



PAS PÅ DIG SELV

Uddannelse i selvomsorg og
kollegial omsorg for Bydelismødre

Wattar Gruppen
Kognitivt Psykologcenter

Center for
Socialt Ansvar

WATTAR GRUPPEN
Kognitivt Psykologcenter

Hvad er selvomsorg ?

Når du er god ved dine tanker:

- så stiller du spørgsmål til det du tænker, så du kan se mere realistisk og fornuftigt på det der sker lige nu
- så kan du kommentere dig selv (kan kritisere dig) på en omsorgsfuld måde, så du får mod til at gøre tingene bedre
- så roser du dig selv
- så bruger du problemløsningsmetoder, som hjælper dig selv eller den kvinde du er Bydelsmor for, videre

Når du gør noget godt for din krop:

- så træner du mindfulness, så du bliver mere fysisk rolig, i balance, nærværende

Når du passer godt på dine følelser:

- så beroliger du dig selv, trøster dig selv, giver dig selv medfølelse

Når din adfærd er god for dig:

- så gør du ting som gør dig glad og giver overskud
- så kan du sætte din grænse og stå ved den
- så beder du andre om hjælp – sparring – hos en anden Bydelsmor
- så kan du sige det du vil have, på en assertiv måde.

WATTAR GRUPPEN
Kognitivt Psykologcenter

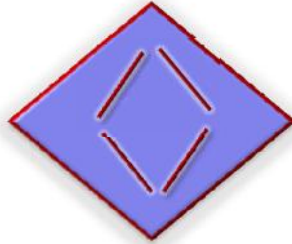
Selvomsorg – sat ind i Diamanten.

TANKER

Stil dig selv gode spørgsmål, så du kan se mere realistisk på det, der bekymrer dig
Giv dig selv kritik på en omsorgsfuld måde
Brug problemløsningsmetoder, når du taler med kvinderne, så du hjælper dem til selv at tage stilling til deres problemer

FØLELSER

Ro – balance –
nærvær
Mindfulness
Medfølelse,
som giver
dig ro og mod



KROP

Ro - balance
Nærvær
Mindfulness

ADFÆRD

Giv udtryk for hvad du vil have, på en måde så du bliver taget alvorligt
Sæt dine grænser
Kontakt bydelsmødre, som kan lytte til dig på en aktiv måde

Diamanten

Der foregår HELE tiden noget med dig som menneske. Du har masser af automatiske tanker i hovedet, og dine tanker får dig til at føle noget som du så også kan mærke i din krop

Dine tanker og følelser får dig så til at gøre noget – handle. Det er det samme som "din adfærd"

Alt det der sker – hele tiden – kan du skrive i det skema der hedder "diamanten"

Det kan give dig overblik over hvordan du har det

Nu kommer to eksempler:

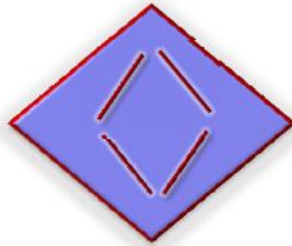
Situation: Bus var forsinket – du kom for sent:

TANKER:

Det er pinligt at komme for sent,
hvad tænker de andre mon?

FØLELSE

Flov
Bange



KROP

Ondt i maven

ADFÆRD – det du gør

Kommer ind og undskylder 1000 gange



Med diamanten viser vi:

Situationen er at du er kommet for sent
Du tænker i eksemplet, at "det er pinligt at
komme for sent" og "hvad mon
de andre tænker".

De tanker, gør dig flov og bange, og det kan du
mærke i din krop, for du får ondt i maven.

Du ender med at gå ind i den gruppe du skal
være i og netop fordi du er så bange og flov får
det dig til at undskylde 1000 gange.



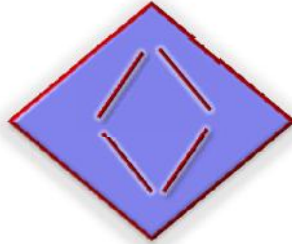
Situation: Har sagt nej til at hjælpe en kvinde med noget bestemt og tænker bagefter på, om det var forkert af dig

TANKER:

Jeg tror hun var vred på mig, da hun gik?
Hvad skal jeg dog gøre?

