

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 (0-11 år), der vokser op med for meget alkohol eller andre rusmidler i familien - og deres forældre.



ditrum.nu

VI TILBYDER...

Dit Rum er et gratis tilbud til børn (0-11 år), der er vokset op med for meget alkohol eller andre 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. Man kan deltage uanset hvilken kommune, man bor i.

Babygruppe: Baby (0-1 år) + forælder.

Mini-forløb: Legeterapi (2-6 år)

Mini-gruppe (6-8 år) + forældre

Børnegruppe (9-11 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.

Grupperne foregår i vores skønne hus med have i Glostrup.



FÆLLESSKAB & FRIRUM

I Dit Rum taler vi meget lidt om selve forbruget/misbruget. Til gengæld taler vi meget om, hvilken betydning det har at vokse op tæt på for meget alkohol eller rusmidler. Om følelser, strategier og drømme - blandt meget andet.

"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

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 rusmidlerne fx 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.