



VÆRD AT HUSKE:

- Husk at have faste ritualer for at sige goddag og farvel
- Husk at have en særlig opmærksomhed og nysgerrighed på nye – hav øjenkontakt og giv hånd
- Hav en "makker-ordning" – alle har et ansvar for at tage godt imod nye, men det er en god idé med en enkelt, der har et særligt fokus på at hjælpe nye til rette
- Sørg for at lave flere gruppekonstellationer undervejs, så man lærer hin anden at kende på kryds og tværs
- Italesæt de sociale ritualer og rutiner
- Husk at opfølgning er vigtigt – spørg ind til den nyes oplevelser og om I ses næste gang

Selv små handlinger har stor betydning!

Materialet er udarbejdet af ABC-partner DGI Storkøbenhavn

Læs mere på abcmentalsundhed.dk
Følg os på [Facebook.com/abcformentalsundhed](https://www.facebook.com/abcformentalsundhed)



TAG GODT IMOD

Konkrete redskaber til den gode modtagelse i fællesskabet



Til dig, der er ansvarlig for eller deltager i et organiseret fællesskab



TAG GODT IMOD

Redskaberne her er til dig, der er ansvarlig for eller deltager i et organiseret fællesskab – fx en forening, et aftenskolehold, en sportsklub, et spejlderhold eller en frivillig aktivitet. Om du er ansvarlig eller deltager, har du en stor rolle at spille, når nye medlemmer kommer til. Små, simple ting kan gøre

en kæmpe forskel, og det kan du få inspiration til her.

Materialet er udviklet på baggrund af erfaringer, input og sparring fra en lang række foreninger – og med afsæt i mange forespørgsler om konkrete værktøjer til den gode modtagelse.

Kender du det...

- At stå tilbage med en følelse af:
"Her har jeg virkelig lyst til at komme igen"?

Denne følelse håber vi, at alle går hjem med efter at være startet til noget nyt – desværre er det ikke altid tilfældet. Derfor får du her enkle redskaber og forslag til, hvordan du sikrer en god modtagelse af nye.

Casene tydeliggør, hvordan små handlinger kan have stor betydning for den enkelte person.

De små handlingers betydning

Du vil blive guidet gennem 4 cases inden for idræt, frivillighed, natur og kreativitet. Først med et eksempel på en dårlig modtagelse (markeret med rødt) og dernæst på en god modtagelse (markeret med grønt) – med efterfølgende fokus på nøglehandling og refleksion.

Casene er eksempler, og pointerne kan overføres til alle typer fællesskaber. Det er ofte små og simple handlinger, der afgør hvilken følelse, man som ny i et fællesskab oplever, og som afgør, om man har lyst til at komme igen. Fx hvis:

- Vi bliver mødt med et smil
- Der er en god tone og venlighed
- Vi føler os set og anerkendt

CASE 1: Mads 8 år

Mads er 8 år og har første gang til fodbold i dag. "Så starter vi. Ud på banen og løb med en bold", lyder det fra træneren. Mads kender ikke træneren eller de andre børn.

De andre på holdet spiller ikke bolden til Mads, og han tør ikke rigtig råbe, at han gerne vil have den. I slutningen af træningen spiller de kamp. Alle børnene er spredt på banen, tiden er gået, og træneren råber:

"Tak for i dag. Vi ses på lørdag til kamp .

Mads kigger spørgende over på sin mor. På vej hjem i bilen spørger hans mor: "Hvordan var det i dag?". Mads kigger ned i sædet og siger: "Sjovt, men de skubber for meget, og jeg fik aldrig bolden .

Mads på 8 år har første gang til fodbold i dag. Træneren råber: "Så samles vi i en rundkreds på den optegnede cirkel i midten af banen . Alle børnene spurter ind i cirklen.

"Vi skal lige have en navnerunde, for Mads er ny og skal lige lære jer at kende. I dag skal vi starte med at spille sammen 2 og 2, og derefter slutter vi af med en kamp, hvor man **kun** får point, hvis alle har rørt bolden . Mads får i løbet af kampen flere afleveringer fra de andre.

Træneren råber: "Vi samles i målet . Hele holdet spurter hen til målet, hvor de giver high fives til hinanden. Træningen afsluttes med et højlydt kampråb. Træneren går hen til Mads' mor og siger velkommen til klubben.

NØGLEHANDLINGER:

- Præsenter dig selv og vær en tydelig vært
- Lav en navnerunde
- Hav fælles samling ved start og slut
- Lav inkluderende lege, hvor kompetencer og niveau ikke er afgørende
- Involver forældrene og inviter dem ind til fælles afslutning
- **Hvad kan I gøre for at skabe tydelige rammer og sørge for, at alle er med?**



CASE 2: Jens 68 år

Jens på 68 år er frivillig på en bogcafé for udsatte borgere, og han er en af de nyere frivillige. Han har kun været der i et år, hvorimod størstedelen har været der i mange år. Da Jens træder ind på caféen, er der ikke nogen, der siger hej. Gad vide, om de andre lagde mærke til, at jeg var væk i sidste uge, tænker Jens.

Der er ikke noget konkret på programmet i dag, så Jens forsøger bare at være der, hvis nogen får brug for noget. Da caféen lukker for i dag, sætter alle de frivillige sig for at drikke en kop kaffe. Alle sætter sig på de samme faste pladser og snakker med de samme folk som altid. Jens føler ikke, at der er nogen, der rigtig kender ham. Han undrer sig over, hvorfor de aldrig prøver en ny plads. Det ville være så rart at prøve at snakke med nogle forskellige, tænker han. Efter kaffen tager Jens hjem, med den samme følelse, som han altid har – at han stadig er den "nye .

