

«VI ER FORELDRE»

**FØRST OG FREMS ET FOREDRAG FOR NYBAKTE FORELDRE OM
FORELDREROLLE, PARFORHOLD OG TILKNYTNING.**

**VED BEHOV GIR VI TILBUD OM FAMILIETERAPEUTISKE SAMTALER
PÅ HELSESTASJONEN.**

**TA KONTAKT MED JUSTIN SMITH FRA FAMILIEVERNKONTORET
ELLER SUSANN RØDSETH FRA FAMILIETJENESTEN**

ELLER MED DIN HELSESØSTER.

VI TRENGER INGEN HENVISNING.

Dette er et samtaletilbud til foreldre som på en eller annen måte strever med å samarbeide i parforholdet og/ eller samarbeid knyttet til foreldrerollen. En slags førstehjelp i krisen. Krisen trenger nødvendigvis ikke være så stor. Det er lettere å løse opp i vanskeligheter som ikke har satt seg fast. Ingen problemer er for små, ingen for stor.

En hjelp til å motivere, finne en ny retning og tilpasse seg livet som foreldre på nye måter.

Hensikten er å gi foreldre en opplæring/skolering av nytten barn får av et godt samarbeid mellom foreldre. Samtidig formidler vi kunnskap om farer som lurar dersom konflikter og vanskelig samarbeid mellom foreldre vedvarer i barns liv over tid.

Målet er å bidra til å styrke foreldres evne til å møte sine barns behov for å bli sett, hørt og forstått. Dette kan være en ryddehjelp for å skille egne følelser fra barnets følelser og behov.

Ideer om sorg, ideer om idealet av et skilsmissebarn, erfaringer om å lykkes i praksis der man ikke lykkes romantisk. Det er flere måter å leve intimt og tilknyttet på. Tilknytning kan skje i det mangfold av relasjoner barnet vokser opp i.

Oppmerksomheten rettes mot hvordan barna opplever sine liv og sin situasjon.

Vi har som mål å stimulere til at foreldre kan danne seg et bilde av hva et godt nok foreldresamarbeid med eks eller partner vil innebære.

Kunnskap om foreldreskap er ikke gitt som sannheter i seg selv.

Vi snakker om ulike livsformer og hvordan de kan endre seg over tid.

Å få hjelp til å øve på å tåle å håndtere følelsene, som kan være vanskelige knyttet til den andre forelderen.

Vi peker på at det for barna først og fremst er viktig å slippe å være i sterke konfliktsituasjoner over tid, og at det er viktig å ha realistiske forventninger til hva man kan få til.

Et godt nok foreldresamarbeid kan for eksempel være å forholde seg til hverandre som kollegaer med en felles oppgave. Sørg for at barnet/barna får det godt i mellomrommet mellom foreldrene sine.

Samtalen skal bidra til at foreldrene blir bevisst egne ønsker, forventninger og håp for fremtiden.

Det gis innspill til hvordan man kan forstå «den nye situasjonen», se på utfordringer og muligheter, og bidra til at partene kan vokse på sine erfaringer fra en vanskelig tid.

Foreldre må ikke alltid møte sammen. Det er lov å komme alene.