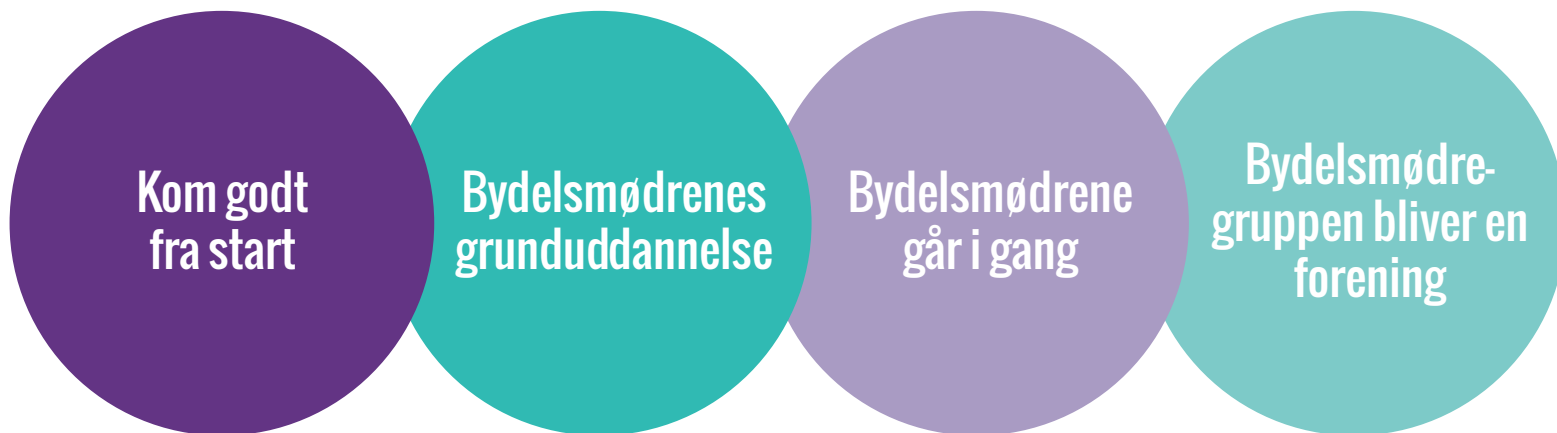


BYDELSMØDRE - skaber forandring

Vejledning i opstart af Bydelsmødre





INDHOLD

INTRO	4
● KOM GODT FRA START	13
● BYDELSMØDRENE'S GRUNDUDDANNELSE	21
● BYDELSMØDRENE GÅR I GANG	26
● BYDELSMØDRE-GRUPPEN BLIVER EN FORENING	36
HISTORIEN BAG BYDELSMØDRE I DANMARK	44

”

Jeg har hjulpet en kvinde, som var enke. Det var et dansk ældre ægtepar, som fortalte mig om hende. Siden hendes mand døde for 2 år siden, gik hun sjældent uden for. Så bankede jeg på døren og snakkede med hende og fortalte: ”Jeg er Bydelsmor, jeg er frivillig, og jeg kommer ikke fra kommunen”. Så begyndte hun at græde og sagde: ”Hvor har I været henne? Jeg har brug for jeres hjælp”. I 1 ½ år var hun ikke gået til lægen, fordi hun havde mistet sit sygesikringsbevis. Hun havde bare siddet derhjemme.

Så jeg gik med hende til Borgerservice og bestilte et nyt sygesikringsbevis til hende. Det tog 5 minutter. Bagefter fulgte jeg hende til en kvindecfe, hvor jeg meldte hende til - dér kunne hun få selskab. For hun havde ingen familie, hun havde ingen til at snakke med. Vi ved godt, at når man ikke har nogen at kommunikere med, så bliver man meget, meget syg.

I kvindecfeen blev kvinderne faktisk hendes venner. Nu ringer jeg til hende en gang imellem for at spørge, hvordan det går. Hun har det perfekt! Og nu er hun rigtig stolt af sig selv. Hun går selv til kvindecfeen, selvom den ligger langt væk. Før forlod hun aldrig lejligheden! Det her eksempel er jeg rigtig stolt af faktisk. Det her var en lillebitte smule hjælp, som gjorde en rigtig stor forskel.

Folk skal jo have det godt. Kvinder skal have frihed. Vi skal bare få øje på dem, som har brug for hjælp. De skal egentligt bare have et lille skub. Den her kvinde fik bare et lille skub, så gik hun selv ud for at se, hvordan verden ser ud - at livet ikke er slut efter, at hendes mand døde. Hun kan godt nyde livet nu. Et lille skub gør en rigtig stor forskel.

Zainab All Haiby, Bydelsmor på Amager, København



INTRO

Bydelsmødrene bringer håb og forandring i andre kvinders liv

Bydelsmødre er primært kvinder med etnisk minoritetsbaggrund, som gør en frivillig indsats i lokalområdet for at støtte isolerede, sårbare kvinder, de møder eller opsøger. Bydelsmøderen lytter, formidler vigtige informationer og bygger bro mellem kvinden og det sted, som bedst kan hjælpe kvinden videre. Hjælpen styrker kvinderne, så de kan hjælpe sig selv, deres børn og familie.

BYDELSMØDRENE KAN

Bydelsmødrene kan noget helt unikt, som samfundet har brug for. Bydelsmødrene fjerner et slags ”missing link” mellem de isolerede eller sårbare kvinder og lokalområdet. De kan skabe kontakt til en gruppe kvinder, som lever isoleret, som ikke ved meget om det samfund, de lever i, som har udfordringer med det danske sprog og som ofte har mistillid til det kommunale system. Bydelsmødrene kan etablere tillidsfulde og ligeværdige samtaler med sårbare kvinder, fordi de kan bruge deres modersmål, fordi de selv har erfaring med at være ny i Danmark og fordi de selv bor i lokalområdet.

”Mange forbinder kommunen med noget frygteligt - noget der er farligt. Det er sådan, de kender staten, derfra hvor de kommer. Men hvis det er Bydelsmøderen, der kommer med kvinden til Borgerservice, så har de tillid til, at det ikke er et frygteligt sted...”

(Professionel aktør 2012).*

BYDELSMØDRENE VIL

Bydelsmødre brænder for at gøre en forskel. Mange af dem er kommet til Danmark som voksne og har selv følt sig fortabte. De har kæmpet sig gennem ukendte systemer, lært et nyt sprog og har fundet fodfæste i et nyt land. Bydelsmødrene ønsker at hjælpe andre kvinder til hurtigere at forstå samfundet og kende mulighederne i Danmark, så kvinderne selv kan tage kontrol over deres eget liv og finde deres egen vej.

BYDELSMØDRENE VED

Bydelsmødrene ved, hvad det vil sige at være kvinde, mor og komme til et nyt land. Den personlige viden

kobles med faktuel viden på Bydelsmødrenes Grunduddannelse. Bydelsmødrene undervises i 14 forskellige emner om fx familieliv og kommunens tilbud. Den viden bringer de videre til andre kvinder og på baggrund af den viden Bydelsmødre tilbyder, kan kvinderne træffe de valg, som passer til dem.

BYDELSMØDRENE'S ROLLE I

LOKALSAMFUNDET

Bydelsmødre-gruppen skal ses som *en del af* en større indsats i et lokalområde, *ikke* som en indsats *ved siden af* eller i *konkurrence med* andre indsatser. Bydelsmødrene bliver en del af lokalområdets indsatser gennem samarbejde om fx en kvindecfe eller sommerfest, og ved at kvinder, som har brug for hjælp, bliver henvist til Bydelsmødrene.

EKSEMPLER PÅ BYDELSMØDRENE'S ROLLER

OG AKTIVITETER RUNDT OM I LANDET:

- En sundhedsplejerske kommer ud til en tyrkisk familie, som hun kan se har brug for anden

”Da jeg kom til Danmark, var alt nyt og ukendt, og jeg talte ikke dansk. Jeg havde mange planer, fordi jeg havde hørt, at der var mange muligheder i Danmark, man kan lave alt muligt, men hvordan? Jeg kendte ikke nogen og stod dér pludselig alene og skulle finde ud af alting selv. Det var hverken nemt eller sjovt. Så det blev ikke, som jeg havde tænkt mig. Det tog ikke en dag eller nogle måneder, det tog flere år at lære det hele at kende og oven i kom der børn. Jeg vil ikke have, at det skal ske for andre. Så jeg knokler for, at andre kvinder ikke skal blive forsinket med deres planer. Jeg vil fortælle om de muligheder, samfundet tilbyder hurtigst muligt. Det er min drøm som Bydelsmor. Det er den drøm, jeg arbejder for at opfylde.”

Shazia Mughal, Bydelsmor, og koordinator på Frederiksberg

”De kan jo se på mig, hvordan jeg kom hertil, og hvordan jeg klarer det nu. Når jeg fortæller, kan jeg mærke, at det hjælper, fordi de kan se, at jeg har været i samme situation...”

*(Bydelsmor, 2009)**

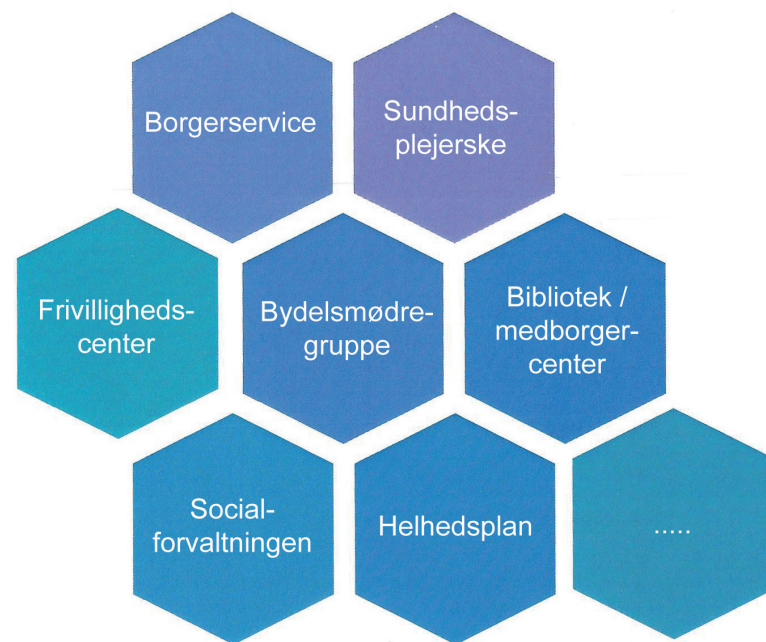
hjælp, end hun kan tilbyde, og så henviser hun kvinden til Bydelsmødrene.

