

## ROM for påfyll – høsten 2020

### ROM – rus og psykisk helse

- 31.08** De sammensatte følelsene – hvordan demme opp for frustrasjon og sinne
- 21.09** Veien inn til en mer helhetlig hjelp – familieperspektivet
- 26.10** Hvordan bygge opp et forutsigbart samarbeid mellom pårørende og tjenestene
- 23.11** Hvordan finne hverdagsglede og dele denne?
- Tid** Kl. 18.00–20.30. Enkel bevertning fra kl. 17.30. GRATIS
- Sted** Solli Aktivitetshus, Kjelleretasjen, Solliveien 7, 1482 Nittedal



#### Påmelding og spørsmål

Ragnhild BN Larsen: ragnhild.bn.larsen@nittedal.kommune.no tlf. 404 48 323  
Anne S. Marthinsen: anne.sophie.marthinsen@nittedal.kommune.no tlf. 481 50 534

### ROM – tilrettelagte tjenester for foreldre og pårørende til barn og unge under 25 år

- 31.08** Forventninger og forutsigbart samarbeid mellom pårørende og tjenestene
- 21.09** Vennskap, ferie og fritid
- 26.10** Håndtering av hverdagen; hvordan ivareta seg selv og resten av familien?
- 23.11** På vei inn i voksenlivet; flytte hjemmefra, overlate omsorg til andre
- Tid** Kl. 18.00–20.30. Enkel bevertning fra kl. 17.30. GRATIS
- Sted** Stamveien 6, 1. etasje, Nittedal



#### Påmelding og spørsmål

Tone Lied Bie: tone.lied.bie@nittedal.kommune.no tlf. 901 97 957

*VOKSNE FOR BARN er en ideell medlemsorganisasjon som i snart 60 år har jobbet for god psykisk helse og trygge oppvekstvilkår for alle barn. Les mer om oss på vfb.no.*

Er du interessert i å arrangere ROM lokalt hos dere? Ta kontakt med [merethe.toft@vfb.no](mailto:merethe.toft@vfb.no)



DER PÅRØRENDE,  
BERØRTE OG FAGPERSONER  
MØTES



- Psykisk helse
- Rus
- Tilrettelagte tjenester





*– Du får en bekræftelse på at du slettes ikke er alene her i denne verden, og det beste er at fagfolk lærer av erfaringene man deler.*

**Deltaker på ROM**

ROM er et likeverdig dialogmøte mellom pårørende, berørte, foreldre og fagpersoner.

Hvert møte har sitt tema og skal være et ROM for:

- erfaringsdeling
- ny kunnskap
- læring
- påfyll
- endring

Formålet med ROM er å kunne tilby best mulige tjenester og samarbeid med de som påvirkes av en utfordrende livssituasjon. ROM skal også være et godt sted å møte andre som er i lignende situasjoner.

På ROM kommer fagpersoner som ønsker å lytte, dele erfaringer og lære. Fagpersonene kommer fra forskjellige tjenestesteder.

Hvert ROM varer i 2,5 timer med en pause halvveis. ROM er gratis og det er en enkel bevertning.

ROM arrangeres 3–4 ganger i halvåret. Du melder deg på ett eller flere møter. Dette er ikke en fast gruppe, men åpen for alle som vil.

ROM er utviklet av Voksne for Barn (VfB). VfB har ansvar for all opplæring, kvalitetssikring og samarbeid med kommuner og helseforetak som driver ROM.

Vi arrangerer ROM for deg som pårørende, berørt, forelder og fagperson innenfor disse områdene:

- Psykisk helse
- Rus
- Tilrettelagte tjenester
- Foreldre til ungdom i vanskelige livssituasjoner

Se siste side for tilbud om ROM i ditt område og Nittedal kommune sine hjemmesider; [www.nittedal.kommune.no](http://www.nittedal.kommune.no)

Les mer om ROM på [vfb.no](http://vfb.no)