



Tuning in to Teens

Foreldreveiledningsprogram

Kurset går over 6 onsdager med oppstart onsdag 8. april 2026, kl. 13.45-16.00, og holdes i bydelshuset i Nydalsveien 21.

Tenåringstiden kan være utfordrende både for tenåringen selv og for foreldrene. Tuning into Teens er et foreldrekurs hvor vi jobber med utfordrende situasjoner som kan oppstå, og gir foreldre verktøy til å forstå tenåringens følelser. Kurset er åpent for foreldre med ulike behov, alt fra at man ønsker å bli bedre kjent med tenåringen sin til et ønske om å komme ut av noen vonde mønstre.

Mellom kursgangene legges det opp til at foreldrene praktiserer det vi lærer, og det gis noen hjemmeoppgaver. Kurset er for foreldre til tenåringer i ungdomsskolealder i bydel Nordre Aker, og både foreldrepar og enkeltforeldre kan komme. Kurset arrangeres av skolehelsetjenesten i bydelen, og er gratis. Det er viktig at man kan delta på alle 6 samlinger.

Påmelding: sendes på mail til kurs@bna.oslo.kommune.no

Oppgi hvilket kurs du melder deg på (TINT), hvilken skole ungdommen går på, og om det er en eller to foreldre som ønsker å delta på kurset.

Påmeldingsfrist fredag 31.03. Obs: begrenset antall plasser!