- Bydelsmødrene guider kvinder til Familierådgivningen, borgerservice, gymnastik, kvindecafé, sundhedsplejersken, jobcenteret med mere.
- Bydelsmødrene bliver medarrangør af en eksisterende kvindecfe i en boligsocial helhedsplan¹.
- Bydelsmødrene arrangerer en temaaften om kommunikation med teenagere i samarbejde med det lokale bibliotek.
- Bydelsmødrene samarbejder med en skole om at få forældre med etnisk minoritetsbaggrund til at deltage i forældremøder.
- Bydelsmødrene arrangerer oplæg med lokalpolitiket sammen med den lokale moské.

Det at forstå Bydelsmødrene som en del af en større lokal helhed kaldes her for patchwork-modellen.

Patchwork-modellen

Patchwork-modellen illustrerer, hvordan Bydelsmødre-gruppen indgår i lokalområdet i tæt samarbejde med andre lokale aktører. Aktørerne er forskellige alt efter, hvad der giver mening i det enkelte lokalområde. Fordele ved at indtænke Bydelsmødrene som en del af andre indsatser i lokalområdet er bl.a. at undgå ”konkurrence” og i stedet samle kræfterne til endnu bedre støtte til kvinder og familier i lokalområdet. Fordelen er også at sikre forankring og involvering af Bydelsmødre i lokalområdet.



¹ En boligsocial helhedsplan er en midlertidig social indsats i udsatte almene boligområder.

”Bydelismødrene er nøglen i forhold til at komme i kontakt med rigtig mange. I forbindelse med vores projekt (Helhedsplan, red.) er der blevet opbygget et netværk på omkring 100 personer, og jeg vil næsten gå så vidt som til at sige, at det er skabt af Bydelismødrene. Så vi kunne ikke have undværet Bydelismødrene. De har været grundlaget for, at vores aktiviteter kunne afholdes med succes...”

(Professionel aktør, 2012).*

BYDELSMØDRENE OPSØGENDE INDSATS

Bydelismødrenes mulighed for at få kontakt med kvinder, som andre har svært ved at få kontakt med, er unik, og derfor er opsøgende aktiviteter en central del af Bydelismødrenes indsats. Gennem grunduddannelsen lærer de metoder, så de kan kontakte kvinder, tale med dem, bygge bro og skabe netværk for dem. Bydelismødrene er ultra-lokale og fleksible. Det vil sige, at de hjælper i det område, de selv bor, de er til stede ved forskellige lokale aktiviteter og arrangementer og kan derudover også træffes fx på legepladsen eller i vaskeriet.

BYDELSMØDRENE METODER:

Samtale - Bydelismødrene taler med kvinder om emner, der er relevante for den enkelte kvinde.

Brobygning - Bydelismødrene bygger bro mellem kvinderne og lokalsamfundet, fx informerer Bydelismødrene om kommunens tilbud og foreningsliv.

Netværk - Bydelismødrene støtter kvinderne i at møde andre og deltage i forskellige arrangementer.

PRINCIPPERNE BAG BYDELSMØDRENE

Hjælp til selvhjælp

Bydelismødrene uddannes til at støtte andre kvinder, så kvinderne kan tage styring over eget liv. Bydelismødre rådgiver ikke, de lytter, viser muligheder og hjælper således kvinden til at træffe de beslutninger, der er rigtige for hende. Fordi Bydelismøderen møder kvinden i øjenhøjde og med respekt og ofte taler samme sprog, kan Bydelismøderen styrke kvindens tro på, at hun også kan tage magten over sit eget liv, ligesom hun kan se, Bydelismødrene har gjort.

At sprede viden gennem netværket

Bydelsmødre-indsatsen tager udgangspunkt i det mange allerede gør, nemlig at dele den viden, de har. På den måde bliver erfaringer hurtigt spredt og brugt af andre. Det er den metode Bydelsmødre-indsatsen bygger på: at give en gruppe kvinder faktisk viden og information om samfundet og lade denne viden spredes mellem andre kvinder. Styrken ved Bydelsmødre er, at den viden, som spredes ikke kun bygger på enkeltstående personlige erfaringer, men bygger på faktisk viden om lokalsamfundet og faglige emner.

”Jeg siger altid til kvinden, første gang vil jeg gerne gå med dig. Anden gang sidder jeg ved siden af og hjælper dig. Tredje gang så gør du det selv. Jeg siger altid til kvinden: En kvinde skal kunne stå på sine egne to ben.”

Serife Seven, Bydelsmor

”Vi ved, at hér i lokal-miljøet der spreder man ikke viden gennem lokalavisen. Hér er det mund-til-mund metoden, og det er også det, vi udnytter gennem samarbejdet med Bydelsmødrene. Fordi de fortæller det, vi siger, videre...”

*(Professionel aktør, 2012)**

3 EKSEMPLER PÅ BYDELSMØDRENS INDSATS

Kvinden og Bydelsmødrene (samtale)

Et sted i Danmark blev en Bydelsmor kontaktet af en beboer. Beboeren var bekymret for sin nabo. Bydelsmoren ringede på døren. Bag døren boede en kvinde med sine to børn. Hendes mand havde forladt hende. Hun havde ingen penge, ingen mad, og hun kendte ingen udover sin mand og hans familie. Hun kunne ikke tale dansk, og hun vidste ikke, hvad kommunen var, eller hvordan hun kunne få hjælp. Bydelsmoren gik i gang med at kontakte kommunen, få skrevet børnene op til institution, få kvin-

den tilmeldt jobcentret og få kvinden på danskkursus. I løbet af kort tid var kvinden og hendes to børn sikret. Nu drømmer kvinden om at tage en uddannelse.

Skolen og Bydelsmødrene (bygge bro)

Et andet sted i Danmark kæmpede en skole med at få forældre med etnisk minoritetsbaggrund til at komme til forældremøder og andre arrangementer på skolen. De syntes, de havde prøvet alt, men intet hjælp. De spurgte de lokale Bydelsmødre, om de kunne hjælpe. Bydelsmødrene påtog sig opgaven med hver gang før et arrangement at ringe rundt og fortælle forældrene om arrangementet og sige, at de skulle komme ned på skolen og være med. Samarbejdet har været en stor succes. Nu møder stort set alle forældre op.

Kvindecafé og Bydelsmødrene (skabe netværk)

Et tredje sted i Danmark havde tre Bydelsmødre sammen med en boligsocial medarbejder lavet en kvindecfe, hvor områdets kvinder mødtes. Bydelsmødrene sørgede for at invitere forskellige mennesker, som holdt oplæg for kvinderne. Fx en læge som fortalte om kvindesygdomme, en psykolog som fortalte om teenagere. En Bydelsmor havde gennem længere tid hjulpet sin nabo med at forstå det danske system, med hendes børn, med at gå til møder og mange andre ting. Kvinden var alene, hun havde in-

gen mand, venner eller familie omkring sig og talte dårligt dansk. Bydelsmoren inviterede kvinden med i cafeen hver fredag.

I begyndelsen ville kvinden ikke med, hun var genert og turde ikke. Efter mange invitationer gik kvinden med Bydelsmoren og på den måde blev hun en del af et netværk. Selv om kvinden stadig har mange problemer, har hun nu et netværk omkring sig, som kan støtte hende og som hun kan tale med om sine bekymringer.

Bydelsmødrenes Landsorganisation

Alle de lokale Bydelsmødre-grupper er tilknyttet Bydelsmødrenes Landsorganisation. Landsorganisationen har et lille sekretariat, som støtter grupperne med faglig og organisatorisk sparring. Desuden tilbydes løbende landsdækkende kurser, et årligt landsmøde, netværksmøder og løbende relevant viden til alle Bydelsmødre-grupper. Landsorganisationen er således et solidt anker for den enkelte Bydelsmødre-gruppe.

Lokal organisering

Lokalt skal der først og fremmest være en koordinator, som har det overordnede ansvar for indsatsen, og som bruger cirka en dag om ugen i minimum et år på opgaven. Derudover skal der skaffes midler til at planlægge og gennemføre minimum en grunduddannelse og til aktivi-

teter efterfølgende. Fra Bydelsmødrenes Landsorganisation stilles denne vejledning, drejebøger, grunduddannelsesmateriale, råd, vejledning med mere gratis til rådighed.

Ved opstart af en Bydelsmødre-gruppe underskriver initiativtagerne en samarbejdsaftale med Bydelsmødrenes Landsorganisation. På den måde sikres et ensartet koncept og genkendelighed over hele landet, og Landsorganisationen sørger for, at de erfaringer og den viden, som er på området, deles og bruges så godt som muligt og kommer alle til hjælp.

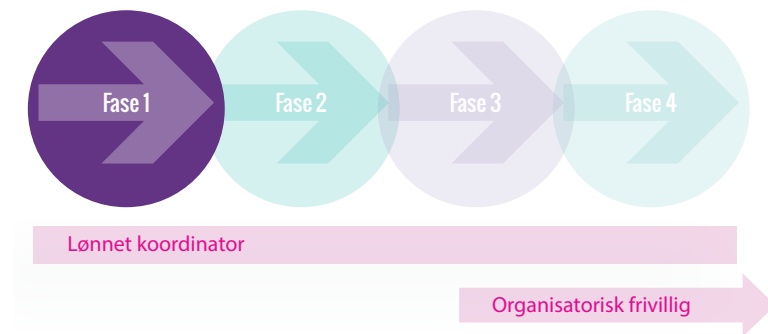


Brug: Samarbejdsaftale med Bydelsmødrenes Landsorganisation, info@bydelsmor.dk

Brug: Budgetramme for opstart af Bydelsmødre, info@bydelsmor.dk

LÆSEVEJLEDNING

I denne publikation kan I læse om, hvordan I kommer godt i gang med en lokal Bydelsmødre-indsats og hvordan I kan sikre forankring og fremdrift. Målet for Bydelsmødre-gruppen er, at den bliver en frivillig social forening med opbakning lokalt og støtte fra en organisatorisk frivillig. Men før det kan ske, er der forskellige ting, der skal være på plads. Denne vejledning guider jer gennem fire faser, som er væsentlige skridt på vejen for at få succes med jeres lokale Bydelsmødre-indsats.



Undervejs vil der blive henvist til arbejdsark og andre materialer, illustreret med dette ikon:



Alle materialer findes på www.bydelsmor.dk. I kan bruge dem som inspiration eller skabeloner. De er vejledende materialer og kan derfor tilpasses lokale forhold.

Fase 1: Rekruttering og etablering af netværk

I første fase handler det om at få etableret et engageret fagligt netværk, som bakker op om en kommende Bydelsmødre-indsats. Her skal man samle de aktører, som gerne vil samarbejde med Bydelsmødre fremover og som kan se styrken i, at lokalområdet får en gruppe Bydelsmødre. Derudover skal de rette kvinder rekrutteres til uddannelsen.

Fase 2: Bydelsmødrenes grunduddannelse

For at blive Bydelsmor skal man gennemføre Bydelsmødrenes grunduddannelse. Bydelsmødrenes Landsorganisation tilbyder et Grunduddannelseskoncept, som strækker sig over 14 moduler. Gennem uddannelsen får Bydelsmødrene faglig viden, opbygger netværk og får viden om, forståelse for og praktiske erfaringer med arbejdet som Bydelsmor.

