



EFTERFØDSELSTRÆNING **- for kvinder som har** **mistet et spædbarn**



Om kurset

Kurset henvender sig til dig, der har mistet et spædbarn i graviditeten, under eller efter fødslen. Kurset er hensynstagende undervisning.

Du får både fysisk træning og samtale hver gang, ca. halv tid til træning og halv tid til samtale. Du skal have lyst til og behov for begge dele.

Graviditet og fødsel kombineret med sorg kan være en stor udfordring for krop og psyke. Undervisningen har fokus på at opbygge ressourcer til at stå i sorgen, den nye hverdag og til en evt. ny graviditet, hvis du/I ønsker det.

Den fysiske træning foregår i et roligt tempo og sigter mod at afspænde, bevæge og genoptræne kroppen blidt. Hver gang kommer vi omkring styrke- og strækøvelser og selvfølgelig den vigtige bækkenbund. Der er plads til individuelle hensyn og de følelser, der eventuelt dukker op undervejs. Vi afslutter med afspænding.

Fortællingerne om, hvad der er sket, kommer de første gange til at have sin plads, foruden træning.

Emner, som vi også tager op er:

- at forholde sig til omgivelsernes reaktioner
- tilbage til arbejde, hvornår og hvordan?
- parforhold og sorg / aleneforældre og sorg
- evt. ny graviditet, hvornår er jeg/kroppen klar?

Vi tager udgangspunkt i det, som fylder og som I kan have brug for at vende. Mange oplever det som en lettelse og som styrkende at tale med andre, der befinder sig i samme situation.

Underviser

Kurserne ledes af Mette Axel Petersen, psykomotoriske terapeuter, dap. Mette er efteruddannet hos foreningen Forældre & sorg.

Hvem kan deltage?

Kurset er for alle kvinder, som har mistet et spædbarn i graviditeten, i forbindelse med fødslen eller i perioden efter.

Der er hverken en nedre eller øvre grænse for, hvornår man har mistet sit barn i forhold til at deltage på kurset.

Der vil deltage mellem 3 og 7 kvinder på kurset.

H-hold

Kurset er et H-hold, hvor der maks kan være 7 deltagere. Det nedsatte deltagerantal giver underviseren mere tid til hver deltager. For at deltage på et H-hold, skal man være handicappet i forhold til undervisningsemnet og underskrive en tro- og loveerklæring.

At være handicappet i forhold til undervisningsemnet betyder, at:

- * undervisningen er målrettet til en særlig gruppe, der på grund af særlige omstændigheder, som både kan være fysisk og psykisk, ikke kan deltage på et almindeligt hold.
- * der kan være gener eller sygdomme, hvor det er nødvendigt, at underviseren tager særligt hensyn til deltagerne, og kan give individuel vejledning.

Spørgsmål

Hvis du ønsker at høre nærmere om kurset eller har spørgsmål, kan FOF Aarhus sætte dig i kontakt med underviseren. Du kan skrive til os på mail@fof-aarhus.dk eller ringe på **tlf. 8612 2955**.

Tilmelding

Du kan tilmelde dig på www.fof-aarhus.dk

Du finder kurset under:

Kurser/Graviditet, fødsel og barsel/Efterfødselstræning