



Trollhättans Stad



LILLA EDETS KOMMUN

# När två blir tre

**Familjerådgivningen**

*Trollhättan och Lilla Edets kommun*

Om ni behöver prata  
med någon utomstående  
om Er relation finns  
familjerådgivningen

**Telefon:** 0520-49 50 60,  
49 50 61 eller  
49 55 63

## Familjerådgivningen

*Trollhättan och  
Lilla Edets kommun*

Telefon direkt:  
**0520-49 50 60**

E-post:  
**familjeradgivningen@trollhattan.se**

Besöksadress:  
**Strömgatan 8  
461 35 Trollhättan**



## Checklista till par som fått barn

Barnet skall bekräfta kärleken, men hur kan man vårda den vuxna parrelationen?

Var beredd på att basbehoven för barnet och de vuxna ofta kolliderar.

**Om ni vuxna turas om, kan båda få chansen att fylla på kraftreserverna, utan att barnets behov blir eftersatt.**

Prata med och lyssna på varandra, dela era upplevelser.

**Träna på att tala om vad ni behöver istället för att anklaga varandra.**

Sänk kraven på er själva.

**Det är lätt att känna sig otillräcklig i förhållande till alla drömmar och ideal.**

Som nybliven förälder är man extra sårbar och osäker.

**Båda behöver känna uppskattning och få uppmuntran av varandra.**

Det är naturligt att den sexuella lusten kan vara borta en tid när man fått barn.

**Att hitta tillbaka till lusten och till varandra kan vara en spännande gemensam utmaning, som går via ömhet och nyuppvaktning.**

Tänk på att även om det känns som om relationen ligger på sparlåga behöver det inte betyda att kärleken har försvunnit.

**Den kan börja blomma igen. Fatta inga förhastade beslut, ha lite is i magen.**

Om möjligt ta hjälp och se till att få lite egen tid.

**Både med varandra och var och en för sig själv.**