FØLELSER

Bange
Usikker



KROP

Ondt i hovedet

ADFÆRD – det du gør

Bruger en masse tid på at tænke på det
Vil gerne tale med en anden Bydelsmor om det,
men har ikke fået det gjort



Med diamanten viser vi:

Du har sagt nej til at hjælpe en kvinde med noget bestemt, og bagefter tænker du på, om det var forkert af dig

Dine tanker er:

"Jeg tror hun er vred på mig"

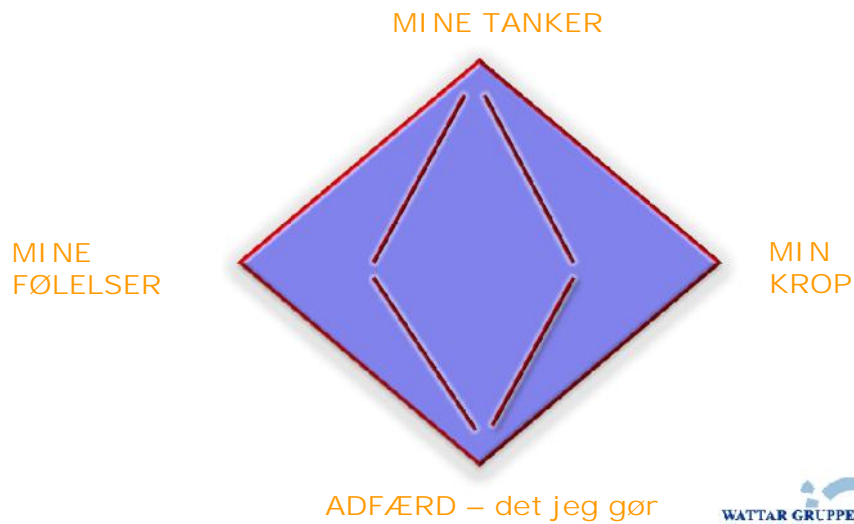
"Hvad skal jeg gøre"

Dine tanker gør dig bange og usikker og det mærker du i din krop som f.eks. hovedpine.

Den måde du prøver at løse det på – din adfærd – er at spekulere en masse på det og tænke på at tale med en anden bydels mor om det hele.



Situation:



Det er godt at bruge diamantskemaet

For når du har skrevet ned hvad du tænker og hvad du gør (din handling) har du mulighed for at

- 1) Stille gode spørgsmål til dine tanker
- 2) Bruge "fordele – ulempekemaet" til at finde ud af, om det du gør, er godt nok for dig.

Gode spørgsmål til dine tanker

- Hvad er beviset for det jeg tænker?
- Hvad er beviset imod det jeg tænker?

- Hvad er det bedste, der vil kunne ske?
- Hvad er det mest realistiske, der vil kunne ske?
- Hvad er det værste, der vil kunne ske – og hvis det sker, hvad kan jeg så gøre for at passe på mig selv?

- Fordele – ulempe - skema – se næste side

Beviser for og imod min tanke

Bevis for min tanke	Bevis imod min tanke
1	1
2	2
3	3

"godt – dårligt "skema

Det gode ved at undskylde 1000 gange ... 1. 2. 3.	Det dårlige ved at undskylde 1000 gange 1. 2. 3.
Det gode ved ikke at undskylde 1000 gange og kun undskylde 1 gang 1. 2. 3.	Det dårlige ved ikke at undskylde 1000 gange og kun undskylde 1 gang 1. 2. 3.

"godt – dårligt "skema

Det gode ved at sige nej til at hjælpe ... 1. 2. 3.	Det dårlige ved at sige nej til at hjælpe ... 1. 2. 3.
Det gode ved at sige ja til at hjælpe ... 1. 2. 3.	Det dårlige ved at sige ja til at hjælpe... 1. 2. 3.

"godt – dårligt "skema

Det gode ved at 1. 2. 3.	Det dårlige ved at 1. 2. 3.
Det gode ved ikke at 1. 2. 3.	Det dårlige ved ikke at 1. 2. 3.

ENKELT SKEMA

Nogle gange er det tilstrækkeligt at bruge et enkelt skema. Så står der "fordele ved at" og "ulemper ved at"

Det er det samme som
" Godt" - "Dårligt"

Skemaet ser du på næste side

Overblik:

Fordele ved at	Ulemper ved at

Assertionstræning

- Assertion er en metode til at skabe en direkte og respektfuld dialog mellem f.eks. dig og den kvinde, du er Bydelsmor for. Når du kommunikerer assertivt får du sagt det du mener – uden at krænke kvinden, og uden at ende med selvbebrejdelser.
- Du kan være assertiv samtidig med at du viser at du gerne vil hjælpe kvinden og mærker din omsorg for hende.

Assertionstræning

Måske finder du ud af, at du kan bruge assertionsmetoderne i mange forskellige sammenhænge.

- - over for dine børn, f.eks.
- - over for en kollega – skolekammerat (studiekammerat) - lærer
- - i din familie

Tanker der kan give dig mod til at tale assertivt:

- Jeg er Bydelsmor og jeg er professionel
- Jeg skal være så ærlig, jeg kan – ærlighed er den bedste vej
- Jeg siger det på en måde, jeg selv synes er god
- Når jeg har været assertiv, vil jeg fortælle om det i min gruppe med Bydelsmødre
- Hvis der opstår sladder, vil jeg tale om det i min gruppe med bydelsmødre og vi vil finde en løsning på det.

