|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Tid | **Indhold** | Hvem/Metode |  Mål | Materialer |
| 17.00 | **Velkommen****Rykke rundt på kvinderne,** så de ikke sidder ved siden af dem, de kender bedst**Hvad lærte jeg sidst?**Brainstorm på ALLE de redskaber I har lært indtil nu. Samtalens ramme, Aktiv lytning, Åbne spørgsmål, Privat-Professionel, At lære andre at hjælpe sig selv, Henvisning- Coaching, Tavshedspligt og UnderretningspligtSkriv dagens program på tavle eller flipover.**Dagens program**:* At holde tale
* Hvorfor man skal passe på sig selv?
* Redskab: Papegøjen og Høreværn
* Min grænse for at hjælpe
 | Koordinator2 og 2: husk så mange redskaberne som muligt på 2 minutter. Koordinator tager tid.Spørg ud i plenum: bed den som nævner et redskab, om at beskrive det kort.Skriv redskabets navn på flipover.Hæng flipover- så den kan ses resten af undervisningen. Koordinatoren tilføjer de redskaber der mangler.  | At komme til stede.At skabe relationerHuske de redskaber, de har lært frem til nu.At spore sig ind på dagens fokus. | Tavle |
| 17.15 | **At holde tale**Som Bydelsmor skal du ind i mellem holde korte taler - fx til de aktiviteter som I arrangerer for andre kvinder i lokalområdet, i den større netværksgruppe, hvis du vil stille op til bestyrelse i en forening, til diplomoverrækkelsen når I er færdiguddannet. Men måske også til en festlig lejlighed som en fødselsdag, et bryllup, osv.Når man holder tale, vil man gerne have at folk lytter opmærksomt, at der er underholdt og at budskabet kommer tydeligt frem.Vi vil give jer nogle redskaber til hvordan man skriver en god tale, og vi vil derfor introducere jer til ’Fiskemodellen’ (Vis modellen på stort format og forklar)**Øvelse** (15 min):arbejd sammen tre og tre og skriv nogle stikord om hvorfor I er bydelsmødre.I skal skrive stikord til alle tre dele: 1. begyndelse, 2. midte og 3. afslutning.**Opsamling:** en gruppe kan præsentere deres stikord.En vigtig tradition til diplomoverrækkelsen er, at to BM holder tale for resten af gruppen om deres oplevelse med uddannelsen og fællesskabet i gruppen.Når vi nærmer os uddannelsens afslutning, vil vi spørge hvem af jer, der har lyst til at holde en tale til resten af gruppen. De to kvinder, der skal holde tale, skal repræsentere mangfoldigheden i gruppen. | KoordinatorenFiskemodellen  |  | Kontakt BLO for at få tilsendt oplæg om at holde tale/Fiskemodellen |
| 17.45 | **Ny viden: Introduktion – Hvorfor passe på sig selv?**Har man et udtryk for på jeres sprog: ”**at man tager for meget på sine skuldre**” ” at man bliver tung/tynget af andres problemer”?Er der nogen, der hjælper eller har hjulpet en kvinde, som bliver ved og ved at ringe, eller én der fylder for meget i jeres tanker eller liv?Hvad endte det med? Fik i snakket om det? Begyndte i at undgå hende, lade være at tage tlf.?)**I skal passe på jer selv som Bydelsmødre.**Ingen kan hjælpe alle med alt. Det skal man heller ikke som Bydelsmor. Hvis man forsøger det, bliver man selv stresset og bliver måske en mor, der ikke har tid til sin egen familie og børn.Hvis man selv er stresset, kan man hverken hjælpe sig selv eller andre. | KoordinatorSpørg i plenum – skriv evt. udtryk op på tavle.Vis det med kroppen – at være tynget.Spørg i plenum.Få to-tre eksempler – som du kan bruge senere | At forstå, at det er vigtigt at sætte grænser for, hvordan og hvor meget man hjælper. | Tavle |
|  17.50 | **Ny viden: Introduktion til 4 metoder til at passe på sig selv.**Vi skal tale om 5 ting, du kan gøre for at passe på dig selv:* At lære kvinden at hjælpe sig selv
* Samtalens ramme
* Privat-professionel
* At være en Papegøje
* At tage høreværn på

De to første redskaber har vi lært på tidligere moduler, men de er OGSÅ en hjælp til at passe på sig selv som frivillig Bydelsmor.1. **At lære kvinden at hjælpe sig selv.**Henvis til sidste modul: hjælp til selvhjælp (at kvinden ikke må blive afhængig af Bydelsmorderen, at Bydelsmoderen hjælper ved at lære kvinden, hvordan hun kan hjælpe sig selv og ikke gøre alting for hende).
2. **At sætte rammen for samtalen fra starten**Henvise til modul 6: **Samtalens ramme**. Fx fortælle kvinden: hvordan du kan hjælpe, hvornår hun må ringe, hvad du kan hjælpe med, tidsrammen for samtalen (I har en time at tale sammen i).
3. **Papegøje** Beslut hvad du kan hjælpe med, hvornår og hvordan. Gentage og gentage hvad du har besluttet.

