

MODUL 11

Bydelsmødrenes metoder: Pas på dig selv og hinanden

Tid	Program	Indhold/ metode	Ansvarlig	Mål	Materialer
17.00-17.15	Tjek ind	Alle sætter sig et nyt sted, så de ikke sidder sammen dem de kender bedst.	Koordinator	Fællesskab, nærhed og tillid.	
	Hvad lærte jeg sidst	To og to taler om hvad de kan huske fra modul 10.		Samtale og erindring.	
17:15-17:20	Præsentation Program	Dagens underviser Dagens formål <ol style="list-style-type: none">1. Genopfriske metoder2. Lære nye metoder3. Ting i kan gøre for jer selv og hinanden Dagens emner <ul style="list-style-type: none">• Afprøve lærte og nye metoder• Sætte grænser og drage omsorg for sig selv• Erfaringsudveksling og støtte af hinanden	Koordinator	Forudsigelighed og tryghed.	Dagens underviser med billede og kontaktoplysninger Kopiark med dagens program eller punkterne på en flipover/tavle.
17.20-17.35	Kortlægningsøvelse (eksisterende viden)	Samtale i plenum <ul style="list-style-type: none">• <i>Er der nogle der allerede har hjulpet en kvinde, der er kommet til at fylde for meget?</i>• <i>Hvilke følelser gav det og hvad endte det med?</i>• <i>Ingen kan hjælpe med alt, I skal også passe på jer selv og jeres egne familier.</i>	Koordinator	Fokus på emnet Fornemmelse for eksisterende viden	
17.35-17.50	Oplæg: Metoder	De metoder I har lært, er også en hjælp til at passe på jer selv som Bydelsmødre. <ul style="list-style-type: none">- <i>Hjælp til selvhjælp</i> (I skal lære fra jer, så kvinderne ikke bliver afhængige af jer).- <i>Samtalens ramme</i> (giver en god relation med definerede grænser).	Koordinator	Forståelse for hvordan de tillærte metoder også er med til at sætte rammer og trække grænser, der gør at Bydelsmødrene kan beskytte sig selv.	Noter på flipover/tavle

*Teksten i (...) henviser til under hvilken mappe, du kan finde materialet på din lukkede hjemmesideadgang.

MODUL 11

Bydelismødrenes metoder: Pas på dig selv og hinanden

		<ul style="list-style-type: none">- <i>Privat/professionel</i> (I er ikke veninder, men professionelle). <p>Nye metoder – to værktøjer</p> <p>Papegøjeteknik</p> <p>Handler om at gentage sig selv igen og igen. Det er en venlig og konsekvent metode til at fortælle kvinden, hvordan du kan hjælpe hende.</p> <ul style="list-style-type: none">- Du er venlig, men konsekvent- Du står fast med konkret besked- Du viser, at du vil hjælpe, men at kvinden selv skal tage ansvar <p>Høreværn</p> <p>Handler om at holde den dårlige samvittighed ude – det er okay! Det er en metode til at opretholde dine grænser, så du ikke giver mere end du kan.</p>		Forståelse for to konkrete værktøjer til at sætte grænser.	Papegøjeteknik (jf. faglig inspiration)* Høreværn (jf. faglig inspiration)
17.50-18.10	Øvelse – Rollespil Opsamling i plenum	3 og 3 laver rollespil – én er kvinde, én Bydelismor og én observerer. Bydelismor formulerer selv grænserne og det svar, som hun holder fast i og gentager. Kvinden skal være insisterende/pågående. <ul style="list-style-type: none">- <i>Hvordan var det?</i>- <i>Hjalp tanken om at være professionel?</i>- <i>Hvad gik godt?</i>- <i>Hvad kunne have været anderledes?</i>	Koordinator	Kvinderne prøver metoderne og situationen og oplever hvordan det føles i kroppen.	Case – Rollespil, brug metoderne (jf. case-inspiration) og/eller Case – Rollespil, papegøje og høreværn.
18.10-18.25	Faglig viden (oplæg)	Diamanten	Koordinator		

*Teksten i (...) henviser til under hvilken mappe, du kan finde materialet på din lukkede hjemmesideadgang.

