

Familievernet kan hjelpe

Småbarnsfasen kan være en stor belastning for parforholdet, og ved familievernkontorene ser vi dessverre mange par som kommer sent til oss.

Dersom foreldre synes parforholdet har blitt utfordrende, kan familievernet hjelpe dem. Man behøver ikke ha store vansker for å komme til oss. Ved å ta kontakt tidlig, kan vi hjelpe før hverdagslige problemer blir fastlåste konflikter.

Familievernet er

- et lavterskeltilbud
- en telefonsamtale unna
- gratis
- tilgjengelig og krever ingen henvisning

Par med hjemmeboende barn som ønsker parterapi blir prioritert.

Godt samliv kurs

Kurset «Godt samliv» er et fysisk og digitalt samlivskurs for førstegangsførelse utviklet av Bufdir.

Det digitale kurset finner du her:



<https://www.bufdir.no/foreldrehverdag/a-vareforeldre/samliv-og-familie/godt-samliv/>

For mer informasjon send e-post til godtsamliv@bufetat.no.

Mer informasjon om familievernet

På www.familievernet.no finner du mer informasjon om familievernets tilbud.

Våre familievernkontorer

Kontaktinformasjonen til alle våre familievernkontorer finner du her:

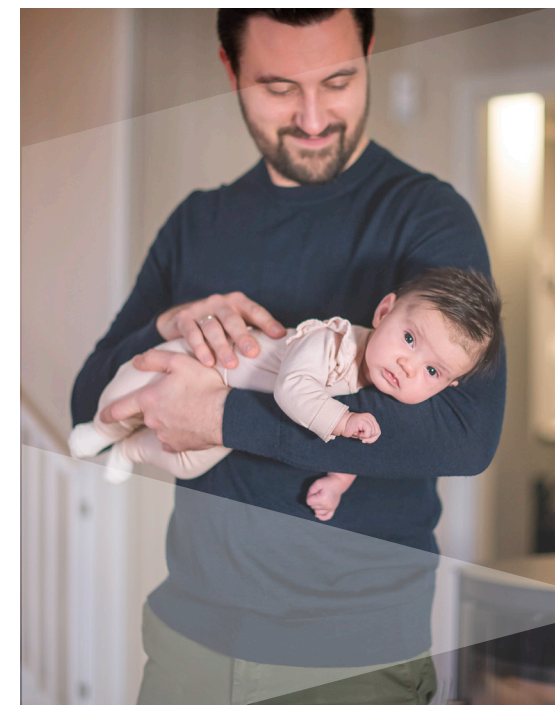
<https://www.bufdir.no/familie/familievernkontorer/>

Denne brosjyren er utarbeidet av familievernets spisskompetansemiljø for foreldrestøtte og forebygging.

Vil du ha mer informasjon om familievernets forebyggende arbeid?

Ta kontakt med oss på:
skmforebygging@bufetat.no

Å ta opp parforholdet på helsestasjonen – en samtalestarter fra familievernet



Samtalestartere for deg som er helsesykepleier eller jordmor

Vi har samlet noen eksempler på hvordan man kan starte en samtale om samliv og parforhold på et tidlig tidspunkt. Kanskje på kontrollen ved seks uker? Eller allerede under svangerskapet?

«Å ha små barn betyr ofte dårlig søvn og mindre tid til hverandre. De fleste opplever sterkere og mer intense følelser i denne fasen. Mange blir mindre fornøyd i parforholdet sitt og krangler mer enn før».

«Konflikter er en del av livet. Mange par trenger litt hjelp til å krangle på en god måte. Det ligger en mulighet i krangling til å forstå hverandre bedre».

«Alle par har et konfliktmønster, en typisk måte å kommunisere på når vi er slitne, sinte, irriterte eller lei av noe. Det som er viktig er å bli venner igjen – å reparere – når vi blir for sinte eller urimelige i måten vi snakker til hverandre på. Det er mulig å lære seg mer om hvordan få et godt samliv».

«Det er veldig vanlig at krangler kan skape avstand mellom par, spesielt hvis man ikke opplever at man klarer å snakke om det, og at det ikke løser seg. Det er mye god forebygging i å snakke med en tredjepart som vil dere vel og kan hjelpe dere å forstå hverandre bedre».

Noen støttende utsagn:

- Mange par og familier kan trenge hjelp i perioden etter man har fått barn.

- Det å ha det godt i de nære relasjonene gjør ofte foreldre tryggere på det å være mamma/pappa.

- Det er en ressurs å be om hjelp! Det er ikke alltid lett å løse utfordringer og krangler i en periode begge foreldre har søvnunderskudd og lite å gå på. Det å snakke med en tredjepart kan gjøre at dere kan få hjelp så konfliktene ikke skaper varig avstand mellom dere.

- Når dere løser konflikter på en god måte viser dere barna hvordan de kan løse konflikter i sine relasjoner.

