har sin tid.
- Känner man att man orkar och vill hjälpa till på något sätt så är det bara att säga till. Vi behöver hjälp med det mesta, nya ideér, ordna aktiviteter, klistra kuvert och delta i föreningsarbetet på Carpe Diem./Lotsen

- Vi träffas även utanför de ordinarie mötena. Går på middagar, picnics, julknyttis, bio, teater, och ordnat egen vernissage på 3 års dagen. Vi uppmuntrar GränsÄnglar att delta i RSMH:s övriga verksamhet, då utbudet är stort, fördelaktigt och nästan alltid gratis för medlemmar.
- GränsÄnglar är en självhjälpsgrupp inom RSMH-Carpe Diem lokalföreningen för Östermalm/Lidingö. Vi tar emot medlemmar från hela Stockholms län.
Du betalar 100 kr/kalenderår till RSMH-Carpe Diem eller 75kr/år om du är under 35år på pg nr: **477 0786 - 4** märk talongen med **GÄ** och glöm inte att fylla i namn och adress.
OBS! Man får bara tillhöra **EN** lokalförening! Väljer man att tillhöra någon annan lokalförening så är det viktigt att man meddelar detta.

Vi träffas varannan onsdag jämna veckor på RSMH:s lokal på Riddargatan 3A på Östermalm (Lotsens lokal)

Introduktionssamtal (per tel) är obligatoriskt före första besöket!



Självhjälsgrupper - så här kan de se ut:

Vad är en självhjälsgrupp?

En självhjälsgrupp är en mindre deltagarstyrd grupp människor som samlas regelbundet för att bearbeta gemensamma problem genom ömsesidigt stöd och hjälp.

En grupp kan ha ett gemensamt problem, erfarenhet eller situation, och därför råder det sekretess utåt.

Vi söker oss till den gemensamma gruppen för det egna behovets skull.

Vi är beredda att ta ansvar för att arbeta med våra problem.

Vi vill arbeta tillsammans med andra i en grupp.

Vi erbjuder varandra ömsesidig hjälp.

Vad är självhjälp:

- Självhjälp är en tro på människors egen kraft, vilja och förmåga till förändring samt ett sätt att öka sin självkännetdom och självkänsla.
- Ett sätt att hjälpa sig själv och andra att må bättre.
- Känna igen sig i andra.
- Ett komplement till vård och terapi.





Riksförbundet för Social och mental hälsa

RSMH är en ideell organisation för personer med egen erfarenhet av psykisk och social ohälsa. Även anhöriga, vårdpersonal och andra intresserade är medlemmar i föreningen. Vi erbjuder kamratstödande verksamheter och arbetar med opinionsbildning för att förbättra kvaliteten i vård och omsorg samt för att förändra fördomarna kring psykisk ohälsa.

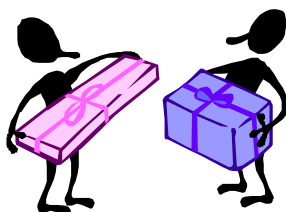
Några av RSMHs riktlinjer:

Var öppen för andras idéer och tankar utan att vara avståndstagande eller ördömande. Olika åsikter betyder inte att vi är fiender.

Visa medmänsklighet och respekt och inte utnyttja någons oförmåga,

Du som deltar i verksamheten skall inte diskriminera någon annan, varken på grund av handikapp, etnisk bakgrund, kön, sexuell läggning eller utseende. Alkohol får inte förekomma i RSMHs lokaler och verksamhet dels för att RSMH vill motverka drogmissbruk och dels av solidaritet med de som har problem med missbruk

Vi måste naturligtvis oft bedriva vår verksamhet i olika grupper beroende på var och ens intresse, men det får inte leda till isolerade öar inom organisationen. Detta motverkas genom att man deltar i olika grupper.





GränsÄnglar

Hemsida:

www.gransanglar.net

kontaktperson för GränsÄnglar

Gunilla Bernhus: gbernhus@home.se

08 - 735 63 30

ansvarig för hemsidan

Lena Stålklinga: lena.nora82@gmail.com

Vill du ha fler ex av denna broschyr? Den finns på vår hemsida eller så kan du kontakta RSMH-Carpe Diems kontor.

