

Hvordan boostes velkomst- og fællesskabskulturen i foreningslivet?

DGI

Hanna Christensen, DGI Storkøbenhavn

Vi tror på, at alle kan bidrage positivt til fællesskabet, og at foreningslivets stærke sammenhold og hjerterum skaber trivsel, giver et værdifuldt tilhørsforhold og styrker vores evne til at mestre livet.

DGI idrætter

Fodbold, håndbold, svømning osv.

DGI programområder

Inklusion, sundhed, outdoor, ungekultur og gadeidræt, skole- og institution og senior.

Snart

DGI Fokus områder

Børn og bevægelsesglæde

Unge fællesskaber

Aktive voksne

Sunde seniorer

Prioriterede målgrupper i DGI inklusion

- Borgere med etnisk minoritetsbaggrund
- Socioøkonomisk udsatte borgere
- Sårbare børn og unge

Alles lige ret til idræt

En tryk vej ind i fællesskabet



Gearer foreningslivet til at tage godt imod v. at styrke fællesskabet



Motivation og forudsætning for at tilvælge aktiv deltagelse i foreningslivet

Børns steder for idræt og bevægelse

Lærere som anvender motion og bevægelse mindst 2-4 gange om ugen



“

En tredjedel af skolerne angiver, at bevægelse integreres igennem Den Åbne Skole.

Kropslig dannelse



Literacy

- Bogstaver
- Ord
- Sætninger
- Sprog

- Litteratur

Numeracy

- Tal
- Regnestykker
- Ligninger
- Algebra

- Økonomi, naturvidenskab mm.

Music

- Noder
- Do-re-mi
- Skala'er
- Kompositioner

- Pop, rock, hiphop og klassisk musik

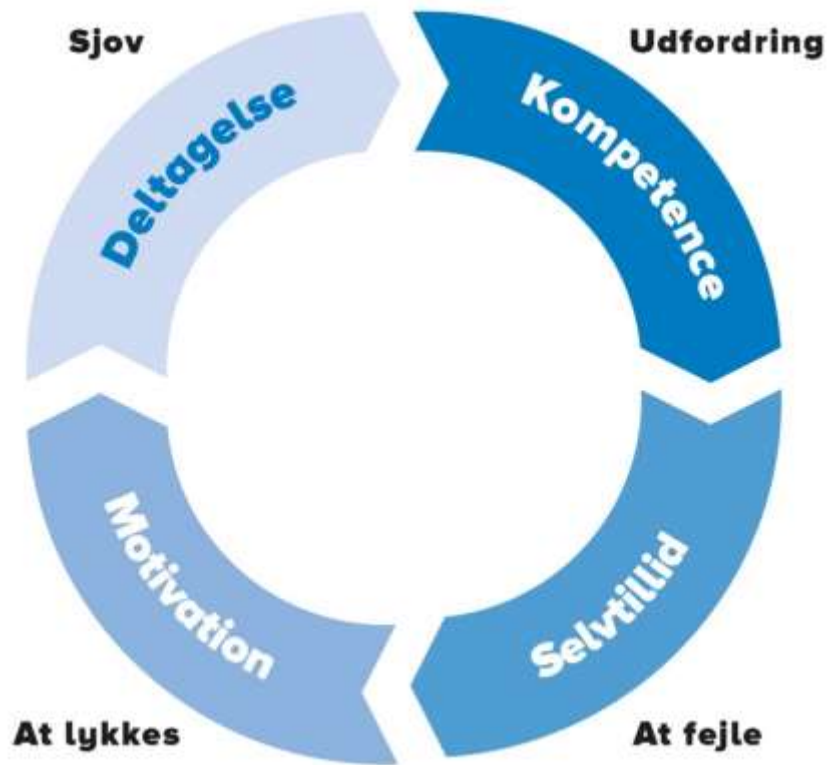
Physical Literacy

- GMF – Kroppens ABC
- "Ordforråd"
- Discipliner/ stilarter

- Idræt, dans, akrobatik, hverdagsliv

Kilde: Dr. Dean Kriellars, University of Manitoba

Kropslig dannelse



Brobygning

- Vi giver en håndsrækning i en overgang til børn, unge og voksne på kanten af fællesskaberne
- DGIs pulje – foreningsliv for alle uddeler fx årligt støtte på mellem 600.000 kr. og op til 1 mio. kr. til udsatte børn og unges foreningsdeltagelse. Samlet har knap 7.000 fået støtte siden 2012..
- Med DGI FOKUS som er et foreningstilbud til børn med særlige behov i skoletiden.
 - Den primære målgruppe er børn i skolealderen, der har ADHD eller lignende udfordringer.
 - Flere end 3000 børn med forskellige vanskeligheder har deltaget i foreningsidræt i skoletiden.



Hvordan brobygning?

Vi arbejder med unge på kanten af fællesskaber gennem et fokus på trivsel og meningsfulde fællesskaber

- Vi laver ikke en-til-en-indsatser, men samarbejder om brobygning.
- Vi arbejder med et humanistisk menneskesyn og en ressource-tilgang, der er kendetegnet ved en tro på, at alle kan være noget for nogen
- Ung-til-ung-baserede indsatser (peer to peer), ungeinvolvering, communitydannelse/fællesskabsopbygning og trænerspireforløb er vigtige metoder.
- Det handler om at styrke de unge – også de foreningsuvante/ foreningsusikre unge.

