



VIBORG
KOMMUNE

Parrådgivning

Gratis hjælp til jer som par



Sådan kontakter I os:

parraadgivning@viborg.dk

Skriv gerne kort, hvad I ønsker hjælp til, og gerne med et telefonnummer.

Adresse: Toldboden 1, 3.B

Telefon: 20 69 31 91

Har I brug for støtte til at finde hinanden igen? I Parrådgivning hjælper vi jer med at genskabe kontakten og nærheden i jeres forhold. Gennem dialog arbejder vi med at erstatte mønstre og adfærd, der skaber afstand, misforståelser og ensomhed – og i stedet styrke kommunikation og handlinger, der fremmer tryghed, forståelse og samhørighed.

Hvem kan få hjælp?

Tilbuddet er gratis og henvender sig til par – med eller uden børn – bosat i Viborg Kommune.

Hvis I har børn

Børn reagerer ofte på stemningen i hjemmet og kan blive symptombærere på parforholdets trivsel. De er følelsesmæssigt tæt forbundne med deres forældre – eller andre primære omsorgspersoner – og vil ofte forsøge at hjælpe til, at de voksne har det godt sammen.

Når de voksne tager hånd om kommunikationen og stemningen i parforholdet, skaber det ro og plads til leg, læring og udvikling – til gavn for hele familiens trivsel.

Om Parrådgivning

Parrådgivningen er et specialiseret tilbud med professionelle og erfarne terapeuter inden for par- og relationsterapi.

- Tilbuddet er **åbent og anonymt** – der føres **ikke journal**, og man bliver **ikke registreret**
- I starter med en indledende samtale og beslutter derefter, om I ønsker at fortsætte
- Et typisk forløb består af **6-8 samtaler**, hver af **1½ times varighed**
- **Tilbuddet er gratis**