

PIO-senteret drives av Landsforeningen for pårørende innen psykisk helse lokallag i Oslo. Det ble opprettet i 2008 i partnerskap med Oslo kommune for pårørende til mennesker med psykiske helseutfordringer og/eller rusproblemer.



**PIO** – Pårørendesenteret i Oslo

Organisasjonsnr: 991 264 426  
Kontonr: 1503 06 00093



### Adresse:

Hammersborg torg 3, 0179 Oslo

### Åpningstider PIO-senteret:

Mandag - fredag 10.00 - 15.00

Tirsdag 10.00 - 19.00

### Telefon:

21 52 53 53

[piosenteret.no](http://piosenteret.no)

**Rådgivningstelefon for pårørende: 22 49 19 22**

**Mandag - fredag 10.00 - 15.00**

**Tirsdag 11.00 - 19.00**

Ønsker du å støtte vårt arbeid kan du tegne medlemskap eller bidra med en donasjon.



**PIO**  
Pårørendesenteret i Oslo

[piosenteret.no](http://piosenteret.no)

**Vi tar pårørende på alvor**

## Står du nær noen som er syk eller har en funksjonsnedsettelse?

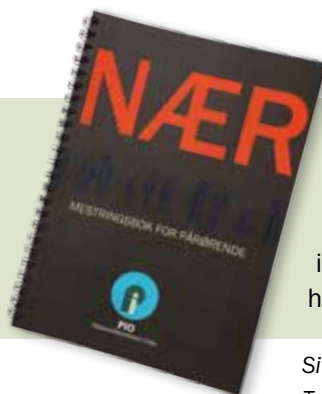
### Da kan vi hjelpe deg

PIO – Pårørendesenteret i Oslo er et støtte-senter for deg som er pårørende, enten du er mor, far, barn, søster, bror, kjæreste, ektefelle eller bare en god kollega eller nabo.

Vi tilbyr råd og veiledning for deg i din rolle som pårørende, og praktisk informasjon om hvordan du kan hjelpe den du er pårørende til.

### Din rolle som pårørende er viktig

Våre tilbud er åpne for alle pårørende, enten det gjelder fysisk eller psykisk lidelse, men vi har særlig kompetanse og erfaring fra det psykiske helsefeltet. Du kan avtale tid for en første rådgivningsamtale om dine behov og få nærmere orientering om våre tilbud.



”Jeg ble i godt humør av å lese mestringsboka. Den tar opp både viktige og vanskelige sider ved rollen som pårørende, og gjør det på en konkret og konstruktiv måte. Boken signaliserer respekt for alle involverte i samhandlingen rundt pasienter og brukere, og inneholder en rekke gode råd som kan bidra til mestring.”

Sitat av Torgeir Lien. Regional kompetansetjeneste for autisme, ADHD, Tourettes syndrom og narkolepsi. OUS – Ullevål Helse Sør-Øst.

### VÅRE TILBUD

- Individuell rådgivning
- Familierådgivning
- Rådgivning pr e-post/telefon/chat
- Informasjon om rettigheter og behandlingstilbud
- Samtalegrupper for ulike kategorier pårørende
- Kurs for pårørende (KIB, mindfulness, m.m.)
- Yoga/latteryoga
- Personlig ombud for mennesker med funksjonsnedsettelse pga psykisk lidelse
- Sosiale og kulturelle sammenkomster for pårørende
- Kurs og veiledning for helsepersonell
- Bibliotek



## Arbeider du i helse- og omsorgssektoren?

PIO-senteret er også et kompetansesenter for pårørendesamarbeid i helse- og omsorgssektoren:

- Kurs og verktøy for pårørendesamarbeid
- Tilskuddsfond for pårørendearbeid i bydelene i Oslo (Sjur-fondet)
- Prosjekter i samarbeid med helseetaten der formålet er å bidra til et bedre samspill mellom offentlig/privat omsorg og familie/nettverk
- Samarbeidsprosjekter med organisasjoner, forskere og fagfolk

[piosenteret.no](http://piosenteret.no)

Følg oss på Facebook.



## Vi tar pårørende på alvor