Fase 3: Kom godt i gang

Når grunduddannelsen er gennemført og Bydelsmødrene har modtaget deres diplomer, skal de nye Bydelsmødre hurtigt i gang med deres indsats som frivillige. I fase tre

handler det om at styrke Bydelsmødrene i de nye metoder og skabe ejerskab over indsatsen hos Bydelsmødrene. Samtidig arbejdes der målrettet på at sprede kendskabet til Bydelsmødrene blandt beboerne og de faglige aktører i lokalområdet. Der skal findes en frivillig, som bakker op om gruppen og som sammen med Bydelsmødrene, overtager koordinatorens opgaver.

Fase 4: Videre som forening

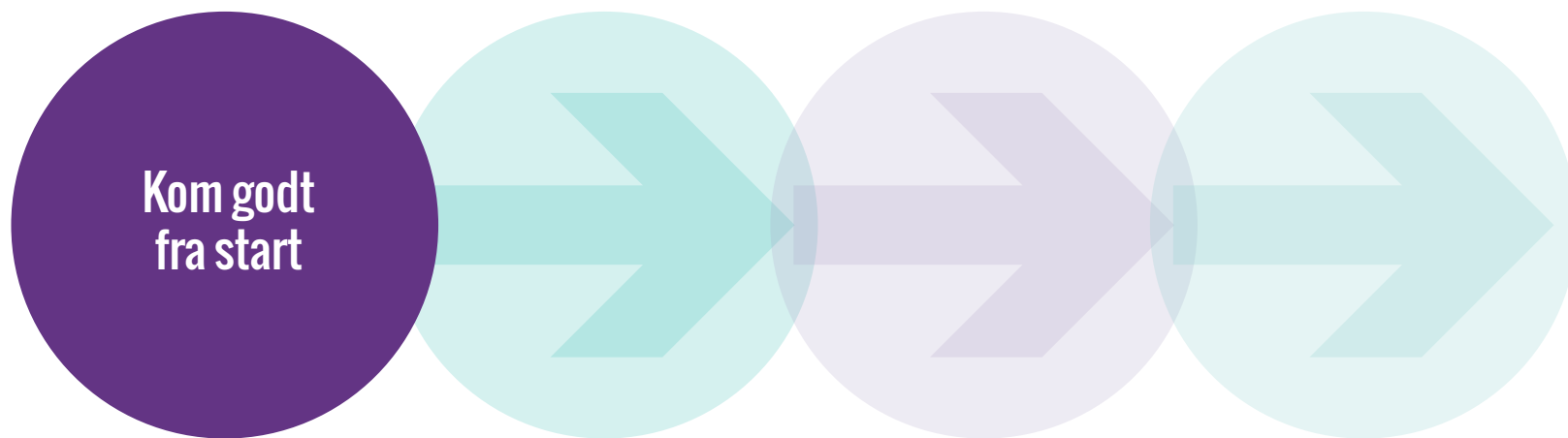
I fjerde og sidste fase overgår lederskabet fra den lønede koordinator til Bydelsmødrene og en organisatorisk frivillig. Den frivillige koordinator støtter Bydelsmødrene med at stifte en forening og hjælper desuden med at sikre den organisatoriske ramme omkring indsatsen og mulighed for at søge midler til aktiviteter. Bydelsmødrenes Landsorganisation har udviklet en foreningsguide, som trin for trin guider de foreningsuvante i, hvordan man danner en forening og hvordan man sidenhen arbejder som én.



”

Jeg har hjulpet kvinder gennem 23 år. Uddannelsen som Bydelsmor er et godt bevis på, at jeg har noget at byde på. Jeg har meget personlig erfaring og viden, som jeg gerne vil give videre. Som Bydelsmor hjælper jeg fx voldsramte kvinder med at komme videre i livet. Eksempelvis med at komme ud af krisecenteret og få en lejlighed. Jeg hjælper også voldsramte kvinder med viden om, hvordan de kan hjælpe deres børn. Jeg vil gerne have, at en kvinde er stærk. Vi skal uddanne os og stå på egne ben. Jeg vil gerne være en rollemodel som en stærk kvinde.

Tiahes Thiaharaja, Bydelsmor i Holstebro



KOM GODT FRA START

Når det er besluttet at etablere en Bydelsmør-gruppe, er første skridt at finde en engageret koordinator, som det næste års tid bruger cirka 8 timer om ugen på at starte og forankre Bydelsmødre-indsatsen lokalt. Det bliver hendes opgave at rekruttere Bydelsmødre, sikre lokal opbakning, koordinere grunduddannelsen, støtte Bydelsmødrene og sikre, at overgangsfasen fra grunduddannelse til frivillig indsats lykkes.

EN KOORDINATOR SKAL:

- Motivere både frivillige og fagpersoner
- Have et godt lokalt netværk
- Undervise dialogisk
- Lede frivillige
- Arbejde målrettet for forankring

For at komme godt fra start skal koordinatoren sikre lokal opbakning til Bydelsmødre. Det gøres ved at samle en ressourcegruppe med lokale aktører. Ressourcegruppen skal sikre, at Bydelsmødrene ikke blot er et projekt men en blivende lokal indsats med bred opbakning i lokalsamfundet. I samarbejde med ressourcegruppen skal der udvælges egnede kvinder til at blive Bydelsmødre og grunduddannelsen skal planlægges med lokale undervisere.

Mål

Målene de næste 3 måneder er:

Et solidt og forpligtende netværk er etableret omkring de kommende Bydelsmødre.

Egnede kvinder er rekrutteret til Bydelsmødrenes Grunduddannelse.

Grunduddannelsen er planlagt.

”Bydelsmødre er meget vigtige for alle udenlandske kvinder, for der er mange, der bare sidder derhjemme. Jeg vil gerne hjælpe med at fortælle om, hvordan det er i Danmark. Det er vigtigt, for det er hér, vores børn vokser op...”

(Bydelsmor, 2012).*

KOORDINATORENS OPGAVER - SÅDAN GØR DU

Samarbejde med lokal ressourcegruppe

Begynd med at samle en ressourcegruppe, der deler ansvaret for Bydelsmødrenes opstart og forankring med koordinatoren. Ressourcegruppen kan være repræsentanter fra fx biblioteket, boligsociale helhedsplaner, sundhedsplejen, kommunale forvaltninger, jobcenter, sprogcenter, frivilligcenter, forebyggelsescenter og nøglepersoner med

stort netværk hos målgruppen. Pointen er, at det er fagpersoner, som arbejder i lokalområdet, og som er interesserede i et samarbejde med de kommende Bydelsmødre. Som illustreret i patchwork-modellen (se side 6) skal Bydelsmødre-gruppen ikke være en ny indsats ved siden af eller i konkurrence med andre indsatser, men indtænkes som en del af lokalområdets andre indsatser og aktiviteter.

Ressourcegruppen fungerer derudover som en ”vidensbank”, der kan hjælpe med at finde kvinder i lokalområdet, som egner sig til at blive Bydelsmødre, og hjælpe med at finde lokale undervisere.

Afhold 1-3 møder med ressourcegruppen, hvor indholdet er:

- At gruppen får en forståelse for, hvad Bydelsmødre er og kan både lokalt og nationalt
- At gruppen får en forståelse af forløbet fra opstart til forankring af gruppen dvs. de 4 faser og patchwork-modellen
- At gruppen kender kriterierne for, hvem der kan blive gode Bydelsmødre
- At gruppen byder ind med, hvad de hver især kan bidrage med for, at Bydelsmødre-indsatsen lykkes fx lokaler, økonomi, tid, print, faglig sparring

- At gruppen får aftalt tid og sted for grunduddannelsen
- At gruppen laver en plan for at finde og udvælge kvinder, der kan blive Bydelsmødre
- At gruppen byder ind med bud på relevante lokale undervisere til grunduddannelsen

”Da vi startede en Bydelsmødre-gruppe op her på Sundby Bibliotek, inviterede vi begge lokale helhedsplaner og Miljøpunkt-Amager med i ressourcegruppen. Det betyder, at Bydelsmødrene allerede fra starten har været vævet ind i lokalområdets netværk og aktiviteter”.

Helene Filskov Bjerre Jensen, koordinator for Bydelsmødrene på Amager



Brug folderen ”Bliv Bydelsmor”, www.bydelsmor.dk

Brug ”Plakaten” som invitation, www.bydelsmor.dk

Brug ”Ressourcegruppens opgaver”, arbejdsark 1.1

Brug ”Uddannelsesplan til Bydelsmødre”, arbejdsark 1.2

Anbefalinger

Vis ressourcegruppen små film og billeder fra hjemmesiden www.bydelsmor.dk eller Bydelsmødrenes Landsorganisations Facebookprofil for at give et indblik i og forståelse for, hvem Bydelsmødrene er.

Inviter en konsulent fra Bydelsmødrenes Landsorganisation og en garvet Bydelsmor til at fortælle om Bydelsmødre-indsatsen.

Udvælg kommende Bydelsmødre

Derefter er det altafgørende at udvælge de rette kvinder. Det tager tid! Det er ikke alle kvinder, der kan blive vel-fungerende Bydelsmødre. Derfor er det vigtigt at være klar over kriterierne for valg af Bydelsmødre. Det er fx vigtigt at pointere, at grunduddannelsen ikke er målet i sig selv, men midlet til at kunne udføre det frivillige arbejde som Bydelsmor. Kvindernes motivation skal altså primært være at blive bedre til at hjælpe andre kvinder. Selvom det er svært at sige til en kvinde, at hun ikke kan deltage, så husk at fokusere på de kompetencer, der er nødvendige. Det kan ødelægge en gruppe, hvis der er flere, som ikke har de nødvendige kompetencer. Husk at hvis I siger nej til, at en kvinde kan deltage i uddannelsen til Bydelsmor, kan hun altid hjælpe Bydelsmødrene til arrangementer og på den måde deltage.

Afhold et eller to informationsmøder, hvor interesserede kvinder kan komme og høre om Bydelsmødre. Informér grundigt om, at deres motivation primært skal tage udgangspunkt i det frivillige arbejde efter uddannelsen. Afhold derefter samtaler med de kvinder, som har meldt sig. Brug ca. 15 min. pr. kvinde og sørg for, at det er kvinden, som taler mest og ikke jer.

Erfaringer viser, at man skal regne med et frafald på 2-3 kvinder pr. uddannelsesforløb.

KRITERIER FOR KOMMENDE BYDELSMØDRE:

- Lyst til at hjælpe kvinder videre i deres liv
- Overskud og ressourcer til at hjælpe andre
- Åben, udadvendt og have nemt ved at komme i kontakt med andre
- Stort netværk
- God til dansk for at kunne bygge bro mellem isolerede kvinder og samfundet
- Brænde for det frivillige arbejde som Bydelsmor efter uddannelsen

GRUPPEN AF BYDELSMØDRE SKAL:

- Repræsentere de forskellige sproggrupper, som lokalområdet består af
- Repræsentere forskellige sociale baggrunde
- En solid Bydelsmødre-gruppe er på 12-15 kvinder

”I rekrutteringen ser jeg efter, om de kvinder, jeg taler med, har åbne, imødekommende og venlige ansigter. Når de er Bydelsmødre, er det vigtigt at de kan komme i kontakt med andre, og det er en invitation til at tale sammen, når man bliver mødt af et venligt ansigt.”

