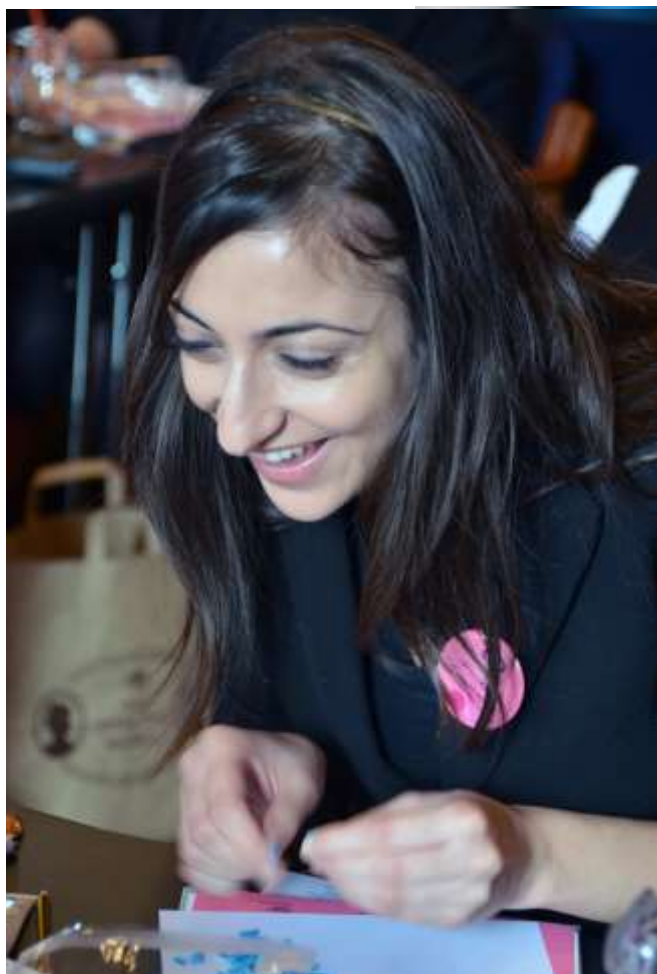


SKAB FÆLLESSKAB OG EJERSKAB  
I BYDELSMØDRE-GRUPPER  
- EN HÅNDBOG



Bydelsmødrene bringer håb og forandring i andre kvinders liv  
Bydelsmødrenes Landsorganisation  
[www.bydelsmor.dk](http://www.bydelsmor.dk)

## Indholdsfortegnelse

<b><u>HVORDAN VI VIL VÆRE BYDELSMØDRE SAMMEN – EN HÅNDBOG</u></b>	<b>2</b>
SÅDAN KAN DU BRUGE HÅNDBOGEN	2
OM ØVELSERNE	3
<b><u>EJERSKAB</u></b>	<b>4</b>
ØVELSE: HVAD ER ET BYDELSMØDRE-MÅNEDSMØDE?	5
ØVELSE: HVORFOR ER MÅNEDSMØDERNE VIGTIGT?	7
ØVELSE: SÅDAN LAVER VI GODE MÅNEDSMØDER	7
ØVELSE: HVAD HAR VI OPNÅET DET SIDSTE ÅR?	9
ØVELSE: HVILKE AKTIVITETER VIL VI GERNE LAVE DET NÆSTE ÅR?	9
<b><u>FÆLLESSKAB</u></b>	<b>11</b>
ØVELSE: DET ER DU GOD TIL!	12
ENERGIZERE	12
DERFOR ER DET EN GOD IDE AT LAVE EN ENERGIZER:	12
ENERGIZER: TJEK IND – TJEK UD	13
ENERGIZER DERFOR HEDDER JEG DET, JEG HEDDER	14
ENERGIZER: NØGLER	14
ENERGIZER: FOKUS PÅ DAGENS TEMA	15
ENERGIZER: HUMØRTJEK	15
<b><u>ROLLEFORDELING</u></b>	<b>17</b>
ØVELSE. HVAD ER EN GOD LEDER?	18
REDSKAB: PERSONLIGE SAMTALER	18
ØVELSE: HVILKE OPGAVER ER DER I DIN BYDELSMØDREGRUPPE	19
ØVELSE: FASTHOLDELSE AF OPGAVER	20
<b><u>MERE OM FRIVILLIGHED</u></b>	
KORT TIL ØVELSEN "SÅDAN LAVER VI GODE MÅNEDSMØDER"	23

# STYRK FÆLLESSKABET OG BLIV BEDRE BYDELSMØDRE

Bydelsmødrenes 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 solidt fundament i jeres Bydelsmødregruppe.

