|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Dato og Sted** | **Emne** | **Indhold** | **Forslag til undervisere** |
| **Modul** | **Emne** | **Hvad skal du lære om?** | **Undervisere** |
| **1**  Dato: Tid: 17-20.30 Sted: | **Intro til Bydelsmødre**  **OBS! 3,5 timer**  inkl. pauser | Viden om Bydelsmødre i Danmark - arbejde, mål og mission  Forståelse for kravene til Bydelsmødre, som fx tavshedspligt etc.  Download af Bydelsmødrenes digitale værktøj og udfyldning af forandringsskema. | Bydelsmødrenes Landssekretariat  Koordinator |
| **FAMILIEBLOK** | | | |
| **Modul** | **Emne** | **Hvad skal du lære om?** | **Undervisere** |
| **2**  Dato:  Tid: 17-20.00 Sted: | **Barnets**  **Udvikling og**  **opdragelse**  3 timer  inkl. Pause | Viden om barnets udvikling  Viden om tosprogethed og børns leg  Viden om børns rettigheder – Børnekonventionen  Opdragelse med hjertet  Tegn på mistrivsel eller omsorgssvigt – hvem kontakter du, hvis et barn viser tegn på omsorgssvigt? | Sundhedsplejerske  Koordinator |
| **Modul** | **Emne** | **Hvad skal du lære om?** | **Undervisere** |
| **3**  Dato:  Tid: 17-20.00 Sted: | **Børns hverdag**  3 timer  inkl. Pause | Viden om forældresamarbejde  og forståelse for vigtigheden af  samarbejdet med institutionen og skolen  At kunne reflektere over og tage stilling til, hvordan man sikrer barnet en god hverdag i institutionen/skolen  Viden om Familierådgivningens arbejde. Hvordan kan bydelsmødrene bruge Familierådgivningen? | Skolelære  Familierådgiver  Koordinator |
| **Modul** | **Emne** | **Hvad skal du lære om?** | **Undervisere** |
| **4** Dato: Tid: 17-20.00 Sted: | **Teenagere**  3 timer  inkl. Pause | Viden om kendetegnene ved at være ung – fx brug af de sociale medier, kammerater, kærester, evt. misbrugsproblematikker  Kommunikation med teenagere - hvordan taler man om det, der er svært?  Viden om de fysiske og hormonelle forandringer for teenagere | Klubpædagog  Koordinator |
| **Modul** | **Emne** | **Hvad skal du lære om?** | **Undervisere** |
| **5**  Dato:  Tid: 17-20.00 Sted: | **Ligestilling og rettigheder**  3 timer  inkl. Pause | Viden om kvinders rettigheder og ligestilling – herunder seksualitet og retten til egen krop.  Viden om prævention og seksualitet  At kunne gå i dialog omkring seksualitet | LOKK  Sex og Samfund (koster penge)  Rikke Skovfoged (koster lidt)  Koordinator |
| **METODEBLOK** | | | |
| **6**  Dato:  Tid: 17-20.00  Sted: | **Den gode samtale**  3 timer  inkl. Pause | Bydelsmødrenes særlige rolle: Samtale, netværk, brobygning, opsøgende arbejde.  Præsentation af forskellige redskaber til den gode dialog. Hvordan skaber vi en god ramme for samtale?  Kommunikations og rådgivningsteknik:  - Hvordan sikre jeg en ligeværdig dialog?  - Struktur, tidsramme og emne  - Aktiv lytning og spejling  - Hvornår henviser jeg videre?  - Øvelser  - Spørgsmål og svar  Introduktion til hjemmeopgave 1 | Koordinator  Fast modul udviklet af Bydelsmødrenes Landsorganisation |
| **Hjemmeopgave 1** |  | At kunne lytte og være nærværende  i en samtale  At blive mere fortrolig med  Bydelsmødrenes metoder  Erfaring med relationsarbejde |  |
| **Modul** | **Emne** | **Hvad skal du lære om?** | **Undervisere** |
| **7**  Dato:  Tid: 17-20.00  Sted: | **Hjælp til selvhjælp**  **Opfølgning på**  **hjemmeopgave**  3 timer  inkl. Pause | Lære af egne erfaringer  Erfaringsudveksling = opsamling på hjemmeopgave (Indskriv krop og følelser)  Introduktion til samtale-skemaet  Tavshedspligt og underretningspligt  Coaching <-> Vejledning  At lære andre at hjælpe sig selv  Øve samtalen/relationen  At kunne sætte ord på, hvad  Bydelsmødrenes rolle er: defineret,  konkretiseret og afprøvet | Koordinator  Fast modul udviklet af Bydelsmødrenes Landsorganisation |
| **SUNDHEDSBLOK** | | | |
| **Modul** | **Emne** | **Hvad skal du lære om?** | **Undervisere** |
