

## Gravidcafé

- En netværksskabende aktivitet i 1000 Dage partnerskabet ([engodstart.dk](http://engodstart.dk))

### Formål

Med aktiviteten Gravidcafé ønsker Mødrehjælpen at tilbyde frivillige, lokale aktiviteter målrettet gravide. Ambitionen er at skabe en aktivitet, der giver den enkelte kvinde mulighed for at indgå i et socialt fællesskab med andre gravide. I det uforpligtende fællesskab er der plads til at dele bekymringer og erfaringer fra eget liv – samt danne nye venskaber, der kan støtte undervejs i graviditeten og i den første tid efter fødsel. Derudover indeholder Gravidcaféen konkret viden og læring om graviditet og fødsel faciliteret af en fagprofessionel, men i en frivillig ramme. Aktiviteten følger Mødrehjælpens strategiske pejlemærker *En god start på livet* og *En del af Fællesskabet*.

I Gravidcaféen arbejdes der med følgende fokusområder:

- Udvidelse af kvindens/familiens netværk
- Erfaringsudveksling mellem deltagere
- Skabe bro til fødegang/fødeafdeling/regionens jordemødre
- Viden om en tryk og sikker fødsel

### Målgruppe

Mødrehjælpens netværksskabende aktiviteter er åbne for alle, der har behov og interesse for at være med. I Gravidcaféen er alle gravide fra ca. uge 15 velkomne. Denne aktivitet er særligt relevant for gravide, der kan have behov for yderligere viden og støtte i den kommende, nye rolle som forælder. De henvender sig måske fordi de er flyttet til en ny by eller fordi de har udfordringer med at skulle opstarte en familie. Henvendelsesårsagerne kan være mange og meget forskelligartede, og alle kan bidrage med noget forskelligt til fællesskabet.

I aktiviteten kan de møde engagerede frivillige og gravide, der er samme sted i livet som dem selv, hvilket kan være en støtte alt efter den enkeltes situation og behov.

### Rammer og praktik

Aktiviteten tager udgangspunkt i samtale og erfaringsudveksling mellem en gruppe gravide og varer 2 timer alt efter antal deltagere. Det anbefales at være max 10 personer.

Det er en åben aktivitet, hvilket betyder, at alle gravide kan tilmelde sig. Der kan således være forskellige personer til aktiviteten hver gang – erfaring med denne type aktivitet tyder på, at flere vælger at tilkoble sig hele forløbet og deltage alle gange indtil fødsel.

Det er muligt at afholde Gravidcafé ugentligt, hver 14. dag eller én gang om måneden. Anbefalingen er minimum én gang om måneden, så det er muligt at danne netværk i aktiviteten.

Vælg gerne den samme ugedag og tidspunkt, fx tirsdag i lige uger eller den første onsdag i hver måned.

Lav et årshjul for Gravidcaféen, hvor I planlægger aktiviteter og indhold for en længere periode ad gangen. Hvis aktiviteten fx starter op i september måned, så planlæg alle temagangene i efteråret, så deltagerne kender hele efterårets program, når de tilmelder sig første gang.

*Fysiske rammer:* Aktiviteten kræver et lokale, der er centralt placeret i byen og nemt tilgængeligt i forhold til offentlig transport. Lokalet skal gerne være hyggeligt indrettet med sofaer eller andet interiør, der udstråler et hyggeligt samtalerum. Det er en fordel, hvis der er køkkenfaciliteter i forbindelse med lokalet, så der kan serveres kaffe/te og gerne en let forplejning, hver gang.

Har I gravidgymnastik, bevægelse eller yoga på som tema er det selvfølgelig vigtigt at der er plads til dette i lokalet og at I har det rette udstyr. Ofte er der en ekstern underviser til temaet, der har adgang til udstyr og lokale. Tag fat i udviklingskonsulenten, hvis I har behov for sparring i forhold til mulige samarbejdspartnere.

*Facilitator til samtale i Gravidcaféen:* Aktiviteten kræver en facilitator til at understøtte og styre samtalen. Udover at sætte fokus på dagens tema i Gravidcaféen er det facilitatorens opgave at opfordre deltagerne til at deltage aktivt i samtalen og være opmærksom på dette undervejs i aktiviteten. Det er et krav, at facilitatoren har faglige kompetencer indenfor gravid- og fødselsområdet. Facilitatoren kan være frivillig jordemoder, doula, fødselsterapeut, sundhedsplejerske eller have en lignende faglig baggrund.

Erfaring fra Mødrehjælpens lokalforeninger viser, det er muligt at rekruttere målrettet efter en fagperson til at facilitere aktiviteten. Lykkes det ikke i første omgang at rekruttere en facilitator med en faglig baggrund indenfor gravid- og fødselsområdet, så overvej om Gravidcaféen i jeres lokalforening kan have et andet fokus – kontakt gerne udviklingskonsulenten på 1000 Dage for sparring på øvrige muligheder for indhold.

