



GLADSAXE

Sats: Britta Hougaard • Tryk: Gladsaxe Kommune • Tryk på miljømærket papir • Oplag: 100 • Oktober 2018

# Blues

Gladsaxe Kommune  
Sundhedsplejen  
Rådhus Allé 7  
2860 Søborg

Telefon: 39 57 54 71  
Mail: sundhed@gladsaxe.dk

*Samtalegruppe for mødre med  
efterfødselsreaktioner*

## Formål

Samtalegruppen er et tilbud til mødre, der synes det er sværere end forventet at blive mor.

## At være tilknyttet gruppen giver mulighed for

- At drøfte de vanskeligheder, der knytter sig til den nye tilværelse med et spædbarn.
- At dele bekymringer og overvejelser med mødre i lignende situationer.
- Samtale med professionelle sparringspartnere i gruppen.
- At få hjælp til at finde nye måder at håndtere problemstillingerne på.

## Hvem kan deltage

- Mødre bosiddende i Gladsaxe Kommune.

## Hvor mange kan deltage

- For at sikre et trygt forum kan der være seks mødre tilknyttet ad gangen.
- Gruppen er en 'åben gruppe', hvilket betyder, at der løbende kommer nye mødre ind.

## Hvor, hvornår og hvor ofte mødes gruppen

- Bagsværd Skole  
Sundhedsplejens lokaler  
Bagsværd Hovedgade 62  
2880 Bagsværd
- Gruppen mødes hveranden mandag mellem klokken 13-15 i lige uger undtagen i skoleferier.

## Mens du deltager i gruppen

- Er det nødvendigt, at du finder pasning til dit barn andetsteds, da samtalegruppen er uden børn.
- Denne model er valgt for at skabe rolige rammer for jer i gruppen, da det erfaringsmæssigt giver størst udbytte.
- Er det væsentligt at vide, at alle i gruppen har tavshedspligt.
  - Forventes det, at du deltager hver gang. Bliver du forhindret i at deltage, skal du melde afbud.

## Professionelle som deltager i gruppen

Der vil altid være en sundhedsplejerske og psykolog til stede. Deres funktion er at være ordstyrere og sparringspartnere på problemstillingerne, samt sikre en god og tryk atmosfære.

## Er du interesseret i at deltage?

Henvend dig til din sundhedsplejerske, som vil formidle kontakten til gruppens sundhedsplejerske og psykolog. De vil derefter invitere dig til en samtale.



## Nyttigt link

[www.Gaia-instituttet.dk](http://www.Gaia-instituttet.dk)

