



Familjerådhusets inriktning är att verka för att ingångna parförhållanden skall fortsätta – särskilt om det finns barn. När du ringer till Familjerådhuset är det Eva Sternberg själv du får tala med. Av dem som möter henne, kommer mer än hälften att verkligen klara av att lära sig att fortsätta i den rådande familjekonstellationen.

När du söker familjerådgivning hos oss får du hjälp att se dig själv och dina närmaste i ett sammanhang. Vi gör ett familjediagram på blädderblockspapper, som du får ta med dig hem. När du börjar se hur din familj har stått under tryck och varifrån det trycket kommer, blir situationen lättare att hantera. Målet är att alla skall bli lugnare.

En specialitet för oss är att föra samman människor som är separerade föräldrar till samma barn, så att de kan fungera tillsammans. Barnet tillhör båda sina föräldrar – för alltid.

Vi arbetar med familjerådgivning baserad på hur den mänskliga hjärnan fungerar, bland annat med hjälp av en teori utarbetad av den amerikanske psykiatern Murray Bowen.

Eva Sternberg är verksam i Skandinavien och USA och tillhör sedan femton år Georgetown Family Center i Washington DC, USA

Hjärtligt välkomna!

fakta

Tidbokning: eva.sternberg@telia.com eller telefon 031-40 33 40 eller 0705-40 62 37. Eva Sternberg tar emot rådsökande ”24 och 7” dvs. alla tider på dygnet alla dagar i veckan!

Mottagning i Stockholms län: Strandvägen 7A i Stockholm eller Norevägen 9 i Djursholm. Mottagning i Göteborgsregionen: Alveredsvägen 31 i Mölndal. Tel. 031-40 33 40, mobil 0705-40 62 37, fax: 031-40 18 56.

Postadress: Familjerådhusen AB, Alveredsvägen 31, 431 90 Mölndal



Jag erbjuder samtal med fokus på par- och familjerelationer. Utgångspunkten är var och ens specifika upplevelse av relationen/relationerna.

Nya faser i våra egna liv skapar behov av utveckling och förändring, också i våra relationer. Tidigare välfungerande strategier och kommunikationssätt kan behöva förändras. Tillsammans söker vi efter kommunikationssätt och samspel som möjliggör både personlig och relationell utveckling.

Som teoretisk bas har jag moderna språkssystemiska tankegångar.

Jag, Johan Wisén, är utbildad socionom och familjeterapeut med mångårig erfarenhet av familjerådgivning och parterapi i bl.a. Danderyds kommun och i privat praktik. Tidigare har jag arbetat mycket med barn- och ungdomar, särskilt i samband med kriser.

Förutom fokus på par- och familjeterapi, så arbetar jag idag med olika typer av professionellt stöd, såsom handledning och ledarskaps- och organisationsutveckling.

Varmt välkommen!

fakta

Tidbokning och frågor: E-post: familjeterapi@johanwisen.se eller telefon 08-449 90 20 alternativt 070-336 88 90.

Mottagningen ligger på Klippgatan 11 på Södermalm i omgivningarna runt Sofia kyrka och Vita bergen.

Hemsida: www.johanwisen.se



Vi erbjuder kvalificerad hjälp till par och familjer som upplever svårigheter i sina relationer.

Familjerådgivaren arbetar med en metodik som innebär respekt för olika uppfattningar, paret ömsesidiga överenskommelser och varje individs rätt att fatta egna beslut. Samtalen kan ha olika karaktär, exempelvis informations-samtal, krisbearbetning, hjälp att hitta tillbaka till varandra eller stöd vid separationer.

Familjeteamet har mångårig erfarenhet av arbete inom området. Metoderna utformas utifrån kunskap om pars levnadsvillkor i olika livsfaser och aktuell forskning.

Vi har speciellt uppmärksammat barns situation i separationer och hur föräldrarna kan vara ett stöd för barnen. Om föräldrar och barn önskar kan vi även träffa barn enskilt.

Vi lägger också tonvikt vid att hjälpa paret att bryta negativa mönster i kommunikationen och att utveckla samspelet.

Den teoretiska referensramen innehåller psykodynamisk teori, kognitiv teori, systemteori, kommunikationsteori och kristeori. Teamet har även möjlighet att arbeta med mer omfattande familje- och nätverksarbete.

Välkommen att kontakta oss!

fakta

Tidbokning och frågor: E-post: familjeteamet@danderyd.se eller telefon 08-753 03 57.

