



# Håndbog i frivillig ledelse

---

Skab fællesskab og ejerskab i  
din Bydelsmødregruppe



**BYDELSMØDRE**

- en del af Fonden for Socialt Ansvar

# INDHOLDSFORTEGNELSE

<b>STYRK FÆLLESSKABET OG BLIV BEDRE BYDELSMØDRE</b>	<b>4</b>
SÅDAN KAN DU BRUGE LEDELSESHÅNDBOGEN	4
OM ØVELSERNE	5
<b>EJERSKAB</b>	<b>6</b>
ØVELSE: HVAD ER ET BYDELSMØDRE-MÅNEDSMØDE?	8
ØVELSE: SÅDAN LAVER VI GODE MÅNEDSMØDER	11
ØVELSE: BRUG MÅNEDSMØDESKABELONEN	13
ØVELSE: HVAD HAR VI OPNÅET DET SIDSTE ÅR?	14
ØVELSE: HVILKE AKTIVITETER VIL VI GERNE LAVET DET NÆSTE ÅR?	15
ØVELSE: HVAD BETYDER BYDELSMØDRENE VÆRDIER I VORES FÆLLESSKAB?	17
ØVELSE: TA' TEMPERATUREN I JERES GRUPPE	18
ØVELSE: SPARRING PÅ UDFORDRINGER	19
ØVELSE: DET ER DU GOD TIL!	20
ØVELSE: TJEK IND	21
ØVELSE: TJEK IND – TJEK UD	21
TJEK IND ØVELSE: DERFOR HEDDER JEG DET, JEG HEDDER	22
TJEK-IND ØVELSE: NØGLER	22
TJEK-IND ØVELSE: POSITIVT ELLER FAGLIGT FOKUS	23
TJEK-IND ØVELSE: HUMØRTJEK	24
<b>ROLLEFORDELING</b>	<b>26</b>
ØVELSE: HVAD ER EN GOD LEDER?	28
ØVELSE: FRIVILLIGHED – HVAD BETYDER DET?	29
ØVELSE: TOGØVELSEN	30
REDSKAB: PERSONLIGE SAMTALER	32
ØVELSE: HVILKE OPGAVER ER DER I DIN BYDELSMØDRE-GRUPPE	34
ØVELSE: FASTHOLDELSE AF OPGAVER	36
ØVELSE: ÅRSHJULET	37
<b>MERE OM FRIVILLIGHED</b>	<b>38</b>
KORT TIL ØVELSEN "SÅDAN LAVER VI GODE MÅNEDSMØDER"	39
BILAG B: HJÆLP TIL UDFORDRINGER	42
BILAG C: TEMPERATURMÅLING	43
BILAG D: ÅRSHJULET	44
BILAG E: MØDESKABELON	45
BILAG F: TOG-ØVELSEN: HVOR SIDDER DU I TOGET?	46



# STYRK FÆLLESSKABET OG BLIV BEDRE BYDELSMØDRE

Bydelsmorens kerneopgave er at hjælpe kvinder i lokalområdet, der står i svære situationer og har brug for hjælp. Men for at I kan det, er det afgørende, at I har et godt solidt fundament i jeres Bydelsmødre-gruppe.

Gode grupper giver et trygt rum, hvor I kan sparre, tale om det der er svært, få inspiration, føle at I er en del af et fællesskab og en større sag, og få ny viden, der gør jer dygtigere.

Flere grupper glemmer, hvor vigtigt det er at pleje det gode fællesskab og at være Bydelsmødre for hinanden. Hvis I har et stærkt fællesskab i gruppen, kan I flytte bjerge uden for gruppen.

En forkvinde sagde på lederkurset: *"Vi skal huske også at være Bydelsmødre for hinanden."*

## Sådan kan du bruge ledeshåndbogen

Ledeshåndbogen er et opslagsværk med en række bud på, hvordan I i jeres gruppe kan arbejde med de problematikker, som I kan støde ind i, i jeres Bydelsmødre-gruppe.

Bogen tager udgangspunkt i viden om, hvordan man fastholder frivillige. Denne viden er indsamlet af eksperterne på området: Bydelsmødre fra forskellige grupper, der har erfaring med, hvordan man bedst håndterer problemer i grupperne i praksis.

Bogen bygger på et lederkursus, som vi i landsorganisationen har arbejdet med i foråret 2014. 60 Bydelsmødre fra hele landet har deltaget i kurset og selv afprøvet de øvelser, som redskabsbogen indeholder.

Vi har valgt at inddele redskabsbogen i tre temaer:

- **Fællesskab**
- **Rollefordeling**
- **Ejerskab**

Når det netop er de tre temaer, vi tager fat på, er det, fordi de er afgørende for velfungerende grupper, hvor alle føler sig velkomne, engagerede og godt tilpas. Til sidst kan du finde et kort afsnit om hvad frivillighed er og hvor du kan læse mere om det.



Du kan slå op og finde redskaber, der passer til de udfordringer, som I står over for i jeres gruppe.

## Om øvelserne

Alle øvelserne i værktøjsbogen fremmer gruppens fællesskab. De øvelser, der her optræder under "fællesskab", er øvelser, der har fokus på det sociale fællesskab og kammeratskabet i gruppen. Øvelserne under rollefordeling og ejerskab fokuserer mere på at skabe et fællesskab omkring formålet med Bydelsmødrene.

**Øvelsesleder:** Der skal bruges en øvelsesleder til alle øvelserne: En, som styrer tiden, introducerer øvelsen og som samler op til sidst.

**TIP:** Det behøver ikke være koordinatoren eller forkvinden, der er øvelsesleder. En god måde at uddele ansvar på, er at skiftes til at have ansvaret for en øvelse til næste månedsmøde.

**TIP:** Når I har lavet en øvelse, så brug et par minutter på at tale om, hvad I fik ud af øvelsen. Det er altid en god ide at reflektere over, om det at lave øvelserne har gjort en forskel for jer.

De forandringer, som er målet med øvelserne, er ikke forandringer, som enkeltpersoner kan skabe. At forbedre fællesskabet, ejerskabsfølelsen eller lave en bedre rollefordeling i gruppen, er ikke noget, som en koordinator eller forkvinde kan beslutte sig for – det er forandringer, som alle skal være en del af.

God fornøjelse!

# EJERSKAB



I en gruppe, hvor ejerskabet er i top, føler alle Bydelsmødre sig som værter til møderne, og ingen føler sig som gæster. Når du er vært, føler du, at møderne er dine, og du føler et ansvar for, at møderne fungerer.

Det øger følelsen af ejerskab, at alle Bydelsmødre er med til at bestemme, hvordan I fordeler arbejdet og holder jeres månedsmøder. Det øger lysten til at blive i gruppen og motivationen til at yde sit bedste, at I alle har haft indflydelse på det fælles arbejde om det at være en Bydelsmødre-gruppe.

**Om ejerskabsøvelserne:** Det skal være nemt at forstå, hvorfor I afholder månedsmøder. Derfor handler de næste øvelser om, hvordan I skaber en fælles forståelse for, hvorfor månedsmøderne er vigtige, og hvorfor det er vigtigt, at alle dukker op.

Samtidig er øvelsen "Sådan laver vi gode møder" en måde at skabe forandring. I skal *ikke* holde møderne, fordi "sådan er det bare" eller "sådan har det altid været". I stedet skal I træde et skridt tilbage og finde ud af, hvordan I laver møder, som alle synes er relevante og derfor tager ejerskab over.

**Ejerskab betyder;** at den gruppe, aktivitet eller det projekt, du deltager i, føles som dit eget. Du føler ansvar for at gruppen fungerer. Månedsmøderne og aktiviteterne i afholder, er ikke bare nogen, du kommer og går til, og som er styret og "ejet" af andre.

### **Test ejerskabet i din afdeling**

- *Er månedsmøderne kedelige og irrelevante hos jer?*
- *Er du alene om at arrangere månedsmøderne?*
- *Er der mange, der ikke kommer til jeres månedsmøder? Og glemmer I at melde afbud?*
- *Er det de samme, der tager ansvaret hver gang, når der skal arrangeres og planlægges?*

Hvis I kan svare ja til et eller flere af de her spørgsmål, kan det være en rigtig god ide at arbejde med ejerskabet.