Bodil Bahnsen, Leder af sundhedstjenesten, Slagelse og koordinator for Bydelsmødrenes Grunduddannelse i Slagelse



Brug ”Huskeliste til udvælgelses-samtaler”, arbejdsark 1.3

Brug ”Noteskema til udvælgelses-samtaler”, arbejdsark 1.4

Anbefalinger

Tag en erfaren Bydelsmor med til informationsmødet, som kan fortælle om sine konkrete erfaringer som Bydelsmor. Det giver god forståelse for, hvad Bydelsmor-rollen indebærer. Hvis I ikke selv kender en Bydelsmor, så kontakt Bydelsmødrenes Landsorganisation.

Vær to til udvælgelses-samtalerne, så I bagefter kan vurdere kvinderne i fællesskab.

Prioriter tid til at udvælge de bedst egnede kvinder til Bydelsmødre.

Rekrutér også et par Bydelsmødre med etnisk dansk baggrund.

”Når man skal finde egnede Bydelsmødre er det en god rettesnor at spørge sig selv: Har denne kvinde brug for en Bydelsmor, eller kan hun blive en god Bydelsmor? Hvis man holder fast i den skelnen, er man allerede nået langt i forhold til at vælge de bedst egnede kvinder”.

*Maja Langhorn, konsulent hos
Bydelsmødrenes Landsorganisation*

Forbered grunduddannelsen

Læs materialet om grunduddannelsen igennem, så du får et overblik over modulernes indhold. Kontakt derefter lokale fagpersoner, som kan undervise på de enkelte moduler. De fleste fagfolk underviser som en del af deres arbejde og skal derfor ikke have betaling.

Tal med underviserne om mulighed for, at undervisningen kan foregå på den institution eller det tilbud, som fagpersonen repræsenterer. Det giver Bydelsmødrene fortlørlighed med de steder, de senere skal henvise kvinder til.



Brug ”Grunduddannelses-pakken”,
www.bydelsmor.dk

”Det at være ude på besøg på de steder, Bydelsmødrene skal have viden om, gør, at Bydelsmødrene nemmere kan danne sig et billede af stedet og det, der foregår. Vi har fx været i en integreret vuggestue/børnehave og set børn og pædagoger i deres vante rammer og hørt om børns udvikling. Det gav også god mening i forhold til viden fra tosprogsvejlederen”.

Kirsten Birk, Sundhedsplejerske, MSP og mediator for Bydelsmødrene, Skanderborg Kommune

”Det giver meget mening at få undervisning de steder, hvor vi selv skal henvise kvinder til en dag. Man forstår meget mere om stedet, når man selv har været dér. Man ved, hvordan man kommer derhen og man møder nogle af dem, man måske skal henvise til senere. Det er meget betryggende for den kvinde, man skal hjælpe, at man ved de ting i forvejen. Vi besøgte fx Sundhedshuset og hørte om sundhed og Psyk-info, hvor vi hørte om psykisk sygdom. Som Bydelsmødre vil vi have nemmere ved at bruge de steder, som vi har besøgt end dem, vi kun har hørt om. Jeg ville ønske, at vi havde besøgt flere steder”.

Laila Hammouti, Bydelsmor på Ydre Nørrebro



”

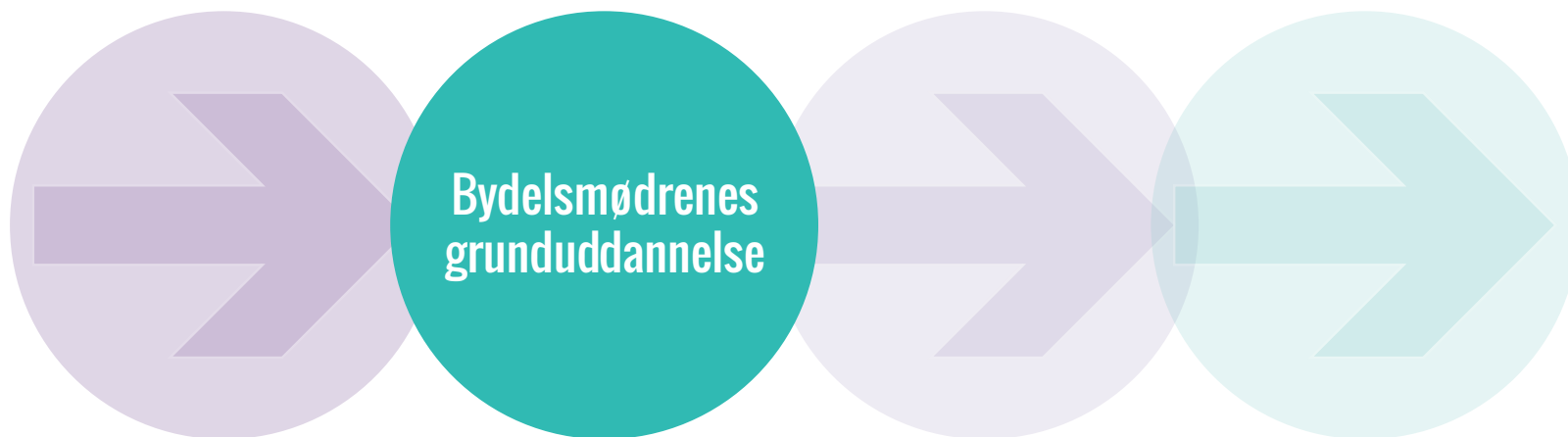
Jeg er så glad for at være Bydelsmor, for jeg har lært, at når man har problemer, så skal man ikke gemme sig, lukke sig inde eller kun snakke med den nærmeste familie. Man skal ikke være flov over at bede om hjælp fra nogen, man ikke kender fx en psykolog eller andre eksperter. De kan give dig hjælp med et åbent hjerte og viden, så du kommer videre.

Jeg lærte også som Bydelsmor, at det er godt at tale åbent om alting i livet også om seksualitet og den slags. For eksempel er jeg begyndt at fortælle min datter om menstruation, så hun ikke skal blive bange, når hun begynder at bløde. Der er mange indvandremødre, der ikke tør tale med deres børn om den slags. Så de stakkels piger. De står der med blod i trusserne og ved ikke, hvad der sker. Sådan oplevede jeg det, da jeg var en ung pige. Nu er jeg blevet meget åben. Jeg snakker om ting, som jeg slet ikke kunne snakke om før. Jeg ville ønske, at flere indvandrekvinder ville gøre det samme.

Jeg ved, hvor vigtigt det er at finde én, som man føler tryghed ved og hvor du ved, at det du fortæller, ikke kommer videre. Derfor er det også meget, meget vigtigt, at jeg, som Bydelsmor, ikke fortæller noget som helst videre, når jeg hjælper andre kvinder.

Som Bydelsmor har jeg også lært, at den styrke jeg har fået og alt det, jeg har lært, det skal jeg ikke holde for mig selv. Det skal jeg give videre. Jeg bliver rigtig glad ved at give min erfaring videre til andre. Jeg har hjulpet flere kvinder med store problemer. Det var de meget glade for, og det er jeg også, for jeg kan huske, hvordan jeg selv havde det i deres situation.

Manilla Kariakous, Bydelsmor i Viby Jylland



BYDELSMØDRENES GRUNDUDDANNELSE

Når de kommende Bydelsmødre er rekrutteret, begynder den obligatoriske grunduddannelse - en af grundpillerne i Bydelsmødre-indsatsen. Mange af de kvinder, som bliver Bydelsmødre, hjælper allerede kvinder i deres netværk ved at dele ud af deres viden og erfaringer. Gennem uddannelsen bliver Bydelsmødrene endnu bedre kvalificeret til at hjælpe lokalt. På grunduddannelsen opbygger de det faglige og metodiske fundament for den frivillige indsats, de skal i gang med.

På grunduddannelsens 14 moduler præsenteres de kommende Bydelsmødre for viden inden for fire forskellige temaer:

- Viden om familien
- Viden om sundhed
- Viden om lokalsamfundet og samfundet generelt
- Forståelse for og praktiske erfaringer med Bydelsmødrenes metoder

”Jeg er egentlig en meget genert person. Men på Bydelsmødre-uddannelsen lærte jeg, hvor vigtigt det er at tage kontakt til en kvinde, man kan se har brug for hjælp. Og jeg lærte, hvordan jeg kan gøre det. Så en dag, jeg så en kvinde, der sad og så meget trist ud på en bænk, hvor jeg bor, så tænkte jeg: ”Kom så Taghreed, nu taler du med hende”. Og jeg gjorde det! Vi talte længe sammen, og hun havde meget brug for hjælp i sit liv. Nu hjælper jeg hende med de ting, og hun er meget glad”.

Taghreed Ahmad, Bydelsmor på Ydre Nørrebro, København

Mål

Målet for de næste 3 1/2 måned:

Bydelsmødrene har gennemført grunduddannelsen, fået diplom og kan begynde den aktive indsats som Bydelsmødre.

Bydelsmødrene er blevet præsenteret for vigtige aktører i lokalområdet og har lært, hvordan de bruger aktørerne.

Bydelsmødrene har opbygget et stærkt fællesskab og Bydelsmor-identitet og en stærk Bydelsmor-faglighed.

Grunduddannelsen er også en empowerment proces for den enkelte kommende Bydelsmor. Under uddannelsen blandt andet gennem refleksion med de andre, lærer den enkelte at forstå sig selv på en ny måde. Der sættes ofte gang i en identitetsproces, hvor en ny personlig fortælling skabes hos den enkelte Bydelsmor. Fortællingen fokuserer på de ressourcer de kommende Bydelsmødrene har, fx sprog, erfaringer med at være ny i Danmark, overskud til at hjælpe andre, evnen til at skabe tillidsfulde relationer til isolerede kvinder og til at yde en særlig indsats i samfundet. Det er blandt andet koordinatorens opgave at understøtte den faglige såvel som den personlige læringsproces, som de kommende Bydelsmødrene gennemgår.

KOORDINATORENS OPGAVER - SÅDAN GØR DU

Koordiner Bydelsmødrenes grunduddannelse

Det er koordinatoren, som står for at koordinere og gennemføre Bydelsmødrenes grunduddannelse. Desuden har koordinatoren ansvaret for det praktiske fx at sørge for forplejning, skaffe materialer, sørge for gaver til undervisere og organisere en festlig diplomoverrækkelse.

