



FREDERIK BERG OLSEN

MØDREGRUPPEN

I mødregruppen var der ingen, der var for fine til at tale om, hvordan det gik barnet, familielivet, underlivet og sexlivet.

Et spil om falske smil, virkelighedens ondskab og at dolke hinanden i ryggen.

Indhold

Spillet består af:

2 sæt roller (et til hver spildel),

2 scenarieark(disse),

1 biperson (inkl. flowchart og spiltips)

Spillet varer mellem 2-3 timer.

Kolofon

Idé, tekst og design:

Frederik Berg Olsen

Tak til ...

Mette Finderup og Johannes Busted Larsen og alle andre der har hjulpet med spillet.

Kontakt

frederik@naturalbornholmers.dk.

Tel: +45 2074 5373.

Synops

Spillerne er mødre som mødes for første gang i deres mødregruppe. **I en mødregruppe diskuterer nybagte mødre deres problemer** med barn, mand og sig selv – og så er det også lidt en kaffeklub. Det er en slags støttegruppe.

Denne mødregruppe er dog anderledes. I stedet for at diskutere problemer, er der mere tale om en **konkurrence om at være den bedste mor**, have det mest problemfrie barn og have styr på sin krop, karriere og mand. Det hele er selvfølgelig løgn for alle undtagen én. For denne ene er det sådan, det er. Hun er slank, sexet og hendes mand er sikkert også fantastisk.

I begyndelsen er der tilknyttet en sundhedsplejerske (spilleleder), som sørger for at tingene går, som de skal. **Sundhedsplejersken er kun med til det første møde** – de resterende møder skal gruppen styre selv.

Da de skal være alene første gang, **åbnes der op for posen med ubehageligheder**. På det første møde pyntede de alle (undtagen Nadia) på sandheden for ikke at tabe ansigt og status overfor de andre. En af mødrene bryder isen, og taler om et sandt problem. Det sætter en sand lavine igang, og alle mødrene får afløb for deres frustrationer og kan endelig ånde lettede op. **Undtagen den ene mor (Nadia)**. Hun fortæller ikke om nogle problemer, da hun ikke har nogen. De andre tror, at hun lyver for at opnå status, ligesom de selv tidligere har gjort. De andre spillere kommer med små nedrige bemærkninger til hende, som gradvist bliver værre og værre. **Til sidst tangerer det til mobning**. Scenariet slutter, når hun vælger at sige fra og forlade mødregruppen.

Mødregruppen er et horror-scenarie; men ikke horror i gængs eller klassisk forstand. I 'ny horror' er realismen i højsædet – væk er alle monstre, seriemordere, blod og spat. Den grundlæggende idé er, at der er nok horror i virkeligheden. I mødregruppen er denne realisme i højsædet, og forhåbentlig er den mindst lige så skræmmende.

For horror er en kropslig ting. Man kan mærke, hvornår det er ubehageligt. Den form for horror jeg vil fremkalde, er den, hvor maven krummer sig sammen, og man føler en form for desperation, en trang til at komme væk eller svare grimt igen. Lidt ligesom en slåskamp eller skænderi.

Mødregruppen handler om mobning, og bruger mobning til at få horror-delen til at virke. Den ene mobbede person (Nadia) vil gradvist opleve, at distancen mellem spiller og spillerson bliver udvisket. Det bliver personligt. Det gør ondt i maven. De øvrige spillere (som mobber) skal, når spillet er slut, gerne stå tilbage med en dårlig smag i munden. Det er svært for den ene person at stå imod et koordineret angreb, fra alle de andre spillere. Samtidig er det ikke noget Nadias spiller forventer.

Spillerne får to karakterark. Et til første møde og et nyt til andet møde. Det første ark er blot simple fakta, lidt instruktioner og en fødselshistorie. Det næste ark indeholder en såkaldt tagcloud af ord og sætninger, som spilleren kan bruge til at definere sin karakter. Nadias er det eneste som har positive egenskaber stående, de øvrige personers er negative. Det er ikke meningen at spilleren skal opfylde alle, men mere bruge dem som inspiration. Bagsiden af karakterarket indeholder kamouflerede instrukser samt inspiration til problemer, der kan opstå efter fødslen.

Du har et ark med en biperson, sundhedsplejersken, som også indeholder en oversigt over spillets forløb. Alt det du skal vide for at forberede og spille spillet står også på arket. Jeg forestiller mig, at scenariet udspilles så live som muligt. Når spillet er slut, er det vigtigt, at spillerne kommer ordentligt ud af deres roller, da det kan være en hård oplevelse (især for Nadias spiller). Viser spilleren tegn på, at det er for hårdt, så tag en pause og snak med spilleren og stop evt. spillet. Det kan selvfølgelig være svært at vurdere, men stol på din intuition.

Fødsels ABC

Her er samlet en del af de ord, begreber og andre ting, som enhver mor ved om fødsler og graviditet. Det kan også være en god idé at tale med en som har været gravid for nylig.

Graviditet – En graviditet varer 40-41 uger. Typisk bliver kvinden igangsat i uge 41, da barnet ellers risikerer at blive for stort. Gravide tæller generelt mere i uger end måneder.