## Øvelse: Hvad er et Bydelsmødre-månedsmøde?

**Formål:** Denne øvelse er en god anledning til de næste øvelser, der handler om, hvordan I får alle Bydelsmødrene i gruppen til at tage ejerskab over månedsmøderne. Der er nemlig fire ting, som skal være med på et månedsmøde for at være et Bydelsmødre-månedsmøde.

Selvom det kan virke basalt, er det en god ide, at en af jer præsenterer disse fire ting:

- 1) Det sociale Bydelsmødre-fællesskab
- 2) erfaringsudveksling
- 3) dokumentation
- 4) ny viden. Det fastholder gruppen i, **hvad der er vigtigt, og hjælper med at fastholde jeres motivation.**

På jeres månedsmøder er der fire ting, der understøtter de grundlæggende værdier bag det at være Bydelsmor. Det er de fire ting, der SKAL være til stede til månedsmøderne, for at I er en Bydelsmødre-gruppe og ikke en anden slags forening.

### Sådan gør I:

- Øvelseslederen præsenterer de fire ting, som skal være med på et månedsmøde: Sociale aktiviteter, erfaringsudveksling, dokumentation og ny viden og planlægning.
- Sæt jer i fire grupper:
  - Gruppe 1 taler om hvorfor det er vigtigt at pleje det sociale Bydelsmødre-fællesskab under månedsmøderne
  - Gruppe 2 taler om hvorfor erfaringsudveksling er vigtigt på et månedsmøde
  - Gruppe 3 taler om hvorfor dokumentation er vigtigt på et månedsmøde
  - Gruppe 4 taler om hvorfor ny viden er vigtigt på et månedsmøde

Tal sammen i 10 minutter.

- Øvelseslederen laver en runde, hvor hver gruppe på to minutter fortæller, hvad I har talt om i grupperne.

### Det skal I bruge:

- En øvelsesleder
- En tavle
- Papir og blyant til hver gruppe

**Tid:** 20 minutter



**Det sociale Bydelsmødre-fællesskab:** Vi bliver stærkere sammen som Bydelsmødre-gruppe, når vi lærer hinanden bedre at kende og støtter hinanden i gruppen. Det sociale er limen, som holder det hele sammen. Det er en stærk motivationsfaktor, at man har det godt sammen socialt.

**Erfaringsudveksling:** Vi fortæller hinanden om det Bydelsmødre-arbejde, som vi laver og vi holder fokus på kerneopgaven; at hjælpe kvinder. Vi sparrer, rådgiver og aflaster hinanden, når vi erfaringsudveksler. Det er gennem erfaringsudvekslingen, at vi bliver dygtigere til Bydelsmødre arbejdet, fordi vi får inspiration og lærer af hinanden. Det er gennem erfaringsudvekslingen, at det bliver tydeligt, hvilken forandring vi skaber for andre kvinder.

**Dokumentation:** Med dokumentation bliver det gjort konkret og tydeligt, hvilke arbejdsopgaver, vi laver som Bydelsmødre. Vi bliver bevidste om hvilke arbejdsopgaver, vi har i vores lokalområde, hvilke problemstillinger vi hjælper med og hvilke aktiviteter vi laver i vores Bydelsmødre-gruppe. Dokumentationen er også med til at vi holder fokus på vores kerneopgave; at hjælpe kvinder.

**Ny viden:** Vi lærer nye måder at håndtere Bydelsmødre arbejdet gennem ny viden. Ny viden får vi, når fagpersoner kommer og holder oplæg, eller når vi sammen deler viden med hinanden på månedsmøderne. Det sker fx, når en Bydelsmor spørger om hjælp til, hvor hun skal henvise en kvinde, og en anden Bydelsmor foreslår, at de skal kontakte familierådgivningen. Ny viden får vi også, når én Bydelsmor har hørt om et nyt tilbud på biblioteket, som gruppen kan fortælle andre kvinder om. Den nye viden gør, at vi hele tiden lærer nyt, er opdateret på hvad der sker i vores lokalområde og bliver dygtigere til at hjælpe de kvinder, vi er i kontakt med.

**OBS! Hvordan** I styrker jeres gruppe socialt, **hvordan** I laver erfaringsudvekslingen, **hvornår på mødet** I inddrager dokumentation, **hvilken** ny viden I deler på jeres månedsmøder - DET er op til jer selv i hver enkelt gruppe.

**TIP:** Tag udgangspunkt i Mødeskabelon, bilag E. Den kan bruges til at skabe overblik på månedsmødet. Udfyld skabelonen på månedsmødet, tag et billede og læg op i jeres facebook eller whatsapp-gruppe eller send på mail.

## Øvelse: Hvorfor er månedsmøderne vigtige?

**Formål:** At reflektere over og få fælles forståelse for, hvorfor månedsmøderne er vigtige, og hvorfor det er vigtigt, at den enkelte dukker op.

### Sådan gør I:

- Skriv på tavlen eller et stort stykke papir:  
*"Hvorfor er månedsmøderne vigtige?"*  
*"Hvad gør mig glad, når jeg går hjem fra et månedsmøde?"*  
*"Hvorfor er det vigtigt, at jeg dukker op?"*
- Diskuter to og to de to spørgsmål i fem minutter
- Lav en fælles runde, hvor alle siger én pointe, de er kommet frem til.

### Det skal I bruge:

- En øvelsesleder
- En tavle
- Papir og noget at skrive med

**TID:** 15 minutter

### En Bydelsmor sagde på lederkurset:

*"Der er nogle Bydelsmødre i min gruppe, der er stoppet med at komme. Jeg ved, at de stadig laver Bydelsmødre-arbejde i vores lokale cafe, men vi er alle sammen rigtig kede af, at vi ikke ser dem til vores møder."*

## Øvelse: Sådan laver vi gode månedsmøder

**Formål:** At alle i jeres gruppe får indflydelse på, hvordan jeres månedsmøder afholdes. I ender med jeres helt egen kontrakt for, hvordan JERES månedsmøder skal se ud. Alle Bydelsmødre skriver under på, at det er sådan, I gerne vil holde møder. På den måde har I lavet en kontrakt, som alle har sagt ja til.

### Sådan gør I:

- Brug kortsættet "Hvad er et godt møde for os?". Det ligger bagerst i ledelseshåndbogen og kan printes.
- Læg bunken på bordet
- I skiftes til at trække et spørgsmål og læse det højt.
- Diskuterer spørgsmålet i fællesskab.
- Når I har fundet frem til en løsning, skal I skrive det fælles svar, I fandt frem til, ned på et ark papir.

### Det skal I bruge:

- En øvelsesleder
- Print af kortene
- En notesblok eller en tavle
- En kuglepen

**TID:** 20 minutter

#### En Bydelsmor sagde om denne øvelse på lederkurset:

*"Det var spændende at snakke om, hvorfor vi gør, som vi gør. Der er helt klart nogle ting, vi skal gøre anderledes, når vi kommer hjem."*

**TIP:** Husk at sørge for, at alle bliver hørt! Det kan være en god ide, at I diskuterer spørgsmålene to og to først.

## **Kontrakt for Bydelsmødrene på Bygmestervej**

d. 1. september 2018

- Vi skal have mobiler på lydløs
- Vi må gerne tage vores telefon, hvis det er vores børn der ringer
- Vi skal melde afbud, hvis vi ikke kan komme
- Vi skal komme til tiden, så vi når det vi har planlagt
- Vi skal tale dansk, så alle kan forstå, hvad vi siger
- Vi må ikke afbryde hinanden
- Vi slutter senest kl. 20:00
- Vi skiftes til at gøre klar

***Underskrifter:***

## Øvelse: Brug månedsmødeskabelonen

**Formål:** At blive introduceret til en fast skabelon, som kan gøre det let for gruppen i fællesskab at planlægge og afholde månedsmøder  
Brug skabelonen hver gang, I holder et månedsmøde.