| **8**  Dato: Tid: 17-20.00 Sted: | **Kroppen**  3 timer  inkl. Pause | Tilegne sig viden om det sunde liv  Forstå vigtigheden af et sundt liv  At blive bevidst om egen livsstil  Evt. praktiske øvelser, der kan laves hjemme  Tilegne sig viden om tandsundhed og tandhygiejne, samt forældresamarbejde med tandplejen | Sundhedsformidler  Sundhedscenter  Læge  Koordinator |
| **9**  Dato: Tid: 17-20.00  Sted: | **Psyken**  3 timer  inkl. pause | Tilegne sig viden om psykiske belastninger og sygdomme fx PTSD.   * Viden om hvor og hvornår Bydelsmødre skal henvise kvinderne videre for at få hjælp. * Viden om psykiske belastninger og sygdomme, og de konflikter det giver i hjemmet. * Værktøjer til hvordan man som Bydelsmor kan hjælpe familier ramt af psykisk sygdom. | PSYK-info  ”En af jer” |
| **METODEBLOK** | | | |
| **Modul** | **Emne** | **Hvad skal du lære om?** | **Undervisere** |
| **10**  Dato:  Tid: 17-20.00 Sted: | **Opsøgende arbejde**  **Opfølgning**  **på hjemmeopgave**  **2**  3 timer  inkl. pause | Lære af egne erfaringer  Redskaber til opsøgende indsats: Hvad er opsøgende arbejde og hvordan gør vi.  Erfaringsudveksling = opsamling på hjemmeopgave  Overblik over alle metoder  Viden om BM Målgruppe – kvinder i svære livssituationer  Hvordan man klarer en afvisning | Koordinator  Fast modul udviklet af Bydelsmødrenes Landsorganisation |
| **Hjemmeopgave 2**  Tal med tre kvinder – øv dig på Bydelsmødrenes metoder |  | At kunne bruge faglig viden til at informere og henvise kvinder til relevante fagpersoner i nærområdet.  At lave opsøgende arbejde |  |
| **Modul** | **Emne** | **Hvad skal du lære om?** | **Undervisere** |
| **11**  Dato: Tid: 17-20.00 Sted: | **Pas på dig selv**  3 timer  inkl. pause | Genopfrisk Bydelsmødrenes  metoder:  1) Opsøgende arbejde  2) Netværksskaber  3) Brobygger  Redskaber til at passe på sig selv:  Papegøje-teknik  Høreværn –  Ikke ejerskab for problemer  Hvor går grænsen? – etik - Dilemmaer  Øve samtalen/relationen | Koordinator  Fast modul udviklet af Bydelsmødrenes Landsorganisation |
| **SAMFUNDSBLOK** | | | |
| **Modul** | **Emne** | **Hvad skal du lære om?** | **Undervisere** |
| **12** Dato: Tid: 17-20.00 Sted: | **Kommunen**  3 timer  inkl. Pause | Viden om kommunens forskellige  instanser  Redskaber til at kunne henvende  sig i kommunen (fx nemid)  - Viden om rådgivning og udbetaling: Åben anonym rådgivning, kontanthjælp, revalidering og ledighedsydelser, dagpenge, barselsdagpenge, pensioner og starthjælp | Borgerservice  Socialrådgiver  sagsbehandler    Koordinator |
| **Modul** | **Emne** | **Hvad skal du lære om?** | **Undervisere** |
| **13**  Dato: Tid: 17-20.00  Sted | **Flygtninge**  3 timer  Inkl. pause | Det forløb som en nyankommet flygtning skal igennem i mødet med kommunen.   * Hvad gør kommunen? * Hvilke krav stilles der? * Hvor mange penge har en flygtningefamilie at leve for? * Hvor kan Bydelsmødre hjælpe til? * Hvilken hjælp kan flygtninge få? Hvor kan man gå hen for hjælp, og hvilke lokale tilbud man kan trække på? |  |
| **Dato og sted** | **Emne** | **Hvad skal du lære om?** | **Undervisere** |
| **14**  Dato: Tid: 17-20.00  Sted: | **Danmark**  3 timer  inkl. pause | Indsigt i Danmarks styreform og  baggrund herfor.  Herunder demokrati i Danmark (styreform, ytringsfrihed, menneskerettigheder).  Rettigheder og pligter som borger i Danmark. | Lokal politiker    Koordinator |
| **15**  Dato: Tid: 17-20.30  Sted: | **Evaluering**  **OBS! 3,5 timer**  Inkl. pause | Refleksion over tilegnet viden.  Forandringshistorier:  Lærer at fortælle sin historie som en vigtig historie: før – under – efter.  Udfyld stamdata i Bydelsmødrenes digitale værktøj | Koordinator |
| **Afslutning**  Dato: Tid:  Sted: | **Overrækkelse af Diplom og afslutning – festlighed**  3,5 timer | Overrækkelse af diplomer, badge, tørklæde og tasker på Rådhuset af borgmester | Kontakt rådhuset  Borgmesteren overrækker diplomer |