

**Introduktion til Bydelsmødres grunduddannelse**

**GRUNDUDDANNELSE til Bydelsmødre**

**Indhold**

* Grunduddannelsen 1. del *Intro til Grunduddannelsen*
* Grunduddannelsen 2. del *Plan for grunduddannelsen*
* Grunduddannelsen 3. del *Litteraturliste*
* Grunduddannelsen 4. del *Aktiviteter til Bydelsmødrenes grunduddannelse*

**GRUNDUDDANNLSE FOR BYDELSMØDRE DEL 1 *Intro til Grunduddannelsen***

Denne del af grunduddannelsen beskriver målet, temaerne og den anbefalede længde for uddannelsen. Derudover præsenteres de krav, som kommende Bydelsmødre skal leve op til for at modtage et diplom fra Bydelsmødrenes Landsorganisation.

I denne del er der desuden en intro til underviseren, som præsenterer nogle gode råd og konkrete forslag til, hvordan grunduddannelsen gribes an.

**Indhold i grunduddannelsen**

De kommende Bydelsmødre vil få viden indenfor fire temaer:

* Familien
* Sundhed
* Samfund og kommune
* Bydelsmødrenes metoder

**Mål for Bydelsmødrenes grunduddannelse**

Målet for Bydelsmødrenes grunduddannelse er, at de kommende Bydelsmødre tilegner sig praktiske og konkrete metoder til arbejdet som Bydelsmødre. Derudover sigter grunduddannelsen mod, at de kommende Bydelsmødre får viden om og bliver fortrolige med grunduddannelsens temaer.

* Viden om familien
* Viden om sundhed
* Viden om lokalsamfundet
* Viden om og praktiske erfaringer med kommunikation
* Viden om, forståelse for og praktiske erfaringer med arbejdet som Bydelsmor
* De kommende Bydelsmødre er rystet godt sammen som gruppe, så de efterfølgende kan bruge hinanden.

**Grunduddannelsens længde og opbygning**

Grunduddannelsen for Bydelsmødre anbefales at være på minimum 46 timer i alt.

Den præsenterede grunduddannelse strækker sig over 15 moduler. Det første og sidste modul er på ca. 3 ½ timer. De øvrige 13 moduler er på 3 timer inkl. pause, (se grunduddannelsesplanen). Det vil altid være muligt at udbygge kurset med enten flere moduler inden for samme tema eller med andre temaer.

Det er centralt for grunduddannelsens videre forløb og for værdien af Bydelsmødrenes frivillige arbejde efterfølgende, at der bruges tid på at ryste holdet sammen. En god relation til de andre kommende Bydelsmødre er bl.a. udgangspunkt for lysten til at være aktiv i undervisningen og efterfølgende at kunne bruge og hjælpe hinanden som Bydelsmødre.

Grunduddannelsen kan udbygges senere med ekstra kurser og forskellige temaaftener.   
Se listen for ekstra kurser på www.bydelsmor.dk

**Forventninger og krav til de kommende Bydelsmødre**

For at kunne bestå grunduddannelsen og modtage diplom fra Landssekretariatet, forventes det at:

* De kommende Bydelsmødre har deltaget i minimum 90 procent af undervisningen
* De kommende Bydelsmødre har deltaget aktivt i undervisningen
* De kommende Bydelsmødre har løst begge hjemmeopgaver

Når I nærmer jer grunduddannelsens afslutning kontakter den lokale koordinator Bydelsmødrenes Landssekretariat, som udsteder diplom til de Bydelsmødre, som har bestået grunduddannelsen.

**Intro til underviseren**

Underviserne på grunduddannelsen består af koordinatorer og forskellige fagpersoner. For at undervisningen fungerer, er det vigtigt at underviserne har erfaring i undervisning af målgruppen og samtidig har faglig viden om det relevante tema.

Mange steder har det været en stor succes at supplere faglighed og erfaring med målgruppen med viden om lokalområdet. Det vil sige, at man så vidt som det er muligt, rekrutterer undervisere blandt lokale fagpersoner.

At bruge lokale fagpersoner i undervisningen sikrer to ting. Dels konkretiseres temaerne i et lokalt perspektiv, og dels er det her de kommende Bydelsmødre møder og opbygger deres lokale faglige netværk, fx til sundhedsplejersker, pædagoger og sagsbehandlere.

I undervisningsplanen for grunduddannelsen er der udarbejdet forslag til undervisere, både konkrete personer og konkrete faggrupper. Denne liste kan bruges som inspiration eller man kan henvende sig til de foreslåede personer.

**Gode råd til undervisning af Bydelsmødre**

Herunder præsenterer vi en lang række gode råd til underviseren. Rådene fungerer ”dobbelt”. Det vil sige, at rådene er gode i undervisningssammenhænge til at skabe dialog og tillidsfulde relationer, og samtidig viser de konkret, hvordan de kommende Bydelsmødre kan møde andre kvinder med respekt, tillid, anerkendelse og inddragelse.

*Konkret og håndgribelig*

Undervisningen skal være håndgribelig og gerne indeholde mange konkrete eksempler.

Emnerne skal hver gang knyttes til den virkelighed, de kommende Bydelsmødrene lever i. Dvs. at der skal knyttes tråde til lokalsamfundet, som både kan være lokale aktører eller de kommende Bydelsmødres egne erfaringer og viden.

På den måde sikres det, at den viden som præsenteres, giver umiddelbar mening, og er direkte anvendelig for de kommende Bydelsmødre.

*Dialogisk og inddragende*

Det er helt centralt, at der hver kursusgang er tid til samtale og refleksion for de kommende Bydelsmødre.

Dialog skaber mulighed for refleksion og dermed for læring. Refleksion og læring opstår bedst, når de kommende Bydelsmødre aktivt deler deres tanker med andre og ikke sidder passivt og lytter. Det er gennem dialogen, at inspirationen og den nye viden fra oplægget bliver omsat til de kommende Bydelsmødres egen hverdag og opgaver. Derfor skal undervisningen tage udgangspunkt i dialogens rammer.

En måde at gøre det på er ved at bruge følgende tre spørgeteknikker[[1]](#footnote-1):

* Autentiske spørgsmål: Stil spørgsmål som de kommende Bydelsmødre bliver nødt til at tænke over.
* Optag af svar: Brug de kommende Bydelsmødres svar til at formulere nye spørgsmål.
* Høj værdsætning: Bring de kommende Bydelsmødres svar og meninger videre til de andre, ved at gentage dem, udbygge dem eller kvalificere dem. Det viser, at de kommende Bydelsmødres ytringer er værd at tale om.

Inddrag de kommende Bydelsmødre aktivt i undervisningen:

* Brug de kommende Bydelsmødre erfaringer som eksempler, og beskriv hvordan man kunne håndtere sådan en oplevelse. Hvilke erfaringer har de selv, eller har de kendskab til?
* Kvinderne har ofte lange historier at bidrage med. Det er derfor vigtigt,  
  at underviseren styrer debatten og stiller specifikke spørgsmål, så debatten holder sig indenfor temaet, og alle får mulighed for at sige noget.

Fokus på Bydelsmødrenes rolle som formidlere og brobyggere:

* Underviseren skal være fokuseret på Bydelsmødrenes rolle som formidlere og brobyggere. De kommende Bydelsmødrene skal opleve, at undervisningen udruster dem til at blive Bydelsmødre.
* Det skal understreges, at Bydelsmødrene i deres arbejde, til hver en tid, kan søge sparring eller overdrage en ”sag” til fagpersoner, hvis de har brug for professionel assistance.

Præsenter de fem gode vaner, som støtter en dialogisk undervisningsform, og som de kommende Bydelsmødre kan have i baghovedet både i undervisningen og efterfølgende i mødet med kvinder.

* **Respekt**. Anerkend hinandens opfattelser af verden. I behøver ikke være enige.
* **Nærvær**. Lyt aktivt.
* **Nysgerrighed**. Spørg ind til det det, du ikke forstår.
* **Giv plads**. Der skal være plads til alle, fx at give de andre tid til at tænke over det, du fremlægger.
* **De fysiske rammer**. De bedste rammer for dialog er, når alle kan se hinanden.

**Godt at uddele i undervisningen**

* Bydelsmødrene har hver en mappe, hvor de samler de materialer, de får på uddannelsen.
* Oversigt med hovedpointer fra undervisningsgangen
* Kontaktinformation til relevante lokale aktører. Det allerbedste er, hvis der henvises direkte til en kontaktperson, som Bydelsmødrene kan henvende sig til. Det skaber større tillid og tryghed.
* Liste over hvilke institutioner, Bydelsmødrene kan tage kontakt til – eksempelvis hvor Bydelsmoderen kan henvende sig, hvis hun møder en kvinde med spørgsmål om kontanthjælp eller som har psykiske vanskeligheder.
* Der kan udleveres ekstra brochurer, som Bydelsmødrene kan dele ud til de kvinder, de møder.
* Henvisninger til steder på nettet, hvor mere information kan findes.
* Lav en lille IT-opgave, som de kommende Bydelsmødre kan løse til næste gang. Se Grunduddannelsen 4. del *Aktiviteter til Bydelsmødrenes grunduddannelse*

**Forslag til undervisningens opbygning**

Grunduddannelsens undervisning er en blanding af oplæg og praktiske øvelser. De praktiske øvelser er centreret omkring Bydelsmødrenes metoder. Erfaringerne viser, at det er vigtigt for de kommende Bydelsmødre undervejs i grunduddannelsen at afprøve metoderne og sammen erfare, hvordan man arbejder som Bydelsmor. Det giver konkret viden og mulighed for at styrke Bydelsmødrenes rolle der, hvor de færdes.

