

## Metodiske greb til BydelSMØDRE

Vi har samlet nogle konkrete praktiske redskaber, du som BydelSMØDRE kan benytte dig af i dit frivillige arbejde. Redskaberne bygger på de tre principper for BydelSMØDREs indsats:

- *Samtale*
- *Brobygning*
- *Netværk*

## Den gode samtale

### Før samtalen:

- Forbered samtalen

### Første møde:

- Når du præsenterer dig selv som BydelSMØDRE, er det vigtigt at få sagt:
  - Hvem du er
  - Hvad en BydelSMØDRE er
  - Hvor du kommer fra (læg vægt på, at du arbejder frivilligt og at du er en nabo – *ikke* en fra Kommunen!)
  - Du har tavshedspligt i jeres relation
- Hvordan vil du informere kvinden?
  - Hvad kan en BydelSMØDRE tilbyde andre kvinder?
- Hvordan vil du afslutte samtalen?
  - Tak for i dag
  - Dejligt at møde dig
  - Skal vi mødes igen?

### Under samtalen - Samtalens ramme:

BydelSMØDRE bruger meget tid på at tale med andre kvinder. Det er vigtigt, at du som BydelSMØDRE har de rette redskaber til at sætte en god ramme for samtalen, så du også lærer at styre den. Det har betydning for, at både du og kvinden oplever, at samtalen er god og skaber mulighed for forandring.

Samtalens ramme er et grundlæggende redskab udviklet til BydelSMØDRE. Skemaet er inddelt i 3 faser, for at skabe overblik over de enkelte dele af den gode samtale. I hjemmeopgaverne får I mulighed for at afprøve redskabet.

### Efter samtalen – refleksion og dokumentation:

Når du er færdig med samtalen, er det vigtigt, at du tænker over, hvordan samtalen gik. Du kan lære meget af det. Du kan lære, hvad der virker godt og hvad du skal gøre mere af, du kan lære, hvad der ikke er så godt og hvad du derfor ikke skal gøre igen.

Tænk over:

- Hvad gik godt?
- Hvad skal du gøre mere af næste gang?

### Dokumentation af BydelSMØDREs frivillige indsats:

At dokumentere det arbejde som BydelSMØDREne udfører, er helt centralt for erfaringsudveksling, videndeling, videreudvikling, forankring både lokalt og nationalt samt tilførsel af midler.

Det er vigtigt, at vi hele tiden lærer af vores indsats. Derfor er det vigtigt, at du skriver ned hver gang, du har løst en opgave som BydelSMØDRE.

- Udfyld samtalskemaet i det digitale værktøj (appen på din telefon jf. modul 1).