

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 80 56 eller 0522-69 67 62.

Vi har telefontid: tisdag 13–14 och torsdag 13–14.

Utanför telefontid går det bra att lämna ett meddelande på vår telefonsvarare. Du kan också göra en e-anmälan på uddevalla.se.

MOTTAGNING

Uddevalla: Junokontoret, Junogatan 9, våning 1, alla vardagar.
Tanumshede: Mötarhuset, Industrivägen 3C, onsdagar.

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 chefen, som nås på 0522-69 60 00.

Du kan även använda dig av vår blankett ”Säg vad du tycker” som finns tillgänglig på kommunens webbplats uddevalla.se.



Uddevalla kommun
451 81 Uddevalla
Telefon: 0522-69 60 00
www.uddevalla.se



Familje- rådgivning

Uddevalla kommun och Norra Bohuslän



FAMILJERÅDGIVNING

Att leva tillsammans är inte alltid enkelt. Bekymmer och oro kan skapa irritation och konflikter. Höga förväntningar kan leda till stress i relationen, vilket kan medföra svårigheter på olika nivåer. Att vara en nystartad familj kan ibland vara en utmaning och föra med sig behov av att bland annat samtala kring bonusrelationer. Det är en process som tar tid. En bra relation bygger på ett gemensamt ansvar och föräldrarnas relation är barnens miljö.

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.



VI HJÄLPER GENOM SAMTAL

Vi är familjerådgivare som är specialiserade på relationer 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 bådars syn på saken kommer fram. Därför vill vi, om det är möjligt, träffa båda parter från början. Vi träffar även vuxna barn och deras föräldrar och välkomnar alla i nära relationer att kontakta oss för att samtala kring sin situation. 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.

TYSTNADSPLIKT OCH ANONYMITET

Grunden för allt förtroende är att det råder tystnadsplikt. Som familjerådgivare har vi en mycket sträng lagstadgad sekretess och vi för inga journaler. Ni har rätt att vara anonyma.

KOSTNAD

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



Vi bokar
tolk vid
behov