I skemaet nedenfor er der opstillet forslag til, hvordan du kan strukturere undervisningen.

**Forslag til opbygning af undervisningsgange:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **TID** | **AKTIVITET** | **METODE** |
| 10 min | Kort præsentation af underviser og dagens tema | Oplæg |
| 3 min | To og to gennemgår de kommende Bydelsmødre, hvad de allerede ved om temaet:     * Alle kommer til orde og retter opmærksomheden mod dagens tema * De kommende Bydelsmødre lærer at bruge hinanden og har dermed ikke kun fokus på dialog med underviseren. | Samtale  Refleksion |
| 3 x 30 min | Dagens tema deles op i tre hovedpointer, som gennemgås på samme måde:     * Kort fagligt oplæg om første hovedpointe. * Uddel materialer, som underbygger og konkretiserer pointerne og giver en oversigt i de relevante referencer til institutioner og fagpersoner, som Bydelsmødrene kan få brug for i deres arbejde. * Bydelsmødrene reflekterer over den præsenterede viden ved at vende oplægget i små grupper. * Bydelsmødrene stiller uddybende spørgsmål til oplægget og debatterer temaet.   Det er dog vigtigt, at det her fortsat er underviserne, der styrer debatten og holder den indenfor dagens tema.  Denne proces gentages for hver hovedpointe. Hver runde tager ca. 30 minutter | Oplæg (15min)  Refleksion (3 min)  Plenum (10 min) |
| 45 min | Dagens tema sættes i relation til Bydelsmødrenes arbejde.  På baggrund af en kort casebeskrivelse, øver de kommende Bydelsmødre sig på, hvordan de vil håndtere rådgivningen i det aktuelle tema. To oplagte aktiviteter er refleksion i mindre grupper og rollespil.   * Gruppearbejde: fælles refleksion i mindre grupper, hvor alle byder ind. * Rollespil i mindre grupper, hvor en Bydelsmor påtager sig rollen som kvinden, der har et spørgsmål, som relaterer sig til dagens tema. En anden påtager sig rollen som Bydelsmor, der forsøger at hjælpe kvinden i henhold til, hvad de har lært i undervisningen.   Som forberedelse formuleres to cases, der beskriver kvinder, som oplever udfordringer omkring det aktuelle tema. Se nedenstående eksempel. | Gruppearbejde |
| 15 min | Opfølgning på gruppearbejde i plenum. Der snakkes om, hvad de kommende Bydelsmødre har lært og hvad de synes har været mest interessant. | Plenum |
| 10 min | Afrunding af dagen.  Forslag til øvelse:   * Alle de kommende Bydelsmødre går ud på gulvet * Man mødes med forskellige og fortæller, hvilken pointe man husker bedst fra dagens undervisning, hvad der var det mest interessante eller hvad man kan tage med videre. * Underviseren siger til, når man skal finde en ny makker   Det er en måde at aktivere hjernen på og et brugbart redskaber til at huske nogle vigtige pointer samtidig med, at man videndeler med de andre. | Øvelse |

**Festlig afslutning på grunduddannelsen**

Det er en god idé at afslutte uddannelsesforløbet som en særlig begivenhed. Organiser at Bydelsmødrene kommer op på fx Rådhuset og får diplomet overrakt af en borgmester.

**Huskeliste til koordinator**

* Find et egnet lokale, evt. det lokale frivillighedscenter, beboerhus, foreningshus el.lign.
* Forplejning
* Evt. gave (honorar) til underviserne
* Materialer til Bydelsmødrene (kopiark, mappe til materialer mm)
* Evt. børnepasning: lav fx en aftale med en frivillig pædagog i den lokale børnehave.

**GRUNDUDDANNELSE FOR BYDELSMØDRE DEL 2 *Plan for grunduddannelsen***

Her præsenterer vi en konkret plan for grunduddannelsen til Bydelsmødre. Planen er sammensat på baggrund af erfaringer fra Bydelsmødre-kurser rundt om i landet, tilgængelige materialer og didaktisk viden. Planen er delt op i 14 moduler, hvert modul tager udgangspunkt i de færdigheder Bydelsmødrene skal have. Derudover er der forslag til metoder, materialer og undervisere. De materialer som præsenteres, kan findes i Materialelisten Grunduddannelsen del 3.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Dato og Sted** | **Emne** | **Indhold** | **Forslag til undervisere** |
| **Modul** | **Emne** | **Hvad skal du lære om?** | **Undervisere** |
| **1**  Dato: Tid: 17-20.30 Sted: | **Intro til Bydelsmødre**  **OBS! 3,5 timer**  inkl. pauser | Viden om Bydelsmødre i Danmark - arbejde, mål og mission  Forståelse for kravene til Bydelsmødre, som fx tavshedspligt etc.  Download af Bydelsmødrenes digitale værktøj og udfyldning af forandringsskema. | Bydelsmødrenes Landssekretariat  Koordinator |
| **FAMILIEBLOK** | | | |
| **Modul** | **Emne** | **Hvad skal du lære om?** | **Undervisere** |
| **2**  Dato:  Tid: 17-20.00 Sted: | **Barnets**  **Udvikling og**  **opdragelse**  3 timer  inkl. Pause | Viden om barnets udvikling  Viden om tosprogethed og børns leg  Viden om børns rettigheder – Børnekonventionen  Opdragelse med hjertet  Tegn på mistrivsel eller omsorgssvigt – hvem kontakter du, hvis et barn viser tegn på omsorgssvigt? | Sundhedsplejerske  Koordinator |
| **Modul** | **Emne** | **Hvad skal du lære om?** | **Undervisere** |
| **3**  Dato:  Tid: 17-20.00 Sted: | **Børns hverdag**  3 timer  inkl. Pause | Viden om forældresamarbejde  og forståelse for vigtigheden af  samarbejdet med institutionen og skolen  At kunne reflektere over og tage stilling til, hvordan man sikrer barnet en god hverdag i institutionen/skolen  Viden om Familierådgivningens arbejde. Hvordan kan bydelsmødrene bruge Familierådgivningen? | Skolelære  Familierådgiver  Koordinator |
| **Modul** | **Emne** | **Hvad skal du lære om?** | **Undervisere** |
| **4** Dato: Tid: 17-20.00 Sted: | **Teenagere**  3 timer  inkl. Pause | Viden om kendetegnene ved at være ung – fx brug af de sociale medier, kammerater, kærester, evt. misbrugsproblematikker  Kommunikation med teenagere - hvordan taler man om det, der er svært?  Viden om de fysiske og hormonelle forandringer for teenagere | Klubpædagog  Koordinator |
| **Modul** | **Emne** | **Hvad skal du lære om?** | **Undervisere** |
| **5**  Dato:  Tid: 17-20.00 Sted: | **Ligestilling og rettigheder**  3 timer  inkl. Pause | Viden om kvinders rettigheder og ligestilling – herunder seksualitet og retten til egen krop.  Viden om prævention og seksualitet  At kunne gå i dialog omkring seksualitet | LOKK  Sex og Samfund (koster penge)  Rikke Skovfoged (koster lidt)  Koordinator |
| **METODEBLOK** | | | |
| **6**  Dato:  Tid: 17-20.00  Sted: | **Den gode samtale**  3 timer  inkl. Pause | Bydelsmødrenes særlige rolle: Samtale, netværk, brobygning, opsøgende arbejde.  Præsentation af forskellige redskaber til den gode dialog. Hvordan skaber vi en god ramme for samtale?  Kommunikations og rådgivningsteknik:  - Hvordan sikre jeg en ligeværdig dialog?  - Struktur, tidsramme og emne  - Aktiv lytning og spejling  - Hvornår henviser jeg videre?  - Øvelser  - Spørgsmål og svar  Introduktion til hjemmeopgave 1 | Koordinator  Fast modul udviklet af Bydelsmødrenes Landsorganisation |
| **Hjemmeopgave 1** |  | At kunne lytte og være nærværende  i en samtale  At blive mere fortrolig med  Bydelsmødrenes metoder  Erfaring med relationsarbejde |  |
| **Modul** | **Emne** | **Hvad skal du lære om?** | **Undervisere** |
| **7**  Dato:  Tid: 17-20.00  Sted: | **Hjælp til selvhjælp**  **Opfølgning på**  **hjemmeopgave**  3 timer  inkl. Pause | Lære af egne erfaringer  Erfaringsudveksling = opsamling på hjemmeopgave (Indskriv krop og følelser)  Introduktion til samtale-skemaet  Tavshedspligt og underretningspligt  Coaching <-> Vejledning  At lære andre at hjælpe sig selv  Øve samtalen/relationen  At kunne sætte ord på, hvad  Bydelsmødrenes rolle er: defineret,  konkretiseret og afprøvet | Koordinator  Fast modul udviklet af Bydelsmødrenes Landsorganisation |
| **SUNDHEDSBLOK** | | | |
| **Modul** | **Emne** | **Hvad skal du lære om?** | **Undervisere** |
| **8**  Dato: Tid: 17-20.00 Sted: | **Kroppen**  3 timer  inkl. Pause | Tilegne sig viden om det sunde liv  Forstå vigtigheden af et sundt liv  At blive bevidst om egen livsstil  Evt. praktiske øvelser, der kan laves hjemme  Tilegne sig viden om tandsundhed og tandhygiejne, samt forældresamarbejde med tandplejen | Sundhedsformidler  Sundhedscenter  Læge  Koordinator |
| **9**  Dato: Tid: 17-20.00  Sted: | **Psyken**  3 timer  inkl. pause | Tilegne sig viden om psykiske belastninger og sygdomme fx PTSD.   * Viden om hvor og hvornår Bydelsmødre skal henvise kvinderne videre for at få hjælp. * Viden om psykiske belastninger og sygdomme, og de konflikter det giver i hjemmet. * Værktøjer til hvordan man som Bydelsmor kan hjælpe familier ramt af psykisk sygdom. | PSYK-info  ”En af jer” |
| **METODEBLOK** | | | |
| **Modul** | **Emne** | **Hvad skal du lære om?** | **Undervisere** |
| **10**  Dato:  Tid: 17-20.00 Sted: | **Opsøgende arbejde**  **Opfølgning**  **på hjemmeopgave**  **2**  3 timer  inkl. pause | Lære af egne erfaringer  Redskaber til opsøgende indsats: Hvad er opsøgende arbejde og hvordan gør vi.  Erfaringsudveksling = opsamling på hjemmeopgave  Overblik over alle metoder  Viden om BM Målgruppe – kvinder i svære livssituationer  Hvordan man klarer en afvisning | Koordinator  Fast modul udviklet af Bydelsmødrenes Landsorganisation |
| **Hjemmeopgave 2**  Tal med tre kvinder – øv dig på Bydelsmødrenes metoder |  | At kunne bruge faglig viden til at informere og henvise kvinder til relevante fagpersoner i nærområdet.  At lave opsøgende arbejde |  |
| **Modul** | **Emne** | **Hvad skal du lære om?** | **Undervisere** |
| **11**  Dato: Tid: 17-20.00 Sted: | **Pas på dig selv**  3 timer  inkl. pause | Genopfrisk Bydelsmødrenes  metoder:  1) Opsøgende arbejde  2) Netværksskaber  3) Brobygger  Redskaber til at passe på sig selv:  Papegøje-teknik  Høreværn –  Ikke ejerskab for problemer  Hvor går grænsen? – etik - Dilemmaer  Øve samtalen/relationen | Koordinator  Fast modul udviklet af Bydelsmødrenes Landsorganisation |
| **SAMFUNDSBLOK** | | | |
| **Modul** | **Emne** | **Hvad skal du lære om?** | **Undervisere** |
| **12** Dato: Tid: 17-20.00 Sted: | **Kommunen**  3 timer  inkl. Pause | Viden om kommunens forskellige  instanser  Redskaber til at kunne henvende  sig i kommunen (fx nemid)  - Viden om rådgivning og udbetaling: Åben anonym rådgivning, kontanthjælp, revalidering og ledighedsydelser, dagpenge, barselsdagpenge, pensioner og starthjælp | Borgerservice  Socialrådgiver  sagsbehandler    Koordinator |
| **Modul** | **Emne** | **Hvad skal du lære om?** | **Undervisere** |
| **13**  Dato: Tid: 17-20.00  Sted | **Flygtninge**  3 timer  Inkl. pause | Det forløb som en nyankommet flygtning skal igennem i mødet med kommunen.   * Hvad gør kommunen? * Hvilke krav stilles der? * Hvor mange penge har en flygtningefamilie at leve for? * Hvor kan Bydelsmødre hjælpe til? * Hvilken hjælp kan flygtninge få? Hvor kan man gå hen for hjælp, og hvilke lokale tilbud man kan trække på? |  |
| **Dato og sted** | **Emne** | **Hvad skal du lære om?** | **Undervisere** |
| **14**  Dato: Tid: 17-20.00  Sted: | **Danmark**  3 timer  inkl. pause | Indsigt i Danmarks styreform og  baggrund herfor.  Herunder demokrati i Danmark (styreform, ytringsfrihed, menneskerettigheder).  Rettigheder og pligter som borger i Danmark. | Lokal politiker    Koordinator |
| **15**  Dato: Tid: 17-20.30  Sted: | **Evaluering**  **OBS! 3,5 timer**  Inkl. pause | Refleksion over tilegnet viden.  Forandringshistorier:  Lærer at fortælle sin historie som en vigtig historie: før – under – efter.  Udfyld stamdata i Bydelsmødrenes digitale værktøj | Koordinator |
| **Afslutning**  Dato: Tid:  Sted: | **Overrækkelse af Diplom og afslutning – festlighed**  3,5 timer | Overrækkelse af diplomer, badge, tørklæde og tasker på Rådhuset af borgmester | Kontakt rådhuset  Borgmesteren overrækker diplomer |

