

# BYDELSMOR

Grunduddannelse

DEL 1

Intro til grunduddannelsen

DEL 2

Plan for grunduddannelsen

DEL 3

Materialeliste

DEL 4

Aktiviteter til grunduddannelsen



# AKTIVITETER til Bydelsmødrenes Grunduddannelsen



For at gøre undervisningen så lærende, levende og vedkommende som muligt, vægtes det at bruge forskellige aktiviteter i undervisningen. Vi har 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	3
• Netværksbingo	4
• IT-øvelser	5
• Rollespil	6
• Cafémodellen	7
• Dilemmaspil	8
• Bydelsmødrenes Kuffert	9
• Memoryspil	10
• Storytelling	13
• Summemøder	14
• Runder	15
• Energizere	16
• Hjemmeopgave 1	20
• Hjemmeopgave 2	21
• Evalueringsopgave	22

# Den **GODE** og den **DÅRLIGE** lytter



**Intro** • Øvelsen går ud på, at alle deltagere oplever på egen krop, hvad det vil betyde 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.

## 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 2 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



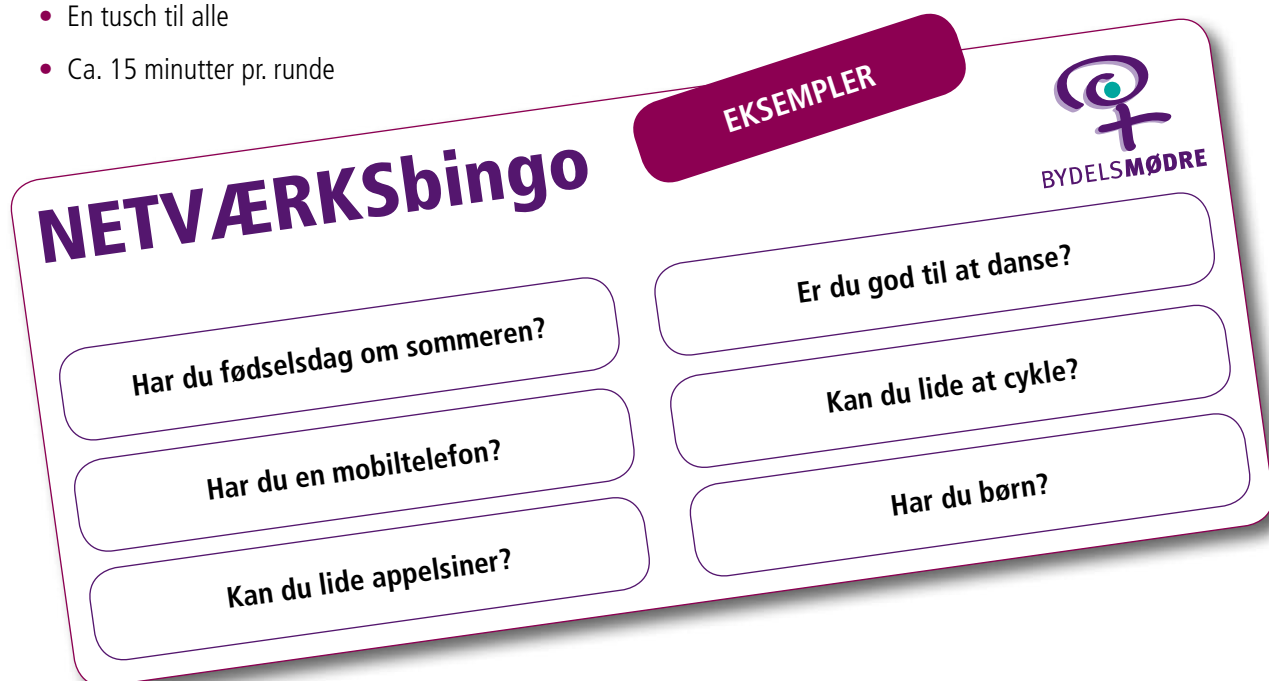
**Intro** • Øvelsen kan være en god icebreaker, når de kommende Bydelsmødre mødes første gang. Nedenstående bingo plade viser eksempler på, hvilke spørgsmål I kan stille. Find selv på flere.

