

Information til frivillige fødselshjælpere

Først og fremmest, tak for din interesse i at være frivillig hos Fødselshjælpen!

Her finder du information om, hvordan vores organisation fungerer, så du kan beslutte, om du vil være en del af vores voksende team af passionerede frivillige fødselshjælpere.

Fødselshjælpens udgangspunkt

Vi mener, at sundhedstilbuddet til gravide og fødende bør være bedre, end det er i dag. Vi tror på, at vi sammen kan være med til at løfte niveauet, så *alle* gravide får den information og omsorg, som de fortjener.

Ifølge tal fra Mødrehjælpen oplevede **42%** af gravide, at den offentlig tilgængelige fødselsforberedelse 'slet ikke' eller 'i mindre grad' klædte dem på til at kunne håndtere følelser før, under og efter fødslen. **24%** oplevede, at fødselsforberedelsen 'slet ikke' eller 'i mindre grad' gjorde dem tryk forud for fødslen. Af dem var der **66%**, som ikke købte privat fødselsforberedelse. Den politiske underprioritering af fødselsområdet har resulteret i, at der er opstået et skel mellem de gravide, der har adgang til den ekstra hjælp de har brug for og de, som er forhindret i at få den information, støtte og omsorg, som alle gravide og fødende fortjener.

Med værdier som tillid, respekt, lighed og sammenhold i rygsækken kæmper vi for at stille information, vejledning og kontinuerlig, omsorgsfuld støtte til rådighed til de gravide, der har allermest brug for det. Alle har ret til at blive klædt ordentligt på til en tryk fødsel og efterfødselsforløb.

Hvad kræver det at være frivillig for Fødselshjælpen?

Som frivillig hos Fødselshjælpen kræves det:

- at du deltager i vores introduktionsforløb
- at du har en relevant faglig baggrund
- at du er dedikeret til at yde upartisk støtte af høj kvalitet til kvinder med forskellige kulturelle og socioøkonomiske baggrunde

Hvordan kan jeg tilrettelægge mit frivillige arbejde?

Hos fødselshjælpen vil vi gerne tage så meget hensyn til dig og din tid som overhovedet muligt. Derfor er der forskellige modeller for, hvordan du kan arbejde som fødselshjælper. Vi skelner mellem modeller, hvor du er *ansvarlig for forløbet*, og modeller hvor du er på som *back-up*. Den sidste model kalder vi *twinning*, hvor to fødselshjælpere går sammen om et helt forløb. Herudover kan du tilbyde telefoniske efterfødselsamtaler.

Modeller hvor du er ansvarlig:

Før, under og efter fødslen

- 2-3 besøg hos den gravide før fødslen.
- Du er telefonisk tilgængelig fra 38. graviditetsuge og indtil fødslen.
- Du er til stede under hele fødselsforløbet.
- Fuld tilgængelighed i timerne efter fødslen.
- 1-2 besøg efter fødslen.

Før fødsel

- 2-3 besøg hos den gravide før fødslen.
- Du er telefonisk tilgængelig fra 38. graviditetsuge og indtil fødslen.

Før og efter fødsel + standby til selve fødslen

- 2-3 besøg hos den gravide før fødslen.
- Du er telefonisk tilgængelig fra 38. graviditetsuge og indtil fødslen.
- *Du er til stede under hele fødselsforløbet, hvis den gravide har behov for dette, men KUN hvis du er tilgængelig på fødselstidspunktet.*
- 1-2 besøg efter fødslen.

Modeller hvor du er på som back-up:

Back-up til selve fødslen

- Vi må ringe til dig, hvis den ansvarlige fødselshjælper er forhindret i at deltage i fødslen grundet sygdom eller lign.

Back-up før fødsel

- Vi må ringe til dig, hvis den ansvarlige fødselshjælper er forhindret i at mødes med den gravide det aftalte antal gange.

Back-up efter fødsel

- Vi må ringe til dig, hvis den ansvarlige fødselshjælper er forhindret i at mødes med den gravide efter fødslen, eller hvis du har kompetencer der stemmer overens med et særligt behov hos den gravide. F.eks. ammevejledning eller andre specialer.



Twinning

I et twinning-forløb er I to fødselshjælpere om et forløb. Det giver den fordel, at I kan sparre med og give hinanden feedback. Det giver en øget tryghed, hvis man stadig er i gang med at opbygge erfaring. Derudover kan I vælge at dele den periode I er på kald mellem jer, så den ene tager de to uger før termin, og den anden tager de to uger efter termin. Det er op til jer og den gravide, hvordan I arrangerer jer, men vi vil gerne vide det. Et twinning-forløb er, udover at I er to, opbygget ligesom et almindeligt 'før, under og efter fødslen'-forløb.

