

Nyttige webadresser:

www.silkeborgkommune.dk (her finder du f.eks. sundhedsplejen)

www.boernekultur-silkeborg.dk

www.silkeborg.bib.dk/

www.musikskolen.dk/silkeborg



Aftal nærmere med din sundhedsplejerske

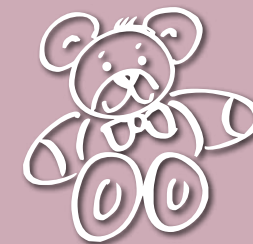
 Silkeborg Kommune

Layout og tryk: Silkeborg Kommune · B&F1729 · 11.2009



-et tilbud fra Sundhedsplejersken

Mødregruppe



Hvad er en mødregruppe?

4-6 mødre med børn på samme alder, fra dit lokalområde, der mødes med faste mellemrum.

Hvorfor vælge en mødregruppe?

- For at du kan lære andre mødre at kende.
- For at du kan udveksle ideer og erfaringer.
- For at du kan få råd og vejledning af din sundhedsplejerske.

Hvor foregår det?

På skift hjemme hos jer.

Hvor ofte?

Det er en god idé at mødes hver eller hver anden uge.

Sundhedsplejersken kan deltage max 2 gange.



Hvad foregår der?

Du har mulighed for at tale med sundhedsplejersken og andre mødre om for eksempel:

- dig selv og dit barn
- fødslen, familieliv og parforhold
- amning, flaske og mad
- søvn og rytme
- barnets udvikling
- opdragelse og søskende

Hvordan bliver en mødregruppe god?

- Du lytter til andre, og de lytter til dig
- Du respekterer jeres forskelligheder
- Du møder op hver gang / eller melder afbud
- I gør ting sammen
- I bruger hinanden udenfor gruppen
- Du opfatter det, der tales om i gruppen, som fortroligt.