**GRUNDUDDANNELSE FOR BYDELSMØDRE DEL 3 *Materialeliste***

Et af vores principper for grunduddannelsen er, at materialerne skal være let tilgængelige. Derfor har Bydelsmødrenes Landsorganisation samlet forskellige materialer og samlet dem i en materialeliste, se nedenfor. Her er anvisninger på hvilke materialer der kan bruges til de forskellige moduler og forklaring på, hvordan og hvor materialerne kan anskaffes.

Landssekretariatet modtager gerne forslag til materialer, så listen over materialer hele tiden udvikler sig med Bydelsmødrene.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Modul** | **Materiale** | **Anskaffelse** |
| Modul 1 | Bydelsmødrenes Landsorganisation  *Netværksbingo* | Download:  [www.bydelsmor.dk](http://www.bydelsmor.dk)  Under aktiviteter til grunduddannelsen |
|  | *Hvad kan jeg gøre for ikke at stå alene?*  Kirkegaard, Inge, Petersen, Annelise & Schweiz, Barbara: (2010). *Bydelsmødre – Illustrerede samtaleark*. København: CBSI.  Kirkegaard, Inge, Petersen, Annelise & Schweiz, Barbara (2010). *Undervisningsguide til projekt Bydelsmødre*. København: CBSI. | Kontakt CBSI  Inge Kirkegaard og Babara Schweiz  Tlf: 82565242  Email: [k453@bif.kk.dk](mailto:k453@bif.kk.dk)  Pris: 70 kr. for undervisningsguide  77 kr. for Illustrerede samtaleark. |
|  | Stavnsager, Hans, freelance konsulent (2010), *Tavshedspligt i frivillige organisationer*  Center for frivilligt socialt arbejde | Læs her:  <http://www.frivillighed.dk/Webnodes/da/Web/Public/Publikationer/Artikler+om+frivilligt+arbejde/Tavshedspligt+i+frivillige+organisationer> |
|  | *7.19 Jura og samarbejde*  Center for frivilligt socialt arbejde | Læs her:  <http://www.frivillighed.dk/Webnodes/da/Web/Public/Viden+%26+information/Temaer+i+det+frivillige+arbejde/Web-h%E5ndbog+om+samarbejde/H%E5ndbog+til+kommuner+om+samarbejde+med+foreninger/7.19+Jura+og+samarbejde> |
|  | Bydelsmødrenes Landsorganisation:  *Om tavshedspligt* | Download:  [www.bydelsmor.dk](http://www.bydelsmor.dk)  Under Praktiske redskaber |
|  | PowerPoints fra Bydelsmødrenes Landsorganisation | Kontakt landssekretariatet: info@bydelsmor.dk |
| Modul 2 | *Sund Psykisk udvikling hos børn til forældre*  Sundhedsstyrelsen | Sundhedsstyrelsens publikationer  kontakt: 70 26 26 26  [sundhed@schultz.dk](mailto:sundhed@schultz.dk)  Gratis, dog betales et ekspeditionsgebyr |
|  | Bydelsmødrenes Landsorganisation:  *Gode råd til sprogstimulering* | Download:  [www.bydelsmor.dk](http://www.bydelsmor.dk)  Praktiske redskaber |
|  | Isager, Mette og Mygind, Jørgen (1999) *Spørgsmål om sprog. Information til 2-sprogede børns forældre*  Specialpædagogisk forlag | kan lånes på udvalgte biblioteker |
|  | *Hvordan kan jeg stimulere mit barns udvikling?*  Kirkegaard, Inge, Petersen, Annelise & Schweiz, Barbara: (2010). Bydelsmødre – Illustrerede samtaleark. København: CBSI.  Kirkegaard, Inge, Petersen, Annelise & Schweiz, Barbara: (2010). Undervisningsguide til projekt Bydelsmødre. København: CBSI. | Kontakt CBSI  Inge Kirkegaard og Babara Schweiz  Tlf: 82565242  Email: [k453@bif.kk.dk](mailto:k453@bif.kk.dk)  Pris: 70 kr. for undervisningsguide  77 kr. for Illustrerede samtaleark. |
|  | PowerPoints fra Bydelsmødrenes Landsorganisation | Kontakt landssekretariatet: info@bydelsmor.dk |
| Modul 3 | Velfærdsministeriet & Undervisningsministeriet: (2009). *Forældre på vej i skole – en vejledning til forældre*. | Download:  <http://www.uvm.dk/~/media/Files/Aktuelt/PDF09/090211_paa_vej_i_skole_foraeldre_lille.ashx> |
|  | UVM: (2010). *Velkommen til den danske folkeskole*. København: Undervisningsministeriet. | Download:  <http://www.uvm.dk/service/Publikationer/Publikationer/Folkeskolen/2010/Velkommen%20til%20den%20danske%20folkeskole.aspx> |
|  | *På Bølgelængde – Metoder til dialog og samarbejde mellem tosprogede forældre og professionelle*  Udgivet af Dansk Flygtningehjælp, juni 2008 | Hent som pdf:  http://www.integrationsnet.dk/fileadmin/user\_upload/integrationsnet/pdf\_og\_word/PBLmetodehefte.pdf |
|  | *Børn og Unge* (kap. 10)  Andersen, Ulla Rose, Clasen, Gry & Nissen, Bente: (2009). Alle har ret til ligestilling – kvindeliv i Danmark. København: Ligestillingsministeriet.  Andersen, Ulla Rose, Clasen, Gry & Nissen, Bente: (2009). Alle har ret til ligestilling – kvindeliv i Danmark. Arbejdsbog. København: Ligestillingsministeriet.  Indeholder kopiark | Kontakt Ligestillingsministeriet  Karina Pedersen  Tlf: 22688572 |
|  | TaskForce Inklusion (2010): *En håndbog i forældredialog.* | Download:  <http://www.kk.dk/Borger/Integration/TaskForceIntegration/~/media/868874629F7F4C0B95D1E7F3744BA3DB.ashx> |
|  | *Hvordan får jeg bedre kontakt med mit barns institution?*  Kirkegaard, Inge, Petersen, Annelise & Schweiz, Barbara: (2010). Bydelsmødre – Illustrerede samtaleark. København: CBSI.  Kirkegaard, Inge, Petersen, Annelise & Schweiz, Barbara: (2010). Undervisningsguide til projekt Bydelsmødre. København: CBSI. | Kontakt CBSI  Inge Kirkegaard og Babara Schweiz  Tlf: 82565242  Email: [k453@bif.kk.dk](mailto:k453@bif.kk.dk)  Pris: 70 kr. for undervisningsguide  77 kr. for Illustrerede samtaleark. |
| Modul 4 | Bydelsmødrenes Landsorganisation:  *Dilemmaspil*  *Rollespil* | Download:  [www.bydelsmor.dk](http://www.bydelsmor.dk)  Under aktiviteter til grunduddannelsen |  |
|  | *Teenageguide*  Sundhedsstyrelsen (2010) | Sundhedsstyrelsens publikationer  kontakt: 70 26 26 26  [sundhed@schultz.dk](mailto:sundhed@schultz.dk)  Gratis, dog betales et ekspeditionsgebyr |  |
|  | Als Research for Integrationsministeriet: (2011). *Dine børn. Deres muligheder – en guide til forældre om unges liv i Danmark*. Materialet er en del af kampagnen Dit Liv. Dine Muligheder. | Kontakt Landssekretariatet:  info@bydelsmor.dk |
