

# Sundhedsplejen

## Mødregruppe

### Ønsker du mødregruppe?

I en mødregruppe har du mulighed for at få et netværk med andre mødre. Sundhedsplejersken sammensætter gruppen. Grupperne kan blive sammensat fra flere områder.

### Hvad er en mødregruppe?

Gruppen vil typisk bestå af 5 – 6 mødre, som mødes i hinandens hjem.

Der serveres fx en bid brød og kaffe/te.

Som udgangspunkt er gruppen tænkt til at fungere i barselsperioden.

For at der kan opnås tryghed i gruppen, anbefales at man aftaler en form for tavshedspligt.

### Sundhedsplejersken anbefaler:

- At I ved det første møde laver en runde, hvor I kort præsenterer jer for hinanden.
- At I drøfter jeres forventninger til en mødregruppe.
- At det kan være en god idé at mødes ofte i starten for at I hurtigere kan lære hinanden at kende.
- Hvis du bliver forhindret i at komme, er det vigtigt, at melde afbud.

### Rummelighed

Som forældre, vil du igen og igen opleve, at det er vigtigt at have en rummelighed. Du skal kunne rumme barnet og ofte tilsidesætte egne behov.

En velfungerende mødregruppe kræver åbenhed, rummelighed, respekt og forståelse for hinandens forskelligheder.

Det er vigtigt at være opmærksom på ikke at sammenligne dit barns personlighed og udvikling med andre børn, fordi børn er forskellige.

