

---

## EFTERFØDSELSREAKTIONSGRUPPE

---

### HVAD ER EFTERFØDSELSREAKTIONSGRUPPE:

---

Efterfødselsreaktionsgruppe er et tilbud til kvinder, der oplever tiden efter fødslen som svær på forskellige måder. Det kunne eksempelvis være følelse af utilstrækkelighed, oplevelse af ikke at slå til som mor og vanskeligheder ved at få gang i den tætte tilknytning. Det kan også dreje sig om et svært fødselsforløb.

### ET GRUPPEFORLØB FOR MØDRE:

---

Gennem forløbet tager vi udgangspunkt i de temaer, som deltagerne er optaget af. Vi arbejder med gruppedrøftelser, erfaringsudveksling, øvelser og mestringsstrategier.

Vi tilstræber sammen med deltagerne at skabe et trygt og fortroligt rum.

### PRAKTISK INFORMATION:

---

- For hvem:** Mødre, der oplever efterfødselsreaktioner
- Af hvem:** Gruppeforløbet ledes af to gruppeledere fra **Børnerådgivningen og Sundhedsplejen**
- Hvor mange:** 5 - 7 deltagere
- Hvor ofte:** 6-7 sessioner á 2 timer
- Kontakt:** Har du brug for yderligere information eller vil tilmelde dig, så kontakt:  
Mail: [modtagelsen@sonderborg.dk](mailto:modtagelsen@sonderborg.dk)  
Tlf.: 27 90 42 42