



# Mødregruppe

# Mødregruppe

## Mød andre mødre

Du kan blive en del af mødregruppen, hvis du har eller venter barn.

Du kan deltage fra ca. 2 mdr. før din termin og indtil dit barn er 1 år.

## Du søger om optagelse i gruppen, fordi du:

- Ønsker mere viden om dit barns behov og udvikling
- Ønsker at være sammen med andre gravide og mødre
- Ønsker at udvide dit netværk

## Formålet med mødregruppen er, at du:

- Får ny viden om dit barns udvikling
- Får styrket din oplevelse af din betydning for dit barn
- Får mulighed for at dele dine oplevelser og udveksle erfaringer med andre i samme situation
- Får mulighed for at bruge de andre i gruppen som fortrolig og netværk

## Del oplevelser og erfaringer – få råd og vejledning

I gruppen kan du dele glæderne ved dit barn med de andre mødre og snakke om fælles temaer.

Det kan f.eks. være usikkerhed i din rolle som mor, samarbejde omkring jeres barn, netværket omkring jer eller opdragelsesmåder.

Spørgsmål som f.eks. "Udvikler mit barn sig, som det sker?", "Er mine reaktioner naturlige?" osv.

På den måde er du selv med til at skabe indholdet i møderne.

To konsulenter fra Tidlig Forebyggelse er altid med. De informerer om relevante tilbud og aktiviteter i kommunen.

Efter behov vejleder de om dit barns udvikling, samspil med barnet og hvad du oplever af personlige problemer.

Ind imellem deltager en børnefysioterapeut og en sundhedsplejerske i mødregruppen.

Sundhedsplejerske kan svare på spørgsmål om blandt andet kost, vægt og børnesygdomme.

Børnefysioterapeuten kan vise, hvordan man støtter sit barn i at bruge sin krop.

Der kan også være besøg af eks. UU vejleder og tale/høre konsulent.

### **Sådan bliver du optaget i mødregruppen**

For at blive optaget i gruppen skal du, din sundhedsplejerske eller jordmoder ringe til Tidlig Forebyggelse.

Så indkalder vi dig til en afklarende samtale. Samtalen danner grundlag for at vurdere, om mødregruppen er det rigtige tilbud til dig og dit barn.



**Tidlig Forebyggelse**

Storegade 30  
6200 Aabenraa

Tlf. 73 76 71 11

Tidligforebyggelse@aabenraa.dk

[www.tidligforebyggelse.dk](http://www.tidligforebyggelse.dk)