

Mødrehjælpen **Nyt**

Nr. 51 / April 2021

Fri abort siden 1973

Ny kampagne
fra Mødrehjælpen

Tryk fødsel

Kampen for bedre
forhold fortsætter

Året der gik

Så mange fik
hjælp i 2020



En Mors Dag-gave, der omfavner kærligheden

Kunstneren Martin Jørgensen har tegnet Irmas nyeste kunstplakat til fordel for Mødrehjælpens arbejde.

Med illustrationen "I am all around you" har Martin – med sin personlige og lidt skæve streg – taget udgangspunkt i Mødrehjælpens værdier og kærlig, trykthed og omsorg.

"Det handler om selve tanken om, at barnet er omdrejningspunktet, og at moren er der for barnet. Og så er det et billede af tiden, hvor man har små børn, som jo er en stor livsændring. Jeg ville gerne lave en lille kærlighedshistorie," fortæller Martin.

Illustrationen koster 200 kr. og kan købes i Mødrehjælpens webshop. Overskuddet går ubeskåret til Mødrehjælpens arbejde. Plakaten er trykt i A3-format i kraftig FSC-mærket papirkvalitet.



shop.moedrehjaelpen.dk

NR. 51 APRIL 2021 / **REDAKTION** BIRTHE NIELSEN, HELENA VINTHER NIELSEN, HELENA STRANDSBERG SØRENSEN, KENNETH DARRE, LOUISE RISOM MORTENSEN, MAI FUHRMANN, FLEMMING SCHULTZ (ANSV.) / **FOTOS** KEEN HEICK-ABILDHAUGE, LINA AHNÖFF, ENRICO ANDREIS, ISTOCK / **LAYOUT** KENNETH DARRE & ENRICO ANDREIS / **OPLAG** 22.000 / **TRYK** BORDING / ISSN NR. 2246-2384 / **UDGIVER** MØDREHJÆLPEN, ABEL CATHRINES GADE 13, 1654 KØBENHAVN V **TELEFON** 33458600 / **MOEDREHJÆLPEN.DK** / **INFO@MOEDREHJÆLPEN.DK** / **FACEBOOK.COM/MOEDREHJÆLPEN.DK** **PROTEKTOR** HENDES KONGELIGE HØJHED KRONPRINSESSE MARY

NÆSTE NUMMER UDKOMMER I NOVEMBER 2021. **ER DU FLYTTET?** HAR DU FÅET NYE KONTAKTOPLYSNINGER, ER DU VELKOMMEN TIL AT SENDE DEM TIL OS PÅ **INFO@MOEDREHJÆLPEN.DK**

Forår og genåbning på vej



De færreste af os tør rigtig tro på det: Foråret står for døren, og Danmark lukker op igen. På så mange måder et forår, vi har håbet på og længtes efter. I Mødrehjælpen er vi dog nødt til endnu en gang at nuancere billedet. I vores rådgivning hører vi ikke kun om glæde og forventning til det genåbnede Danmark.

Vi hører om familier, der er ramt så hårdt, at en tilbagevenden til et normalt liv snarere er en udfordring end en lettelse. Forældre, der selv kæmper med ensomhed og isolation, fortæller os, at deres børn har udviklet angst, kæmper med selvmordstanker og er 'slukkede' – uden energi og livsglæde. De føler, at de har mistet venner. De har for længst opgivet at følge med i den endeløse online-undervisning. Det kan lyde paradoksalt, men det er virkeligheden for de mest sårbare familier: Det er familier, der har stået alene og nu frygter at komme tilbage.

I Mødrehjælpen er vi fast besluttede på at sikre, at disse familier ikke bliver glemt i genåbningens glæde. Vi vil og skal være der for alle, der rækker ud efter os – og vi skal række ud til dem, der ikke selv kan. Det er afsættet for vores nye strategi 2021-2025, "Ingen børnefamilier skal stå alene". Den er et løfte om, at vi vil arbejde for et Danmark, hvor ulighed, stigmatisering og ensomhed ikke er et grundvilkår for

sårbare børnefamilier. Hvor fællesskaber, støtte og rådgivning er let tilgængelige, tæt på familierne og af høj kvalitet.

