

FAMILIE- TERAPEUTENE

i Sarpsborg kommune



Velkommen til oss!



Vi er her for dere!

Samtaler med familieterapeut er frivillig, gratis og skal være lett tilgjengelig for alle dere som bor i Sarpsborg. Tilbudet er rettet mot familier med barn i alder 0-19 år.

I Sarpsborg kan alle som ønsker det, få en samtale med familieterapeut. Vi holder til på de tre familiesentrene i kommunen:

- Skjeberg familiesenter
- Sentrum familiesenter
- Hannestad familiesenter

Du kan ta direkte kontakt med familieterapeut, eller kontakte det enkelte familiesenteret på telefon for timeavtale. Se kontakinformasjon på baksiden.

Kontakt kan også formidles gjennom andre faggrupper, som for eksempel helsesykepleier, lærer, barnehage, lege eller jordmor.

Det er normalt å streve i perioder

Alle foreldre er opptatt av at barna sine skal ha det bra, at de skal føle seg trygge og utvikle en god psykisk helse.

Samtidig er det vanlig å oppleve at man i perioder kan streve i familien, eller at man har en bekymring for barnet sitt.

Det kan handle om ulike hverdagsutfordringer, en konflikt, eller en krise som føles overveldende. Noen ganger dannes det mønster i en familie som man kan streve med å komme seg ut av, eller som er vanskelig å få endret på egen hånd.

I samtale med familierapeut kan dere blant annet få veiledning på:

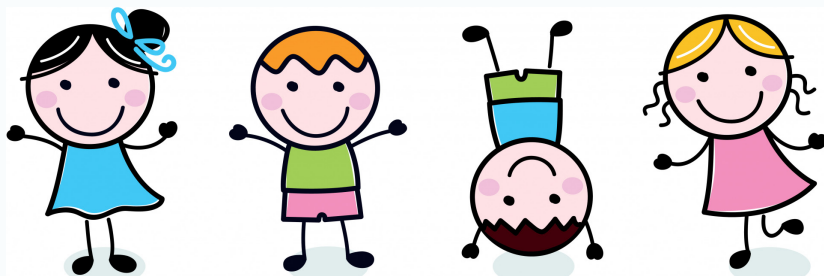
- hvordan styrke relasjonen mellom foreldre og barn
- hvordan snakke sammen og forstå hverandre bedre
- hvordan forebygge at store og vanskelige konflikter oppstår og vedvarer
- hvordan finne nye måter å møte fastlåste situasjoner på

Om familierapi og kurs

Familierapi har som mål å styrke familien og støtte opp om barns utvikling.

Vi tilbyr samtaler med hele, eller deler av familien. Ved behov kan det være hensiktsmessig å samarbeide med personer fra andre arenaer hvor barn og unge oppholder seg, for eksempel skole og barnehage.

Familierapeutene i Sarpsborg driver også foreldreveiledningskurset «Circle of Security» (Cos-P). Kurset tilbyr en måte å forstå barns behov og signaler på, og ser på hvordan vi kan møte dette. Kurset går over 8 samlinger og vi utforsker ulike temaer på hver samling. Du kan melde deg på kurset ved å ta kontakt med en av familierapeutene.



Kontaktinformasjon

SKJEBERG FAMILIESENTER:

Har du spørsmål eller ønsker du / dere en samtale med oss?

**Ta kontakt med familieterapeutene
Lise Helgesen og Tine H. Widlund.**

Telefon

400 02 133 (Tast 1)

Epost

Lise: lsh@sarpsborg.com

Tine: tihw@sarpsborg.com

Adresse

Skjeberg administrasjonsbygg

Rådhusveien 17

1739 Borgenhaugen

Tlf: 69 11 63 73

Velkommen til oss!