RSMH- Carpe-Diem

08-611 25 98

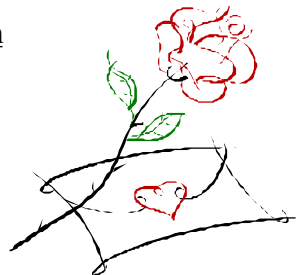
e-post 08.6112598@telia.com

pg nr: 477 0786 - 4

Riddagatan 1-3A Östermalm

Lotsens lokal

T-bana Östermalmstorg



GränsÄnglar

En självhjäpsgrupp för kvinnor med borderline
inom RSMH Carpe-Diem



Informationsbroschyr om
självhjälpsgruppen GränsÄnglar
RSMH-Carpe Diem /Östermalm - Lidingö



Sammanställd av Lena S - GränsÄnglar
med hjälp av RSMHs skrifter
hösten 2006

GränsÄnglar

är självhjälsgruppen för de kvinnor över 18 som har eller har haft diagnosen "Borderline personlighetsstörning" eller "Emotionellt Instabil Personlighetsstörning"

Du är välkommen att träffa oss i Stockholm efter ett introduktionssamtal per telefon med Gunilla Du ringer henne på hemnr efter ö.k. Mejla först.

GränsÄnglar är religiöst, politiskt neutralt och är en stödgrupp inom RSMH (Riksförbundet för Social och Mental Hälsa).

Vi tillhör lokalföreningen RSMH- Carpe Diem Östermalm/Lidingö men är öppna för alla inom Stockholms län.

Avgiften är f n 100 kr (75 kr om du är under 35) som betalas till lokalföreningen, då får man också förbundets medlemstidning Revansch. Du får även delta i RSMH:s övriga aktiviteter tex bio- och restaurangbesök m m.

Våra möten är informella och skiftar i samtalsämne. Vi ger tips, råd och vi pratar frivilligt och öppet med varandra om våra erfarenheter, men håller sekretess utåt.

Träffarna genomsyras av igenkännande, empati, och galghumor. Vi kan nästan alltid skratta åt oss själva för vi inser hur knasigt vi betar oss ibland. Vissa av oss blir glada över att få en diagnos och andra vill inte veta av det. Oavsett hur man reagerar så är man välkommen i vår gemenskap

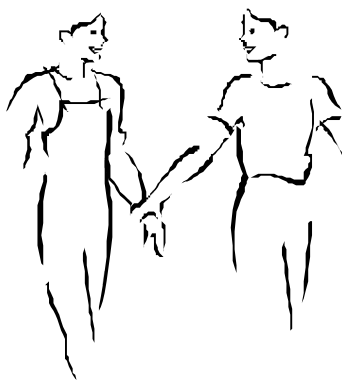
GränsÄnglars riktlinjer :

- Nya deltagare i gruppen måste först ha ett introduktionssamtal för att det inte ska uppstå några missförstånd. Alla kvinnor över 18 som har eller har haft tillståndet är välkomna i gruppen.
- Det finns inga ”måsten” i denna grupp, man *måste* inte bete sig på ett visst sätt man *måste* inte komma varje gång. Man *måste* inte göra någonting, men passa tiden och ring om du är sen. Är man mer än en kvart försenad *måste* man ringa eftersom vi inte alltid kan höra porttelefonen
- Gruppen har sekretess utåt vilket innebär att det man säger stannar i gruppen. Det är upp till var och en hur mycket eller lite man vill avslöja.
Ofta har vi talrundor och teman.
Gamla deltagare är alltid välkomna tillbaka även om de varit borta länge.
- Alla har rätt till sin egen åsikt och alla har rätt att uttrycka den men inte på bekostnad av andras välmående. Säg vad du vill men tänk på att inte sära andra i gruppen.
- Vi vill utvecklas positivt genom att stödja och hjälpa varandra.
Alla har inte kommit lika långt och även om man ska uppmuntra varandra, så ska man inte tvinga folk till saker de inte är redo för.
Allt har sin tid.
- Känner man att man orkar och vill hjälpa till på något sätt så är det bara att säga till. Vi behöver hjälp med det mesta, nya ideér, ordna aktiviteter, klistra kuvert och delta i föreningsarbetet på Carpe Diem./Lotsen

