

Mødrehjælpen **Nyt**

Nr. 50 / November 2020



Strik julen hjem

Få gratis opskrifter på smukke nissehuer

Er det trygt at føde i Danmark?

Ny stor undersøgelse sætter fokus på vilkårene for gravide og fødende



Pak julegaverne ind med god samvittighed

I Danmark forbruger vi mere end 825 ton gavepapir hvert eneste år. Det er et enormt ressourcespild, og en betydelig kilde til forurening.

Den problematik vil vi gerne udfordre her i Mødrehjælpen. Vi har derfor lavet en juleplakat, som kan bruges som bæredygtig gavepapir, så årets julegaver kan pakkes smukt ind med god samvittighed.

Gavepapiret er miljøneutralt og cradle-to-cradle certificeret. Det betyder, at det er produceret helt uden nogen former for skadelige kemikalier eller tungmetaller, og når det bliver nedbrudt, indgår det positivt i naturens eget kredsløb.

Du finder gavepapiret i vores webshop, hvor det sælges i pakker af 5 ark (50x70 cm) til kun 75 kr. Alt salg går til årets julehjælp, som sikrer udsatte børn i Danmark en juleaften. Motivet er illustreret af Pia Olsen.

Se mere på mødrehjælpen.dk/shop



NR. 50 NOVEMBER 2020 / **REDAKTION** HELENA VINTHNER NIELSEN, ASTRID LUND OLSTRUP, MATHILDE TORP CARLSEN
HELENA STRANDSBERG SØRENSEN, MAI FUHRMANN, KENNETH DARRE, FLEMMING SCHULTZ (ANSV.)

FOTOS: ANDERS INGVARSTEN, S. 1, 3, KENNETH DARRE, S. 10, ISTOCK, S. 4-5, 8-9, 11/ **LAYOUT** KENNETH DARRE

OPLAG 22.000 / **TRYK** BORDING / ISSN NR. 2246-2384 / UDGIVET AF MØDREHJÆLPEN, ABEL CATHRINES GADE 13, 1654 KØBENHAVN V

TELEFON 3345 8600 / [MOEDREHJÆLPEN.DK](https://mødrehjælpen.dk) / [INFO@MOEDREHJÆLPEN.DK](mailto:info@moedrehjaelpen.dk) / [FACEBOOK.COM/MOEDREHJÆLPEN.DK](https://facebook.com/moedrehjaelpen.dk)

PROTEKTOR HENDES KONGELIGE HØJHED KRONPRINSESSE MARY

NÆSTE NUMMER UDKOMMER I APRIL 2021. **ER DU FLYTTET?** HAR DU FÅET NY MAIL ELLER NYT TELEFONNUMMER, ER DU VELKOMMEN TIL AT SENDE DINE NYE KONTAKTOPLYSNINGER TIL OS PÅ [INFO@MOEDREHJÆLPEN.DK](mailto:info@moedrehjaelpen.dk)

En jul i coronaens skygge

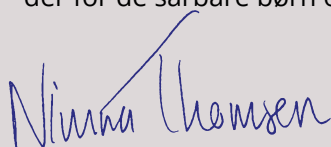
For mange danskere er coronakrisen efterhånden blevet til et vilkår, vi lever med. Ikke uden bekymring og ikke uden besvær. Men for en stor gruppe børnefamilier har krisen sat sig særligt dybe spor. Det er familier, der i forvejen kæmpede med en spinkel økonomi, mistroivsel og sociale udfordringer, og som under krisen bliver presset ekstra hårdt.

I august i år sendte vi et spørgeskema ud til over 3.000 børnefamilier, der har modtaget julehjælp eller sommerhjælp fra Mødrehjælpen. Vi ville høre, hvordan de har klaret sig gennem coronakrisen - og ikke mindst om, hvordan vi som samfund kan gøre det endnu bedre, hvis nedlukninger og restriktioner igen rammer dem. De mange familier, der svarede os, fortæller om en økonomi, der er blevet presset til det yderste. Om isolation og ensomhed, der har ramt børnene hårdt, og som bekymrer forældrene, nu hvor nye nedlukninger truer.

