

Dit Rum

"Tænk, at man bare lige kan komme ind, og så er der nogen, der ved, hvordan man skal forklare det til en 10-årig..."

MOR I DIT RUM

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

ditrum.nu

For børn og unge (0-15 år),
der vokser op med for
meget alkohol eller
rusmidler i familien

DIT RUM

VI TILBYDER GRUPPER

Dit Rum er et gratis tilbud til børn og unge (0-15 år), der er vokset op med for meget alkohol eller rusmidler i den nærmeste familie (far, mor, søskende, nære bedsteforældre - også bonus- og sted-).

Vi tilbyder samtaler og især plads i aldersopdelte grupper (undtagen 2-9 årige, som tilbydes Miniforløb), fordi fællesskab med andre kan noget helt særligt.

Babygruppe: For babyer (0-1 år) og deres forældre.

Miniforløb: Legeterapi for de 2-9-årige.

Børnegruppe: For de 10-12-årige.

Teen-gruppe: For de 13-15-årige.

Fokus for alle grupper er snak, hygge og aktiviteter, for det skal være en god oplevelse at komme i Dit Rum.

"At gå i gruppen har betydet meget for mig (...) Jeg har fået det bedre i min hverdag og har ikke gået rundt og tænkt så meget på det med misbruget..."

DRENG I DIT RUM

FÆLLESSKAB & FRIRUM

At gå i Dit Rum taler vi meget lidt om selve misbruget/forbruget. Til gengæld taler vi en del om, hvilken betydning det kan have at vokse op tæt på for meget alkohol eller rusmidler.

Vores temaer er:

- Mit liv og min historie
- Hemmeligheder og konsekvenser
- Min verden, min hverdag
- Drømme og værdier - det, der er vigtigt for mig
- Følelsesuniverset fx vrede, tristhed, angst, glæde
- Om fællesskab, familie, venner og netværk (fx grænser, strategier og behov)

FÅ EN KOP KAFFE

Vi inviterer altid gerne forældre til en uforpligtende kop kaffe, hvor vi fortæller om mulighederne for støtte. Vi fokuserer ikke på selve forbruget/misbruget, men på hvordan vi kan hjælpe - også hvis forbruget/misbruget er et overstået kapitel.

I Dit Rum er vi familiekonsulenter (med baggrund i sundhedsplejen og pædagogikken) og psykologer.

**Indgangen til Dit Rum er nem.
Ring/sms på 24 23 03 00.**

**Eller brug kontaktformularen på
www.ditrum.nu**

**Du kan også følge Dit Rum på
[facebook.com/ditrumtilbud](https://www.facebook.com/ditrumtilbud)**

Dit Rum er et gratis tilbud under Socialstyrelsen og samtidig en del af et større partnerskab. Vi kan fremvise dokumenteret effekt af vores indsats.