



Samtalegruppe for kvinder med efterfødselsreaktioner

Efterfødselsreaktion – hvordan kan jeg mærke det?

Oftentimes kan det føles som tristhed, træthed – tingene føles uoverkommelige, måske kaotiske. Følelsen af at "jeg burde være lykkelig, men verden virker grå". Usikkerhed på rollen som mor kan dominere.

Hvis du kan genkende nogle af disse følelser, er du langt fra den eneste. Efterfødselsreaktioner ses hos ca. 15% af alle nybagte mødre – og de psykiske reaktioner kan være svære at stå alene med. Men der er hjælp at hente.

Vi kan tilbyde dig et forløb i Samtalegruppen, som her i Lyngby-Tårnbæk, ledes af en psykolog og en sundhedsplejerske

Hvad kan du bruge gruppen til:

Vi ønsker at skabe et trygt rum – pusterum fra hverdagen. Et sted hvor du kan sige det højt, der kan være svært at give lyd.

Du vil komme i kontakt med andre mødre, som har tilsvarende reaktioner og oplevelser ved det at blive mor. I gruppen vil du sammen med de andre kvinder få mulighed for:

- At sætte ord på egen historie.
- Få hjælp til tale og tænke sammen og dermed åbne for nye refleksioner og handlemuligheder
- at dele bekymringer og overvejelser med mødre i lignende situation
- at blive i stand til at se nye perspektiver og dermed opleve at komme videre og få det bedre

Praktiske rammer:

Gruppen består af 4-6 mødre og er en "lukket" gruppe, dvs. at der ikke optages nye medlemmer, når først den er startet.

Samtalegruppen mødes i alt 7 onsdage 9.30–11.30 - de første 6 gange er det hver uge, mens den 7. og sidste gang vil være 1 mdr. efter. En af gangene (4.gang) vil være en eftermiddag, hvor fædrene/din partner inviteres med, da vi ved, at det er af stor værdi for hele familien, at partneren også støtter op. Den eftermiddag vil I få noget information om efterfødselsreaktioner og om, hvordan din partner bedst kan støtte op om dig, og hvordan I som familie kan støtte op om hinanden.

Samtalegruppen er uden børn for at du og de andre kan få det største udbytte af gruppeforløbet. Et rum uden børn skaber nogle roligere og mere uforstyrrede rammer for jer i gruppen. Så det er vigtigt, at du finder pasning til dit barn.

Hvis det er fuldstændigt umuligt, må du kontakte os.

Sundhedsplejen
Jernbaneplassen 22
2800 Kgs. Lyngby

sundhedstjenesten@ltk.dk

Du skal også vide, at alle i gruppen har tavshedspligt.

**Mødested: Sundhedsplejerskelokalet på 1. sal (tv)
Jernbaneplassen 22
2800 Lyngby**

Afbud:

Det betyder meget for alle i gruppen, at du møder op hver gang – men hvis du bliver forhindret, er det vigtigt, at du melder afbud til Lone, sundhedsplejerske.

Hvordan kommer jeg med i gruppen?

Hvis du er interesseret eller vil vide lidt mere, før du beslutter dig, er du meget velkommen til at ringe til Lone, sundhedsplejerske. Du kan også tale med din egen sundhedsplejerske. Herefter vil vi ringe til dig, og tale sammen om hvornår den næste gruppe opstartes, og aftale om du ønsker en plads.

Gruppen ledes af: 1 psykolog og 1 sundhedsplejerske:

Sundhedsplejerske: Lone Wind, mobil: 24 20 93 37