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 en 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 håndbogen

Håndbogen 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 Bydelsmødregruppe. I håndbogen finder I en række øvelser som på hver sin måde kan styrke jeres Bydelsmødregruppe. I kan udvælge en enkelt øvelse eller gennemgå dem alle sammen over et længere forløb fx et tema pr. månedsmøde. Tag løbende fat i håndbogen og slå op og find de øvelser, der passer til de udfordringer, som I står over for i jeres gruppe. Arbejdet med at opretholde gode og velfungerende Bydelsmødre-grupper, er en proces, som vi hele tiden kan blive bedre til.

Håndbogen 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. Den 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 Håndbogen indeholder.

Vi har valgt at inddele Håndbogen i tre temaer:

**Ejerskab**

**Fællesskab**

**Rollefordeling**

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.

### Om øvelserne

Alle øvelserne i håndbogen fremmer gruppens fællesskab. De øvelser, der 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 til øvelsen og som samler op til sidst.

**TIP:** Det behøver ikke være koordinatoren eller forkvinden, der er øvelsesleder. Det er en god måde at uddele ansvar på 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 en 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 godt, 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 Bydelsmødregruppe.

**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 holder 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, og at du føler ansvar for, at det fungerer. Det er ikke bare noget, 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 de at melde afbud?*
- *Er det de samme, der tager ansvaret hver gang, der skal arrangeres og planlægges?*

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

#### Øvelse: Hvad er et Bydelsmødre-månedsmøde?

**Formål:** Denne øvelse er en god indledning til de næste øvelser, der handler om, hvordan I får alle Bydelsmødrene i gruppen til at tage ejerskab over månedsmøderne. Der er nemlig tre 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 tre ting: erfaringsudveksling, ny viden og det sociale Bydelsmødrefællesskab. Det fastholder gruppen i, **hvad der er vigtigt, og hvorfor tingene er, som de er.**

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

#### Sådan gør I:

- Øvelseslederen præsenterer de tre ting, som skal være med på et månedsmøde: Erfaringsudveksling, ny viden og sociale aktiviteter.
- Sæt jer i tre grupper:
  - Gruppe 1 taler om hvorfor erfaringsudveksling er vigtigt på et månedsmøde.
  - Gruppe 2 taler om hvorfor ny viden er vigtigt på et månedsmøde.

- Gruppe 3 taler om hvorfor det er vigtigt at pleje det sociale Bydelsmødrefællesskab under månedsmøderne.  
Tal sammen i 10 minutter.
- Øvelseslederen laver en runde, hvor I 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

- **Erfaringsudveksling:** Vi fortæller hinanden om det Bydelsmødrearbejde, som vi laver. Vi sparrer, rådgiver og aflaster hinanden, når vi erfaringsudveksler. Det er gennem erfaringsudvekslingen, at vi bliver dygtigere til Bydelsmødrearbejdet, fordi vi får inspiration og lærer af hinanden. Det er gennem erfaringsudvekslingen, at det bliver tydeligt, hvilken forandring vi skaber for andre kvinder.
- **Ny viden:** Vi lærer nye måder at håndtere Bydelsmødrearbejdet 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. Den nye viden gør, at vi hele tiden lærer nyt og bliver dygtigere til at hjælpe de kvinder, vi er i kontakt med.
- **Det sociale Bydelsmødrefællesskab:** Vi bliver stærkere sammen som Bydelsmødregruppe, 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.

**OBS!** Hvordan I laver erfaringsudvekslingen, hvilken ny viden I sørger for til jeres månedsmøder, og hvordan I styrker jeres gruppe socialt - DET er op til jer selv i hver enkelt gruppe. Det er altså her, at hver Bydelsmor kan opleve ejerskab.

### Øvelse: Hvorfor er månedsmøderne vigtigt?

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

#### Sådan gør I:

Skriv på tavlen eller et stort stykke papir:

"Hvorfor er månedsmøderne vigtige?"