- Vi träffas även utanför de ordinarie mötena. Går på middagar, picnics, julknyttis, bio, teater, och ordnat egen vernissage på 3 års dagen. Vi uppmuntrar GränsÄnglar att delta i RSMH:s övriga verksamhet, då utbudet är stort, fördelaktigt och nästan alltid gratis för medlemmar.
- GränsÄnglar är en självhjälpsgrupp inom RSMH-Carpe Diem lokalföreningen för Östermalm/Lidingö. Vi tar emot medlemmar från hela Stockholms län.
Du betalar 100 kr/kalenderår till RSMH-Carpe Diem eller 75kr/år om du är under 35år på pg nr: **477 0786 - 4** märk talongen med **GÄ** och glöm inte att fylla i namn och adress.
OBS! Man får bara tillhöra **EN** lokalförening! Väljer man att tillhöra någon annan lokalförening så är det viktigt att man meddelar detta.

Vi träffas varannan onsdag jämna veckor på RSMH:s lokal på Riddargatan 3A på Östermalm (Lotsens lokal)

Introduktionssamtal (per tel) är obligatoriskt före första besöket!



Självhjälpsgrupper - så här kan de se ut:

Vad är en självhjälpsgrupp?

En självhjälpsgrupp är en mindre deltagarstyrd grupp människor som samlas regelbundet för att bearbeta gemensamma problem genom ömsesidigt stöd och hjälp.

En grupp kan ha ett gemensamt problem, erfarenhet eller situation, och därför råder det sekretess utåt.

Vi söker oss till den gemensamma gruppen för det egna behovets skull.

Vi är beredda att ta ansvar för att arbeta med våra problem.

Vi vill arbeta tillsammans med andra i en grupp.

Vi erbjuder varandra ömsesidig hjälp.

Vad är självhjälp:

- Självhjälp är en tro på människors egen kraft, vilja och förmåga till förändring samt ett sätt att öka sin självkänedom och självkänsla.
- Ett sätt att hjälpa sig själv och andra att må bättre.
- Känna igen sig i andra.
- Ett komplement till vård och terapi.





Riksförbundet för Social och mental hälsa

RSMH är en ideell organisation för personer med egen erfarenhet av psykisk och social ohälsa. Även anhöriga, vårdpersonal och andra intresserade är medlemmar i föreningen. Vi erbjuder kamratstödande verksamheter och arbetar med opinionsbildning för att förbättra kvaliteten i vård och omsorg samt för att förändra fördomarna kring psykisk ohälsa.

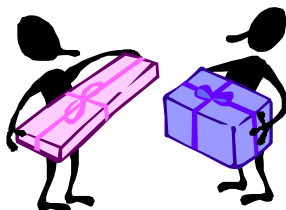
Några av RSMHs riktlinjer:

Var öppen för andras idéer och tankar utan att vara avståndstagande eller ördömande. Olika åsikter betyder inte att vi är fiender.

Visa medmänsklighet och respekt och inte utnyttja någons oförmåga,

Du som deltar i verksamheten skall inte diskriminera någon annan, varken på grund av handikapp, etnisk bakgrund, kön, sexuell läggning eller utseende. Alkohol får inte förekomma i RSMHs lokaler och verksamhet dels för att RSMH vill motverka drogmissbruk och dels av solidaritet med de som har problem med missbruk

Vi måste naturligtvis oft bedriva vår verksamhet i olika grupper beroende på var och ens intresse, men det får inte leda till isolerade öar inom organisationen. Detta motverkas genom att man deltar i olika grupper.





GränsÄnglar

Hemsida:

www.gransanglar.net

kontaktperson för GränsÄnglar

Gunilla Bernhus: gbernhus@home.se

08 - 735 63 30

ansvarig för hemsidan

Lena Stålklinga: lena.nora82@gmail.com

Vill du ha fler ex av denna broschyr? Den finns på vår hemsida eller så kan du kontakta RSMH-Carpe Diems kontor.

