



"Jeg synes, det er rigtig rart at være i Ungegruppen, også at der er lidt humor over det, og at vi kan joke."

*S, Dit Rum*

"Det er superfedt at være med, fordi der er andre mennesker, der har de samme problemer eller har oplevet noget lignende."

*A, Dit Rum*

**DIT RUM**  
**BAKKEN 1**  
**2600 GLOSTRUP**  
**T: 24 23 03 00**

[ditrum.nu](http://ditrum.nu)

**Ungegruppe**  
**18-24 år**

**DIT RUM**

## HVEM?

Ungegruppen er for dig (18-24 år), der er vokset op med misbrug i den nærmeste familie (mor, far, søskende, nære bedsteforældre - og også sted-/bonus-).

Misbruget kan være af alkohol eller medicin, hash eller stoffer. Om det har været stort eller lille, om det er overstået eller stadig en del af din families hverdag - er ikke så vigtigt. Det vigtige er, hvad du har oplevet, og hvad det har betydet for dig.

Mange unge i Dit Rum har aldrig snakket med nogen om misbruget, før de starter i Dit Rum. Og det kan være tungt at bære på - især alene.

Derfor tilbyder vi dig plads i Ungegruppen. Her kan du få luft for tanker og oplevelser og et fællesskab med andre, som har prøvet noget af det samme som dig.

# MØD ANDRE



**- SOM HAR  
OPLEVET  
NOGET AF  
DET SAMME  
SOM DIG**

## HVAD?

I Ungegruppen mødes vi en aften hver 14. dag til snak, mad, hygge og aktiviteter.

Det er fra klokken 17 til 20.

Vi snakker om temaer, som I selv er med til at vælge.

Ungegruppen ledes af Mikkel Raaby og Diana Kløvedal. De er begge psykologer, og du kan snakke med dem om alt.

### **Hvordan kommer du med?**

Ring/sms til Dit Rums telefon på 24 23 03 00.

Så starter du ud med en snak eller to med en af gruppelederne, hvorefter du bliver inviteret til at møde de andre i gruppen. Husk, at det er helt okay bare at komme og lytte. Og at du kan gå igen, hvis det alligevel ikke er noget for dig.