### Sådan gør I:

- Brug månedsmøde skabelon til at få overblik over mødet (Se Bilag E).
- Udfyld dagsordenen sammen på månedsmødet.
- Følg skabelonen og tag noter; skriv stikord i referatfeltet, skriv ideer i idefeltet og skriv det ned, I skal diskutere næste gang i feltet "næste gang".
- Når I har udfyldt skabelonen har I samtidig et referat af jeres møde. Tag et billede af skabelonen, når mødet er slut og læg det op i fx jeres fælles facebook-gruppe, whatsapp-gruppe, på viber mm.

### Det skal I bruge:

- Månedsmøde skabelonen
- En tus

Tid: 3 timer (Et månedsmøde)



## Øvelse: Hvad har vi opnået det sidste år?

**Formål:** At få synliggjort de ting, I har opnået, og de ting, I har lavet sammen i fællesskab. Det skaber en følelse af energi, udvikling og et stærkt fællesskab.

### Sådan gør I:

- Lav en brainstorm over alle de aktiviteter, I har lavet, og ting, I har opnået i fællesskab i gruppen.
- Tegn en tidslinje: Lav en streg på en tavle. Skriv alle månederne på stegen; fra januar og december.
- Skriv alle de aktiviteter I har lavet i løbet af året på tidslinjen.
- Slut af med at give hinanden en klapsalve.

### Det skal I bruge:

- En øvelsesleder
- En tavle eller en flipover
- En tidslinje
- Tusser

**TID:** 20 minutter

**TIP:** Denne øvelse kan være en god måde at få sat et punktum for et godt år, enten ved juleafslutningen eller inden sommerferien. Det kan styrke fællesskabet at tænke tilbage, og det kan være en god måde at få anerkendt hinanden i gruppen.

**TIP til foreninger:** I foreninger kan dette være en alternativ måde at lave årsberetningen til mødet inden generalforsamlingen. På denne måde er det ikke kun forkvinden men alle i gruppen, der tænker tilbage og husker på de gode ting, I har lavet.

## Øvelse: Hvilke aktiviteter vil vi gerne lave det næste år?

**Formål:** At give den enkelte en følelse af ejerskab, da alle har været med til at beslutte i fællesskab, hvad der skal foregå i gruppen. Det kan både dreje sig om sociale og faglige aktiviteter. Samtidig skal alle de gode ideer gøres til virkelighed, så det ikke blot bliver tom snak. Der skal lægges en konkret plan for, hvordan en aktivitet føres ud i livet.

### Sådan gør I:

- Sæt jer to og to og brainstorm på de ideer, I gerne vil arbejde med i det næste år.
- Læs ideerne op for de andre og skriv alle ideer op på en tavle
- Tal om, hvilke ressourcer (penge, arbejdskraft, lokaler osv.) de enkelte aktiviteter kræver.
- Lad være med at planlægge for mange aktiviteter oveni hinanden.
- Vælg de tre ideer, som I helst vil arbejde videre med i prioriteret rækkefølge: 1. 2. og 3.

### Nu skal I arbejde med den aktivitet, der er på førstepladsen:

- Hvordan kan I gøre det til virkelighed?
- Find nogle Bydelsmødre, der melder sig til at stå for aktiviteten: Skal der være en tovholder på aktiviteten? Skal der bookes lokaler? Skal der bestilles mad? Er der nogen, der skal kontaktes? Fordel opgaverne imellem jer.
- De to andre aktiviteter kan skrives ind i årshjulet, så I forpligter jer til og husker på at vende tilbage til de gode ideer, I er kommet frem til i fællesskab. Årshjulet kan I finde som bilag D bagerst i håndbogen

### Det skal I bruge:

- En øvelsesleder
- En tavle
- Et papir eller en computer, så I kan skrive planen ned.

**TID:** 30-40 min

# FÆLLESSKAB



Fællesskabet i gruppen er afgørende for den enkelte Bydelsmors lyst og motivation for at blive ved med at komme til månedsmøderne og engagere sig i arrangementerne. Et godt fællesskab styrker engagementet og skaber god energi i gruppen.

Bydelsmødre-grupperne består ofte af kvinder, der ikke kender hinanden lige godt. Nogle er gamle venner, nogle taler samme sprog, og andre kender kun hinanden fra Bydelsmødre-gruppen. Derfor er det vigtigt hele tiden at huske at arbejde med fællesskabet i gruppen. Det kan I gøre på mange forskellige måder, alt efter hvad I synes er sjovt, hyggeligt og skaber god stemning. Vi har samlet nogle "energizere" og anerkendende øvelser, der kan ændre stemningen i rummet og nedbryde barrierer, fordi de kan give indblik i noget personligt hos den anden.

**TIP:** Husk også at prioritere sociale arrangementer kun for gruppen.

**På et af kurserne i København sagde en Bydelsmor:** "Det er vigtigt, at vi har det godt sammen og hygger os. Det er jo ikke et job, vi får løn for."

## Øvelse: Hvad betyder Bydelsmødrenes værdier i vores fællesskab?

**Formål:** At snakke om, hvad Bydelsmødrenes værdier betyder i praksis, når man laver et fællesskab sammen. At reflektere over hvordan vi gerne vil være sammen.

### Sådan gør I:

Fordel jer i små grupper – 5 grupper i alt

- Gruppe 1 snakker om: Respekt.
- Gruppe 2 snakker om: Anerkendelse
- Gruppe 3 snakker om: Ligeværdighed
- Gruppe 4 snakker om: Tillid
- Gruppe 5 snakker om: Mangfoldighed.

Alle grupper får post-it til at skrive stikord på.

Fælles opsamling i plenum:

- Hver gruppe fortæller, hvad de har talt om.
- Post-its bliver klistret fast til en flipover, som hænger på væggen.
- Spørg løbende om alle er enige og om der mangler noget?

**Opsamlende bemærkning:** I har her formuleret nogle værdier og et regelsæt for, hvordan I gerne vil samarbejde, som I kan gemme.

### Det skal I bruge:

- En øvelsesleder
- Post-its og kuglepenne til hver gruppe

**Tid:** 25 minutter

## Øvelse: Ta' temperaturen i jeres gruppe

Målet med øvelsen er at få overblik over, hvordan det går i jeres gruppe.

### Sådan gør I:

Brug arbejdsark: Temperaturmåling (se bilag C)

1. Svar på hvert spørgsmål ved at placere jeres Bydelsmødre-gruppe på en skala fra 1-10, hvor 1 er laveste og 10 er højeste score. I skal blive enige om den valgte score.
2. Tal om hvorfor I placerer jeres Bydelsmødre-gruppe på denne score.

Brug arbejdsark: Hvorfor går det godt? (se bilag B)

3. Fokusér på det, der går godt i jeres Bydelsmødre-gruppe
4. Skriv de ting der går godt i jeres gruppe, i venstre kolonne.  
Fx: Vi kommer til vores månedsmøder
5. I højre kolonne skriver I hvad I gør for at disse ting går godt: Hvilke redskaber bruger I?  
Fx: Vi deler altid vores erfaringer med hinanden, vi har tid til at hygge os.

**Tid:** 45 minutter



## Øvelse: Sparring på udfordringer

**Formål:** At finde ud af hvilke udfordringer I har i jeres Bydelsmødre-gruppe og hvilke løsninger der kan være på udfordringerne. Det er vigtigt, at I kan tale åbent om hvilke udfordringer I har, så I i fællesskab kan arbejde med dem og finde løsninger. Det er samtidig med til at styrke jer som Bydelsmødre-gruppe.

### Sådan gør I:

- Diskuter i fællesskab hvilke udfordringer, I har.
- Inddel jer i grupper på 2-3 personer, og arbejd med en udfordring hver.
- Se udfordringen fra forskellige vinkler.
- Tegn udfordringen i midten af et stykke papir og brainstorm på løsninger.
- Fortæl de løsninger I har talt om i plenum.
- Vælg en løsning og snak om hvordan I kan gøre løsningen til virkelighed og hvordan I kan arbejde med løsningen. Snak også om, om det er en løsning der skal arbejdes med over en længere periode.
- Skriv løsningen op på tavlen:

### Det skal I bruge:

- En øvelsesleder
- En tavle
- Kuglepenne til gruppearbejdet
- Papir til gruppearbejdet

**Tid:** 30 minutter

## Øvelse: Det er du god til!

**Formål:** At give den enkelte anerkendelse og ros for det arbejde, hun gør, og dermed øget selvtillid. Det er en rigtig dejlig oplevelse, at andre lytter til en og fortæller, hvad man er god til.

