



BYDELSMØDRE
Fonden for Socialt Ansvar

Netværksmøde Efterår 2022

Sladder, kommunikation og
konflikter



BYDELSMØDRE
Fonden for Socialt Ansvar

Mål for netværksmøderne

- Bydelsmødre mødes på tværs af grupper
- Inspirere hinanden
- Hjælpe hinanden med udfordringer
- Møde hinanden Landssekretariatet og Bydelsmødre
- At få viden om at styrke fællesskab og samarbejde i grupperne
- Info fra Landssekretariatet

Dagsorden

- Velkommen og præsentation
- Inspirationsrunde

Del 1 - Sladder, kommunikation og konflikthåndtering

- Oplæg hvorfor går kommunikationen nemt skævt og hvad er sladder
- Øvelse – Skriftlig kommunikation
- Oplæg kommunikationsform som konflikthåndtering
- Dialogværktøj og case

Frokost

Del 2 - Sparring på udfordringer

- Lokale udfordringer
- Kort fra Landsorganisationen
- Afslutning



Inspirations-runde

Hver gruppe fortæller:

- Navne
- Hvilken rolle de har i gruppen
- Én inspirerende ting fra deres gruppe som er gået godt



BYDELSMØDRE
Fonden for Socialt Ansvar





Del 1

Sladder, kommunikation og konflikthåndtering

Vi starter med en kort øvelse



BYDELSMØDRE
Fonden for Socialt Ansvar

Sladders konsekvenser

- Udstødelse
- Underkendelse af værdier
- Tilliden til gruppen
- Tryghed i gruppen – hvem er den næste





BYDELSMØDRE
Fonden for Socialt Ansvar



Hvorfor sladder

- Sladder er noget der tilfredsstiller os
- Det er en overlevelsesstrategi der nemt bliver et problem
- Vi bruger det som vejviser og til at lære af når vi selv er tvivl om rigtigt og forkert
- Brugs med omhu da det er et våben der kan ødelægge, splitte og udstøde



Hvornår er det omsorg og hvornår går det hen og bliver sladder?

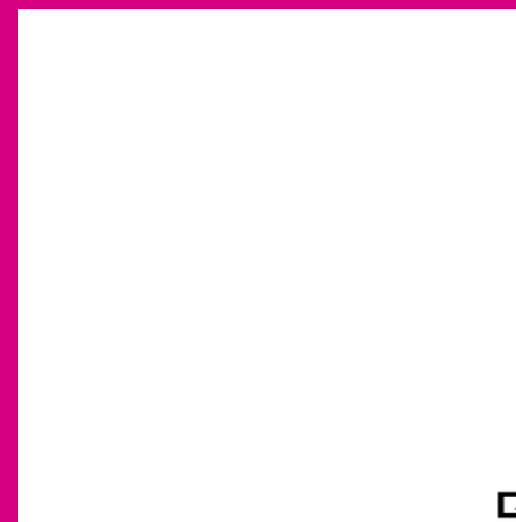




BYDELSMØDRE
Fonden for Socialt Ansvar

- Og på telefonen

- "Fattig" kommunikation
- Retninglinjer – hvad deler vi
- Vi mangler at det menneskelige
- Det er nemmere at bruge grimme og nedladende ord
- Vi dømmes hurtigere og der er kort responstid



Øvelse

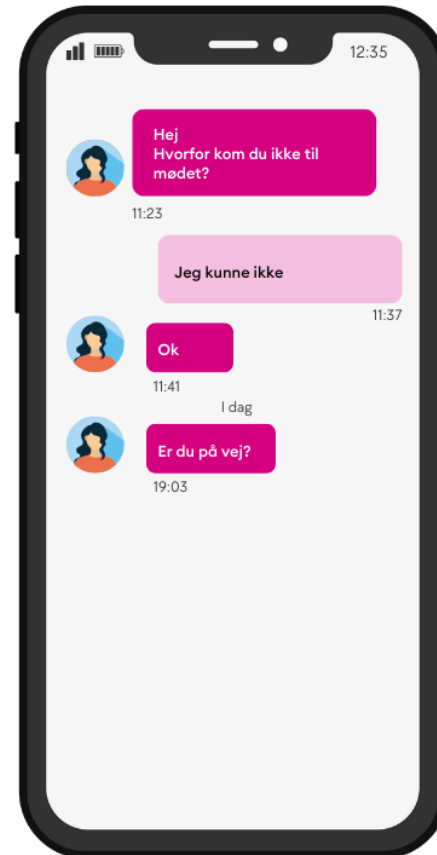
Tal om:

Can beskederne misforstås?

Hvordan tror i afsender og modtager opfatter det?

Can de opfatte det forskelligt?







BYDELSMØDRE
Fonden for Socialt Ansvar

Sproget som værktøj

- Når vi taler sammen både online og i virkeligheden har kommunikationen betydning
 - Ordvalg
 - Øjenkontakt
 - Kropssprog

Opfattelse...afhænger af hvor man står

Jeg tror, at det er et 6-tal!



Jeg tror, at det er et 9-tal!



Konfliktsprog



BYDELSMØDRE
Fonden for Socialt Ansvar

Optrappende

Går efter at få ret

Går efter personen
("Det er også bare dig, der...")

Fokuserer på andres fejl og mangler

Placerer skyld

Fokuserer på det, der er sket tidligere

Generaliserer
("altid" og "aldrig")

Råber og afbryder

Bruger afvisende kropssprog
(ser bort eller på uret/tlf)



Nedtrappende

Prøver at forstå den anden part

Giver plads til forskelligheder

Nysgerrige spørgsmål til
modpartens syn på sagen

Fokuserer på muligheder

Tager ansvar for sin del af
konflikten

Taler i 'jeg-form'

Konkretiserer og giver
eksempler

Taler roligt og lytter til ende

Bruger imødekommende kropssprog
(ser på den anden, nikker
anerkendende)

Dialogmodel

1

Fakta

Hvad er situationen?
"Jeg/vi oplever, at ..."