|  | Kirkegaard, Inge, Petersen, Annelise & Schweiz, Barbara: (2010). Undervisningsguide til projekt Bydelsmødre. København: CBSI.  Kirkegaard, Inge, Petersen, Annelise & Schweiz, Barbara: (2010). Bydelsmødre – Illustrerede samtaleark. København: CBSI. | Kontakt CBSI  Inge Kirkegaard og Babara Schweiz  Tlf: 82565242  Email: [k453@bif.kk.dk](mailto:k453@bif.kk.dk)  Pris: 70 kr. for undervisningsguide  77 kr. for Illustrerede samtaleark. |
| Modul 5 | Andersen, Ulla Rose, Clasen, Gry & Nissen, Bente: (2009). *Alle har ret til ligestilling – kvindeliv i Danmark*. København: Ligestillingsministeriet.  Andersen, Ulla Rose, Clasen, Gry & Nissen, Bente: (2009). *Alle har ret til ligestilling – kvindeliv i Danmark*. Arbejdsbog. København: Ligestillingsministeriet. Indeholder kopiark | Kontakt Ligestillingsministeriet  Karina Pedersen  Tlf: 22688572 |
|  | *Milepæle i dansk kvindehistorie 1960-2004*  Kvinfo | Download:  <http://www.kvinfo.dk/file.php?file=387> |
| Modul 6 | Bydelsmødrenes Landsorganisation:  *Den gode og den dårlige lytter*  *Samtalens ramme*  *Registreringsskema*  *Hjemmeopgave 1* | Download: [www.bydelsmor.dk](http://www.bydelsmor.dk)  Aktiviteter til grunduddannelsen |
|  | *Jørgensen, Kim (2010) Aktiv lytning* kapitel 5 i Kommunikation for sundhedsprofessionelle. Gads forlag | Kan lånes på biblioteket |
|  | PowerPoints fra Bydelsmødrenes Landsorganisation | Kontakt landssekretariatet: info@bydelsmor.dk |
| Modul 7 | Bydelsmødrenes Landsorganisation:  *Hjemmeopgave 1*  *Cafémodellen*  *Rollespil*  *Bydelsmødrenes Kuffert* | Download: [www.bydelsmor.dk](http://www.bydelsmor.dk)  Aktiviteter til grunduddannelsen |
| Modul 8 | *Graviditet og Barsel*  *Kærlighed og sex*  *Prævention og abort*  Andersen, Ulla Rose, Clasen, Gry & Nissen, Bente: (2009). Alle har ret til ligestilling – kvindeliv i Danmark. København: Ligestillingsministeriet.  Andersen, Ulla Rose, Clasen, Gry & Nissen, Bente: (2009). Alle har ret til ligestilling – kvindeliv i Danmark. Arbejdsbog. København: Ligestillingsministeriet. Indeholder kopiark | Kontakt Ligestillingsministeriet  Karina Pedersen  Tlf: 22688572 |
|  | Hawwa, Amneh (2001) *Krop og seksualitet* kapitel 8 i Etniske minoriteter – kulturmøder i sundhedsvæsenet. Gyldendal Akademisk | Kan lånes på biblioteket |
|  | [www.nymoedom.dk](http://www.nymoedom.dk) |  |
| Modul 9 | *Sund mad og fysisk aktivitet* (2006) Fødevarestyrelsen og Sundhedsstyrelsen | Bogen kan bestilles på www.alfabetaforlag.dk  Pris: 10,56 kr.  Alternativt kan Landssekretariatet kontaktes for udlevering af pdf’er til de enkelte kapitler: kontakt info@bydelsmor.dk |
|  | *Materialer om Nøglehulsmærkning* | Kontakt landssekretariatet  [info@bydelsmor.dk](mailto:info@bydelsmor.dk) |
|  | *Sundhed*  Andersen, Ulla Rose, Clasen, Gry & Nissen, Bente: (2009). Alle har ret til ligestilling – kvindeliv i Danmark. København: Ligestillingsministeriet.  Andersen, Ulla Rose, Clasen, Gry & Nissen, Bente: (2009). Alle har ret til ligestilling – kvindeliv i Danmark. Arbejdsbog. København: Ligestillingsministeriet. Indeholder kopiark | Kontakt Ligestillingsministeriet  Karina Pedersen  Tlf: 22688572 |
| Modul 10 | Undervisere medbringer selv materialer |  |
|  | Bydelsmødrenes Landsorganisation:  *Memoryspil*  *Rollespil* | Download: [www.bydelsmor.dk](http://www.bydelsmor.dk)  Aktiviteter til grunduddannelsen |
| Modul 11 | Folketinget: (2010). *Demokrati på dansk – studiehæfte om dansk demokrati*. | Kan hentes som pdf:  <http://www.ft.dk/Dokumenter/Publikationer/Undervisning/~/media/Pdf_materiale/Pdf_publikationer/Undervisning/Demokrati_paa_dansk%20pdf.ashx> |
|  | *Det er dit valg – en guide til demokratisk deltagelse i Danmark*  Rådet for Etniske minoriteter | Kan rekvireres gratis hos: Rådet for Etniske minoriteter  41 85 13 14  rem@sm.dk |
|  | *Mit Danmark* (2006) Film – 57 minutter Filmstriben  ”Mit Danmark” er en film, der består af ti korte selvstændige dokumentarfilm om danskere med arabiske rødder. Filmene er lavet i både en dansk og en arabisk version. | Kan lånes gennem det lokale bibliotek |
|  | ***De sammenhængende bånd***  **Er 7 film med tilhørende** undervisningsmateriale. De 7 temaer er:   * identitet * [Traumer](https://www.edumedia.dk/#/?PageType=Asset&ID=2118) * [Fordomme](https://www.edumedia.dk/#/?PageType=Asset&ID=2119) * [Respekt og anerkendelse](https://www.edumedia.dk/#/?PageType=Asset&ID=2125) * [Kulturel misforståelse](https://www.edumedia.dk/#/?PageType=Asset&ID=2129 ) * [Medborgerskab](https://www.edumedia.dk/#/?PageType=Asset&ID=2130) * [Socialisation](https://www.edumedia.dk/#/?PageType=Asset&ID=2131) | Hent film og download opgaver: <http://www.sdu.dk/Om_SDU/Institutter_centre/link_sdu/DeSammenhBaand.aspx> |
|  | Clasen, Gry og Fibiger, Helle: (2004). *Demokratiske øjebliksbilleder.* CDR-Forlag. | Online bestilling:  http://www.cdr-forlag.dk/DAnskandetsprog.html |
|  | Staun, Sidsel Risted og Walsted, Anne-Lise: (2006). *Dig og Demokratiet.* Arbejdermuseet og Københavns Bymuseum. | Online bestilling: [sekr@kbhbymuseum.dk](mailto:sekr@kbhbymuseum.dk)  [alw@arbejdermuseet.dk](mailto:alw@arbejdermuseet.dk)  Materialet kan også downloades i PDF-udgave:  <http://e-museum.emu.dk/public_bogkort.do?id=262702> |
| Modul 12 | Bydelsmødrenes Landsorganisation:  *Den gode og den dårlige lytter*  *Samtalens ramme*  *Registreringsskema*  *Hjemmeopgave 2* | Download: [www.bydelsmor.dk](http://www.bydelsmor.dk)  Aktiviteter til grunduddannelsen |
| Modul 13 | Bydelsmødrenes Landsorganisation:  *Hjemmeopgave 2*  *Cafémodellen*  *Rollespil*  *Bydelsmødrenes Kuffert* | Download: [www.bydelsmor.dk](http://www.bydelsmor.dk)  Aktiviteter til grunduddannelsen |
| Modul 14 | Bydelsmødrenes Landsorganisation: *Evalueringsopgave*  *Storytelling*  *Personlige samtaler*  *Diplomer* | Download: [www.bydelsmor.dk](http://www.bydelsmor.dk)  Aktiviteter til grunduddannelsen |

**GRUNDUDDANNELSE DEL 4 *Aktiviteter til Bydelsmødrenes grunduddannelse***

For at gøre undervisningen så levende og vedkommende som muligt, vægtes det højt at bruge forskellige aktiviteter i undervisningen. Vi har derfor samlet nogle aktiviteter, som I kan bruge i undervisningen.