## SÅDAN GØR I

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

### Det I skal bruge

- En bingo plade til alle
- En tusch til alle
- Ca. 15 minutter pr. runde





**Intro** • I løbet af grunduddannelsen samler Bydelsmødrene mange informationer ind. De får flyers, de får kontaktoplysninger og meget andet. Men selv at kunne finde informationer på nettet er vigtigt. 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.

## FORSLAG TIL OPGAVER

### Opgave 1

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

\* Sæt en lokal idrætsforening ind her.

### 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 undervise de kommende Bydelsmødre i IT og informationssøgning.

# ROLLESpil



**Intro** • Rollespil handler 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 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.

## SÅDAN GØR I

- Der vælges en person, som spiller Bydelsmor og en som er kvinden, der søger hjælp.
- De placerer sig et sted, hvor alle kan se dem.
- Bydelsmøderen begynder med at banke på kvindens dør og præsentere sig.
- De begynder samtalen. Bydelsmøderen spørger og lytter aktivt. Kvinden fortæller.
- Når Bydelsmøderen 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 cases.
- 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.

### EKSEMPEL PÅ CASE

**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 din søn er i problemer, fortæl hvad du oplever, eks. at han kommer sent hjem, at han ikke opfører sig som tidligere osv.

Find flere forslag til cases på [www.bydelsmor.dk](http://www.bydelsmor.dk)

# CAFÉmodellen



**Intro** • Cafémodellen er en **aktiv** måde at dele viden 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 i forbindelse med hjemmeopgaven.
- 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. Når taleren er færdig, siger lytteren to tanker, som faldt hende ind ved at lytte.
- Når man har delt sine erfaringer med den første, rykker inderkredsen en plads til højre. Sådan får man delt sine erfaringer med mange forskellige.
- Når yderkredsen er færdig, er det personerne i inderkredsens tur.

### Det skal I bruge:

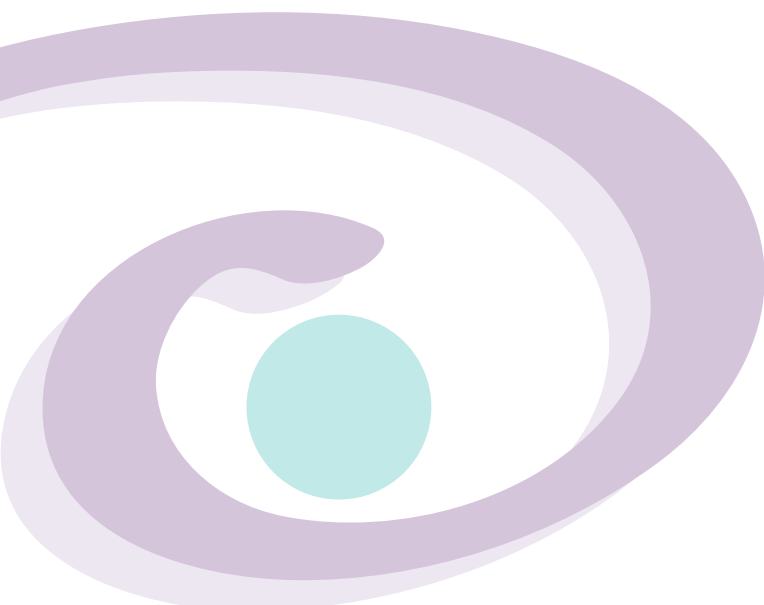
- En stol til hver person
- Gulvplads
- Ca. 6 minutter pr. runde

### 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 er målrettet 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.

### Det skal I bruge:

- Dilemmaspørgsmål
- Hvert dilemma tager ca. 10 minutter

### EKSEMPLER på dilemmaspørgsmål

Skal unge selv vælge uddannelse eller skal forældrene bestemme?

Hvad er vigtigt for mig i mine børns valg af ægtefælle?

### 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 i deres arbejde.

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

## 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 mere præcist?
- 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:

- Memorykort
- 15 minutter

På side 11 og 12 finder du ark med med forslag til memorykort og blanke kort du selv kan skrive på. Du skal selv printe arkene og klippe kortene ud, før I skal spille.

