

## Modul 11 - Pas på dig selv ved at sætte grænser

### Hvor går din grænse?

Du har mødt en kvinde, som er flygtning fra Syrien. Hun har boet i Danmark med sin familie i ca. et år, og har stort set ikke noget netværk i Danmark. Du fik kontakt til kvinden gennem sprogcenteret, som kontaktede jeres Bydelsmødre-gruppe.

Kvinden har forskellige udfordringer. Hun har svært ved at sove og har tit hovedpine. Hun har svært ved at koncentrere sig og er meget rastløs i sin hverdag.

Du har tilbudt kvinden, at du kan komme en eftermiddag om ugen og gå en tur med hende, så hun kan lære jeres lokalområde bedre at kende.

På gåturene snakker I om mange ting. Kvinden fortæller, hvor meget hun savner sit hjemland og sin familie og hun er meget bekymret for dem, som stadig bor i Syrien.

Kvinden fortæller dig også, at du er den eneste veninde, hun har i København.

Hun er meget glad for, at hun kender dig, siger hun.

Hun fortæller dig, at hun gerne vil have, at du lærer hendes mand og børn at kende.

Du har været hjemme og besøge hendes og hendes familie et par gange efter jeres gåtur. Pludseligt var der gået over fire timer og hele din eftermiddag og halvdelen af din aften er gået.

På jeres gåtur i dag inviterede kvinden dig med hjem til hende igen:

### Hvad gør du?

1. Du siger ja tak, fordi du ved, at det er vigtigt for hende at have en veninde lige nu.
2. Du siger, nej tak i dag har jeg kun 1 time. Jeg skal hjem til mine egne børn, men en anden dag vil jeg gerne besøge dig.
3. Du siger nej tak og forklare hende, at i fremtiden kan I kun gå ture sammen.

### Øvelse – Hvor går din grænse

- Tænk over dilemmaet hver for sig i 2 minutter.
  - *Hvad ville du gøre og hvorfor er det, det rigtige for dig?*
- Drøft i plenum, hvad Bydelsmødre kan gøre.
- Skriv de forskellige muligheder og bud op på en tavle/flipover og snak om de forskellige løsninger.
  - *Er der andet vi kan gøre eller sige til kvinden?*
- Bydelsmødrene skal ikke være enige.