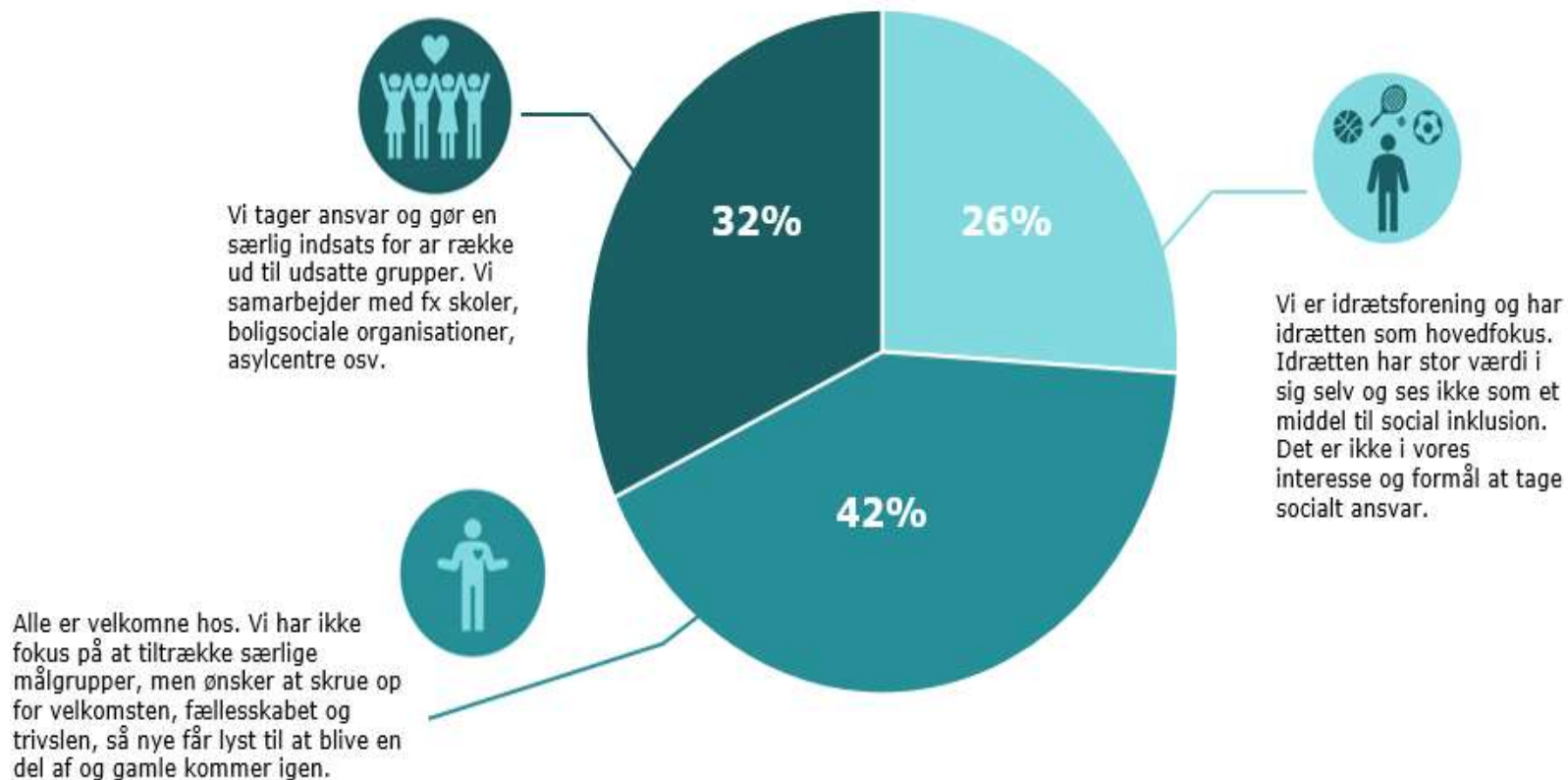
Foreningsudvikling

Vi giver foreningerne de nødvendige forudsætninger for at kunne tage imod børn, unge og voksne på kanten af fællesskaber

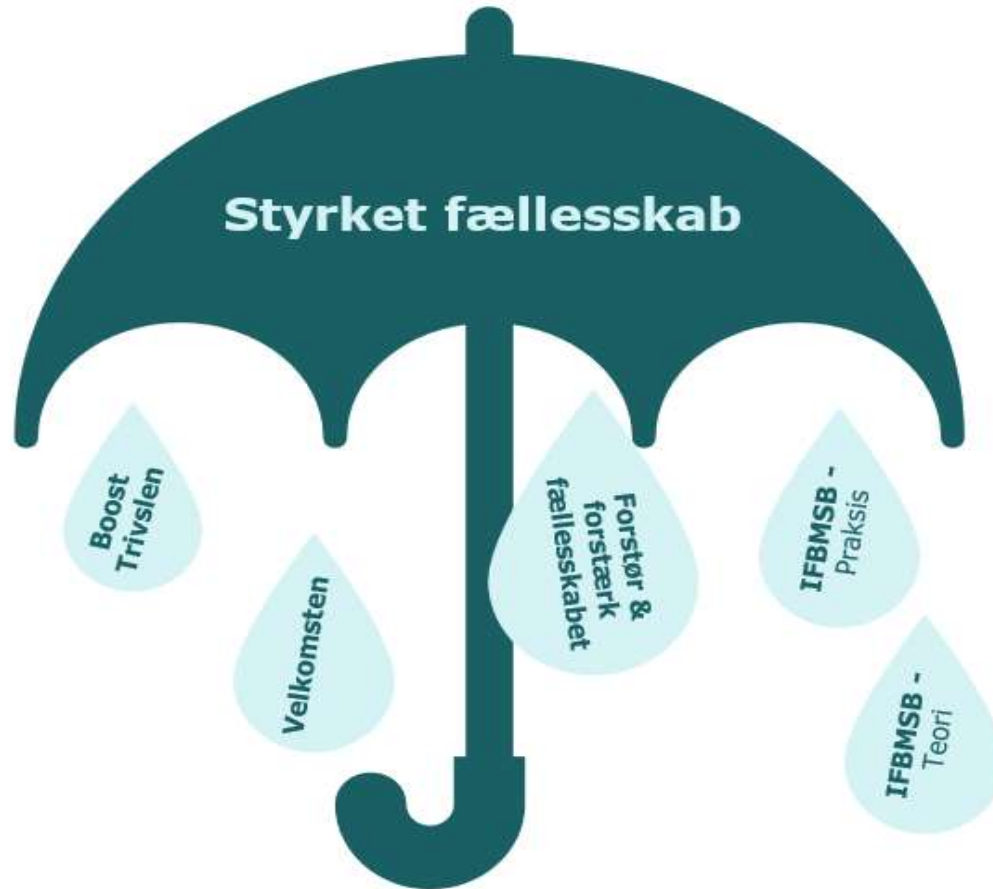
I år uddanner vi mere end 500 frivillige trænere til at velkomstbooste foreningslivet og styrke fællesskabskulturen og skabe god trivsel for alle.



Foreningsundersøgelsen



Fagligt ståsted: Styrket fællesskab – tematikker og koncepter



DGI Inklusion

Find information om vores indsatser



**DGI Foreningskvinder -
idræt kun for kvinder**



**Boost trivslen hos børn
og unge i foreningslivet**



DGI FOKUS



**Pulje: Foreningsliv for
alle**



Crossroads



Unge i Landsbyklynger

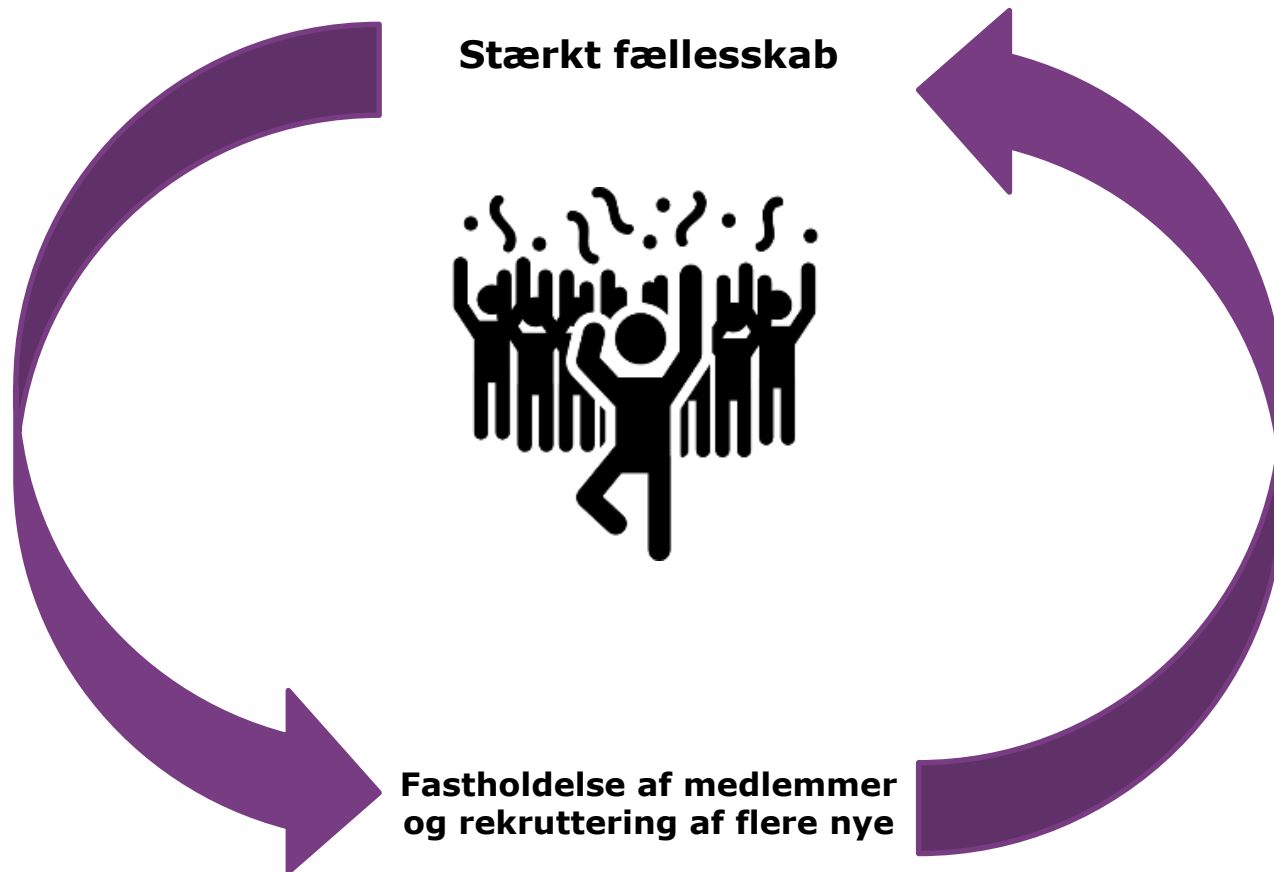
Formålet med ABC for mental sundhed i DGI