### TIPS

Lav spillet til en konkurrence med præmier.  
Sæt en tidsgrænse.

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



# MEMORYkort



<b>Børne- og ungdoms- Forvaltningen</b>	<b>Børne- og ungdoms- Forvaltningen</b>	<b>Børne- og ungdoms- Forvaltningen</b>	<b>Børne- og ungdoms- Forvaltningen</b>
<b>Pladsanvisning</b>	<b>Legepladser</b>	<b>Dagplejen</b>	<b>Indskrivning til skole- og fritidsinstitution</b>
<b>Kultur- og fritids forvaltningen</b>	<b>Kultur- og fritids forvaltningen</b>	<b>Kultur- og fritids forvaltningen</b>	<b>Kultur- og fritids forvaltningen</b>
<b>Festival og andre begivenheder</b>	<b>Børne- og unge Aktiviteter</b>	<b>Foreninger og aftenskoler</b>	<b>Projekthjælp</b>
<b>Socialforvaltningen</b>	<b>Socialforvaltningen</b>	<b>Socialforvaltningen</b>	<b>Socialforvaltningen</b>
<b>Socialt udsatte grupper</b>	<b>Førtidspensionister</b>	<b>Kontantmodtager, der søger enkeltvedelser</b>	<b>Handicappede børn og voksne</b>
<b>Beskæftigelses- forvaltningen</b>	<b>Beskæftigelses- forvaltningen</b>	<b>Beskæftigelses- forvaltningen</b>	<b>Beskæftigelses- forvaltningen</b>
<b>Jobsøgning</b>	<b>Beskæftigelsestilbud</b>	<b>Danskuddannelse for udlændinge</b>	<b>Unge og uddannelse</b>
<b>Borgerservice</b>	<b>Borgerservice</b>	<b>Borgerservice</b>	<b>Borgerservice</b>
<b>Pas</b>	<b>Kørekort</b>	<b>Boligydelser</b>	<b>Skat</b>



<b>Økonomi</b>	<b>Økonomi</b>	<b>Økonomi</b>	<b>Økonomi</b>
<b>Sygedagpenge</b>	<b>Kontanthjælp</b>	<b>Barsel</b>	<b>Løntilskud</b>
<b>Økonomi</b>	<b>Beskæftigelsesforvaltningen</b>		
<b>Særlig støtte til høje boligudgifter</b>	<b>Økonomi</b>		

# 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, som 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.
- 15 minutter pr. deltager.
- En "tidstager".



# SUMME møde



**Intro** • 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 det præsenterede materiale.

Når du ønsker at sætte dialog i gang, kan du bede de kommende Bydelsmødre om at tale med deres side-makker 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



---

**Intro** • En runde går ganske enkelt ud på, at alle på skift **kommenterer** 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, det væsentlige er, at alle får lov at kommentere uden, at det bliver en diskussion mellem få deltagere.

---



# ENERGIZER



**Intro** • 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.

## 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 viden om hinanden.

### SÅDAN GØR I

- Gå sammen to og to. 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

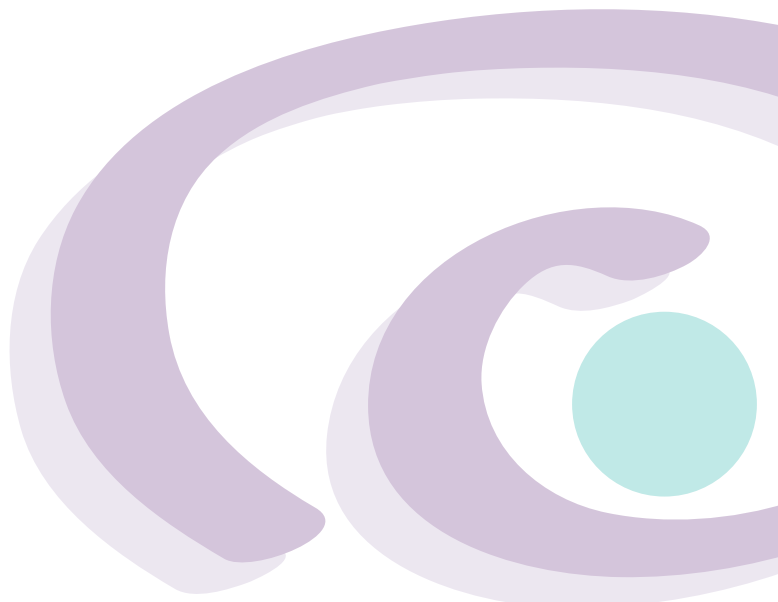
- At skærpe koncentrationen.
- At vågne op.
- At grine sammen.