Vi er i fuld sving. Vi presser på for, at svangreomsorgen i Danmark bliver et velfærdssamfund værdigt. Vi træder ind og støtter de mange familier, der er strandet i et overbebyrdet familieretssystem. De over 2.000 frivillige i Mødrehjælpenes lokalfor­eninger er klar til at støtte op i det nære.

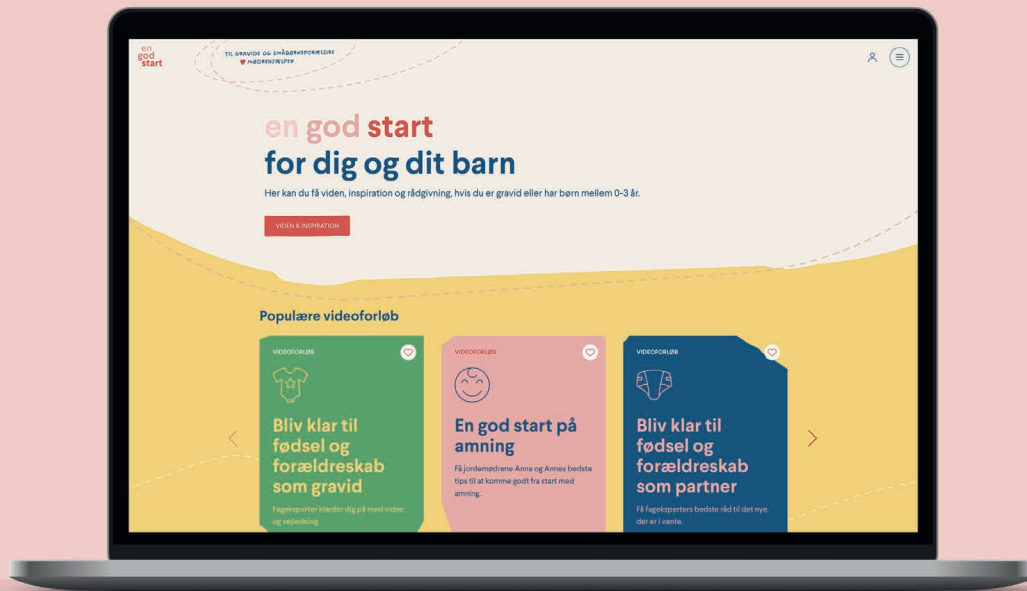
Intet af dette er muligt uden den vedvarende opbakning, vi modtager fra alle jer, der støtter os med store og små beløb. Jeres fortsatte engagement er fundamentet for vores indsats – og lige så vigtig i det forår, vi nu går i møde. Behovet melder sig allerede nu, hvor vi går i gang med indsamlingen til vores feriehjælp. Lad os sammen give de sårbare børn en sommerferie, der giver dem modet og troen på fællesskabet tilbage.

Tak, fordi I er der – så stærke og vedholdende.

Ninna Thomsen

Ninna Thomsen
Direktør i Mødrehjælpen

Velkommen til Mødrehjælpens nye digitale univers – engodstart.dk



Mødrehjælpens nye digitale univers for gravide og småbørnsforældre er gået i luften. Engodstart.dk er en del af Mødrehjælpens og Egmont Fondens partnerskab, 1000 Dage.

Med engodstart.dk sikrer Mødrehjælpen og Egmont Fonden gratis, kvalitetssikret og lettilgængelig viden for alle gravide og småbørnsforældre. Og det er der behov for, viser en ny undersøgelse blandt småbørnsforældre, som Megafon har gennemført for Mødrehjælpen. 53 % af forældrene angiver internettet som en af de vigtigste kilder til viden om graviditet, fødsel og forældreskab. Samtidig mangler hver tiende førstegangsfødende let forståelig information, som de har tillid til.