Bydelsmødrenes Landsorganisation tilbyder en gratis grunduddannelses-pakke. Pakken består af fire dele:

- **Del 1 Intro** – Om principperne bag uddannelsen og en konkret opskrift på, hvordan man tilrettelægger deltagerorienteret undervisning.
- **Del 2 Plan for grunduddannelsen** – Oversigt over de moduler Bydelsmødrene skal igennem og hvilke emner, de skal undervises i.
- **Del 3 Materialeliste** – Inspiration til undervisningsmaterialer.
- **Del 4 Aktiviteter til Grunduddannelsen** – Konkrete eksempler på øvelser man kan lave i undervisningen.



Brug ”Uddannelses-pakken”,
www.bydelsmor.dk

Det er koordinatorens ansvar, at de faglige oplæg i undervisningen forbindes med Bydelsmødrenes egne erfaringer og den virkelighed, de kender. Derfor er det vigtigt at instruere de lokale undervisere i den deltagerorienterede undervisningsform, som benyttes på grunduddannelsen.

”Jeg siger altid: før var jeg en kvinde, som havde brug for hjælp. Nu efter jeg er blevet Bydelsmor, er jeg den kvinde, som hjælper andre.”

Amina, Bydelsmor



Brug ”Undervisningens opbygning” i uddannelsespakken, www.bydelsmor.dk.

Uddannelsen afsluttes ved, at Bydelsmødrene får diplom. Diplomet udstedes af Bydelsmødrenes Landsorganisation. Det overrækkes af den lokale borgmester, socialudvalgsformanden eller en anden offentlig person gerne på rådhuset eller et andet officielt sted.

Skab sammenhæng mellem grunduddannelse og den fremtidige Bydelsmødre-indsats

I løbet af uddannelsen kan Bydelsmødrene blive opslugt af deres egen refleksion og læring i forhold til deres eget

liv. Det er en vigtig proces, og der skal være tid til den. Samtidig bliver det koordinatorens opgave løbende at huske Bydelismødrene på, at uddannelsen ikke er målet i sig selv, men et redskab til at kunne hjælpe andre kvinder bagefter. Det kan koordinatoren gøre ved at sætte den nye viden og Bydelismødrenes egne refleksioner i forhold til forskellige cases og ved at facilitere de anbefalede hjemmeopgaver.

Før at hjælpe Bydelismødrene med at huske den nye viden og holde styr på det faglige netværk, som bygges op under grunduddannelsen, kan koordinatoren efter hvert modul lave en side med underviserens kontaktoplysninger og billede, de tre vigtigste pointer fra undervisningen og kontaktoplysninger på de instanser, som er relevante for Bydelismødrene at henvise til.



Brug: ”Kontaktliste”, arbejdsark 2.1
www.bydelsmor.dk

Inviter på det sidste undervisningsmodul en erfaren Bydelsmor til at fortælle om, hvordan hun arbejder som Bydelsmor. Det giver et konkret billede af, hvad en Bydelsmor laver, og det giver inspiration og genererer idéer til, hvad Bydelismødrene selv vil gøre som det første.

Anbefalinger

Brug Bydelismødrenes egne historier eller oplevelser som cases. Det gør undervisningen nærværende og motiverer.

Sørg for at de kommende Bydelismødre deltager i Bydelismødrenes Landsmøde hvert år i oktober, også selvom de ikke er færdiguddannede. Det er en dag, som giver god forståelse for, at de er en del af noget større.

”Jeg kan huske at på det sidste modul, kom en meget dygtig pakistansk Bydelsmor fra Frederiksberg ud til os og fortalte os om, hvordan de laver Bydelsmor arbejde hos dem. Vi var meget imponerede over hvor selvsikker, rolig og modig hun var til at stå og snakke foran fremmede mennesker uden at være nervøs.”

*Aziza Ahmad, Bydelsmor på Amager,
København*

”

At være Bydelsmor gør mig glad. Min hverdag er meningsfuld, når jeg kan hjælpe. Jeg prøver at hjælpe kvinder, der føler sig alene, til et bedre liv i Danmark. Det har givet mig selvtillid at hjælpe andre og jeg tror mere på mig selv. Jeg er blevet stærk. De kvinder jeg møder, skal også lære at tro på sig selv.

Jeg ved, hvordan det er at være ny i Danmark. For mig var det en befriende oplevelse at komme hertil.

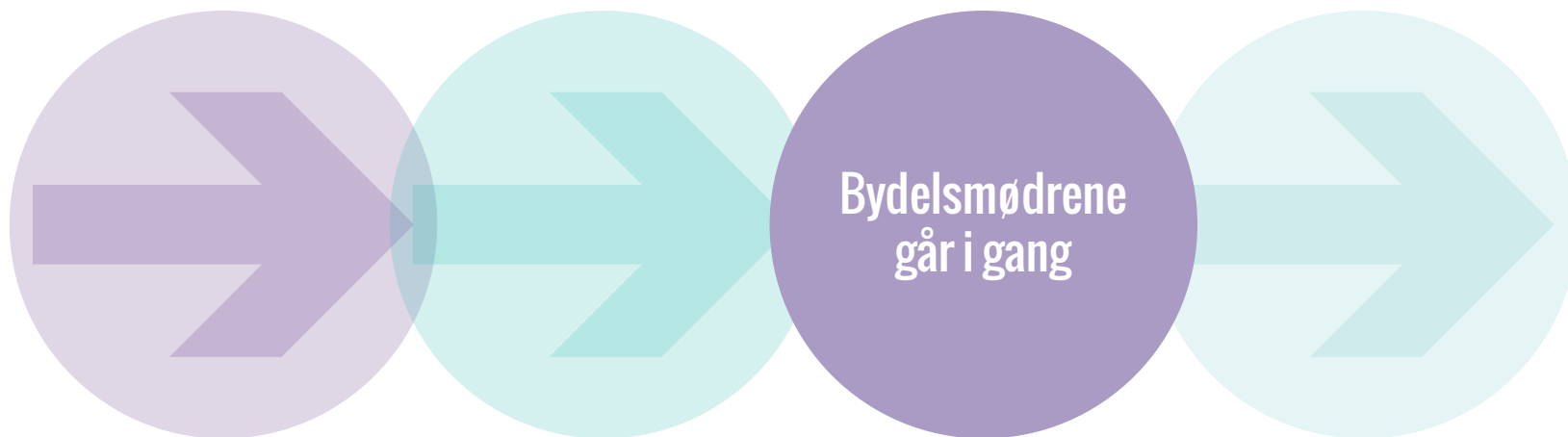
Jeg er flygtning fra Afghanistan og kom til Danmark med min familie i 1999. Vi havde ingen fornemmelse af, hvad det var for et samfund, vi var kommet til. Men mit liv startede, da jeg kom til Danmark, det er helt sikkert. Vi kunne ligesom trække vejret igen. Men det var svært at skulle starte helt forfra. Det gik op for mig, at hvis jeg skulle begynde et nyt liv og en ny tilværelse her, var det nødvendigt med en helt frisk start. Puha det var en udfordring! Og nu er det mig, der hjælper kvinder, som står i den samme situation som mig, da jeg kom til Danmark.

Selvom det at være Bydelsmor handler om at hjælpe andre, har det også hjulpet mig. Jeg har udviklet mig meget igennem mit arbejde som Bydelsmor. Da jeg blev Bydelsmor fik jeg et nyt netværk og ny viden om sundhed, opdragelse og kulturforskelle. Den nye viden har givet mig nogle helt nye muligheder for at være borger i samfundet og mor derhjemme. Jeg ved fx, hvordan jeg bedre kan hjælpe mine børn med skolen og jeg forstår bedre den danske kultur. Jeg vil gerne give den viden videre!

Jeg bliver glad, når jeg tænker på, hvad der er sket, efter jeg blev Bydelsmor.

Saleha Amiri, Bydelsmor, Sønderborg





BYDELSMØDRENE GÅR I GANG

Nu hvor uddannelsen er afrundet, skal Bydelsmødrene øve sig i at være Bydelsmødre i praksis. I denne fase er det altafgørende, at Bydelsmødrene bliver trygge ved Bydelsmødrenes kerneopgave – at opsøge kvinder, de ikke nødvendigvis kender, og guide dem videre til relevante fagpersoner, som kan hjælpe. For at det kan lade sig gøre, skal gruppen fx øve sig i at udveksle erfaringer med hinanden og koordinatoren. I denne fase er der stadig fokus på læring og udvikling.

Desuden er det vigtigt, at gruppen fasttømmer sit fællesskab, fælles identitet og faglighed som Bydelsmødre. Det er følelsen af et fælles mål, en fælles energi, og det at tage ejerskab for gruppens aktiviteter og fremdrift, der skal bære gruppens arbejde videre, når de bliver en frivillig social forening. Det er nu, den organisatorisk frivillige skal blive en del af gruppens fællesskab. Alt dette lægger grunden for udviklingen fra at være en gruppe med en lønnet koordinator til at blive en forening, der samarbejder med de lokale aktører.

Samtidig er det centralt for indsatsen, at Bydelsmødrenes målgruppe, beboere og forskellige fagpersoner i lokalområdet får at vide, hvem Bydelsmødrene er, hvad de kan, og hvordan man kontakter dem. Synligheden og det at blive brugt som Bydelsmor sætter indsatsen i gang og holder den i gang. Samtidig er det også med til at skabe en stærk identitet og selvfølelse hos Bydelsmødrene.

KOORDINATORENS OPGAVER - SÅDAN GØR DU

Fokus på Bydelsmødrenes kerneopgave

Under uddannelsen mødtes de kommende Bydelsmødre en gang om ugen. I denne fase afholdes møder hver 14. dag for at skabe et læringsforløb, hvor Bydelsmødrene får så meget sparring på deres Bydelsmødre-opgaver som muligt. Det er samtidig en overgang til, at mødefrekvensen nedsættes om 3-4 måneder til et møde pr. måned for at give tiden til Bydelsmødre-opgaven.

Nogle Bydelsmødre kaster sig ud i store opgaver med det samme, mens andre føler sig mere usikre på, hvordan de skal komme i gang med alt det, de har lært. Derfor skal koordinatoren støtte den enkelte Bydelsmor der, hvor hun er.

Mål

Målene for de næste 3 måneder er:

Bydelsmødrene er mere sikre i at løse Bydelsmødrenes kerneopgave.

Bydelsmødrene har et stærkt fællesskab og er begyndt at føle ejerskab over gruppens arbejde og mål.

Bydelsmødrene er bredt kendt i lokalområdet.

Der er introduceret en organisatorisk frivillig

”Overfor Bydelsmødrene skal en koordinator i sin grundindstilling hele tiden være i stand til at tro på og synligøre fire essentielle forståelser hos Bydelsmødrene: I ved noget, I kan noget, I vil noget og I gør noget”

*Zeljka Secerbegovic seniorkonsulent i
Bydelsmødrenes Landsorganisation*

Start **ALTID** møderne med erfaringsudveksling, hvor den enkelte Bydelsmor får sparring på den måde, hun har hjulpet kvinder på. Det er gennem feedback og erfaringsudveksling, at Bydelsmødrene bliver bedre til at håndtere de konkrete situationer, de kommer ud i. Det er i sparringen, Bydelsmødrene får oplevelsen af, at de ER Bydelsmødre og at de GØR en forskel. Det motiverer til at kaste sig over flere opgaver.