**Papegøjeteknik**Beslut dig for hvor meget og hvornår, du kan hjælpe og hold fast i det, selvom kvinden beder dig om mere.Eks. Du kan ringe til mig om tirsdagen. Eller ”jeg kan ikke gå med dig, men jeg kan hjælpe dig med at forberede dig.”Brug eksemplet fra plenum på at én har hjulpet ”for meget” Hvad kunne man have gentaget og holdt fast i forhold til hende?**Øvelse – gennemspil samtalen på Papegøje-arket**Introducer: til øvelse. | LauraTegn trineneTegn en papegøje2 og 2 – skriftes til at være Bydelsmor og kvinde | At lære de 3 metoder at kende og forstå – hvordan de kan bruges.At lære teknikker at kende til at sætte grænser | Tavle Arbejdsark: Papegøje |
| 18.00 | **Ny viden: 4. Høreværn**Forestil dig at du tager høreværn på, når kvinden beder om mere end du kan give. Det er ok, at prøve at holde den dårlige samvittighed ude.**Øvelse: Brug Papegøje og Høreværn** **– lave rollespil ud fra case**Introducer til rollespilscaseBydelsmoderen skal **selv** formulere nogle grænser og et svar, som hun gerne vil holde fast i og gentage i forhold til casen.Kvinden skal være meget insisterende/pågående. | LauraTegn høreværn2 og 2 som skriftes til at være Bydelsmor og kvindeTal med hinanden om hvad, der gik godt og hvad der gik mindre godt. | At afprøve teknikker til at kunne holde sine grænser for hvordan og hvor meget man vil hjælpe. | Arbejdsark: HøreværnArbejdsark: Case Papegøje og Høreværn |
| 18.10 | **Opsamling**Hvordan var det at være papegøje og have høreværn på?Kan vi hjælpe nogle af de ”Bydelsmødre” som i starten af modulet fortalte, at det var svært at sætte grænser (de tidligere eksempler fra plenum)  | Plenum  | Få blik for fornemmelsen i kroppen, når man holder fast. Sammen finde en løsning til de Bydelsmødre, som har svært ved at sætte grænse. |  |
| 18.20 | **PAUSE – AFTENSMAD** | Koordinator krydser af og tjekker kontaktoplysninger |  |  |
| 18.50 | **Øvelse – lær at kende mine grænser****Alle stiller sig i en cirkel – koordinatoren står i midten og læser op.**Sluttes af med at give tre valgmulige løsninger. ”I har nu alle sammen to min til at tænke over, hvad du ville gøre og hvorfor.”**Tag en snak i plenum om:** *”Hvad ville I gøre og hvorfor?”* Laura skriver forskellige muligheder op på en tavle.Når forskellige forslag er kommet på banen snakker i om: *”Hvad kunne I ellers have gjort?* *Og hvilken løsninger passer bedst til jer i sådan en situation”*OBS: Bydelsmødrene skal ikke være enige. **Målet med øvelsen:**Vi har meget forskellige grænser. Hvad der er rigtigst for dig er det ikke altid for mig. Derfor skal vi ikke gøre det samme og vi skal heller ikke altid måle os med hinanden i en Bydelsmor-gruppe. Målet med denne øvelse var at reflektere over hvor din grænse går. Det er nemlig vigtigt at du siger fra og respekterer din egne grænser.  | Gruppeøvelse eller fælles cirkel i plenum | At sætte gang i en snak om hvilken rolle man har som Bydelsmor og få en snak om, hvornår en situation bliver for meget.  |  |
| 19.05 | **Hvor går grænsen for at hjælpe?****Introduktion:**Er der nogen, der har prøvet at hjælpe nogen, som de fortrød? Hvor det kom for tæt på?Brug dilemmaer fra kvinderne…At opleve dilemmaer: at man ikke ved, hvor meget man skal hjælpe, er den del af det at være Bydelsmor. **Husk** at være Bydelsmor er ikke det samme, som at være en tæt veninde.**Der er brug for at holde grænse:****Hvad kan vi gøre – fælles brainstorm****Sæt en ramme for din hjælp** over for kvinden fra starten fordi:* Så bliver **grænsen en ramme** i stedet for en afvisning (samtale-skemaet)
* Kvinder fortæller heldigvis hinanden, at du hjælper. Derfor hvis du ikke sætter grænser fra starten kan det være at alle forstår, at du hjælper med alt altid.
* Respekter følelser du **mærker i maven** i forhold til at hjælpe
* Tal med dine nærmeste – det må du godt selvom du har tavshedspligt – så længe du respekterer kvindernes anonymitet.
* Tænk på at give **hjælp til selvhjælp** (sidste modul)
* Hvis det bliver rigtigt svært: **brug papegøjen og høreværn**
* Henvis til at **du er brobygger**: du henviser til andre, som kan hjælpe med problemerne
* Henvis til, at **du har flere andre at hjælpe**
* **Hjælp hinanden -** lav en ”kultur” i jeres gruppe for, at det er okay og helt naturligt at tjekke op på hinanden.