I vores undersøgelse fortæller familierne, at hjælpen, de fik sidste jul eller i sommer, gjorde en meget stor forskel for børnene. Den julegave, der alligevel blev råd til. Den tur med tog til bedste-forældrene, der alligevel blev plads til i budgettet. Og den tryghed, det gav hos forældrene at få en økonomisk håndsrækning, lige som det så sortest ud.

I år, hvor julen står i coronaens skygge, er der ekstra brug for støtte til de sårbare børnefamilier. Julen er en tid, de ikke har overskud til at se frem til. Den udbredte fattigdom blandt børnefamilier er stadig et vilkår for titusindvis af børn, og med coronakrisen er deres situation ikke blevet lysere - tværtimod.

Derfor er min tak til de mange, mange danskere, der støtter Mødrehjælpen's arbejde, ekstra stor. For hjælpen er vigtig som aldrig før. Tak for jeres engagement og opbakning. Det er jer, der gør det muligt for Mødrehjælpen at være der for de sårbare børn og familier.



Ninna Thomsen
Direktør i Mødrehjælpen



Coronakrisen er ekstra hård for sårbare børnefamilier

Mens de fleste er på vej tilbage til en mere eller mindre normal tilværelse efter nedlukningen i foråret, kæmper sårbare børnefamilier stadig med at få hverdagen til at hænge sammen.

“Hvis jeg bliver syg, så har min datter ingen, der kan passe hende. Det bekymrer mig,” fortæller en forælder, der har deltaget i Mødrehjælpens undersøgelser af, hvordan udsatte børnefamilier har oplevet coronakrisen – og hun er ikke alene. Tre ud af fire forældre deler bekymringen for igen at stå uden pasningsmuligheder. Mange udsatte familier har nemlig et spinkelt netværk at trække på, hvis krisen rammer, og det har ikke kun betydning for pasningsmulighederne.

Konsekvenserne af en lille omgangskreds blev tydelig under forårets corona-nedlukning, hvor over halvdelen af forældrene i undersøgelserne fortalte, at de følte sig ensomme. Det er en af grundene til, at frygten for at børnene skal føle sig ensomme ved en ny nedlukning også fylder hos forældrene. Mødrehjælpen ser et stort behov for at holde hånden under de udsatte børnefamilier: “Coronakrisen og nedlukningen

i foråret har været hård for mange. Men familierne står med en masse ekstra udfordringer og ofte også et meget spinkelt netværk. Derfor bliver de også ekstra hårdt ramt, når krisen rammer.

I Mødrehjælpen åbnede vi i foråret en akutlinje i vores rådgivning under corona-nedlukningen, men vi har brug for en national handplan, hvis samfundet skal lukkes ned igen. Som samfund er vi nødt til at sikre familierne bedre – både økonomisk og socialt,” siger Ninna Thomsen, der er direktør i Mødrehjælpen.

Det koster at have børn hjemme

Under nedlukningen i foråret blev økonomien for mange udsatte familier spændt til det yderste. Pludselig skulle der findes penge i et i forvejen stramt budget til mere mad, bleer og et øget forbrug af el, vand og varme.

“Mine tre børn går i børnehaven, hvor pladserne er inklusive mad. Pladserne bliver dækket økonomisk af kommunen på grund af min lave indtægt. Så der er en del ekstra udgifter til mad, som vi ikke plejer at have,” forklarer en mor fra undersøgelserne. Hun er en del af de 68 %, der har svaret, at det har været svært at få pengene til at række under nedlukningen i foråret.

Deltagerne i undersøgelserne er alle familier, der har modtaget julehjælp eller sommerferiehjælp fra Mødrehjælpen, fordi de har en sårbar økonomi. For dem kan blot få ekstraudgifter vælte budgettet, og mange frygter derfor en ny nedlukning, fordi pengene er brugt i forvejen.