Epiduralblokada – en lokalbedøvelse i den nederste del af rygmarven. Sikrer smertefri fødsel.

Episotomi – klip i mellemkødet mod anus for at undgå at kvinden flækker når barnet fødes.

Tang & sugekop – redskaber som bruges under fødslen for at få barnet ud. Bruges kun ved problemer.

Fostervand – Det vand som babyen svømmer rundt i før fødslen. Når vandet går, skal det helst ikke være grønt, da det er tegn på at barnet er stresset. Den grønne farve er affaldsstoffer. Det er det der fosser ud, når vandet går.

Termin – Den dato kvinden er sat til at føde.

Plukveer – får kvinden i perioden op til fødslen. Plukveer er livmoderen der øver sig.

Udvidelsesveer – Veer kvinden får i starten af fødslen. Veerne får livmoderen til at åbne sig.

Presseveer – Disse veer kommer til sidst. De hjælper med at få barnet ud og signalerer at kvinden skal begynde at presse.

Åbning – For at barnet kan komme ud, skal livmoderhalsen være åbnet 10 cm. Når udvidelsesveerne står på, udvider livmoderhalsen sig ca 1 cm i timen. Nogle taler om 'fingre' istedet.

CTG – Står for Cardio-Toko-Grafi. Måler barnets hjerteaktivitet og livmoderens sammentrækninger (veer). Også kendt som at 'køre en strimmel'.

Apgar-tal – Et pointsystem til at vurdere den nyfødtes tilstand. Hjerteslag, vejrtrækningen, muskelspænding, reflekser og hudfarve. Der gives mellem 0-2 point. Skalaen går fra 1-10. Jo højere desto bedre.

På internettet findes en del sider med yderligere information om graviditet og fødsler. Se fx netbaby.dk, min-graviditet.dk eller netsundhedsplejerske.dk/

A decorative graphic featuring a central black banner with white text. The banner is surrounded by stylized black leaves and stems, along with various black ink splatters and dots of varying sizes scattered across the white background.

Sundhedsplejersken
(spilleleder)

Flow

Første møde

Her mødes mødrene for første gang. De skal præsentere sig selv samt fortælle deres fødselshistorie, som er på deres første karakterark. De skal også aftale hvor næste møde holdes. Pause?

Andet møde

Mødrene mødes igen, denne gang uden sundhedsplejersken(dig). De får nye karakterark. De bør begynde at tale om diverse dårligdomme og så småt være efter Nadia. Dette skal gerne eskalere. Her kan du hjælpe dem på rette vej.

Afslutning & debriefing

Der ikke nogen decideret slutning. Spillet er slut når enten at Nadias spiller siger fra, eller at Nadia stopper legen.

Det er meget vigtigt at spillet lige bliver talt igennem. Sørg især for at alle skilles som gode venner og ingen tager 'spillet' med ud af døren.

Din rolle

Du er mødelederen. Du skal sørge for, at alle får sagt noget. Start med at præsentere, hvad en mødregruppe er for en størrelse, hvem du er (sundhedsplejerske), og hvad planen er for mødet. Hvordan sundhedsplejersken er som person er op til dig, men hun kunne være hård og no-nonsense-agtig eller forstående og blød. Det er ikke så vigtigt, da du kun er med i første møde. Efterfølgende er du blot spillelederen, der sørger for at spillet bliver spillet.

Gode spørgsmål kan være svære at svare på. Det er ikke meningen at du skal være ekspert på området. Stil istedet spørgsmålet videre til de andre i mødregruppen – det er jo en slags støttegruppe. Om de så svarer rigtigt, er knap så vigtigt i denne sammenhæng.

Udnævn dele af spillelokalet til at være en stue, et køkken og et soveværelse (hvor babyerne ligger og sover). Babyerne spiller ikke nogen aktiv rolle i scenariet. Hvis du eller spillerne vil inddrage dem, så er det fint, men fokus er på mødrene.

Ikke alle har prøvet at føde eller været i en mødregruppe. Derfor er den en god idé, før spillet starter, at starte tage en snak med spillerne, om hvad de forestiller sig eller har hørt/oplevet om fødsler, mødregrupper og graviditet.

Som **opvarmning** kunne i lege gravide. Tag en pude på maven. Vralt rundt, lav vejrtrækningsøvelser, og lev jer ind i, hvordan det rent fysisk er at være højgravid. Det er ok, hvis det bliver sjovt og spillerne griner.

Spilledertips

A decorative graphic featuring a central red banner with the name "Nadia" in white, bold, sans-serif font. The banner is surrounded by a complex arrangement of dark red and black floral and leaf motifs, including various leaf shapes, stems, and small circular accents, all set against a white background.

Nadia

Fakta

Nadia er på barsel fra en stilling som kunstindkøber på et galleri. Mødte sin mand i USA, da hun tog sin uddannelse derover. De blev forelskede, gift og flyttede til Danmark lige før, det blev besværligt at komme ind i landet. Michael underviser på CBS i økonomi.

31 år gammel og tidligere model.
Ninja blev født for 3 uger siden.

Du skal begynde i mødregruppe. Det er første gang i skal mødes. Mødet holdes privat, men der er en sundhedsplejerske til stede.