"Hvorfor er det vigtigt, at jeg dukker op?"

Diskuter to og to spørgsmålene 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 Bydelsmødrearbejde 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 kortene "Hvad er et godt møde for os?". De ligger bagerst i håndbogen og kan printes.
- Læg bunken på bordet
- I skiftes til at trække et spørgsmål og læse det højt for alle i gruppen.
- Diskuterer spørgsmålet i fællesskab.



- Når I har fundet frem til en løsning, skal I skrive jeres fælles svar, ned på et ark papir.

### Det skal I bruge:

En øvelsesleder

Print af kortene

En computer eller en notesblok

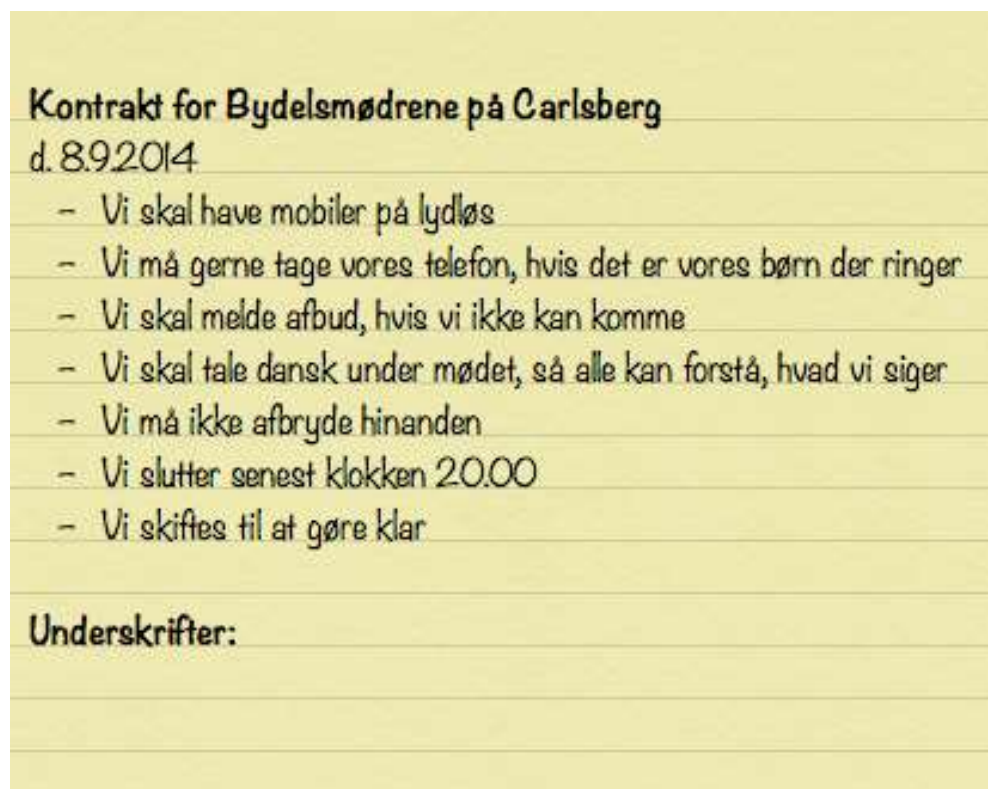
Vis et eksempel på en kontrakt

**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.

Vi har lavet et eksempel på, hvordan en kontrakt kunne komme til at se ud:



### 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 de ting, I har opnået i fællesskab i gruppen.
- Skriv alt op på en tavle.
- Slut af med at give hinanden en klapsalve.

#### Det skal I bruge:

En øvelsesleder

En tavle

**TID:** 20 minutter

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

**TIP til foreninger:** I foreninger kan dette være en alternativ måde at lave årsberetningen til 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 idéer, I gerne vil arbejde med i det næste år.
- Læs idéerne højt for de andre og skriv alle ideerne op på en tavle

- Tal om, hvilke ressourcer (penge, arbejdskraft, lokaler osv.) de enkelte aktiviteter kræver.
- Vælg de tre idéer, 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 den 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 forpligtiger jer på og husker at vende tilbage til de gode ideer, I er kommet frem til i fællesskab.