Brug efterfølgende tid på at udfylde samtale-skemaer, så alle bliver fortrolige med skemaet, og så gruppen kan se, at de gør en forskel.

Giv Bydelsmødrene et enkelt overblik over de næste tre måneder, så alle kender rammen og målet for jeres tid sammen. Lav ikke mødernes dagsordener for lange og husk, at der også skal være tid til hyggesnak, hvor de sociale relationer holdes ved lige.

”Det er vigtigt, at vi får byttet historier og lærer af hinanden i gruppen. At vi er åbne og viser hinanden tillid og er der for hinanden. Sammen lærer man, at man kan passe på sig selv på flere måder, for hvis man ikke kan passe på sig selv, er det svært at være der for andre. Det er, når vi udveksler erfaringer, at vi i praksis får talt om etiske grænser og hvornår der skal henvises videre.”

*Jytte Tanggaard Lorenzen, Koordinator for
Bydelsmødrene på Ydre Nørrebro, København*

Anbefalinger

Inddrag Bydelsmødrene i de praktiske rammer for mødet:

Hvad skal I spise?

Skal mobilene være slukket?

Hvornår skal der være plads til ”hyggesnak”?

Erfaringer viser, at de Bydelismødre-grupper, som har det godt internt og kender hinanden på tværs i gruppen, er bedre til at sparre, støtte og aflaste hinanden i Bydelismødre-arbejdet. Dette fællesskab fastholder desuden Bydelismødrene i sidenhen at komme til de vigtige månedsmøder, som bliver grundstammen i Bydelismødrenes indsats om 3-4 måneder.



Brug ”Inspiration til møderne i fase 3”, arbejdsark 3.1

Brug ”Dagsorden for Månedsmøder” se Foreningsguiden del 1, side 21

Brug ”Erfaringsudveksling”, www.bydelismor.dk

Brug ”Samtaleskema”, www.bydelismor.dk

Brug ”Mål for de næste 3 måneder”, arbejdsark 3.2

DOKUMENTATION AF BYDELISMØDRE-INDSATSEN

Bydelismødrenes Landsorganisation har udviklet en enkel måde at dokumentere den lokale indsats som Bydelismor ved hjælp af et standardskema. På www.bydelismor.dk kan I læse mere om, hvordan I bruger samtale- og aktivitetsskemaet til at registrere Bydelismødrenes frivillige arbejde. Resultaterne kan bruges eksternt til at vise andre, hvor langt I når ud og hvor mange kvinder, I støtter, og dermed sikre opbakning til Bydelismødrene. Internt kan I bruge registreringen til blandt andet at fejre, hvor mange kvinder, Bydelismødrene har gjort en forskel for.

Anbefalinger

Sørg for at fejre de gode fortællinger om kvinder, som Bydelismødrene har hjulpet.

Klap af hinanden og ros hinanden.

Aftal at fejre, når I har samlet fx 30 skemaer.

Skab fællesskab og ejerskab

Det positive sociale fællesskab er en meget vigtig faktor for fastholdelse og motivation af Bydelsmødre. Derfor skal koordinatoren have øje for, at det sociale fællesskab har gode præmisser og kan udvikle sig. Fx ved at der er tid til at lære hinanden bedre at kende på møderne, på ture kun for Bydelsmødrene eller gennem anerkendende øvelser.

Det er også nu det spæde kim skal lægges til, at Bydelsmødrene tager ejerskab for gruppens arbejde og mål. Det kan koordinatoren markere ved at træde et skridt tilbage. Sig det med ord og vis det i handling. Fx ved at koordinatoren sætter sig et tilfældigt sted blandt Bydelsmødrene, beder Bydelsmødrene tale til hinanden, når I holder møde, lader en Bydelsmor være ordstyrer og lader en anden være referent, beder én være ansvarlig for at indsamle samtale-skemaer. At overgive disse opgaver med den støtte som evt. er nødvendig, skaber indflydelse og ansvar og dermed ejerskab. At støtte dette fællesskab og ejerskab hos Bydelsmødrene er vigtigt både for at sikre, at de har lyst at blive ved med at deltage, og at gruppens arbejde går i den retning, som har Bydelsmødrenes interesse og energi.



Brug: Ledelseskursus for Bydelsmødre,
www.bydelsmor.dk

”Mit fokus som koordinator på Frederiksberg, var, at ejerskabet for Bydelsmødre-indsatsen skulle lægge hos Bydelsmødrene selv og ikke hos mig som koordinator. Fx overlod vi hurtigt efter grunduddannelsen ansvaret for Bydelsmødrene til en af Bydelsmødrene selv. Det vigtige i denne proces var i første omgang at vælge den rette Bydelsmor til at stå for gruppen, dernæst hele tiden at sørge for, at hun fik den opbakning, den viden og de ressourcer, hun havde brug for, for at løfte opgaven. Det er ikke nemt, det kræver ressourcer og forståelse for ligeværdigt samarbejde, men det er en kæmpe fordel, når Bydelsmødrene kan selv”.

*Dorthe Qvist Greve, integrationskoordinator,
 Frederiksberg Kommune*

Anbefalinger

Organiser Bydelsmødre-mødet således, at der er tid til en social øvelse, hvor koordinatoren sørger for, at Bydelsmødrene kommer til at tale sammen to og to om noget positivt, som er sket i deres liv siden sidst.

Organiser det sådan, at de ikke taler med den, de selv har sat sig ved siden af. På den måde kan koordinatoren understøtte kvinderne i at lære hinanden at kende på tværs i gruppen.

Anskaf en klokke til dirigenten. Det kan gøre det lidt sjovt at styre mødet. Skriv dagsordenen, så alle kan se den og tage ansvar for punkterne.

Anskaf en mappe som samtale-skemaerne kan samles i, og en anden, hvor kontaklinformationer og referater kan sidde.



Brug ”Energizers”, www.bydelsmor.dk

Brug ”Gode råd til at skabe ejerskab”, arbejdsark 3.3

Informér lokalområdet om Bydelsmødrene

For at Bydelsmødrene kan komme ud og bruge alt det, de har lært, og blive anerkendt som Bydelsmødre, skal lokalområdet informeres om, at Bydelsmødrene findes, om hvad de laver, og om hvordan man kan kontakte dem. Det gøres på forskellige måder:

- Send information ud til de fagpersoner, som har undervist Bydelsmødrene og til alle tilbud og institutioner, som Bydelsmødrene har lært om.

”Humørtjek” har været en rigtig god måde at indlede vores møder på. Det er en hurtig runde, inden mødet går i gang, hvor alle kort kan dele en oplevelse med de andre og forklare, hvorfor de er i godt humør, kede af det eller bare midt i mellem. Når man har fået lov til at fortælle lidt om, hvordan ens dag har været, kan man nemmere parkere tanker og koncentrere sig om mødet. Jeg synes, at gruppen har fået større forståelse og empati for hinanden og har lært hinanden bedre at kende ved, at vi har startet hvert møde med denne lille øvelse.”

*Hildur Thorisdottir, Boligsocial medarbejder,
Kvarterhuset Søndermarken*

- Lav aftaler om, at Bydelsmødrene kommer ud og fortæller om det, de kan, til relevante samarbejdspartnere og på steder, hvor kvinder samles. Det giver både kvinder og fagpersoner en større villighed til at kontakte en Bydelsmor, når de har mødt én.
- Støt de Bydelsmødre, som har lyst, til at fortælle om Bydelsmødrene i mere formelle sammenhænge.
- Sørg for at Bydelsmødrene altid har foldere med jeres kontaktoplysninger og evt. et visitkort, de kan dele ud.
- Lokalavisen eller andre lokale medier er gode informationskilder til at fortælle om Bydelsmødrene.
- Vær opmærksom på hvilke muligheder, der er for at indgå i samarbejdsrelationer, som Bydelsmødrene finder interessante, fx at være medarrangører i arrangementer i lokalområdet. Bydelsmødrene på Indre Nørrebro samarbejder fx med en bolig social helhedsplan om en faglig kvindecfe, hvor de er til stede sammen med en socialrådgiver og andre fagpersoner. Hjælp Bydelsmødrene med at sortere i de tilbud, de får om samarbejde, så de også har tid til at fokusere på deres kerneopgave og passe på sig selv.

- Hold møde med ressourcegruppen for at få patchwork-modellen, som Bydelsmødrene er en del af, til at hænge sammen. Tag udgangspunkt i det arbejdsblad, som I udfyldte under opstartsfasen, og vurder om ansvarsfordelingen svarer til realiteterne nu.
- Overvej løbende, om andre aktører skal inviteres med i ressourcegruppen for at sikre den overordnede forankring lokalt.



Brug ”Følgebreve om kontakt til Bydelsmødrene”, arbejdsark 3.4

Brug ”Hold oplæg om Bydelsmødre” i uddannelsespakken, www.bydelssmor.dk

Brug folderne ”Mød en Bydelsmor” og ”Folder til samarbejdspartnere”, www.bydelssmor.dk.

Brug ”Ressourcegruppens opgaver”, arbejdsark 1.1



Brug: Opskriften på de officielle Bydelsmødre-visitkort på www.bydelsmor.dk

”Det var rigtigt godt, at Bydelsmødrene selv kom og fortalte i stedet for en medarbejder. Det blev meget tydeligt for os, at Bydelsmødrene kan hjælpe mange kvinder, og at de brænder for det. Det blev også tydeligt, at vi som fagfolk kan samarbejde med Bydelsmødrene omkring nogle bestemte sager, som fx at få folk til at forstå systemet og nyankomne familier. Vi kunne mærke, at Bydelsmødrene kan lære os om spillereglerne inden for kulturer. Samtidig opdagede vi, at Bydelsmødrene kender mange kvinder og mange familier. De har store netværk, som vi som fagfolk kan bruge”

*Birte Brøndum–Nielsen, Børne og Familie
afdelingen i Herning Kommune*

Anbefalinger

PAS PÅ, at Bydelsmødrene ikke bliver brugt af andre indsatser kun til rekruttering og madlavning, men inddrages som reelle ligeværdige partnere.

Anbefalinger

Lav individuelle visitkort til Bydelsmødrene. At have et visitkort understreger Bydelsmødrenes faglige identitet og skaber stolthed. Visitkort gør det også nemt for Bydelsmødrene selv at vælge hvilke kvinder, de ønsker at give deres personlige kontaktinformationer til. Bed kvinderne nøje overveje, om de vil have billede på.

”Det at komme ud og fortælle om Bydelsmødrene og mine erfaringer til fagfolk, giver mig mere selvtillid og selvværd. Jeg bliver bedre til formidling og bedre at sige det på dansk. Jeg glæder mig, hver gang vi skal fortælle om Bydelsmødrene og om vores erfaringer”.

