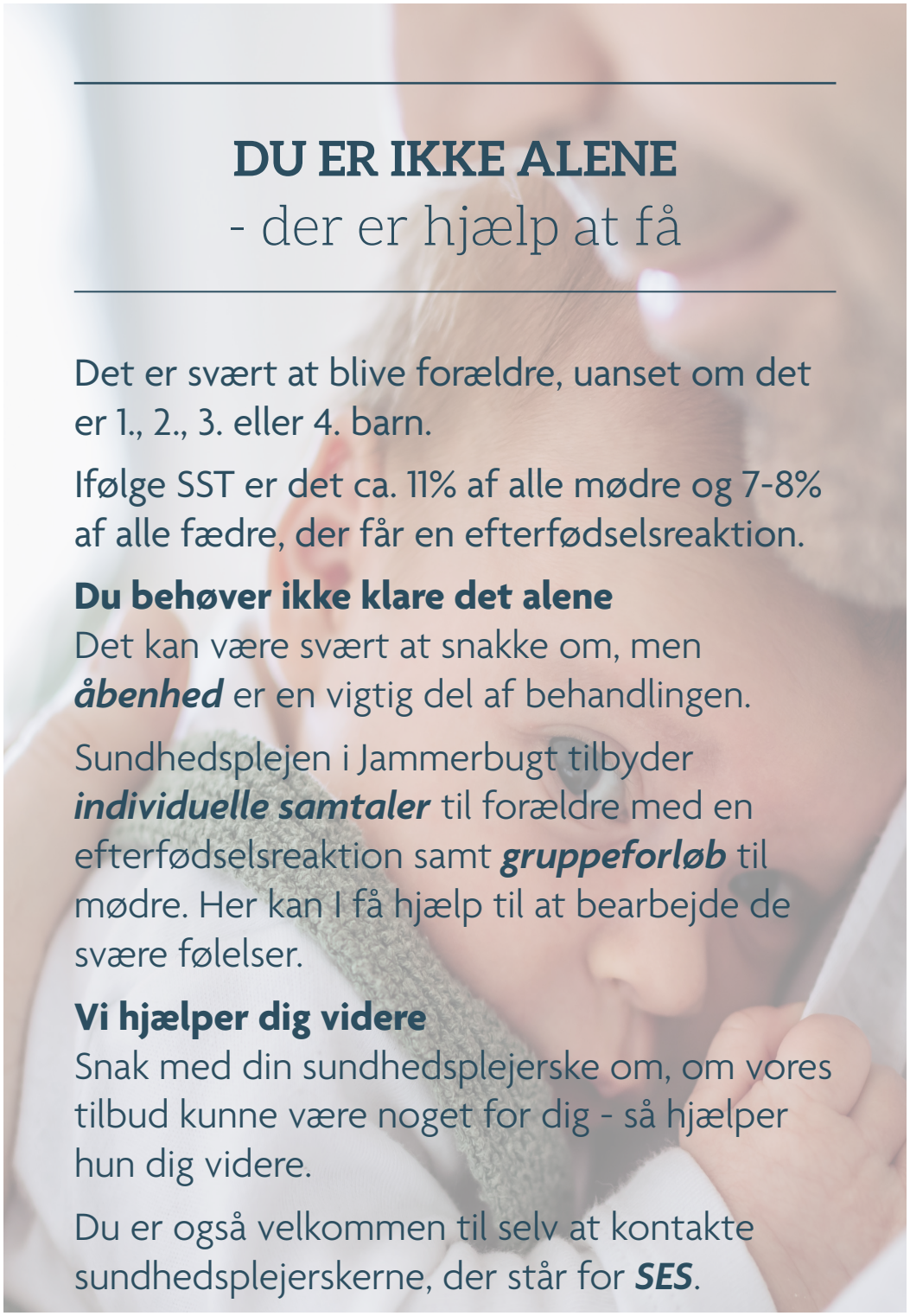
Hvis du ønsker yderligere information om vores tilbud, kan du kontakte nedenstående sundhedsplejersker:

Anne Søltoft	41 91 21 26
Heidi Schaltz	41 91 25 85
Lone Nørgaard	41 91 27 56

JAMMERBUGT KOMMUNE





DU ER IKKE ALENE
- der er hjælp at få

Det er svært at blive forældre, uanset om det er 1., 2., 3. eller 4. barn.

Ifølge SST er det ca. 11% af alle mødre og 7-8% af alle fædre, der får en efterfødselsreaktion.

Du behøver ikke klare det alene
Det kan være svært at snakke om, men ***åbenhed*** er en vigtig del af behandlingen.

Sundhedsplejen i Jammerbugt tilbyder ***individuelle samtaler*** til forældre med en efterfødselsreaktion samt ***gruppeforløb*** til mødre. Her kan I få hjælp til at bearbejde de svære følelser.

Vi hjælper dig videre
Snak med din sundhedsplejerske om, om vores tilbud kunne være noget for dig - så hjælper hun dig videre.

Du er også velkommen til selv at kontakte sundhedsplejerskerne, der står for ***SES***.

Individuelle samtaler

Individuelle samtaler er et tilbud til mødre og fædre, hvor vi tager udgangspunkt i dine konkrete udfordringer.

Måske

- er du trist og mangler glæde og overskud
- kan du ikke overskue ting, som du plejer
- bekymrer du dig meget
- bebrejder du dig selv uden grund
- er du vred og kortluntet
- er du energiforladt
- føler du dig ikke god nok
- lever forældrerollen ikke op til dine forventninger

Gruppeforløb

Gruppeforløb med 4-6 mødre er et forløb, hvor du dels får viden og værktøjer, dels kan udveksle erfaringer med andre i samme situation.

- Forløbet er 6 kursusgange og er på tirsdage fra kl. 9.30-11.30 i Sundhedscenter Brovst
- Forløbet er uden børn – for at skabe et rum til ro og fordybelse uden afbrydelser
- Hver mødegang har hvert sit emne, men vi tager naturligvis også det op, der fylder på dagen
- Forløbet styres af erfarne sundhedsplejersker, og der er god plads til refleksion og samtale