### Sådan gør I:

- Lav grupper på tre personer.
- A fortæller en historie om en oplevelse, hvor hun har hjulpet en anden. B stiller spørgsmål til historien. C lytter til gode ting ved det, der bliver fortalt. C fortæller bagefter om alt, hvad der gik godt, og hvad hun oplever, at A var god til i situationen.
- Efter fem minutter bytter I roller.
- Alle tre skal prøve at være den, der fortæller sin historie og får ros.

### Det skal I bruge:

- En øvelsesleder
- Stole

**Tid:** 25 minutter

**TIP:** Denne øvelse kan bruges som en alternativ form for erfaringsudveksling, hvis I trænger til afveksling.

## Øvelse: Tjek ind

**Formål:** Tjek ind øvelser er korte lege eller øvelser, som tager mellem to og ti minutter. At tjekke ind er en god måde at starte et månedsmøde. Øvelserne kan være med til at løsne stemningen, men de kan samtidig bruges til at spore sig ind på dagens faglige emne. Vælg den tjek ind øvelse der passer til jeres formål.

### En tjek-ind øvelse kan:

- Ryste folk sammen
- Sætte snakken i gang og gøre, at alle får sagt noget højt fra start
- Gøre, at man lærer hinanden at kende på en ny måde
- Skabe nærhed og tillid
- Få folk til at grine
- Hæve energiniveauet
- Skærpe koncentrationen

En tjek ind øvelse kan bruges som en kort pause under månedsmøderne hvor både hjernen og kroppen aktiveres. Selvom det er små korte og enkle øvelser, er en grundig og præcis instruktion nødvendig!

**TIP:** Gør det til en vane at starte månedsmødet med Tjek ind og afslut med Tjek ud. Det er med til at skabe en god ramme omkring jeres månedsmøde.

## Øvelse: Tjek ind – Tjek ud

**Formål:** At skabe rummelighed i gruppen og lære hinanden bedre at kende. Når den enkelte har sagt noget fra start, er det nemmere at sige noget højt senere. Det er desuden en god måde at slutte møderne af med, at man får tænkt over, hvad der har været vigtigt og hvad man tager med sig hjem.

### Sådan gør I – Tjek ind:

- Stil jer i en rundkreds, når mødet begynder.
- En ad gangen fortæller: "Hvordan har jeg det i dag". Er jeg glad, fordi der er sket noget rart? Er jeg træt fordi min dreng ikke ville sove i nat? Er jeg spændt fordi jeg snart skal på ferie?
- Når runden er ovre, sætter alle sig ned, og mødet begynder.

### Sådan gør I – Tjek ud:

- Stil jer i en rundkreds, når mødet afsluttes.

- En ad gangen fortæller: "Hvordan gik mødet – hvad fik jeg med, som jeg kan bruge".
- Når alle har sagt noget, slutter mødet.

### **Det skal I bruge:**

- En øvelsesleder
- Plads på gulvet

**Tid:** 10 min i starten og slutningen af mødet

**TIP:** Både tjek ind og tjek ud kan fungere som input til koordinator eller forkvinde om, hvordan møderne går, hvor Bydelmødrenes interesse ligger og hvad der generelt rører sig i gruppen.

Der vil nu komme nogle eksempler på Tjek ind øvelser, med forskellige fokus. Tag udgangspunkt i dem eller brug dem som inspiration til at lave jeres egne øvelser.

### **Tjek ind øvelse: Derfor hedder jeg det, jeg hedder**

**Formål:** At lære noget personligt om hinanden. Øvelsen kan få folk til at tale sammen og lytte til hinandens fortællinger. Det er en god måde at skabe nærhed og tillid.

### **Sådan gør I:**

- Gå rundt mellem hinanden. Find sammen 2 og 2.
- Efter tur fortæller I om jeres navn. "*Hvorfor hedder jeg det jeg hedder? Hvad betyder navnet? Hvem bestemte jeg skulle hedde det? Hvad betyder navnet for mig osv.*".

### **Det skal I bruge:**

- En øvelsesleder
- Plads på gulvet

**Tid:** 10 minutter

### **Tjek-ind øvelse: Nøgler**

**Formål:** At skabe en anderledes præsentationsrunde, hvor I lærer hinanden at kende.

### **Sådan gør I:**

- Sæt jer sammen to og to.

- Tag jeres nøgler frem og præsenter nøglerne for hinanden. *Hvad bruges nøglerne til?* Det fortæller mere, end man umiddelbart tror, og folk bliver hurtigt grebet af øvelsen.

### **Det skal I bruge:**

- Øvelsesleder
- Alle skal have deres nøgler med

**Tid:** 10 minutter

**TIPS:** I kan også tage udgangspunkt i indholdet i jeres håndtasker

### **Tjek-ind øvelse: Fokus på dagens tema**

**Formål:** Ved at stille et spørgsmål, der knytter sig til undervisningen, kan I spore jeres hoveder ind på hvad det er, der skal foregå, fx 'Hvad forventer du at lære på kurset om ligestilling i dag?', 'Hvad tror du, at du kan bidrage med til dagen i dag?'

### **Sådan gør I:**

- Øvelseslederen udvælger et spørgsmål, der har et fagligt fokus.
- Skriv evt. spørgsmålet op på en tavle.
- Alle bevæger sig rundt på gulvet mellem hinanden
- Hver gang klokken ringer, finder I sammen to og to
- I skiftes til at svare på spørgsmålet
- Når klokken ringer, skifter I partnere

### **Det skal I bruge:**

- En øvelsesleder
- En tavle
- Plads på gulvet
- En klokke

**Tid:** 10 minutter

### **Tjek-ind øvelse: Positivt eller fagligt fokus**

**Formål:** At få kigget hinanden i øjnene og lære hinanden lidt bedre at kende. Øvelsen kan få jer til at grine sammen og være med til at skabe trykthed i gruppen. Samtidig kan det være godt at få rørt sig og gå rundt, hvis man har siddet stille længe. Hvis I vælger at stille et spørgsmål, der knytter sig til undervisningen, kan det være en god måde at spore sit hoved ind på, hvad det er, der skal foregå.



## Sådan gør I:

- Øvelseslederen udvælger et spørgsmål, der har 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 forventer du at lære på kurset om ligestilling i dag?"* eller *"Hvad er et godt samarbejde for dig?"*,
- Skriv spørgsmålet op på en tavle.
- Alle bevæger sig rundt på gulvet mellem hinanden.
- Hver gang klokken ringer, finder I sammen to og to.
- I skiftes til at svare på spørgsmålet
- Når klokken ringer, skifter I partnere.

### En Bydelsmor sagde efter en tjek-ind øvelse på lederkurset:

*"Der er en meget lettere stemning. Det er rart at have kigget de andre i øjnene, så jeg ved, hvem de andre er."*

## Det skal I bruge:

- En øvelsesleder
- En tavle
- Plads på gulvet
- En klokke

**Tid:** 10 minutter

## Tjek-ind øvelse: Humørtjek

**Formål:** At starte jeres møde godt op, ved at alle får sagt noget og alle får lyttet til hinanden. Denne øvelse kan give jer et godt kendskab til hinandens dagligdag. Når I får lov til at fortælle lidt om jer selv, jeres børn eller jeres arbejde, kan I få parkeret de tanker, I går rundt med inden mødet. Det gør det nemmere at koncentrere jer, når I går rigtigt i gang

## Sådan gør I:

- Stå i en rundkreds, inden mødet går i gang.
- En ad gangen fortæller I, hvor jeres humør ligger på skalaen 1-10 (1 er rigtig dårligt humør og 10 er rigtig godt humør). Forklar kort, hvorfor dit humør enten ligger særlig højt, særlig lavt eller midtmellem.
- Når alle har fortalt, kan I sætte jer ned og starte mødet.