Din rolle skal noget særligt. Du skal sammen med de andre konkurrere om at fremstå som den bedste mor. Få mest status blandt de andre i mødregruppen. Du er den perfekte mor og din mand er ligeså perfekt. For ikke at tale om dit barn.

Jeg var til jordemoderen 4 dage før min termin. Jeg var blevet undersøgt af hende hver uge i den sidste måned, da jeg havde haft nogle problemer i starten af min graviditet. Men nu var alt var som det skulle, og hun sagde, at nu var det bare at vente på fødslen. Hjem og vente. Det følte som om, jeg snart skulle have min menstruation, selvom jeg havde lidt mere ondt end de foregående dage. Jeg sov dårligt den nat. Overvejede kort at tage på sygehuset, men vidste også godt, at de sikkert ville sende mig hjem igen.

Om morgenen da min mand stod op, var han dog mere bekymret, så vi tog på hospitalet. Den vagthavende jordemoder undersøgte mig, og til min store overraskelse havde jeg åbnet mig 4 fingre! Jeg kunne ikke få det helt til at passe, at jeg havde veer, men det havde jeg. Efterfølgende blev jeg undersøgt hver time, og hver time havde jeg åbnet mig en finger mere. Da jeg var oppe på 10 cm, besluttede jordemoderen at prikke fostervandet. Så kunne jeg mærke veerne. Nu gjorde det rigtig ondt. Jeg fik besked på at vente med at presse, selvom jeg mest af alt havde lyst til at få det overstået.

Da pressetrangen endelig fik overtaget, måtte jeg presse 12 gange før hovedet kom ud. En presseve senere kom min dejlige datter ud. Min lille mulatpige på 3.125 g og 51 cm. Hun blev lagt på mit bryst, mens jeg skulle presse moderkagen ud, hvilket gik problemfrit. Navlestrengen blev klippet af en pavestolt nybagt farmand.



Sidsel

Fakta

Sidsel er AD'er på et forlag, hvor hun er ansvarlig for det grafiske udtryk på forlagets forskellige magasiner. Er gift med Thomas som er medejer af bureauet, men de arbejder hver for sig. Begge har meget travlt med deres karrierer.

Sidsel er 34 år gammel. Viktor blev født for 6 uger siden.

Du skal begynde i mødregruppe. Det er første gang i skal mødes. Mødet holdes privat, men der er en sundhedsplejerske til stede.

Din rolle skal noget særligt. Du skal sammen med de andre konkurrere om at fremstå som den bedste mor. Få mest status blandt de andre i mødregruppen. Du er den perfekte mor og din mand er ligeså perfekt. For ikke at tale om dit barn.

Tirsdag morgen skulle jeg bøje mig ned for at samle noget op fra gulvet. "Shit" sagde jeg stille til mig selv. Jeg troede jeg havde tisset i bukserne. Sagde til min mand, at han bare skulle tage på arbejde, det var nok ikke vandet der var gået. Benægtelsesstadiet? Det tror jeg nok. Det var vandet som gik. Da han var kørt kom der mere og mere fostervand, så jeg ringede til min mor. Hun kom med det samme, og vi ringede til hospitalet. Selvfølgelig sagde de, at jeg skulle tage den med ro, og ringe igen, hvis jeg fik veer. Det gjorde jeg.

Vi tog af sted til fødegangen. Jeg havde veer med et minuts mellemrum, men det var overhovedet ikke smertefuldt. Jeg kunne godt have troet, at det var noget helt andet – noget jeg havde spist fx. Heldigvis var min mor mere overbevist. Da vi var på hospitalet, ringede vi til min mand, som ville skynde sig derud. Jeg blev ført ind til undersøgelse. Jordemoderen sagde, at jeg havde åbnet mig 6 cm, og at det bare var om at komme op på fødegangen. På fødegangen fik jeg en epidural med det samme. Efter det sad vi der bare. Der skete ingenting. Eneste tegn på at jeg stadig havde veer, var på skærmen som jeg var tilkoblet. Vi fik snakket om alt muligt mellem himmel og jord.

Efter et stykke tid fik jeg besked om at lægge mig tilrette, og så skulle jeg presse, for jeg havde åbnet mig 10 cm. Det var ikke mange pres jeg fik lavet, før han var ude. I starten ville han ikke trække vejret, men så med et stak han i et krafthyl. Jeg lettede næsten fra sengen. Da de så kom med miraklet, var det helt magisk. Det var som om, jeg havde kendt ham hele mit liv. 2.725 gram og 49 cm lang.



Sofie

Fakta

Sofie går i skole på pædagogseminariet. Mikkel, Sofies kæreste, arbejder med IT og spiller fodbold i fritiden. Sofie er bedste veninder med Mette, som hun går i skole med. Sofie og Mette besluttede sig for at blive gravide samtidig, så de kunne følge hinanden.

Sofie er 24 år gammel. Emilia blev født for 4 uger siden.

Du skal begynde i mødregruppe. Det er første gang i skal mødes. Mødet holdes privat, men der er en sundhedsplejerske til stede.

Din rolle skal noget særligt. Du skal sammen med de andre konkurrere om at fremstå som den bedste mor. Få mest status blandt de andre i mødregruppen. Du er den perfekte mor og din mand er ligeså perfekt. For ikke at tale om dit barn.