Jens på 68 år er en af de nyere frivillige på bogcaféen for udsatte borgere, men det kan man ikke rigtig mærke, for da han møder ind, er Poul og Lis allerede kommet hen til ham for at spørge: "Hvorfor var du her ikke i sidste uge? Du manglede!". De har i dag planlagt, at de frivillige selv skal være med til at finde på aktiviteter for borgerne. Jens melder sig på banen med en oplæsning fra sin yndlingsnovelle samling, og han smiler, da alle de andre lytter opmærksomt til ham.

Da caféen lukker for i dag, sætter alle de frivillige sig for at drikke en kop kaffe. En af de andre siger, at alle skal finde sig en ny plads i dag: "Det er så sundt at snakke med forskellige .

I dag snakker Jens med to, som han aldrig har snakket med før. Efter kaffen tager Jens hjem med en rar følelse i maven. Han glæder sig allerede til næste gang.

NØGLEHANDLINGER:

- Hav en "makker-ordning" . Alle har et ansvar, men det er en god idé med en, der har særligt fokus på nye
- Afsæt tid til fx at drikke kaffe efterfølgende
- Sørg for at blande nye og gamle, så man snakker med forskellige
- Lav udvalg, der kan stå for sociale initiativer, fx julefrokost og bankoaftener
- **Hvad kan I gøre for at byde nye velkomne og snakke sammen på kryds og tværs?**



CASE 3: Mathilde 45 år

Mathilde på 45 år er lige startet på et friluftshold, der laver forskellige aktiviteter i naturen. Hun har været der tre uger i træk og er blevet glad for selve turene. Nogle gange cykler de, og her har hun lagt mærke til, at de samme fire altid cykler forrest. Når de kører op ad bakker, råber de i kor: "UHA , mens de griner højlydt. Mathilde forstår ikke hvorfor og ved ikke helt, hvad hun skal gøre af sig selv. Efter turene står flere af deltagerne og drikker vand sammen. Mathilde har slet ikke lyst til at være med. Hun lister af sted uden at sige farvel, og ingen bemærker, at hun er væk.

Mathilde på 45 år er lige startet på et friluftshold, der laver forskellige aktiviteter i naturen. Hun har været der tre uger i træk og er blevet glad for turene. Nogle gange cykler de, og to af de andre, der altid cykler forrest, fortæller Mathilde, at de var på et kursus med Chris MacDonald. Han opfordrede dem til at sige "UHA , når man gør noget, der føles hårdt. De synes, Mathilde skal være med til at råbe, når de kører op ad bakker. Da Mathilde mærker syren i benene, hører hun flere, der råber, og hun tilslutter sig råbekoret "UHA . Efter turen går Mathilde hen til de andre, og sammen griner de over deres råberitual. "Vi ses næste gang, UHA , siger Mathilde og griner.

NØGLEHANDLINGER:

- Læg mærke til nye og inkluder dem i de uformelle fællesskaber
- Italesæt de sociale ritualer og selvfølgheder, fx et kampråb eller internt sprog
- **Har I nogle sociale ritualer, som kunne være gode at forklare til nye?**



CASE 4: Mie 18 år

Mie 18 år skal starte til keramik i dag. Hun har glædet sig længe. Mie træder ind i lokalet, og to piger giver hende "elevator-blikket" og kigger på hende, som om hun skulle være gået forkert. Mie siger "hej" og går hen til en, der ligner en underviser. Underviseren har travlt med nogle materialer, som er gået i stykker, og siger lynhurtigt: "Hej og velkommen" – men fokus ryger hurtigt tilbage til de ødelagte materialer. Midt i undervisningen får de 5 minutter til selv at finde på en kreativ idé, som de skal forklare de andre. Mie sidder helt stivnet, og hun aner ikke, hvad hun skal finde på. Da det er blevet tid til at dele idéen, trækker Mie sig – hun har ikke lyst til at sige noget. Efter alle har fremlagt deres idéer, siger underviseren: "Godt gået, vi ses næste gang . Alle stryger ud ad døren. Mie har helt ondt i maven og vil helt sikkert ikke komme igen.

Mie 18 år skal starte til keramik i dag. Hun har glædet sig længe. Mie træder ind i lokalet, og en smilende underviser imødekommer hende og giver hende et varmt håndtryk. Underviseren siger: "Jeg kæmper lige med nogle ødelagte materialer, men Sofie og Maja kan lige fortælle om holdet, og hvordan vi plejer at gøre . Undervisningen går i gang, og i dag skal de selv finde på kreative idéer. "Gå sammen 2 og 2 , siger underviseren. Mie finder sammen med en pige på holdet, og de finder på 2 idéer, som de fremlægger for de andre. Efter undervisningen tager Sofie og Maja fat i Mie og spørger, om hun kommer igen næste gang. Mie smiler og siger: "Det gør jeg helt sikkert .

NØGLEHANDLINGER:

- Giv hånd til nye og spørg nye gerrigt ind til vedkommende
- Sørg for at inddele deltagerne i makkerpar på kryds og tværs, så det ikke er op til den nye selv
- Følg op hos den nye efterfølgende – om vedkommendes oplevelse og om han/hun kommer igen
- **Hvad kan I konkret gøre for, at nye føler sig godt taget imod? Og hvordan kan deltagerne hjælpe med at byde nye velkomne?**