### Det skal I bruge:

- En øvelsesleder
- Plads på gulvet

Tid: 10 min

**TIP:** Vær opmærksom på, at det skal være en kort runde. Man skal ikke forklare hele sin dag i detaljer.



# ROLLEFORDELING



I dette afsnit, introduceres forskellige øvelser, som I kan bruge til at skabe grupper, hvor alle er aktive og engagerede. Flere steder er det en enkelt Bydelsmor eller koordinator, der står med hele ansvaret. Det er ærgerligt, for det er meget sjovere at gøre det sammen, og det ansvar og den tillid, der ligger i at få en opgave, er med til at få den enkelte til at føle sig **vigtig, inkluderet og uerstattelig**, hvilket motiverer os til at være frivillige.

Nogle gange er der Bydelsmødre, som falder fra og holder op med at komme til månedsmøderne. Det handler ofte ikke om manglende lyst, men om at de ikke kender deres 'rolle' i gruppen. *'Hvad er min opgave, hvorfor er det vigtigt, at jeg kommer til gruppens fælles arrangementer og hvem skal jeg tale med, hvis jeg er i tvivl?'* Det er vigtigt at kende svaret på de spørgsmål.

En god leder i jeres Bydelsmødre-gruppe sørger for at inkludere alle, så alle føler sig som en vigtig del af Bydelsmødre-gruppe. Erfaringerne viser, at konflikter kan opstå, hvis man ikke er enige om, hvordan forkvinden skal være leder. Men hvad er en god leder? Og hvordan vil vi gerne have at vores forkvinde leder gruppen? Det er vigtigt at få snakket om.

Her kommer en række øvelser, der kan hjælpe jer med at tale om, hvad en god leder er og med at få fordelt opgaverne i Bydelsmødre-gruppen på en god måde.

## Øvelse: Hvad er en god leder?

**Formål:** At få en fælles forståelse af, hvad en god leder er. At en god leder ikke bestemmer over de andre, men lytter og involverer alle i gruppen i de beslutninger, som skal tages. Målet med denne øvelse er at I i fællesskab får talt om forkvindens rolle.

### Sådan gør I:

- Sæt jer sammen i små grupper på to til tre
- Stil hinanden spørgsmålet: 'Hvad tænker I på, når I hører ordet leder? Hvad skal man som leder? Hvilke ord og sætninger kommer I i tanke om?'
- Diskuterer i 7 min
- Tag en fælles runde i plenum, hvor I fortæller hinanden hvad I har talt om.
- Skriv evt. jeres tanker ned på et stykke papir, som I kan gemme

### Det skal I bruge:

- En øvelsesleder
- Et stykke papir og en kuglepen så I kan skrive jeres ideer ned.

**TID:** 15 minutter

## Øvelse: Frivillighed – hvad betyder det?

**Formål:** At få en forståelse for, hvad frivillighed betyder og få en forståelse for, hvad det er for et ansvar vi har overfor hinanden. Det er vigtigt at forstå, at alle har begrænset tid og gør arbejdet i deres fritid og hvorfor det er vigtigt at deles om arbejdet.

### Sådan gør I:

- Sæt jer sammen i små grupper på to til tre
- Stil hinanden de følgende spørgsmål:
  - Hvad betyder det at være frivillig?
  - Hvad betyder det for jeres gruppe og den måde I skal samarbejde, at I alle sammen er her frivilligt?
  - Hvad betyder det for det ansvar, som vi har overfor hinanden, at vi er her frivilligt?
- Skriv pointer ned på post-it
- Opsamling: Grupperne fortæller, hvad de har talt om og post-its bliver samlet på flipover. Henvis evt. til gruppens pointer i øvelsen fra opstartsmødet om Bydelsmødrenes værdier.

### Det skal I bruge:

En øvelsesleder

Et stykke papir og en kuglepen så I kan skrive jeres ideer ned.

**TID:** 25 minutter

## Øvelse: Togøvelsen

### Del 1 - Togøvelsen

**Formål:** At forventningsafstemme, at fortælle de andre hvor man står og at få et overblik over ressourcer.

Tog-øvelsen er rigtig god til at forstå sin egen og de andre Bydelsmødres rolle i gruppen. Alle Bydelsmødre er forskellige; vi har forskellige kompetencer, det er forskelligt hvor meget tid vi har og vi brænder for forskellige opgaver.

#### Sådan gør I:

- Tænk i nogen minutter og skriv ned på post-it til jer selv:
  - Hvilke opgaver synes jeg, er mest spændende
  - Hvor meget tid har jeg?
  - Hvor meget energi og gå-på-mod har jeg? (OBS: Man kan godt have meget gå-på-mod uden at have meget tid)

#### Det skal I bruge:

- En øvelsesleder
- Post-its og en kuglepen så I kan skrive jeres ideer ned.

### Del 2 - Togøvelsen

**Formål:** At forventningsafstemme og sige højt til hinanden hvor meget tid man har og hvilke opgaver man brænder for, at få overblik over rollefordelingen i gruppen, at få et overblik over gruppens ressourcer.

#### Sådan gør vi:

- **Øvelseslederen tegner et tog (se bilag F):** Toget er et lokomotiv, som er den forreste vogn og to vogne. Tegn toget på et stort ark papir, så alle Bydelsmødre kan skrive deres navne på.

Den forreste vogn er lokomotivet, som er for dem, der har meget energi og overskud til at tage opgaver. Det er ofte bestyrelsen og forkvinder, men også de meget aktive Bydelsmødre.

Den næste vogn, som er spændt på toget, er for de Bydelsmødre, der ikke har så meget energi og overskud til at påtage sig store opgaver.



Den bagerste vogn er for de Bydelsmødre, som ikke har energi og overskud til andet end Bydelsmor-kerneopgaven. Af forskellige grunde kan de ikke overskue at engagere sig i månedsmøder eller fælles arrangementer.

Det vigtige er, at alle er med toget. Det er OK, hvis man er i den bagerste vogn i perioder, bare man ikke falder af og man skal huske at fortælle det til gruppen.

Man kan bevæge sig rundt i toget alt efter hvor meget energi og lyst, man har. Når man fx har samlet ny energi og overskud, kan man rykke til en anden vogn.

Det er bare vigtigt, at man fortæller togføreren, når man skifter vogn, så gruppen hele tiden ved, hvor meget eller lidt energi den enkelte Bydelsmor har.

Alle opgaver i en gruppe er vigtige og alle skal have en rolle. Når vi ved, hvor hinanden er kan vi bedre samarbejde og udnytte vores ressourcer.

- **Tænk alene** - Alle skal nu tænke over i 2 minutter: Hvor er jeg i toget og hvad vil jeg gerne bidrage med, der hvor jeg er?
- Derefter skal alle sammen skrive sig på den vogn, som passer til dem.
- **Rollefordeling:** Tag en runde i plenum, hvor alle siger højt til gruppen, hvorfor du er der, hvor du er i tog, hvad du gerne vil bidrage med, samt hvilke opgaver, du synes er spændende.
- **Skriv ned:** Udfyld toget, så alle kan se, hvem der har hvilken plads i toget.
- **Opsamling:** Det er de kompetencer og ressourcer, som vi har i gruppen. Husk på hvad hinanden er gode til og brug den viden, når I fordeler arbejdet.

### **Det skal I bruge:**

- En tegning af et tog (Se bilag F)
- En øvelsesleder
- Papir, tuscher, post-its

**TID:** 25 minutter



## Redskab: Personlige samtaler

Personlige samtaler kan være et værktøj til at skabe en god og tillidsfuld kommunikation mellem den enkelte Bydelsmor og forkvinden, koordinatoren eller den hos jer, der tager ansvaret for, at jeres gruppe fungerer godt internt.

Når man sidder i et lokale med en masse andre kvinder, så kan det være svært at sige, hvad man ønsker og brænder for. Det er lettere, når man sidder to og to, at få sagt, hvad man har på hjerte. Man lærer hinanden at kende på en ny måde, når man holder en personlig samtale. Man kan få snakket om, hvad den enkelte har lyst til at lave, hvad der sker i hendes privatliv, om hun har travlt, eller om hun har overskud.