”De mange råd, man kan finde på nettet, skaber usikkerhed og forvirring: Hvilke råd kan man

egentlig stole på?” spørger Ninna Thomsen, direktør i Mødrehjælpen, og fortsætter: ”Fra vores rådgivning ved vi, at mange nybagte forældre oplever ensomhed. Nogle har også brug for professionel rådgivning, der kan hjælpe med at skabe trygge rammer om familielivet derhjemme.

Det er de udfordringer, vi vil bidrage til at løse med engodstart.dk”.

Det indeholder engodstart.dk
Engodstart.dk er udviklet i samarbejde med fagpersoner, fx jordemødre, sundhedsplejersker og socialrådgivere og småbørnsforældre.

Engodstart.dk indeholder:

- Artikler, videoforløb og podcasts om alt fra amning til motorik og hverdagen som forælder.
- En huskeliste, der giver overblik over alt det, man skal huske i graviditeten og i barnets første tre år.
- Information om Mødrehjælpens småbørnsaktiviteter, lokalforeninger og butikker.
- Information om Mødrehjælpens rådgivning, Holdepunkt.
- Mulighed for at ansøge om En God Start-pakken, som indeholder bøger, legetøj mm.



Kampen for en #trygfødsel

I efteråret 2020 gik Mødrehjælpen ud med manifestet #trygfødsel, der stiller krav til politikerne om at forbedre forholdene for gravide og fødende. Siden hen har 30.105 borgere underskrevet manifestet, og lidt over 1.300 kvinder har berettet om deres fødselsoplevelser.

Deres fortællinger viser, at sundhedssystemet alt for ofte fejler i en af de helt centrale opgaver: At give børn en god start på livet.

Stor opbakning til kravene

Den massive støtte til manifestet har gjort, at Mødrehjælpen har været i dialog med flere af de ansvarlige politikere og præsenteret dem for de løsninger, der skal til for at give alle gravide en tryk fødsel. Manifestet er i dag at genkende i politiske udspil fra Enhedslisten, SF og Venstre.

Kampen om bedre forhold fortsætter

Den 22. marts mødtes Mødre-

hjælpen med sundhedsministeren, som har lovet handling på området. Hertil er vi i dialog med flere politiske partier om at formulere løsningerne på problemerne.

Mødrehjælpen fortsætter med at tale de gravide kvinders sag og kræver, at alle fødende får flere rettigheder og minimumsstandarder.

Læs mere på:
moedrehjaelpen.dk/tryg-foedsel/

Manifest for en #trygfødsel

Mødrehjælpen kæmper for, at alle familier får den nødvendige forberedelse, støtte og hjælp til at få et trygt graviditets-, fødsels- og efterfødselsforløb.

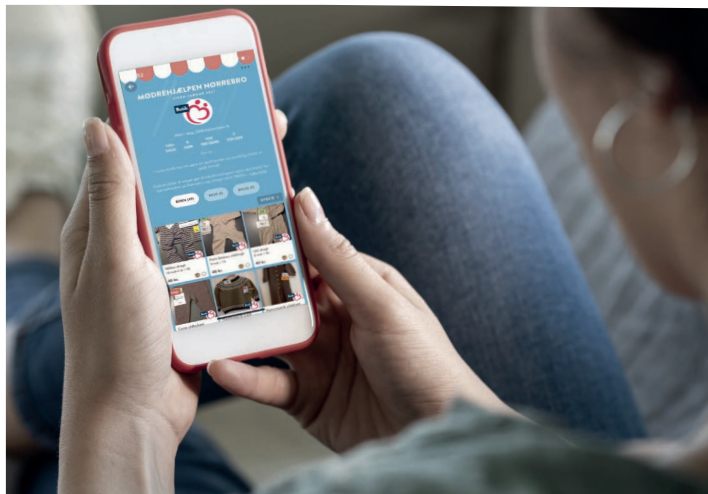
Derfor samlede vi en række krav i et manifest:

