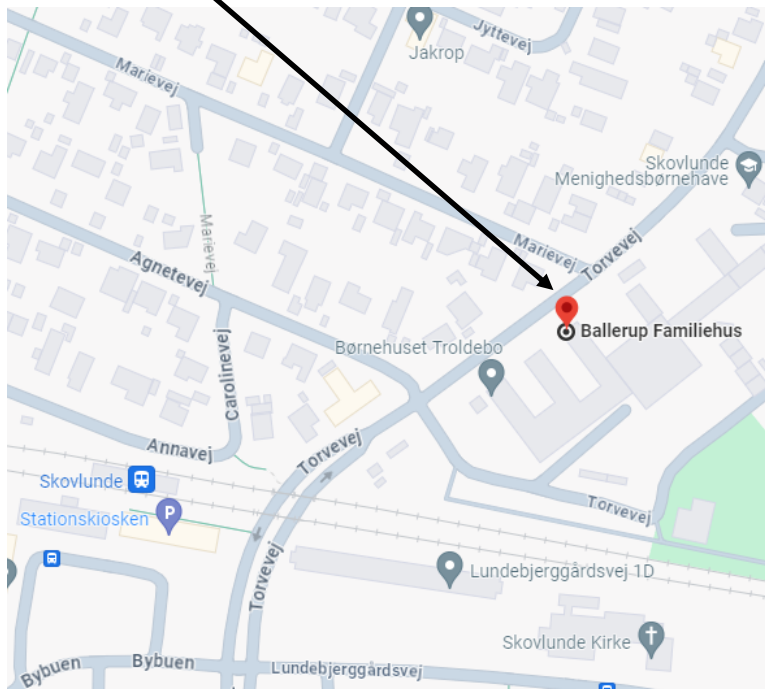


## Mødested:

Familiehuset  
Torvevej 21  
2740 Skovlunde



BALLERUP  
KOMMUNE

## SUNDHEDSPLEJEN TILBYDER

### Mødregruppe for mødre med efterfødselsreaktion



## Forløb over 10 gange

Gruppen mødes hver mandag i 2 timer over 10 gange.

Hver mødegang har sit tema, og der er en rød tråd gennem forløbet, så det er en god ide at komme hver gang, hvis det er muligt. Du kan tage dit barn med.

Der vil være kaffe/the til møderne.

Der er hver gang 2 gruppeledere som er tovholdere for gruppen, og disse er enten psykologer eller sundhedsplejersker.

**2026**

## Har du spørgsmål:

Så kontakt din sundhedsplejerske eller sundhedsplejen på telefon 4477 3894 mandag, onsdag eller fredag fra kl. 13-14.

### Citat mor:

**"Gruppen har givet mig nogle gode redskaber, jeg kan bruge, når noget er svært i mit liv".**

## Gruppefor løb—hvordan?

### Gruppeforløbet for mødre med efterfødselsreaktion består af:

- 1-3 indledende, individuelle samtaler med gruppeleder i familiehuset.
- 10 gruppegange
- 1 afsluttende, individuel samtale efter behov.

I gruppen vil du møde andre mødre med små børn, der har lignende oplevelser som dig. Du får mulighed for at dele dine oplevelser og får forståelse og hjælp til at komme videre.

### I gruppen lærer du:

- At skabe bedre balance i dit følelses liv
- At drage omsorg for dig selv i større grad
- At blive klogere på dine følelser
- Får redskaber til at styrke overskud og positive følelser
- Og styrke din evne til at skabe tryghed i dit følelses liv og familieliv.

Din sundhedsplejerske kan henvise dig til gruppen, og du vil kort efter blive kontaktet af Henriette Gottschalk, som er en af gruppelederne og koordinator for gruppen.

## At blive mor er ofte en stor omvæltning, både første gang og også med flere børn

De fleste glæder sig og forbereder sig, har mange forventninger til et lykkeligt familieliv.

Det er desværre ikke alle mødre, der oplever følelser af glæde og lykke ved deres lille barn.

Kan du genkende nogle af disse oplevelser/følelser fra din dagligdag med dit lille barn?

- Mindre glæde ved mit barn end forventet
- Følelsen af ikke at kunne slå til, følelse af skyld og skam.
- Manglende overskud i hverdagen
- Stigende grad af bekymringer og skyldfølelse i dagligdagen med dit barn.
- Følelsen af at tingene vokser dig over hovedet
- Tristhed og besvær med at sove
- Følelser af angst eller panik i hverdagen

Så har du måske en efterfødselsreaktion og denne gruppe kunne være noget for dig. Tal gerne med din sundhedsplejerske derom.

### Citat mor:

**"Hvis det ikke havde været for gruppen, ved jeg ikke, hvor jeg var endt henne".**