### En Bydelsmor fortæller:

*"Jeg troede selv, at jeg kendte de andre Bydelsmødre rigtig godt, men efter jeg tog mig tid til at tale med hver enkelt, fandt jeg ud af, at der var mange ting, som jeg ikke vidste. For eksempel er der en i min gruppe, der kun kommer hver tredje gang. Jeg troede, at hun var lidt doven, men det viste sig, at hun har rigtig travlt og har nogle problemer derhjemme."*

### Sådan gør I:

- Aftal et tidspunkt, hvor I kan snakke sammen, uden at der er andre til stede. Det kan være en gåtur, på en cafe eller hjemme hos en af jer.
- Skab en hyggelig og afslappet stemning.
- Lyt aktivt og stil uddybende spørgsmål.

### Spørgsmål, du kan stille:

- *Hvordan synes du, det går?*
- *Hvad kan du bedst lide ved at være Bydelsmor?*
- *Er der noget, du synes er svært?*
- *Hvad synes du, du er god til?*
- *Hvilke opgaver har du mest lyst til at lave i Bydelsmødre-gruppen? (Nævn evt. nogle eksempler på opgaver)*
- *Har du nogle forslag til ting, som vi kunne gøre anderledes i gruppen, eller som du synes, at vi mangler?*
- *Hvordan ser din hverdag ud i øjeblikket? Har du travlt, eller har du god tid?*



## Øvelse: Hvilke opgaver er der i din Bydelsmødre-gruppe

**Formål:** Hvis man dukker op til møderne og ikke selv har nogle faste opgaver, er det ikke sikkert, man tænker over, at der er nogle, der har sørget for at låse op eller bestille mad inden mødet.

Denne øvelse skaber overblik og er en god måde at fordele opgaverne i gruppen. Det giver en god fællesskabsfølelse, at der er mange på listen.

### Sådan gør I:

- Diskuter med jeres gruppe, hvilke opgaver der er i Bydelsmødre-gruppen.
- Skriv opgaverne op på en tavle.
- Fordel opgaverne mellem jer, så alle får en opgave, som de er ansvarlige for
- Sørg for at få skrevet opgavelisten ned, så I har et overblik over, hvem der gør hvad.
- Fordel opgaverne mellem jer, sådan at alle får en opgave, som de er ansvarlige for.
- Sørg for at få skrevet opgavelisten ned, så I har et overblik over, hvem der gør hvad.

### Det skal I bruge:

- En øvelsesleder
- En tavle
- Et stykke papir eller en computer, så I kan skrive opgavelisten ned.

**TID:** 30 minutter

### Eksempler på arbejdsopgaver:

1. Lav en dagsorden, og få den skrevet op på tavlen, inden de andre kommer (evt. to personer).
2. Inviter til månedsmøde og skriv en huske-sms inden mødet.
3. Tag referat.
4. Handl ind inden månedsmøderne (evt. to personer).
5. Lav kaffe og te, og gør bordene klar til mødet (evt. to personer).
6. Bestil mad til månedsmøderne.
7. Inviter en fagperson, som kommer og holder vidensoplæg (evt. to personer).
8. Kontaktperson til sundhedsplejerske og andre fagpersoner m.v. (evt. to personer).

9. Tag initiativ til at stå for et arrangement i den lokale kvindecfe, helhedsplan, beboerhus m.v. (udvælg en gruppe).
10. Skriv opslag og sedler, som skal hænges op i lokalområdet (evt. to personer).

**TIP:** Skriv opgaverne til hvert månedsmøde ind i Mødeskabelon, bilag E. Det giver et godt overblik.

## Øvelse: Fastholdelse af opgaver

**Formål:** For at sikre, at man bliver ved med at hjælpe hinanden, kan man hver tredje måned til månedsmødet have en snak om fordeling af opgaver.

### Sådan gør I:

- Find listen over opgaver frem, som I har lavet i øvelsen "Hvilke opgaver er der i din Bydelsmødre-gruppe?"
- Gennemgå listen på et månedsmøde og stil jer selv spørgsmålene:
  - *Har alle en opgave?*
  - *Har alle lyst til at beholde den opgave, de har, eller skal opgaverne fordeles anderledes?*

A hand-drawn diagram illustrating a task list for a monthly meeting. At the top, the text "MÅNEDSMØDE" is written inside a yellow cloud-like shape. Below it, the word "OPGAVER" is written. A large black arrow points downwards from the text towards a table. The table has two columns and ten rows. The top-left cell contains a drawing of a plant, and the top-right cell contains a drawing of a person with a red circle around their head. The rest of the table is empty.

## Øvelse: Årshjulet

Formål: Hvis man skal få nogle af alle sine ideer og drømme til at blive til virkelighed, er det vigtigt at have et overblik. Det er derfor vigtigt at prioritere, hvilke opgaver og aktiviteter, som er de vigtigste og sætte et mål I arbejder efter.

### Anbefalinger:

- Bydelsmødrenes Landsorganisation anbefaler at I laver én fælles aktivitet pr. halve år, ud over jeres månedsmøder – og én om året er også godt!
- Vær realistisk og planlæg hellere én god aktivitet en tre, som I alligevel ikke kan nå!
- Vælg fx et fokus, som skal hjælpe jer med at prioritere hvilke aktiviteter I skal sige ja til og hvilke I skal sige nej til. Fx vi har fokus på at blive synlige i området og på at opbygge gode relationer til samarbejdspartnere eller I har fokus på enlige mødre.

### Sådan gør I:

- Skriv de aktiviteter ind i årshjulet, I kender.
- Brug årshjulpet til at få et overblik (se bilag D).

**TIP:** Lav en vikarordning, så der er en vikar, man kan kontakte, hvis den ansvarlige bliver forhindret i at klare sin opgave. Hvis fx en Bydelsmor ikke har tid til at handle ind inden månedsmødet, så har hun en aftale med en anden Bydelsmor fra gruppen, som hun kan ringe til.

**TIP:** Vær altid to på de svære opgaver, så I kan hjælpe hinanden. Hvis I fx skal arrangere et vidensoplæg til næste månedsmøde, er det en god ide at være to personer.

# MERE OM FRIVILLIGHED

## Om frivillighed: Motivation er et nøgleord!

Det, at Bydelsmødre er frivillige, betyder, at vi hele tiden skal arbejde med motivation og engagement ofr øje.

Når man er frivillig er det ikke løn der driver arbejdet og man er ikke ansat eller ejet af andre. Lønne for den enkelte Bydelsmor er noget andet end penge; man kommer fordi man er engageret, fordi man brænder for at hjælpe kvinder, fordi man har lyst til at indgår i et fællesskab og/eller fordi man har lyst til at lære og vokse selv i samarbejde med de andre Bydelsmødre og samarbejdspartnere i området.

Motivationen og energien i gruppen kan dog ændre sig og I skal derfor hele tiden arbejde med at have blik for, hvad der er den største motivation for jer; Er det sociale som styrker jer? Er det en bedre rollefordelingen, I skal pleje? Eller skal I lave et konkret projekt i lokalområdet fx i samarbejde med en anden lokal aktør så I oplever at I sammen rykker jer fremad?

Har du spørgsmål til Ledeshåndbogen, kontakt Bydelsmødre Landssekretariat!

### Læs mere her:

- *Håndbog i projektledelses-værktøjer* af Bydelsmødrenes Landsorganisation. Download den på [bydelsmor.dk](http://bydelsmor.dk)
- *Foreningsguiden* af Bydelsmødrenes landsorganisation. Download den på [bydelsmor.dk](http://bydelsmor.dk)
- *Ledelse af frivillige – en håndbog af Ingerfair*, Forlaget Ankerhus, 2011
- *Nye redskaber til ledelse af frivillige i praksis* af Ingerfair Forlaget Ankerhus, 2014

### TIPS:

- Hold øje med det årlige kursus i frivillig ledelse, som afholdes af Bydelsmødrenes Landsorganisation.
- Kom til de to årlige netværksmøder afholdt af Bydelsmødrenes Landsorganisation
- Inviter en Bydelsmor konsulent til et månedsmøde.
- Kontakt Bydelsmødrenes landssekretariat og lav en aftale om et besøg.
- Hold øje med [bydelsmor.dk](http://bydelsmor.dk) for nye tips og kurser
- Tjek [www.frivillig.dk](http://www.frivillig.dk) for kurser til frivillige.