At styrke både træning- og foreningsfællesskabet ved at sætte fokus på den mentale sundhed ved:

- 1) At give et nyt perspektiv på det foreningerne gør i forvejen og
- 2) konkrete redskaber og øvelser til at skabe en god fællesskabskultur.



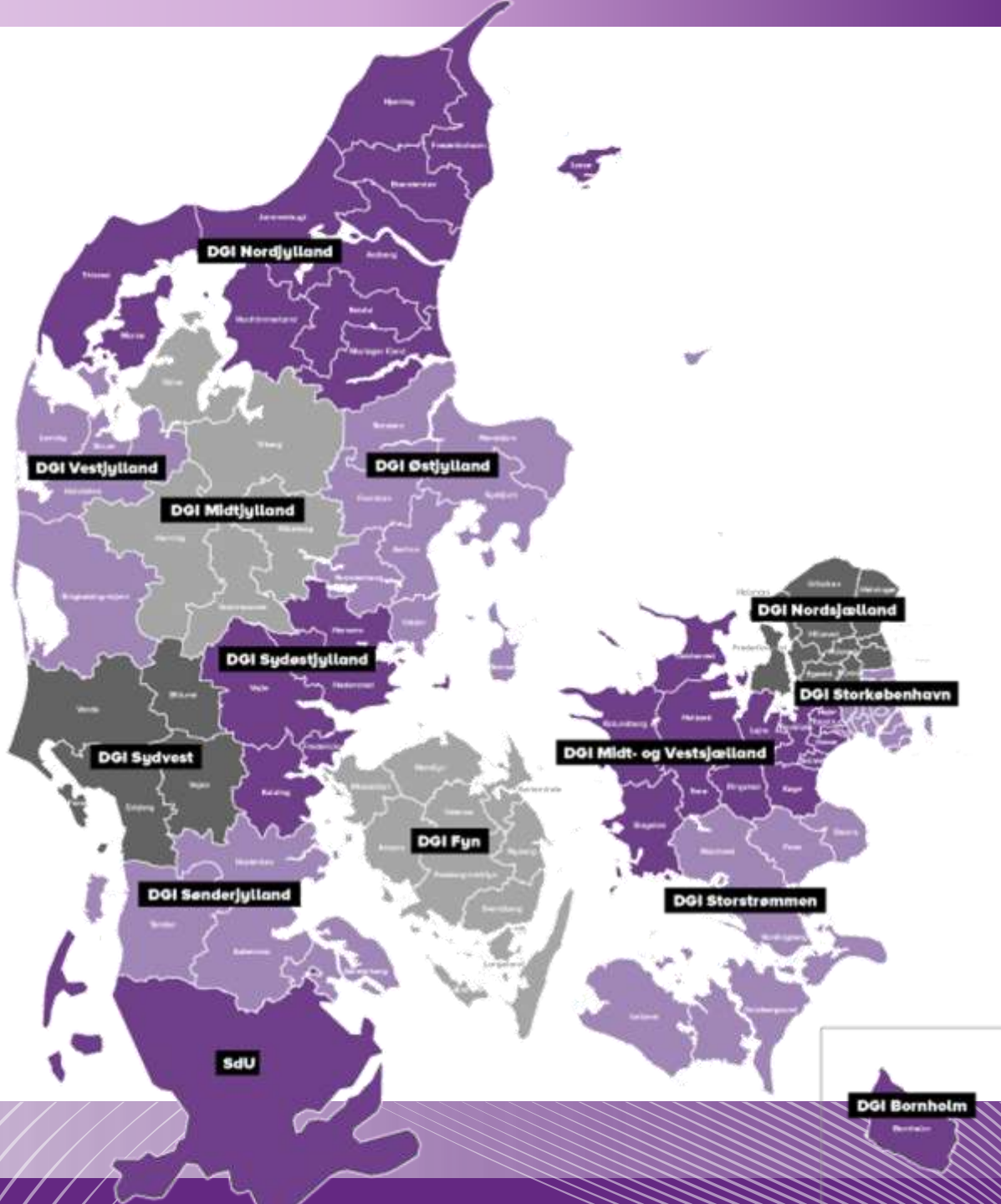
Hvorfor sætte fokus på mental sundhed i DGI?



Vision i DGI

At skabe et fælles sprog for mental sundhed

At styrke trænings- og foreningsfællesskaberne ved gennem italesættelsen og fokus på mental sundhed



