EIN GÓÐ BYRJAN

ÓKEYPIS BÓLKATILBOÐ FYRI KVINNUR Í VIÐGONGUTÍÐ OG EFTIR BARNSBURÐ AUGUST 2025

„EIN GÓÐ BYRJAN“

BARNSBURÐUR OG FAMILJUTRIVNAÐUR

Í næstum skipar „Ein góð byrjan” fyri tveimum ymiskum bólkatilboðum. Ein bólkur er fyri kvinnur, sum uppliva ótta/tunglyndi í viðgongutíð og ein bólkur er fyri kvinnur, sum uppliva ótta/tunglyndi upp til tvey ár eftir barnsburð. Talan er um bólkar við 8 luttakarum. Bólkarnir byrja 20. august og hittast eina ferð um vikuna í 8 vikur.

Tíðin, tá ein gerst foreldur, kann vera bæði góð og avbjóðandi. Í sambandi við barnsburð henda stórar fysiskar og sálarligar broytingar yvir stutta tíð. Tílíkar broytingar kunnu økja um sárbarið hjá foreldrum og ávirka trivnaðin. Kanningar vísa, at umleið fimta hvør føroysk kvinna vísir tekin um mistrivnað og ótta í viðgongutíð – og at fjórða hvør upplivir mistrivnað eftir barnsburð.

Um stúranir fylla meira enn vanligt í tí dagliga, ella tú kennir teg kedda ella máttleysa, so kann tað vera tekin um, at tín trivnaður er í vanda. Hesar kenslur eru hvørki skeivar ella ósunnar. Sum oftast er talan um natúrligar reaktiónir, sum eru íkomnar av stórum broytingum ella truplum umstøðum.

GEV TÆR SJÁLVARI EITT ANDARÚM TIL AT MØTAST VIÐ ØÐRUM KVINNUM Í SOMU STØÐU

Tað verður arbeitt við at lætta um tína støðu og stuðla undir tín trivnað

FOKUS VERÐUR Á

– at normalisera, skilja og rúma truplum tankum og kenslum

– eginumsorgan og kensluregulering

– stuðul til at finna ró og styrki, so tú fært eina kenslu av tamarhaldi

Kennir tú teg aftur og ynskir at luttaka í bólki - ella hevur tú spurningar - kanst tú seta teg í samband við Rannvá Sloan Jørgensen á **rs@rannvasloan.fo**.

Tú kanst eisini venda tær til tína ljósmóður ella tín heilsufrøðing í Gigni, og tey hjálpa tær víðari.

„Ein góð byrjan“ er royndarverkætlan, sum samstarvar við Ljósmøðratænastuna og Gigni um at veita skjóta hjálp til kvinnur, sum uppliva ótta/tunglyndi í viðgongutíð og eftir barnsburð.

SAMSKIPARAR AV „EIN GÓÐ BYRJAN“

Sanne Storm, PhD, musikterapeut / **Rannvá Sloan Jørgensen**, løggildur sálarfrøðingur

Lív Højsted Horsdal, løggildur sálarfrøðingur