## KORT TIL ØVELSEN "SÅDAN LAVER VI GODE MÅNEDSMØDER"

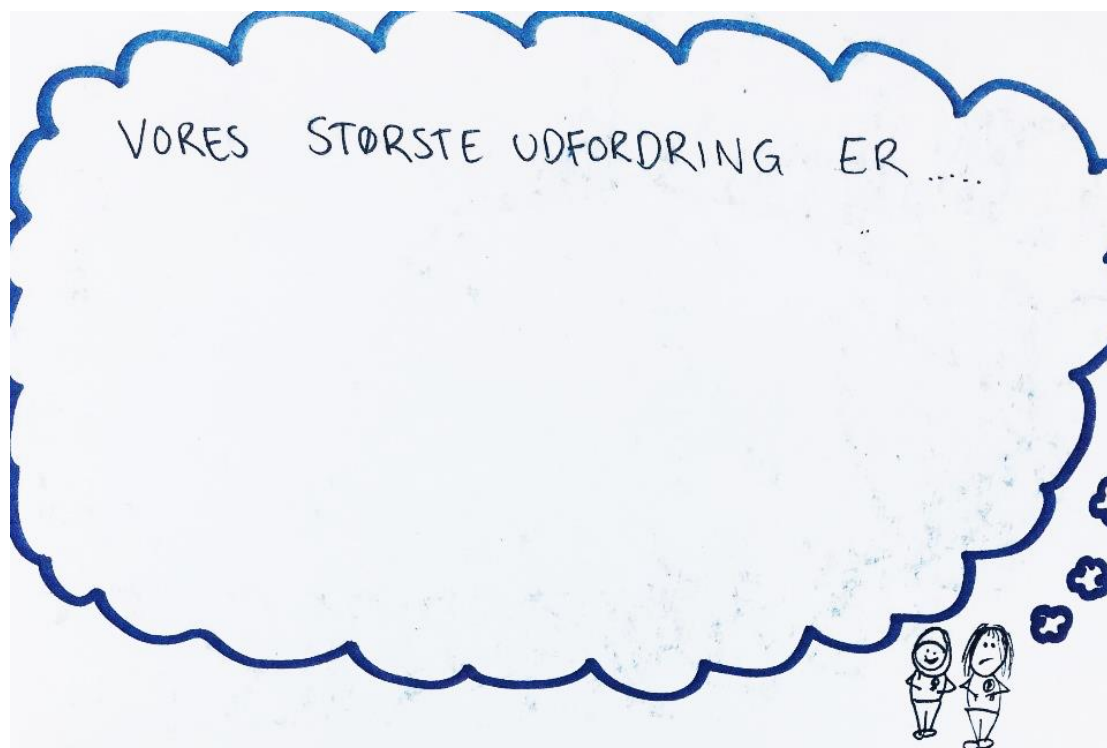
<p>Må vores mobiltelefoner være tændt på vores månedsmøder?</p>	<p>Hvordan vil vi gerne pleje gruppens sociale fællesskab?</p>
<p>Hvordan holder vi bedst styr på tiden på vores møder, så vi når det, vi gerne vil og sikre, at vi holder fokus på kerneopgaven?</p>	<p>Skal man melde afbud til møderne, så vi ved hvor mange vi kommer til mødet og hvordan melder man afbud?</p>
<p>Hvem vil vi gerne have til at byde velkommen? Skal vi skiftes til at byde velkommen, eller skal forkvinden gøre det?</p>	<p>Hvor meget skal ny viden fylde til vores månedsmøder? Hvor ofte vil vi have en fagperson udefra til at komme til månedsmøderne?</p>
<p>Hvem har ansvaret for at gøre klar til møderne og hvem har ansvaret for at rydde op?</p>	<p>Hvem skal være gruppens kontaktperson og ansigt udadtil?</p>
<p>Hvordan skal vores erfaringsudveksling være? Vil vi gerne diskutere i mindre grupper på to eller tre, eller vil vi hellere tale sammen alle sammen i fællesskab?</p>	<p>Må man komme for sent til månedsmøderne? Eller er det vigtigt for os, at alle kommer til tiden?</p>
<p>Hvem har ansvaret for at planlægge vores møder? Har vi alle sammen det eller er det en bestyrelse eller en arbejdsgruppe, som gør det?</p>	<p>Hvor kommunikerer vi bedst med hinanden? Fx Facebookbrugge, whatsappgruppe, messenger, sms, mails? Og hvis vi bruger flere medier, hvad bruges til hvad?</p>
<p>Hvem indkalder til mødet? Der er én fra gruppen, som sender en påmindelsessms, laver vi en fælles opdatering på vores facebookside eller skal man selv huske mødet? OBS mange grupper vælger en fast dag fx sidste torsdag i måneden.</p>	<p>Hvordan vil vi gerne starte vores møder? Mødet kan fx starte med en tjek ind, hvor vi fortæller noget om os selv, laver gymnastik osv. Eller skal vi starte med at bruge månedsmøde-skemaet og lave en dagsorden?</p>



<p>Vil vi prioritere at bruge penge på aftensmad, og afsætte 30 min til at snakke sammen eller vil vi mødes til sociale arrangementer uden for møderne? Det kunne fx være en eidfest, OBS: Hvis vi gerne vil det, hvor tit skal det så være? Skriv gerne de arrangementer, I kommer frem til, ind i jeres årshjul.</p>	<p>Hvem har ansvaret for at planlægge vores møder? Har vi alle sammen det eller er det en bestyrelse eller en arbejdsgruppe, som gør det?</p>
--	---

## BILAG A: Hjælp til udfordringer

VORES STØRSTE UDFORDRING ER .....



HVAD KAN VI GØRE? (INPUTS FRA DE ANDRE)



