

Konkrete værktøjer til den gode modtagelse



# Tag godt imod

**DGI**

[dgi.dk/abcmamentalsundhed](https://dgi.dk/abcmamentalsundhed)

# Tag godt imod

## Konkrete redskaber til den gode modtagelse i fællesskabet

Redskaberne her er til dig, der er ansvarlig for eller deltager i et organiseret fællesskab – fx en forening. 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.

### De små handlingers betydning

Du vil blive guidet igennem fire cases inden for idræt. 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 tydeliggør, hvordan små handlinger kan have stor betydning for den enkelte person. 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 og roser Mads' indsats i dag.



### Nøglehandlinger:

- Præsenter dig selv og vær en tydelig vært
- Lav en navnerunde, hvor alle præsenteres
- Hav fælles samling ved start og slut på træningen
- Lav inkluderende lege, hvor kompetencer og niveau ikke er afgørende
- Involver forældrene og inviter dem ind til fælles afslutning på træningen

**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 en af de nyere på gymnastikholdet. Han har kun gået der i et år, hvorimod størstedelen har gået der i mange år. Da Jens træder ind på gymnastikgulvet, er der ikke nogen, der siger hej. Gad vide, om de andre lagde mærke til, at han var væk i sidste uge, tænker Jens.

Musikken går i gang, og sveden pibler frem. Efter træning går de alle ud i cafeteriet 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” på holdet.



Jens på 68 år er en af de nyere på gymnastikholdet, men det kan man ikke rigtig mærke, for inden gymnastiktimen er begyndt, er Poul og Lis allerede kommet hen til ham for at spørge: ”Hvorfor var du ikke til træning sidste gang? Du manglede!”.

Musikken går i gang, og sveden pibler frem. Instruktøren har i dag planlagt, at deltagerne selv skal være med til at finde på øvelser og musik, de elsker. Jens melder sig på banen med et par øvelser til hans yndlingsang af The Beatles.

Jens smiler, da alle de andre deltagere laver hans øvelse til hans yndlingsang. Inden træningen slutter, og de alle går ud i cafeteriet for at drikke en kop kaffe, siger instruktøren, 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 ”mækker-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
- Afsæt tid til fx at drikke kaffe efter træning
- Sørg for at blande nye og gamle deltagere, 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 få snakket sammen på kryds og tværs?**

## Case 3: Mathilde 45 år



Mathilde på 45 år er lige begyndt i en gruppe, der kører mountainbike. Hun har været der tre uger i træk og er blevet glad for selve turene.

Nogle gange når de cykler 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 højt. 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 af sige farvel, og ingen bemærker, at hun er væk.



Mathilde på 45 år er lige begyndt i en gruppe, der kører mountainbike. Hun har været der tre uger i træk og er blevet glad for turene.

To af deltagerne 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 inkludér dem i de uformelle fællesskaber
- Italesæt de sociale ritualer og selvfølgeligheder fx et kampråb eller internt sprog

**Har I nogle sociale rutiner, som kunne være gode at forklare til nye?**

## Case 4: Mie 18 år



Mie 18 år skal starte til dans i dag. Hun har glædet sig længe. Mie træder ind i salen, og to piger giver hende "elevatør-blikket" og kigger på hende, som om hun skulle være gået forkert.

Mie siger "hej" og går hen til en kvinde, der ligner en instruktør. Instruktøren har travlt med musikanlægget, som ikke virker. Instruktøren siger lynhurtigt "hej og velkommen", men fokus ryger hurtigt tilbage til det ødelagte musikanlæg.

Midt i træningen får de 5 minutter til selv at finde på en øvelse, som de skal vise de andre.

Mie står helt stivnet, og hun aner ikke, hvad hun skal finde på. Da det er blevet tid til at vise øvelsen, trækker Mie sig – hun har ikke lyst til at vise noget. Efter alle har vist deres øvelser, siger instruktøren: "Godt gået, vi ses næste gang". Alle stryger ud ad døren. Mie har så ondt i maven og vil helt sikkert ikke komme igen.



Mie 18 år skal starte til dans i dag. Hun har glædet sig længe. Mie træder ind i salen, og en smilende instruktør imødekommer hende og giver hende et varmt håndtryk. Instruktøren siger: "Jeg kæmper med at få musikanlægget til at virke, men Sofie og Maja kan lige fortælle om holdet, og hvordan vi plejer at gøre".

Træningen går i gang, og i dag skal de selv finde på øvelser. "Gå sammen 2 og 2", råber instruktøren. Mie finder sammen med en pige, og de laver 2 sjove øvelser, de viser foran de andre.