Vi var inde til igangsættelse i uge 41, hvor jeg fik lagt en stikpille op. Min bedste veninde, Mette, havde født to uger før, så jeg vidste lidt, hvad jeg kunne forvente. Men der skete ingenting, så vi blev bedt om at komme igen næste morgen. Vi var der 8:30 præcis. Jeg blev undersøgt – 3 cm åbnet, så den anden stikpille blev droppet. I stedet for tog de vandet. Det voldte vist den jordemorstuderende lidt problemer, så hæklenålen blev droppet til fordel for en fingertut med modhager. Kl. 9:45 fossede 1 1/2 - 2 liter fostervand. Der var ret meget, og det væltede lidt ud over gulvet.

Så gik der lang tid før der skete noget. Der kom først et par veer efter et par timer. Kl. 11:30 blev jeg kørt til fødegangen, hvor vi får sat en CTG på, som skulle blive på indtil jeg havde født. Efter en time bliver min epidural bestilt — der vil gå ca. en halv time. En time senere kommer narkoselægen endelig. Han brugte mindst en time på at lægge epiduralen, mens jeg oksede med mine veer. Han måtte gøre det i to forsøg for at kunne lægge den perfekt. Kl. 15 var epiduralen på plads, jeg har åbnet mig 6 cm mere, så nu er jeg på 9 cm. 16:10 er der ingen kant mere, og jeg begynder at presse. Det er svært at mærke, hvornår der skal presses. Jordmoderen sætter fingrene op og beder mig presse dem ud, og det hjælper helt vildt. Kl. 16:30 får jeg ve-drop, da veerne ikke er helt lange nok. 16:40 beder jordmoderen mig om at mærke ved åbningen, og jeg kan mærke hovedet sidde der. Det er en mærkelig fornemmelse, for epiduralen virkede ikke der. 10 minutter efter kommer bebsen ud, jeg trækker selv det sidste stykke ud. Det er svært, da den er meget fedtet. Det er en pige. Selvom han havde ønsket sig en dreng er han helt væk i hende. Jeg bristede kun meget lidt i hver skamlæbe, så heldigvis fik jeg kun et enkelt sting. Hun vejede 3.725 gram og var 54 cm lang.

A decorative graphic featuring a central red banner with the name 'Mette' written in white, bold, sans-serif font. The banner is surrounded by a complex arrangement of dark red and black floral and leaf motifs, including various leaf shapes, stems, and small circular accents, all set against a light beige background with faint, scattered dots.

Mette

Fakta

Mette er studerende på pædagogseminariet. Hendes kæreste Klaus arbejder med salg i en dykkerforretning og går meget op i fodbold. Mette er bedste veninder med Sofie, som hun også studerer sammen med. Sammen aftalte Mette og Sofie at blive gravide.

Mette er 25 år gammel. Elisabeth blev født for 4 uger siden.

Du skal begynde i mødregruppe. Det er første gang i skal mødes. Mødet holdes privat, men der er en sundhedsplejerske til stede.

Din rolle skal noget særligt. Du skal sammen med de andre konkurrere om at fremstå som den bedste mor. Få mest status blandt de andre i mødregruppen. Du er den perfekte mor og din mand er ligeså perfekt. For ikke at tale om dit barn.

Jeg havde en fornemmelse af at være klar til at føde, da der var to uger igen. Lidt over midnat sev der lidt fostervand, og vi tog til hospitalet for at blive undersøgt. Jeg var kun 1 cm åben. Mine veer følte mere som en murren i maven, og jeg spiste endda frokost med min bedste veninde, mens vi vågede over min fødsel. Hun var også gravid. Vi var sat i samme uge, men åbenbart skulle jeg være først.

Ved midnatstid skulle vi på hospitalet for at få antibiotika, og da der heldigvis var en fødestue ledig, fik vi lov til at blive natten over. Veeerne var gået i gang, men der var stadig 7-10 minutter i mellem, lidt som menstruation. Jeg fik en panodil, noget varmt på lænden og Klaus i sengen ved siden af.

Plukkeveerne holdt mig halv vågen, og så sover man bare ikke så godt på et hospital som derhjemme. Kl 3:22 mærkede jeg et hårdt smæld nederst i maven. Jeg tænkte, at det var babyen der sparkede, men så kunne jeg mærke at vandet væltede ud af mig. Det lignede nærmest mudder. Jeg tilkaldte sygeplejersken. Det der med, at veeerne i starten kommer med lidt mellemrum, og ikke er helt så kraftige: Ikke med mig! De bankede derudaf med kun 1 minut imellem. Jeg blev kørt på fødegangen, og da de undersøgte mig, havde jeg åbnet mig 5 cm. Kort efter kom presseveerne. Jeg forsøgte at signalere, at jeg havde brug for en epidural, men der var ikke tid. For kort tid efter sagde det smut, og så var hovedet ude. Det gjorde ubeskriveligt ondt, og jeg tror også at jeg flækkede dernede. Jeg var ved at besvime, da resten af baby kom ud. Klisset, snasket og glat som en ål. Det var det smukkeste jeg nogensinde havde set – og så tudede jeg af lykke – 3.800 g og 53 cm lang. Eneste bet var, at de blev nødt til at tilkalde en overlæge for at finde ud af, hvordan det skulle se ud, da jeg skulle syes.



