

Reflektionskort 1: Vad är mammorum?

"För att barnen är vår viktigaste investering"

Danska Baba-modellen (baba.dk)

Introduktion:

Mammorummet är en plats där mammor får diskutera sin mammaroll tillsammans med andra mammor.

I mammorummen kan mammor samlas och prata om sådant som rör föräldraskapet. Genom att diskutera olika frågor i gruppen kan nya perspektiv uppstå.

I mammorummen erbjuds mammorna ett rum att träffas och diskutera utan barn.

Presentera dig själv: Varför har du valt den tröja (skor) du har idag och berätta hur många barn du har (flicka och pojke)?

Mål för första träffen:

Bekanta dig med andra mammor, få gemenskap och känna att mammorummet är en trygg plats att diskutera på.

Diskutera vad mammorummens behov är, vad gruppen vill göra?

Introduktion till jämlikt föräldraskap.

Uppvärmning — Avsluta meningen med det första du kommer att tänka på (något som relaterar till mammarollen)

- Det viktigaste för mig just nu...
- Jag är här idag för att...
- Det bästa med mitt/mina barn är...
- En bra förälder är...
- Jag kan prata om att vara mamma med...
- Just nu befinner sig mitt barn...
- Idag ser jag framemot...
- Innan jag kom hit idag kände jag mig...
- Det som får mitt/mina barn att skratta är...

Planera din grupp:

En grupp kan både vara enbart diskussionsgrupp eller en kombination av både aktivitet och diskussion. Tex träffas och grillar och diskuterar.

Igångsättarna presenterar teman som ni har möjlighet att välja utgående ifrån för era diskussioner.

- Vilka aktiviteter skulle du vilja göra tillsammans med de andra gruppmedlemmarna?

Tänk på att aktiviteterna skall vara enkelt genomförbara och också ger utrymme för diskussion. Det är bra att komma överens om hur ni vill ha det.

Samtalsfråga 1:

Fundera över hur du kan bidra till att skapa en trygg mammagrupp. Vad gör du och vad vill du att andra ska göra för att mammarummet ska vara en trygg plats att diskutera på?

Möjliga följdfrågor:

- *Se på listan för exempel för trygga spelregler i extramaterialet*
- *Vilka spelregler anser ni behövs?*
 - *Varför?*

Reflektionsövning:

Be någon i gruppen lugnt läsa upp berättelsen om "Jag, mitt barn och barnbarn" som du hittar i bilagorna. Du kan också höra det som ljudfil.

Efter att ha lyssnat:

- *Vad var det första du tänkte på?*
- *Vilka känslor fick du?*
- *Vad önskar du att ditt barn svarar?*

Samtalsfråga 2:

Vad förväntar du få ut av att vara med i en mammagrupp?

Möjliga följdfrågor:

- *Finns det något du är nervös över med att vara med i en mammagrupp?*
- *Vad tror du att din familj får ut av att du är med?*
- *Har du någon att prata med om hur det är att vara mamma?*

Fundera tillsammans hemma:

Hur upplever ni att samhället ser på mammor idag?

När ni diskuterar jämlikhet vad är ni överens om och vad är ni inte överens om?

Avslut:

Avslutningsvis – Sammanfatta antalet barn ni har tillsammans!

Finns det någonting som du ytterligare funderar över och vill diskutera?

Nästa träff:

Bestäm när och var nästa träff ordnas.

Datum : _____

Tid: _____

Plats: _____