Når i er færdiguddannet og stadig er usikre, kan det være en god ide at i ringer til hinanden og fortæller, hvordan jeres møde med de kvinder i hjælper er gået. Lav evt. et par-system i gruppen * **Ring til nogen;** en Bydelsmor, din koordinator eller Bydelsmødrenes landsorganisation, hvis du er i tvivl.

**(Slettes måske)****Øvelse:**Rollespil hvor kvinden beder om mere, end hun kan få. **Pointe i plenum til sidst:**De eksempler vi har øvet er lidt ekstreme eksempler. I vil måske ikke opleve det så tit, men det er for at gøre det tydeligt, at det er vigtigt at passe på sig selv og at det er ok, at sætte grænser.**Husk det er frivilligt arbejde – Det er meningen at det skal være sjovt!**I bliver alle sammen en del af nogle steder, som gerne vil have at I skal lave frivilligt arbejde. Nogen gange glemmer helhedsplanen, Welcome House osv. at I har begrænset tid + at de ved ikke altid noget om alle de ting, I har ved siden af.Husk på, at det er okay at sige fra og at det er jeres opgave at gøre det! Husk samtidig også at sige det højt! ”Jeg har travlt, så jeg kan ikke deltage så meget som før”Så er det meget lettere for de andre at vide, hvor I er. Ellers er det eneste de andre ser, at I ikke kommer og det skaber dårlig stemning.  | KoordinatorSpørg i plenumForestil jer, at I har en papirkurv stående foran jer: Smid den dårlige samvittighed der ned.3 og 3: èn er Bydelsmor, én er kvinde, én tilskuer.Lav rollespillet tal bagefter om, hvad der gik godt, og hvad der kunne være gjort anderledes. | Få blik for at det altid vil at være dilemma-fyldt at finde grænsen for at hjælpe andre.Øve samtalens ramme, at passe på sig selv og at håndtere et dilemma. | Arbejdsark: Dilemma: Hvor går grænsen for at hjælpeSamtalens ramme (under metodemodul 6) |
| 19.20 | **PAUSE** |  |  |  |
| 19.30 | **Øvelse: Rollespil**Skriv selv en eller to cases, som en Bydelsmor skal løse.Kvinden **SKAL** forsøge at overskride Bydelsmoderens grænser og være insisterende, så I får øvet, at passe på jer selv.Brug så mange redskaber som du kan:* Samtalens ramme
* Aktiv lytning
* Åbne spørgsmål
* Privat-Professionel
* At lære andre at hjælpe sig selv
* Henvisning-Coaching
* Tavshedspligt og Underretningspligt
* Papegøje og Høreværn
* Mærke i maven hvor grænsen går for at hjælpe andre.

Evt. opsamling på spørgsmål… hvad er svært | 3 og 3Én er kvindenÉn er BydelsmorÈn er observatør – som minder om metoder Bydelsmoderen kan bruge.I må gerne øve det på eget sprog | At øve samtalens ramme og at sætte en klar ramme fra starten for Bydelsmoderens måde at hjælpe på.Øve alle redskaber og især dagens redskaber: hjælp til selvhjælp, Papegøje, Høreværn, mavefornemmelse | Arbejdsark: Samtalens Ramme (find under modul 6)Enten selvskrevne cases eller cases fraArbejdsark: Cases |
| 19.45 | **Hjemmeopgave**Afprøv de metoder I har lært med 3 kvinder, enten nogen I ikke kender eller nogen I kender, hvor I laver et rollespil.Aflever 3 samtale-skemaer næste gang. | Koordinator | At introducere hjemmeopgaven | Samtaleskemaet |
| 19.50 | Nu er grunduddannelsen faktisk færdig – det eneste vi mangler er evaluerings-modulet efter jul. Jeg håber I har nydt det!**Tjek ud:** Stil jer i en rundskreds og fortæl på skift ”Hvad er det vigtigste du har lært som Bydelsmor indtil nu? | Alle står i en rundkreds | At huske de vigtigste ting, vi lærte i dag og få dem frem i erindringen. |  |