Efter træningen 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 nysgerrigt ind til vedkommende
- Sørg for at inddel deltagerne i makkerer på kryds og tværs på forhånd, så det ikke er op til den nye selv at vælge
- Følg op med den nye efter træningen - om vedkommendes oplevelse og om han/hun kommer igen

**Hvilke konkrete tiltag kan I foretage, for at sikre, at nye på holdet føler sig godt taget imod?**

**Hvordan kan deltagerne på jeres hold hjælpe med at byde nye velkomne?**

## 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 hinanden at kende på kryds og tværs
- Italesæt de sociale ritualer
- Husk at opfølgningen er vigtig. Spørg ind til den vedkommendes oplevelser og om vi ses næste gang

**Selv små handlinger har en stor betydning!**



# Hvis I vil vide mere

---

## Workshop om den gode modtagelse

Vil I sætte fællesskabet under lup og blive klogere på, hvordan I tager imod nye i jeres forening? DGI tilbyder en 3 timers workshop, der giver konkrete handlinger til at tage imod nye og skabe en god fællesskabskultur.

## Læs mere på

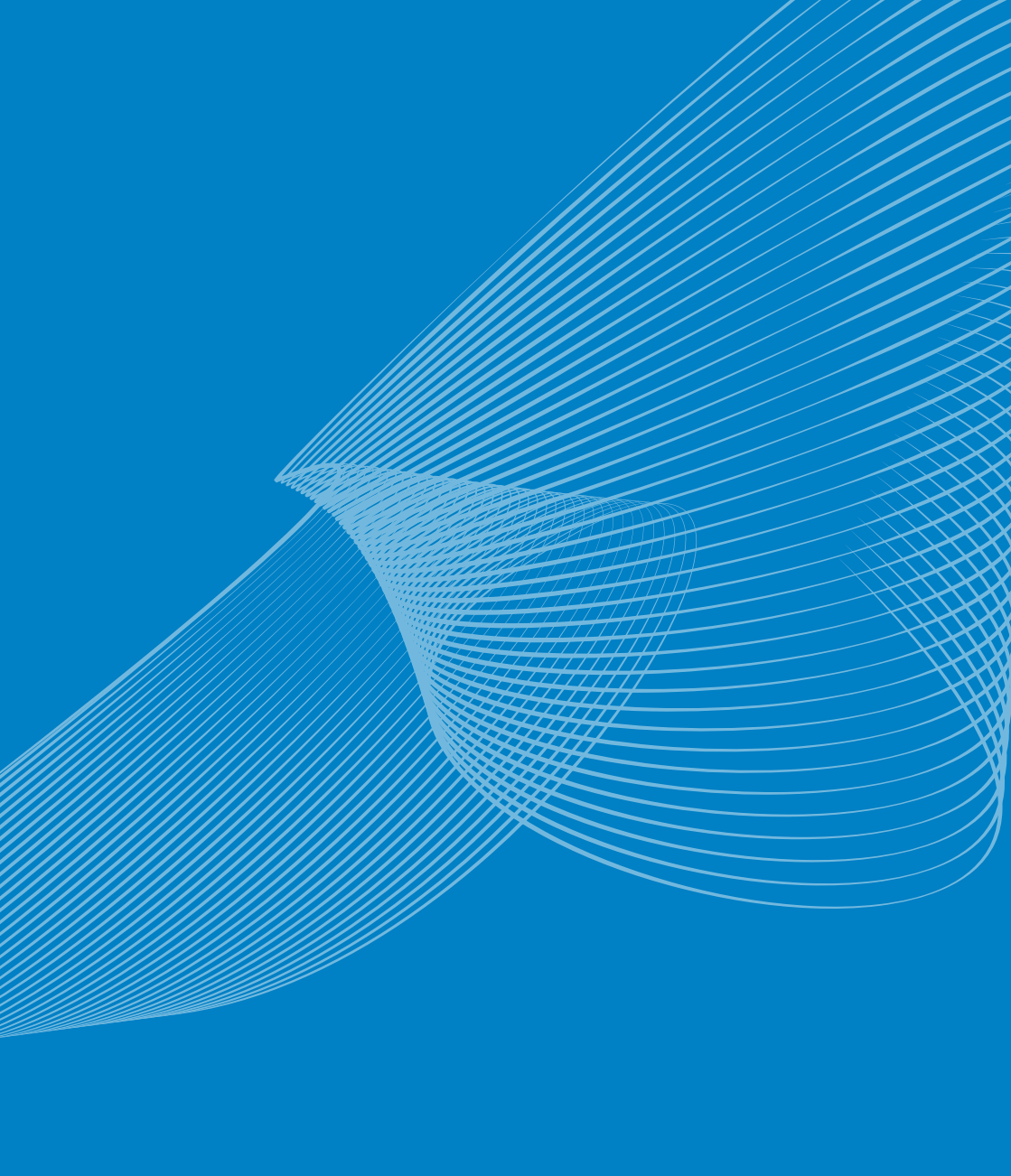
[www.dgi.dk/abcmentalsundhed](http://www.dgi.dk/abcmentalsundhed)

## Kontakt

Hanna Christensen  
Projektleder, DGI Storkøbenhavn  
Hanna.christensen@dgi.dk | 51 18 77 92







ABC FOR MENTAL SUNDHED

NORDEA  
FONDEN  
Vi støtter gode liv



[www.dgi.dk/abcmamentalsundhed](http://www.dgi.dk/abcmamentalsundhed)