|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tid** | **Emne** | **Hvem/Metode** | **Mål** | **Materialer** |
| 17.00-17.15 | **Tjek ind**  Sådan gør I:   * Sæt jer sammen to og to. * Fortæl om din dag på 1 min.   **Flyt rundt på kvinderne,** så de sidder ved siden af nogen, de ikke kender så godt  **Hvad lærte jeg sidst?**  **Præsentation af dagen**   * Tavshedspligt og Underretningspligt * Udveksle erfaringer og Samtaleskema * Hjælp til Selvhjælp * Vejledning og coaching | Koordinator giver eksempel: fortæller om sin dag på 1. min.  2 og 2 – skiftes til at fortælle 1. min Koordinator tager tid.  Bed kvinderne gå sammen to og to, og fortælle hinanden hvad de husker fra sidste gang.  Koordinator | Komme til stede  Lære hinanden endnu bedre at kende.  Løsne stemningen  At huske hvad man har lært  Give et overblik over dagen |  |
| 17.15 | **Ny viden: Tavshedspligt**  Spørg i plenum hvad ordet betyder  Forklar (se arbejdsark)  Brug evt: disse spørgsmål i plenum til at tale om det.   * Må jeg slet ikke tale med andre,   om det som kvinden fortæller mig?   * Hvad må jeg viderefortælle,   og hvad må jeg ikke?   * Hvis jeg hører om et barn, der fx bliver slået,   må jeg så heller ikke fortælle det videre?   * Hvis jeg møder kvinden i Netto og hun begynder at tale hvad så? (sig stop)   **Underretningspligt**  **Spørg i plenum –** hvad det betyder og hvem, der har det?  Forklar (se arbejdsark)  Lad BM oversætte begreberne til deres modersmål  **Øvelse – Dilemma** Det vil altid være dilemma-fyldt at være Bydelsmor. Hvad er det bedste at gøre,vil altid være noget, man skal overveje grundigt – fx sammen med andre Bydelsmødre  **Opsamling**  Underretningspligt slår Tavshedspligt!  Inviter en socialrådgiver til månedsmøde i gruppen, når I er færdige med uddannelsen for at fortælle jer mere. | Koordinator  Plenum  Koordinator introducerer  3 og 3 – Bydelsmødrene læser dilemmaet igennem og finder sammen svar på de 3 spørgsmål  Opsamling i plenum (Vælg 1-2 ud. Ikke alle grupper skal sige noget) | At forstå hvad Tavshedspligt og Underretningspligt  At reflektere over, at det altid vil være dilemmafyldt at være Bydelsmor.  Øve sig i at bruge de to regler i en case. | **Arbejdsark**: Tavshedspligt og Underretningspligt  Her bliver de to begreber forklaret. Del først ud til sidst, så alle ikke sidder med næsen i det.  Arbejdsark: Dilemma om Tavshedspligt og Underretningspligt |
| 17.40 | **Erfaringsudveksling**  **Intro**: Når uddannelsen er færdig, vil I som gruppe mødes hver mdr., og her er det vigtigt I taler om, hvordan I har hjulpet:   * **For at kunne blive inspireret af hinanden**   Eks: Jeg støtter en kvinde, som har brug for viden om post-traumatisk stress. Jeg har givet hende en folder jeg havde, men hvem synes I jeg skal henvise hende til?   * **For at støtte hinanden** – hvis noget har oplevet noget svært.   Eks: Jeg har hjulpet en kvinde med at komme på krisecenter og få hjælp der til sin situation. Men jeg synes, det er svært, ikke at kunne hjælpe hende mere, men jeg har ikke tid…jeg har også meget andet at gøre.  **Afprøv erfaringsudveksling i mini-udgave**  **U**d fra de samtaler Bydelsmødrene har haft der hjemme.  Introducer til arbejdsarket – Brug øvelse 1 og 2 | Koordinator  Alle  2 og 2  Derefter i plenum  Husk at klappe af hinanden i plenum. | At forstå: hvorfor erfaringsudveksling er vigtig. Et godt redskab.  At afprøve: erfaringsudvekslingen selv. | Arbejdsark: Erfaringsudveksling |
| 18.10 | **PAUSE - Aftensmad** | Koordinator krydser af og tjekker kontaktoplysninger |  |  |
| 18.40 | **Introducer samtale-skemaet i Bydelsmødrenes digitale værktøj**  Det er nødvendigt at udfylde samtaleskemaet, hver gang I har haft en samtale, for at gøre jeres usynlige arbejde synligt for:  - Jer selv så I får øje på alt den hjælp og støtte I giver.  -De som støtter jer med økonomi fx Boligsocial helhedsplan, kommunen.  - Borgerne i Danmark – så de forstår det store arbejde I gør  - Ministrene og politikerne  På intro-modulet downloadede vi Bydelsmødrenes digitale værktøj på vores smartphones og udfyldte et forandringsskema.  Nu skal vi bruge det digitale værktøj igen. Så find jeres smartphones.  **Forklar hvad rubrikkerne betyder i skemaet**  **Udfyld et samtale-skema:** Jeg er sikker på at I også har hjulpet kvinder før I startede på Bydelsmødre uddannelsen.   Så tænk tilbage på én kvinde I har hjulpet og udfyld svar på spørgsmålene. Slut ved at trykke ”send” og så kan I lukke hjemmesiden igen og pakke jeres telefoner væk. | Koordinator  Hver for sig – men hjælp sidekvinden |  | Kvindernes egen smartphone |
