

Robust

Samtaletilbud
til barn, unge
og familier

KIRKENS
BYMISJON



Hvorfor?

- Er du bekymret for noen i din familie?
- Er du trist fordi noe har skjedd?
- Er du redd for noe?
- Er det noe hjemme som er vanskelig?
- Eller på skolen eller i fritiden?
- Hender det at noen hjemme slår?
- Føler du deg ensom, annerledes eller rar?
- Skulle du ønske at noe i livet ditt hadde vært annerledes?

Samarbeid

Vi tror at du selv vet best hvordan det er å være deg.

Hos oss kan du møte en voksen som har møtt mange barn, ungdommer og foreldre som har hatt et problem. Sammen kan vi prøve å finne ut av det.

**Robust er et
lavterskel
samtaletilbud
til barn, unge
i skolealder og
deres familier
i Oslo.**

**Tilbudet er
gratis og vi har
taushetsplikt.**

**Her kan du/dere
snakke om det
som er vanskelig.**



Problemet

Vi tror aldri at du er problemet.
Problemet har kommet inn i
ditt liv. Kanskje for lenge siden?
Kanskje nokså nylig?

- Hva gjør problemet med deg?
- Hva får det deg til å tenke?
- Hva får det deg noen ganger til å gjøre?
- Hvordan påvirker problemet ditt forhold til andre?
Dine drømmer?
Ditt syn på deg selv?

Eksempler

Problemer kan være:

- Selvskading
- Angst
- Depresjon
- Hvem er jeg egentlig?
- Krangling hjemme
- Ensomhet
- Mobbing
- Lav selvfølelse/selvtilitt
- Spiseforstyrrelser
- Seksuelt overgrep
- Selvmordstanker
- Sorg
- Vold
- Lojalitetskonflikt

Ta kontakt

Du kan komme sammen med en venn til Robust, med foreldre eller en annen voksen du stoler på.

Vi har taushetsplikt. Det vi snakker om blir mellom oss.

Vi kan også møtes på skolen din, hjemme hos deg eller et annet sted hvor du føler deg trygg. Vi kan treffes én gang... eller flere.

Du kan selv kontakte oss eller du kan be noen hjelpe deg.

Du kan sende e-post, sms eller ringe oss, så kontakter vi deg i løpet av kort tid.

Telefon 920 32 916
robust@bymisjon.no

Du finner oss også på Facebook:
[@RobustKirkensBymisjon](https://www.facebook.com/RobustKirkensBymisjon)

Les mer på:
kirkensbymisjon.no/robust

Velkommen til oss!

Robust drives av
Kirkens Bymisjon med tilskudd
fra Oslo kommune.

Det koster ingenting å bruke oss.

På Robust jobber det
syv familieterapeuter.

Hvor

Robust ligger sentralt i Oslo,
rett ved Jernbanetorget.

Vår adresse er:
Biskop Gunnerus gate 2
0155 Oslo.