Louise

Fakta

Louise er udlært maler og et tilknyttet et større entreprenørfirma. Hendes kæreste Anders er journalist på en tabloid-avis og bruger en del tid på poker. De mødte hinanden i byen og blev gravide kort efter.

Louise er 27 år gammel. Timon blev født for 5 uger siden

Du skal begynde i mødregruppe. Det er første gang i skal mødes. Mødet holdes privat, men der er en sundhedsplejerske til stede.

Din rolle skal noget særligt. Du skal sammen med de andre konkurrere om at fremstå som den bedste mor. Få mest status blandt de andre i mødregruppen. Du er den perfekte mor og din mand er ligeså perfekt. For ikke at tale om dit barn.

Nøj, hvor var jeg træt af at være gravid, da jeg var i uge 39. Hele ugen havde jeg haft nogle ret hidsige plukkeveer og jag i skeden. Maven var sløv og træg, og tisse-marien var hævet til dobbelt størrelse, og alt var galt. Kl. 3:43 fredag nat vågner jeg ved, at min mave gør rigtig nas. En mere skarp smerte end normalt. Jeg får akkurat vendt mig, da vandet går. Det følte som et plop, og ud fosser det. Heldigvis havde jeg trusseindlæg på og lagt tisseunderlag på sengen. Jeg kanter mig ud på toilettet. Mine trusser sejler i noget lyserødt slimet snask. Jeg får bakset dem af, samtidig med at jeg tisser løs og maven 'løsner sig'. Da den første ve rammer mig, er det af sted med os.

Kl. 5 rammer vi fødegangen, jeg bliver undersøgt – kun 1 cm åben, livmoderhalsen er udslettet. Jeg får sat CTG'en på, der viser svage men tiltagende veer. 20%, 30%, 40% osv. Da de fjerner CTG'en, er jeg på 50%, og det gør ondt som bare satan. Fødestuen bliver gjort klar med vandkar. Vandet tager ligesom toppen. Så er det, at veerne begynder at blive rigtig ubehagelige. Jeg har åbnet mig 4 cm, klokken er ca 6. Veerne er stadig slemme, og jeg får svært ved at trække vejret ordentligt. Når jeg presser, kan jeg mærke, at babyen presser sine ben op i mine ribben. Ikke særlig rart. Jeg presser, og jeg kan mærke, hvordan hovedet presser sig ned og ud. "Pres!" siger hun, og jeg presser igen og jordemoderen gelejder babyen op til mig. Det er en dreng! Han er smurt ind i fosterfedt og kigger intenst på mig. Jeg holder vejret. Han ligger bare og stirrer, og så kommer de første livskraftige skrig fra ham. Han er født kl. 7:19 lørdag. Far klipper navnestrengen. Jeg får lov til at sidde lidt med ham et øjeblik, hvorefter jeg skal op. Navlesnoren hænger og dingler mellem mine ben. Det er klamt. Jeg føder moderkagen, der er flot og hel, og vi bliver overladt til os selv og vores lille søn. Han er 50 cm lang og vejer 2.940 g.



Caroline

Fakta

Caroline er selvstændig indretningsarkitekt. Hun har specialiseret sig i en særlig indretningsfilosofi fra Kina; Feng-shui. På et selvudviklingskursus mødte Caroline sin mand, Per. Per er HR-konsulent for en større dansk virksomhed

Caroline er 29. Malthe blev født for 4 uger siden.

Du skal begynde i mødregruppe. Det er første gang i skal mødes. Mødet holdes privat, men der er en sundhedsplejerske til stede.

Din rolle skal noget særligt. Du skal sammen med de andre konkurrere om at fremstå som den bedste mor. Få mest status blandt de andre i mødregruppen. Du er den perfekte mor og din mand er ligeså perfekt. For ikke at tale om dit barn.

Vi havde besluttet os for en hjemmefødsel. Vi var ganske klar over, at der var en vis risiko forbundet med det, men valgte at gøre det alligevel. Ens eget hjem er bare helt anderledes end en kold og steril fødegang, og tanken om en helt naturlig fødsel tiltalte os – også selvom vi valgte ting som epiduralblokade fra – vi er nok ikke de første, som har født uden bedøvelse. Min konsultationsjordemoder var indforstået med dette, og havde lovet os, at hun nok skulle være der, når det blev tid.

Da fødslen så småt går i gang, er det bare det helt rigtige. Ikke noget jag med transport, blot et telefonopkald til hospitalet, og så ville jordemoderen komme. Da veerne begynder at blive regelmæssige ringer jeg efter hende; jeg fik en ve kl. 16:46 og igen kl. 16:52. Blot tre minutter efter kommer den næste, og jeg synes de har ændret karakter. Det begynder at gøre ondt og jeg skal koncentrere mig om at trække vejret.

