



Oslo

Oslohjelpa Alna, Fagsenter for barn og unge



"Hva med meg?" gruppe for barn som pårørende

Gruppa er for deg som
er mellom 8-12 år:

- Som har et søsken eller en forelder som har en psykisk eller fysisk sykdom/funksjonshemming.
- Som har andre belastninger i familien.
- Gruppa skal være et sted å prate, lytte, bli kjent med andre, leke og få være deg selv. Vi spiser middag sammen.
- Temaer vi snakker om:
Hva er følelser? Hva er psykisk helse? Å ta hensyn, tid til meg, urettferdighet, ta ansvar for andre, når noen i familien har det vanskelig..

Sted: Furuset åpen bhg(på baksiden av senteret)

Tidspunkt: onsdag 23.11-14.12 og 04.01.23-25.01.23 fra kl. 1530-1730(8 ganger)

Påmelding innen 09.11.22 til:
Line Mahler(41329753),
line.mahler@bal.oslo.kommune.no
eller Torild Hallen(48112683)
torild.hallen@bal.oslo.kommune.no



Oslo

Fagsenter for barn og unge, bydel Alna

Foreldrekurs: Hvordan møte barns protest og få til et positivt samspill?

Oppstart mandag 17.
oktober 2022, kl. 17.15-
19.15.

Sted: Haugenstien
barnehage.

Påmelding innen 10.
oktober.

Kontaktperson: Line Seim-
Mahler, tlf. 41329753
line.mahler@bal.oslo.komm
une.no

Mange foreldre opplever krevende perioder. Det kan bli vanskelig å ha det hyggelig som familie, hverdagen blir strevsomt og mye tid brukes på krangling. Som konsekvens av dette kan man som foreldre føle seg usikre og maktesløse. Dette kurset er for foreldre som har opplevd disse utfordringene over tid.

Bydel Alna tilbyr PMTO-kurs gratis for foreldre med barn i alderen 4-12 år. Kurset går over 12 ganger og bygger på prinsippene i metoden PMTO (Parent Management Training-Oregon).

Du får kjennskap til ulike foreldreverktøysom for eksempel gode beskjeder, ros/oppmuntring, problemløsning og grensesetting. Kurset er praktisk rettet og vil fokusere på hvordan få til et godt samarbeid med barnet.