I kan bruge aktiviteterne, som de står, eller I kan lade jer inspirere. Mange af dem kan også bruges i andre sammenhænge.

Derudover præsenterer vi to hjemmeopgaver, der giver de kommende Bydelsmødre mulighed for at afprøve de nye metoder og ny viden i trygge rammer. Ligeledes har vi beskrevet en evalueringsopgave, der opsummerer det lærte.

**Indhold:**

* Den gode og den dårlige lytter
* Netværksbingo
* IT - øvelser
* Rollespil
* Café – modellen
* Dilemma spil
* Bydelsmødrenes Kuffert
* Memory-spil
* Storytelling
* Summemøder
* Runder
* Energizere
* Hjemmeopgave 1
* Hjemmeopgave 2
* Evalueringsopgave

**Den gode og den dårlige lytter**

**Intro**

Øvelsen går ud på, at alle deltagere oplever på egen krop, hvad det vil betyder for ens fortælling, om man bliver lyttet til eller ej. Det er en enkelt øvelse, som giver en meget konkret erfaring med, hvad aktiv lytning betyder både for lytteren og fortælleren, at være aktiv lytter.

**Sådan gør I**

* Deltagerne deles i makkerpar. Alle bliver siddende ved bordene.
* Den ene begynder at fortælle om sin sommerferie. Mens lytteren lytter aktivt ved at kigge på taleren, smile, nikke mm, men uden at sige noget.
* Underviseren ringer med en klokke efter to minutter. Nu bliver lytteren en dårlig lytter. Hun kigger væk, hænger lidt i stolen, gaber, tjekker sms etc.
* Efter to minutter ringer klokken igen og deltageren skifter roller. Og det hele gentages.
* Når begge par har været både taler og lytter, fortælle de hinanden, hvordan de oplevede det. Hvilke forskelle oplevede de?
* Fælles opsummering: Hvad betyder det for fortælleren, når man lytter aktivt?

**Det I skal bruge**

* + Et ur
  + En ”tidstager”
  + 10 minutter

**Netværksbingo**

**Intro**

Øvelsen kan være en god icebreaker, når de kommende Bydelsmødre mødes første gang. Nedenstående bingoplade er eksempler på, hvilke spørgsmål man kan stille. Find selv på flere.

**Sådan gør I**

* Der deles bingoplader ud til alle. På pladen står der forskellige spørgsmål.
* Deltagerne går rundt mellem hinanden og stiller de spørgsmål, der står på bingopladen.
* Spørgsmålene skal besvares med enten ja eller nej.
* Når der svares ja, skal deltagerne skrive navnet på den person ned, der svarede ja på spørgsmålet.
* Når man har navne i alle felter, har man bingo og råber: BINGO!

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **NETVÆRKSBINGO** | **BM_Logo_RGB** |
| **Har du fødselsdag i juni?** | **Kan du lide appelsiner?** | **Cykler du hver dag?** |
| **Har du en Nokia mobil?** | **Er du god til at danse?** | **Har du tre børn?** |

**Det skal I bruge**

* En bingoplade til alle
* En tusch til alle
* Ca. 15 minutter pr. runde

**IT – øvelser**

I løbet af grunduddannelsen samler Bydelsmødrene mange informationer ind. De får flyers, de får kontaktoplysninger og meget andet. Men at kunne finde informationer på nettet er meget smart. Det er her de opdaterede oplysninger findes.

Øv de kommende Bydelsmødre i informationssøgning på nettet.

Giv løbende de kommende Bydelsmødrene informationssøgnings-opgaver, som de fx kan løse to og to.

Hvis de ikke selv har computer hjemme, er biblioteket et godt sted at bruge.

Opgaven kan lyde:

Opgave 1

* I har hørt om motion i dag
* Gå på biblioteket og søg mere information
* Find idrætsforeningen SSB hjemmeside
* Hvornår kan man gå til gymnastik og fodbold?
* Hvilke aktiviteter er kun for kvinder?
* Hvordan kontakter man foreningen?

Opgave 2

* I har hørt om Bydelsmødrene i Danmark
* Gå på biblioteket og søg mere information
* Find hjemmesiden for Bydelsmødrenes Landsorganisation
* Hvor mange steder er der Bydelsmødre i Danmark?
* Find det seneste Nyhedsbrev
* Hvem er formand for styregruppen for Landsorganisationen?

TIPS

Lav en aftale med det lokale bibliotek. De kan hjælpe undervise de kommende Bydelsmødre i IT og informationssøgning.

**Rollespil**

**Intro**

Rollespil giver mulighed for at inddrage en erfaret situation i undervisningen. Rollespil handler grundlæggende om at opleve en fælles historie. Deltagerne iscenesættes som hovedpersoner, indlever sig i konflikter og mærker konsekvenserne af deres valg.

Fordelen ved at bruge rollespil frem for en samtale er, at konflikter og personlige problemstillinger bliver distanceret fra deltagerne. Derfor kan de kommende Bydelsmødre lettere tale om det, de synes er udfordrende og svært at håndtere i arbejdet som Bydelsmødre. Som udgangspunkt for rollespillet kan man opstille en case.

Eks. på en case som relaterer sig til emnet teenagere:

Kvinden: 35 år, har en søn på 13 år, som hun er nervøs for er ude i problemer.

Fortæl som om du er kvinden, der er bange for, at hendes søn er i problemer, fortæl hvad du oplever, eks. at han kommer sent hjem, at han ikke opfører sig som tidligere osv.

Bydelsmor: Få kvinden til at fortælle hvad hun oplever. Hvad vækker kvindens nervøsitet? Hvad er det hun er bange for? Forsøg herefter at informere kvinden. Hvem kan hjælpe hende? Hvem har hun tillid til? Hvem kan hun tale med i lokalområdet?

**Sådan gør I**

* Der vælges en som spiller Bydelsmor og en som er kvinden, der søger hjælp.
* De placerer sig et sted, hvor alle kan se dem.
* Bydelsmoren begynder med at banke på kvindens dør og præsentere sig.
* De begynder samtalen. Bydelsmoren spørger og lytter aktivt. Kvinden fortæller.
* Når Bydelsmoren møder en mur, som hun ikke kan komme over. Et spørgsmål, som hun ikke kan svare på, eller samtalen ikke længere flytter sig, men går i cirkel, må en anden Bydelsmor melde sig og forsøge at komme videre i samtalen.
* Afslut ved at Kvinden fortæller, hvad hun syntes, gik godt og hvad der virkede.
* Afslut i fællesskab med at alle fortæller, hvad de lærte af rollespillet. Fokuser på det, I skal huske til næste gang.

**Det skal I bruge**

* Forskellige eksempler på situationer
* 35 minutter pr. case

TIPS

Inddrag gerne situationer Bydelsmødrene selv har oplevet og brug dem som cases.

Skriv evt. nye erfaringer ind i jeres kuffert.

**Cafémodellen**

**Intro**

Cafémodellen er en konkret måde at videndele på. Når de kommende Bydelsmødre har lavet hjemmeopgaverne er det vigtigt, at de deler deres oplevelser og erfaringer med de andre på uddannelsen. På den måde lærer de af egne og hinandens erfaringer.

**Sådan gør I**

* Hver Bydelsmor får fem minutter til at forberede et kort oplæg. Oplægget skal vare max 2 minutter. Det skal handle om: En positiv oplevelse og en udfordrende situation.
* Deltagerne sætter sig i to cirkler med front mod hinanden, to og to overfor hinanden. Alle deltagerne i yderkredsen fortæller om sin positive oplevelse og sin udfordring til personen lige overfor i inderkredsen, som når taleren er færdig, kort siger to tanker, som faldt hende ind ved at lytte.
* Når yderkredsen er færdig, er det personerne i inderkredsens tur.
* Når man har delt sine erfaringer med den første, rykker inderkredsen en plads til højre. Sådan får man delt sine erfaringer med mange forskellige.

**Det har I brug for**

* En stol til hver person
* Gulvplads
* Ca. 6 minutter pr. runde

TIPS

Denne model kan varieres på et utal af måder. Man kan lave den frit på gulvet, hvor deltagerne kommer op at stå og bevæger sig rundt mellem hinanden.

Man kan lave øvelsen ved, at deltagerne stiller to spørgsmål til hinanden, som den anden skal svare på. Så bytter man spørgsmål og går videre til den næste.