Min mand hjælper med at få lagt afdækning på sengen og gøre det hyggeligt med lys og afslapningsmusik. Det beroliger mig og tanken om ikke at kunne få en epiduralblokade svinder bort. Kort tid efter træder jordemoderen ind ad døren, og nærmest som på kommando begynder presseveerne. En sten falder fra mit hjerte – jeg har ikke lyst til at føde alene. Hun undersøger mig og jeg er fuldt udvidet. Kl. 18.05 kommer Malthe til verden uden at det gjorde nævneværdigt ondt. De sidste fem minutter hjælper jordemoderen mig med at holde igen, så jeg slipper uden en skramme. Han vejede 3.150 gram og var 52 cm lang.



Nadia

Optimistisk

Selvsikker

Diplomatisk

Hjælpsom

Er vokset med opgaven

Flittig

Kreativ

Effektiv

Har lyst til livet

Energisk

Praktisk

Hører til

Føler sig elsket

Vil det bedste

Fleksibel

Åben om følelser

Fuld af sjov

Høflig

Indsigtsfuld

Har overskud i hverdagen

Raffineret

Venlig

Generøs

Fredelig

Empatisk



Siden sidst ...

Du har så meget at fortælle. Først og fremmest så går det rigtig godt med Ninja. Hun sover igennem om natten og de gange hvor hun vågner, er Michael flink til at stå op, så jeg du kan blive udhvilet. Det er også gået fint med at amme, du har vænnet dig til det, og der er nok mælk, uden at det skal løbe ud hele tiden. Og når hun er vågen ligger hun og smiler til jer. Dine forældre har været gode til at finde en balance mellem at give jer fred og hjælpe til.

Der er også kommet gang i jeres sexliv. Michael er god til at lade det foregå i dit tempo, så det hverken bliver anspændt eller for hurtigt. Og så kan du godt lide at komme. Han får dig virkelig til at føle dig som en kvinde igen. Derudover er han god til at hjælpe til med alt; tøjvask, madlavning og alle de her små praktiske ting.

Den anden dag løb du tilfældigt ind i din gamle agent fra New York, som måske vil bruge dig til et nyt job – du havde ikke lige forestillet dig at tage din modelkarriere op igen – men det er da fristende. Og maven er helt forsvundet. Du ser stort set ud som du gjorde før, brysterne er bare blevet dobbelt så store; hvilket Michael er ganske tilfreds med. I har desuden talt om at han vil tage en del af jeres fælles barsel, så du kan komme tilbage på galleriet **og få gang i din karriere igen.**



Sidsel

Narcissistisk

Skeptisk

Fordømmende

Dominant

Bedrevidende

Hævnerrig

Lytter ikke

Forfængelig

Arrogant

Prætentios

Ved bedre

Sætter trumf på

Konkurrencemindet

Har gode gener

Man skal ikke komme her

Vildledende

Hævder sig selv

Serios

Overfladisk

Forklarer hvad andre mener

Jaloux

Dogmatisk

Kritisk

Kontrollerende

Mødretips

Det følgende er forslag til hvordan livet som nybakt mor kan være svært. Du er velkommen til selv at supplere.

Din krop

Søvnmangel · Sexproblemer · Småblødninger · Brystspændinger · Underlivet hænger · Mælk løber ud · Luft i skeden · Mælk løber ikke til · Blodige brystvorter · Plastikoperation?

Din mand

Vil bolle hele tiden · Tager ikke sin tørn · Spiller konstant computer · Forstår dig ikke · Utro?

Dit barn

Sover ikke · Ingen spiserytme · Gråd · Flaskebarn?

Dit liv

Ammehjerne · Nul karriere · Bedste-forældre · Formiddags-tv · Social død?

Du skal nu til det andet møde i mødregruppen. Denne gang er det uden sundhedsplejersken. I skal klare det hele selv, selv finde ud af, hvad I skal tale om og har kun hinanden at støtte jer til. Men der er også noget andet ...

Du har ikke været helt ærlig. I virkeligheden går det ikke så strålende, som du gav udtryk for ved første møde i mødregruppen. Hvedebrødsdagene er slut. Virkeligheden som mor presser på og har presset på i et stykke tid. Du havde bare ikke lyst til at vise det til det første møde. For alt går ikke helt så glat som det skulle. I begyndelsen var det selvfølgelig svært og der var en hel del nye ting man skulle tage stilling til, men I blev båret oppe af euforien af, at lige være blevet forældre.

Du vil ikke være den eneste, der åbner op for sluserne. De andre skal også. Du vil ikke være den eneste, der blotter dig og viser dit inderste inde. Hvor dårligt det egentlig går. Men du har brug for at få talt ud.

Hvis en af de andre vil spille hellig og vil føre sig frem på bekostning af os andre, så skal vi nok få sandheden frem – koste hvad det vil – om det så skal tvinges ud af hende. Det kan ikke passe, at de andre ikke også har problemer. Og hvis der er nogen der påstår, at de ikke har det, og lyver os direkte op i ansigtet, så skal vi nok få hende ned med nakken – du kan godt huske folkeskolen, og hvordan man gjorde dengang. **Der er ingen blomster, der ikke kan visne.**

Sofie

Martyr

Deprimeret

Moraliserende

Negativ

Stædig

Kan ikke overskue det

Hysterisk

To slår hårdere
end en

Demonstrativ

Skyldfølelse

Vælger den lette vej

Fordømmende

Besidderisk

Fremhæver andres fejl

Bærer nag

Skeptisk

Det er sikkert selvforskyldt

Ser ikke egne fejl

Kritisk

Selvoptaget

Dit barn er bedre

Humørsyg

Manipulerende

Indirekte

Passiv-agressiv

Mødretips

Det følgende er forslag til hvordan livet som nybakt mor kan være svært. Du er velkommen til selv at supplere.

