|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Tid | **Indhold** | Hvem/Metode | Mål | Materialer |
| 17.00-17.20 | **Tjek ind**  Sådan gør I:   * Sæt jer sammen to og to, med nogen i ikke plejer at sidde sammen med. * Fortæl hvad din livret er og hvornår du smagte den for første gang.   **Flyt rundt på kvinderne,** så de sidder ved siden af nogen, de ikke kender så godt  **Hvad lærte jeg sidst?**  **Præsentation af dagen** | 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 | **Erfaringsudveksling**  I er før blevet introduceret til erfaringsudveksling.  **Genopfrisk:** 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 jeg tror, har en depression. Jeg har prøvet, at fortælle hende om, hvad depression er, men hun tror ikke selv det er det. Hvad synes I jeg skal gøre?   * **For at støtte hinanden** **– hvis noget har oplevet noget svært**   Eks: Jeg synes det er svært, for den kvinde jeg støtter har levet meget isoleret. Hun har brug for mange ting. Jeg har hjulpet hende med at komme til Borgerservice og få boligsikring og hjulpet hende med at få en bank-kontor , men jeg kan ikke hjælpe hende med det hele.  **Afprøv erfaringsudveksling**  **U**d fra de samtaler Bydelsmødrene har haft der hjemme.  Genopfrisk erfaringsudvekslings-arket – Brug øvelse 1 og 2 | Koordinator  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 (find under metodemodul 7)  Afkrydsningsliste-hjemmeopgaver |
| 17.35 | **Hvilke Bydelsmor-redskaber har vi lært indtil nu?**  Samtalens ramme, Aktiv lytning, Åbne spørgsmål, Privat-Professionel, At lære andre at hjælpe sig selv, Coaching-Vejledning, Tavshedspligt og Underretningspligt,  Pas på dig selv: Papegøjen og høreværn, Min grænse for at hjælpe. | Koordinator  Hurtig Brainstorm: skriv dem op på tavlen, så de står der og du kan skrive dem på der mangler | At genopfriske Bydelsmødrenes redskaber |  |
| 17.45 | **Aftensmad** | Koordinator krydser af og tjekker kontaktoplysninger |  |  |
| 18.15 | **Ny viden: Få øje på målgruppen**  Nu skal vi tale om, hvem Bydelsmødrene især er vigtige for nemlig kvinder i meget svære livs-situationer.  Derefter skal vi tale om, hvordan man så kommer i kontakt med dem.  Viden om kvinder med etnisk minoritetsbaggrund i svære livssituationer. Dem som Bydelsmødrene skal være ekstra opmærksomme på. Det ER en særlig situation, at være flyttet til at andet land.  **Øvelse – Lav en persona -Hvem er den typiske kvinde, der virkelig har brug for en Bydelsmor?**  Det kan gøre det nemmere at få øje på den slags personer men gerne vil se, ved at forestille sig den slags Det er MENINGEN I skal generalisere☺.  Det hedder en persona  Hvad hedder hun?  Hvor gammel er hun?  Hvor mange børn har hun?  Hvorfor kom hun til Danmark?  Har hun en uddannelse?  Hvad laver hun til hverdag?  Hvordan er hendes krops-sprog og humør? Hvordan har hun det med familien?  Hvordan har hun det med sin mand?  Hvordan har hun det fysisk og psykisk?  Hvordan oplever hun at bo i Danmark?  Hvordan er hendes netværk?  Hvordan er hendes økonomi?  Hvordan har hendes børn det? Hvad drømmer hun om?  Osv.  **Kom rundt om alle disse vilkår:**   * Føler sig ikke hjemme i Danmark føler sig anderledes og fremmed * Taler ikke dansk * Forstår ikke det danske system og kultur. * Mangler viden om hvad man må. Altså hvad man har ret til og hvad man skal. Dvs. hvad man har pligt til i forhold til samfundet. * Møder fordomme og kritik * Intet arbejde eller kollegaer * Netværk er begrænset til kvinder i hendes egen situation * Fattigdom * Man har ikke de samme muligheder som andre, for at lave aktiviteter i fritiden, tage på ferie, købe nyt tøj, mv. * Afhængig af kommunen, der stiller store krav. * Ingen kontrol over sit eget liv * Føler sig ikke hjemme i Danmark føler sig anderledes og fremmed * Bliver set på som anderledes * Alene med ansvaret for børnene. * Forstår ikke sine børns sprog og deres fællesskaber * Kender ikke de andre forældre. * Meget alene i hjemmet laver mad, gør rent, vasker tøj henter og bringer børn, og passer sin mands mor der er syg og ligger i sengen. * Bange for kommunen * Psykisk sygdom * Fysisk sygdom * Bange for omgangskredsens meninger. Der er nogen der holder øje med hende.   Det unikke ved jer som Bydelsmødre er at:   * I har mulighed for at nå mange af disse kvinder, * I kan modersmålet * I kan skabe tillid, * I kan tage jer tid * I kender deres livssituation * I kommer ikke fra kommunen. | Koordinator fortæller  Lav enten øvelsen i plenum eller i grupper af 4.  Tegn en kvinde på midten af et stykke papir/på tavlen  Brainstorm på hvem hun er:  Hvordan hun har det?  Hvilke problematikker og gode ting hun har i sit liv?  Hvorfor har hun brug for en Bydelsmor?  Brug spørgsmålene.  Uddel arket til sidst | At forstå, at det er de aller mest udsatte – som Bydelsmødrene har en særlig mulighed for at hjælpe.  Dvs. De som har problemer både i forhold til marginalisering, migration og minoritet. | Arb. ark – Overblik over vilkår i svær livsituation. |
| 18.35 | **Styrk det sociale**  ”Sig en andens navn” | I fællesskab  Stå i rundkreds og sig EN ANDENS navn. Den person skal så gå ind i midten og sige en andens navn og sådan bliver man ved – hurtigere og hurtigere | Få ilt til hjernen + grine sammen. |  |
| 18.40 | **Ny viden: Opsøgende arbejde**  Det er forskel på, hvem man hjælper, når man ”bare” er sig selv, Fatima eller Sabiha og når man er Bydelsmor.  Som Bydelsmor hjælper, man også nogle man ikke kender. Ikke kun en venindes veninde eller en i familien.  Man skal prøve også at komme i kontakt med kvinder, man ikke har mødt før. Det kan man på 3 forskellige måder:.  Her er 3. eksempler:   1. **En fagperson kan ringe** fx sundhedsplejersken.: ”Vi har kontakt til en mor, som har brug for mere støtte end vi har mulighed for at give. Kan en Bydelsmor hjælpe?” 2. **En kvinde kommer selv og spørger:** fx fordi du har fortalt mange steder, at du er Bydelsmor, på den lokale skole, hos lægen, i sportsklubben osv. Uddeler visitkort og foldere. 3. **At du selv tager kontakt til en kvinde,** du synes ser ud til at have brug for hjælp. Det er at være opsøgende.   **Det vi skal tale om nu er nr. 3: hvordan man er opsøgende?**  Her er et eksempel: Fortæl om Taghreed – Bydelsmor på Ydre Nørrebro.  Taghreed har fortalt, at mens hun blev uddannet som Bydelsmor, tog hun mod til sig og gik hen til en kvinde, hun havde set tit sad alene på en bænk i gården og så trist ud. Hun satte sig ned og sagde goddag og fortalte lidt om sig selv og sagde også, at hun havde taget uddannelsen til Bydelsmor.  De talte længe sammen og det viste sig, at kvinden var ret ensom og manglede viden om mange ting. Tagreed har hjulpet hende med mange ting.  At tage kontakt på den måde: det turde hun ikke, før hun var Bydelsmor. Hun er meget stolt.  Hvordan var Taghreed opsøgende?   * Hun havde **et særligt blik**: kiggede efter noget bestemt, fik et særligt blik, fik øje på en trist kvinde, der sad alene * Hun gjorde **en særlig handling**: hun gik hen og sagde goddag og præsenterede sig selv som BM * Hun var på **et særligt sted**. I hendes gård, hvor mange mennesker opholder sig. | Koordinator  Tegn på tavle  Skriv de tre overskrifter på tavlen: **et særligt blik, en særlig handling, et særligt sted** op på tavlen. | Forstå, hvad opsøgende arbejde er.  At lære at det er et særlige blik, handling og sted man skal have for øje som Bydelsmor.  ”som en øvelse i at tænke over hvordan man kommer i kontakt med kvinder” - opsøgende arbejde |  |
