

Pas på dig selv med PAPEGØJEN



Det er vigtigt, at du passer på dig selv som Bydelsmor.

Hvis du bliver stresset, kan du hverken hjælpe dig selv eller andre kvinder.

Det er helt i orden, at du sætter grænser for, hvad du vil hjælpe en kvinde med.

Når du sætter grænser, kan kvinden også få et lille skub til at lære noget nyt.

En måde at sætte grænser på er, at du gentager dig selv som en "papegøje".

Eksempel

Kvinde: Kan du ikke ringe til kommunen for mig og spørge om jeg kan få tillæg?

Bydelsmor: Jeg kan desværre ikke ringe for dig længere.

Kvinde: Min familie vil så gerne have, at du hjælper os!

Bydelsmor: Jeg kan desværre ikke ringe for dig længere.

Kvinde: Åh du er den eneste, der kan hjælpe os!

Bydelsmor: Jeg kan desværre ikke ringe 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.

Kvinde: Jeg føler, at du svigter os!

Bydelsmor: Jeg kan desværre ikke ringe for dig længere.
Hvis du giver mig tid, vil jeg finde ud af, hvornår du bedst kan træffe din sagsbehandler, så du selv kan ringe.

Pas på dig selv med HØREVÆRN



Der kan være kvinder, du hjælper, der giver dig dårlig samvittighed, når du siger, du ikke kan hjælpe dem lige som, de havde tænkt sig.

Måske siger kvinden:

"Du svigter mig, hvis ikke du hjælper mig med det her" eller
"Jeg troede, du var her for at hjælpe mig."

Måske får du ondt i maven og lyst til at sige ja alligevel.

MEN – det er vigtigt du passer på dig selv og det er i orden at sige fra på en venlig måde.

Hvis du ikke passer på dig selv, kan du hverken hjælpe dig selv eller andre kvinder.

Forestil dig, at du tager høreværn på, så du ikke kan høre, hvad kvinden siger.

Hold fast i din beslutning om hvordan du kan hjælpe kvinden.

