

Dysfunktionelle antagelser om moderskabet/moderkærlighed

1. Jeg bør hele tiden nyde at være gravid / være mor.
2. Hvis jeg har negative følelser mod mit barn, så betyder det, at jeg bliver / er en dårlig mor.
3. Jeg bliver nødt til at have kontrol over mig selv hele tiden.
4. Hvis jeg beder om hjælp, så tror andre, at jeg ikke kan klare noget selv.
5. Jeg burde kunne klare at holde huset rent, vaske tøj, komme i bad hver dag, lave aftensmad og samtidig tage mig af barnet – Det gør alle andre mødre jo!
6. Jeg bør føle mig kærlig over for mit barn og min partner hele tiden.
7. Der er ingen, der vil kunne forstå det, jeg føler.
8. Hvis jeg udtrykker min angst og mine svagheder, så vil folk tænke, at jeg ikke er stærk.
9. Hvis jeg indrømmer, at jeg undertiden ikke har lyst til at tage mig af mit barn, så betyder det, at jeg ikke elsker det.
10. Hvis jeg beslutter mig for at gøre noget, der kun er for mig, så betyder det, at jeg er egoistisk.