



Oslo

Oslohjelpen Nordstrand

Kurs- og gruppetilbud Oslohjelpen Nordstrand Høsten 2024



Spørsmål eller påmelding?

Ring oss på 47469100 eller send en mail til oslohjelpen@bns.oslo.kommune.no (ikke send sensitiv informasjon på mail)

Det hender vi må endre tider på oppsatte kurs.

Revidert 12.06.24

Kursene vil holdes på ulike steder. Informasjon sendes ut til deltakere på mail før oppstart.

Aktuelle kurssteder er:

- Langbølgen 2A (Fritidsklubben)
- Langbølgen 2B (Gnisten/Oslohjelpen)
- Cecilie Toresens vei 11B (Huben)
- Ekebergveien 65 (Stamhuset)

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. (Ikke send sensitiv informasjon på mail)

Her kan du lese litt om de forskjellige gruppene og finne dato for oppstart



Foreldrekurs, nettverksmøter 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 gir hverandre nyttige råd, støtte og følelse av fellesskap.

Gruppene består vanligvis av 8-10 foreldre og ledes av to dyktige gruppeledere som vil legge til rette for gode samtaler. Ingen vil bli tvunget til å fortelle om seg selv og sin familie hvis de ikke vil.

PS! Noen ganger må tidene i brosjyren endres

Tuning into kids (TIK) har fokus på hvordan foreldre kan kommunisere godt med barna sine og gi dem god følelsesstøtte. Dette vil kunne styrke barns selvbilde og øker sannsynligheten for bedre samarbeid og færre konflikter mellom foreldre og barn. TIK passer for foreldre til barn i alderen 6-12 år. TIK-grupper høsten 2024 tilbys en gang i uka over seks påfølgende uker med **oppstart:**

Tirsdag 3. september kl 9-11
Onsdag 11. sept kl 13.30-15.30
Fredag 11. oktober kl 9-11
Tirsdag 29. oktober kl 9-11
Onsdag 20. nov kl 13.30-15.30

Tuning into teens (TINT) for foreldre til ungdommer i alderen 12-16 år. TINT-grupper høsten 2024 tilbys seks torsdager på rad med **oppstart:**

Torsdag 5. september kl 9-11
Torsdag 31. oktober kl 9-11

International Child Development Program (ICDP) er et

foreldreveiledningsprogram som tilbys flyktninger og minoritetsspråklige foreldre i bydelen. To grupper med tolk (antas en gruppe på ukrainsk og en på arabisk) møtes ti onsdager på rad med **oppstart**

Torsdag 12. sept kl 9-11
Torsdag 12. sept kl 13.30-15.30

Mestringsgrupper: Det settes fortløpende opp mestringsgrupper for ungdom med sammenfallende utfordringer som feks engstelse, ADHD og sosiale utfordringer.

Circle of Security (CoS) er hjelp til foreldre for å bedre forstå hvorfor barn oppfører seg slik de gjør, og hvordan barnets behov kan møtes på en omsorgsfull og utviklende måte. Høstens CoS-grupper 2024 tilbys en dag i uka over syv påfølgende uker med **oppstart:**

Onsdag 2. september kl 9-11
Onsdag 28. oktober kl 9-11

Circle of Security (CoS) Barsel 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 tirsdager på rad med **oppstart:**

Tirsdag 3. sept kl 10.00-11.30
Tirsdag 15. oktober kl 13.00-14.30

SIBS er gruppe for søsken i alderen 8-16 år som er pårørende til barn med kroniske tilstander (som feks. autismespekterforstyrrelse eller ADHD). Målet er å lette kommunikasjonen i familien og å møte andre i liknende situasjon.

PUMA (Positiv, Utvikling, Mestring, Aktivitet) aktivitetsgruppe og møteplass for ungdom med autisme. Foreldrene tilbys samtidig foreldreveiledning i gruppe.

Nettverksgrupper for foreldre.

Arena for å møte andre foreldre med liknende erfaringer for støtte, læring og nettverksbygging:

*Foreldre til barn med ADHD

*Foreldre til barn med ufrivillig skolefravær

Ta kontakt for tidspunkt oppstart SIBS, PUMA og nettverksgrupper.