

BYDELSMØDRES CORONA GUIDE



BYDELSMØDRE

- en del af Fonden for Socialt Ansvar

Kære Bydelsmødre

Under covid-19 har Bydelsmødre spillet en central rolle for at sikre, at information om Covid-19 nåede udsatte familier. Familier som pga. mange forskellige udfordringer, ikke selv kunne overskue at orientere sig omkring corona.

I har gjort et fantastisk arbejde og vi er slet ikke færdige endnu. Corona-situationen fortsætter, der kommer hele tiden nye retningslinjer og ny viden. Bydelsmødres indsats er helt nødvendig for at undgå, at smitten ikke spreder sig for hurtigt og at de folk som bliver smittede forstår, hvad de skal gøre. Samtidig skal vi holde gang i Bydelsmødre-aktiviteter, fordi vi som mennesker har brug for at mødes og tale sammen - for mennesker som er isoleret er det endnu vigtigere, at vi som Bydelsmødre fortsætter vores aktiviteter.

Bydelsmødre har fået stor ros af borgmestere, sundhedsforvaltninger, SIRI og Sundhedsstyrelsen og mange flere for den kæmpe indsats Bydelsmødrene over hele Danmark har leveret.

Flot arbejde og tusind tak til jer alle sammen!

Denne guide er udviklet på baggrund af jeres erfaringer og Sundhedsstyrelsens retningslinjer. I kan bruge den som inspiration til jeres Bydelsmødre-indsats og til, hvordan vi kan fortsætte og forstærke indsatsen mod corona.

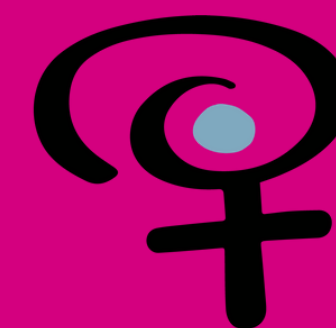
Guiden har tre kapitler:

- Bydelsmødres aktiviteter under Covid-19
- Bydelsmødres rolle under Covid-19
- Information om covid-19

Vi håber, I kan bruge guiden.

Og HUSK kontakt os, hvis I er i tvivl om, hvordan I bedst håndterer covid-19 hos jer.

Mange hilsner Bydelsmødrenes Sekretariat



BYDELSMØDRE

- en del af Fonden for Socialt Ansvar

BYDELSMØDRES AKTIVITETER UNDER COVID-19 1

Hvordan afholder vi Bydelismødre-månedsmøde?

Bydelismødre har brug for at mødes hver måned for at holde fast i fællesskabet, tale om det der er sket, støtte hinanden og planlægge aktiviteter.

- Afhold månedsmøde i større lokaler med plads til afstand
- Luft ud hver time
- Vask hænder, brug håndsprit og evt. mundbind
- Undgå at give knus, når I mødes
- Afhold møder online fx på zoom



BYDELSMØDRES AKTIVITETER UNDER COVID-19 2

Hvordan holder vi samtaler med kvinderne?

Der er mange kvinder, der under corona har brug for at tale med en Bydelsmor. Deres problemer er ikke blevet mindre af, at der er corona. Husk at holde kontakten med de kvinder, I allerede hjælper. Find nye måder at mødes på.

- Brug sociale medier og telefon
- Mød hinanden i en park eller på legepladsen
- Gå en tur sammen

Vær opsøgende! Når du går en tur, hils på folk - måske er der én, der har brug for en Bydelsmor at tale med.



BYDELSMØDRES AKTIVITETER UNDER COVID-19 3

Hvordan afholder vi Bydelsmødre-aktiviteter?

Mange af de kvinder Bydelsmødrene hjælper, er isolerede og derfor er der brug for, at Bydelsmødre holder fast i deres aktiviteter fx kvindeklubben under corona.

- Afhold aktiviteter i lokaler med plads til afstand
- Luft ud hver time
- Vask hænder, brug håndsprit og evt. mundbind
- Undgå at give knus, når I mødes
- Lav aktiviteter udenfor



Bydelsmødrene, Albertslund arrangerer en gang om ugen Walk&Talk. Så går de en tur sammen og taler om det, der er sket.

BYDELSMØDRES ROLLE UNDER COVID-19 1

Bydelismødre bygger bro mellem myndigheder og udsatte familier

Mange familier har brug for Bydelismødrenes hjælp til at forstå myndighedernes retningslinjer om covid-19. Det kan være svært at forstå, hvordan man skal overholde retningslinjerne i hverdagen.

Derfor:

- Find information om covid-19 på fx Bydelismødres facebook, til Bydelismødres online akademi og Sundhedsstyrelses hjemmeside.
- Del information ud til alle I kender og møder.
- Hjælp hinanden med at forstå retningslinjer og hvordan man kan leve efter dem.



BYDELSMØDRES ROLLE UNDER COVID-19 TID 2

Bydelsmødre bygger bro mellem udsatte familier og myndigheder

Myndighederne har brug for at forstå, hvilken information og hjælp udsatte familier har brug for, så de kan lave det bedste materiale, som alle kan forstå.

