

Innehållsförteckning reflektionskort

MODUL 1

1. Varför behövs ett mammorum

- Bekanta dig med andra mammor få gemenskap.
- Känna att mammorummet är en trygg plats att diskutera på.
- Diskutera vad mammorummens behov är, vad gruppen vill göra?
- Introduktion till jämlikt föräldraskap
 - BILAGOR : Trygga spelregler, Jag, mitt barn och barnbarn

2. Min vision som mamma

- Att uppmärksamma dig som mamma.
- Den situation du befinner dig i och den situation du vill vara i.

3. Mitt barn

- Att sätta fokus på ditt barn.
 - Bilagor: Brev till mitt barn

4. Familjen över generationer

- Se de mönster som du vill ta vara på från din egen familj och de mönster som du vill släppa.
- Att få upp ögonen för sådant du njuter av tillsammans i en familj och tar till tals sådant som skaver.
- Bilagor: Släkträd-modell

5. Föräldradidighet

- Att reflektera kring föräldradidigheten och hur man använder sin tid.

6. Hur gör vi hos oss/arbetsuppdelning

- Tänka igenom hur arbetsfördelningen är i ert hem.
 - Bilaga: Tid-paj

MODUL 2

7. Självkänsla/självförtroende

- Veta skillnad på självkänsla och självförtroende.
- Hur de samverkar och påverkar dig och som förälder.

8. Kommunikation

- Reflektera över ens sätt att kommunicera och bli hörd (bekräftad).

Bilaga: Kommunikation, diskussion och dialog

9. Sexualitet och närhet

- Öva att ta ämnet till tals, våga tala om intima saker och få stöd i gruppen för det.

10. Könsnormer

- Att reflektera kring könsnormer och könsroller.
- Att fundera hur de påverkar en själv och ens familj.

11. Att orka

- Lära sig hur man kan hantera stressiga dagar
- Kunna vara snäll mot sig själv om man inte hinner med allt man tänkt eller inte kommer igång.
- Ta till tals om man känner sig stressad eller utmattad.
 - Bilagor: Batteri, tid-paj, Rumsfördelning

12. I väntans tider

- Att reflektera kring dina tankar, känslor och upplevelser av graviditeten och den kommande förlossningen.
 - Bilaga: Graviditetsdagbok
 - Tankar från tiden du kom till världen

13. Ekonomi

- Tänka tillsammans på ekonomin
- Olika sätt att ordna familjens ekonomi och ens egen ekonomiska situation
 - Egen ekonomi: var och en har sitt konto.
 - Delad ekonomi: gemensamma intäkter och utgifter.
 - Proportionell ekonomi: var och en lägger en viss del.
 - Bilagor: Marthaförbundet - budget

14. Egen utveckling och avslut

- Reflektion över egen utveckling under tiden i mammorum.
- Komma överens om hur gruppens fortsättning ska se ut.
 - Webropol

Övrigt material:

- Begreppslista
- Olika roller (lokala arbetsgrupper, igångsättare etc.)