ABC for mental sundhed

ACT - Gør noget aktivt

BELONG - Gør noget sammen

COMMIT - Gør noget meningsfuldt

Vibeke Koushede, (2018) Mental sundhed til alle – ABC i teori og praksis

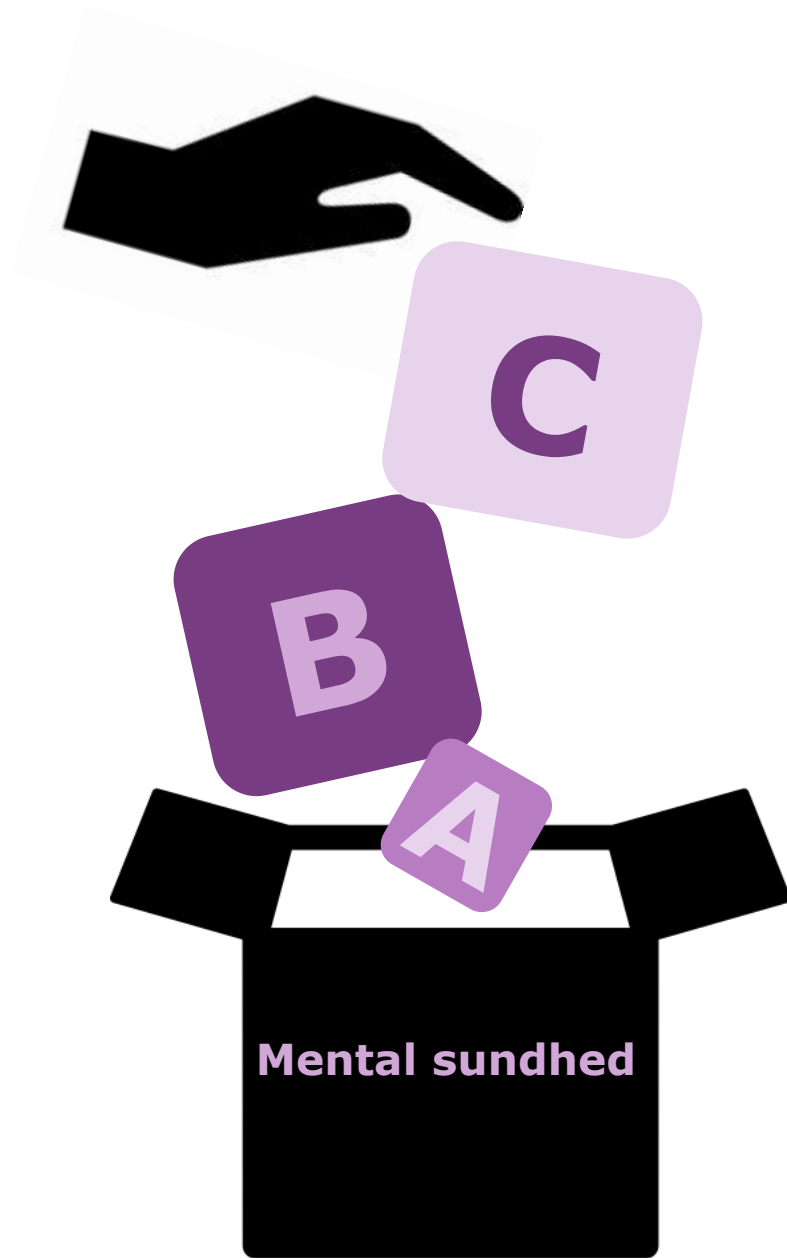
Workshop - *“Forstør og forstærk fællesskabet”*



Mental sundhed i udskolingen



ABC i foreningslivet, hvordan?

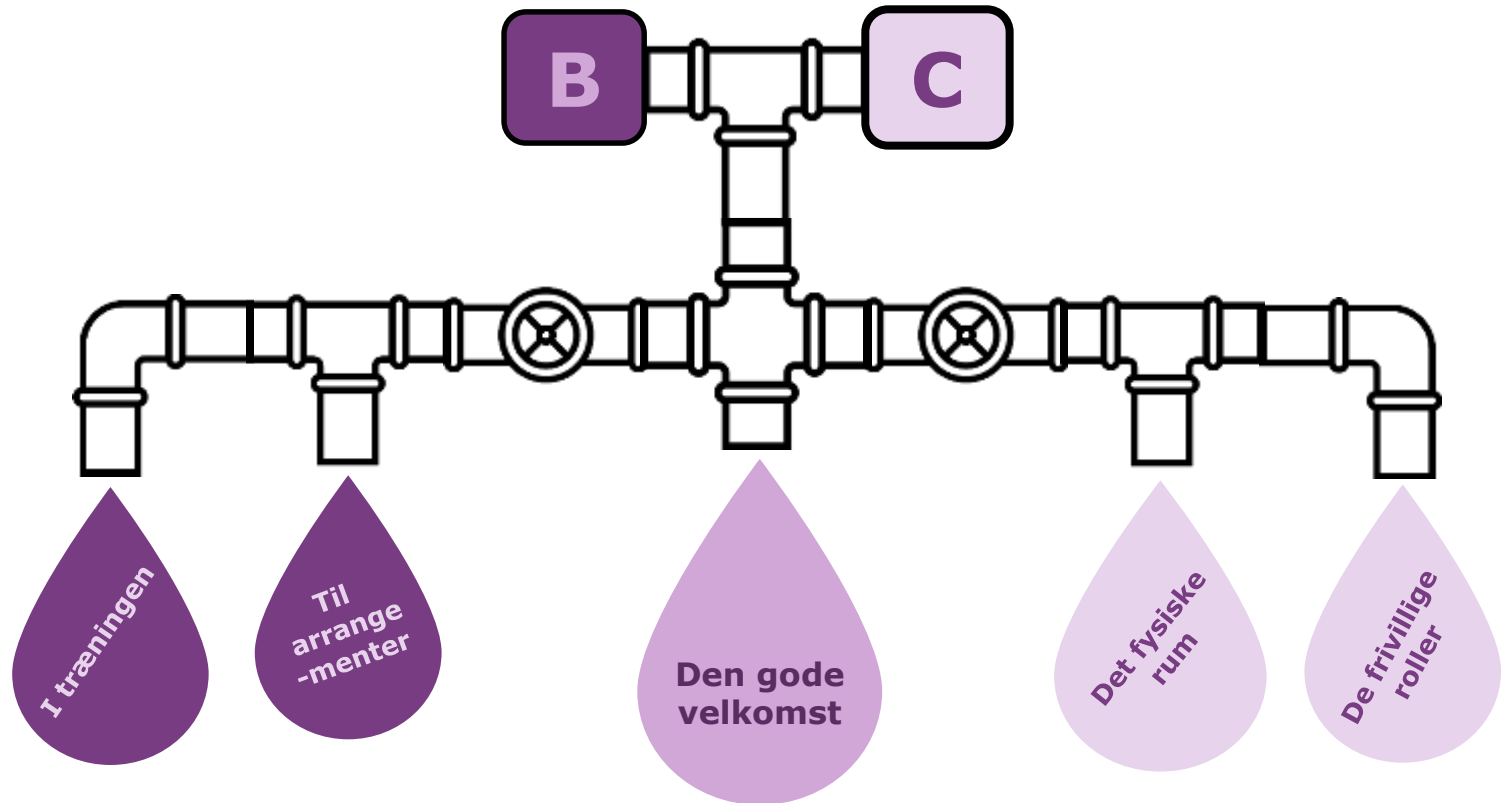


Forstør og forstærk fællesskabet

Tænk nyt i det eksisterende

- **Hvad?**
Vi skal ikke opfinde den dybe tallerken, men tænke nyt i eksisterende
- **Hvorfor?**
Hvad nytter det at have verdens bedste aktivitet, hvis folk ikke kommer igen? Derfor skal vi sætte mere fokus på at forstørre og forstærke fællesskabet og meningsfuldheden.
- **Hvordan?**
Gennem mikrohandlinger

Inspiration til at forstørre og forstærke fællesskabet (B) og meningsfuldheden (C)



