

INVITATION TIL SAMTALEGRUPPEN

"FRIRUM"

LYNGBY-TAARBÆK KOMMUNE

- en samtalegruppe for kvinder med efterfødselsreaktioner

ER GRUPPEN NOGET FOR DIG?

Hvis du oplever en tilstand af tristhed, manglende glæde og/ eller magtesløshed i forbindelse med at du er blevet mor, og hvis tilstanden fylder så meget for dig, at du tvivler på, om du er en god nok 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, at 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, at 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.

RAMMERNE FOR GRUPPEN:

- Der deltager 4-6 mødre - i udgangspunktet uden børn.

- Forløbet strækker sig over 7 gange og mødes ugentligt - hver onsdag - dog ofte med en enkelt pause indlagt midtvejs i møderækken.

- Vi mødes i tidsrummet: kl. 9.30-11.30

- Som gruppeledere deltager: Sabina Ingholt, sundhedsplejerske og Anne-Sophie Thysell, familiebehandler.

HVIS DU ER INTERESSERET:

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

HVOR MØDES GRUPPEN:

Familiecentret
Sorgenfrivej 11-13
2800 Lyngby



LYNGBY-TAARBÆK
KOMMUNE

Center for Social Indsats
Sundhedsplejen

Tel: 45 97 30 80

www.ltk.dk