Vår **mottagning** finns i Mörby centrum på Svärdvägen 3B.

Våra familjerådgivare:
Annette Fredriksson
Birgitta Jonsson
Inga-Lill Hellqvist-Skoog

Hemsida: [www.danderyd.se/sociala tjänster](http://www.danderyd.se/sociala_tjanster)



Alla kan få problem i relationer vid olika tidpunkter i livet. Ibland kan det kännas omöjligt att själv hitta en lösning.

Svårigheterna kan yttra sig på olika sätt. Man kan uppleva att förhållandet är i kris och att det känslomässiga och sexuella samlivet inte fungerar. Ni önskar en förändring, men har svårt att finna lösningarna. Otrohet och svartsjuka har kanske tårt på relationen, eller ni funderar kanske på att separera. Ni behöver kanske hjälp i samarbetet kring barnen i samband med eller efter en skilsmässa.

Familjerådgivningen kan hjälpa er att komma vidare när ni kommit i ett låst läge. Våra erfarna familjerådgivare erbjuder samtal för er som har problem i ett parförhållande eller andra nära vuxenrelationer.

Samtalen är inriktade på att paret, med familjerådgivarens hjälp, ska finna lösningar på akuta kriser och tillsammans hitta ett förhållningssätt för att lösa framtida konflikter i relationen.

Familjerådgivaren fungerar som en neutral part, som hjälper till att fokusera på problemområdet, lotsar förbi låsningar och hjälper paret i arbetet att finna konstruktiva lösningar.

Varje samtal tar cirka 1½ timme. Ibland räcker ett enda besök, ibland behöver man flera gånger.

Våra familjerådgivare har lång yrkeserfarenhet och fortbildning i psykoterapi, särskilt inriktad på parrelationer.

Välkommen att kontakta oss!

fakta

Tidbokning: Vi nås på telefon 08-566 361 40
Telefontid: måndag 8.30-9.30, tisdag-fredag 13.00-14.00.
Ni kan även kontakta oss för tidsbeställning på
www.varljus.se

Vår **mottagning** ligger på Hagavägen 6 i Solna.

För ytterligare information och vägbeskrivning, besök vår **hemsida** www.varljus.se



Vi erbjuder hjälp och stöd till par och familjer.

Ibland kanske man känner att man behöver hjälp utifrån för att komma vidare.

För är oss det viktigt att respektera och hjälpa er utifrån era egna önskningar och mål om vad samtalen skall leda till, hur var och en upplever sin situation och vad var och en önskar få hjälp med.

Samtalen läggs upp i nära samarbete med er och antalet träffar är också något vi bestämmer tillsammans.

Ni kan komma till oss och vara anonym och vi har tystnadsplikt. Vi kan erbjuda samtal på engelska.

Våra familjerådgivare har gedigen utbildning och lång erfarenhet och vi arbetar enligt en lösningsinriktad modell som vi funnit mycket användbar för att bryta mönster och konflikter man som par eller familj kan befinna sig i.

Välkommen att kontakta oss!

fakta

Tidbokning: Agneta Castenberg på telefon 08- 522 239 40.
E-post: agneta.castenberg@fkc.se

Vår **mottagning** ligger centralt i Stockholm på Jungfrugatan 13 nära Östermalmstorg och vi har även mottagning på Melansjövägen 20 i Täby kyrkby.

Hemsida: www.fkc.se



Framnäsgruppen erbjuder hjälp till par och familjer, som på olika sätt befinner sig i relationssvårigheter. Ni kan vända er till oss i följande frågor:

- svårigheter att kommunicera med varandra
- otrohet
- svartsjuka
- skilsmässotankar
- svårigheter i föräldraskapet
- ni känner oro kring barnen
- styvfamiljsproblem
- omställningar i livet som påverkar relationerna i familjen
- ni vill förbättra och utveckla relationen.

Till er hjälp har vi familjerådgivare som är psykologer, socionomer eller beteendevetare med kvalificerade vidareutbildningar och lång erfarenhet i yrket.

Våra familjerådgivare kan hålla samtal på engelska, spanska, portugisiska och grekiska. Par som söker familjerådgivning kan i vissa fall få träffa två familjerådgivare, en man och en kvinna.

Inom Framnäsgruppen finns stor erfarenhet och kompetens av vid att möta människor i livs- och relationskriser. Vår styrka är att skapa dialog mellan parter.

