

Dyrk den gode velkomst

Hej, fedt du kom i dag!

Sådan vil vi gerne mødes, når vi møder op i både nye og kendte fællesskaber, men er vi gode nok til at huske og sætte fokus på **den gode velkomst**?

I nedenstående finder I med stor inspiration fra aarhusianske foreninger og fællesskaber, Aarhus Kommune, Dansk Flygtningehjælp og DGI Østjylland, inspiration og tips til, hvordan I kan sætte spot på den gode velkomst. God læselyst!

Tag endelig fat i os, hvis vi sammen skal sætte endnu mere fokus på de gode rammer og det inkluderende fællesskab i jeres forening.

Tips til den gode velkomst

En personlig velkomst med øjenkontakt og måske en high five, er blot en af mange måder, der kan få medlemmerne til føle sig som en del af jeres forening.

En god velkomst skaber stærke relationer på holdet. Den er nem at give, koster ingenting og efterlader et varigt indtryk. Det gør, at jeres medlemmer får lyst til at komme igen og tage deres venner med, så det også er let at være ny i jeres fællesskab.

Tips til den gode velkomst:

Bestyrelsen:

Sæt "Den gode velkomst & træningsmiljø" på som fast punkt til jeres bestyrelsesmøder og skab en kultur, der tager fællesskabet alvorligt.

Træneren:

Sørg for, at du som træner altid har sagt hej til alle på holdet, inden træningen går i gang.

Fællesskabet:

Sørg for at starte og slutte træningen fælles - gerne med leg, high five eller kampråb. Når det er en fast del af træningen, bliver alle på holdet medskabere af den gode velkomst. Og lav gerne sociale aktiviteter udenfor træningen - det styrker fællesskabet!

Kommunikation:

Vis, hvordan I arbejder med den gode velkomst i netop jeres forening, fx på sociale medier. Flyt fokus til fællesskabet fremfor den endeløse række af kampresultater og medaljer.

Støttekroner til fællesskabet:

Søg fonde og puljer til at skabe aktiviteter, der understøtter fællesskabet. Ræk ud og inkludér også dem, der står udenfor fællesskabet, fx ved at bruge nogle af de mange støtteordninger til foreningsdeltagelse for børn og unge.

DGI Østjylland - Puljer:

At sætte fokus på rammerne, fællesskabet og det inkluderende miljø, giver også mulighed for **at søge puljemidler**.

Børn og unge-puljen

Puljens formål er at støtte projekter og indsatser, hvor I som forening tænker i nye og anderledes måder at få flere børn og unge med, og flere børn og unge til at blive ved i netop jeres fællesskab og forening. Målgruppen er de 0-25 årige.

Går I med en idé, **se mere via linket i overskriften eller kontakt DGI Østjylland til en snak om jeres muligheder.**

Foreningsliv for alle

I samarbejde med DGI & Poul Due Jensen-fond uddeler Foreningsliv for alle kontingent- og stævnestøtte, samt fripladser på DGI's ferieaktiviteter, til børn og unge op til 25 år af økonomisk vanskeligt stillede familier. Det er jer, som forening, der kan søge midlerne hos os, men ta' fat i os, hvis I har spørgsmål.

Kontakt Jane Østergaard fra DGI Østjylland, for at høre mere: jane.oestergaard@dgi.dk

Dansk Flygtningehjælp - Fritidspuljen

Fritids- og foreningslivet kan være en god introduktion til lokale fællesskaber og en kilde til varige venskaber og barndoms minder. Derfor støtter Fritidspuljen bredt for at fremme deltagelsen i fritids- og foreningslivet for børn og unge med flygtninge- og etnisk minoritetsbaggrund. I Fritidspuljen er der både mulighed for at søge kontingentstøtte og aktivitetsstøtte.

Kontakt Jeppe Klarskov Hansen fra DRC Dansk Flygtningehjælp, for at høre mere: jeppe.hansen@drc.ngo

I **Aarhus Kommune** er der også mulighed for at søge midler via flere forskellige puljer. I kan finde et overblik over dem **[her](#)**

Se fondene

Ideer fra foreninger, der sætter fokus på den gode velkomst:



Fælles opvarmning

“Vi har på U14 en kæmpe årgang med 53 spillere, hvor spillerne spænder utrolig bredt i niveau fra helt nybegyndere til nogle, som spiller på højt niveau.