Øvelsen er en god måde at få de kommende Bydelsmødre til at lære at bruge hinandens viden og erfaring.

**Dilemmaspil**

**Intro**

Øvelsen handler om, at deltagerne skal drøfte forskellige dilemmaer. De kommende Bydelsmødre får derved indblik i, hvordan de andre ville handle. Øvelsen er god til at få åbnet op for dialogen blandt deltagerne og fungerer godt i store grupper. Underviserens opgave er at styre og fokusere dialogen, så den målrettes og holder sig på sporet.

**Sådan gør I**

* Deltagerne får et dilemmaspørgsmål ad gangen.
* Spørgsmålet skal drøftes med deres sidemand.
* Når der er gået 5 minutter, samles der op i fællesskab.
* De kommende Bydelsmødre skal fokusere på den pointe, som fyldte mest.

**Eksempler på dilemmaspørgsmål**

* Skal unge selv vælge uddannelse eller skal forældrene bestemme?
* Hvad er vigtigt for mig i mine børns valg af ægtefælde?

**Det skal I bruge**

* Dilemmaspørgsmål
* Hvert dilemma tager ca. 10 minutter

TIPS

Det er en god idé at vælge nogle af de dilemmaer, som de kommende Bydelsmødre selv har oplevet eller har hørt om.

Saml på dilemmaer efterhånden som de dukker op i løbet af undervisningen

**Bydelsmødrenes Kuffert**

**Intro**

Denne øvelse giver de kommende Bydelsmødre mulighed for at samle de gode erfaringer, de løbende får med Bydelsmødre-arbejdet, fx når de i forbindelse med deres hjemmeopgaver, opsøger kvinder og taler med dem. Det er en måde at samle erfaringer på og gøre dem til konkrete redskaber, Bydelsmødrene senere kan bruge helt konkret i deres arbejde.

Kufferten skal illustrere, at man pakker det væsentligt ned og tager det med sig videre.

**Sådan gør I**

* Deltagerne finder sammen i grupper på ca. fire personer
* Hver gruppe får fem minutter til at brainstorme over gode erfaringer – I skal have fokus på det, der virkede og som I gerne vil huske og gøre igen.
* Brug tid på at skrive erfaringerne ned på små sedler
* Sorter erfaringerne. Er der nogle som går igen? Er der nogle som hænger sammen eller ligner hinanden? Kan nogle af dem blive beskrevet bedre?
* Læs dem højt for de andre grupper
* Saml alle de gode erfaringer i en ”kuffert”.

Det er de gode løsninger I kan trække på som Bydelsmødre.

* Udvælg en som renskriver ”kufferten”, så alle får de gode erfaringer med sig.

**Det skal I bruge**

* Post it eller små sedler
* Skriveredskaber
* Flip over
* Ca. 20 minutter

TIPS

Brainstorm handler om at åbne op for alle idéer. Mens I brainstormer skal I ikke kommentere, blot lytte.

Sig ja til alle idéer som kommer på bordet. Bagefter er det tid til at sortere, gøre skarpere, samle etc.

**Memoryspil**

**Intro**

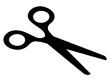
Når de kommende Bydelsmødre skal arbejde med et emne som kommunen, hvor der skal læres og huskes fakta om kommunens forskellige funktioner, er memoryspillet et godt redskab i undervisningen.\*

**Sådan gør I**

* Print memory-kortene og klip dem ud
* Del deltagerne op i mindst to grupper
* Læg alle brikkerne med bagsiden op af
* Find to brikker der matcher

**Det skal I bruge**

* Memory-kort
* 15 minutter



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Børne- og ungdoms-**  **Forvaltningen** | **Pladsanvisning** | **Kultur- og fritids**  **forvaltningen** | **Festival og andre begivenheder** |
| **Børne- og ungdoms-**  **forvaltningen** | **Legepladser** | **Kultur- og fritids-**  **forvaltningen** | **Børne- og unge**  **Aktiviteter** |
| **Børne- og ungdoms-**  **Forvaltningen** | **Dagplejen** | **Kultur- og fritids-**  **forvaltningen** | **Foreninger og aftenskoler** |
| **Børne- og ungdoms-**  **Forvaltningen** | **Indskrivning til skole- og fritidsinstitution** | **Kultur- og fritids-**  **forvaltningen** | **Projekthjælp** |
| **Socialforvaltningen** | **Socialt udsatte grupper** | **Beskæftigelses-**  **forvaltningen** | **Jobsøgning** |
| **Socialforvaltningen** | **Førtidspensionister** | **Beskæftigelses-**  **forvaltningen** | **Beskæftigelsestilbud** |
| **Socialforvaltningen** | **Kontantmodtager der søger enkeltydelser** | **Beskæftigelses-**  **forvaltningen** | **Danskuddannelse for udlændinge** |
| **Socialforvaltningen** | **Handicappede børn og voksne** | **Beskæftigelses-**  **forvaltningen** | **Unge og uddannelse** |
| **Borgerservice** | **Pas** | **Beskæftigelses-**  **forvaltningen** | **Økonomi** |
| **Borgerservice** | **Kørekort** | **Økonomi** | **Kontanthjælp** |
| **Borgerservice** | **Boligydelser** | **Økonomi** | **Barsel** |
| **Borgerservice** | **Skat** | **Økonomi** | **Løntilskud** |
| **Økonomi** | **Sygedagpenge** | **Økonomi** | **Særlig støtte til høje boligudgifter** |

**\*** Eksemplet er lavet med udgangspunkt i Københavns Kommunes opdeling af forvaltningernes opgaver og skal derfor justeres i forhold til jeres kommunes struktur.

TIPS

Lav spillet til en konkurrence med præmier.

Sæt en tidsgrænse

**Storytelling**

**Intro**

At fortælle om noget, som berører én og lytte til andres historier påvirker menneskers relationer. Øvelsen åbner op for følelser og skaber en tæt relation mellem deltagerne. Den kan både bruges første gang de kommende Bydelsmødre er sammen. En måde at tage første skridt mod at lære hinanden bedre at kende og se hinanden. Og den kan bruges sidste gang til at gå et skridt tættere på hinanden.

Øvelsen går ud på at de kommende Bydelsmødre skal fortælle om noget, som er vigtigt for dem.

**Sådan gør I**

* Deltagerne dels op i grupper på fire
* På skift fortæller de om den ting, de har taget med. De kommende Bydelsmødre forklarer for hinanden, hvorfor de har valgt netop at tage den ting med.
* De andre lytter til fortællingen uden afbrydelser. Når kvinden er færdig, må de spørge ind til historien, men kun stille spørgsmål, de skal ikke gå i gang med at fortælle om dem selv.
* Afslut fælles. Alle fortæller hvordan det var at fortælle og lytte. Hvad gjorde det ved dem som gruppe?

**Det skal I bruge**

* Plads til grupper på fire personer. Der skal være nok plads, så man kan lytte aktivt.
* Hver deltager skal tage en ting med, som betyder noget for dem
* 20 minutter pr. deltager

## **SUMMEMØDE**

Vi oplever ofte i undervisningen, at kun få tager ordet. Summemøder er en enkel og effektiv måde at få alle i tale og bryde mønstret med kun få der taler. Et summemøde varer kun 2 – 5 minutter, men det er effektivt, fordi det ”tvinger” alle til at gå i dialog med stoffet. Når du ønsker at sætte dialog i gang, kan du bede de kommende Bydelsmødre om at tale med deres sidemakker om et emne eller et spørgsmål før det tages op i plenum. På den måde får alle mulighed for at diskutere emnet. Når emnet efterfølgende diskuteres i plenum, er der altid langt flere, der deltager, dels fordi alle har forholdt sig aktivt til emnet, dels fordi det giver sikkerhed og motivation at have vendt emnet med andre først.

**RUNDER**

En runde går ganske enkelt ud på, at alle på skift kommenterer på et givent emne. Runder fungerer bedst i mindre grupper med under 15 deltagere. Fordelen er, at alle får taletid og alle bliver hørt. Temaet for runder kan fx være at evaluere eller at opsummere centrale pointer efter et oplæg. Runder kan handle om hvad som helst, der giver mening i konteksten.

**ENERGIZER**

Energizere er korte lege eller øvelser, som tager mellem to og ti minutter. De fungerer som små pauser i undervisningen, hvor både hjernen og kroppen aktiveres. Selv om det er små korte og enkle øvelser er en grundig og præcis instruktion nødvendig.

Energizere bruges til at:

* Ryste folk sammen
* Få os til at grine
* Hæve energiniveauet
* Skærpe koncentrationen
* Få dialogen sat i gang

**Energizer: Dit liv fortalt på to minutter**

**Mål**

* At skærpe koncentrationen
* At få vide om hinanden

**Sådan gør I**

* Gå sammen to og to og stil jer overfor hinanden
* Den ene begynder med at fortælle fra hun blev født til i dag på to minutter.
* Bagefter er det den anden persons tur til at fortælle sit liv på to minutter
* Koordinatoren tager tid, og fortæller når der er gået 1 minut.