Invitationer til boksekamp

Når vi er utilfredse med det som en anden person gør, kommer vil tit til at sige det på en måde så personen oplever sig beskyldt og "gir" igen

"DU ER FORKERT" BOKSE - SVAR – SÆTNINGER

- "Du er altid så..." "Det er ikke rigtigt!"
- "Du kommer altid for sent" - "Nej – i sidste uge..."
- "Du burde da kunne forstå, at..." – "Det er dig der er forkert på den"
- "Du kan ikke være bekendt at" – "Du gør da selv det samme"
- "Du kan ikke tillade dig at .." – "Det bestemmer jeg selv"
- "Jeg kan ikke forstå at du ikke kan finde ud af det"
"Åh hvor er det hård for dig (sarkasme)"



Det fører ingen vegne

At bokse på den måde



"jeg" – sprog

At tale i "jeg - sprog" og sige det som "jeg ønsker" åbner op for dialog og ikke boksekamp.
"JEG tænker og føler og har brug for – sætninger"
kan ikke så let – diskuteres "bokses væk"

Invitation til assertion ("jeg -sprog")



Når du kommer for sent, bliver jeg nervøs,
fordi jeg tænker at der kan være sket noget
slem

Det vil være en meget stor hjælp for mig,
hvis du ringer, hvis du er mere end 10 minutter
forsinket eller også sørger for at møde sharp !!!!

Papegøjeteknikken



Papegøjer gentager sig selv: "Sød dreng", "Sød dreng" - "Sød dreng"

Når du bruger papegøjeteknikken, siger du det som du vil have i en kort sætning.

"Jeg vil have at I rydder op" (siger du til børnene i et roligt, fast tonefald)

"Åh nej – det gider vi ikke" (siger børnene)

Nu "bliver du til en papegøje" for du gentager PRÆCIST det du sagde før.

"Jeg vil have at I rydder op" (i et roligt fast tonefald)

"Åh du er altid så sur" (siger børnene)

Du er stadigvæk " papegøje" og gentager PRÆCIST det du sagde før

"Jeg vil have at I rydder op" (i et roligt fast tonefald)

NU RYDDER BØRNE NE OP – TILLYKKE !



Den venlige papegøje

Måske tænker du, at du er uhøflig når du giver så korte, enkle og præcise beskeder om hvad du vil have kvinden gør / ikke gør.

Måske er det svært for dig at høre, at hun bliver ved med at bede dig om noget som du ikke kan gøre for hende

Så er der tre ting du kan gøre:



Den venlige papegøje:

Du kan til sidst sige med en varm stemme og en venlig hånd på kvindens skulder sige:

Nu har jeg sagt det tre gange...

Prøv at fortælle mig hvad der sker med dig når jeg siger det til dig



Den venlige papegøje:

Du kan blive ved med at sige det du vil have (gentage dine ord som en Papegøje)

Og så kan du forestille dig, at du tager et høreværn på, når kvinden siger ting som måske skal få dig til at få dårlig samvittighed – vakle – overgive dig – tale dig væk fra det du mener

Høreværn, så du nærmest ikke hører eller reagerer på "overtalelse" –og på en venlig og rolig måde gentager det du vil have

Høreværn mod :

Sætninger som kan få dig til at få dårlig samvittighed, vakle "give efter"

f.eks.

"Du svigter mig, hvis du ikke gør det, jeg har brug for"

"Jeg troede, at du var der for at hjælpe mig"



Den venlige papegøje

Du kan blive ved med at gentage den samme sætning som du har bestemt dig for (papegøje)

Hvis kvinden bliver ved med at bede dig om at gøre noget som du ikke ønsker at gøre, kan du sammen med papegøjesætningen sige at du vil hjælpe hende med at søge hjælp et andet sted:

se eksempel:

JEG gentager mig selv som en "Papegøje"

Kan du ikke ringe til kommunen for mig og spørge om jeg kan få tillæg?
Jeg kan desværre ikke ringe for dig længere

Min familie vil så gerne have at du hjælper os!
Jeg kan desværre ikke ringe for dig længere

Åh du er den eneste der kan hjælpe os!
Jeg kan desværre ikke ringe for dig længere
Hvis du giver mig tid vil jeg finde ud af hvornår du bedst kan
kan træffe din sagsbehandler, så kan du selv ringe



Jeg føler at du svinger os!
Jeg kan desværre ikke mere gøre det for dig længere
Hvis du giver mig tid vil jeg finde ud af hvornår du bedst kan træffe din
sagsbehandler, så kan du selv ringe
Skal jeg gøre det ?



