



Gruppetilbud til dig med en

EFTERFØDSELSREAKTION



HVAD ER EN EFTERFØDSELSREAKTION?

Der er en stor forandring forbundet med at blive forældre. Hverdagen forandres, og vi kan blive mere sårbare end tidligere. Nogle oplever allerede under graviditeten at have flere af nedenstående symptomer, mens andre først oplever symptomer efter nogle måneder eller helt op til et år efter fødslen.

Symptomer på en efterfødselsreaktion kan eksempelvis opleves som at du:

- Føler dig nedtrykt og trist, har let til tårer, mindre energi.
- Har besvær med at falde i søvn, eller har lyst til at sove hele tiden.
- Har mistet appetitten og taber dig.
- Mangler lyst og interesse for dine omgivelser.
- Har svært ved at koncentrere dig og husker dårligt.
- Føler dig magtesløs, slås med skyldfølelse og selvbebrejdelser.
- Er bange for ikke at være en god nok mor/far.
- Er bange for at være alene.
- Er bange for at skade barnet.
- Er bange for at du eller barnet fejler noget alvorligt.
- Er mere aggressiv eller udadreagerende.
- Er mere irriteret, rastløs og frustreret.
- Har besvær med at træffe almindelige beslutninger i hverdagen.
- Har forandret dig eller at andre bemærker, at du har forandret dig.
- Føler dig stresset.

GRUPPETILBUD:

I Vordingborg Kommune tilbyder sundhedsplejersken alle familier en screening for efterfødselsreaktion. Her vurderes det, om I som par kunne have gavn af et gruppeforløb, hvor der arbejdes med håndtering af de oplevede symptomer, og hvordan I som forældre kommer videre på en god måde. Begge forældre deltager i gruppeforløbet, også i de familier hvor kun en af forældrene er ramt af fødselsreaktion.

Gruppeforløbet afholdes af en sundhedsplejerske og en distrikts-rådgiver som er uddannet i familie behandling. Begge har et godt kendskab til efterfødselsreaktioner.

Henvi sning Egen sundhedsplejerske henviser til os, hvorefter Ulla eller Randa holder et visitations møde med jer forældre og vurdere om gruppeforløb er løsningen for jer.

HVOR OG HVORNÅR:

Forløbet strækker sig over **8** gange, og vi mødes onsdage fra kl. **16.15 – 18.15**

Vi mødes i møderum 3 og 4: (forbi caféen, til venstre op af trappen/ elevator i de første to lokaler)

Præstø Multicenter
Rosagervej 37
4720 Præstø

Kan I ikke få passet jeres baby, er hun/han naturligvis velkommen i gruppen!

KONTAKT:

Har du spørgsmål til tilbuddet, er du altid meget velkommen til at kontakte os:

Ulla Larsen
40554198
ull@vordingborg.dk

Randa Hakim
20869622
rah@vordingborg.dk

Du kan også finde kontaktoplysninger på sundhedsplejerskerne på vordingborg.dk/sundhedsplejen