**Det skal I bruge**

* Plads på gulvet
* 5 minutter pr omgang
* En tidstager

**Energizer: Boldspindelvæv**

**Mål**

• At skærpe koncentrationen

• At vågne op

• At grine sammen

**Sådan gør I**

* Stil jer i en rundkreds
* Koordinatoren kaster en bold til en person, som sender bolden videre.
* Alle skal have bolden, før den havner hos koordinatoren igen.
* Alle skal huske hvem de har kastet bolden til. Hver gang de modtager en bold, skal de ALTID kaste bolden til den samme person.
* Send bolden rundt nogle omgange til alle kan huske, hvem det er de skal kaste bolden til.
* Når den første bold er sendt af sted, kaster koordinator endnu en bold af sted.
* Igen skal man hver gang man modtager en bold kaste den videre til samme person.
* Koordinator sender 1-2-3-4-5-? Bolde af sted. Hvor mange bolde kan I holde styr på, hvor mange kan I få til at køre rundt og rundt?

**Det skal I bruge**

* Plads på gulvet
* 5 eller flere bløde små bolde (á la hacky-sack bolde)
* 10 minutter

**Energizer: Møder**

**Mål**

* At få kigget hinanden to og to i øjnene
* At lære hinanden lidt bedre at kende
* At grine sammen
* At skabe en mere tryg gruppe

**Sådan gør I**

* Alle bevæger sig rundt på gulvet mellem hinanden.
* Hver gang klokken ringer finder de sammen to og to.
* Når alle har en makker, gives en instruktion, der får dem til at fortælle hinanden noget.
* Emnet skal have et positivt (eller pudsigt) fokus. Fx: ”*Fortæl på skift om en positiv oplevelse I har haft inden for det sidste døgn*”. Man kan også vælge emner, der knytter sig til undervisningen, fx ”*Hvad kan du især godt lide ved Bydelsmødre?”* eller ”*Hvad er den vigtigste pointe, du tager med hjem i dag*?”.
* Når begge parter har fortalt, siger de tak til hinanden, og går igen rundt i lokalet indtil klokken ringer næste gang.
* På kort tid får de mødt flere af de andre og får samtidig bevæget kroppen.

**Det skal I bruge**

* Plads på gulvet
* En klokke
* 10 minutter

**Energizer: Tæl til 21**

**Mål**

* At øge koncentrationen
* At øve det at lytte til hinanden.

**Sådan gør I**

* Stå i en rundkreds.
* Fokuser på et fælles punkt i midten. Undgå øjenkontakt og samtale.
* Bed mødedeltagerne tælle til 21. En af deltagerne starter med at sige "1". En anden siger derefter "2", og sådan bliver I ved til I når 21.
* Man aftaler ikke på forhånd hvem der siger tallene.
* Husk
  + Alle skal sige mindst ét tal inden I når 21
  + Ingen må sige et tal samtidig. Når to eller flere siger et tal samtidig, starter tællingen forfra.

**Hjemmeopgave 1**

Du skal besøge tre kvinder i dit lokalområde, det kan være en god veninde, kusine, søster, en bekendt.

Du skal afprøve noget af det, du har lært i undervisningen om den gode dialog.

Du skal følge modellen *FØR-UNDER-EFTER.*

FØR: Forbered besøget:

* Hvordan du vil præsentere dig selv som Bydelsmor?
  + Hvad er vigtigt at få sagt?
* Hvordan vil du informere kvinden?
  + Hvad er vigtigt at få sagt?
* Hvordan vil du afslutte besøget?
  + Hvad er vigtigt at få sagt?

UNDER:

* Brug øvelsen: *Samtalens rammer* (se Praktiske Redskaber)

EFTER: Tænk over hvordan besøget gik

* Hvad gik godt?
* Hvad skal du gøre mere af næste gang?
* Udfyld registreringsskemaet

**Hjemmeopgave 2**

Du skal opsøge tre kvinder i dit lokalområde, det kan være en god veninde, kusine, søster, en bekendt.

Du skal afprøve den faglige viden, du har lært i undervisningen.

Du kan bruge din viden om:

* Børns udvikling
* Forældresamarbejde
* Kvinders rettigheder
* Sundhed
* Kommunen

Du skal følge modellen *FØR-UNDER-EFTER-*FØR:

FØR: Forbered besøget:

* Hvordan du vil præsentere dig selv som Bydelsmor?
  + Hvad er vigtigt at få sagt?
* Hvordan vil du informere kvinden?
  + Hvad er vigtigt at få sagt?
* Hvordan vil du afslutte besøget?
  + Hvad er vigtigt at få sagt?

UNDER:

* Brug øvelsen: *Samtalens rammer* (se Praktiske Redskaber)

EFTER: Tænk over hvordan besøget gik

* Hvad gik godt?
* Hvad skal du gøre mere af næste gang?
* Udfyld registreringsskemaet

**Evalueringsopgave**

Opgaven knytter sig til sidste kursusgang. Opgaverne går ud på at Bydelsmødrene i fællesskab husker det de har lært, får brugt det igen og til sidst opsummeres hvad de gerne vil vide mere om. Emner som kan præsenteres på temamøder efterfølgende som en del af fastholdelses- og kompetenceudviklingsstrategien.

Opgave 1: Hvad har jeg lært?

* De kommende Bydelsmødre deles i grupper på fire personer og får papir og blyant. Gruppen skal i en samtale brainstorme over alt, hvad de ved om Bydelsmødre og de gennemgåede emner. Der kan både skrives stikord og tegnes. Herefter får gruppen 5 minutter til at øve et lille oplæg.
* Hver gruppe deles op i par. Parrene går sammen med et par fra en anden gruppe. De fremlægger deres oplæg for hinanden skiftevis. Hvert oplæg tager ca. 5 minutter. Hvis der er tid bytter man igen par og fremlægger på ny.

Opgave 2: Hvad ville jeg gøre hvis…?

* Makkerpar opstiller cases for andre makkerpar. Det modsatte hold skal løse den case der opstilles.
* Spørgsmålet der går igen er ”Hvad ville du gøre hvis…?”.

Opgave 3: Hvad vil du gerne vide mere om?

* Udvælg to emner, du gerne vil vide mere om. På den måde samles der op på, hvad kvinderne gerne vil vide mere om. Og man kan efterfølgende følge op på det.

**PRAKTISKE REDSKABER til Bydelsmødre**

Vi har samlet nogle konkrete praktiske redskaber, som Bydelsmødrene kan benytte sig af i deres frivillige arbejde.

Redskaberne bygger på de tre principper for Bydelsmødrenes indsats:

* Samtale
* Brobygger
* Netværk

**Indhold**

* Før samtalen – forbered dig
* Under samtalen - Samtalens ramme
* Efter samtalen – refleksion og dokumentation
* Dokumentation af Bydelsmødrenes indsats
* Gode råd til sprogstimulering
* Om Tavshedspligt

**Før samtalen – forbered dig**

FØR: Forbered besøget:

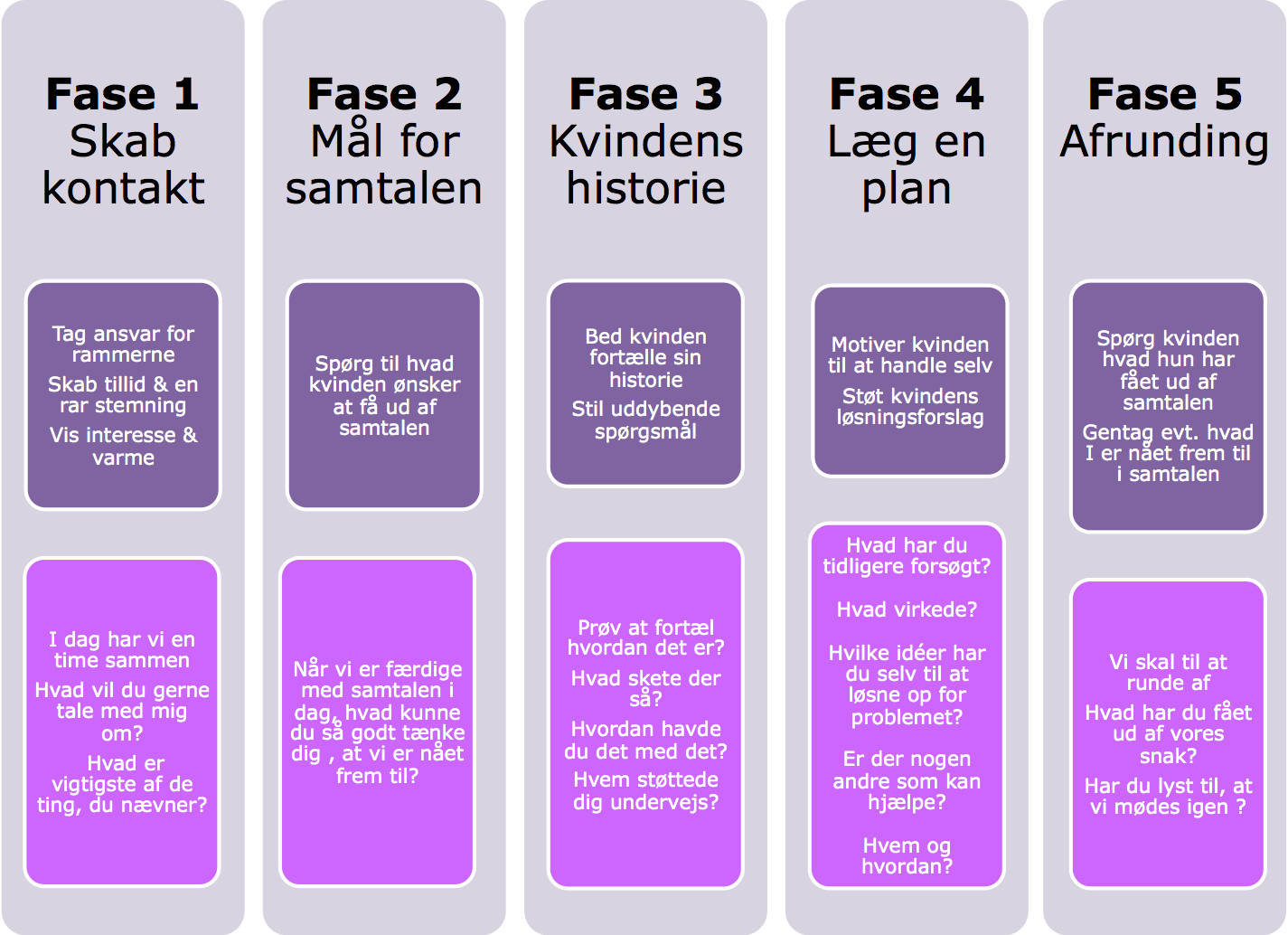
* Første møde:
* Hvordan du vil præsentere dig selv som Bydelsmor?
  + Hvad er vigtigt at få sagt?
    - Hvem er du
    - Hvad er en Bydelsmor
    - Hvor kommer du fra (at det er frivilligt arbejde, du er ikke fra kommunen, du er en nabo)
    - Tavshedspligt
* Hvordan vil du informere kvinden?
  + Hvad er vigtigt at få sagt?
    - Hvad kan en Bydelsmor tilbyde andre kvinder
    - Hvad vil du fortælle kvinden om (Fortælle om Bydelsmødre, tilbyde en pakke, invitere til et arrangement
* Hvordan vil du afslutte besøget?
  + Hvad er vigtigt at få sagt?
    - Tak for i dag
    - Dejligt at møde dig
    - Skal jeg komme igen

