



## **JOKKMOKK**

Hit kan man vända sig när man vill samtala med någon utomstående

### **Familjerådgivning**

Påfrestningar i nära relationer hör den mänskliga samvaron till och i många nära relationer avlöser bättre och sämre perioder varandra utan att större händelser måste ligga bakom. Hjälps från en utomstående samtalspartner innan problem vuxit sig stora kan vara en god investering i fortsatt samlevnad. Långvarig nötning och stora påfrestningar kan bli till värdefulla erfarenheter vare sig man vill fortsätta förhållandet eller avsluta det. Om man vill avsluta förhållandet kan stödsamtal och rådgivning hjälpa för att komma igenom besvikelser. Om man har barn kan man behöva hitta nya samarbetsformer. Familjerådgivningens huvuduppgift är att arbeta med parrelationer. Som par kan man behöva hjälp med att:

- Lyssna på och tala med varandra på ett bättre sätt
- Bättre förstå och acceptera sig själv och varandra
- Finna möjligheter att hantera problem och konflikter
- Bryta destruktiva mönster

Familjerådgivningen är en verksamhet för samlevnadsproblem och kriser i parrelationer samt för andra familjerelationsproblem mellan vuxna såsom syskon eller föräldrar med vuxna barn.

### **Metod**

Familjerådgivningen använder teorier och metoder som har stöd i vetenskap och beprövad erfarenhet. Den teoretiska grunden för arbetet innehåller ett flertal olika teorier, till exempel systemisk, kognitiv, psykodynamisk, lösningsfokuserad, kris- och traumateori, anknytningsteori, sexologi eller genusvetenskap. Familjerådgivaren och besökarna kartlägger och planerar tillsammans det fortsatta arbetet utifrån deras behov och önskemål. Vilka samspelsmönster finns och vad behöver förändras för att paret eller familjen skall kunna skapa den relation de vill ha? Arbetet syftar till att öka parets/familjens förståelse av sig själv, varandra och samspelet inom paret/familjen. Ibland kan samtalen också ha pedagogiska inslag som syftar till att öka föräldrasamarbetet. En del i metodiken är att tillsammans med våra besökare kontinuerligt utvärdera arbetet.

### **Sekretess**

Familjerådgivningens arbete bygger på förtroende och frivillighet. Ni om vänder er till familjerådgivningen för att tala om era mest privata relationer skall erbjudas en trygg ram för samtalet.

En förutsättning för detta är den särskilt stränga sekretess som gäller för denna verksamhet. Sekretess gäller alla uppgifter som lämnats eller inhämtats i samband med rådgivning.

Familjerådgivningen för [ej](#) journaler. Ni som så önskar kan vara anonyma.

### **Anmälningssplikt**

Familjerådgivningen är skyldiga att genast anmäla till socialnämnden om det i verksamheten uppstår kännedom eller misstankar om att ett barn far illa.

### **Kostnad**

100 kr per besök.

### **Familjerådgivare**

Lena Cederqvist.

### **Hur går det till?**

Ni ringer själva och gör tidsbeställning. Ni kan kontakta familjerådgivningen för parsamtal, familjesamtal, enskilt samtal. I samtalet får ni möjlighet att tala om den aktuella situationen och anledning till att ni söker er till familjerådgivningen. Varje samtal varar cirka 1 timme och vi gör upp tillsammans om eventuella fortsatta samtal. Avsikten med samtalet är att erbjuda förutsättningar som bidrar och underlättar förändring i den riktning ni önskar.

**Verksamheten kännetecknas av frivillighet, sträng sekretess och möjlighet till anonymitet.**

**Familjerådgivningen har mottagning i Jokkmokk på torsdagar jämn vecka. Tidsbeställning gör ni på telefonnummer 0971-171 88 eller på e-post [familjeradgivning@jokkmokk.se](mailto:familjeradgivning@jokkmokk.se)**