Den gode velkomst

Når nye kommer til

Den gode velkomst er en proces

Før



Under

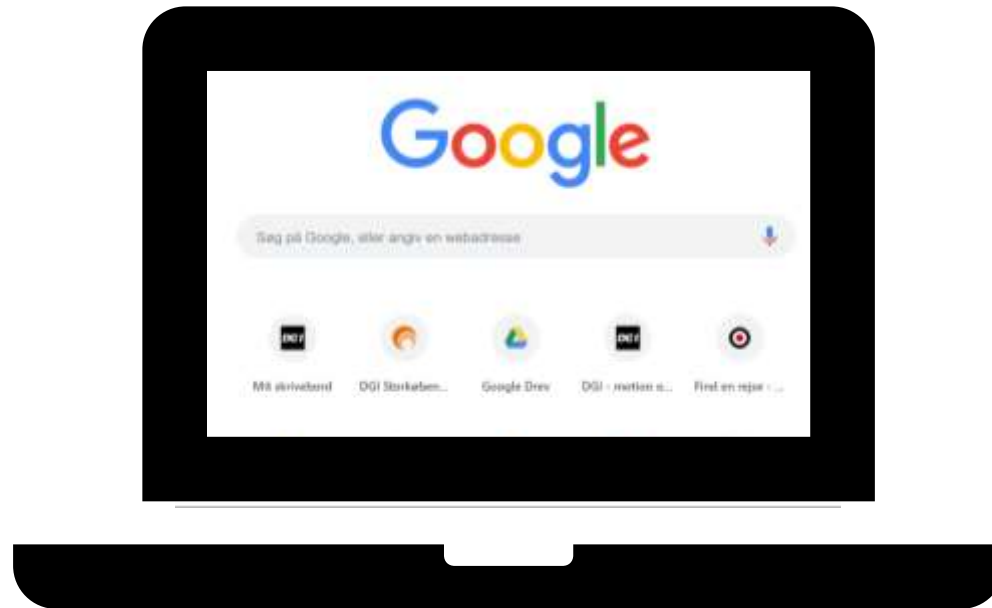


Efter



Før

Hvor orienterer potentielle nye medlemmer sig om jeres tilbud?



Velkomstbrev

Vingsted Svømmeklub

Opstart i Vingsted Svømmeklub

Hej alle medlemmer i Vingsted Svømmeklub

Nu er det endelig dagen før dagen

Efter flere års ventetid sker det endelig i morgen, at vi åbner op for undervisning i den nye svømmehal i Egtved. Vi har glædet os til at komme igang, og byde alle jer medlemmer velkomne.

Her fra uge 43 åbner vi for vores 60 ugentlige hold. Det er i en splinterny svømmehal i Egtved. Når over 700 medlemmer og 20 instruktører og hjælpetrænere skal starte svømmeundervisning for første gang op, i en ny svømmehal, vil der givet vis opstå spørgsmål rundt omkring.

- For at få det hele til at fungere, vil vi i den første uge, have en person til at byde jer velkommen udenfor svømmehallen, og notere jeres ankomst på de forskellige hold.

- Derudover vil vi for så vidt muligt have et bestyrelsesmedlem inde i svømmehallen, her i uge 43, som forhåbentlig kan svare på jeres spørgsmål.

Vi er rigtig glade for at I har meldt jer ind i vores forening, og vi skal sammen arbejde for at alle får en god tid i svømmeklubben.

For at fejre indvielsen af den nye svømmehal, har vi en lille gave til alle jer medlemmer. Gaven vil blive delt ud her de første uger, vi håber I tager godt imod den :)

Vi ønsker jer god svømmelyst

Med venlig hilsen

Vingsted Svømmeklub

Velkomstbrochure

**Velkommen i
Hillerød Fodbold**




**HILLERØD
FODBOLD**

www.hilleroedfodbold.dk

**HILLERØD
FODBOLD**

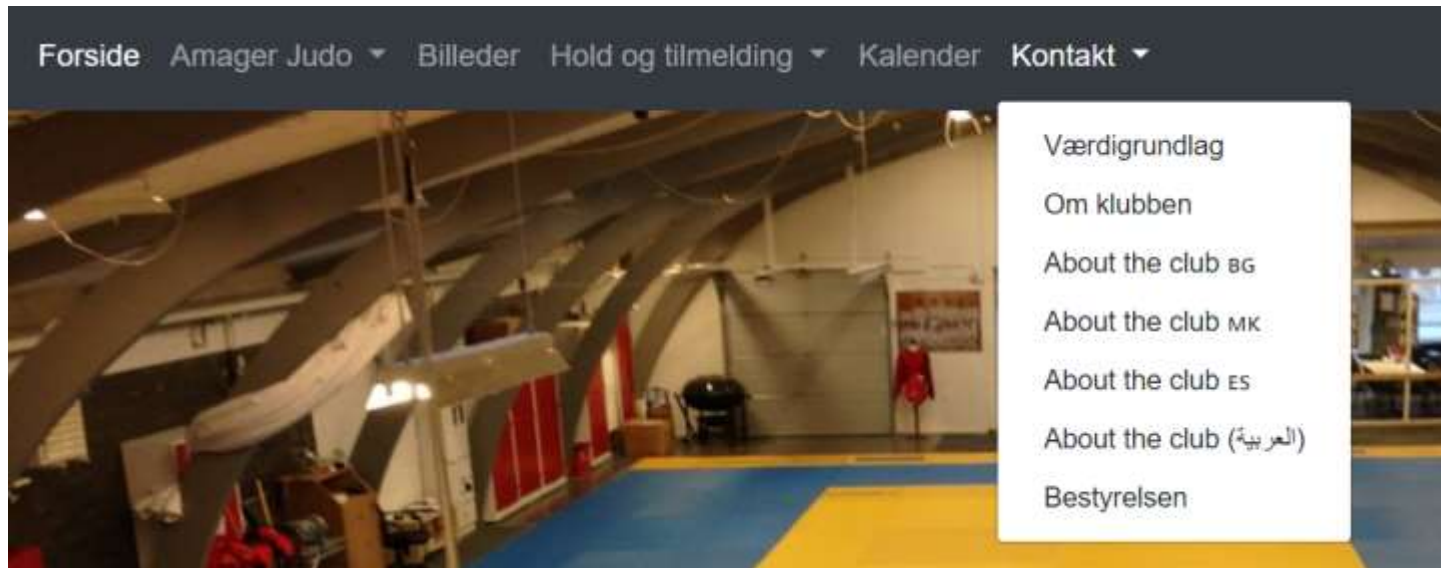
HILLERØD STADION



1 RUNDDELLEN
2 WC
3 OMKLEDEKABINER 1
4 KLUBHUS
5 OMKLEDEKABINER 2
6 SKOLEKASSE
7 HØRERUM
8 SET HØRE HØR
9 KOMPASHEDET
10 FIF OMKLEDEKABINER

www.hilleroedfodbold.dk

Velkomstfolder på fire forskellige sprog



Det første møde

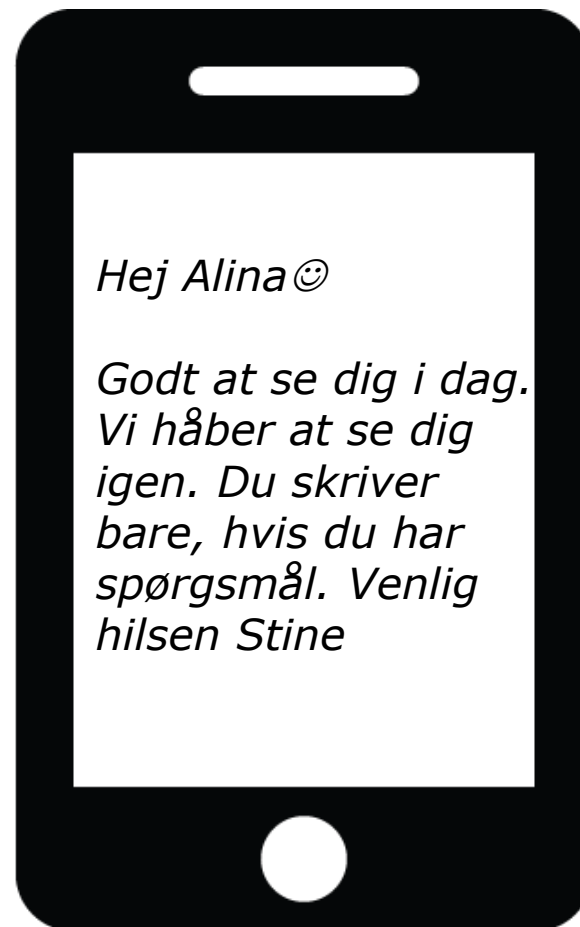
Handler om at skabe åbne og inkluderende fællesskaber

- Tag gerne imod nye udenfor. Svømmehallen kan være svært at finde for en ny.
- Udpeg en velkomstværter: 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.
- Fortæl de nye om, hvilke sociale ritualer eller uskrevne regler I har, som kan være svært for nye at orientere sig omkring.



