



## **Efterfødselsgruppen**

**En samtalegruppe for forældre**

Når lykken ikke altid er lykken

## Hvad er en efterfødselsreaktion?

At få et barn medfører store ændringer i dit liv, og det er det tidspunkt i livet, hvor man som menneske er aller- mest sårbar.

Det er derfor naturligt, at man oplever store følelses- mæssige udsving og bekymringer, når man får et barn. Men nogle gange kan man have svært ved at slippe be- kymringerne og man går rundt med en følelse af tristhed. Hvis du oplever dette, kan der 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. En efterfødselsreaktion kan også beskrives som en overbelastning, der giver udslag både fysisk, tankemæs- sigt og følelsesmæssigt.

Eksempler på efterfødselsreaktioner kan være:

### **Fysiske symptomer:**

- Hyppig hovedpine, smerter i mave/brystkasse og led.
- Fornemmelse af at være i en osteklokke.
- Følelse af træthed, svimmelhed og virke opgiven- de.
- Du kan have mistet appetitten, eller måske trøste- spiser du.

### **Tankemæssige symptomer:**

- Du oplever destruktive tanker som bliver ved med at køre i ring.

- Du føler skyld og oplever at have modsatrettede følelser over for dit barn eller føler dig nedtrykt og deprimeret.
- Du trækker dig for din familie eller venner, og har mest lyst til at være alene.

### **Følelsesmæssige forstyrrelser:**

- Følelse af håbløshed eller skyldfølelse.
- Vrede mod dig selv, din partner eller dit barn.
- Uforløste følelser omkring en kompliceret fødsel.
- Let til gråd.
- Lav stresstærskel eller svært ved at styre sit temperament.

Dette er bare nogle eksempler på at have en efterfødsel reaktion og måske du kan genkende nogle få eller flere symptomer hos dig selv.

Ca. 10% af mødre og 6-8 % af fædre i Danmark oplever at få en efterfødselsreaktion.

### **Hvad kan du gøre ved det?**

Det kan føles som forbudte tanker, men det er vigtigt, at du får talt med nogen om, hvordan du har det. Det kan være nogle af dine nærmeste, din partner eller en god ven. Tag imod al den praktiske hjælp, du kan få i hverdagen.

- Lad din partner passe barnet mest muligt.
- Prøv at få nogle til at hjælpe med husarbejdet, indkøb, madlavning og rengøring.
- Gå en tur hver dag.

Man kan også få professionel hjælp. Fx kan man tale med sin sundhedsplejerske, eller tale med egen læge, der kan henvise til en 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 en efterfødselsreaktion går over igen, når man får den rigtige hjælp.

Når man som forældre får den rigtige hjælp, kommer det også ens barn til gode.

## Hvad kan Sundhedsplejen 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 forældre, der har en lidt kraftigere reaktion efter fødslen end sædvanligt.

## Hvad kan du bruge samtalegruppen til?

Du kommer i kontakt med andre forældre, der som du selv oplever, at det er svært at være blevet forældre. Gruppen ledes af en Familiekonsulent fra Familiehuset samt en sundhedsplejerske. Gennem de samtaler og emner vi har oppe i gruppen, vil du sammen med andre forældre, 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 Familiekonsu-

lent eller sundhedsplejerske, som har samtalegruppen for forældre med efterfødselsreaktioner. Besøget vil foregå hjemme hos dig selv og din partner 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 hver anden mandag kl. 12:00-14:00 i hus 13 på Tofteparken 15, Ølstykke.
- Det er en åben gruppe med løbende optag.
- Man kan deltager min. 4 gange og max 8 gange.
- Gruppen er for både mænd og kvinder.
- Alt, hvad der bliver talt om i gruppen, er fortroligt.
- Mange forældre oplever, at det giver mere ro til refleksion, hvis det kan lade sig gøre at få barnet passet, mens der er gruppemøde. Hvis dette ikke kan lade sig gøre er det også en mulighed at have barnet stående i barnevogn udenfor ved huset.
- Hvis du er forhindret i at komme, beder vi dig om at ringe afbud til enten Familiekonsulent Josefine eller sundhedsplejerske Julie.

### Hvem leder samtalegruppen?

Sundhedsplejerske Julie Laurent (Tlf.: 7259 7088)

Familiekonsulent Josefine Baden (Tlf.: 7259 6615)