



# Mor og barn gruppen

# Unge Mødre

– er Hedensted Kommunes gruppe-tilbud til unge mødre under 25 år og deres spædbørn.

Mødre og børn, der af forskellige grunde har behov for særlig støtte, kan henvises til Unge Mødre-gruppe gennem deres sundhedsplejerske, jordemor eller læge.

## Formål

- At styrke dit og dit barns trivsel og sundhed
- At få viden og oplysning om både dine og barnets behov
- At hjælpe dig med at få tillid til dig selv og opgaven som mor
- At hjælpe dig på vej til at komme i gang med en uddannelse eller et arbejde, når du er færdig med din barselsorlov
- At styrke netværket til andre mødre i området.

## Hvor og Hvornår?

Vi mødes en gang om ugen kl. 10 - 13, på Ankersvej 10, 8722 Hedensted.

## Hvad laver vi?

Vi taler med hinanden om:

- Børnenes behov og sundhed – f.eks. mad, søvn, hvile, gråd, kontakt, kærlighed og udvikling
- Hverdagens problemer
- Hvordan man kan tage sig af både sine egne og barnets behov
- Hvordan familiemæssige og sociale forhold spiller en rolle
- Mulighed for kontakt f.eks. jobkonsulent, dagplejepædagog og, tandplejer, fysioterapeut, tale-høreplejepædagog og andre.

## Regler

- Rygning kan ikke foregå
- Mobiltelefoner sættes på lydløs og tjekkes kun i pauserne
- Alle har tavshedspligt
- Fravær skal altid meldes til en af gruppelederne.

## Forplejning

Der vil altid være kaffe, the, vand og frugt.  
Ofte vil vi lave et fælles måltid.

## Kontakt (gruppeledere)

**Gruppen ledes af en sundhedsplejerske og en socialrådgiver.**

Sundhedsplejerske Janne Søby Rønsholt

mobil 5118 2404 - E-mail: [janne.s.ronsholt@hedensted.dk](mailto:janne.s.ronsholt@hedensted.dk)

Sundhedsplejerske Dorte Davidsen

mobil 2449 3671 - E-mail: [dorte.davidsen@hedensted.dk](mailto:dorte.davidsen@hedensted.dk)

Socialrådgiver Lene Kirkeby

mobil 2048 7290 - E-mail: [lene.kirkeby@hedensted.dk](mailto:lene.kirkeby@hedensted.dk)



*Citater er fra mødre som har gået i gruppen:*

- Det giver noget til mit barn, at være sammen med andre børn.
- Et godt sted, at få råd og sparre med andre jævnaldrende mødre.
- Ser frem til at komme hver gang og føler mig velkommen.  
Der er en god stemning og det er hyggeligt.
- Skaber venskaber, der fortsætter uden for gruppen.
- Løbende tjek af børnene og vejledning, da der altid er en sundhedsplejerske til stede.
- Udstyr - så man ikke selv behøver at medbringe selv.
- Mulighed for kørsel





**HEDENSTED**  
KOMMUNE

Sundhedsplejen  
T: 79 75 50 00

[hedensted.dk](https://www.hedensted.dk)