



## **Samtalegruppen, "Frirum"**

*For kvinder med efterfødselsreaktioner*

### **Er gruppen noget for dig?**

Hvis du oplever en tilstand af tristhed, manglende glæde, magtesløshed og/eller oplever en følelse af dårlig samvittighed og skyldfølelse i overvældende grad i forbindelse med, at du er blevet mor – så er dette gruppeforløb måske et tilbud for dig?

### **I gruppen har du mulighed for:**

- At dele bekymringer med andre mødre
- At bruge den trygge ramme til at reflektere over vanskeligheder i forhold til dit barn og/eller din rolle som mor
- At spejle dig i andre mødre, der kan hjælpe til at finde nye veje at gå

### **Hvem kan deltage i gruppen?**

- Mødre, der synes det er svært at blive mor, og som kan have vanskeligt ved at håndtere egne og/eller andres krav
- Mødre, der oplever, at deres børn kan være grædende og kan have problemer med at spise og/eller sove
- Mødre, der kan være meget bekymrede og usikre i forhold til den nye situation/de nye livsomstændigheder
- Mødre, der oplever det kan være svært at aflæse deres barns signaler
- Mødre, der har oplevet traumatiske barsels/fødselsforløb, som har konsekvenser ind i moderskabet
- Mødre, der oplever en øget følelsesmæssig sensitivitet
- Mødre, der befinder sig i konfliktfyldte parforhold, som påvirker moderskabet.

### **Rammer for gruppen:**

- Der deltager 4-6 mødre - i udgangspunktet uden børn.
- Forløbet strækker sig over 7 gange og gruppen mødes i udgangspunktet hver onsdag
- Vi mødes i tidsrummet: kl. 9.30-11.30
- Som gruppeledere deltager: sundhedsplejerskerne Lone Wind og Marie-Louise Berg fra sundhedstjenesten i Lyngby-Taarbæk

### **Hvis du er interesseret:**

Tal med din sundhedsplejerske, så vil hun kontakte gruppelederne. Du vil derefter blive ringet op af én af gruppelederne, der vil fortælle om gruppen og høre om dine ønsker og forventninger til gruppen.

### **Hvor mødes gruppen?**

Familiecentret  
Sorgenfrivej 11-13  
2800 Lyngby