MODUL 11

Bydelsmødrenes metoder: Pas på dig selv og hinanden

18.25-18.55	Aftensmad/Pause	Afkrydsning og kontaktoplysninger	Inddrag Bydelsmødrene i at stille klar og rydde op. Koordinator	Fællesskab og hygge. Administrativt krav.	Ex. Forudbestilt mad. Deltagerliste (jf. administration)
18.55-19.05	Styrk det sociale (fællesskab og tillid)	I en rundkreds på gulvet siges ét navn. Vedkommende stiller sig ind i midten og siger en andens navn. Fortsæt og øg tempo.	Koordinator	Fællesskab og tillid. Energi og latter.	
19.05-19.20	Oplæg: at sætte grænser og erfaringsudveksle Spørg i plenum	Sæt grænser <ul style="list-style-type: none">- Vi har forskellige grænser- Kend dine egne grænser- Dit overskud kan ændre sig efter vores egne omstændigheder. Er der nogen der hjulpet nogen, som kom for tæt på eller som de fortrød? Nogle gange går vi over vores grænser – dagens tjek ud handler om hvordan vi så drager omsorg for os selv. Erfaringsudveksling Er vigtigt fordi: <ul style="list-style-type: none">- Vi inspirerer hinanden- Støtter og passer på hinanden- Finder løsninger sammen Når I har månedsmøder, er det vigtigt at: <ul style="list-style-type: none">- Bydelsmøden siger situationen højt- Der bliver sat tid af til at tale om situationen.	Koordinator	Blive bevidst om vigtigheden af at sætte grænser for at passe på sig selv. Blive bevidst om den ressource det er, at Bydelsmødrene kan trække på hinanden.	Erfaringsudveksling (jf. faglig inspiration)

*Teksten i (...) henviser til under hvilken mappe, du kan finde materialet på din lukkede hjemmesideadgang.

MODUL 11

Bydelsmødrenes metoder: Pas på dig selv og hinanden

19.20-19.40	Operationalisering – case Drøft i plenum	Tænk over hvor din grænse går <ul style="list-style-type: none">- Alle står i en cirkel- Læs casen op i plenum- Alle reflekterer i 2 minutter over, hvordan de selv vil gøre og hvorfor. <ul style="list-style-type: none">- Alle går over til en af de tre svarmulighed der passer bedst på hvordan de vil gøre- Koordinator spørg en fra hvert svar hvorfor de har valgt det svar. Hvilke dilemmaer opstår i casen? <ul style="list-style-type: none">- Hvilke følelser kan opstå?- Hvordan kan I, i fællesskab, finde en god løsning, hvor Bydelsmor stadig passer på sig selv?	Koordinator	At sige sin egen mening højt og få indblik i at vores grænser er forskellige (og det er okay!) At afprøve hvordan erfaringsudvekslingen og forskellige perspektiver kan give en løsning.	Hvor går din grænse? (jf. øvelsesinspiration) Svarmuligheder (jf. Arbejdsark) – Disse skal printes og hænges op tre forskellige steder i rummet.
19.40-19.45	Hjemmeopgave Hvad skal vi næste gang?	Alle BM får til opgave at spørge venner/familie/folk i lokalområdet hvilke lokale udfordringer de ser at BM ville kunne hjælpe med Emne: Modul 12 Bydelsmødrenes metoder: Facilitatoren, at undervise andre Underviser: (...)	Koordinator	Træne at undersøge lokale udfordringer og diskutere lokale udfordringer Forberedelse og forudsigelighed.	
19.45-20.00	Tjek-ud	Egenomsorg Alle går rundt på gulvet, når koordinator giver tegn, stopper to og to overfor hinanden og deler, hvordan de drager omsorg for sig selv, hvis de er stressede eller tankerne kører rundt i hovedet.	Koordinator	Fælles afslutning, refleksion og opbakning.	Gode råd til egenomsorg (jf. faglig inspiration)

*Teksten i (...) henviser til under hvilken mappe, du kan finde materialet på din lukkede hjemmesideadgang.

MODUL 11

Bydelsmødrenes metoder: Pas på dig selv og hinanden

		De sidste 10 minutter samler I fælles op i en rundkreds. Alle forestiller sig, at de smider den dårlige samvittighed ned i en papirkurv foran sig.			
--	--	--	--	--	--

*Teksten i (...) henviser til under hvilken mappe, du kan finde materialet på din lukkede hjemmesideadgang.