

Hva er familievernet?

Familievernet er en nasjonal tjeneste som tilbyr behandling og rådgivning til par og familier som opplever vansker, konflikter eller kriser.

På familievernkontorene møter du blant annet psykologer og sosionomer med videreutdanning i familierapi. Alle våre ansatte har taushetsplikt, og du behøver ingen henvisning fra lege eller lignende for å bruke tjenesten.

Hvis dere strever med foreldresamarbeidet, anbefaler vi at dere tar kontakt. Vi er her for å hjelpe. Familievernet har høy kompetanse og lang erfaring med å hjelpe foreldre til å samarbeide bedre.

Situasjonen behøver ikke være kritisk for at dere skal kunne komme til oss. Ofte ønsker par hjelp til å få bedre samspill i parforholdet. Det er klokt å gripe tak i problemer tidlig, før de blir til mønstre som kan være enda vanskeligere å komme ut av.

Hvem kan ta kontakt?

Familievernet tar hovedsakelig imot par og familier. Noen ganger møter vi også utvidet familie. Enkeltpersoner kan også få kortvarige tilbud.

I perioder med mye pågang prioriterer vi familier med hjemmeboende barn. Er du usikker på om familievernet kan hjelpe, kan du gjerne ta en uforpliktende prat med oss først.

Les mer om våre
tilbud og kontorer her:
familievernet.no

Familielivet

Hos familievernet kan alle som opplever konflikter eller problemer i familien, få hjelp til å finne løsninger.



Hva kan familievernet hjelpe med?

De fleste kan kjenne seg igjen i at familielivet ikke alltid blir slik man hadde planlagt. Livet består av mange ulike faser, og vi kan alle ha behov for litt ekstra hjelp og støtte iblant.

Familievernet hjelper deg å finne løsninger.

De som oppsøker familievernet har ofte utfordringer knyttet til:

- foreldresamarbeid
- kommunikasjon i parforholdet
- gnisninger mellom generasjoner
- kulturforskjeller som skaper konflikter
- samlivsbrudd som er vanskelige å håndtere
- ikke like sterke følelser for partneren sin lenger

Vi treffer også nybakte foreldre som har behov for veiledning i den nye hverdagen sin.

Alle familier har sine utfordringer. Hos familievernet tilbyr vi både rådgivning, behandling og ulike kurs.

På **familievernet.no** kan du finne ut hvilket tilbud som passer best for deg og din familie.

Mekling

Alle foreldre med felles barn under 16 år må til mekling i forbindelse med separasjon og samlivsbrudd. Meklingen kan for eksempel dreie seg om uenighet om foreldreansvar, bosted og samvær med felles barn.

Målet med meklingen er at dere skal lage en skriftlig foreldresamarbeidsavtale som er til barnas beste.

Familievernet er gratis.
Du trenger ikke henvisning.
Vi har taushetsplikt.

Kurs og gruppetilbud

Familievernet tilbyr mange ulike typer kurs, over hele landet. Vi har for eksempel ulike samlivskurs, kurs i foreldreveiledning, sinnemestringskurs og egne kurs for foreldre med barn som har nedsatt funksjonsevne. Det finnes også samtalegrupper, blant annet for barn som har opplevd samlivsbrudd mellom foreldrene.

På **familievernet.no** kan du finne det kurset som passer for deg.

Fritt valg av familievernkontor

Det finnes familievernkontor over hele landet, og vi er lovpålagt å tilby behandling, rådgivning og mekling. Det er fritt valg av familievernkontor. Altså kan du selv velge om du vil besøke familievernkontoret som ligger nærmest hjemstedet ditt eller om du vil dra et annet sted. Noen familievernkontorer kan for eksempel ha spesielle tilbud som passer bedre for deg.

Du tar selv kontakt med familievernkontoret for å bestille time.