- Gratis adgang til fødselsforberedelse i små hold
- Tilbud om sundhedsplejebesøg til gravide før fødsel – og sammenhæng gennem hele forløbet
- Mere jordemodertid til den gravide før og under fødslen
- Ingen familier sendes hjem fra fødegangen, før de er klar
- Gratis hjælp hele døgnet til at komme godt i gang med amning
- Gratis hjælp til alle familier med psykiske efterveer

Shop kvalitetsgenbrug døgnet rundt

Er din lokale butik ikke på Reshopper endnu, så ønsk den gerne nederst på butikssiden i appen.

Flere af Mødrehjælpens butikker er kommet online. Så nu kan du købe alt det lækre kvalitetsgenbrug, du kender fra vores butikker, lige når det passer dig på appen Reshopper.



Corona har skabt udfordringer for alle – også Mødrehjælpens butikker har været hårdt påvirket af nedlukningerne. Men det har også fået nye initiativer til at spire frem på rekordtid. Et af initiativerne er Mødrehjælpens samarbejde med Reshopper. Flere af Mødrehjælpens butikker er begyndt at sælge via appen, som med over 150.000 aktive brugere om måneden er Danmarks største markedsplads for second-hand til børnefamilier.

Nemt at gå til

Da Mødrehjælpens butikker er afhængige af frivillige kræfter, kan åbningstiderne være begrænsede. Med online salg kan butikkerne nå bredere ud.

Joan Henriksen, frivillig i Mødrehjælpens butik på Vesterbro i

København, er begejstret for muligheden: *”Reshopper er meget nemt at gå til – også for os, der ikke er it-hajer,” fortæller Joan. ”Og det er fantastisk, at vi med Reshopper også kan sælge uden for åbningstid, hvor jeg kan se, at mange handler om aftenen i ro og mag hjemmefra.”*

Et godt supplement

Under nedlukningen gav salget i Reshopper omsætning for butikken, hvor alt overskuddet går til Mødrehjælpens rådgivning og aktiviteter. Joan er dog ikke i tvivl om, at de vil fortsætte med at sælge i appen, selvom butikken igen er fysisk åben:

”Salget i Reshopper er et rigtig godt supplement til salget i butikken. Vi når ud til nye kunder, da mange søger noget bestemt, som de

har fundet på Reshopper, og når de kommer for at hente varen i butikken, køber de ofte lidt mere med. Og det er jo dejligt, for jo mere vi sælger, jo flere familier kan vi hjælpe.”

Vil du støtte Mødrehjælpens arbejde og samtidig købe kvalitetsgenbrug til børn online?

Alt, du skal gøre, er:

1. Download appen Reshopper i App Store eller Google Play.
2. Find din lokale Mødrehjælpsbutik i appen.
3. Køb de varer, du kunne tænke dig.
4. Hent varerne i butikken.

Sådan hjælp vi børnefamilier og gravide i 2020

I 2020 satte antallet af besvarede henvendelser igen rekord. I alt 25.611 henvendelser blev besvaret, og det er 693 flere end i 2019 - og det højeste antal hidtil. 15.535 af henvendelserne var til frivillige tilbud, mens de resterende 10.076 blev besvaret af vores rådgivning, Holdepunkt, som i foråret 2020 etablerede en Akutlinje, så kriseramte familier kunne få hjælp pr. telefon og chat under nedlukningen af landet og de offentlige tilbud.

Brud i familien, samvær, økonomisk usikkerhed og eskalering af vold

Størstedelen af de henvendelser, Mødrehjælpen besvarede i rådgivningen, drejede sig om konflikter i forbindelse med skilsmisse, samvær, børnenes trivsel og vold. Coronakrisen har forstærket familiernes udfordringer, og vi havde 27 % flere chatsamtaler end året før. Stigningen kan ses som en konsekvens af, at der blev afholdt færre fysiske samtaler.