Julen står for døren

Julen er et ømt punkt for familier, der i forvejen ikke har råd til ekstra aktiviteter eller oplevelser for børnene. Coronakrisen har medført, at mange familier står endnu dårligere stillet økonomisk, og mange frygter allerede nu, hvordan de skal klare sig igennem den ellers søde juletid.

Mødrehjælpen deler hvert år julehjælp ud til udsatte familier, og igen i år håber vi at kunne hjælpe mange af de familier, der har brug for hjælp: “Mit håb er, at hele Danmark vil støtte op om vores juleindsamling, så vi også i år kan hjælpe der, hvor nøden og behovet er størst. Og netop i år må vi desværre forvente, at ekstra mange familier har brug for en håndsrækning, så de kan give deres børn en god jul,” fortæller Ninna Thomsen.



Om undersøgelserne

Mødrehjælpen har af to omgange spurgt børnefamilier, hvordan de har klaret sig igennem coronakrisen, og hvad de frygter, hvis der skulle komme en ny nedlukning magen til den, vi så i foråret. Undersøgelserne viste blandt andet:

- 68 % har sværere ved at få pengene til at række, og 56 % frygter, at de ikke har råd til at have børnene hjemme igen.
- 55 % af de enlige forældre har i meget høj grad eller høj grad følt sig ensomme under forårets nedlukning, og 71 % frygter, at deres børn bliver ensomme, hvis der lukkes ned igen.
- 75 % af familierne har slet ikke eller i mindre grad fået hjælp af deres netværk under coronakrisen, og 76 % af forældrene er bekymrede for, hvem der skal passe deres børn, hvis de selv bliver syge.

Alle familier skal have en god start

Mødrehjælpen og Egmont Fonden arbejder i partnerskabet 1000 Dage for, at alle småbørnsfamilier får en god start. Vi er bl.a. ved at lave et nyt digitalt univers, hvor gravide og småbørnsforældre kan få råd og vejledning om graviditet, fødsel og barnets første år.

Vi sætter også politisk fokus på de udfordringer, som familierne har. Mødrehjælpen har nemlig lavet en undersøgelse af, hvordan nybagte forældre oplever fødsels- og forældreforberedelsen under graviditeten og hjælpen til at komme godt i gang med amning efter fødslen.

Forældre får ikke den nødvendige hjælp

Undersøgelsen viser, at mange forældre savner bedre hjælp i det

offentlige sundhedsvæsen. De oplever, at fødselsforberedelsen er mangelfuld – og de efterlyser især bedre hjælp til at få amningen til at fungere. Forældrene forklarer, at det ikke er jordemødrenes og sundhedsplejerskernes skyld, men derimod at der mangler tid til at hjælpe den enkelte. Som en mor fortæller: "Jeg har kun oplevet dygtigt personale, men jeg har oplevet personale, som ikke har tid til at hjælpe."

Nogle tilkøber ekstra hjælp, men ikke alle har råd

Flere forældre vælger derfor at købe ekstra hjælp under graviditeten eller efter fødslen - men langt fra alle har råd til den løsning. Blandt de 8.000 følgere på Mødrehjælpen's Facebook og Instagram, der svarede på undersøgelsen, fortalte 15 %, at de har købt privat ammehjælp. Men endnu flere, nemlig 26 %, svarede, at de gerne ville, men ikke havde råd.

En 34-årig mor fortæller: "Det var simpelthen for dyrt for mig. Vi valgte i stedet at stoppe med amningen, da det ikke rigtigt gavne de hverken mig eller min datter. Det kan jeg være ærgerlig over."

Undersøgelsens resultater bekymrer Mødrehjælpen, fordi den tyder på, at det især er sårbare og ressourcetsvage gravide og forældre, der ikke får den hjælp, de har behov for.