Efterfødselssamtaler

Efterfødselssamtalen er ikke terapi eller sundhedsfaglig rådgivning, og indholdet af samtalen tager udgangspunkt i den personlige fortælling. Ønsker du at tilbyde efterfødselssamtaler, beder vi dig sætte 1,5 time af til en samtale, der typisk finder sted over telefonen, FaceTime eller Zoom (det aftaler du selv i hvert tilfælde). Fødselshjælpen kontakter dig direkte, når en forælder har brug for en samtale. Vi tager højde for, hvorvidt ansøgeren har brug for at tale om noget bestemt, så vi kan sætte dine interesser og kompetencer i spil. Derefter kan du og ansøgeren i ro og mag finde et tidspunkt, der passer jer begge. Samtalen skal helst finde sted senest 14 dage efter den første kontakt. Derefter vil du blive bedt om at udfylde en formular via et tilsendt link, så vi ved, at samtalen har fundet sted.

Andre muligheder for at være frivillig

Hvis det ikke er muligt at få disse minimumskrav til at gå op med dine eksisterende forpligtelser, anbefaler vi, at du henvender dig til os alligevel. Måske du kan tilbyde gratis ammevejledning, gravidmassage eller noget helt tredje.

Hvordan foregår det?

Det er Fødselshjælpens opgave at sørge for, at du som frivillig fødselshjælper kan lægge alle dine kræfter i at yde den bedst mulige omsorg for den gravide. Når du kontakter os for at blive fødselshjælper, har vi brug for at vide, hvilke perioder du sætter til rådighed for frivilligt arbejde, dvs. **hvilke fire uger du er tilgængelig omkring en fødselstermin**. Vi vil meget gerne vide det i så god tid som muligt.

En gang om måneden behandler vores advisory board ansøgninger om fødselshjælp, hvorefter vi matcher de gravide med en fødselshjælper, der har mulighed for at være til rådighed omkring deres terminsdato.

Når du bliver matchet med en gravid sørger vi for en introduktion, hvorefter du overtager kontakten med den gravide. Herfra er det op til jer at finde ud af, hvornår jeres møder skal finde afsted. Så længe du overholder minimumskravene til fødselshjælp, er det op til dig at tilrettelægge lige den type støtte, der stemmer overens med den gravides behov og din tid, evner og interesser. Efter endt fødselsforløb vil vi kontakte dig for at evaluere og evt. planlægge dit næste fødselsforløb.

Hvad kan du forvente fra os?

- **Du får først og fremmest et fleksibelt oplæg til fødselshjælp med respekt for dine evner, viden og tid.**
- **Du får et 'Fødselshjælper'-badge, som du kan sætte på din hjemmeside, så du kan vise dine klienter, at du også arbejder frivilligt med sårbare og udsatte.**
- Muligheder for at netværke med andre fødselshjælpere og aktører på fødselsområdet - et forum, hvor du kan dele din fødselsaktivisme!
- Privat og fortrolig rådgivning til alle fødselshjælpere, der har stået i udfordrende eller ubehagelige situationer i forbindelse med deres arbejde for Fødselshjælpen.
- Gratis foredrag og workshops.

Vi arbejder på også at kunne tilbyde...

- Et mentorprogram, hvor mindre erfarne fødselshjælpere kan mødes i grupper med erfarne jordemødre eller doulaer. Her kan I dele erfaringer og overvejelser i al fortrolighed, naturligvis uden at anvende navne eller personoplysninger om de gravide.
- Materialer til fødselsforberedelse, ammevejledning og rebozo.

Hvem skal jeg hjælpe?

At være frivillig hos Fødselshjælpen kommer med unikke udfordringer og enorme belønninger. Det kræver et åbent hjerte, et åbent sind og alle de færdigheder, der skal til for at være en effektiv, omsorgsfuld fødselshjælper.

Vores sigte er at yde hjælp til dem, der har særligt brug for det. Vi forventer at modtage ansøgninger fra gravide, som er sårbare pga. deres alder, indtægt, baggrund, psykiske helbred, funktionsnedsættelse, kønsidentitet, seksualitet, sprog- eller kulturbarrierer, parforhold, hjemløshed eller forskellige former for misbrug. Det kan således også være gravide, der står alene eller med begrænset netværk, eller familier med en kombination af udfordringer.

For at give dig den bedste start som frivillig, klæder vi dig på til at møde alle de typer af gravide, der har brug for vores hjælp. Derudover vil vi løbende stå klar med faglig sparring, support og input.

Hvad hvis jeg stadig har spørgsmål?

Skriv til os!

info@foedselshjaelpen.dk

Vi ser frem til at arbejde sammen med dig, Fødselshjælper!

Sabine Heshe & Kristine Siegel

Stiftere af Fødselshjælpen