

Arbejdsark 3.1 - INSPIRATION TIL MÅNEDSMØDER



HVORFOR ER MÅNEDSMØDERNE VIGTIGE?

Jeres møde én gang om måneden skal give jer mulighed for, at dele jeres oplevelser som BydelSMØDRE, styrke jeres fællesskab, få ny viden og planlægge det, I gerne vil sammen.

På den måde kan I hjælpe hinanden og blive endnu bedre BydelSMØDRE.

Jeres møder vil også give jer vigtig motivation. Det er her, det bliver synligt, hvilken forandring, I skaber hos kvinder, når I fortæller hinanden om jeres arbejde.

Her kan du få inspiration til, hvordan I holder gode månedsmøder

HVAD INDEHOLDER ET GODT MÅNEDSMØDE?

Erfaring fra andre grupper viser, at der **SKAL være 3 dele** på månedsmøderne for at styrke jeres fællesskab, identitet og viden:

- * **Erfaringsudveksling** - Det er vigtigt, at BydelSMØDREne fortæller om deres oplevelser som BydelSMØDRE og få inspiration og lærer af hinanden. I kan evt udfylde samtalskemaer samtidig.
- * **Ny viden** – I kan invitere en fagperson, der giver jer viden, I har brug for på 20-30 min. (Brug jeres netværk til at finde oplægsholdere. fx kan undervisere fra uddannelsen kontaktes.)
- * **Tid til hygge** – Det er vigtigt at pleje jeres sociale-fællesskab for, at alle har lyst til at blive ved med at være en del af gruppen. Sæt tid af til at spise mad sammen eller hyggesnakke med en kop te. Brug fx små øvelser, hvor I lærer noget nyt om hinanden eller griner sammen: Energizers (se www.bydelSMØDRE.dk/til/bydelSMØDREgrupper)

Arbejdsark 3.1 - INSPIRATION TIL MÅNEDSMØDER



DETTE KAN OGSÅ VÆRE VIGTIGE PUNKTER:

- * **Fordele praktiske opgaver:** Det er en god ide, at skiftes til at lave de praktiske opgaver. Ha´ klare aftaler om, hvem der indkalder til møde, låser op, køber ind og skriver referat.
- * **Planlæg aktiviteter:** Hvordan går det med aktiviteterne og skal vi have planlagt noget nyt?
Hvis I skal planlægge nye aktiviteter, kan I finde mere inspiration i håndbogen ”Fra ide til aktivitet”, på www.bydelsmor.dk/til/bydelsmorgrupper
- * **Økonomi:** Hvordan går det med økonomien og er der nogen, der mangler at aflevere kvitteringer?

HVORDAN GØR VI?

Hold et forberedelsesmøde: Der er gode erfaringer med, at de Bydelsmødre, som har taget ansvaret for mødet, holder et lille forberedelsesmøde sammen eller i telefonen (evt. også med den tidligere koordinator de første par gange).

Det kræver i starten lidt ekstra tid, indtil I er blevet trygge og øvede i, hvad der skal siges og gøres.

På forberedelsesmødet er målet, at I bliver klædt på til at kunne introducere og styre dagsordenen på månedsmødet

Lav en dagsorden og fordel opgaverne og hvor lang tid hvert punkt skal tage fx:

Dagsorden:

Tjek Ind	(Halah – 10 min)
Erfaringsudvekling	(Amina - 30 min)
Mad og hygge	(30 min)
Ny viden, psykisk sygdom	(Amina byder velkommen -30 min)
Pause	(10 min)
Planlægge aktiitet, sommerfest	(Halah – 20 min)
Fordel opgaver til næste møde	Amina – 10 min)
Tjek ud	(Halah – 10 min)

Forbered hver især, hvad I skal sige og gøre.
PAS PÅ at dagsordenen ikke bliver for lang.

Arbejdsark 3.1 - INSPIRATION TIL MÅNEDSMØDER



HVIS MANGE MISTER MOTIVATIONEN - HVAD SÅ?

Det er almindeligt, at der engang imellem skal pustes nyt liv i jeres møder:

Da er det vigtigt med en fælles forståelse for, hvorfor månedsmøderne er vigtige, og hvorfor det er vigtigt, at alle dukker op.

For at finde frem til det, kan I lave denne øvelse:

Øvelse: Hvorfor er månedsmøder vigtigt?

Skriv på tavlen eller et stort stykke papir:

”Hvorfor er månedsmøderne vigtige?”

”Hvorfor er det vigtigt, at jeg kommer?”

Diskuter spørgsmålene to og to i 5 minutter

Lav en fælles runde, hvor alle siger én ting, de er kommet frem til.

Øvelse: Hvordan laver vi et godt møde for alle?

Skriv på tavlen eller et stort stykke papir:

”Hvad skal der være på et månedsmøde for at jeg har lyst til at komme?”

Diskuter spørgsmålet to og to i 5 minutter

Lav en fælles plan for de næste møder, hvor alle de dele I lige har talt om kommer med.

I kan få mere inspiration og finde flere øvelser på hjemmesiden www.bydelismor.dk under ”Til Bydelismorgrupper”.