

Efterfødselsreaktion – Der er hjælp at få





Samtalegruppe for kvinder med efterfødselsreaktion

At blive mor er en stor livsforandring.

Nogle oplever at de ikke kan mærke glæde, men mærker tristhed, angst og uro. Skyld og skam fylder mere i deres hverdag. Mange oplever også en følelse af ikke at slå til.

Efterfødselsreaktion kan ramme alle og er relativt almindelig:
Den rammer omkring 10-12% mødre og 6-8% fædre.

Du er ikke alene og der er hjælp at hente.

Vi tilbyder en samtalegruppe med plads til 5-6 deltagere, hvor vi mødes én gang ugentlig af 2 timer i 9 uger.

I gruppen møder du andre kvinder med lignende oplevelser.
Det kan mindske følelsen af at være forkert eller alene og skabe normalisering, fællesskab og støtte.



I gruppeforløbet arbejder vi ud fra en Compassion fokuseret tilgang med at:

- forstå dine reaktioner som naturlige
- dæmpe den indre kritiske stemme
- skabe mere ro og tryghed i krop og sind
- styrke selvomsorg og medfølelse
- dele erfaringer i et trygt og fortroligt rum
- bruge enkle øvelser, som kan støtte dig i hverdagen

Det kan give dig:

- mindre skam og skyld
- mere indre ro
- større følelsesmæssig balance
- en stærkere relation til dig selv og dit barn

Du behøver ikke have overskud eller erfaring med terapi. Du er velkommen, præcis som du er.

Gruppen ledes af en sundhedsplejerske og en psykoterapeut.

SAMTALEGRUPPER

Du mødes med andre der også er ramt af en efterfødselsreaktion. Gruppen ledes af en sundhedsplejerske og en familiebehandler. Du og din partner (eller anden nært stående) inviteres til en samtale hvor du fortæller om din situation, og vi fortæller om hvad vi kan tilbyde i gruppen. Derefter tager vi stilling til om gruppen er det rette tilbud til dig.

Du kan kontakte

- Din egen sundhedsplejerske
- Samtalegruppernes ansvarlige som er:

Sundhedsplejerske
Charlotte Linnebjerg Rasmussen
tlf. 51 82 36 84

Sundhedsplejerske
Bente Watson
tlf. 29 31 48 32

Familiebehandler og psykoterapeut
Sofia Petersen
tlf. 24 99 90 82

Familiebehandler
Helle Hoffmann Clausen
tlf. 24 98 55 76

Læs mere på:

www.sst.dk/foedselsdepression

www.netdoktor.dk
Klik ind på sygdomme og
læs om fødselsdepression.

www.videbech.com/fdep
Her kan du læse om symptomerne,
hvad kan familien gøre og deltage
i et diskussionsforum.

www.sundhedsplejersken.dk
Søg på efterfødselsreaktion far
eller mor.

Horsens Kommune

Sundhedsplejen
Holmboes Alle 2, 6. sal
8700 Horsens

Telefon: 76 29 29 29