Din krop

Søvnmangel · Sexproblemer · Småblødninger · Brystspændinger · Underlivet hænger · Mælk løber ud · Luft i skeden · Mælk løber ikke til · Blodige brystvorter · Plastikoperation?

Din mand

Vil bolle hele tiden · Tager ikke sin tørn · Spiller konstant computer · Forstår dig ikke · Utro?

Dit barn

Sover ikke · Ingen spiserytme · Gråd · Flaskebarn?

Dit liv

Ammehjerne · Nul karriere · Bedste-forældre · Formiddags-tv · Social død?

Du skal nu til det andet møde i mødregruppen. Denne gang er det uden sundhedsplejersken. I skal klare det hele selv, selv finde ud af, hvad I skal tale om og har kun hinanden at støtte jer til. Men der er også noget andet ...

Du har ikke været helt ærlig. I virkeligheden går det ikke så strålende, som du gav udtryk for ved første møde i mødregruppen. Hvedebrødsdagene er slut. Virkeligheden som mor presser på og har presset på i et stykke tid. Du havde bare ikke lyst til at vise det til det første møde. For alt går ikke helt så glat som det skulle. I begyndelsen var det selvfølgelig svært og der var en hel del nye ting man skulle tage stilling til, men I blev båret oppe af euforien af, at lige være blevet forældre.

Du vil ikke være den eneste, der åbner op for sluserne. De andre skal også. Du vil ikke være den eneste, der blotter dig og viser dit inderste inde. Hvor dårligt det egentlig går. Men du har brug for at få talt ud.

Hvis en af de andre vil spille hellig og vil føre sig frem på bekostning af os andre, så skal vi nok få sandheden frem – koste hvad det vil – om det så skal tvinges ud af hende. Det kan ikke passe, at de andre ikke også har problemer. Og hvis der er nogen der påstår, at de ikke har det, og lyver os direkte op i ansigtet, så skal vi nok få hende ned med nakken – du kan godt huske folkeskolen, og hvordan man gjorde dengang. **Der er ingen blomster, der ikke kan visne.**

Besidderisk

Overfladisk

Hævnøst

Selvbevidst

Impulsiv Du skal ikke tro, at er noget Du skal ikke le

Stædig du er lige så meget som os ad os

Udisciplineret

Mette

Du skal ikke tro du kan lære os noget

Selvhævdende Du skal ikke bilde dig ind at mere end os

du duer til noget

Fordømmende Du skal ikke tro du kan noget

Selvdestruktiv

Forfængelig

Selvoptaget

Påståelig

Mødretips

Det følgende er forslag til hvordan livet som nybakt mor kan være svært. Du er velkommen til selv at supplere.

Din krop

Søvnmangel · Sexproblemer · Småblødninger · Brystspændinger · Underlivet hænger · Mælk løber ud · Luft i skeden · Mælk løber ikke til · Blodige brystvorter · Plastikoperation?

Din mand

Vil bolle hele tiden · Tager ikke sin tørn · Spiller konstant computer · Forstår dig ikke · Utro?

Dit barn

Sover ikke · Ingen spiserytme · Gråd · Flaskebarn?

Dit liv

Ammehjerne · Nul karriere · Bedste-forældre · Formiddags-tv · Social død?

Du skal nu til det andet møde i mødregruppen. Denne gang er det uden sundhedsplejersken. I skal klare det hele selv, selv finde ud af, hvad I skal tale om og har kun hinanden at støtte jer til. Men der er også noget andet ...

Du har ikke været helt ærlig. I virkeligheden går det ikke så strålende, som du gav udtryk for ved første møde i mødregruppen. Hvedebrødsdagene er slut. Virkeligheden som mor presser på og har presset på i et stykke tid. Du havde bare ikke lyst til at vise det til det første møde. For alt går ikke helt så glat som det skulle. I begyndelsen var det selvfølgelig svært og der var en hel del nye ting man skulle tage stilling til, men I blev båret oppe af euforien af, at lige være blevet forældre.

Du vil ikke være den eneste, der åbner op for sluserne. De andre skal også. Du vil ikke være den eneste, der blotter dig og viser dit inderste inde. Hvor dårligt det egentlig går. Men du har brug for at få talt ud.

Hvis en af de andre vil spille hellig og vil føre sig frem på bekostning af os andre, så skal vi nok få sandheden frem – koste hvad det vil – om det så skal tvinges ud af hende. Det kan ikke passe, at de andre ikke også har problemer. Og hvis der er nogen der påstår, at de ikke har det, og lyver os direkte op i ansigtet, så skal vi nok få hende ned med nakken – du kan godt huske folkeskolen, og hvordan man gjorde dengang. **Der er ingen blomster, der ikke kan visne.**



Louise

Skeptisk

Perfektionist

Ufokuseret

Prøvende

Føler sig overset

Selvudslettende

Overvågende

Demonstrativ

Ser fejl i andre

Hellig

Intellektuelt arrogant

Du er din egen
lykkes smed

Giver aldrig ros

Manipulerende

Andre har aldrig
ret

Smukt er grimt

Negativ

Indirekte

Kold

Defensiv

Ironisk

Mødretips

Det følgende er forslag til hvordan livet som nybakt mor kan være svært. Du er velkommen til selv at supplere.

