



Samtalegruppe for mødre med efterfødselsreaktioner

Hvad er en efterfødselsreaktion?

At få et barn medfører store ændringer i dit liv, og det er naturligt, at krop og psyke reagerer på det. Nogle gange kan ændringerne opleves mere omfattende og føre til, at din selvopfattelse ændres. Der kan meget vel være tale om, at du har en efterfødselsreaktion.

En efterfødselsreaktion er en tilstand, hvor du, enten mens du venter dig eller i tiden efter fødslen, bliver trist på en måde, der griber negativt ind i dit og din families liv. Under ét kan tilstanden beskrives som en overbelastning, der giver sig udslag både følelsesmæssigt, tanke-mæssigt og fysisk.

Eksempler på efterfødselsreaktioner kan være:

- At du føler dig utilstrækkelig, at du ikke synes, du er god nok, at du føler skyld og oplever at have modsatrettede følelser over for dit barn eller føler dig nedtrykt og deprimeret.
- At du kan føle dig træt, svimmel, søvnløs, energiforladt og opgivende. Du kan have mistet appetitten, eller måske trøstespiser du. Du græder måske mere end du plejer, og måske har du mistet lysten til sex.

Hvad kan du gøre ved det?

Det vigtigste er, at du får talt med nogen om, hvordan du har det. Det kan være nogle af dine nærmeste, din mand, din mor eller en veninde. Du kan også få professionel hjælp. Du kan tale med din sundhedsplejerske, eller du kan tale med din læge, der kan henvise dig til psykolog. Du vil opleve, at når du får talt om, hvordan du har det, er du allerede på vej til at få det bedre. Vi ved, at det går over, når man får den rigtige hjælp, og når du som mor får den rigtige hjælp, kommer det også dit barn til gode.

Hvad kan Sundhedstjenesten tilbyde?

Din egen sundhedsplejerske kan tilbyde dig ekstra besøg, hvor I taler om, hvordan du har det. Din sundhedsplejerske kan også henvise dig til en samtalegruppe for mødre, der har en lidt kraftigere reaktion efter fødslen end sædvanligt.

Hvad kan du bruge samtalegruppen til?

Du kommer i kontakt med andre mødre, der som du selv oplever, at det er svært at være blevet mor. Gruppen ledes af en rådgiver fra Råd og Vejledning, samt en sundhedsplejerske, og gennem de samtaler og emner vi har oppe i gruppen, vil du sammen med andre kvinder, få hjælp til at sætte ord på de ting, du oplever som svære, og dermed blive i stand til at komme videre.

Hvordan kommer du med i samtalegruppen?

Du bliver henvist til gruppen af din egen sundhedsplejerske – oftest efter udfyldelsen af Edinburgh og Gotlandsspørgeskemaet ved 2 måneders besøget, men også på andre tider, hvis du og din sundhedsplejerske skønner, der er behov. Herefter får du besøg af den rådgiver og sundhedsplejerske, som har samtalegruppen for mødre med efterfødselsreaktioner. Besøget vil foregå hjemme hos dig selv og din mand skal være med til samtalen. Denne samtale er med henblik på at afklare dit behov, dine forventninger og gruppetilbuddets indhold og rammer.

De praktiske rammer for samtalegruppen:

- Gruppen mødes mandage på kl. 13.30-15.30 på Tofteparken 13, Ølstykke.
- Alt, hvad der bliver talt om i gruppen er fortroligt.
- Mange mødre oplever, at det giver mere ro til refleksion, hvis det kan lade sig gøre at få barnet passet, mens der er gruppemøde.
- Hvis du er forhindret i at komme, beder vi dig om at ringe afbud til enten rådgiveren eller sundhedsplejersken. Det anbefales at du prioriterer at møde op hver gang, for at få det bedste udbytte af gruppen.
- Det er muligt at være med i gruppen samtidig med, at man er i behandling et andet sted.

Kontaktoplysning:

Yderligere information kontaktes sundhedsplejerske Trine Gjerløff på tlf. 7259 6789 eller mail

Trine.Gjerloff@egekom.dk