**Under samtalen - Samtalens ramme**

Bydelsmødrene skal bruge meget tid på at tale med andre kvinder. Det er vigtigt, at Bydelsmødrene har et godt redskab til at styre samtalen, så de lærer at sætte en god ramme omkring samtalen, så den bliver styret, og både Bydelsmoren og kvinden oplever, at samtalen er god og skaber mulighed for forandring.

Samtalens ramme er et grundlæggende redskab udviklet til Bydelsmødrene. Skemaet er inddelt i 5 faser, der gør det nemt for Bydelsmødrene at overskue de enkelte dele en god samtale skal indeholde. I hjemmeopgaverne får de kommende Bydelsmødre mulighed for at afprøve redskabet.

Power point til brug i undervisning og Samtalens ramme kan downloades på www.bydelsmor.dk



Udviklet af Lotte Siert Larsen

**Efter samtalen – refleksion og dokumentation**

Når du er færdig med samtalen er det vigtigt, du tænker over, hvordan samtalen gik. Du kan lære meget af det. Du kan lære, hvad der virker godt og hvad du skal gøre mere af, du kan lære, hvad der ikke er så godt og hvad du derfor skal ikke skal gøre igen.

Tænk over:

* Hvad gik godt?
* Hvad skal du gøre mere af næste gang?

Det er vigtigt for at alle Bydelsmødre bliver bedre og får at vi kan fejre alt det gode Bydelsmødrene gør, at vi skriver ned hver gang vi har løst en opgave som Bydelsmødre.

* Udfyld registreringsskemaet (se nedenfor)

**Dokumentation af Bydelsmødrenes frivillige indsats**

At dokumentere det arbejde som Bydelsmødrene udfører, er helt centralt for erfaringsudveksling, videndeling, videreudvikling, forankring både lokalt og nationalt og tilførsel af midler.

Lokalt fungerer skemaet som en fælles platform, som kan bruges i det månedlige møde efter endt grunduddannelse og når Bydelsmødrene er gået i gang.

Skemaet giver Bydelsmødrene et overblik over deres arbejde og et indblik i hinandens arbejde. Det bidrager til følelsen af, at Bydelsmødrene arbejder i samme retning mod et fælles mål, og at de i fællesskab kan nå meget. Det højner selvfølelsen, giver anseelse og styrker motivationen.

Derudover synliggør det Bydelsmødrenes indsats meget konkret og kan dermed bruges i kommunikation til samarbejdspartnere og medier.

På landsplan giver det fælles skema mulighed for at indsamle fælles dokumentation for Bydelsmødrenes arbejde. Denne fælles dokumentation er et centralt redskab i forankringen og videreudviklingen af Bydelsmødre-konceptet. Det indsamlede materiale kan bruges til at synliggøre Bydelsmødrenes indsats på landsplan og dermed hjælpe til at skaffe midler til den fortsatte Bydelsmødre-indsats.

Skemaet kan bruges på to måder. Dels individuelt af Bydelsmødrene, hvor de udfylder et skema pr. opgave, de løser. Dels til det månedlige møde, hvor alle Bydelsmødrenes skemaer kan samles i et skema, som så giver et samlet billede af det frivillige arbejde. Dette skema må I meget gerne indsende til landssekretariatet.

**Skema til Bydelsmødrene**

|  |
| --- |
| **Bydelsmorens navn** |
| **Dato** |
| **Hvad har du informeret om?**  Familien  Sundhed  Samfund og kommune  Andet |
| **Hvordan har du hjulpet?**  Samtale  Brobygger  Netværk  Andet |
| **Var det en ny kvinde du havde kontakt med?** |
| **Var det en kvinde, du har talt med før?** |
| **Hvor har du mødtes med kvinden/ kvinderne?**  Hjemme  Ude  Andet |

**5 gode råd om Sprog**

Tosprogede børn skal være fortrolige med mindst to sprog. Sprog er dynamisk og udvikles, når det bruges. Derfor er det vigtigt, at man som forældre er opmærksom på, hvordan man træner sit barn til at udvikle både modersmålet og andet sproget.

Vi har samlet 5 gode råd, som Bydelsmødrene kan give til forældre, som gerne vil styrke deres børns sprogudvikling.

1. Opmærksomhed på lyde

* Øv lydene på ord med dit barn.
* En god måde at øve lyde på er ved at læse ord sammen, som rimer.

1. Kig i bøger

* Få en rutine med dit barn, hvor I læser eller ser på billeder i bøger hver uge
* Tag dit barn med på biblioteket – her kan I få hjælp til at vælge de bedste bøger for dit barn
* Hav bøger i hjemmet, hvor barnet kan nå dem

1. Vær på udkig efter ord

* Udpeg og udtal ordene sammen med dit barn overalt, hvor I færdes
* Peg på ordene i bøgerne, når du udtaler dem

1. Ordforråd

* Tal med dit barn om hverdagsaktiviteter, følelser og begreber (ærlighed, retfærdighed etc.)
* Lær dit barn nye ord

1. Fortæl historier

* Få dit barn til at fortælle, hvad der skete i en bog og udpeg billeder, som dit barn kan opdigte historier til.
* Lad dit barn opdigte din egen historie

**Som Bydelsmor har du tavshedspligt**

To af grundværdierne i Bydelsmødrenes Landsorganisation er respekt og tillid; Vi vil skabe tillid og være respektfulde overfor hinanden og overfor de kvinder og familier, vi arbejder for. Det er derfor vigtigt for det frivillige arbejde, Bydelsmødre udfører, at oplysninger om private eller personlige forhold behandles fortroligt. Det betyder, at du som Bydelsmor ikke må give fortrolige oplysninger videre til uvedkommende.

I Bydelsmødrenes Landsorganisation tager vi tavshedspligt meget alvorligt. Der opstår i Bydelsmødrenes arbejde situationer, hvor kvinder fortæller om personlige forhold. Vi ønsker at behandle disse kvinder med tillid og respekt. De skal føle sig sikre på, at deres personlige oplysninger ikke bliver fortalt videre.

**Hvad er tavshedspligt**

At have tavshedspligt betyder, at du ikke giver fortrolige oplysninger, som du får at vide gennem dit frivillige arbejde, videre til andre.

Dvs. at du ikke må røbe fortrolige oplysninger i fuld offentlighed eller til en nær ven, selv hun lover ikke at fortælle det videre.

**Hvad er fortrolige oplysninger**

Det er oplysninger som du får i dit frivillige arbejde om fx familieforhold, seksuelle forhold, sygdom eller misbrug.

**Hvorfor har vi tavshedspligt**

Formålet med tavshedspligt er at beskytte de mennesker, som fortæller om deres personlige forhold for at få hjælp til at løse deres problemer.

**Straffelovens § 264**

Som frivillig i Bydelsmødrenes Landsorganisation hører du under Straffelovens § 264. Efter denne lov må du ikke videregive meddelelser om eller billeder af andres private forhold.

**Underretningspligt**

I Servicelovens §154 står der, at du har pligt til at informere kommunen, hvis du får kendskab til, at et barn eller en ung under 18 år udsættes for vanrøgt eller nedværdigende behandling eller lever under forhold, der bringer dets sundhed eller udvikling i fare,.

Du kan kontakte kommunen på mail, telefon eller personligt. Du har mulighed for at kontakte kommunen anonymt.

**Tvivl om tavshedspligt**Får du kendskab til noget, som du er i tvivl om, du har pligt til at videregive til myndighederne, er det en god idé at tale med din koordinator.

Du kan også henvende dig til Bydelsmødrenes Landssekretariat på telefon 30 17 78 04 eller 30 17 78 03. De kan hjælpe dig med at afgøre, hvordan situationen skal tackles og - hvis det ønskes - hjælpe med en eventuel underretning.

1. Olga Dysthe, norsk professor i praktisk pædagogik, *Det flerstemmige klasserum* (1997: 61) [↑](#footnote-ref-1)