|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tid** | **Emne** | **Hvem/metode** | **Mål** | **Materiale** |
| 17.00-17.15 | **Tjek ind**  Sådan gør I:   * Gå ud på gulvet. Find sammen to og to. * Tal med den anden om spørgsmålet ”*Hvilken rolle har en Bydelsmor*?”   **Hvad lærte jeg sidst?**  **Præsentation af dagen**  I dag skal I lære nogle redskaber til, hvordan man kan hjælpe kvinder på den bedste måde. I skal lære:   * hvordan I skaber en god samtale, * hvordan I sørger for, at det kvinden der beslutter, hvad hun vil og ikke jer. * Hvordan I giver kvinden ansvaret for hendes valg, og I passer på jer selv. | Koordinator  Bed kvinderne gå sammen to og to, og fortælle hinanden hvad de husker fra sidste gang.  Koordinator | At få folk til at tale sammen, og spore sig ind på dagens tema.  At huske hvad man har lært  Give et overblik over dagen |  |
| 17.15 | **Hvilken rolle har en Bydelsmor?**  En Bydelsmor har en særlig rolle. Gør noget særligt:  **Er opsøgende** – fx kontakter mennesker man ikke kender i forvejen – nogen, der ser triste ud, meget alene. Er opmærksom på mennesker omkring sig.  **Skaber netværk for kvinder:** fx hvis folk er ensomme. At vise hvor der er netværk fx kvindegrupper, gymnastik, klubber.  **Bygger bro** mellem kvinder og samfundet: fx kender til tilbud og viser vej til fx sundhedscenteret, biblioteket, jobcenteret. Det er en BRO som går to veje:  1: en bro mellem kvinder i svære livssituationer og samfundets tilbud.  2: en bro hvor I som Bydelsmødre giver samfundet viden om familiernes livsituationer, hvordan de skal kommunikere, kontakte, hvilken viden der er relevant.  **Fx**: Hvorfor forældre ikke kommer til forældremøder, og hvordan man kan få dem til at komme. (Bydelsmødre i Sydhavn og i Sønderborg)  **Fx** Hvorfor ældre med etnisk minoritetsbaggrund ikke deltager i aktiviteter, og hvordan man kan få dem til det. (BM på Bispebjerg) | Koordinator  Tale  Spørg i plenum  Skriv de 3 metoder op på tavlen + de andre ting under de 3 punkter, som kvinderne sikkert siger.  Koordinator  Tale | At rette opmærksomheden på at en Bydelsmor har en særlig rolle.  At få overblik over Bydelsmødrenes metoder. | Skrives op på tavle/  Brug tegninger, som illustrerer de kundskaber en Bydelsmor har. |
| **17.25** | **Ny viden: Intro til aktiv lytning**  Hvis man skal kunne forstå en anden persons liv og problemer, så skal man kunne lytte rigtigt godt og ikke tale særlig meget.  Der er en grund til, at vi har 2 øre og 1 mund.  **Aktiv lytning er:** øjenkontakt, bekræftende kropssprog, nik, opmærksom, sidde ret op.  **Ikke aktiv lytning er:**  kigger væk, gaber, kigger på sit ur, afvisende kropssprog. Tilbagelænet, uopmærksom. | **Koordinator**  Vis hvad du siger med kroppen. Spørg evt ud i plenum: Hvad er aktiv lytning/ikke aktiv lytning? | At få en forståelse for, hvad en aktiv lytter er. | Arbejdsark: aktiv lytning og åbne spørgsmål. |
| **17.30** | **Øvelse: Aktiv lytning** | **To og to**  Øvelse om aktiv lytning:  Den ene fortæller om sin dag fra morgen til aften i 1 nub. Den anden lytter ikke-aktivt.  Den samme fortæller om sin sidste ferie i 1 min. mens den anden lytter aktivt.  De bytter og gør det samme.  Opsamling i plenum  *Hvordan føltes det, når den anden IKKE lyttede aktivt?*  *Hvordan føltes det, når den anden lyttede aktivt?* | At afprøve på egen krop, hvad en aktiv lytter er. |  |
| **17.40** | **Ny viden: Intro til åbne spørgsmål**  **Hvordan**… gjorde du det?  **Hvad**… skete der så. Hvad gjorde du så?  **Vil du fortælle mig om**… din søn, din familie, sidste gang I havde en god samtale.  Pas på med at bruge:  **Hvorfor**… gjorde du det?  Det kan virke meget dømmende.  Sig i stedet: **Af hvilke grunde gjorde……**  **Lukkede spørgsmål:**  **Ja/ nej svar**  Har du det godt? | Koordinator  Plenum  Fælles brainstorm på  åbne spørgsmål  Skriv eksempler på tavlen | At få en fælles forståelse af, hvad åbne spørgsmål er. |  |
| **17.45** | **Øvelse: At stille åbne spørgsmål** | 2 og 2 (ikke de samme som før)  2 minutter  Den ene prøver at få så meget at vide om, hvad den anden lavede sidste søndag som muligt via åbne spørgsmål.  Derefter bytter de. | At afprøve åbne spørgsmål og lære hinanden bedre at kende. |  |