**Det skal I bruge:**

En øvelsesleder

En tavle

Et papir eller en computer, så I kan skrive planen ned

**TID:** 30-40 minutter

# FÆLLESSKAB



Fællesskabet i gruppen er afgørende for den enkelte Bydelsmors lyst til at blive ved med at komme til månedsmøderne og engagere sig i arrangementerne.

Bydelsmødregrupeerne 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 Bydelsmødregruppen.

*På lederkurset 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: Det er du god til!

**Formål:** At give den enkelte Bydelsmor anerkendelse og ros for det arbejde, hun gør, og dermed øget selvtillid. Det er en rigtig dejlig oplevelse, at andre lytter og bagefter 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 fortælle sin historie og få 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.

### Energizere

#### Derfor er det en god ide at lave en energizer:

Energizere er korte lege eller øvelser, som tager mellem to og ti minutter. En energizer er en god måde at starte et månedsmøde. Nogle energizere løsner stemningen, mens andre kan hjælpe til at få talt om noget fagligt. Vælg den energizer der passer til jeres formål.

#### En energizer 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 energizer 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! I kan se nogle eksempler på energizere her. Gå ind på [www.bydelsmor.dk](http://www.bydelsmor.dk), hvor der ligger flere forskellige energizere.

**TIP:** Gør det til en vane at starte månedsmødet med Tjek ind og Tjek ud, det giver en god ramme omkring jeres månedsmøde.

### Energizer: 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 på, 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, træt fordi min dreng ikke ville sove i nat, eller 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 Bydelsmødrenes interesse ligger etc.

*En Bydelsmor sagde efter en tjek-ind-energizer 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.”*

### **Energizer 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

### **Energizer: 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

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

### **Energizer: 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?" eller "Fortæl om en situation, hvor du har manglet den viden, du håber på at få 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

### **Energizer: Humørtjek**

**Formål:** At starte jeres møde godt op, ved at alle får sagt noget og alle får lyttet til hinanden. Denne energizer giver jer et godt kendskab til hinandens dagligdag. Når I får lov til at fortælle lidt om jer selv, jeres børn eller jeres arbejde, får I 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. Forklar kort, hvorfor dit humør enten ligger særlig højt, særlig lavt eller midt mellem.
- Når alle har fortalt, sætter I jer ned og starter 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 skaber 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. At være med til at tage ansvar og dele opgaverne får os alle sammen til at føle os **vigtige, inkluderede og uerstattelige** og det er det, som motiverer os til at være frivillige!

Nogen 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-gruppen sørger for at inkludere alle, så alle føler sig som en vigtig del af Bydelsmødre-gruppen. 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 jeres Bydelsmødregruppe 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 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?"
- Diskuter 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 min

### Redskab: Personlige samtaler

Personlige samtaler kan 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 I sidder to og to at få sagt, hvad man har på hjerte. I lærer hinanden at kende på en ny måde, når I holder personlige samtaler. I får 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 forkvinde fortæller: "Jeg troede, 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 Bydelsmødregruppen? (Nævn evt. nogle eksempler på opgaver)*
- *Har du nogen 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 Bydelsmødregruppe**

**Formål:** Hvis man dukker op til møderne og ikke 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 over opgaverne 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 Bydelsmødregruppen.
- 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.

### 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 skriv den 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).
11. ....

### Øvelse: Fastholdelse af opgaver

**Formål:** For at sikre, at I bliver ved at hjælpe hinanden, kan I fx hver tredje måned til månedsmødet snakke om fordeling af opgaver.

### Sådan gør I:

- Find listen over opgaver frem, som I har lavet i øvelsen "Hvilke opgaver er der i din Bydelsmødregruppe?".
- 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?*

**TIP:** Lav en vikarordning, så der er en vikar, man kontakte, hvis den ansvarlige bliver forhindret i at klare sin opgave. Hvis fx en Bydelmor ikke har tid til at handle ind inden månedsmødet, så har hun en aftale med en anden Bydelmor 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: Hvad motiverer jer?

Bydelsmødre er frivillige, det betyder, at der er tale om alternativ valuta. I arbejder ikke for lønnens skyld, men fordi I er engageret, indgår i et fællesskab, synes, at I gør en forskel, og at I rykker jer.