Din krop

Søvnmangel · Sexproblemer · Småblødninger · Brystspændinger · Underlivet hænger · Mælk løber ud · Luft i skeden · Mælk løber ikke til · Blodige brystvorter · Plastikoperation?

Din mand

Vil bolle hele tiden · Tager ikke sin tårn · Spiller konstant computer · Forstår dig ikke · Utro?

Dit barn

Sover ikke · Ingen spiserytme · Gråd · Flaskebarn?

Dit liv

Ammehjerne · Nul karriere · Bedste-forældre · Formiddags-tv · Social død?

Du skal nu til det andet møde i mødregruppen. Denne gang er det uden sundhedsplejersken. I skal klare det hele selv, selv finde ud af, hvad I skal tale om og har kun hinanden at støtte jer til. Men der er også noget andet ...

Du har ikke været helt ærlig. I virkeligheden går det ikke så strålende, som du gav udtryk for ved første møde i mødregruppen. Hvedebrødsdagene er slut. Virkeligheden som mor presser på og har presset på i et stykke tid. Du havde bare ikke lyst til at vise det til det første møde. For alt går ikke helt så glat som det skulle. I begyndelsen var det selvfølgelig svært og der var en hel del nye ting man skulle tage stilling til, men I blev båret oppe af euforien af, at lige være blevet forældre.

Du vil ikke være den eneste, der åbner op for sluserne. De andre skal også. Du vil ikke være den eneste, der blotter dig og viser dit inderste inde. Hvor dårligt det egentlig går. Men du har brug for at få talt ud.

Hvis en af de andre vil spille hellig og vil føre sig frem på bekostning af os andre, så skal vi nok få sandheden frem – koste hvad det vil – om det så skal tvinges ud af hende. Det kan ikke passe, at de andre ikke også har problemer. Og hvis der er nogen der påstår, at de ikke har det, og lyver os direkte op i ansigtet, så skal vi nok få hende ned med nakken – du kan godt huske folkeskolen, og hvordan man gjorde dengang. **Der er ingen blomster, der ikke kan visne.**



Caroline

Arrogant

Direkte

Kontrollerende

Humørsyg

Glasset er halvtomt

Regelrytter

Har læst
bladene

Vil det
hele

Oprørsk

Fordømmende

Dominerende

Vendekåbe

Holder med
flertallet

Løgnagtig

Overfladisk

Magtsyg

Der er en
objektiv sandhed

Kan det
hele

Kritisk

Narcisistisk

Aggressiv

Selvhævdende

Mødretips

Det følgende er forslag til hvordan livet som nybakt mor kan være svært. Du er velkommen til selv at supplere.

Din krop

Søvnmangel · Sexproblemer · Småblødninger · Brystspændinger · Underlivet hænger · Mælk løber ud · Luft i skeden · Mælk løber ikke til · Blodige brystvorter · Plastikoperation?

Din mand

Vil bolle hele tiden · Tager ikke sin tørn · Spiller konstant computer · Forstår dig ikke · Utro?

Dit barn

Sover ikke · Ingen spiserytme · Gråd · Flaskebarn?

Dit liv

Ammehjerne · Nul karriere · Bedste-forældre · Formiddags-tv · Social død?

Du skal nu til det andet møde i mødregruppen. Denne gang er det uden sundhedsplejersken. I skal klare det hele selv, selv finde ud af, hvad I skal tale om og har kun hinanden at støtte jer til. Men der er også noget andet ...

Du har ikke været helt ærlig. I virkeligheden går det ikke så strålende, som du gav udtryk for ved første møde i mødregruppen. Hvedebrødsdagene er slut. Virkeligheden som mor presser på og har presset på i et stykke tid. Du havde bare ikke lyst til at vise det til det første møde. For alt går ikke helt så glat som det skulle. I begyndelsen var det selvfølgelig svært og der var en hel del nye ting man skulle tage stilling til, men I blev båret oppe af euforien af, at lige være blevet forældre.

Du vil ikke være den eneste, der åbner op for sluserne. De andre skal også. Du vil ikke være den eneste, der blotter dig og viser dit inderste inde. Hvor dårligt det egentlig går. Men du har brug for at få talt ud.

Hvis en af de andre vil spille hellig og vil føre sig frem på bekostning af os andre, så skal vi nok få sandheden frem – koste hvad det vil – om det så skal tvinges ud af hende. Det kan ikke passe, at de andre ikke også har problemer. Og hvis der er nogen der påstår, at de ikke har det, og lyver os direkte op i ansigtet, så skal vi nok få hende ned med nakken – du kan godt huske folkeskolen, og hvordan man gjorde dengang. **Der er ingen blomster, der ikke kan visne.**