Efter

- Spørge ind til hvad de har synes om at være med?
- Send en SMS eller mail.
- Følg op hvis vedkommende ikke dukker op igen.



Et telefonopkald til alle nye medlemmer

Velkommen til!

Vi glæder os til at se dig til træning på onsdag.

Vi har en facebookside for holdet, der hedder

Onsdagstræningen – tjek den ud 😊

Din træner hedder Peter og ham kan du kontakte på dette nr.



Så lidt skal der til

<https://sjort.egnyte.com/dl/EmgMeFkmX7>



Samtaleøvelse

Læs en case fra "Tag godt imod" og snak sammen om:

- Hvad gør vi godt i forvejen?
- Hvad kan vi blive bedre til?
- Hvordan sikrer vi, at det bliver gjort?



Hvilke mikrohandlinger vil I indføre?

Før, under og efter

Før



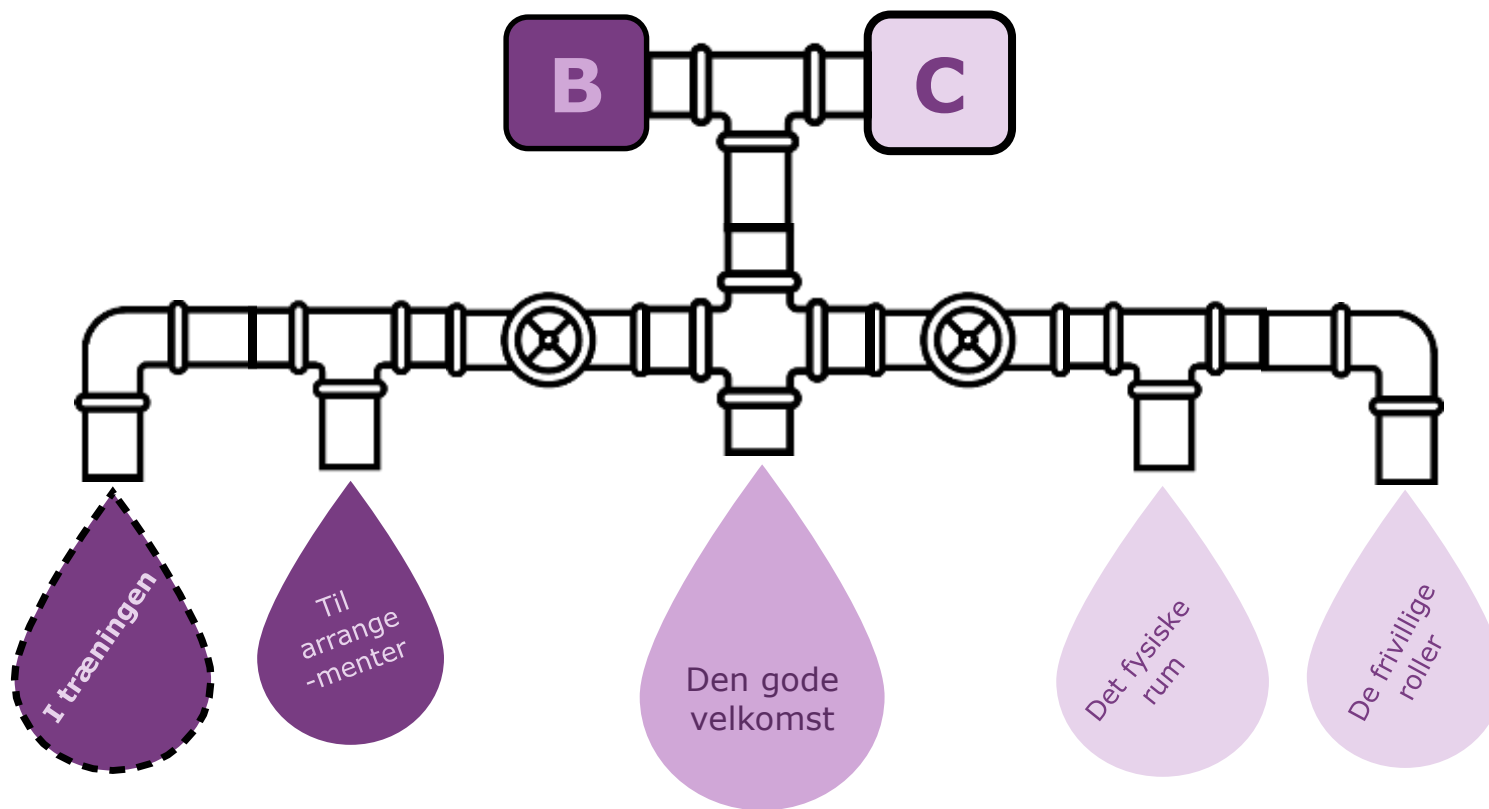
Under



Efter



I træningen



Hvordan skruer vi op for B'et og C'et i træningen?

Hav blik for fællesskabet og styrk tilhørsforholdet – hvad ved vi virker?

- At have fælles start og slut



- Opvarmningsøvelser, koordineringsøvelser, der får smilet frem - Skab rum for at grine og fejle sammen