Vi sørger altid for, at der altid er en fælles opstart, hvor alle er samlet til opvarmning for netop at understrege, at vi er på samme hold på trods af vidt forskellige niveauer og ambitioner”.

Goddag og farvel

“Vi siger farvel ved at stå i en rundkreds og sender et håndtryk rundt. En leder siger ‘stop’ - den der har håndtrykket ‘tager det med hjem’ og får lov til at starte håndtrykket næste gang”.

Fællessang og dét, der fylder

“Vi tager altid en runde om søndagen, hvor alle børn/unge lige kort siger, hvad der har fyldt for dem i den uge, der er gået. Og så synger vi ofte sammen. Det er også fællesskabsopbyggende”.

Godt at se dig!

“Som træner går jeg rundt til alle og siger “hej” og “fedt du kom”, “godt at se dig” eller en lille hilsen til alle. Derefter er der fælles rundkreds med intro til dagens program og velkommen til prøvetrænere.

Efter en fed træning er der fælles kampråb, hvor det er vigtigt alle deltager. Det giver god energi”.

Personlig opmærksomhed

“Vi har 55 børn, som vi har lært alle navnene på. Vi bruger tid på at tale med børnene og huske, hvilke ting de glæder sig til, og hvad der betyder noget for dem. Når børnene ankommer, er det vigtigt for os, at vi: 1) Kan huske deres navn og 2) Opsøger dem og spørger ind til, hvordan det går. For de fleste børn, er den personlige opmærksomhed det, som gør, at de føler sig set og velkommen i fællesskabet”.



Navneleg med bold

“Vi samles i en rundkreds til navnerunde, hvor vi kaster bold til hinanden og siger hinandens navne. Legen kan udvides til andre ting, når man kan navnene. Vi har fælles kampråb. Efter træning samles vi i en rundkreds med fælles udstræk og på gensyn til næste træning”.

Hyggelige aktiviteter, hvor alle er lige

“Udenfor undervisningsseancerne sørger vi for at lave aktiviteter, hvor alle er lige, ligegyldigt hvilket niveau de er på - fx. fællesspisning, hygge-aftener, bingo, overnatning. Det giver masser grin og sjove oplevelser sammen”.

Alle giver hånd til alle

"Alle siger hej, når de kommer ind.
Alle giver hånd til farvel og tak for træning".



Alle har en plads i kæden

"Fællessangen er en god måde at få alle med, styrke samhørigheden og tilhørsforholdet i gruppen, og samtidig markere overgangen fra "fri leg" til "et spejdermøde". Mødet slutes med, at spejderne i kor siger "Farvel og tak for i dag - vi ses på næste onsdag!". Lederen spørger da højlydt: "Spejder beredt?" og alle spejderne råber så højt, de kan: "ALTID BEREDT!!!". Opstarts- og afslutnings-ritualer er enormt gode til at skabe fokus og samtidig få alle til at føle sig som en del af noget, der er større. Alle er vigtige - uanset evner og baggrund - og alle har en plads i "kæden".

Skab en god struktur

"Vores træning starter altid i omklædningen, hvor vi bruger de første 15 min. af træningen på at klæde om sammen. Så samles vi i en cirkel, hvor vi giver high-five til hinanden og tuner ind på dagens træning. Til slut taler vi om, hvad de har øvet sig på til træning og hvad der har været det sjoveste. Vi slutter af med kampråb".

Øjenhøjde

"Jeg møder dem i øjenhøjde og på det niveau, de er på - både rent badmintonmæssigt og personligt. Så sørger jeg for, at de bliver socialiseret med de andre børn - og voksne".

Mange venner, vi kan hygge os med

"I ungdomsafdelingen løber 10-20 årige sammen på tværs af køn og alder. Vi har fælles velkomst, hvor nye bliver præsenteret, og hvis der er sket noget særligt, som en god placering på et løb, klapper vi af dem. Efter træning samles alle til en snack, og én gang om måneden er der fællesspisning, hvor forældre på skift står for det, og alle spiser og hygger sig. På den måde opbygger vi et godt fællesskab, så når vi kommer ud på stævnepladser, har vi mange at hygge os med."

