



Kristine Bjerre, til venstre, med sønnen Otto er facilitator til barselsgruppemøderne, mens Maria Leerbeck er medejer af Ladies First, der står bag netværket.

FOTO: FLEMMING KROGH

# Dyrk karrieren - også under barslen

**På barsel:** Ny netværksgruppe for mødre på barsel handler ikke om babyer. Her er det mødrene, der er i fokus. Målet er at fylde kløften mellem børne- og arbejdsliv.

Det liv ændrer sig, når du får børn. Det siger alle. Men dagen efter fødslen kiggede jeg mig omkring, og det hele lignede sig selv. Jeg var stadig mig selv, siger Maria Leerbeck, der har datteren Signe på 18 måneder og venter sig med nummer to.

Det rette blandingsforhold mellem at være mor og være sig selv kan være svært at finde, når man er på barsel.

Det tages der fat på i Ladies Firsts nye initiativ: Netværksgrupper for kvinder på barsel.

I stedet for at pakke karrierekvinden, iværksætter med de gode idéer og den ambitiøse studerende væk under barslen, så kan mødre være med til at integrere den side med barselslivet.

## Den svære balance

– Det tog mig måske et halvt år at falde ind i en barsels hverdag. Så gik der tre måneder, og så skulle jeg ud af den igen. Fuck, tænkte jeg, nu skal jeg ud og snakke professionelt med andre mennesker. Hvordan er det lige, man gør det?

Kristine Bjerre husker tilbage på barslen med sin søn Otto, der nu er godt ét år gammel.

Hun bor på Trøjborg i Aarhus, hvor mødre med barnevogne i

gadebilledet er mere reglen end undtagelsen. Her travede hun for kort tid siden selv rundt, da hun var på barsel.

– Der er ikke sindssygt mange kvinder, der er trænet i at gå på barsel. Jeg er god til at være mor, men jeg er ikke god til at være på barsel, siger Maria Leerbeck.

Begge kvinder oplevede det, de kalder en kløft, mellem deres arbejdsliv og deres liv med baby og barsel. Derfor er de nu med til at starte barselsnetværket, der skal skabe forbindelse mellem de to sider.

Maria Leerbeck er medejer af Ladies First, der står bag netværket. Kristine Bjerre er facilitator til gruppemøderne.

Begge kvinder trækker på deres egne erfaringer fra barslen, når de fortæller om, hvorfor den nye slags mødregruppe overhovedet er relevant.

## Mor i fokus

– Du skal koble helt fra og ikke tænke på dig selv, når du bliver mor. Du skal ikke være effektiv, men hvile i din biologi. Og så har du ikke kontrol over noget. Det var alt det, vi havde lært ikke at gøre. At få et barn er en vanvittig forandring, forklarer Maria Leerbeck.

Efterfølgende kan hun se, hun manglede et sted at snakke om

## Ladies first

Ladies First blev startet i 2012 af tre århusianske studerende og har i dag flere end 8600 medlemmer og 40 frivillige under vingerne.

Ladies First er i Aarhus, København, Viborg, Aalborg, Vejle, Kolding og har netop åbnet et netværk for danske kvinder i Silicon Valley, USA.

Ladies First er for kvinder, der søger personlig og faglig udvikling og inspirerende relationer. Kristine Bjerre er netværksfacilitator for Barselsnetværket i Ladies First.

Maria Leerbeck er medejer af Ladies First.

Barselsnetværket mødes i Aarhus på Dokkl. Der er et tilsvarende netværk i København. Det første Barselsnetværk blev etableret i Aarhus og har kørt siden august, mens et nyt begyndte i går, 7. november, og endnu et åbner i januar 2017.

Læs mere om netværket på [Facebook.com/ladiesfirstdk](https://www.facebook.com/ladiesfirstdk)

AF ASTRID HELLERUP MADSEN  
ASMA@STIFTEN.DK

den anden side af barslen og moderskabet. Den side, der handlede om hende selv og om tiden efter barslen.

– Jeg havde en rigtig fin mødregruppe, som var sat sammen af sundhedsplejersken. Det handlede kun om vores børn, og det skal det dér. Men jeg havde også behov for at snakke om mig selv, siger Kristine Bjerre.

Det er mødrene, der er i fokus til møderne og ikke børnene, når barselsnetværket mødes. En gruppe består af 10-12 mødre og selvfølgelig deres barn. Man mødes på månedlig basis i tre timer.

## Sparring og hygge

– Vi kommer til at have forskellige temaer, for eksempel målsætninger, stress eller motivation. En fællesnævner for det hele er, hvordan vi fylder den kløft mellem børne- og arbejdsliv, som mange oplever, siger Kristine Bjerre.

Og så skal der snakkes, diskuteres og hygges en masse til møderne. Her er også plads til sparrings-runder, hvor man kan komme med sine egne problemstillinger og få feedback fra de andre.

– Min chef spørger, om jeg kan slutte min barsel tidligere, vil jeg det? Jeg overvejer at blive hjem-

megående, hvordan vil det være? Skal jeg tage den her arbejdsopgave, mens jeg er på barsel? Alt sådan noget, man kan tumle med selv ellers, forklarer Maria Leerbeck.

På møderne er også medlemsoplæg. Formen er fri, det kan ske siddende, stående eller ammen-

## Connect med dig selv

De to tror ikke, det bliver svært at holde babysnakken ude af møderne, og der har været stor efterspørgsel på netværksgruppen.

– I gruppen ved vi alle, hvordan det er at være på barsel. Så vi kan springe det led over, at man hele tiden skal sige: "Jeg elsker mit barn." For det gør vi! Samtidig har vi sat os selv, vores drømme og karriere til side, og her får man mulighed for at connecte til sin egen identitet igen, siger Kristine Bjerre.

Netværksgruppen bliver på den måde et rum til at snakke om livet før, under og efter barslen.

– Det er de mærkeligste ting, man får ros for, når man har fået et barn. Der var en dag én, der sagde til mig, at jeg var god til at amme. Jeg har taget en uddannelse og læste fag undervejs i min barsel, men alligevel var det amningen, jeg fik ros for, griner Maria Leerbeck.