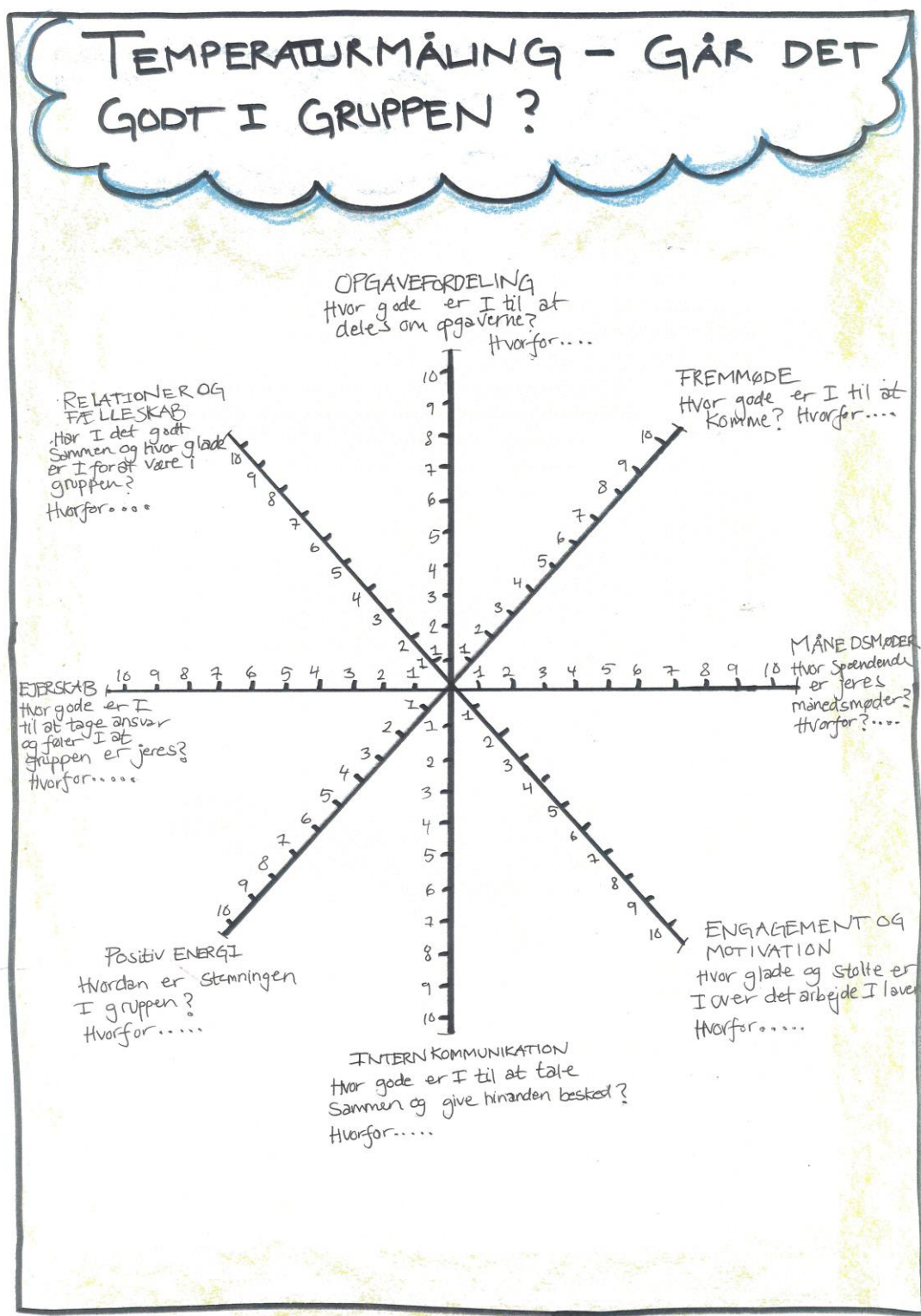
## BILAG B: Hjælp til udfordringer

REFLEKTER OVER DET GODE

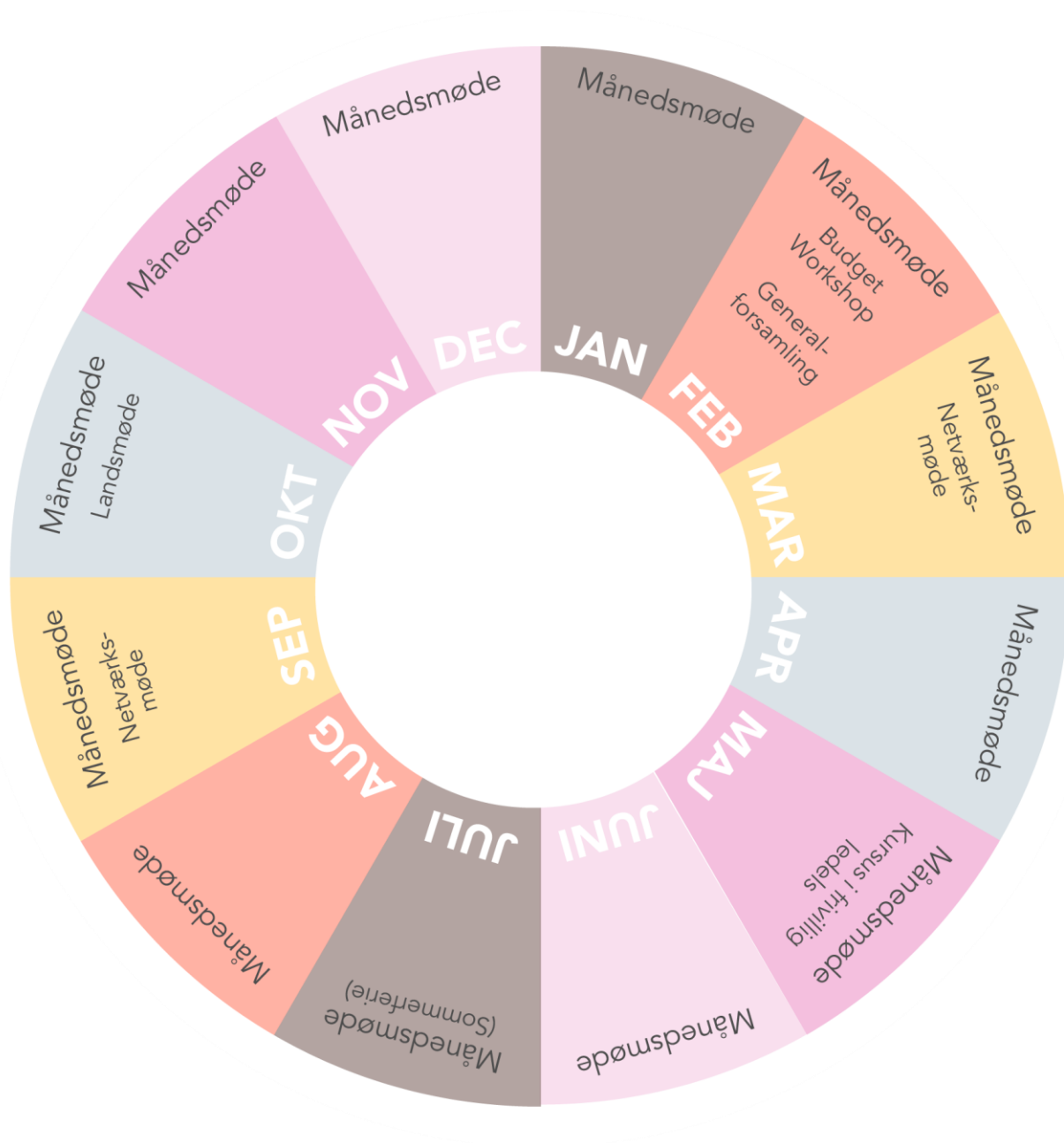
- HVORFOR GÅR DET GODT? ♀

	HVAD GÅR GODT HOS OS?
	HVAD GØR VI? (VORES REDESKABER)

## BILAG C: Temperaturmåling



## Bilag D: Årshjulet





Bilag E: Mødeskabelon

# MÅNEDSMØDE

• DAGESORDEN

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_

• REFERAT

• DATO: \_\_\_\_\_

• TID: \_\_\_\_\_

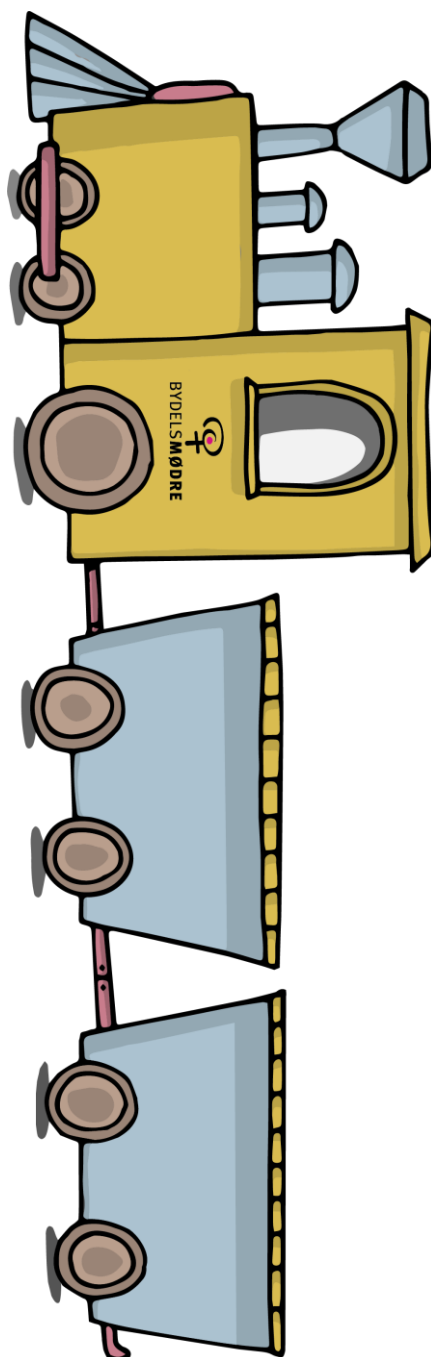
• OPGAVER

HVAD	HVP	HVERN

• NÆSTE GANG:

• IDEER

## Bilag F: Tog-øvelsen: Hvor sidder du i toget?







**BYDELSMØDRE**

*- en del af Fonden for Socialt Ansvar*

Udarbejdet af  
**BydelSMødrenes Landsorganisation**

[www.bydelSMor.dk](http://www.bydelSMor.dk)