Derfor:

- Fortæl Bydelsmødres Sekretariat om de udfordringer I oplever, når I taler med isolerede mødre og udsatte familier. Så fortæller vi det videre til Sundhedsstyrelsen.

Vi har fx fortalt Sundhedsstyrelsen, at der er brug for information på mange sprog og at små film er gode.

BYDELSMØDRES ROLLE UNDER COVID-19 3

Hvordan kan vi sprede information om Covid-19?

- Stil jer dér, hvor I ved, I kan møde kvinder
- Del materiale ud fra Sundhedsstyrelsen eller kommunen
- I kan få materialer her: www.sst.dk/da/corona/materialer
- Tal med dem I møder om Covid-19 og hjælp dem med at få svar på deres spørgsmål



BYDELSMØDRES ROLLE UNDER COVID-19 4

Hvad gør vi, hvis smitten stiger i vores kommune?

Kontakt kommunen eller den boligsociale helhedsplan og tilbyd jeres hjælp med fx at:

- Spredde information i jeres boligområder om, hvordan vi kan stoppe smittespredning
- Fortælle hvor man kan blive testet
- Fortælle hvordan man bliver testet
- Stå ved test-centeret og guide folk

Hold jeres Bydelsmødre aktiviteter online eller udendørs, indtil smitten igen falder.



BYDELSMØDRES ROLLE UNDER COVID-19 5

Hvordan kan vi hjælpe kvinder, som er meget bekymrede?

Vi kan se, at nogle mødre isolerer sig i deres lejligheder og er meget bange for smitte.

Fortæl kvinden:

- At det er vigtigt at komme ud og få frisk luft
- At man bliver glad af at mødes med andre og at man kan mødes udenfor
- At børnene har brug for at bevæge sig og lege
- At hun kan bruge mundbind og holde afstand



BYDELSMØDRES ROLLE UNDER COVID-19 6

Hvad skal vi gøre, hvis nogen er testet positiv?

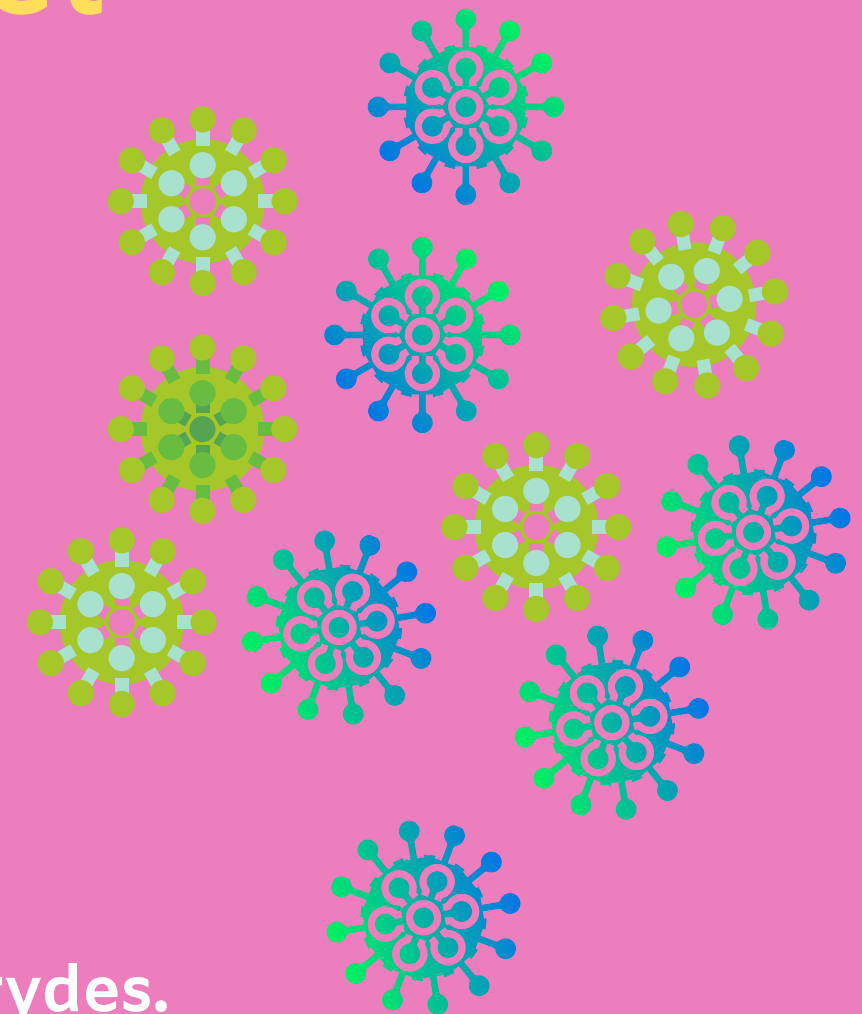
Hvis man er testet positiv, skal man isolere sig.

