

Vad gör man när man inte längre kan prata med varandra?

I hörnet på Mariagården i Norrtälje finns en dörr som leder in till Svenska kyrkans familjerådgivning. Här arbetar Anna Nyström, familjerådgivare och socionom med psykoterapiutbildning. Hon har i många år arbetat med att möta människor som på olika sätt har svårigheter i sina nära relationer.

– De som kommer till familjerådgivningen är t.ex. gifta par, sambos, par som är på väg att skiljas, föräldrar och vuxna barn, syskon eller så kommer man ensam för att samtala, berättar Anna.

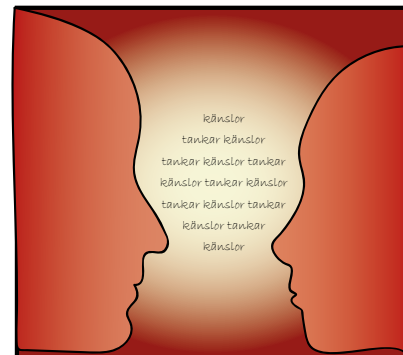
Många ser varaktiga relationer som en viktig del av ett meningsfullt liv. Vi har behov av närhet och samhörighet. Det är viktigt för oss att känna oss trygga och just därför kan vi också känna oss sårbara i våra nära relationer. Anna berättar att hon ofta möter par som har kommunikations-svårigheter.

– Ibland har dialogen av olika skäl avstannat i relationen och det kan vara svårt att hitta tillbaka till varandra. Man kan ha hamnat i en negativ

spiral som är svår att ta sig ur. Ofta är det så att man känner sig sviken eller besviken på den andre.

”Bra kommunikation är ett samarbete”

I alla relationer påverkar vi varandra och när en konflikt uppstår är det sällan bara den enes fel. Familjerådgivningen erbjuder ett tryggt rum för eftertanke, reflektion och bearbetning. Man får möjlighet att förstå och



uttrycka egna känslor och behov och på motsvarande sätt lyssna och förstå sin partner. Bra kommunikation är ett samarbete och något man gör tillsammans.

Föräldrar som har en bra relation har också en bättre förmåga att skapa en trygg, kärleksfull och närvarande miljö för sina barn, något som Svenska kyrkans familjerådgivning värnar om.

Förutom par möter Anna också enskilda som till exempel har separerat eller äldre som tappat kontakten med sina barn och barnbarn. När det uppstår olika typer av livskriser tycker många människor att det är naturligt att vända sig till kyrkan. Relationsfrågor är ofta existentiella frågor om själva livet och att få samtala i en trygg miljö kan göra det svåra lite lättare att hantera.

– I min roll som familjerådgivare får jag ta del av människors liv. Det är ett förtroende. Jag får hjälpa människor att hitta sin egen väg och det känns alltid lika värdefullt, avslutar Anna.

Text, foto samt illustration:
CAMILLA GUSTAFSSON GLAS



Anna Nyström,
familjerådgivare
inom Svenska
kyrkan.

Familjerådgivning

Välkommen att boka samtal hos Anna Nyström, Svenska kyrkans familjerådgivning.
Telefon: 0176-774 37 • E-post: anna.nystrom@svenskakyrkan.se
Besöksadress: Mariagården, Kyrkogatan 4, Norrtälje (ingång Grönlandsgatan)
Ett samtal kostar 150 kr.

Svenska kyrkans familjerådgivning i Norrtälje vänder sig till hela Norrtälje kommun.

