



**Levanger  
kommune**  
Barn og familie



**Bufetat**  
Familievernkontoret

# Ser du meg

Tilbud til barn  
og foreldre etter

# samlivsbrudd



## Kjære foreldre

Et samlivsbrudd er som regel et resultat av en konflikt mellom de voksne. Noen ganger er man enige om det, men for mange er dette en vond og vanskelig tid, og man står overfor nye og store utfordringer.

En av de viktigste oppgavene og utfordringene er å ta godt vare på barna.

For selv om parforholdet oppløses, er man fortsatt foreldre. De fleste vil fortsatt ha foreldreansvaret sammen.

Mange klarer å ivareta dette på en god måte også etter bruddet. Andre opplever at nye konflikter skaper komplikasjoner som gjør det vanskelig å kommunisere og samarbeide om samvær, og hva som er best for barna.

Barn som lever i konfliktfylte familierelasjoner over tid tar skade av dette. Barn kan bli engstelige, urolige eller utagerende. Noen trekker seg inn i seg selv og blir triste, mens andre opplever symptomer som hodepine eller magesmerter.

Barn ønsker at mamma og pappa skal samarbeide, slik at de selv slipper å stå midt i en voksenkonflikt.

Barn har behov for trygghet, forutsigbarhet og stabilitet.

Barnas opplevelse av livet etter bruddet bestemmes i stor grad av hvordan dere som foreldre klarer å samarbeide og kommunisere med hverandre



## Etter bruddet

I Levanger samarbeider kommunen tett med Familievernkontoret om gode hjelpetilbud til voksne og barn etter bruddet.

### Tilbud til barn

I Levanger kommune har vi tilbud om samtalegrupper for barn i skolen. Disse tilbys til ulike alderstrinn. Det er skolehelsetjenesten og skolen som samarbeider om dette tilbudet.

Nærmere informasjon om samtalegrupper for barn finner du ved å gå inn på

<http://www.levanger.kommune.no/Tjenester-a-a/Barn-og-familie/Samliv/Ser-du-meg--Et-gruppetilbud-for-barn-og-voksne-etter-samlivsbrudd/> eller ved kontakte helsestasjons- og skolehelsetjenesten eller kontaktlærer ved skolen.

Barn og unge har også tilbud om individuelle samtaler med helsesøster.

Det finnes en rekke hjelpetelefoner for barn.

Offentlig alarmtelefon for barn og unge: 116 111

[www.116111@no](http://www.116111@no).

Fullstendig oversikt over hjelpetelefoner på [www.noabuse.no](http://www.noabuse.no)

### Tilbud til foreldre

Familievernkontoret tilbyr samtaler og terapi knyttet til familierelasjoner.

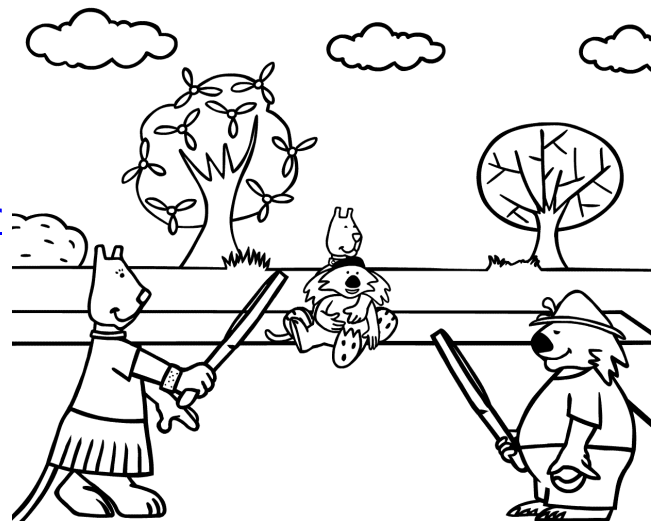
Kursprogrammet Fortsatt Foreldre tilbys med jevne mellomrom i vårt distrikt. Kurset belyser viktige tema knyttet til godt nok foreldresamarbeid etter bruddet, barnas situasjon, og veien videre.

Nærmere informasjon om kurset og når det arrangeres

kan du finne ved å gå inn på

[www.bufetat.no/familievernkontor](http://www.bufetat.no/familievernkontor)

Finn kontor ved å søke på fylke og kommune.



## Veien videre

Barnas opplevelse av veien videre vil bli preget av den innsats dere gjør som foreldre. Det er viktig å ha fokus på foreldrerollen som fortsetter. Dette er en utfordrende prosess for de voksne, men en gave til barna når man lykkes med det.

Blir det for vanskelig er dere velkommen til å få nødvendig assistanse fra oss.

*Helsestasjons- og skolehelsetjenesten  
Kontaktperson  
Helsesøster Eli Kristin Johansen  
Tlf.nr. 74052500/ 98 47 73 75*

*Familievernkontoret i Levanger  
Tlf. 46 61 76 80*

