

Familievernet – et tilbud til enkeltpersoner, par, familier i alle aldre når de har relasjonsproblemer

Familievernkontoret i Mosjøen er et **gratis tilbud** til befolkningen på Sør- og Midt-Helgeland.

Hvem kan bruke oss og hva gjør vi?

Vi er en spesialtjeneste som har familierelaterte problemer som sitt fagfelt. Vi gir tilbud om rådgivning der det forekommer vansker, konflikter eller kriser i familien. Samtaleterapi for par og familiemedlemmer i alle aldre er det viktigste tilbudet, og vi utfører mekling og foreldresamarbeidstimer etter samlivsbrudd for par som har felles barn under 16 år.

Vi tilbyr også samtaler for barn og ungdom i foreldresamarbeidssaker. Vi kan også drive med ulike former for utadrettet virksomhet.

Eksempel på hva dine problemer kan være?

Vanskelig relasjon til foreldre, steforeldre, søsken, ste søsken eller andre

Par som ønsker å jobbe med forholdet eller er usikre om de skal fortsette forholdet

Vanskelig kjæresteforhold

Kjærlighetssorg eller andre sorgreaksjoner, eks. etter dødsfall eller brudd i familien

Sykdom, tap eller rus i familien

En bærer på vonde tanker eller følelser

Psykisk eller fysisk vold

Sliter med å håndtere sinne

Sliter med motivasjon for skole eller jobb

Hjelp til å bedre foreldresamarbeidet etter samlivsbrudd

Hvordan ta kontakt?

Du kan selv ta kontakt eller via rådgiver eller lærer på skolen ta direkte kontakt til Familievernkontoret tlf. 75 11 41 80, pr. brev eller personlig frammøte i Torolfsgt. 3, Mosjøen

Hvem er vi?

Du vil møte mennesker som har utdanning og erfaring i å arbeide med konfliktløsning og problemer i familien, og alle har taushetsplikt.

Sliter du med å håndtere sinne?

Sinne er en normal følelse, på like linje med glede, lengsler, savn, men sinnefølelsen kan volde deg og andre problemer, hvis du ikke klarer å styre den følelsen.

Kjenner du deg igjen i noen av følgende spørsmål:

Har du problemer med sinne eller aggresjon?

Er du redd ditt eget sinne?

Er partneren eller barna dine redd når du blir sint?

Har du sagt krenkende, nedlatende eller skremmende utsagn til partner eller barn?

Er du usikker på om din partner er sammen med deg fordi hun/han er redd deg eller fordi hun/han er glad i deg?

Har du vært hardhendt eller brukt fysisk vold mot noen som står deg nær?

Hvis du kjenner deg igjen i noe av dette, kan kanskje et **sinnemestringskurs** være noe for deg?

Mange vil oppleve at det ikke finnes alternativer, - at det ikke er mulig å reagere på andre måter eller styre seg. Det finnes imidlertid alternativer til sinne, aggresjon og vold, men mange trenger hjelp for å klare å gjøre bruk av dem.

Sinnemestringskurs er et tilbud ved Familievernkontoret i Mosjøen, som kan gis individuelt eller i gruppe, over et viss antall ganger. Ca en time individuelt og to timer i gruppe hver gang.

Det er du som velger hva du ønsker. Det viktigste er at du ønsker å gjøre noe med det. Det forutsetter en stor grad av egenaktivitet. Kurset gis i kontorets åpningstid, og det er gratis.

Hvis du er interessert, kan du ta kontakt med Familievernkontoret i Mosjøen,

tlf. 75 11 41 80.