2

Følelse

Hvilke reaktion skaber fakta
"Fakta påvirker mig/os ..."

3

Behov

Hvad har jeg/vi brug for?
"Jeg/vi har brug for , at ..."



BYDELSMØDRE
Fonden for Socialt Ansvar

Case

Vælg en case og brug dialogmodellen til at tale om det

Case

Konfliktcase 1

Du er forkvinde

Du indkalder til månedsmøde. En Bydelsmor har ikke deltaget de sidste 3 gange, så derfor ringer du hende op. Hun siger hun ikke kommer fordi hun har hørt at andre taler grimt om hende og hun derfor ikke vil være i samme rum som dem.

På mødet fortæller du at hun ikke kommer fordi hun har det svært i fællesskabet. Nogle i gruppen fortæller at hun er sur på en anden der er til stede, så derfor kommer hun ikke.

Du føler at gruppen begynder at smuldre fordi flere lader være med at komme efter konflikten. Hvordan kan du håndtere det og hvem skal involveres?
Brug dialogmodellen til at undersøge situationen.

Case

Konfliktcase 2

Du er i bestyrelsen

Du hører fra sundhedsplejersken som I samarbejder meget med, at en bydelsmor taler grimt om BydelSMØDREne. Hun har fx sagt at I ikke laver noget, bare drikker kaffe og sladre, ikke hjælper nogle kvinder og kun bruger penge på at holde fester for gruppens medlemmer.

Du mener hun ikke overholder BydelSMØDREnes Værdier og tænker derfor om hun skal smides ud af gruppen. Du er i tvivl om hvordan du skal gribe sagen an og hvem du skal involvere. Brug dialogmodellen til at undersøge situationen.



BYDELSMØDRE
Fonden for Socialt Ansvar

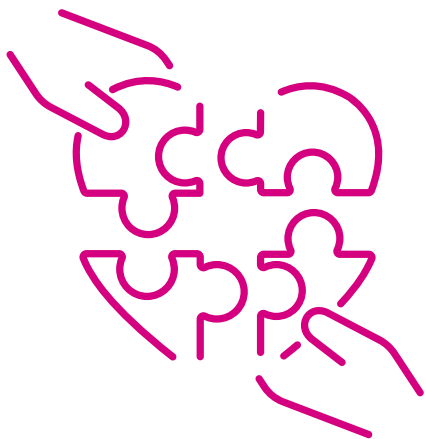
Genbesøg aktiv lytning

- At være aktivt lyttende: nikker, anerkender, holder øjenkontakt.
- Ikke aktivt lyttende: Kigger væk, er uopmærksom, roder med noget andet.





BYDELSMØDRE
Fonden for Socialt Ansvar



Frokost

Vi starter igen kl. 13.00



Del 2 Sparring på udfordringer

Snak sammen med jeres egen gruppe: **hvad er den største udfordring i jeres gruppe?** (3 minutter)

Bagefter fortæller alle grupper om deres største udfordring



Nyt fra Landssekretariatet

Året som Bydelsmødre-forening

Hvis I er en forening er der nogen ting i løbet af året man ikke må glemme

Januar - Marts

♥ Afholde generalforsamling
kontakt jeres kontaktperson hvis I er i tvivl

♥ Afholde årets 1. bestyrelsesmøde
Her fordeler I rollerne

♥ Lave en plan for året
Hvilke aktiviteter vil I lave og hvordan/ hvornår skal I søge penge

April - Juni

♥ Netværksmøde
Deltag i netværks-mødet i Aarhus eller København

♥ Afholde årets 2. bestyrelsesmøde

Juli - September

♥ Netværksmøde
Deltag i netværks-mødet i Aarhus eller København

♥ Afholde årets 3. bestyrelsesmøde

Oktober - December

♥ Afholde årets 4. bestyrelsesmøde
Her bestemmer I dato for generalforsamlingen for næste år og laver invitation til Bydelsmødrene og evt. kontaktperson

♥ Landsmøde
Afholdes altid sidste søndag i oktober

♥ Lave årsregnskab

Det sker i år

8. December – Facebook Live: Året Der Gik

Husk

- Send årsregnskaber ind hvis I har søgt penge hos os
- Indkald til generalforsamling inden året er slut
 - Og Inviter jeres kontaktperson med



Evaluering

Skriv på post-its og hæng på flip:

- Hvad var godt?
- Hvad kunne være bedre?



BYDELSMØDRE
Fonden for Socialt Ansvar



Tak for i dag



Når en fjer bliver til 5 høns



BYDELSMØDRE
Fonden for Socialt Ansvar





BYDELSMØDRE
Fonden for Socialt Ansvar

TID TIL VALG

Søg penge til jeres valg aktiviteter!

I kan fx:

- ☞ Lave Dør-til-dør kampagner
- ☞ Samle en gruppe mennesker som så går ned og stemmer sammen
- ☞ Invitere lokale fagpersoner til at afholde oplæg om valg og demokrati
- ☞ Invitere demokrati-inspirator fra Mind the Democracy til at afholde en Gadehøjskole
- ☞ Invitere politikere og afholde valg debatter

Find mere inspiration og materiale til at uddele på vores hjemmeside:

<https://bydelsmor.dk/.../Inspiration-til.../KLAR-TIL-VALG>