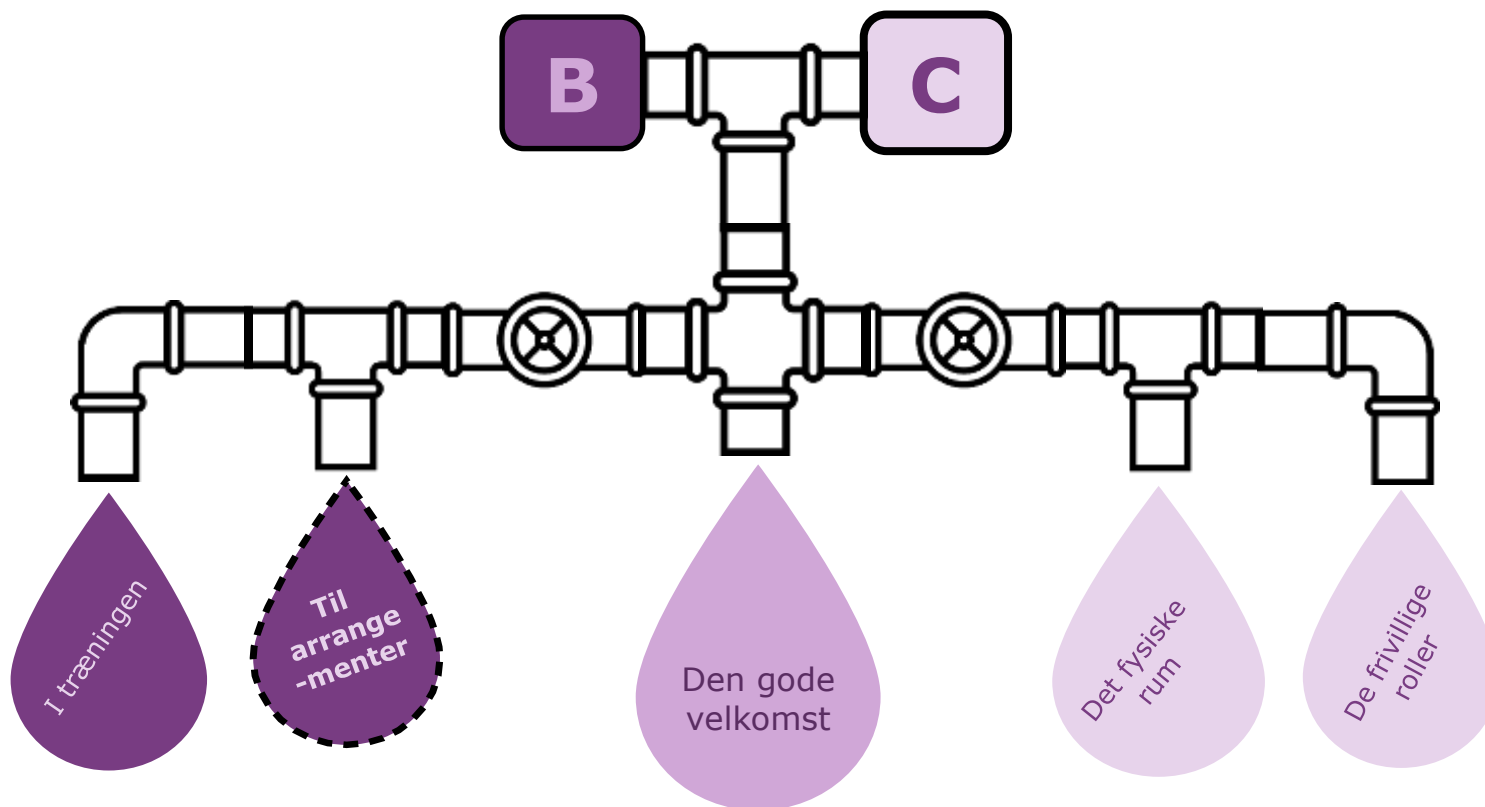
- Samarbejdsøvelser: eks. træneren faciliterer at man lærer hinanden at kende på kryds og tværs (inkl kropskontakt)



- At lære hinanden at kende udover træningen (fx gennem refleksionsspørgsmål)