RSMH- Carpe-Diem

08-611 25 98

e-post 08.6112598@telia.com

pg nr: 477 0786 - 4

Riddagatan 1-3A Östermalm

Lotsens lokal

T-bana Östermalmstorg



GränsÄnglar

En självhjäpsgrupp för kvinnor med borderline
inom RSMH Carpe-Diem



Informationsbroschyr om
självhjälpsgruppen GränsÄnglar
RSMH-Carpe Diem /Östermalm - Lidingö



Sammanställd av Lena S - GränsÄnglar
med hjälp av RSMHs skrifter
hösten 2006

GränsÄnglar

är självhjälsgruppen för de kvinnor över 18 som har eller har haft diagnosen "Borderline personlighetsstörning" eller "Emotionellt Instabil Personlighetsstörning"

Du är välkommen att träffa oss i Stockholm efter ett introduktionssamtal per telefon med Gunilla Du ringer henne på hemnr efter ö.k. Mejla först.

GränsÄnglar är religiöst, politiskt neutralt och är en stödgrupp inom RSMH (Riksförbundet för Social och Mental Hälsa).

Vi tillhör lokalföreningen RSMH- Carpe Diem Östermalm/Lidingö men är öppna för alla inom Stockholms län.

Avgiften är f n 100 kr (75 kr om du är under 35) som betalas till lokalföreningen, då får man också förbundets medlemstidning Revansch. Du får även delta i RSMH:s övriga aktiviteter tex bio- och restaurangbesök m m.

Våra möten är informella och skiftar i samtalsämne. Vi ger tips, råd och vi pratar frivilligt och öppet med varandra om våra erfarenheter, men håller sekretess utåt.

Träffarna genomsyras av igenkännande, empati, och galghumor. Vi kan nästan alltid skratta åt oss själva för vi inser hur knasigt vi betar oss ibland. Vissa av oss blir glada över att få en diagnos och andra vill inte veta av det. Oavsett hur man reagerar så är man välkommen i vår gemenskap

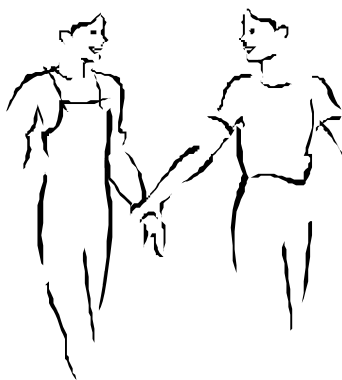
GränsÄnglars riktlinjer :

- Nya deltagare i gruppen måste först ha ett introduktionssamtal för att det inte ska uppstå några missförstånd. Alla kvinnor över 18 som har eller har haft tillståndet är välkomna i gruppen.
- Det finns inga ”måsten” i denna grupp, man *måste* inte bete sig på ett visst sätt man *måste* inte komma varje gång. Man *måste* inte göra någonting, men passa tiden och ring om du är sen. Är man mer än en kvart försenad *måste* man ringa eftersom vi inte alltid kan höra porttelefonen
- Gruppen har sekretess utåt vilket innebär att det man säger stannar i gruppen. Det är upp till var och en hur mycket eller lite man vill avslöja.
Ofta har vi talrundor och teman.
Gamla deltagare är alltid välkomna tillbaka även om de varit borta länge.
- Alla har rätt till sin egen åsikt och alla har rätt att uttrycka den men inte på bekostnad av andras välmående. Säg vad du vill men tänk på att inte sära andra i gruppen.
- Vi vill utvecklas positivt genom att stödja och hjälpa varandra.
Alla har inte kommit lika långt och även om man ska uppmuntra varandra, så ska man inte tvinga folk till saker de inte är redo för.
Allt har sin tid.
- Känner man att man orkar och vill hjälpa till på något sätt så är det bara att säga till. Vi behöver hjälp med det mesta, nya ideér, ordna aktiviteter, klistra kuvert och delta i föreningsarbetet på Carpe Diem./Lotsen