Mødrehjælpen mener, at alle familier skal have den nødvendige forberedelse, støtte og hjælp til at få et trygt graviditets-, fødsels- og efterfødselsforløb. Derfor har vi samlet en række krav til bedre forhold for gravide og fødende i et manifest, som mere end 12.000 allerede har støttet med en underskrift. Du kan læse om manifestet på mødrehjælpen.dk/trygfødsel.

Underskriftindsamling

Alle, der har skrevet under på manifestet for en #trygfødsel, er blevet opfordret til at dele en personlig erfaring. I skrivende stund har mere end 650 kvinder beskrevet hvilke konsekvenser manglen på hjælp havde før, under og efter en fødsel. De mange rørende beretninger vil blandt andet blive brugt som afsæt for en informationskampagne næste år.



En plakat til hyldest og støtte for far

I ly for regnen er den tredje plakat i rækken fra kunst-samarbejdet mellem Irma og Mødrehjælpen. Værket, der er illustreret af kunstneren HuskMitNavn, viser en far og søn, der søger ly for regnen. Det er fortællingen om, at Mødrehjælpen er til for både mor og far.

"Mænd søger alt for sjældent hjælp, når livet rammer. Hvis der bare sidder én far derude, som kontakter Mødrehjælpen, fordi han ser plakaten på væggen, er jeg tilfreds", siger HuskMitNavn.

Plakaten måler 42 x 29,7 cm (A3-format), og er trykt på en robust og bæredygtig papirkvalitet. Bestil den på vores webshop, og få den leveret i et flot et gaveomslag. Alt salg går til støtte for Mødrehjælpens arbejde med udsatte børnefamilier og gravide.

Pris: 250 kr. på mødrehjælpen.dk/shop



*Du kan læse mere om kunstneren
på huskmitnavn.dk*

Efter bruddet med en voldelig partner: "Der startede et nyt kapitel i helvede"

For mange voldsramte kvinder stopper volden ikke efter bruddet med den voldelige partner. De kæmper tværtimod ofte med psykisk vold og chikane, fordi der jo stadig er børn, der skal samarbejdes om. Derfor søger mange voldsudsatte kvinder og børn hjælp og rådgivning hos Mødrehjælpen også efter bruddet.

Helena på 46 år er en af de kvinder, der har søgt hjælp hos Mødrehjælpen. Hun har i 17 år levet i et forhold med psykisk vold.

"Han har aldrig slået mig, men han har truet mig. Og råbt mig ind i hovedet og spyttet på mig. Og truet med at slå mig ihjel. Til sidst kunne jeg dårligt nok finde ud af at være til. Jeg gik ned med et nervesammenbrud, fordi han blev så vred," fortæller Helena om den mand, hun nu har forladt, og som hun har to børn sammen med.

Helena har blandt andet fået hjælp til at tale med sine børn om det, de har været udsat for: "Efter behandlingsforløbet i Mødrehjælpen har vi fået et sprog, så vi kan tale sammen, og vi har fået metaforer for, hvad der sker i os, når vi bliver bange,"

fortæller Helena og fortsætter: "Nu, hvor jeg er gået fra min eksmand, føler jeg, at jeg på nogle områder står stærkere end nogensinde. Jeg har fået hjælp, og jeg er blevet rekonstrueret. Men der er også nogle ting, jeg aldrig slipper af med igen."

Volden ændrer karakter

Netop, som Helena nævner, lever de fleste kvinder videre med traumer efter bruddet med en voldelig partner. Og hvis der er børn involveret, så er det svært at undgå sin tidligere partner helt.

Josefine, der også har fået hjælp hos Mødrehjælpen, fortæller, hvordan konflikter med ekspartnere kørte hende helt i sænk, selv efter hun havde forladt ham, fordi de havde et barn sammen: "Jeg troede, det ikke kunne blive værre. Det skulle så vise sig, at der startede et nyt kapitel i helvede. I perioder havde vi sager kørende ved mindst otte myndigheder. Jeg var fuldstændig lagt ned af stress, og i dag har jeg PTSD.

