

# ”NÄR TVÅ BLIR TRE”

Att bli förälder är en stor omställning i livet och det påverkar relationen både positivt och negativt. Om man som par vill förbättra och/eller förändra i relationen och uppmärksammar det tidigt, så är chansen att hitta lösningar större.

Därför erbjuder vi nyblivna föräldrar med barn upp till ett år och boende inom Karlstad kommun ett besök på Familjerådgivningen som är kostnadsfritt. Ett sådant besök innehåller både information och tips till Er men också möjligheter för Er att ta upp något Ni funderar över.

Exempel på frågor som man kan prata om är:



## Från par till förälder

Var tog parrelationen vägen? Hur tar vi oss tid för varandra?

## Kommunikation

Missförstånd, inte nå fram med det man vill, olika sätt att tolka det som sägs?

## Arbets- och ansvarsfördelning

Hur fördelar vi ansvaret för hemmet? Matlagning, städning, ansvar för barnet?

## Konflikthantering

Hur bråkar vi? Blir det för hårda ord ibland och/eller blir det helt tyst?

### • Hur?

Ni ringer och bokar tid på telefon: 054-540 49 03, 540 49 04, 540 49 05 och 540 54 22 uppge: ”gratis”.

### • När?

Det finns tider varje vardag, både för – och eftermiddag. Ett samtal beräknas ta max 1½ timme.

### • Var?

Familjerådgivningens lokaler i Karolinen, Växnäsgatan 10(ingång i hörnet Växnäsgatan – Växnäsparken).

## Välkomna att ringa oss!

Jan Nyberg Ulla Michel Helena Engelbrekt Pia Segall  
Familjerådgivningen i Karlstad