Her hjælp vi

Mødrehjælpen får henvendelser fra hele landet, og i 2020 hjælp vi børnefamilier og gravide fra samtlige 98 kommuner i Danmark.

Engagerede frivillige og flere lokalforeninger og butikker

I de 40 lokalforeninger og 43 butikker rundt om i Danmark ydede Mødrehjælpens 2.073 dedikerede frivillige i alt 256.334 timers arbejde.

Du kan læse den fulde årsberetning på Mødrehjælpens hjemmeside.



Store indsamlinger i 2020

2.591 børn

fik feriehjælp og kunne holde en skoleferie med gode og givende oplevelser.

500 småbørn

i økonomisk trængte familier fik udleveret en ny flyverdragt, som holdt dem varme vinteren igennem.

9.458 børn

fik julehjælp, og det var en stigning på 51 % i forhold til 2019.

Abortkampagnen har kørt i flere landsdækkende aviser, og er trykt som ikonisk plakatserie, der kan købes i Mødrehjælpens webshop.

Fri abort siden 1973

En lov der stadig skal værnes om

Mødrehjælpen har altid kæmpet for kvinders frie ret til at bestemme over egen krop og gør det stadig. I anledning af Kvindernes Internationale Kampdag har vi iværksat en kampagne for at skabe opmærksomhed om vores uvildige abortrådgivning og behovet for fortsat at støtte denne.

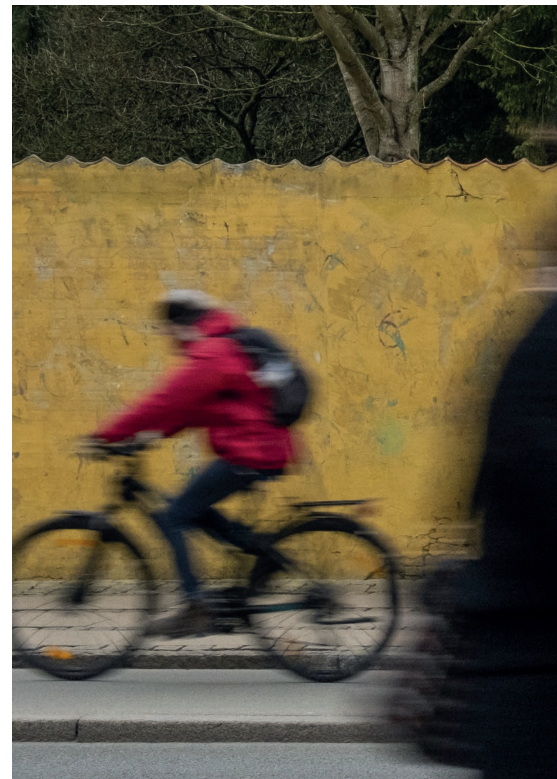
Fri abort skal ikke tages for givet. Det bliver vi gang på gang mindet om. Ude i verden har dogmatiske kræfter sat sig på magten og frataget kvinder det frie valg. Selv

herhjemme er der organisationer, der taler om fosterdrab i stedet for at forholde sig til den enkelte kvindes situation.

Det rigtige valg i en svær situation kommer ikke af sig selv. Det gør frihed heller ikke.

Landets eneste uvildige abortrådgivning

Mødrehjælpens rådgivning er både uvildig og fordomsfri. Vi understøtter kvindens ret til selv at afgøre, hvad der er bedst for netop hende. Vi blander os ikke i, hvad hun beslutter sig for, men tager udgangspunkt i hendes muligheder og hendes ønsker for et godt liv – uanset om hun vælger at blive mor eller ej. Det vigtigste er, at hun træffer et valg, hvor både hjerne og hjerte er med.