Motivationen er forskellig fra gruppe til gruppe. I skal derfor have blik for, hvad der er den største motivation for jer i jeres gruppe og pleje det. Er det sociale vigtigt? Er det ny viden der driver jer? Er det anerkendelse og synlighed i lokalmiljøet? Sørg for at der er plads til, at I har forskellige motivationer, og prioriter det, I synes er vigtigst.

Hvis I for eksempel kan se, at det sociale er rigtig vigtigt for jeres gruppe, men I oplever splittelse internt og en manglende fællesskabsfølelse, så kan det gøre en kæmpe forskel, at I arbejder aktivt på at forbedre fællesskabet.

### Læs mere her:

Boll, Frederik C. M.fl.: "Frivilligkoordinering – Hvorfor og hvordan?", Forlaget Ankerhus 2012

Boll, Frederik C. M.fl.: Sådan leder du frivillige i forskellige situationer, Forlaget Ankerhus, 2014

Skårhøj, Rie & og Rygaard, Esther Skov: "Ledelse af frivillige – en håndbog"

Skårhøj, Rie & og Rygaard, Esther Skov: "Nye redskaber til ledelse af frivillige i praksis"

**TIP:** Tjek [www.frivillig.dk](http://www.frivillig.dk) for kurser til frivillige

**TIP:** Brug foreningsguiden for Bydelsmødre. Find den på [www.bydelsmor.dk](http://www.bydelsmor.dk)

## Kort til øvelsen "Sådan laver vi gode månedsmøder"

---

**Må mobiltelefonerne være tændt på vores månedsmøder?**

---

**Hvor lange må vores møder være?**

Vil vi holde korte møder med få pauser?

Vil vi holde længere møder evt. med aftensmad, mere tid til at snakke og med flere pauser?

---

**Hvordan vil vi gerne afbrydes, hvis tiden skrider?**

Må dirigenten afbryde os?

Vil vi have lov til at snakke?

Eller synes vi, at noget andet virker bedre?

---

**Hvordan skal vores erfaringsudveksling være?**

Vil vi tale sammen to og to?

Vil vi hellere tale alle sammen i fællesskab?

---

**Hvem skal byde velkommen til vores møder?**

Vil vi skiftes til at byde velkommen?

Skal forkvinden byde velkommen?

---

**Hvor meget skal ny viden fylde til vores månedsmøder?**

Hvor ofte vil vi have en fagperson udefra til at komme til månedsmøderne?

Hvordan beslutter vi hvem, der skal komme og holde oplæg for os?

---



---

### **Hvordan vil vi gerne pleje gruppens sociale fællesskab?**

Vi vil holde sociale arrangementer uden for møderne? Fx være en sommerfest eller en tur ud at bowle.

Hvor tit skal vi gøre noget socialt?

Skriv gerne de arrangementer, I kommer frem til, ind i jeres årshjul.

### **Hvordan vil vi gerne starte vores møder?**

Skal mødet starte med en energizer, en runde, hvor vi hører hvordan alle har haft det siden sidst, en gennemgang af dagens program eller?

---

### **Hvem har ansvaret for at gøre klar til møderne?**

Hvem har ansvaret for at rydde op?

---

### **Skal vi melde afbud til møderne?**

Hvordan melder vi afbud og til hvem?

---

### **Må vi komme for sent til månedsmøderne?**

Skal vi give besked?

Eller er det vigtigt for os, at alle kommer til tiden?

---

### **Hvem skal styre vores møder?**

Vil vi have en dirigent eller ordstyrer?

Skal det være forkvinden?

Vil vi skiftes til at styre møderne?

---



## **BYDELSMØDRE BRINGER HÅB OG FORANDRING I ANDRE KVINDERS LIV**

Bydelsmødrenes Landsorganisation  
Pasteursvej 2, 1799 København V  
info@bydelsmor.dk  
www.bydelsmor.dk

Bydelsmødrenes Landsorganisation er en privat non-profit organisation etableret under Center for Socialt Ansvar.

Center for Socialt Ansvar driver også Natteravnene, Erhvervs guiderne, Baba, Bag Facaden og Familieværksætterne.

Læs mere: [www.centerforsocialtansvar.dk](http://www.centerforsocialtansvar.dk)

Udgivet af: Center for Socialt Ansvar august 2014

Tak til Laura Yde, Siliane Bjerre og Shazia Mughal

Fotos: Laura Yde, Siliane Bjerre, Jack Fussell, Egon Jensen