| 18.55 | **PAUSE** |  |  |  |
| 18.55 | **Lav skema for opsøgende arbejde**  Bydelsmødrenes største udfordring når de begynder: Hvordan får vi fat på kvinderne? Hvor kan vi møde dem? Tagreeds historie var et eksempel på hvordan det kan gøres. Vi skal nu lægge en plan, for det opsøgende arbejde, som I kan bruge, når I er færdiguddannede.   * Hvor møder vi kvinderne? (fx legepladsen) * Hvordan kan vi tage kontakt? (fx ”Hej jeg hedder.. Hvordan har du det”) * Hvem gør det? (Er der en bydelsmor der gerne vil lave opsøgende arbejde på legepladsen?) * Hvornår gør vi det? (fx i fritid? i moskeen?) * Hvad kan vi kigge efter? (fx Trist, indelukket) | Koordinator  Skriv spgs. Op på tavlen. Læs dem højt og kom med eksempler.  Arbejdsgrupper på 3-4 kvinder, der sammen udfylder post-its. Kom gerne med mange ideer til hvert punkt. (10 minutter)  Plenum  Sæt idéerne op på tavlen under de 5 overskrifter: Hvor, hvordan, hvem, hvornår, hjælp.  Find en der melder sig til at tage noter og samler alle ideerne, og sørger skrives ind på computer. Arket printes og uddeles til alle Bydelsmødre næste gang. | At få idéer til hvordan og hvor de som Bydelsmødre kan tage kontakt til en kvinde, de ikke kender helt konkret og lokalt. Og sammen at få lavet en konkret plan, man kan tage fat i når man er færdiguddannet.  At have en fysisk plan, man kan tage udgangspunkt i efter uddannelsen. | Arbejdsark: ”skema for opsøgende arbejde”. |
| 19.30 | **Styrk det sociale:**  Stræk kroppen – gymnastik |  |  |  |
| 19.35 | **Afvisninger – Sådan klarer du en afvisning.**  Nogen gange vil du tilbyde din hjælp, til en kvinde som ikke ønsker at få hjælp.  Det kan såre dine følelser at blive afvist, og du kan føle dig flov og føle at du ikke har gjort dit arbejde godt nok.  HUSK! At det er helt naturligt!  Diskussion to og to:  *Hvad kan du gøre i en situation, hvor en kvinde afviser dig?*  Opsamling i plenum  Husk at du ER noget særligt, når du er Bydelsmor. Du er *professionel.* Støt dig til at du er Bydelsmor, og at du arbejder for en større sag. Du er en del af noget større.  Du skal derfor prøve at tænke, at det ikke er ”dig” som privatperson, som er blevet afvist.  (Henvis til privat og professionel. At du står to forskellige stedet på gulvet) Brug din ”professionelle Bydelsmor hat” til at skubbe afvisningen væk.  Det er ikke dig, der har gjort noget forkert, men at det er kvinden, som endnu ikke er klar til at blive hjulpet. | Koordinator  To og to  Plenum  Skriv op på tavle. | At kunne skelne mellem at blive afvist som privat-person og som Bydelsmor  At kunne sige pyt og ikke få ondt i maven. |  |
| 19.45 | **Hjemmeopgave**: – Hvor, hvad, hvordan vil jeg opsøge en kvinde inden næste modul?  HUSK AT SÆTTE TID AF I STARTEN AF NÆSTE MODUL TIL AT SAMLE OP PÅ DENNE ØVELSE | Tal sammen 2 og 2 og skriv ned på hver sit postkort:, hvordan du vil opsøge en kvinde til næste gang. | At lave en aftale med sig selv om at opsøge en kvinde man ikke kender til næste gang | Pap-kort – lav dem selv. |
| 19.50 | **Tjek-ud**  Hvad var de 2 vigtigste ting du lærte i dag? *Tænk over det 1 minut selv. Kig på metoderne, der står på tavlen*  Fortæl det i plenum. Stå op når du siger det.  **Tak for i dag.** | Koordinator |  |  |