

# Forældregruppe

## Første møde



Held og lykke med gruppen – og husk, at I har brug for at mødes flere gange for at finde ud af, om I kan have glæde af gruppen.

Venlig hilsen  
Sundhedsplejen  
Holstebro Kommune  
Tlf. 9611 5300  
på hverdage mlm. kl. 8 og 9



## Hvad er en forældregruppe:

- En gruppe hvor du får mulighed for at lære andre forældre med børn at kende
- En gruppe hvor du kan udveksle idéer og erfaring



## Hvordan bliver en forældregruppe god:

- Første gang have en præsentationsrunde: Navn, familien, barnet
- Mødes lidt ofte i starten – f.eks. 1 gang ugentligt
- Start og slut til aftalt tid
- Du husker at melde afbud, hvis du er forhindret i at komme
- Mobilen sættes på lydløs/slukkes
- Det behøves ikke være hjemme hos nogen hver gang  
F.eks. gå-ture, åbent hus, efterfødselsgymnastik, babysalmesang, baby-bio
- Formålet er samværet, ikke forplejningen
- Du bestemmer selv, hvor meget du vil sige i gruppen

- Vær opmærksom på, at alle kommer til orde  
F.eks. er det en god idé med en runde hver gang
- Det er berigende at møde andre med åbenhed, nysgerrighed og have opmærksomhed på hinanden
- Spørgsmål I kan bringe ind i gruppen:  
Er der noget omkring Jeres barn/børn, I er specielt optaget af nu?  
Er der andre i gruppen, der kender til dette?  
Hvilke forventninger har I?  
Hvordan er det muligt, at begge forældre kan deltage?
- Du opfatter det, der tales om i gruppen, som fortroligt