Ümmühan Sûzme, Bydelsmor i Herning

Introducer den organisatorisk frivillige

Find en organisatorisk frivillig, som kan overtage, når den lønnede koordinator træder tilbage om ca. ½ års tid. Det er den tillidsfulde relation mellem den organisatorisk frivillige og Bydelsmødrene, der er én af de helt afgørende faktorer for, at samarbejdet kommer til at køre godt. De skal lære hinanden at kende, og den organisatorisk frivillige skal være fortrolig med Bydelsmødre-konceptet, inden hun overtager.

Den organisatorisk frivillige skal først og fremmest finde samværet med Bydelsmødrene interessant og kunne samarbejde med Bydelsmødrene i øjenhøjde – de er fælles om det lokale arbejde. Det skal være en kvinde, der har sans for empowerment og for at se ressourcer i mennesker. Hun skal skabe organisatorisk overblik og netværk lokalt, og så skal hun have lyst til at arbejde med, hvordan man motiverer og skaber fælleskab i det frivillige arbejde.

Send den organisatorisk frivillige på besøg hos Bydelsmødrenes Landsorganisation, så hun får et indblik i den overordnede organisering og hvordan hun kan bruge Landsorganisationen.



Brug ”Job-opslag - Organisatorisk frivillig”, arbejdsark 3.5

Brug ”Gode råd når man rekrutterer en organisatorisk frivillig”, arbejdsark 3.6

”Det vigtigste for et frugtbart samarbejde er at lære hinanden godt at kende fra starten, så man ikke er ”Bydelsmødre” over for ”frivillige studerende”, men alt det andet: kvinder, entusiaster, mødre osv. Det har for os været fundamentet for et godt samarbejde i øjenhøjde.”

*Laura Yde, organisatorisk frivillig
hos Bydelsmødrene på Amager.*

”Jeg var med til at starte Bydelsmødre op i Lyngby-Taarbæk. Efter det første år havde jeg ikke flere timer til Bydelsmødrene og da gruppen endnu ikke var helt på plads, var jeg lidt bekymret for, hvad der skulle ske. Heldigvis fandt Bydelsmødrene frem til en frivillig koordinator, som kan støtte dem i deres indsats. Vi holder stadig tæt kontakt. Jeg henviser fx kvinder til Bydelsmødrene og de kan altid kontakte mig, hvis de har brug for hjælp. Men det er fantastisk, at det nu er frivillige kræfter, der har taget over.”

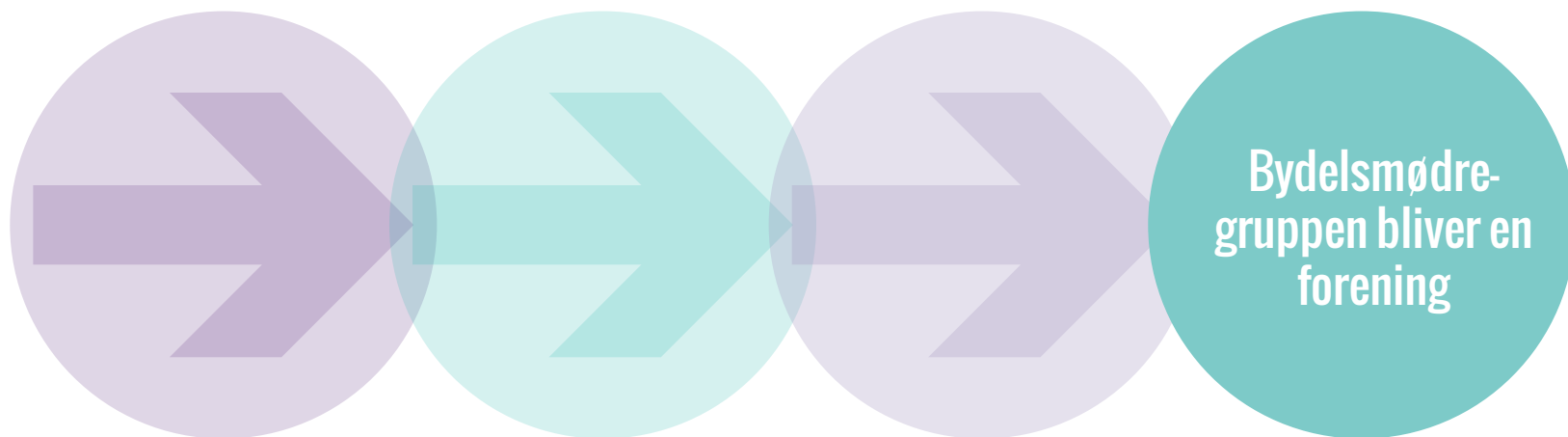
*Bente M. Vinten, Sundhedsplejerske, Sundhedstjenesten
Lyngby-Taarbæk kommune*



”

Jeg er i forvejen vant til at hjælpe andre, så Bydelsmor-uddannelsen passer perfekt til mine evner. Jeg har selv haft mange problemer, som jeg var alene med, så jeg tænker, at der er andre, der må have det ligesom jeg havde det og dem vil jeg gerne hjælpe. Jeg har fx hjulpet en kvinde med at udfylde hendes skattekort. Jeg har også hjulpet en kvinde med at få rabat på medicin, som hun skulle have. Jeg gik med hende på Apoteket og fortalte hende, hvad hun skulle sige til sin egen læge, så fik hun rabat.

Virginia Alipour Bydelsmor på Indre Nørrebro, København



BYDELSMØDRE-GRUPPEN BLIVER EN FORENING

Når Bydelsmødrene er godt i gang med deres frivillige indsats som Bydelsmødre, er næste skridt, at gruppen organiserer sig som en frivillig social forening med en organisatorisk frivillig.

Der er flere fordele ved, at Bydelsmødrene stifter en forening:

- Bydelsmødrene får mulighed for at søge økonomisk støtte lokalt
- Det styrker Bydelsmødrenes ledelseskompetence og selvstændighed
- Det skaber en fast organisering, som støtter Bydelsmødrenes forankring og gør dem mindre sårbare overfor ændringer som fx udskiftning af en koordinator

FORENINGSGUIDEN

Da mange Bydelsmødre er foreningsuvante, har Bydelsmødrenes Landsorganisation udviklet en foreningsguide, som trin for trin forklarer, hvordan man stifter en frivillig social forening og hvordan man siden arbejder som forening. Foreningsguiden er et nyttigt værktøj i Bydelsmødre-gruppens forankring som forening, blandt andet fordi den sikrer, at selvom bestyrelsesmedlemmer udskiftes, så vil nye medlemmer hurtigt kunne få en indføring i, hvad det vil sige at sidde i bestyrelsen.

Foreningsguiden består af fem dele:

- Den stiftende generalforsamling
- Bestyrelsesarbejdet
- Økonomi
- Fundraising
- PR

Hver del består af opskrifter og arbejdsark til foreningsopgaverne.

Foreningsguiden er gratis og kan fås i en trykt udgave ved at kontakte Bydelsmødrenes Landsorganisation på info@bydelsmor.dk. Den ligger også tilgængelig på www.bydelsmor.dk

Udover at stifte forening handler denne fase også om at skabe overblik over ressourcerne i Bydelsmødre-gruppen. Når alle har blik for, hvem der kan og har lyst til hvad, bliver det nemmere at fordele de organisatoriske opgaver så hensigtsmæssigt som muligt og styrke Bydelsmødrenes ejerskab til gruppens arbejde.

Mens processen med at stifte forening går i gang, arbejdes der stadig på fastholdelse af Bydelsmødrene. At være Bydelsmor er frivilligt, og derfor er det vigtigt, at der hele tiden er overensstemmelse mellem det, der motiverer Bydelsmødrene og det, som gruppen mødes om og laver sammen.

Mål

Målet for de næste 3 måneder er:

Bydelsmødrene har stiftet en Bydelsmødre-forening.

De organisatoriske opgaver er fordelt mellem bestyrelsen og den organisatorisk frivillige.

Bydelsmødrenes faglighed og motivation for at være Bydelsmor er holdt ved lige.

”Foreningsdannelsen skete måske lidt for tidligt i processen, da en del af Bydelsmødrene ikke følte sig parate til at tage det skridt. I dag er stemningen vendt, og vi har fået en engageret bestyrelse og en forening, som står stærkt i forhold til kommunalt samarbejde og fundraising”.

Maria Hertz Kristensen, projektmedarbejder og koordinator for Bydelsmødrene i Gadehavegård, Taastrup

”Da jeg fortalte, at vi skulle danne forening til en anden Bydelsmor, blev hun helt misundelig. Hun sagde: Ej hvor er I seje. Vi vil også være en forening. Det, synes jeg, var meget sjovt”.

Rana El Hajj, Bydelsmor i Gladsaxe

KOORDINATORENS OPGAVER - SÅDAN GØR DU

Skab overblik over ressourcerne i Bydelsmødre-gruppen

Det er tid til at forberede Bydelsmødrene på, at de snart skal organiseres som forening med en organisatorisk frivillig tilknyttet. Udpeg mulighederne for at lære nye organisatoriske kompetencer, som fx kan bruges på arbejdsmarkedet eller i andre frivillige sammenhænge.

Skab overblik over de opgaver, der ligger i at blive en forening og de opgaver, der ligger i at vedligeholde Bydelsmødrenes motivation og fællesskab.

Skab dig også et overblik over de ressourcer, der er i gruppen. Det vil sige prøv at vurdere Bydelsmødrenes individuelle kompetencer, interesser, lyst og tid i forhold til de opgaver, der skal løses.

Reflekter over:

- Hvilke kompetencer og motivationer er der blandt Bydelsmødrene?
- Hvem kan og har lyst og tid til at løse hvilke opgaver?
- Hvilken støtte er der brug for for at overlevere opgaver til Bydelsmødrene?
- Hvem kan levere den støtte? (fx den organisatorisk frivillige, andre frivillige, ressourcegruppen)
- Hvilke opgaver skal løftes af andre end Bydelsmødrene og den organisatorisk frivillige? (fx ressourcegruppen, andre frivillige)

Individuelle samtaler er et godt redskab for både koordinator og Bydelsmor til at skabe klarhed over kompe-

tencer og energi og lyst til at involvere sig. Samtalen kan tage udgangspunkt i en samarbejdsaftale mellem Bydelsmøden og foreningen. På den måde kan I tydeliggøre og afstemme jeres forventninger til hinanden. For nogle Bydelsmødre vil det være en anerkendelse og motiverende at stå for nogle organisatoriske opgaver, for andre vil det være en byrde. Italesæt denne forskel i gruppen, så det bliver legitimt, at ikke alle Bydelsmødre magter eller ønsker de samme opgaver, men at alles bidrag er væsentlig.

”Vores erfaring er, at det er bedst at holde individuelle samtaler med hver Bydelsmor for at finde ud af, hvad de er gode til, og hvad de godt kunne tænke sig at lave. Hvis det bliver en samtale i plenum, kan der være en risiko for, at nogen siger ja til noget, fordi de føler et pres fra gruppen eller ikke får sagt, hvad de gerne vil, fordi der er andre, der melder sig på den post”.