| 18.55 | **Brainstorm – hvilke redskaber lærte vi sidst?**  Samtalens ramme  Aktiv lytning  Åbne spørgsmål  Privat-Professionel | Koordinator spørger ud i plenum.  Hurtig Brainstorm: skriv redskaberne op på tavlen, så de står der, og du kan skrive dem på der ikke bliver nævnt. |  |  |
| 19.00 | **Ny viden: Hjælp til selvhjælp – At lære andre, at hjælpe sig selv**  Som Bydelsmor hjælper du andre, men du **skal** også passe på dig selv.  Det er vigtigt at kvinderne, som du hjælper, IKKE bliver afhængige af din hjælp fordi:   * det bliver alt for hårdt for dig, så vil du ikke kunne hjælpe en anden eller passe på dig selv og din egen familie. * Kvinden ikke lærer at klare sig selv.   Kvinderne du hjælper skal helst lære af din hjælp, så hun fremover kan hjælpe sig selv og du kan hjælpe en anden.  Hun skal lære af det du viser hende og gøre mere og mere selv.  Fortæl kvinden, at det er den måde du hjælper på, så hun ved, at du ikke bliver ved med at gøre tingene for hende. Hun skal vide, at hun selv skal lære det, du viser hende.  **Forklar arket hjælp til selvhjælp**  Husk – det er en model til, at tænke med. I virkeligheden vil der ikke være præcis 4 trin.  Det er en pædagogisk øvelse – som I sikkert også bruger over for jeres børn – når de skal lære at gøre tingene selv.  **Øvelse**  Er der nogle, der har eksempler på, hvor I er kommet til, at gøre for meget for en kvinde i stedet for at vise hende, hvordan man gør? | Koordinator  tale  Tegn modellen på tavlen  Mens du forklarer  Plenum Prøv sammen, at beskrive de 4 trin ud fra et virkeligt eksempel | At lære, at Bydelsmødrenes hjælp har karakter af at være hjælp til selvhjælp – for at Bydelsmødrene kan passe på sig selv og for at kvinde lærer at klare sig selv. | Arbejdsarket: Hjælp til selvhjælp |
| 19.20 | **Styrk det sociale**  Stræk kroppen – gymnastik |  |  |  |
| 19.30 | **Forskellen på henvisning og coaching**  **Intro:**  Bydelsmødre gør 2 ting:  1. De henviser  2. De coacher, så kvinden selv tager beslutninger  **Hvad er henvisning?**  Det er når man bygger bro og deler viden.  Der er et konkret svar fx hvor man skal gå hen   * Du som Bydelsmor har ansvaret for at finde svar og vise vej.   Fx *Hvad gør jeg for at få et sygesikringskort?*  Svar: Du logger ind på borgerservice, bruger dit NemId osv…  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  **Hvad er coaching?**  Coaching er det, som du gør, når en kvinde kommer med et kompliceret og personligt problem, som der kan være mange løsninger på.  Fx: *Mit barn sover ikke om natten og jeg har prøvet alt.*  Svar: Hvad har du prøvet? Hvem har du fået hjælp af før? Hvad har hjulpet engang imellem?  Når man coacher stiller man åbne og afklarende spørgsmål, som **kvinden selv skal finde svaret på.**  Kvinden skal selv tage valget ud fra spørgsmål, der kan få hende til at tænke og mærke.    *OBS: Bydelsmoren tager IKKE ansvaret for kvindens problem!*  Som Bydelsmødre træffer vi ikke valg, for andre. Vi hjælper andre kvinder til at få øje på de muligheder og forskellige veje, de kan gå. | Koordinator  Skriv de to ord op på tavlen | Forstå og øve forskellen mellem Vejledning og Understøtning/coaching | Arbejdsark: Henvisning-Coaching |
| 19.40 | **Øvelse: Diskuter case-spørgsmålene:**  Skal jeg henvise eller coache og hvilke spørgsmål skal jeg stille?  **Case-spørgsmål:**   * Hvor skal jeg skrive mit barn op til vuggestuen? * Hvordan får jeg et nyt sygesikringskort? * Hvad står der i det her brev? * Min søn pjækker fra sin skole. Hvad gør jeg? * Hvad sker der til mit barns forældremøde? * Jeg tror min datter drikker alkohol. Hvad skal jeg gøre? * Jeg har ikke fået min løn, hvad skal jeg gøre? * Hvordan laver jeg en bank-konto   **Refleksioner i plenum**  Pointe: at coachingen ofte ender med henvisning. Når kvinden først har besluttet sig til, hvad hun vil prøve, så kan hun have brug for konkret henvisning. | Koordinator  Eksemplificerer med det første spørgsmål.  To og to.  En stiller spørgsmålet. Den anden fortæller, hvad hun vil gøre og slutter med at fortælle om det er henvisning eller coaching. | At træne at kunne se forskellen på vejledning og coaching.  At øve sig i de to teknikker. | Flip-over eller tavle  Skriv spørgsmålene op i forvejen så alle kan se dem  Alternativt: Print Arbejdsark: case-spørgsmål til henvisning-coaching |
| 19.55 | **Tjek ud**  Hvad er de 3 vigtigste ting du lærte i dag?  Tak for i dag. | Tal sammen to og to. | At huske de vigtigste ting, vi lærte i dag… få dem frem i erindringen. |  |