



Oslo

Oslohjelpen Nordstrand

Kurs- og gruppetilbud Oslohjelpen Nordstrand 2023

Spørsmål? Ring oss
på 47469100

Kursene vil holdes
på ulike steder.
Informasjon sendes
ut til deltakere.
Aktuelle steder er
Langbølgen 2A,
Langbølgen 2B og
Ekebergveien 243

Revidert 31.1.23



Alle kurs og grupper er gratis. Det er åpent for
alle innbyggere i bydel Nordstrand som er gravide
eller har barn i alderen 0 til 16 år.
Ta kontakt med Oslohjelpen på telefon 47 46 91 00
eller epost oslohjelpen@bns.oslo.kommune.no
for informasjon eller påmelding

Velkommen til foreldreveiledning hos oss i Oslohjelpen!



Foreldrekurs og foreldreveiledning i gruppe, er en god arena for læring og utvikling. Noen foreldre synes det virker ubehagelig å skulle møte i gruppe sammen med andre foreldre. Vi ser imidlertid at foreldre med liknende opplevelser gir hverandre nyttige råd, støtte og følelse av fellesskap.

Gruppene består vanligvis av 6-8 foreldre og ledes av to dyktige gruppeledere som vil legge til rette for gode samtaler. Ingen vil bli tvunget til fortelle om sin egen familie hvis de ikke vil. Ps! Det er mulig at vi må endre på tidene som er satt opp i brosjyren.

Tuning into kids (TIK)

Dette kurset har fokus på hvordan foreldre kan kommunisere godt med barna sine og gi dem god følelsesstøtte. Dette vil ofte styrke barns selvbilde og øker sannsynligheten for bedre samarbeid mellom foreldre og barn. TIK passer for foreldre til barn i alderen 6-12 år.

TIK tilbys fem torsdager på rad kl 14.30-16

Nye grupper starter:

Torsdag 8. mars

Torsdag 26. april

Torsdag 13. september

Torsdag 15. november

Tuning into teens (TINT) for foreldre til ungdommer i alderen 12-16 år.

TINT tilbys fem torsdager på rad kl 14.30-16

Nye grupper starter:

Torsdag 9. februar

Torsdag 13. april

Torsdag 24. august

Intensiv TINT 6. og 7. juni

SIBS for søsken i alderen 8-16 år som pårørende til barn med kroniske tilstander (som feks. autismespekterforstyrrelse eller ADHD). Søskenet kommer sammen med en av omsorgspersonene sine i 90 minutter 3 ganger. De vil møte andre søsken i liknende situasjon. Målet er å lette kommunikasjonen i familien, lære om søskenets tilstand og å møte andre i samme situasjon. Tid settes opp etter etterspørsel

Circle of Security (CoS)

I dette kurset har vi fokus på hvordan foreldre kan forstå hvorfor barn oppfører seg slik de gjør, og hvordan foreldrene kan møte behovene på en omsorgsfull og utviklende måte.

CoS tilbys en dag i uka over åtte påfølgende uker.

Nye grupper starter:

Torsdag 19. januar kl 14.30-16

Onsdag 1. februar kl 14-15.30

Onsdag 15. februar kl 14.30-16

Onsdag 23. august kl 14.30-16

Torsdag 26. oktober kl 14.30-16

Circle of Security (CoS) Barsel

Dette er CoS-kurs for de minste barna der foreldrene er hjemme i foreldrepermisjon. De fleste har med seg barna på kurset. CoS barsel tilbys åtte tirs på rad kl 10-12

Nye grupper starter:

Tirsdag 17. januar

Tirsdag 11. april

Tirsdag 29. august

Tirsdag 31. oktober

Nettverksgruppe for foreldre til barn med ADHD

Møtes kl 14.30-16 følgende onsdager: 25. jan, 1. mars, 10. mai, 21. juni, 20. sept, 25. okt, 29. nov. Tema bestemmes av gruppedeltakerne hver gang. Det er helt greit å komme innom de gangene det passer, men vi ønsker beskjed på sms dagen før til Angelika på nr 94008945.

Ring oss på telefon 47469100 eller send e-post til oslohjelpen@bns.oslo.kommune.no for påmelding eller spørsmål til kursene