*Siliane Bjerre, organisatorisk frivillig
hos Bydelsmødrene på Amager.*

”Der er meget at holde styr på, når man er forening, vi skal søge penge, lave regnskaber og lave generalforsamling. Heldigvis har vi nogle frivillige kvinder, som hjælper os med at holde styr på det hele og jeg kan se, at vi lærer det selv mere og mere”.

*Jowaina Hussein, Bydelsmor og
forkvinde på Indre Nørrebro*



Brug ”Foreningsguiden”, www.bydelsmor.dk

Brug ”Samarbejdsaftale mellem Bydelsmor og gruppen”, arbejdsark 4.1

Anbefalinger

Sæt tid af i gruppen til at tale anerkendende om, hvem der har hvilke kompetencer og egenskaber, og hvad hver især er gode til. Det kan gøre, at I både lærer hinanden endnu bedre at kende, og at den enkelte selv får øje på hvilke opgaver, der kunne være interessante at påtage sig.

Stift en forening og fordel opgaverne

Brug Foreningsguiden til at stifte og starte arbejdet som forening med Bydelsmødrene og brug den som støtte i det videre foreningsarbejde.

Når foreningen er stiftet og bestyrelsen valgt, skal rollerne og opgaverne fordeles mellem bestyrelsesmedlemmerne og den organisatorisk frivillige. Det gøres officielt på det konstituerende bestyrelsesmøde. Fordel ikke alle opgaver på én gang. I kan udvælge de vigtigste opgaver og starte med at fordele dem. Husk, at nogle opgaver også kan varetages af resten af Bydelsmødrene i gruppen.

Husk at motivationen for frivilligt arbejde tager udgangspunkt i lyst. Derfor kan Bydelsmødrene ikke presses til opgaver. Koordinatorens opgave er derfor løbende at

vurdere i hvilket tempo og hvilke slags opgaver, der skal overdrages til hvem. Det gælder om at have for øje, at Bydelsmødrene også har overskud til deres primære opgave: at hjælpe andre kvinder. Sæt god tid af til at introducere bestyrelsesmedlemmerne grundigt til de opgaver de vælger, så de har den viden, de har brug for til at varetage opgaven.

Hvis Bydelsmødre-gruppen ikke er så stor, kan det være, at de fleste Bydelsmødre også er med i bestyrelsen, og så vil det give mening, at bestyrelsesmøder og månedsmøder lægges sammen. Målet er at holde det organisatoriske arbejde på et minimum, så fokus bliver holdt på Bydelsmødre-arbejdet.

”Vi har oplevet, at det er meget vigtigt at få opgavefordelingen mellem alle Bydelsmødre, frivillige og koordinator på plads fra start - så alle ved, hvem der gør hvad og har en følelse af at være en vigtig og uerstattelig del af gruppen”.

Marianne Ahle Møller, organisatorisk frivillig hos Bydelsmødrene på Indre Nørrebro

Bydelsmødre-foreningerne bruger alle de samme vedtægter: Bydelsmødrenes Standardvedtægter findes på www.bydelsmor.dk



Brug ”Opgave-kort”, arbejdsark 4.2

Brug ”Gode råd til ledelse af frivillige”, arbejdsark 4.3

Anbefalinger

Kontakt jeres lokale frivillighedscenter for at høre om muligheder for relevante kurser til Bydelsmødrene i bestyrelsen. Se også på www.frivillighed.dk om der er relevant viden eller kurser her.

Anbefalinger

Hold kun 4 bestyrelsesmøder om året.

Fastholdelse og motivation

Bydelsmødre-gruppen har nu fået en ny organisering. Det er forkvinden, bestyrelsen og den organisatorisk frivillige, der har ledelsesansvaret, og det er vigtigt, at de er sig denne rolle bevidst. De skal sikre fremdrift i gruppens arbejde på en anerkendende måde og vedligeholde Bydelsmødrenes motivation. Det er (den lønnede) koordinators opgave, at den organisatorisk frivillige og forkvinden er klædt på til dette, og at samarbejdet fungerer godt, inden hun slipper gruppen.

Bydelsmødre-gruppen holder møde én gang om måneden. Hold fast i at begynde alle månedsmøder med erfaringsudvekslingen. Det er denne sparring, der gør, at Bydelsmødrene ikke står alene med deres støtte til andre kvinder. Det er også den sparring, der gør, at Bydelsmødrene bliver dygtigere til at være Bydelsmødre og samtidig til at passe på sig selv. Desuden skaber denne øvelse motivation, fordi den synliggør den vigtige opgave Bydelsmødrene løser og de forandringer, de skaber.

Anbefalinger

Husk ved hvert månedsmøde at klappe af hinanden og det arbejde, Bydelsmødrene har gjort siden sidst.

”Jeg giver opgaver til de enkelte Bydelsmødre med min støtte, når vi skal lave aktiviteter. Når de får opgaverne i deres hånd med støtte, så lærer de at tage ansvar, og så udvikler de sig selv og opbygger selvtillid”.

*Tiabeswery Thiabaraja, Bydelsmor og
forkvinde, Holstebro*

Giv Bydelsmødrene et overblik over, hvad I som gruppe regner med at lave det næste år. Det giver konkret forståelse for jeres arbejde sammen og hver for sig, og det giver fælles retning og fælles mål.

Derudover er det den organisatorisk frivillige og forkvindens allerfornemmeste opgave at have for øje, hvad der motiverer den enkelte Bydelsmor i gruppen til at blive ved med at virke som Bydelsmor. Det kan fx være det hyggelige sociale fællesskab, ny viden, faglig sparring og udvikling, humor eller den fælles identitet og ros. Månedsmødernes indhold skal tilgodese Bydelsmødrenes behov for motivation.



”Jeg oplever, at det motiverer Bydelsmødrene meget at få noget igen for det store arbejde, de gør, ud over anerkendelse. Jeg sørger for, at de får ny viden til næsten hvert møde. Altså at der enten kommer en oplægsholder eller, at vi tager på besøg hos et lokalt tilbud. Derudover laver vi også to sociale arrangementer om året kun for Bydelsmødrene. Jeg kan se, at det er meget vigtigt, at de også får tid til at snakke om personlige og hyggelige ting med hinanden og ikke kun om familier ”med problemer”. Ud over det kan de altid komme til mig og drøfte, hvordan de kan hjælpe en kvinde, inden de finder deres egen måde. Det, tror jeg, giver tryghed og motivation til at gå videre med deres hjælp”.

Sana Ebdah, koordinator for Bydelsmødrene på Bispebjerg

Brug ”Erfaringsudveksling”, www.bydelsmor.dk

Brug ”Bydelsmødrenes mål for et år”, arbejdsark 4.4

Anbefalinger

Hvis den organisatorisk frivillige eller Bydelsmødre-gruppen ikke har den fornødne faglighed eller viden til at støtte Bydelsmødrene, når de er i tvivl om, hvad de skal gøre, eller hvor de skal vise en kvinde hen, er det en mulighed at finde en fagperson, der kan deltage i denne del af mødet.

Anbefalinger

Aktualiser Bydelsmødrenes viden ved, at én Bydelsmor en gang imellem forbereder et lille oplæg på højst 10 minutter om et emne, som hun mener, er relevant for Bydelsmødre-gruppen.

Brug: Hvordan man holder et oplæg, www.bydelsmor.dk

”

Jeg har altid hjulpet, siden jeg var barn. Hjulpet min mor med at gå til lægen og andre ting. Som Bydelsmor vil jeg gerne hjælpe familier, så det ikke er børnene, der skal hjælpe deres forældre. Jeg har fx hjulpet kvinder med at forklare, hvilke rettigheder de har. Når jeg ser de kvinder, jeg har hjulpet, giver de mig et klap på skulderen. Nogen græder, de tror ikke, at der er nogen, der vil hjælpe dem fra hjertet og gratis. Det giver mig en ro i sindet. Jeg bliver selv glad og jeg har gjort noget godt for andre.

Bouchra Chakiri, Bydelsmor på Bispebjerg, København



HISTORIEN BAG BYDELSMØDRE I DANMARK

Historien om Bydelsmødrene begyndte i Berlin i 2006, da den daværende integrationsminister, Rikke Hvilshøj, var på studietur. Hun besøgte blandt andet de tyske Bydelsmødre, "Stadtteilmütter". Ministeren blev meget inspireret. Tilbage i Danmark satte hun gang i Bydelsmødre-indsatsen som en del af Integrationsministeriets Kvindeprogram. De første Bydelsmødre blev uddannet i 2008.

Den 23. marts 2011 samledes de ca. 20 Bydelsmødre-grupper og stiftede Bydelsmødrenes Landsorganisation for at sikre forankringen og udvikling af Bydelsmødrene på Landsplan. Et Landssekretariat blev etableret for

det første for at udvikle et ensartet koncept ud fra de mange erfaringer gjort i hele landet, for det andet at sikre fremtidig forankring. Arbejdsgaverne for sekretariatet er udover løbende rådgivning og support til Bydelsmødre-grupperne, at skabe større kendskab til Bydelsmødrene, styrke konceptet omkring Bydelsmødrene og dokumentere Bydelsmødrenes indsats.

Bydelsmødre-indsatsen er nu et velafprøvet koncept. Koncept, erfaringer, materialer mm. står gratis til rådighed for dem, som har lyst til at etablere en Bydelsmødre-gruppe i deres lokalområde.

Udgivet af:

Fonden for Socialt Ansvar

Publikationen er støttet af:

Bikubenfonden

Ministeriet for Børn, Ligestilling, Integration og Sociale Forhold

Tak til:

Alle Bydelsmødre-grupper som arbejder engageret og som løbende har afprøvet de forskellige redskaber og faser og som har meldt tilbage med deres erfaringer. Det er jeres erfaringer, denne vejledning bygger på.

Design:

Media-now I/S

Ragnhildgade 1, 1.th, 2100 København Ø

Fotos:

Egon Langhorn

Jack Fussell

Maja Langhorn

Udgivet juli 2014

Citater mærket med * er fra ”Brobygning og forebyggelse på frivillig basis. Evaluering af Bydelsmødre indsatsen”, af Margit Helle Thomsen og Lea Ravn-Mortensen, august 2012

BYDELSMØDRE BRINGER HÅB OG FORANDRING I ANDRE KVINDERS LIV

Bydelsmødrenes Landsorganisation

Olivia Hansens Gade 2 st. tv., 1799 København V

bydelmor@socialtansvar.dk

www.bydelmor.dk

Bydelsmødrenes Landsorganisation er en privat non-profit organisation etableret under Fonden for Socialt Ansvar. Fonden for Socialt Ansvar driver også Natteravnene, Erhvervs guiderne, Bag Facaden og FamilieIværksætterne.

Læs mere: www.socialtansvar.dk