- Vi träffas även utanför de ordinarie mötena. Går på middagar, picnics, julknyttis, bio, teater, och ordnat egen vernissage på 3 års dagen. Vi uppmuntrar GränsÄnglar att delta i RSMH:s övriga verksamhet, då utbudet är stort, fördelaktigt och nästan alltid gratis för medlemmar.
- GränsÄnglar är en självhjälpsgrupp inom RSMH-Carpe Diem lokalföreningen för Östermalm/Lidingö. Vi tar emot medlemmar från hela Stockholms län. Du betalar 100 kr/kalenderår till RSMH-Carpe Diem eller 75kr/år om du är under 35år på pg nr: **477 0786 - 4** märk talongen med **GÄ** och glöm inte att fylla i namn och adress.
OBS! Man får bara tillhöra **EN** lokalförening! Väljer man att tillhöra någon annan lokalförening så är det viktigt att man meddelar detta.

Vi träffas varannan onsdag jämna veckor på RSMH:s lokal på Riddargatan 3A på Östermalm (Lotsens lokal)

Introduktionssamtal (per tel) är obligatoriskt före första besöket!



Självhjälpsgrupper - så här kan de se ut:

Vad är en självhjälpsgrupp?

En självhjälpsgrupp är en mindre deltagarstyrd grupp människor som samlas regelbundet för att bearbeta gemensamma problem genom ömsesidigt stöd och hjälp.

En grupp kan ha ett gemensamt problem, erfarenhet eller situation, och därför råder det sekretess utåt.

Vi söker oss till den gemensamma gruppen för det egna behovets skull.

Vi är beredda att ta ansvar för att arbeta med våra problem.

Vi vill arbeta tillsammans med andra i en grupp.

Vi erbjuder varandra ömsesidig hjälp.

Vad är självhjälp:

- Självhjälp är en tro på människors egen kraft, vilja och förmåga till förändring samt ett sätt att öka sin självkänedom och självkänsla.
- Ett sätt att hjälpa sig själv och andra att må bättre.
- Känna igen sig i andra.
- Ett komplement till vård och terapi.





Riksförbundet för Social och mental hälsa

RSMH är en ideell organisation för personer med egen erfarenhet av psykisk och social ohälsa. Även anhöriga, vårdpersonal och andra intresserade är medlemmar i föreningen. Vi erbjuder kamratstödande verksamheter och arbetar med opinionsbildning för att förbättra kvaliteten i vård och omsorg samt för att förändra fördomarna kring psykisk ohälsa.

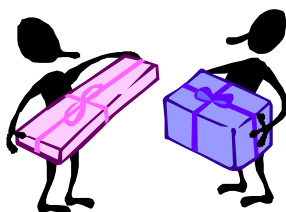
Några av RSMHs riktlinjer:

Var öppen för andras idéer och tankar utan att vara avståndstagande eller ördömande. Olika åsikter betyder inte att vi är fiender.

Visa medmänsklighet och respekt och inte utnyttja någons oförmåga,

Du som deltar i verksamheten skall inte diskriminera någon annan, varken på grund av handikapp, etnisk bakgrund, kön, sexuell läggning eller utseende. Alkohol får inte förekomma i RSMHs lokaler och verksamhet dels för att RSMH vill motverka drogmissbruk och dels av solidaritet med de som har problem med missbruk

Vi måste naturligtvis oft bedriva vår verksamhet i olika grupper beroende på var och ens intresse, men det får inte leda till isolerade öar inom organisationen. Detta motverkas genom att man deltar i olika grupper.





GränsÄnglar

Hemsida:

www.gransanglar.net

kontaktperson för GränsÄnglar

Gunilla Bernhus: gbernhus@home.se

08 - 735 63 30

ansvarig för hemsidan

Lena Stålklinga: lena.nora82@gmail.com

Vill du ha fler ex av denna broschyr? Den finns på vår hemsida eller så kan du kontakta RSMH-Carpe Diems kontor.