Abort er stadig tabubelagt

Selvom fri abort er lovlig, er det aldrig et nemt valg, selvom det kan være det rigtigste for den enkelte. Og mange af de kvinder, der søger rådgivning hos Mødrehjælpen, gør det også på grund af psykiske følgevirkninger efter en abort. De beskriver reaktioner som fortrydelse, skam, skyld, selvbeprejelse, angst for at blive straffet, sorg og depressive symptomer.

Mange oplever kort sagt at være "forkert". Også selvom aborten var selvalgt. Netop denne skamfulde følelse gør, at de har svært ved at tale med andre om deres beslutning og får dermed ikke bearbejdet de dårlige tanker. En abort kan således blive en livslang indre kamp, som ingen kan være tjent med.



Manglende viden om abortstøttesamtale

I 2020 ydede Mødrehjælpen 397 støttesamtaler i forbindelse med tvivl om abort eller psykiske eftervirkninger efter en abort, og rådgivningsartiklerne på vores hjemmeside er blevet læst mere end 80.000 gange.

Det er den praktiserende læge, som skal informere den gravide kvinde om hendes ret til støttesamtale før og efter abort, og oplyse om muligheden for at kontakte Mødrehjælpens uvildige abortrådgivning.

“Vi oplever desværre ofte, at konsultationen hos lægen alene fokuserer på at henvise parret eller kvinden til gynækologisk klinik. Hvis tilbuddet om støttesamtaler

ikke bliver italesat, vil mange stå alene med beslutningen”, siger Nanna Boysen, socialrådgiver hos Mødrehjælpen, og fortsætter:

“Hospitalet yder også rådgivning, men den kan være meget sparsom på grund af tidspres og foregår først, når kvinden har taget en beslutning om at få en abort og er blevet henvist af sin praktiserende læge. Mange er ikke klar over deres ret til støttesamtale efter aborten, og ved ikke, hvem de skal henvende sig til, hvis de oplever efterreaktioner”, siger Nanna Boysen.

Den nye kampagne for abortrådgivningen er blevet taget godt imod. Flere har sendt os deres personlige aborthistorie, og beskrevet, hvordan Mødrehjælpen

kom dem til hjælp både før og efter lovgivningen blev ændret i 1973. Målet med kampagnen er at øge kendskabet til tilbuddet og sikre, at flere kvinder og par får den hjælp, de behøver.

Hvis du ønsker at støtte Mødrehjælpens abortrådgivning, kan du sende et valgfrit bidrag på MobilePay 30402 eller kontonr. 5301-0266276.

Et indblik i Mødre- hjælpens rådgivning

Man siger, at lykken er at få børn, men det er ikke altid en let opgave at være forælder. Skilsmisse, sygdom, vold og fattigdom kan slå livet i stykker, og når verden vælter, kan selv den bedste få brug for hjælp.

I vores landsdækkende rådgivning, Holdepunkt, skaber vi et nyt fundament for den mor eller far, som har mistet fodfæstet. Vi tilbyder rådgivning, der hjælper forældre og gravide videre, så de kan lande i en hverdag med plads til tryghed og nærvær.



De følgende beretninger giver indblik i de problemstillinger, som vores rådgivere møder. Oplysninger kan være ændret af hensyn til anonymiteten.

Skilsmisseramt børnefamilie i højkonflikt

En kvinde ringer på vegne af sin bror, der står midt i en vanskelig skilsmisse. Hun er bekymret for brorens søn på syv år, som er meget påvirket af skilsmissen. Faren kæmper i forvejen med PTSD efter et voldeligt overfald, og er nu dybt påvirket af bruddet med sin kone, som har fundet en anden. De er endnu ikke flyttet fra hinanden, og det gør ikke konflikten bedre.

Sådan hjælp vi

Søsteren spørger ind til muligheden for en akutbolig gennem kommunen, da det haster med at skabe ro i farens hverdag. På grund af hans svære psykiske tilstand anbefaler vi, at de kontakter nærmeste Mandecenter – eller at han tager direkte kontakt til os.