Og jeg kan jo se, at det ikke slutter, før min datter er 18 år." I Mødrehjælpen oplever vi ofte, at chikane og psykisk vold er en del af hverdagen for mange af kvinderne – og det kan fortsætte i mange år efter bruddet med ekspartneren.

En psykolog hos Mødrehjælpen forklarer: "Kvinderne bliver ofte mødt med et krav om samarbejde og "Nu må I have fokus på børnene og lægge volden bag jer". Men netop fordi den psykiske vold fortsætter og ofte også med skjult chikane, kan det være utrolig kompliceret at samarbejde."

Forskellige kvinder, forskellige behov

Voldsramte kvinder kommer med vidt forskellige baggrunde, og typen af hjælp og behandling, de har brug for, kan være lige så forskellig. Ifølge en rådgiver hos Mødrehjælpen kan det være rigtig svært at søge hjælp, men det er vigtigt, at man får hjælp hurtigt efter, man har brudt med den voldelige partner: "Når der går for lang tid, før man får behandling, får volden lov til at konsolidere sig i barnet og kvinden og følger-virkningerne bliver en normalitet," fortæller hun.

Hvert år søger kvinder og børn, der har forladt en voldelig partner, hjælp hos Mødrehjælpen, hvor de får gratis og uvildig rådgivning. Behandlingen tilrettelægges efter kvindens og barnets behov, og kan blandt andet indeholde juridisk og økonomisk rådgivning og samtaler og gruppeterapi med psykologer for både børn og kvinderne selv.

Udover dette tilbud har Mødrehjælpen netop indgået et partnerskab med Ole Kirk's Fond, der har etableret en pulje på 10 mio. kr., der gør det muligt for Mødrehjælpen at opspore og forebygge vold i familier med børn.

Om Ud af Voldens Skygge

Startet i 2009

UVS er et ambulat tilbud målrettet kvinder, der lever med de psykiske, fysiske og sociale følgevirkninger af et voldeligt forhold.

397 kvinder

har været igennem UVS i perioden 2015-2019. Gennemsnitsalderen for mødrene er 38 år.

501 børn

har modtaget behandling enten sammen med deres mor eller indirekte gennem rådgivning til moren i, hvordan hun bedst muligt støtter sit barn.

Vær med i fra Garn til Barn og strik julen hjem



Find strikketøjet frem og skab glæde for børn i dit lokalområde. Ved at donere strikkede eller hækledede produkter til din Mødrehjælpsbutik giver du glæde til køberne, og overskuddet fra salget støtter Mødrehjælps nationale rådgivning og lokale aktiviteter.

Mange flittige hænder landet over har allerede været i gang med at strikke og hække lækkert tøj til de mindste. Men de unikke varer er i høj kurs hos børnefamilierne og bliver solgt lynhurtigt. Derfor er der brug for flere til at kreere de fine varer, som kan varme de små. Hele overskuddet går til rådgivning og aktiviteter for familier landet over.

Gaver, der gør en forskel

Et populært produkt fra Mødrehjælps opskriftssamling er nissehuen. Den sælges i vores butikker for mellem 100 og 150 kr. Det svarer ca. til én rådgivning i Mødrehjælpen. For hver hue der bliver strikket og solgt, hjælper du et lille barn godt på vej og hjælper en familie, der har brug for det.



Alle donationer modtages i butikkerne, hvor frivillige med ansvar for fra Garn til Barn vurderer og prissætter dem, så de stemmer overens med den kvalitet og energi, der er brugt på produktet.

Stort online strikkefællesskab

Ting er som bekendt sjovest, når man er sammen om dem – og i disse tider er det sikrest online. Derfor har Mødrehjælpen oprettet Facebookgruppen "Fra Garn til Barn – vær med.", der allerede har mange hundrede medlemmer, og hver dag kommer der nye til. Her deler medlemmerne erfaringer og kreationer, får inspiration og skaber nye strikkevennskaber.