Vårt synsätt grundas i en uppfattning att det är den besökande själv som ska bedöma, skapa och därmed styra sin utveckling.

Rådgivarens funktion är där för att med sin kompetens och empati bidra i sökandet efter den förändringen som skall leda mot målet.

Välkommen att kontakta oss!

fakta

Tidbokning kan ske vardagar kl 09.00-16.00. Tid erbjuds inom två veckor. Vissa möjligheter för kvällsbesök finns samt tillgång till telefonkonsultation. Telefon: 08-755 26 80 vx, Fax: 08-755 42 92, E-post: info@framnasgruppen.se

Våra **mottagningar** är inrymda på Danderydsvägen 6 i Djursholm, Tingsvägen 17 i Sollentuna centrum och Tulegatan 27 i Stockholm city. Se kartor på vår hemsida

Hemsida: www.framnasgruppen.se



Att gå i familjerådgivning innebär att ni kommer att dela något mycket personligt med oss. De flesta par som besöker oss upplever att de inte längre kan prata med varandra. Hos oss får ni möjlighet att samtala tillsammans med varandra och en tredje part.

Vår målsättning är att genom samtal hjälpa er att förstå varandra bättre samt att hitta en djupare förståelse för vem ni själva är i det sammanhang ni lever i. Tillsammans försöker vi hitta nya vägar, såväl framåt som till historien, för att få livet att fungera tillfredsställande. Vid behov kan även barn eller andra viktiga personer delta i samtalen. Ni

kan själva välja om ni vill träffa en manlig eller kvinnlig rådgivare.

Kontakten med familjerådgivningen är frivillig och sker på eget initiativ. Inga journaler skrivs. Familjerådgivarna arbetar under sträng sekretess och det finns möjlighet att få vara anonym.

Vi har tre mottagningar för familjerådgivning, en på Södermalm, en i Mörby och en i Norrtälje. Hos oss finns både manliga och kvinnliga terapeuter. Vi har mottagning dagtid men även kvällstid.

Välkommen att kontakta oss!

fakta

Tidbokning: Mån-fre: 07.45-17.00. Telefon: 08-702 20 89.
E-post: info@soderstod.se

Mottagning: Svärdvägen 21 i Mörby,
Ringvägen 87 på Södermalm och Vårgatan 2-4 i Norrtälje.

Hemsida: www.soderstod.se

Familjerådgivning i
Danderyds kommun

Lisbeth Browaldh

Familjerådgivning, Psykoterapi & Konsultation



Jag erbjuder parsamtal, familjesamtal och individual-samtal. Professionell hjälp under en livskris kan vara ett konstruktivt sätt att komma vidare.

Jag eftersträvar ett arbetssätt som bäst passar utifrån era presenterade problem och era önskemål. Mångfalden av problemställningar fordrar stor flexibilitet i val av metod och behandlingssätt. Jag verkar för positiva och kreativa problemlösningar och arbetar under sträng sekretess. Jag har lång erfarenhet av familjerådgivning.

Jag är socionom, legitimerad psykoterapeut och auktoriserad familjerådgivare av riksföreningen Sveriges Kommunala Familjerådgivare, KFR, www.kfr.nu

Till mina meriter hör vidareutbildning med särskild inriktning på parrelationer och familjesamtal.

Jag är anlitad som handledare till nyanställda familjerådgivare.

Välkommen att kontakta mig!

fakta

Tidbokning och frågor: telefon 08-665 80 67.
E-post: browaldh.familjeradgivning@telia.com

Mottagning: Södermalms Psykoterapimottagning, Södra station, Lehusens gränd 2, 118 65 Stockholm

Hemsida: www.lisbethbrowaldh.se



Våra familjerådgivare är välmeriterade och har omfattande erfarenhet av familjesamtal och psykosocialt behandlingsarbete i landsting och kommun.

Familjerådgivningen utgår från parets relation. Vi beaktar också hela den sociala situationen och sammanhanget.

Metoden innebär inte ett fast antal samtal utan ett nytt bokas utifrån behov och den nuvarande situationen. I många fall kan ett eller två samtal vara tillräckligt. I akut kris kan vi ta emot med mycket kort varsel.

Våra familjerådgivare:

Majvor Lindfors, socionom, grundläggande psykoterapiutbildning

Per Magnusson, socionom leg. psykoterapeut

Brita Nilsson, socionom, leg. psykoterapeut.

