



# FORELDRERESSURSEN



Til foresatte!

Å være foreldre til en tenåring er en oppgave de fleste i denne rollen kjenner igjen som tidvis krevende. Gleden over en ung jente eller gutt som utvikler seg og modnes blandes med bekymring, frustrasjon og usikkerhet. Grensesetting, tillit, kommunikasjon, tålmodighet og nærhet i relasjon blir for de fleste satt på prøve.

Bydel Nordstrand har utarbeidet et gruppetilbud (Foreldreressursen) for foreldre til tenåringer. Flinke foredragsholdere fra bydelen holder innledninger om temaer som er aktuelle for ungdomsforeldre, etterfulgt av refleksjon og diskusjon. Dette er et unikt tilbud til foreldre med barn og ungdom i 7. – 10. trinn. Kunne dette vært noe for deg?

Velkommen!

## **Foreldreressursen**

Sted: Nordstrand Bydelshus, 5.etasje. Langbølgen 1, 1150 Oslo.

Når: Onsdager

Tid: 17:00 – 19:00

Antall: 12 -15 foreldre pr. gruppe

**Påmelding med navn og mobilnummer til gruppeleder:**

[beate.waatvik@bns.oslo.kommune.no](mailto:beate.waatvik@bns.oslo.kommune.no)

Tlf: 992 85 188

# Foreldressursen 2024

- |                    |  |
|--------------------|--|
| <b>31. januar</b>  | <b>Ungdomsmiljøet i bydelen</b><br>v/Utekontakten                  |
| <b>7. februar</b>  | <b>Tenåringshjernen</b><br>v/Katrine Ekerholt, Oslohjelpen         |
| <b>14. februar</b> | <b>Vennskap og psykisk helse</b><br>v/Thea Leidenfelt, Oslohjelpen |
| <b>21. februar</b> | <b>Vinterferie</b>   |
| <b>28. februar</b> | <b>Ungdom og rus</b><br>v/Utekontakten                             |
| <b>6. mars</b>     | <b>Ungdom og seksualitet</b><br>v/Helsestasjon for ungdom          |
| <b>13. mars</b>    | <b>Emosjonsveiledning</b><br>v/Beate Waatvik, Barneverntjenesten   |