

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

Rådgivningstelefon

for pårørende

22 49 19 22

Mandag–fredag 10.00–15.00

Tirsdag 11.00–19.00

PIO-Ung Chat

chat@piosenteret.no

www.piosenteret.no/chat

Tirsdag og onsdag 16–20

Ønsker du å støtte
vårt arbeid kan du
tegne medlemskap i LPP
Oslo eller bidra med en
donasjon til konto nr
1503.06.00093

Her finner du oss



Åpningstider

Mandag–fredag 10.00–15.00

Tirsdag 10.00–19.00



PIO

Pårørendesenteret i Oslo

Hammersborg torg 3

0179 Oslo

Telefon 21 52 53 53

post@piosenteret.no

www.piosenteret.no

Vi tar pårørende på alvor



PIO

Pårørendesenteret i Oslo

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

PIO – Pårørendesenteret i Oslo, er et støttesenter 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 som er pårørende, og praktisk informasjon om hvor du kan finne hjelp til den du er pårørende til.

Vi har tilbud til alle pårørende, enten det gjelder fysisk eller psykisk lidelse.

Våre tilbud til pårørende

- Individuell- og familierådgivning
- Rådgivning pr e-post/telefon/chat
- Informasjon og kunnskap om rettigheter, helsetjenester og velferdsordninger
- Samtalegrupper
- Kurs (KIB, mindfulness, m.m.)
- Yoga/latteryoga
- Personlig ombud for mennesker med funksjonsnedsettelse pga psykisk lidelse
- Sosiale og kulturelle sammenkomster
- Chat for barn og unge: «Noen på hjertet?»
- Mestringsbok for pårørende med eget gruppeopplegg

Arbeider du i helse- og omsorgssektoren?

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

- Kurs og veiledning for helsepersonell
- Kurs og verktøy for pårørendesamarbeid
- Tilskuddsfond for pårørendearbeid i bydelene i Oslo (Sjur-fondet)
- Prosjekter sammen med helseetaten/bydeler som bidrar til et bedre samspill mellom offentlig/privat omsorg og familie/nettverk
- Samarbeidsprosjekter med organisasjoner, forskere og fagfolk

Bestill boken!
Send en epost til:
post@piosenteret.no
så kommer den snart
i postkassa

Pårørendesenteret i Oslo har gitt ut en helt unik, flott mestringsbok. Den er til deg som bidrar med omsorg, praktisk hjelp og det viktigste av alt: tilhørighet, felleskap og kjærlighet. Som boka så fint sier det, du er uvurderlig.

Pårørende