Det betyder:

- Bliv hjemme og mød ikke andre
- Hold mindst 2 meters afstand til dem man bor sammen med
- Vær ekstra grundig med rengøring og hygiejne

Kontakt-opsporing betyder at:

- Dem man har været sammen med skal informeres, så smittekæden brydes.
Bliv ikke nervøs, når en medarbejder fra corona-opsporing ringer.
De hjælper med at kontakte alle, der har været i kontakt med den smittede person.



BYDELSMØDRES ROLLE UNDER COVID-19 7

Vi skal huske at tage en pause fra Covid-19

Ind i mellem er det vigtigt at holde pause fra alle bekymringerne.

- Sluk for TV'et
- Lav en dejlig kop te, sæt dig ned og træk vejret helt ned i maven
- Tænk på alle de gode ting livet også handler om
- Fortæl en sjov historie til din veninde, så I griner sammen
- Husk også dit netværk på det - og tag en pause sammen ❤️



INFORMATION OM COVID-19 1

Hvad er det vigtigste, vi skal gøre for at forebygge smitte?

- Bliv hjemme hvis du er syg
- Vask dine hænder tit eller brug håndsprit
- Host eller nys i dit ærme
- Undgå håndtryk, kindkys eller kram
- Vær opmærksom på rengøring - både hjemme og på arbejde

Find plakater her:

www.sst.dk/da/Udgivelser/2020/Forebyg-smitte-mod-coronasmitte

Selv om vi har hørt det mange gange nu, er det stadig vigtigt, at vi husker hinanden på de 6 råd.



INFORMATION OM COVID-19 2

Hvor finder vi information om Covid-19?

De danske myndigheder og kommuner sørger for, at der hele tiden er ny information og mange materialer.

- Her kan I finde ny information: www.sst.dk/da/corona
- Her kan I finde information på 19 sprog: www.sst.dk/da/corona/Yderligere-information/Information-paa-andre-sprog

- og **HUSK** her findes informationer på 19 forskellige sprog!



INFORMATION OM COVID-19 3

Har I hørt om app'en SMITTESTOP?

App'en SMITTESTOP fra sundhedsmyndighederne giver dig besked, hvis du har været tæt på nogen, som er smittet med Covid 19.

Så ved du, at du skal have en covid-19 test.

På den måde hjælper app'en med at bryde smittekæder.

Hvis vi er rigtigt mange der bruger smitteapp'en, kan den være et effektivt våben mod smittespredning.

App'en er gratis og kan downloades i iPhones App Store eller Google Play-butikken.

App'en er udviklet af de danske sundhedsmyndigheder - den indsamler ikke dine personlige data eller overvåger dig.

Læs mere om, hvordan den virker på www.smittestop.dk



EKSEMPLER PÅ BYDELSMØDRE-AKTIVITETER

Bydelsmødre, Aalborg samlede kvinder og syede mundbind

Bydelsmødre, Slagelse deler mundbind og håndsprit ud ved fx skolerne.

Bydelsmødre, Holstebro arbejder tæt sammen med politi og SSP for at løse en konflikt i området med unge drenge, som laver ballade.

Bydelsmødre, Hobro har talt med mødre om, hvordan man taler med sin børn om Covid-19

Bydelsmødre, Sjællør-Sydhavn går ture og taler med de kvinder, de møder.

Bydelsmødre, Tingbjerg lavede en legegruppe med en lille gruppe børn, som cyklede sammen under nedlukningen. De cykler stadig sammen efter skole.

Bydelsmødrene, Albertslund arrangerer en gang om ugen Walk&Talk. Så går de en tur sammen og taler om det, der er sket.

Bydelsmødre, Gellerup arbejder tæt sammen med kommunen og står fx ved test-centrene og hjælper folk med at blive testet.

Bydelsmødre, Amager delte dadler ud til Eid til alle ældre i området, for at bryde ensomheden lidt.

Bydelsmødre, Holbæk har hjulpet familier med fx zoom og andre digitale løsninger.

Bydelsmødre, Ballerup afholdte morsdag arrangement udendørs.

Og der er selvfølgelig mange flere eksempler på alt det Bydelsmødre har gjort ned vi har plads til her. BLIV ved med at fortælle os om alt det gode I gør, så deler vi alle de gode erfaringer!!!

BYDELSMØDRE-SEKRETARIATET ER KLAR TIL AT HJÆLPE

Kontakt os hvis:

- I har spørgsmål, er i tvivl om noget eller mangler information
- I har gode erfaringer eller gode idéer, I gerne vil dele
- I støder på udfordringer, som myndighederne skal vide
- Eller andre ting, I vil tale med os om



HELE DANMARKS BYDELSMØDRE!

Bydelsmødres landsdækkende netværk, lokale forankring og stærke organisering har for alvor vist sit værd i skyggen af corona.

OVER HELE LANDET har Bydelsmødre bidraget til bekæmpelse af virussen med oplysningskampagner, opsøgende arbejde og videndeling i forhold til myndigheder.

Der blevet syet mundbind, uddelt pakker med håndsprit og værnemidler, ydet assistance ved testcentre og udarbejdet egne videoer med retningslinjer på forskellige sprog.

Tak for jeres fantastiske engagement!

Bydelsmødre, Fonden for Socialt Ansvar
#socialtansvar #endelafløsningen