| **17.55** | **PAUSE - AFTENSMAD** | Koordinator krydser af og tjekker kontaktoplysninger |  |  |
| 18.25 | **Ny viden: En særlig samtale**  En Bydelsmor-samtale er noget andet end en veninde-samtale:  - Den har en slutning efter ca. 1 time.  - Den har et mål: at kvinden fx beslutter, hvad hun vil gøre eller hun får noget ny viden.  -Bydelsmorderen kommer ikke med sin egen mening. - Der er fokus på forandring  **Samtalens ramme + øvelse**  Fase 1 – Skab kontakt  Fase 2 – Kvindens problemer  Fase 3 – Kvindens ønsker  Fase 4 – Læg en plan  Fase 5 – Afrunding | Koordinator  Koordinator + 2 Bydelsmødre + holdet  Gennemgå samtalens ramme,  mens I laver rollespil.  En kvinde melder sig som ”Bydelsmor” og en kvinde melder sig som ”kvinde”.  Beskriv fase 1 🡪 Lav rollespil  Beskriv fase 2 🡪 Laver rollespil  Ect.  ”Bydelsmoren” taler med ”kvinden” ud fra samtalens ramme.  Koordinator styrer efter samtalens ramme og stopper op efter hver fase og spørger resten af holdet: -*hvad gik godt*  *-kunne man have gjort eller spurgt om andre ting? -er der noget, der mangler at blive talt om?* | Godt kendskab og brug af samtalens ramme  Gennemgå fasemodellen, at opleve den praktiseret med støtte og mulighed for spørgsmål undervejs. | 2 stole  Samtale-arket kopieret/evt. lamineret til alle  Case: brug enten kvindernes egne cases eller de ”forproducerede” cases |
| 18.55 | **Rollespil.** Øve samtalen mellem en ”Bydelsmor” og en ”kvinde”. | Koordinator  Del op i 3 persongrupper.  En kvinde melder sig som ”Bydelsmor” og en kvinde melder sig som ”kvinde”. Den sidste er observatør.  ”Bydelsmoren” taler med ”kvinden” ud fra samtalens ramme.  Når samtalen er slut, spørger observatøren først Bydelsmoren: *Hvad synes du gik godt i samtalen? Er der noget du gerne ville have gjort anderledes?*  Dernæst spørges kvinden: *Hvad synes du gik godt i samtalen? Er der noget du gerne ville have gjort anderledes?*  Til sidst siger observatøren UDEN vurdering, hvad hun kom til at tænke på undervejs.  HUSK at anerkende hinanden! Ingen diskussion om rigtigt eller forkert!!!  Hvis I har tid: Lav øvelsen to gange hvor I bytter roller. | Øve samtale-teknikken og hjælpe hinanden | Arbejdsark: Samtalen ramme (evt. lamineret)  Arbejdsark: Cases |
| 19.15 | **Introducer hjemmeopgaven** Til næste gang skal I øve det, vi lige har øvet. I skal afprøve samtalens ramme med 3 kvinder.  Det kan være veninder eller kvinder I møder. Hav rammen foran dig eller i baghovedet, når du taler med dem.  Skriv kort ned, hvad der gik godt og hvad der var svært. Dine erfaringer skal vi bruge på næste modul. | Koordinator | At kvinderne forstår hjemmeopgaven |  |
| 19.20 | **Pause** |  |  |  |
| 19.30 | **Ny viden: At kunne skelne mellem at være privat og professionel (Min mening - Bydelsmor-neutral)**  Forklar forskellen på at være privat og at være professionel.  **Privat:**  ”Når jeg er privat, fortæller jeg om mine private meninger, og det er helt okay. Når jeg står her, er jeg mig. Jeg er mig selv, og jeg har en masse meninger og værdier. De meninger og værdier styrer, hvad jeg tænker er rigtigt og forkert.  Det er mine private meninger, og ingen skal blande sig i mine private meninger, når jeg er hjemme hos mig selv og når jeg er mig i mit privatliv.  **Professionel:**  Nu flytter jeg mig til at være professionel.  Når jeg er professionel på mit arbejde, hvor jeg er ansat, så er jeg forpligtet til at følge de regler og værdier, som er på mit arbejde. Jeg er nogle gange tvunget til at lægge mine personlige holdninger væk. Jeg er en del af ………. (eksempel på job), og derfor skal jeg være professionel – ligesom nu (henvis til undervisningssituationen).  Som Bydelsmødre er I også nødt til at være en slags professionelle.  I er en del af noget større. I arbejder indenfor Bydelsmødrenes værdier**: ligeværdighed, tillid, anerkendelse, mangfoldighed, respekt.**  Vi arbejder alle inden for den danske lovgivning og demokratiske rettigheder og pligter.  **I vil blive provokerede:**  Som Bydelsmødre vil I møde kvinder eller situationer som provokerer jer. I bliver provokeret, fordi I oplever, at jeres værdier bliver udfordret.  Der er noget i det kvinden gør, som for jer er forkert. Det gør jer måske sure, forarget eller kede af det.  **Ex**: Hvis I fx møder en kvinde i et voldeligt ægteskab og kvinden bliver i ægteskabet, selvom I viser hende vejen hen til krisecenteret, kan det virke uforståeligt og irriterende.    Det er meget vigtigt, at I i sådanne situationer er professionelle. I skal hjælpe kvinden og vise hende hendes rettigheder og muligheder, men hun skal SELV vælge, at hun vil forandre sit liv. | Tale + vise med kroppen  Giv et eksempel fra dig selv:  Fx om din holdning til p-piller eller sex før ægteskabet.  Skriv PRIVAT-PROFESSIONEL på tavelen  **Skridt fra side til side:**  Vis forskellen mellem privat og professionel ved at stå ét sted, når du viser at du er ”dig” og siger din mening om et emne  …og et andet sted på gulvet, når du viser at du er ”Bydelsmor” og spørger ind til samme emne. Brug fx to forskellig farvede papirer alle kan lægge på gulvet..  På den måde får du vist, at der er tale om to forskellige roller/funktioner. | Forstå og øve forskellen på at udtale sig privat og så som Bydelsmor.  At kunne skelne, og huske at ens egen mening ikke er det vigtige. | 2 forskellige farver papir – så der er nok til grupper af 2. |
| 19.35 | **Øvelse: Rollespil: Privat <-> Professionel**  Vi har forberedt nogle spørgsmål, som vi om lidt skal prøve på hinanden. Spørgsmålene kan virke provokerende, og det er meningen.  Meningen er, at I skal mærke hvordan jeres peronlige værdier bliver udfordret, og vi skal kunne se og mærke forskellen på hvad I siger som privatperson og som professionel.  Der kan være stor forskel på, hvad I selv synes og hvad I vejleder i som Bydelsmødre.  I skal altså øve jer på at ”træde et skridt tilbage” og være professionelle.  OBS: Det er okay at sige ”Jeg kan desværre ikke hjælpe dig, men jeg kender nogen som kan….”  Husk at bruge en masse åbne spørgsmål, når I er Bydelsmor.  Husk at tænke over de værdier, vi har talt om.  **Case-spørgsmål:**   * Min mand slår mig. * Jeg ved min datter har en hemmelig kæreste * Min mand laver ikke noget derhjemme og taler grimt. * Jeg har ikke tid til at passe mine gamle forældre. Skal jeg flytte dem på plejehjem? * Mit barn er ikke glad i skolen, skal jeg flytte mit barn til en anden skole? * Jeg forstår ikke hvor alle vores børnepenge bliver af. Jeg har ikke selv nogen bankkonto.   **Opsamling:**  Hvad snakkede I om?  Tag fat i to/tre spørgsmål og snak om det fælles i plenum. | **Lav et rollespil to og to.**  Brug case-spørgsmålene  **Koordinator:**  Vis det selv med første spørgsmål. Og brug skridt fra side til side.  Én er kvinde og én er Bydelsmor.  Kvinden stiller Bydelsmoren et spørgsmål.  Først skal Bydelsmoderen være privat, og sige sin mening lige ud.  Så skal Bydelsmoreren tage et skridt til siden og være Bydelsmoren: Bruge Aktiv lytning og stille åbne spørgsmål.  HUSK Bydelsmoren må ikke fortælle kvinden, hvad hun skal gøre.  Når I har prøvet hele rækken så bytter I roller.  Plenum | At øve sig i at skelne mellem ”mig” og ”Bydelsmor”.  At øve sig i at håndtere svære spørgsmål, som kan virke provokerende.  At sikre sig, at alle er med på, hvad forskellen er på at sige sin mening, og så som Bydelsmor være neutral og stille åbne spørgsmål.  At finde løsninger på dilemmaer som Bydelsmødrene kan komme til ar stå i, i forhold til deres egne værdier og holdninger. | Arbejdsark: Privat-Professionel  De to forskellige farver papir. Et hvor der står privat og ét hvor der står professionel.  Arbejdsark: At være professionel kan bruges, hvis ikke du har skrevet spørgsmålene op på tavle. |
| 19.50 | **Tjek-ud:**  *Vi skal samle jeres gode erfaringer om hvad man skal gøre, når vi taler med kvinder og så I kan bruge dem senere.*  *Kom med jeres eksempler*. | Koordinator  Plenum  2. Skriv op på tavlen.  3. Hvem vil skrive de gode råd ind til næste gang?  4. Koordinator kopierer til alle til næste gang | At huske de vigtigste ting, vi lærte i dag….få dem frem i erindringen. |  |
| 20.00 | Farvel og tak for i dag. |  |  |  |