

Kom godt i gang med din - Mødregruppe!

Sundhedsplejen opfordrer til, at I følger Sundhedsstyrelsens anbefalinger for forsamlinger.

Det er vores erfaring, at en mødregruppe bliver god:

- Når man lytter til hinanden
- Når forskelligheder respekteres

Sådan kommer I godt i gang:

Når I starter en mødregruppe op, kan det være godt at tage en snak om fælles regler og forventninger i gruppen.

Det kan derfor være en god idé at:

- Lave en runde ved første møde, hvor I kort præsenterer jer og barnet.
- Lave en runde, hvor I fortæller om jeres forventninger til det at være i en mødregruppe.
- Aftale en slags tavshedspligt overfor det, I har talt om i gruppen. Det er ikke rart at høre sin egen historie blive fortalt ude i byen.
- Drøfte hvordan I vil have kontakt med hinanden? Via Facebook, skype, eller Google Meet? Gåture?
- Undgå at sammenligne børnene – børn er forskellige og udvikler sig forskelligt.

Grupper bliver mere berigende og givende, når alle deltagerne investerer engagement og tid i gruppen.

Uafsluttede sætninger til, at komme i gang på:

- *Jeg har valgt at deltage i mødregruppe, fordi.....*
- *Det er vigtigt for mig, at vi i gruppen.....*
- *Noget af det der har overrasket mig mest ved at få mit barn er,...*
- *Det jeg har set mest frem til er.....*



Sundhedsplejen
Sankelmarksvej 10 A
4760 Vordingborg