Reflekterende team:

Når I mødes i jeres Bydelsmødre gruppe kan I tale om
og løse de problemer som jeres kolleger tager op

Her er det godt at bruge reflekterende team.

Så gør I det at I vælger en leder.

Lederen interviewer den Bydelsmor som har taget et
problem op. Mens lederen interviewer, sidder resten af
gruppen og lytter tavst, mens de selvfølgelig tænker på
det problem, som er taget op. Deltagerne fungerer som
"reflekterende team"

Lederen interviewer ud fra en spørgeguide (ud fra
diamanten) – se næste slide.



Guide: Gode spørgsmål at finde ud af hvad problemet er:

1. Hvad er svært som Bydelsmor, over for kvinden?
2. Hvad har du tænkt på - overvejet- hvad er du i tvivl om – hvad bekymrer dig?
3. Hvad føler du? Er du ... bekymret, nervøs, ked, vred?
4. Hvad mærker du i din krop?
5. Hvad gør du – hvad har du tænkt på at gøre?
6. Hvad skal teamet tale om – hvad vil du gerne have ideer til?

Reflekterende team

Efter 5 – 10 minutter stopper lederen med at interviewe Bydelsmøren.

Lederen henvender sig til det lyttende/ reflekterende team og spørger hver enkelt kvinde hvilke løsningsforslag hun har tænkt på (ca. 20 min. I alt)

Den Bydelsmor som har taget problemet op, lytter til det som teamet siger.

Lederen spørger til sidst Bydelsmøren hvilke løsninger hun kunne bruge(5 min.)

Ide- og løsningsteam

1. Interview

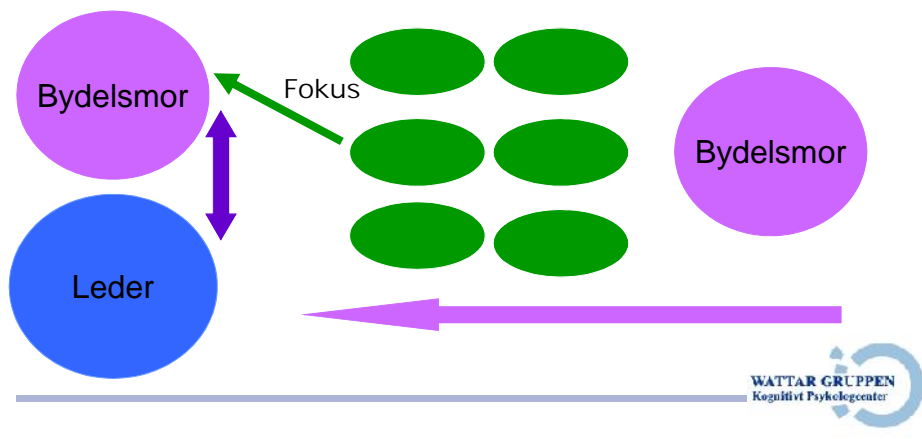
Leder interviewer bydelsmor om problemet – 5 -10 min. – brug f.eks. Guiden. Temaet er tavst

2. Refleksion - team

Teamet taler om deres perspektiver ideer – i alt 20 min. – 3-4 min. til hver.

3. Feedback

Bydelsmor fortæller hvilke perspektiver hun kunne bruge ca- – 5 min.



Etik: - helt enkelt:

- 1: Teamet giver feedback på det som er problemet - og ikke andet.
- 2: Bydelsmoderen bestemmer, hvad der kan tales om bagefter og hvad der ikke kan tales om. Husk tavshedspligten.
- 3: Alle i teamet lytter og taler engageret
- 4: Alt det som teamet siger bliver sagt på en positiv og anerkendende måde, også selvom deltagerne kan være uenige.
- 5: Når teamet skal lytte, stiller det ikke spørgsmål. Teamet kan tale, når det anmodes om at reflektere
- 6: Teamet får at vide præcist hvad det skal give feedback på
- 7: Teamets forslag er et tilbud til Bydelsmoderen

Reflekterende team giver Feedback

- Teamet giver feedback – én af gangen og uden at tale direkte til kvinden med problemet
- Lederen sørger for at overholde tiden og at alle får talt
- Teamet har en anerkendende tone.: "Det som pp sagde er en ide / god ide. Jeg har også et forslag"
- Teamet kritiserer / nedgør ikke andre teammedlemmers forslag
- Lederen bryder ind i fald teamet kommer med råd
- Ved optræk til diskussion siger lederen i retning af: "Husk, at alles meninger er velkomne, de skal ikke diskuteres"
- Lederen beder til sidst deltageren om at fortælle hvilke perspektiver hun kan bruge – ca. 5 min.
- Lederen siger så: "tak for nu"