*Samarbejde med region og kommune:* Kontakt regionens fødested og fortæl om lokalforeningens nye aktivitet Gravidcafé. Lav en kort tekst om aktivitetens formål, indhold og målgruppe, max 10 linjer ud fra denne aktivitetsbeskrivelse. Send gerne flyers og plakater med i pdf-format, så jordemødrene har mulighed for at se materialerne selv og evt. uddele dem efter aftale med jer.

Foruden regionens fødeafdeling(er) kan det være relevant at kontakte det enkelte sygehus' jordemoderkonsultationer, der ofte er placeret forskellige steder i oplandet. Dette gøres for at sikre, at de har modtaget information om aktiviteten fra fødeafdelingen på sygehuset. Der kan også ophænges plakater og flyers med reklame for Gravidcaféen i jordemoderkonsultationerne, efter aftale.

*Besøg på personalemøde:* Tilbyd gerne regionens fødested og de lokale jordemoderkonsultationer at komme på besøg til fx et personalemøde. Her kan I fortælle om jeres nye aktivitet samt Mødrehjælpens andre tilbud for gravide og børnefamilier. Personalet vil have mulighed for at stille opklarende spørgsmål for bedre at kunne henvise gravide og familier til jeres tilbud.

## Indhold

Hver gang skal der være et tema for samtalen, som kan meldes ud ved tilmelding.

Forslag til temaer er:

- Graviditet og kroppens forandring
- Fødslen og dens faser
- Smertelindring (naturlig og medicinsk)
- Fødselshjælpens rolle og inddragelse af partner

- Amning og den første tid med barnet
- Mødrehjælpens tilbud til gravide; babycafé og det digitale univers [engodstart.dk](http://engodstart.dk)
- Besøg på fødegang (aftales internt om det giver mening rent geografisk)
- Typer af fødselsmuligheder/sygehus/hjemmefødsel/fødeklínik
- Vejtrækning/åndedræt og forskellige fødestillinger
- Gravidgymnastik – Gravidyoga og gode øvelser for kroppen (intern/ekstern underviser)
- Pakkeliste til fødslen og fødselsplan - ønskeliste
- Kvindens krop efter fødsel og ændringer i parforholdet

Der skal altid være plads til spørgsmål og dialog, selvom der gennemgås et udvalgt tema, så deltagerne kan tage udgangspunkt i egne erfaringer og spejle sig i hinandens fortællinger.

I kan i lokalforeningen undersøge hvilke muligheder, der er for lokale samarbejder og oplægsholdere ved brug af [guiden til lokale samarbejder](#) på Frivillignet.

### Økonomi

Der medfølger økonomi i form af 2000 kr. til opstart af aktiviteten og diverse indkøb. Det kunne fx være indkøb af:

- Navneskilte til deltagere og frivillige evt. værtbadges
- Dukke, ammeputte, bryster (hæklede) til at fremvise øvelser
- En God Start postkort
- Computer til at fremvise eventuelle videoer og billeder af temaer
- Evt. pjecer fra Sundhedsstyrelsen

Ved afholdelse af Gravidcafé anbefales det desuden, at I tilbyder deltagerne let forplejning under aktiviteten eller efter aktiviteten afhængigt af, hvad dagens program er. Let forplejning indebærer kaffe, te, sodavand, kiks, boller eller lignende og skal budgetteres til omkring 200 kr. per gang alt efter antallet af deltagere. Dette kan ikke budgetteres fra økonomien til opstart af aktiviteten.

I kan desuden få konsulentstøtte hos Mødrehjælpens udviklingskonsulent tilknyttet 1000 Dage partnerskabet. I kan finde kontaktoplysningerne på Frivillignet under [Kontakt](#).

### Engodstart.dk

Engodstart.dk er et online univers for gravide og forældre til børn i alderen 0-3 år. Hjemmesiden er en del af 1000-dages partnerskabet mellem Egmont Fonden og Mødrehjælpen. Hjemmesiden er fyldt med let tilgængelige artikler, videoer, fakta, viden og inspiration for alle kommende og nybagte forældre. På hjemmesiden kan også familierne ansøge om en gratis babypakke og de kan læse om de mange aktiviteter, I har i lokalforeningerne rundt om i Danmark.

Hjemmesiden er relevant for jeres arbejde i lokalforeningerne, hvor I møder mange familier, der kan have gavn af den viden og inspiration, der findes på engodstart.dk. Hjemmesiden kan med fordel nævnes i aktiviteten, hvor der også uddeles postkort med henvisning til siden.