Välkommen att kontakta oss!

fakta

Tidbokning: Alla helgfria vardagar kl 8.00-17.00 (lunchstängt kl 12.00-13.00), telefon 08-505 372 00
E-post: Pia.Doverhagen@attendo.se

Mottagning: Gårdsvägen 2 i Solna eller Malmgårdsvägen 63 på Södermalm

Hemsida: www.attendo.se



Eva Lind, Maria Gregell,
Margareth Melin och Jan
Ohm

Vi vänder oss till dig/er som

- är osäkra på era känslor
- har en relation som inte fungerar
- vill få hjälp till en bättre relation
- som har genomgått separation
- står i begrepp att separera

Arbets sättet – metodiken varierar utifrån de behov och förväntningar som ni har. Under första samtalet ställer vi en del frågor till er om vad det är som gör att ni vänder er till familjerådgivningen just nu, vilka förväntningar ni har och vad ni vill samtala om. Tillsammans formulerar vi därefter fokus för samtalens innehåll.

Oftast inriktas samtalen på att lösa upp låsningar i kommunikationen och att återskapa dialogen, bearbeta kriser och reda ut konflikter för att få en fördjupad förståelse för er själva och partnern i relationen och de sammanhang ni lever i. I samtalen arbetar vi tillsammans för en mer konstruktiv utveckling oavsett

om ni väljer att leva ihop eller isär.

Vid behov uppmärksammar vi även barnens situation, hur ni som föräldrar kan stödja dem och hantera konflikter

Inga journaler förs och vi arbetar under sträng sekretess. Det finns även möjlighet att vara anonym.

Vår mottagning finns på Södermalm i Stockholm, fem minuters promenad från Medborgarplatsen. Vi ingår i Danderyd, Nacka och Täbys kundval för familjerådgivning. Sedan i början av 90-talet arbetar vi huvudsakligen som familjerådgivare inom både privat och kommunal verksamhet. Vi är utbildade socionomer, samtliga är auktoriserade familjerådgivare av Sveriges kommunala familjerådgivare (www.kfr.nu) och en är legitimerad psykoterapeut. Vi har omfattande vidareutbildningar i bland annat familjeterapi, parpsykologi, sexologi och symbolterapi.

Välkommen att kontakta oss!

fakta

Tidbokning: direkt hos familjerådgivare telefon 08-718 39 60 vardagar klockan 12.30 – 13.00. Övrig tid kan du lämna meddelande så ringer vi så snart vi kan, oftast samma dag.
E-post: info@aktivfamiljeradgivning.se

Vår **mottagning** finns på Folkungagatan 79 och Olofsgatan 10 i Stockholm

Hemsida www.aktivfamiljeradgivning.se

Familjerådgivning i Danderyds kommun

Har du och din partner problem i er relation eller har du problem i familjen kan du få hjälp av en familjerådgivare. All rådgivning ges av professionella rådgivare.

Familjerådgivningen är ett kommunalt ansvar och bedrivs dels av kommunens egen familje-rådgivning, dels av privata familjerådgivare som har en överenskommelse med kommunen.

Som danderydsbo väljer du själv att beställa tid hos något av de nio privata företag som är auktoriserade av kommunen eller hos kommunens egen familjerådgivning. Du behöver inte kontakta kommunen innan du beställer tid hos en familjerådgivare.

Familjerådgivningen har till uppgift att genom samtal medverka till att bearbeta samlevnadsproblem och konflikter, främst i parförhållanden, i familjer och i grupper. Med parförhållande avses gifta par, registrerade partner, sambor eller andra som lever i fasta förbindelser.

Du kan söka familjerådgivning ensam, t.ex. om din partner inte vill delta i samtalen.

Familjerådgivaren kan också ge stöd i samband med separationer och föräldraskap.

Familjerådgivningen är helt frivillig för den som söker och är ingen myndighetsutövning. Du kan känna dig fullständigt trygg att uppgifter som du lämnar inte förs vidare. Familjerådgivningen arbetar därför under särskilt stark sekretess.

Du får själv betala en kostnad för varje besök.

Kontakta Socialkontoret eller se www.danderyd.se för mer information.

Socialkontoret

Telefon: 08-568 911 00

e-post: socialkontoret@danderyd.se

Postadress: Box 28, 182 11 Danderyd

Besök: Mörby centrum plan 6.



**DANDERYDS
KOMMUN**