Alle kan være med i gruppen, uanset om man har årtiers erfaring, er helt nybegynder eller bare gerne vil følge med i det fine tøj, der bliver produceret til Mødrehjælps butikker, så kom gerne og bliv og en del af det hyggelige fællesskab!

Find hele opskriftssamlingen på mødrehjælpen.dk/strik, i Facebookgruppen "Fra Garn til Barn – vær med." – eller strik efter egne eller andres opskrifter.

Din hjælp lever videre

Når du betænker Mødrehjælpen i dit testamente, er du med til at ændre livet for sårbare børnefamilier i Danmark. Vi hjælper de mest udsatte familier og gravide i den landsdækkende rådgivning, samt kvinder og børn, der har været udsat for eller vidne til psykisk og fysisk vold i hjemmet.

Vi betaler salæret

Vi dækker advokatsalær på op til 5.000 kr. inkl. moms til oprettelse af et testamente, hvori Mødrehjælpen er betænkt. Arv er ikke altid store formuer – en mindre arv kan gøre en stor forskel!

Hvis du ikke selv har en advokat, er du velkommen til at benytte Mødrehjælpens professionelle samarbejdspartnere, der kan hjælpe dig med at oprette testamentet.

Undgå arveafgift

Hvis du efterlader dig en samlet arv på over ca. 560.000 kr. (2021-sats), og hvis du ikke efterlader dig børn, er den såkaldte 30 % løsning fordelagtig for dine arvinger. I denne ordning betaler Mødrehjælpen afgifterne til staten, hvorved der efterlades mere til dine kære.

Har du børn eller andre direkte arvinger, og efterlader du dig en personlig formue på mere end ca. 2.400.000 kr. (2021-sats), kan det også være en økonomisk fordel at betænke Mødrehjælpen med ca. 12 % af arven.

Du kan naturligvis testamentere til Mødrehjælpen, uden at dine direkte arvinger drager fordel heraf.

Vil du vide mere?

Hvis du vil have en snak om, hvordan du kan oprette testamente og få svar på dine spørgsmål omkring dette, er du altid velkommen til at kontakte medlemskonsulent Mai Fuhrmann på telefon 33 45 86 25 eller mail mfu@moedrehjaelpen.dk

Læs mere om vores samarbejdspartnere på moedrehjaelpen.dk/arv



Uden hjælp, ingen jul

Ingen ønsker, at deres børn skal mangle noget. Men langt flere, end man regner med, kan komme ud for, at en ellers tryk verden pludselig vælter. Hvor sygdom, vold og skilsmisse tærer på både økonomien og overskuddet. "Hvad fik du i julegave?", bliver der spurgt i skolen. "Hvor skal I holde jul i år?", spørger naboen. Ingen fortjener en jul, hvor der ingenting er at fortælle om.

Med din hjælp kan de fattigste børn i Danmark få en juleaften, der tilnærmelsesvis ligner de andres nede i skolen.

SMS GAVE til 1272 og giv 175 kr. til en julegave*

MobilePay 30402 send fx 150 kr. til en julemiddag

Du kan også overføre et beløb til kontronr. 5301-0266276 eller på www.moedrehjaelpen.dk/jul

På forhånd tak fordi du vil være med til at tænde lys hos de børnefamilier, der har allermost brug for det.

*Det koster 150 kr. plus alm. SMS-tækt. Udbydes af Fonden Mødrehjælpen, Abel Cathrines Gade 13, 1624 København V.



SILVER
 PurePrint® by KLS
 Produceret 100% biobaseret og designet af KLS PurePrint AS

Mødrehjælpen
 Abel Cathrines Gade 13
 1654 København V

www.moedrehjaelpen.dk
info@moedrehjaelpen.dk



 **Mødrehjælpen**