

## Reflektionskort 2: Min vision som mamma

### Introduktion:

En vision sammanfattar den situation du helst vill befinna dig i. Den får gärna vara ambitiös.

Genom att tänka stort så kan man få idéer om i vilken riktning man vill röra sig i nuet.

I en mammavision så funderar vi hurudan förälder vi helst av allt vill vara.

### Mål med denna träff:

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

### Återkoppling från förra träffen:

”Jag mitt barn och barnbarn”

Återkoppla med ett ord.

(skriv gärna tillsammans på ett papper)

### Mammavision

En mammavision är bara din vision och beskriver vad som är bra för dig. På detta kort fokuserar vi främst på din specifika vision.

I visionen behöver man också fundera kring resurser och möjligheter. Är du nöjd med din livssituation eller finns det något du kan tänka dig att förändra, t.ex. jobb, bostadsort, fritidssituation? På vilket sätt kan just du påverka din vision i nuläget?

Ibland är ens livssituation sådan att man kanske inte kan förändra stora saker utan måste ta lite i taget. Då är det bättre för dig att göra upp små steg och göra något, än inget alls.

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

- Jag känner mig nöjd som mamma ...
- Jag önskar/-ade att min mamma....
- Att vara mamma är ....
- Jag kan prata om att vara mamma med ...
- Min egen mamma betyder för mig ...
- Det som får mig att känna mig som en bra mamma är ...

## Hur ser din vision som mamma ut?

### Samtalsfråga 1:

Tänk på två goda upplevelser med ditt barn:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

### Möjliga följdfrågor:

- *Vad gjorde dessa till goda upplevelser?*
- *Vad hände?*
- *Vem var med dig?*
- *Hur gjorde du?*

### Samtalsfråga 2:

Om du skulle få önska precis som du vill, hur skulle du vilja ha det i din familj?

- Vilka resurser och möjligheter har du för att förverkliga din önskan?
- Hur kan du framöver få stöd i din vision på långsikt?

### Möjliga följdfrågor:

- *Vill du förändra något i dagens läge?*
- *När tror du att det är möjligt att hitta/ta sig tid?*

### Samtalsfråga 3:

Vad behövs för att du ska kunna uppnå din vision?

### Möjliga följdfrågor:

- *Vem kan du samarbeta med i den visionen?*
- *Vad är tillräckligt för dig?*
- *Vad har varit svårt hittills?*
- *Hur kan du hitta din/er lösning?*
- *Vad behöver du för att genomföra visionen?*

*Till hjälp kan du ha frågeguiden, barometern och reflektionscykeln som du hittar i extramaterialet.*

### Att göra hemma

Skriv ett brev till ditt barn;  
"Min kära son/dotter som mamma vill jag ..."

Tänk på vilken situation du befinner dig i just nu (boende, jobb, familj etc.):

- Vad betyder det för ditt deltagande i ditt barns liv?
- Finns det saker du kan ändra?
- Vad fungerar och vad vill du bevara?

### Avslut:

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

### Nästa träff:

Bestäm när och var nästa träff ordnas.

Datum: \_\_\_\_\_

Tid: \_\_\_\_\_

Plats: \_\_\_\_\_