RSMH- Carpe-Diem

08-611 25 98

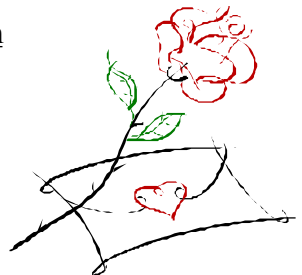
e-post 08.6112598@telia.com

pg nr: 477 0786 - 4

Riddagatan 1-3A Östermalm

Lotsens lokal

T-bana Östermalmstorg



GränsÄnglar

En självhjälsgrupp för kvinnor med borderline
inom RSMH Carpe-Diem



Informationsbroschyr om
självhjälpsgruppen GränsÄnglar
RSMH-Carpe Diem /Östermalm - Lidingö



Sammanställd av Lena S - GränsÄnglar
med hjälp av RSMHs skrifter
hösten 2006

GränsÄnglar

är självhjälsgruppen för de kvinnor över 18 som har eller har haft diagnosen "Borderline personlighetsstörning" eller "Emotionellt Instabil Personlighetsstörning"

Du är välkommen att träffa oss i Stockholm efter ett introduktionssamtal per telefon med Gunilla Du ringer henne på hemnr efter ö.k. Mejla först.

GränsÄnglar är religiöst, politiskt neutralt och är en stödgrupp inom RSMH (Riksförbundet för Social och Mental Hälsa).

Vi tillhör lokalföreningen RSMH- Carpe Diem Östermalm/Lidingö men är öppna för alla inom Stockholms län.

Avgiften är f n 100 kr (75 kr om du är under 35) som betalas till lokalföreningen, då får man också förbundets medlemstidning Revansch. Du får även delta i RSMH:s övriga aktiviteter tex bio- och restaurangbesök m m.

Våra möten är informella och skiftar i samtalsämne. Vi ger tips, råd och vi pratar frivilligt och öppet med varandra om våra erfarenheter, men håller sekretess utåt.

Träffarna genomsyras av igenkännande, empati, och galghumor. Vi kan nästan alltid skratta åt oss själva för vi inser hur knasigt vi betar oss ibland. Vissa av oss blir glada över att få en diagnos och andra vill inte veta av det. Oavsett hur man reagerar så är man välkommen i vår gemenskap

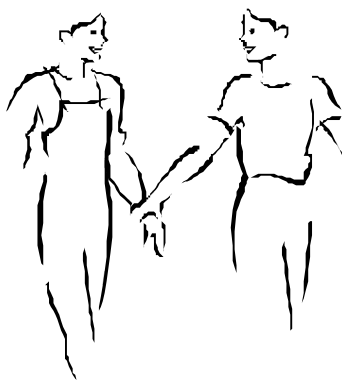
GränsÄnglars riktlinjer :

- Nya deltagare i gruppen måste först ha ett introduktionssamtal för att det inte ska uppstå några missförstånd. Alla kvinnor över 18 som har eller har haft tillståndet är välkomna i gruppen.
- Det finns inga ”måsten” i denna grupp, man *måste* inte bete sig på ett visst sätt man *måste* inte komma varje gång. Man *måste* inte göra någonting, men passa tiden och ring om du är sen. Är man mer än en kvart försenad *måste* man ringa eftersom vi inte alltid kan höra porttelefonen
- Gruppen har sekretess utåt vilket innebär att det man säger stannar i gruppen. Det är upp till var och en hur mycket eller lite man vill avslöja.
Ofta har vi talrundor och teman.
Gamla deltagare är alltid välkomna tillbaka även om de varit borta länge.
- Alla har rätt till sin egen åsikt och alla har rätt att uttrycka den men inte på bekostnad av andras välmående. Säg vad du vill men tänk på att inte sära andra i gruppen.
- Vi vill utvecklas positivt genom att stödja och hjälpa varandra.
Alla har inte kommit lika långt och även om man ska uppmuntra varandra, så ska man inte tvinga folk till saker de inte är redo för.
Allt har sin tid.
- Känner man att man orkar och vill hjälpa till på något sätt så är det bara att säga till. Vi behöver hjälp med det mesta, nya ideér, ordna aktiviteter, klistra kuvert och delta i föreningsarbetet på Carpe Diem./Lotsen

