

Samtalekort til mødregruppen

Kortene er tænkt som en samtale-starter. I kan trække et kort efter tur og svare på spørgsmålet eller I kan tage en runde hvor alle svare på samme spørgsmål.

Hvad udfordrer dig mest ved at være mor lige nu?

Er I familie på den måde, du havde forestillet dig I ville være?

Hvilke følelser efterlod fødslen dig med?

Hvad har været det mest overraskende ved at blive mor?

Hvilket råd vil du give til en nybagt mor?

Hvad overraskede
dig mest ved
graviditeten?

Hvad var det bedste
ved at være gravid?

Hvad var det
værste/sværeste
ved at
være gravid?

Føler du dig som
en god mor?

Hvad kan du bedst lide
at lave sammen
med dit barn?

Hvad savner du
mest lige nu?

Hvad savner du
mest fra tiden
før du blev mor?

Hvem er dine
rollemodeller?

Hvad er “en god mor”
for dig?

Hvor finder du
inspiration
til forældreskabet?

Hvilke(n) relation(er)
har ændret sig mest,
efter du er blevet mor?

Har forholdet til din
egen mor ændret sig,
efter du er blevet mor?
og evt. hvordan?

Hvornår gjorde du sidst
noget for dig selv,
og hvad var det?

Hvordan har relationen
til dine veninder
ændret sig?

Hvordan har du det
med din krop?

Hvad fylder mest
for dig i dit
moderskab lige nu?

Hvad ville du ønske,
nogen havde fortalt
dig inden du blev mor?

Er du mor på den måde,
du havde forestillet dig,
du ville være?

Er din partner
forælder på den
måde, du havde
forestillet dig?

Hvad udfordrer dig
mest ved at være
mor lige nu?

Har du fået, og får du,
den støtte og hjælp
du gerne vil have?

Føler du, at dine behov
bliver set og mødt?

Oplever du ensomhed,
og evt. hvordan?

Har du altid tænkt,
at du gerne ville
være mor?

Hvornår blev du mor?

Hvordan er det for dig
at være på barsel?

Er det noget fra din
fødsel,
du ville ønske havde
været anderledes?

Er der noget fra den
første tid efter fødslen,
du ville ønske havde
været anderledes?

Er der noget, i
forhold til dit
moderskab, du ville
ønske var anderledes?

Hvornår føler du
dig utilstrækkelig?

Hvornår føler du dig
som en god mor?

Hvordan har du det?

Tager du dine egne
behov alvorligt?

Hvem spejler du dig i?

Hvad glæder du
dig mest over ved
at være mor?