



## Hvad kan du forvente:

*Formålet er at danne et fælles rum med ligestillede mødre eller fædre.*

*Skabe ro og tryghed i forælderrollen*

*Give jer troen på egne forældreevner*

*Redskaber til at håndtere bekymringer*

Tovholdere: Anne Søtoft og Lone Nørgaard

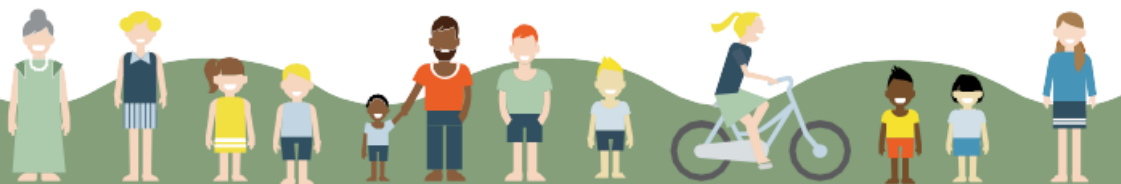
Tid: torsdag i ulige uger fra kl. 10.00 - 12.00

Sted: Brovst jordemoderkonsultation,  
Sygehusvej 6, 9460 Brovst

Forplejning: Drikkevarer og frugt

Antal deltagere: Min. 4 og max. 8

"Thoughts don't matter  
but your response to them does"



## Kursusgange:

- Velkommen  
Præsentation  
Hvad er en fødselsreaktion?  
Viden om samspillet imellem tanker, følelser og handlinger
- Intro til Tryghedscirklen
- Vejen til tryghed
- Intro til Metakognitiv terapi
- Metakognitiv terapi– hvordan bruges det i hverdagen
- Udforskning af det vi kæmper med
- Brud og reparation af relation
- Strategier  
Mindfulness  
Opsamling  
Evaluering og kage

Ca. 2 mdr. efter endt kursusforløb indkaldes du til en opfølgning på hvordan det går.



Du er velkommen til at kontakte os, hvis du har spørgsmål.

## Kontakt

Anne Søltoft  
Sundhedsplejerske  
Tlf.: 4191 2126

Lone Nørgaard  
Sundhedsplejerske  
Tlf.: 4191 2756  
Tilmelding:

Du kan henvende dig direkte til din egen sundhedsplejerske eller til ovenstående - Anne Søltoft og Lone Nørgaard.

Vil du sende en sikker mail til ovenstående, send til:  
[sundhedspleje@jammerbugt.dk](mailto:sundhedspleje@jammerbugt.dk)

Sundhedsplejen  
Jammerbugt kommune