- Vi träffas även utanför de ordinarie mötena. Går på middagar, picnics, julknyttis, bio, teater, och ordnat egen vernissage på 3 års dagen. Vi uppmuntrar GränsÄnglar att delta i RSMH:s övriga verksamhet, då utbudet är stort, fördelaktigt och nästan alltid gratis för medlemmar.
- GränsÄnglar är en självhjälpsgrupp inom RSMH-Carpe Diem lokalföreningen för Östermalm/Lidingö. Vi tar emot medlemmar från hela Stockholms län.
Du betalar 100 kr/kalenderår till RSMH-Carpe Diem eller 75kr/år om du är under 35år på pg nr: **477 0786 - 4** märk talongen med **GÄ** och glöm inte att fylla i namn och adress.
OBS! Man får bara tillhöra **EN** lokalförening! Väljer man att tillhöra någon annan lokalförening så är det viktigt att man meddelar detta.

Vi träffas varannan onsdag jämna veckor på RSMH:s lokal på Riddargatan 3A på Östermalm (Lotsens lokal)

Introduktionssamtal (per tel) är obligatoriskt före första besöket!



Självhjälpsgrupper - så här kan de se ut:

Vad är en självhjälpsgrupp?

En självhjälpsgrupp är en mindre deltagarstyrd grupp människor som samlas regelbundet för att bearbeta gemensamma problem genom ömsesidigt stöd och hjälp.

En grupp kan ha ett gemensamt problem, erfarenhet eller situation, och därför råder det sekretess utåt.

Vi söker oss till den gemensamma gruppen för det egna behovets skull.

Vi är beredda att ta ansvar för att arbeta med våra problem.

Vi vill arbeta tillsammans med andra i en grupp.

Vi erbjuder varandra ömsesidig hjälp.

Vad är självhjälp:

- Självhjälp är en tro på människors egen kraft, vilja och förmåga till förändring samt ett sätt att öka sin självkänedom och självkänsla.
- Ett sätt att hjälpa sig själv och andra att må bättre.
- Känna igen sig i andra.
- Ett komplement till vård och terapi.





Riksförbundet för Social och mental hälsa

RSMH är en ideell organisation för personer med egen erfarenhet av psykisk och social ohälsa. Även anhöriga, vårdpersonal och andra intresserade är medlemmar i föreningen. Vi erbjuder kamratstödande verksamheter och arbetar med opinionsbildning för att förbättra kvaliteten i vård och omsorg samt för att förändra fördomarna kring psykisk ohälsa.

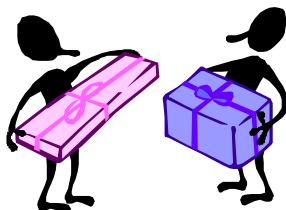
Några av RSMHs riktlinjer:

Var öppen för andras idéer och tankar utan att vara avståndstagande eller ördömande. Olika åsikter betyder inte att vi är fiender.

Visa medmänsklighet och respekt och inte utnyttja någons oförmåga,

Du som deltar i verksamheten skall inte diskriminera någon annan, varken på grund av handikapp, etnisk bakgrund, kön, sexuell läggning eller utseende. Alkohol får inte förekomma i RSMHs lokaler och verksamhet dels för att RSMH vill motverka drogmissbruk och dels av solidaritet med de som har problem med missbruk

Vi måste naturligtvis oft bedriva vår verksamhet i olika grupper beroende på var och ens intresse, men det får inte leda till isolerade öar inom organisationen. Detta motverkas genom att man deltar i olika grupper.





GränsÄnglar

Hemsida:

www.gransanglar.net

kontaktperson för GränsÄnglar

Gunilla Bernhus: gbernhus@home.se

08 - 735 63 30

ansvarig för hemsidan

Lena Stålklinga: lena.nora82@gmail.com

Vill du ha fler ex av denna broschyr? Den finns på vår hemsida eller så kan du kontakta RSMH-Carpe Diems kontor.

RSMH- Carpe-Diem

08-611 25 98

e-post 08.6112598@telia.com

pg nr: 477 0786 - 4

Riddagatan 1-3A Östermalm

Lotsens lokal

T-bana Östermalmstorg

