



TIMERSOQATIGIIT KATUFFIAT
GRØNLANDS IDRÆTSFORBUND



ATAATSIMOORLUTA
AALASA



meeqqanut tamanut

TAG GODT IMOD

Konkrete værktøjer til den gode velkomst



TAG GODT IMOD

Konkrete redskaber til den gode velkomst i fællesskabet

Redskaberne her er til dig, der er ansvarlig for eller deltager i et aktivt fællesskab i 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 i samarbejde med DGI Storkøbenhavn og ABC for mental Sundhed på baggrund af erfaringer, input og sparring fra en lang række foreninger – og med afsæt i mange forespørgsler om konkrete værktøjer til den gode velkomst.

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.

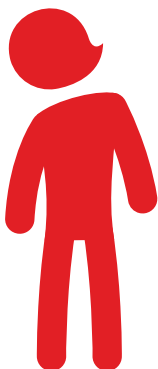
De små handlingers betydning

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 nøglehandlinger 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: Ivik, 8 år



Ivik 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. Ivik kender ikke træneren eller de andre børn. De andre på holdet spiller ikke bolden til Ivik, 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 træning".

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



Ivik 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 Ivik 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". Ivik 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 Iviks mor og siger velkommen til klubben og roser Ivik for sin 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 til ældreidræt. Han har kun gået der i et år, hvorimod størstedelen har gået der i mange år. Da Jens træder ind i hallen, 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 til ældreidræt, men det kan man ikke rigtig mærke, for inden træningen er begyndt, er Nukaaraq og Arnaq 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 yndlingssang af Inneruulat.

Jens smiler, da alle de andre deltagere laver hans øvelse til hans yndlingssang. 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 "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
- 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: Naasunnguaq, 45 år



Naasunnguaq på 45 år er lige begyndt i en langrendsklub. Hun har været der tre uger i træk og er blevet glad for selve træningen.

Nogle gange når de kører har hun lagt mærke til, at råber "løjpe" når de skal forbi hende. Hun ved ikke helt hvad hun skal gøre af sig selv og bliver en smule skræmt. Løberne reagerer ved at blive lidt irriteret på hende og kigger tilbage på hende – som om hun ikke burde være på løjpen.

Efter træning står flere af deltagerne og snakker sammen. Naasunnguaq har ikke rigtig lyst til at være med. Hun lister af sted uden af sige farvel, og ingen bemærker, at hun er væk.



Naasunnguaq på 45 år er lige begyndt i en langrendsklub. Hun har været der tre uger i træk og er blevet glad for selve træningen.

2 af de dygtige skiløbere mødes med Naasunnguaq inden start. De fortæller hende, at de har lagt mærke til, at hun ofte er alene ude på løjpen, og opfordre hende til at være med til deres lidt længere ture rundt omkring løjpen. De forklarer samtidig hvordan man bedst udnytter løjpen og hvordan man bedst løber på løjpen.

Efter turen går Naasunnguaq hen til de andre, og sammen griner de over deres råberitual. "Vi ses næste gang, måske er det mig der snart kan råbe "løjpe"", siger Naasunnguaq 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 sporg

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

Case 4: Kuluk, 18 år



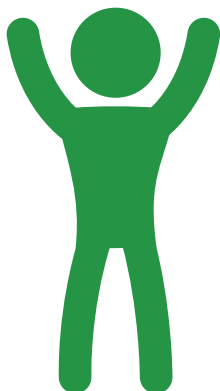
Kuluk 18 år skal starte til dans i dag. Hun har glædet sig længe. Kuluk træder ind i salen, og to piger giver hende "elevator-blikket" og kigger på hende, som om hun skulle være gået forkert.

Kuluk 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. Kuluk står helt stivnet, og hun aner ikke, hvad hun skal finde på.

Da det er blevet tid til at vise øvelsen, trækker Kuluk 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. Kuluk har så ondt i maven og vil helt sikkert ikke komme igen.



Kuluk, 18 år skal starte til dans i dag. Hun har glædet sig længe. Hun træder ind i salen, og en smilende instruktør imødekommer hende og giver hende et varmt håndtryk.

Instruktøren siger: "Jeg kæmper med at få musik-anlægget til at virke, men Kista og Aviaaja 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. Kuluk finder sammen med en pige, og de laver 2 sjove øvelser, de viser foran de andre. Efter træningen tager Kista og Aviaaja fat i Kuluk og spørger, om hun kommer igen næste gang. Kuluk 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 makkere 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?

DE 5 VIGTIGSTE

1. Hav en velkomstværter som står udenfor hallen, viser vej og fortæller om jeres forening.
2. Til træning: Start og slut i fællesskab. Gerne i en rundkreds så alle kan se hinanden i øjnene, og få en følelse af at være en del af holdet.
3. Lav en makkerordning, så nye bliver hjulpet godt ind i fællesskabet.
4. Lav sjove opvarmningsøvelser, der giver smil på læben og ryster holdet sammen.
5. Husk opfølgning med de nye: Giv positiv feedback og sig at I glæder jer til at se dem igen. Selv små handlinger har en stor betydning!







HVIS I VIL VIDE MERE

Vil I blive klogere på, hvordan I kan sætte mere fokus på den gode velkomst og fællesskabskulturen? Så tilbyder GIF et workshopforløb, der giver konkrete redskaber til at tage godt imod nye, og skabe stærke fællesskaber.

Kontakt GIF på **gif@gif.gl** eller læs mere på:
www.gif.gl/Styrkfællesskabet



**KUNARSUARMİ TIMIMIK
AALATITSINERPAAQ**

VERDENS MEST FYSISK AKTIVE LAND

#Aalasa



TIMERSOQATIGIIT KATTUFFIAT
GRØNLANDS IDRÆTSFORBUND



NORDEA
FONDEN

Vi støtter gode liv

UDARBEJDET I SAMARBEJDE MED



GIF.GL