Rådgiveren opfordrer søsteren til at informere skolen om situationen, så de er bekendte med det høje konfliktniveau i hjemmet. Sønnen har brug for aflastning, og det vil en lærer eller anden voksen kunne være behjælpelig med at sikre.

Boligløs mor på barsel

En kvinde kontakter rådgivningen, fordi partneren på ny har smidt hende ud af deres bolig. Hun er på barsel med deres fælles barn, og hun ønsker ikke at vende hjem igen, da hun er bekymret for barnets trivsel.

Hun er flyttet midlertidigt ind hos sin søster, og har ansøgt kommunen om lån til indskud i en lejlighed, som hun har fundet på egen hånd.

Sådan hjælp vi

Rådgiveren anerkender kvinden for at tage vare på sit barn, og for at træffe den nødvendige beslutning om at afslutte forholdet. Hun bliver informeret om børns reaktioner, og hvilke konsekvenser, konfliktfyldte forhold kan have for trivslen.

Hun får rådgivning om samværsregler og flytning af barnets bolig jævnfør CPR-loven. Hun bliver oplyst om muligheden for at søge midlertidig eller fast bolig, og under samtalen guider vi hende ind på borger.dk og hjælper med at finde en række relevante boligforeninger.

Rådgiveren fortæller kvinden om, hvordan et sagsforløb i kommunen typisk forløber i tilsvarende sager, og om hvilken rådgivning og hjælp hun kan forvente fra den kommunale sagsbehandler. Vi opfordrer hende til at tage kontakt til os ved behov.

Alene om abort i et fremmed land

En kvinde i trediveerne kontakter rådgivningen, da hun er blevet gravid. Hun er bosiddende i Tyskland, hvor hun har haft et kortvarigt forhold til en mand. Hun er syv uger henne, da hun opdager sin graviditet, som ikke er planlagt. Hun har intet netværk i landet, og føler sig ensom i situationen. Hun har på forhånd besluttet sig for ikke at gennemføre graviditeten, og har det svært med de mange tanker og overvejelser, der har dannet baggrund for hendes beslutning. Hun taler ikke tysk, og er utryk ved indgrebet og dets følgevirkninger i et fremmed sundhedsvæsen.

Sådan hjælp vi

Da kvinden allerede har truffet beslutning om abort, bliver omdrejningspunktet i rådgivningen de tanker og følelser, der har ført til hendes beslutning om abort – forvirring, tvivl, fortrydelse og til en vis grad sorg.

Vi giver hende den nødvendige viden om, hvordan en abort foregår, herunder procedure, varighed og eventuelle birkvirkninger. Vi fortæller, hvordan hun kan bruge sine eksisterende kontakter som støtte og hvilke reaktioner og følelser, der kan opstå som følge af aborten. Vi gør hende opmærksom på Mødrehjælpens tilbud om støttesamtale efter abort, og opfordrer hende til at tage kontakt til os.

Seks uger er længe, når der knap er råd til en ispind

Uden hjælp vil mange fattige børn i Danmark få en sommer, hvor livet går i stå. Flertallet af dem lever med afsavn i dagligdagen og må undvære basale ting, vi andre tager for givet – fx en fødselsdag.

Støt Mødrehjælpens Feriehjælp, og giv børnene en sommer, de vokser af: For 350 kr. kan en mor og et barn få en fælles feriedag. Og noget at fortælle om, når skolen begynder igen.

Send **SOLSKIN** til **1272** og støt med 150 kr. på SMS*

Støt på **MobilePay 30402** med et valgfrit beløb

Du kan også overføre et støttebeløb på
kontonummer: 5301-0266276

www.moedrehjaelpen.dk/sommer




SILVER

PurePrint® by **KLS**
Produceret 100% biobedrydeligt
 af KLS PurePrint A/S

Mødrehjælpen
 Abel Cathrines Gade 13
 1654 København V

www.moedrehjaelpen.dk
info@moedrehjaelpen.dk


Mødrehjælpen