

# Tuning in to Teens (TINT)

Ønsker du inspirasjon og praktiske verktøy for å møte tenåringens emosjonelle behov og håndtere konflikter?

Meld deg på foreldreveiledningskurset Tuning in to teens!

## På dette kurset vil du lære mer om:

- Hvordan skape en god kontakt med ungdommen din, også i vanskelige situasjoner.
- Hvordan du kan som voksen kan støtte tenåringen din, også på emosjonelle behov

Tilbudet er gratis og for foresatte til barn/ungdom på 12-18 år.

Kurset går over 5 fredager, ca.2 timer hver gang. Det vil være 8-15 foreldre i gruppe.

Gruppen er avhengig av at det er et visst antall deltagere og påmelding er derfor bindende.

Oppstart **Fredag 3.mars kl. 13-15** (siste fredag er 31/03)

Kurset holdes i bydelshuset til bydel St.Hanshaugen i Stensberggata 25

Kursholdere: Kristin Tronstad (helsesykepleier, kognitiv terapeut og sexolog) og Camilla Rørtveit (helsesykepleier og kognitiv terapeut)

Påmelding og spørsmål rettes til:

E-post: [kristin.tronstad@bsh.oslo.kommune.no](mailto:kristin.tronstad@bsh.oslo.kommune.no)

tel: 98265313

