



## Når forholdet har skåret seg!

Undersøkelser som er gjort ved flere familievernkontorer i Norge viser at de aller fleste som har henvendt seg rapporterer at de har fått god hjelp og vil anbefale andre med tilsvarende vansker å ta kontakt med et familievernkontor.

### Men er det ikke lang venteliste?

Det kan nok i perioder være vanskelig å få time straks, men vanligvis vil det ikke gå stort med enn 14 dager til man kan få en avtale med en terapeut.

### Hva slags behandling kan man få?

Behandlingen er naturligvis avhengig av problemet man kommer med. Ved familievernkontorene arbeider man i team, og der hvor terapeuten er i tvil vil han alltid kunne støtte seg til et team av fagfolk fra ulike yrkesgrupper. Dette sikrer både en grundig, bred og respektfull behandling av hver enkelt henvendelse. Vanligvis vil behandlingen bestå av samtaler med en eller flere terapeuter, ofte sammen med partneren, men av og til også alene. I enkelte tilfeller kan det også være tilbud om behandling i gruppe, sammen med andre par.

### Er behandling langvarig?

Parterapi er til vanlig korttidsterapi og kan strekke seg fra noen få timer til ca. 15 timer. Dette kan foregå i løpet av en kort periode eller strekke seg over lengre tid, alt etter hva terapeuten finner mest hensiktsmessig i samråd med klientene.

### Hva hvis partneren ikke er enig i å søke hjelp?

Man kan likevel ta kontakt for å drøfte situasjonen, men vanligvis vil partneren måtte være med på et eller annet tidspunkt for å bidra med sine erfaringer og meninger.

### **Hva koster behandlingen?**

All behandling ved familievernkontorene er gratis for brukeren. Det er staten og fylkene som betaler kostnadene.

### **Hvordan finner man ut hvilket kontor man skal oppsøke?**

Alle kontorene står i telefonkatalogen. I de større byene er det kontor i hver sektor. Der kan du bare ringe det nærmeste kontoret, så vil du få opplysninger om hvor du skal henvende deg.

### **Hva kan vi gjøre for å forebygge familieproblemer?**

Vi kan aldri unngå å komme opp i kriser. Det hører med til livet og er helt nødvendig for at vi skal utvikle oss og vokse. Det vi virkelig kan ha nytte av er nettopp det å erkjenne når tingene har låst seg og vi ikke kommer videre på egen hånd og heller søke assistanse før det går ut over egen og andres helse. Dessuten skal vi huske på at dersom en person i en familie lider, så lider også de andre medlemmene i familien på en eller annen måte.