

Gruppen i Præstegården



RUDERSDAL
KOMMUNE

Er hverdagen med dit barn blevet en uventet stor udfordring?

For nogen forældre bliver den første tid med det lille nye barn ikke den lykkelige tid, de havde forventet.

Det kan vise sig på forskellige måder i tiden efter fødslen.

Det kan for eksempel være at du:

- Har svært ved at bevare overblikket og overskue dagligdags ting
- Har koncentrationsbesvær
- Er bange for at være alene med barnet eller for at gå ud
- Føler dig rastløs eller har trang til at isolere dig
- Har følt dig træt og nedtrykt i længere perioder
- Har svært ved at sove
- Har manglende eller øget appetit
- Føler dig utilstrækkelig i forhold til dit barn og din partner
- Bekymrer dig for, om du eller dit barn fejler noget alvorligt
- Har et barn, der er uroligt

Hvis du kan genkende noget af dette, så har du måske en fødselsreaktion. Det er en personlig krise, som omkring en fjerdedel af alle kvinder oplever efter en fødsel.

En fødselsreaktion kan komme af forskellige årsager

Når vi bliver forældre, går vi på visit i fortiden - tilbage til vores egen barndom, og vi mærker tydeligt følelser og stemninger fra dengang, som skal bearbejdes.

Mange kommende forældre har en stresset hverdag også inden graviditet og fødsel, og det kan gøre vejen ind i moderskabet til en ekstra stor udfordring.

”Gruppen i Præstegården” - et tilbud til kvinder med fødselsreaktioner

Hvis du oplever en fødselsreaktion, kan du blive visiteret til at komme med i Gruppen i Præstegården, der er en samtalegruppe for kvinder med børn under 1 år.

Vi mødes i den gamle præstegård i Birkerød, og i de smukke rammer taler vi om det at blive forælder.

- Vi deler vores egne erfaringer om at blive mor henover bordet
- Vi bruger den trygge ramme til at reflektere over egne udfordringer
- Vi spejler os i hinanden og finder nye veje sammen

Det er ens for alle deltagerne, at de har reageret helt anderledes i forbindelse med graviditet, fødsel og livet med barnet, end de havde forventet, og det giver styrke og overskud at tale med andre i samme situation.

Til samtalerne kan du opleve:

- At kunne genkende dig selv i andre
- At blive lyttet til og føle dig forstået af andre i samme situation
- At få støtte til at holde fast i en positiv udvikling

Du bestemmer selv, hvor meget du vil dele med resten af gruppen.

Mens vi taler sammen, bliver børnene passet inde ved siden af.

Gruppen i Præstegården
Hver torsdag kl. 9:30-12:30

Den gamle Præstegård
Stationsvej 32
3460 Birkerød