



# FØDSELSDEPRESSION

Samtalegruppe for mødre,  
og nogle gange fædre

Sundhedsplejen & Afdelingen for Børn og Familier

### Fakta

Over halvdelen af alle nybagte mødre føler sig få dage efter fødslen triste og urolige eller ligefrem angste. Den følelse varer fra timer til nogle få dage.

Derudover viser undersøgelser, at cirka 10% af alle fødende kvinder får en fødselsdepression. De lider ofte i stilhed og får så ingen hjælp.

Det kan være svært for partneren at forstå, hvad der sker med barnets mor. Derfor er det vigtigt, at begge får hjælp og information.

Mænd kan også få fødselsdepression, men symptomerne er anderledes (se link på bagsiden)

En fødselsdepression er yderst lidelsesfuld og belaster både moderen, kontakten mellem mor og barn – og hele familiens trivsel.

En fødselsdepression rammer på et tidspunkt, hvor kvinden og hendes partner i forvejen er hårdt belastede.

En fødselsdepression kan have mange forskellige symptomer.

Det kan for eksempel være, at man:

- Føler sig nedtrykt og trist, har let til tårer
- Mangler lyst og interesse for sine omgivelser
- Har mindre energi og er meget træt
- Har problemer med at sove
- Mister appetitten og taber sig/trøstespiser
- Har svært ved at koncentrere sig – husker dårligt
- Mangler selvtillid
- Slås med skyldfølelser og selvbebrejdelser
- Er bange for ikke at være god nok som mor
- Er bange for at være alene eller for at gå ud
- Er bange for at skade barnet
- Har tanker om selvmord

## Tilbud

I Hedensted tilbyder vi samtalegruppe for mødre med fødselsdepression/ fødselsreaktion – fædrene inviteres til at deltage sammen med mødrene nogle gange årligt.

- Gruppen er en åben gruppe og ledes af en sundhedsplejerske og en familiekonsulent
- Gruppen indledes og afsluttes med en familiesamtale, hvor vi kommer på besøg for at drøfte situationen med dig og din partner, eller andet nærtstående familiemedlem,- og for at fortæller Jer om gruppetilbuddet
- Deltagelse i gruppen kan være et supplement til igangværende behandling.
- Gruppen er uregistreret, og du kan max deltage 12 gange

## Formål

I Hedensted Kommune arbejder vi sammen på at skabe bevægelse, så børn og unge i forpligtende fællesskaber, kan udvikle sig til livsduelige og fremtidsparate mennesker. Vi arbejder derfor helt fra barnet fødes for et godt børneliv, hvor der skabes en god og tæt relation mellem barn og forældre.

I gruppen arbejder vi med at:

- Styrke relationen mellem mor/far og barn
- Give dig og din partner viden om fødselsdepression og dermed forståelse for jeres situation
- Give dig og din partner mulighed for at tale med andre i samme situation om jeres følelser, tanker og oplevelser.
- Hjælpe dig og din partner med at genfinde glæden.

**GRUPPEN MØDES TORSDAG I LIGE UGER KL 10-12.**

Adressen er: Ankersvej 10, 8722 Hedensted



## FØDSELS-DEPRESSION

Samtalegruppe for kvinder

### KONTAKT OS:

Sundhedsplejerske:

Sanne Færk Østgård - tlf: 2476 5766

Familiekonsulent:

Maria Grønnebæk - tlf: 2058 5496

### LÆS MERE PÅ

[www.sst.dk/da/Foedselsdepression/Foedselsdepression-borgere](http://www.sst.dk/da/Foedselsdepression/Foedselsdepression-borgere)

[www.sundhedsplejersken.dk](http://www.sundhedsplejersken.dk)

- søg på efterfødselsreaktion far eller mor

[www.netdoktor.dk](http://www.netdoktor.dk)

- klik ind på sygdomme og læs om fødselsdepression

### LYT MERE PÅ

Podcast - jegermor



**HEDENSTED**  
KOMMUNE

Sundhed for Børn og Unge  
Tofteskovvej 4  
7130 Juelsminde

T: 7975 5000  
[www.hedensted.dk](http://www.hedensted.dk)