

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



"Det at komme ind til fem andre mødre, som har kunne genkende mine følelser – det har været enormt befriende. "

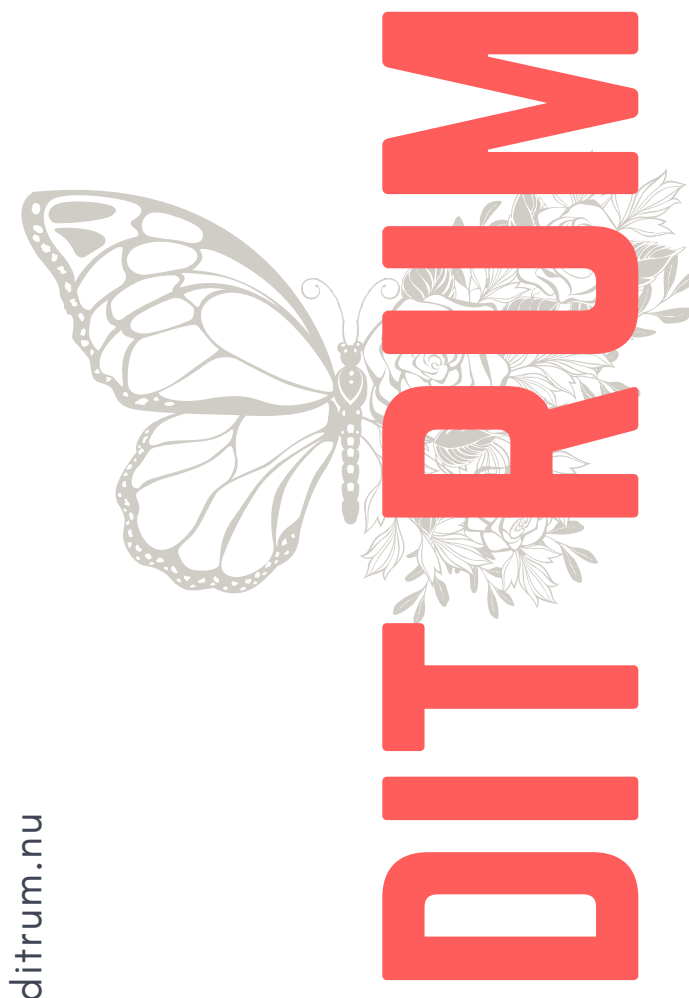
MOR I BABYGRUPPE



BAKKEN 1
2600 GLOSTRUP
DITRUM.NU
FACEBOOK.COM/DITRUM.NU
INSTAGRAM.COM/DITRUM.NU
T: 24 23 03 00



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



ditrum.nu

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, fordi fællesskab med andre kan noget helt særligt.

Babygruppe: Baby (0-1 år) + forælder.

Miniforløb: Legeterapi (2-9 år).

Minigrupper (6-8 år) + forældre

Børnegruppe (9-12 år).

Teen-gruppe (12-15 år).

Fokus for alle grupper er snak om temaer (fx drømme og følelser), aktiviteter, hygge. Det er sjov og alvor blandet sammen, og der er plads til alle.

*"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

I Dit Rum taler vi meget lidt om selve overforbruget. Til gengæld taler vi en del om, hvilken betydning det kan have at vokse op tæt på for meget alkohol eller rusmidler.



FÅ EN KOP KAFFE

Vi inviterer altid gerne på 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 fx rusmidlerne er et overstået kapitel.

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

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

Læs, se og hør mere på
www.ditrum.nu

Her finder du også en kontaktformular, hvis du hellere vil skrive til os.

Besøg også:
facebook.com/ditrum.nu
instagram.com/ditrum.nu

*Dit Rum er et gratis tilbud under
Socialstyrelsen og samtidig en del af
et større partnerskab - og med
dokumenteret effekt af vores indsats.*