Til arrangementer

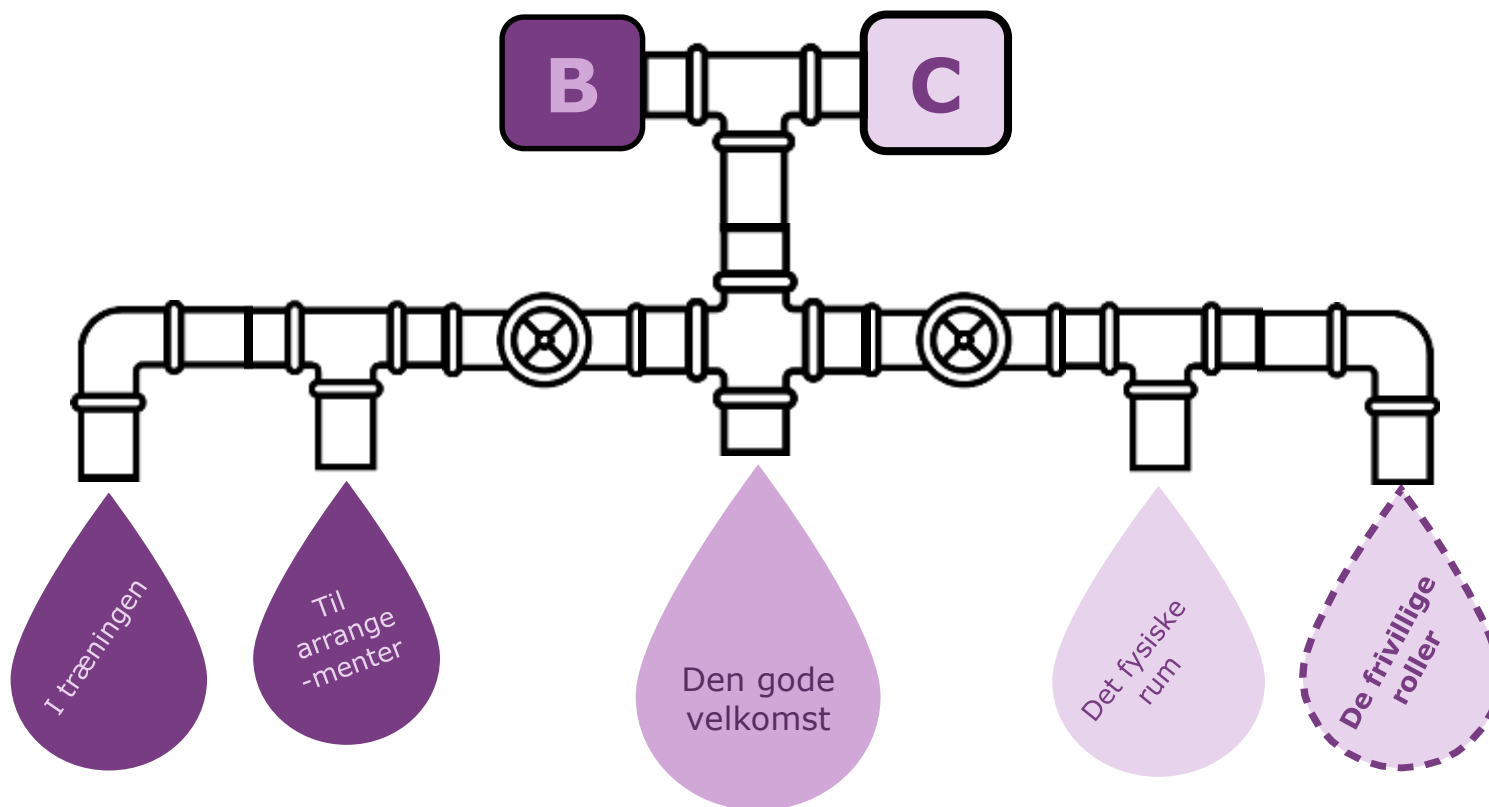


Til arrangementer

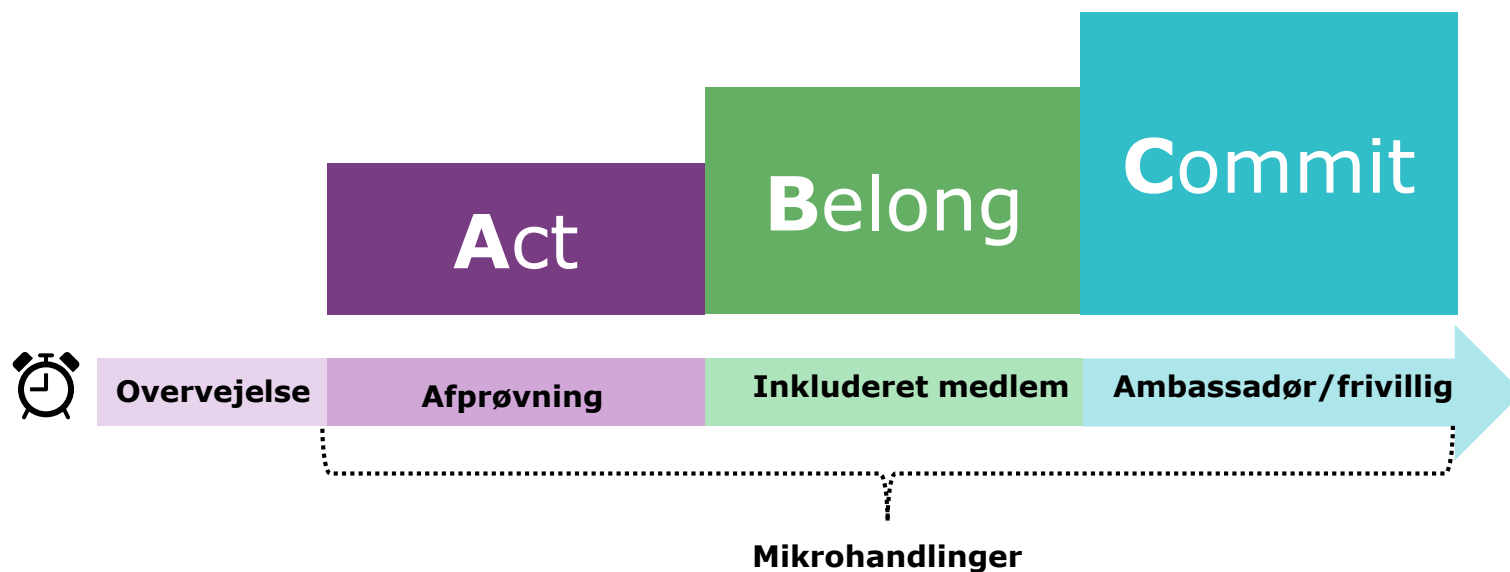
Hvordan kan I styrke fællesskabet og meningsfuldheden til arrangementer?



De frivillige roller



Fra nybegynder til engageret frivillig



Frivillighed for en dag

STG/VALLØ

[Her er du: Foreningsledelse](#) > [Min landsdelsforening](#) > [DGI Storstrømmen](#) > [Artikler](#) > [På Stevns forstørret og forstærker de fællesskaber](#)

På Stevns forstørret og forstærker de fællesskabet

Hvis en forening skal vokse sig større og stærkere, så kræver det, at ledere og frivillige kan skabe gode fællesskaber, som både medlemmer og frivillige nyder at være en del af - det er de lykkedes med i tre vidt forskellige foreninger på Stevns.



STG/Vallø er en af de tre foreninger på Stevns, der formår at rekruttere masser af nye medlemmer og engagerede frivillige.

Deltagerbaseret frivillighed

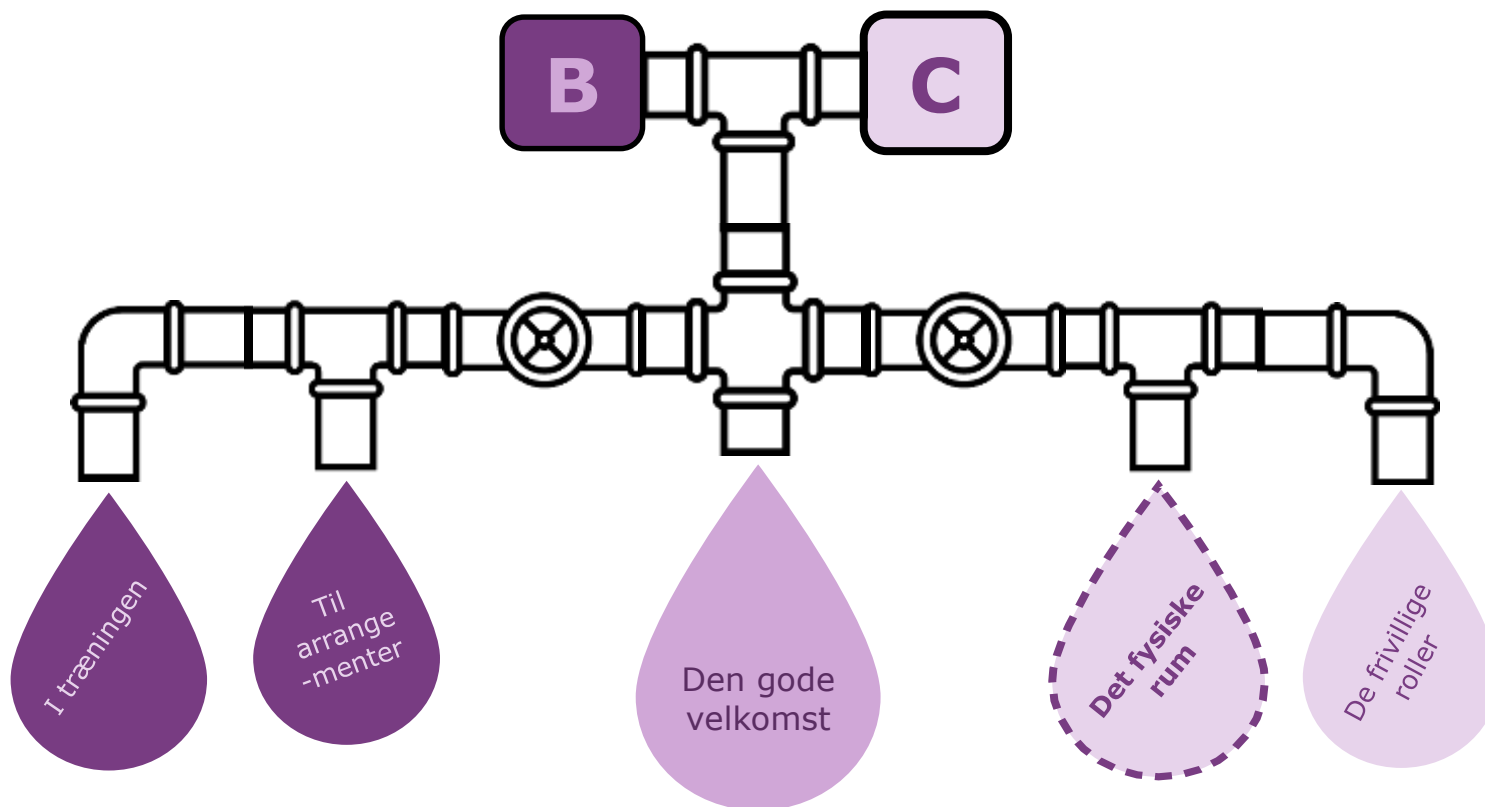
Hvordan kan vi tænke nyt om de frivilliges roller?

Har engageret flere seniorer på holdet til at tage et socialt ansvar, og have fokus på det sociale udover træningen:

- Velkomstansvarlig
- Festansvarlig
- Turansvarlig



Det fysiske rum



Det fysiske rum



Her ses et eksempel på socialt samvær og ugentlig træning i Odense.



Her ses Karens Minde Kulturhus, der omdannede en kedelig parkeringsplads, til et socialt mødested.



En undersøgelse af unge pigers behov viser, at musik i omklædningsrummet står allerøverst på pigernes ønskeliste. Løsningerne behøver ikke at være omkostningstunge.

Tag ABC brillen på, og ABC-ficér din egen praksis



Vil du vide mere om ABC?

- www.dgi.dk/abcmentalsundhed
- www.abcmentalsundhed.dk

