

## Kontakta oss!

Vi tar emot besök efter tidsbeställning. Vår ambition är att erbjuda tid inom några veckor.

### Upptagningsområde

Uddevalla, Tanum, Lysekil, Strömstad, Munkedal och Sotenäs

### Telefon:

0522-69 67 62 eller 0522-69 80 56

Vi har telefontid: måndag 13-14 och torsdag 13.30 - 14.30.

### Mottagning:

Uddevalla: Junokontoret, Junogatan 2, våning 4, alla vardagar.

Tanumshede: Möteshuset, Industrivägen 3C, onsdagar.

# Gemensam Familjerådgivning

Uddevalla Kommun  
och Norra Bohuslän

## Vad tycker du?

Har du synpunkter på verksamheten? Berätta det för oss. Vi vill ta del av dina tankar, idéer och synpunkter. Det ger oss en chans att förbättra verksamheten. Ansvarig för synpunkter på Familjerådgivningen är sektionschefen, som nås på 0522 – 69 60 00. Du kan även använda dig av vår blankett ”Säg vad du tycker” som finns tillgänglig i alla våra verksamheter och på kommunens hemsida [www.uddevalla.se](http://www.uddevalla.se)



### Postadress:

Uddevalla kommun  
451 81 Uddevalla

Telefon: 0522-69 00 00

[www.uddevalla.se](http://www.uddevalla.se)



*Att leva tillsammans är inte alltid enkelt.*

*Bekymmer för barn, arbete och ekonomi kan skapa irritation i samlivet.*

*Ibland känns det övermäktigt. Man sluter sig i sitt skal och hoppas att det ska gå över.*

*Eller förlorar sig i ändlösa gräl.*

*Alla mår dåligt. Barnen också.*

*Men svårigheterna kan klaras av.*

## **Ett liv tillsammans**

Trots problem i samlivet kan längtan efter gemenskap och närhet finnas kvar – önskan att åter kunna lyssna på varandra med tolerans, förståelse och respekt. På familjerådgivningen söker vi gemensamt vägar ut ur problemen så att ni kan gå vidare tillsammans.

### **..eller var för sig?**

Att bestämma sig för att bryta upp ur ett förhållande är ett av de svåraste besluten i en människas liv. Särskilt om man har barn. Många frågor kan vara svåra att ställa – och många svar svåra att ge. Sorgen, vreden, besvikelsen och farhågor inför framtiden kan behöva kläs i ord för att underlätta det framtida samarbetet som föräldrar.

## **Barnen**

När föräldrar är i kris uppfattar barnen det mer än vi vuxna tror. De vet oftast när något är på tok, men det är inte alltid de kan uttrycka det i ord. Ni som föräldrar kan hjälpa dem med det.

På familjerådgivningen kan vi hjälpa er med att formulera det ni vill säga, när ni ska säga det och hur ni ska lägga fram det.

## **Vem söker familjerådgivning?**

Ni är par eller familjer i alla åldrar med samlevnadsproblem. Ni söker en kunnig och erfaren person att tala med. Ni har säkert redan försökt reda ut svårigheterna på egen hand, men kört fast och behöver få distans till problemen. Vi hjälper er att se situationen i ett nytt ljus. Det kan vara början till en förändring.

## **Vi hjälper genom samtal**

Vi är familjerådgivare som är specialiserade på parrelationer och utbildade i psykoterapi. Vi har lång erfarenhet av arbete med människor i kris.

När ni kommer till oss går vi igenom era problem. Det är viktigt att bådas syn på saken kommer fram, därför vill vi träffa båda parter från början. Det är också viktigt att belysa vad ni trots allt fortfarande uppskattar hos varandra och vilka lösningar ni ser framför er.

Att förändras är något som sker med små steg. En större förståelse för varandra är en bra början. Detta arbete kräver tid och vilja att reflektera över er relation, och vars och ens del i problematiken. Vi vill hjälpa er att hitta era starka sidor. Det är med hjälp av dem som ni kan forma livet som ni vill ha det.

Hur ofta och hur länge vi ska träffas bestämmer vi tillsammans. Räkna med en dryg timma per gång.

Kan du inte svenska, har du rätt att begära tolk.

## **Tystnadsplikt och anonymitet**

Grunden för allt förtroende är att det råder tystnadsplikt. Som familjerådgivare har vi en mycket sträng lagstadgad sekretess. Det som ni anförtrot oss, stannar hos oss. Vi för inga journaler. Och om det är viktigt för er, går det bra att vara anonym.

## **Kostnad**

Det skall inte vara ett ekonomiskt hinder att få familjerådgivning, därför är verksamheten subventionerad. Avgiften är 100 kronor per besök.