



Oslo

Oslohjelpen Nordstrand

Kurs- og gruppetilbud Oslohjelpen Nordstrand Våren 2025

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 18 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)

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 23.01.25

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

Aktuelle kurssteder er:

- Langbølgen 2A/2B
- Cecilie Toresens vei 11B
- Ekebergveien 65 (Stamhuset)



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



Foreldrekurs og foreldreveiledning i gruppe, er en god arena for læring og utvikling. Noen foreldre synes det virker litt skummelt å skulle møte i gruppe sammen med andre foreldre. Vi ser imidlertid at foreldre gir hverandre nyttige råd, støtte og følelse av fellesskap slik at effekten ofte er enda bedre enn ved individuell oppfølging. Gruppene består vanligvis av 8-10 foreldre og ledes av to dyktige gruppeledere som vil legge til rette for gode samtaler. Ingen må fortelle om seg selv og sin familie hvis de ikke ønsker det.
PS! Noen ganger må tidene 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 øke sannsynligheten for bedre samarbeid og færre konflikter mellom foreldre og barn. TIK passer for foreldre til barn i alderen 6-12 år. TIK-grupper våren 2025 tilbys en gang i uka over seks påfølgende uker med **oppstart:**

Onsdag 26. februar kl 9-11

Torsdag 13. mars kl 13.30-15.30

Tirsdag 29. april kl 9-11

Tuning into teens (TINT) for foreldre til ungdommer i alderen 12-18 år. TINT-grupper våren 2025 tilbys en gang i uka over seks uker med **oppstart:**

Torsdag 23. januar kl 13.30-15.30

Tirsdag 4. mars kl 9-11

Onsdag 23. april kl 13.30-15.30

International Child Development Program (ICDP) er et foreldreveiledningsprogram som tilbys flyktninger og minoritetsspråklige foreldre med ukentlige treff i en periode. **Oppstart:**
Onsdag 5. februar kl 9-10.30 (språk ukrainsk)
Onsdag 5. februar kl 12.30-14 (språk tigrinja)
Torsdag 30. januar kl 13-14.30 (språk rohingya)

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. Vårens CoS-grupper 2025 tilbys en dag i uka over syv påfølgende uker med **oppstart:**

Onsdag 26. februar kl 9-11

Onsdag 30. april 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 4. februar kl 10.00-11.30
En gruppe til settes opp ved behov.

SIBS er gruppe for søsken i alderen 8-18 år som er pårørende til barn med kroniske tilstander (som feks. autismespekterforstyrrelse eller ADHD). Gruppen møtes halvannen time tre ganger og søskenet kommer sammen med en av omsorgspersonene sine. Målet er å lette kommunikasjonen i familien, lære om søskenets tilstand og å møte andre barn og unge i liknende situasjon. Settes opp ved behov.

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

ADHD-foreldregruppe møtes en onsdag pr måned