## 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 koordinatoren 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 (å la hacky-sack bolde).
- 10 minutter.



# ENERGIZER Møder



## MÅL

- At kigge hinanden to og to i øjnene.
- At lære hinanden lidt bedre at kende.
- At grine sammen.
- At skabe en mere tryk gruppe.

## SÅDAN GØR I

- Alle bevæger sig rundt på gulvet mellem hinanden.
- Hver gang klokken ringer finder I 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.
- I skal tælle til 21 sammen. 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



**Intro** • Du skal besøge tre kvinder i dit lokalområde, det kan være en god veninde, kusine, søster, en bekendt eller det kan også være en fra dit hold. Du skal afprøve noget af det, du har lært i undervisningen om den gode dialog. Du skal følge **modellen FØR-UNDER-EFTER**.

## SÅDAN GØR DU

### FØR • FORBERED MØDET

- **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 MØDET

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

### EFTER MØDET

- **Tænk over hvordan besøget gik**
  - Hvad gik godt?
  - Hvad skal du gøre mere af næste gang?
  - Udfyld skemaet ti Bydelsmødre. Se "praktiske redskaber".



# HJEMMEOPGAVE 2



**Intro** • 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

## SÅDAN GØR DU

### FØR • FORBERED MØDET

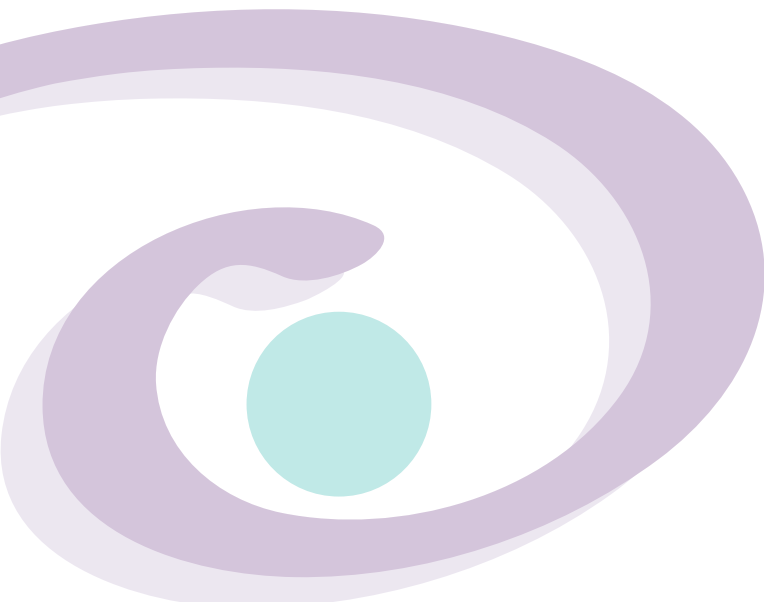
- **Hvordan du vil præsentere dig selv som Bydelsmor?**
  - Hvad er vigtigt at få sagt?
- **Hvordan vil du informere kvinden?**
  - Hvad er vigtigt at få sagt?
- **Hvordan vil du afslutte besøget?**
  - Hvad er vigtigt at få sagt?

### UNDER MØDET

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

### EFTER MØDET

- **Tænk over hvordan besøget gik**
  - Hvad gik godt?
  - Hvad skal du gøre mere af næste gang?
  - Udfyld skemaet ti Bydelsmødre. Se "praktiske redskaber".



# EVALUERINGSopgave



**Intro** • 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 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.