

Oslohjelpa Søndre Nordstrand

Et gratis samtaletilbud til familier med barn i
alderen 0-12 år

Foreldreveiledning, foreldrekurs, samtaler med barn,
samtalegrupper, par- og familiesamtaler

Oslohjelpa Søndre Nordstrand

Tlf. 477 77 702
Mandag-Fredag kl.10.00-14.00

E-post: oslohjelpa@bsn.oslo.kommune.no

Besøksadresse:
Holmlia senter vei 9, 4. etasje
1255 Oslo



Hva er Oslohjelpa?

Alle familier kan i perioder ha bekymringer eller utfordringer og noen ganger strever barn og foreldre med livene sine. Da kan det være godt å snakke med noen. I Oslohjelpa kan barn og foreldre, som ønsker det, få støtte og veiledning. Å hjelpe barn handler ofte om å hjelpe foreldre først, så mye av tilbudet vårt retter seg mot foreldre.

I Oslohjelpa møter du ulike fagpersoner med mye kompetanse på å veilede familier. Du kan selv ta kontakt med oss, du får raskt tilbud om time og det er gratis.



Samtaler

Vi tilbyr individuell oppfølging av familier fra graviditet til barnet er 12 år. Samtaleformen tilpasser vi etter behov - foreldresamtaler, PMTO-terapi, familiesamtaler, parsamtaler eller samtaler med barnet. Når vi møtes tar vi utgangspunkt i ditt og familiens behov. Vi jobber aktivt for at samtalene skal oppleves som nyttige og være til hjelp.

Foreldrekurs

På et foreldrekurs møter man andre foreldre, utveksler erfaringer og får veiledning på hvordan man kan få det bedre i familien. Oslohjelpa tilbyr ulike kurs i løpet av året.

ICDP

Kurset har fokus på barns utvikling av selvfølelse, trygghet og grensesetting. Vi tar utgangspunkt i hverdagsutfordringer som deltagerne er opptatte av. Varighet: 7 ganger. Alder: 1-12 år. Kurset tilbys vår og høst.

COS-P

Et kurs i Trygghetssirkelen som kan hjelpe foreldre å forstå barns behov og styrke foreldre-barn-samspillet. Kurset har fokus på barns utvikling, tilknytning og hvordan håndtere følelser. Alder: 1-6 år. Varighet: 8 ganger. Tilbys i vårhalvåret.

PMTO

Kurset fokuserer på gode beskjeder, bruk av ros og oppmuntring, grensesetting, samarbeid med barnet og håndtering av egne følelser. Alder: 4-12 år. Varighet: 12 ganger. Tilbys etter behov.

Tuning in to kids

Kurset fokuserer på det emosjonelle båndet mellom barn og foreldre. Hvordan forstå og lære barn å håndtere sine egne følelser. Alder: 6-12 år. Varighet: 6 ganger. Tilbys etter behov.

Samtalegrupper

Barn i spesielle livssituasjoner har ofte behov for å møte andre i samme situasjon. De har behov for informasjon og kunnskap om det som skjer i familien. Å delta i en samtalegruppe gir dem større mestring i hverdagen.

Mestringsgruppe

For barn som har foreldre med psykiske vansker/rusavhengighet. I gruppa øver barna på å sette ord på tanker og følelser, og på selvhevdelse. Gruppa gjør morsomme aktiviteter og spiser sammen. Alder: 8-12 år. Varighet: 10 ganger. Tilbys i høsthalvåret.

Vi utvikler nye foreldrekurs og samtalegrupper etter behov.

Ta kontakt så informerer vi om våre tilbud!