



FIGA -
Et tilbud til forældre

Efterfødsels- reaktion?

- der er hjælp at få...



Jammerbugt
Familiecenter



JAMMERBUGT
KOMMUNE

Mulighed for samtaler



At stå overfor at blive forældre, gennemgå en fødsel eller overvære den, vækker mange tanker, følelser og fysiske reaktioner hos de fleste mennesker. Nogle gange kan reaktionerne fylde så meget, at der er behov for hjælp.

Oplever du f.eks.:

At dagligdagen kan være svær at overskue?

At negative tanker dukker op?

At du ikke slår til?

At selvbebrejdelserne fylder?

At ubegrundet skyldfølelse vokser?



At du har fysiske reaktioner som hovedpine, trykken for brystet eller manglende sexlyst?

At det kan være svært at tale med andre om, hvordan du/i har det?

Genkender du nogle af disse reaktioner?

Så kan du få samtaler med en terapeut. Tilbuddet retter sig mod begge forældre. Eneste betingelse er, at du bor i Jammerbugt Kommune.

Hvad får du ud af samtalerne:

Formålet er at forbedre samspejlet i familien - enten ved at den ene forælder oplever en forbedret trivsel eller at begge forældre oplever, at deres forhold og samarbejde styrkes. Formålet på sigt er at sikre relationen mellem barn og forældre.

Gratis og anonym



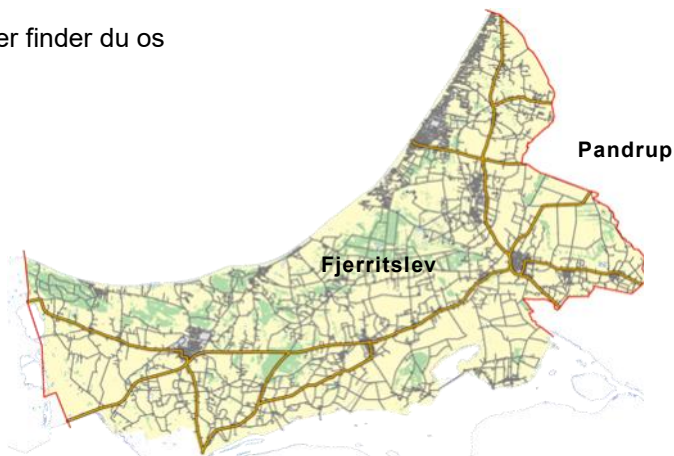
FIGA står for fødselsreaktion, italesættelse, gratis og anonym. dvs., at samtalerne er gratis, og du kan være anonym. Antal af samtaler tilbydes ud fra en konkret vurdering. Samtalerne foregår på Familiecentret i Fjerritslev eller Pandrup



Henvendelse

Du kan henvende dig direkte til Familiecentret eller få din sundhedsplejerske, læge, socialrådgiver eller jordemoder til at kontakte os.

Her finder du os



Kontakt FIGA

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

Adresser:

Possementmagervej 1
9490 Pandrup

Skolegade 12
9690 Fjerritslev

Hjemmeside:

www.jammerbugt.dk/familiecentret



Jammerbugt
Familiecenter



JAMMERBUGT
KOMMUNE