

Fællesskab, den gode velkomst og forældre på banen

DGI

Fyraftensmøde d. 26. august 2021

Programmet for i aften

1. Flere børn og unge i forening i Glostrup
2. Skru op for fællesskabet
3. Den Gode Velkomst
4. Forældreinddragelse og nye former for frivillighed
5. De aktive forældre
6. Tak for i aften

Baggrund

- Flere børn og unge i foreningerne i Glostrup
- Værktøjer til at komme i mål
 - Fyraftensmøder
 - Frivillige
 - Kommunikation
- Udviklingsforløb
 - Konsulenthjælp
 - Dialog med flere foreninger



Kort om mig

Carina Vestergård Abildskov

Projektkonsulent i DGI Midt- og Vestsjælland
Fokus på, at invitere voksne og børn uden for foreningslivet med ind i fællesskabet.

- Voksne uden for foreningslivet, familier
- Børn m. overvægt eller andre udfordringer (Jump4fun)

Instruktør på Familieholdet i HVG og Blefræserne i Vor Frue IF.

Idrætsfaglig baggrund
(BSc. i Idræt, Cand.Scient i Humanfysiologi)



Skru op for fællesskabet

Fællesskaber

Vi er i en tid, hvor det er ekstra vigtigt at være en del af et fysisk, socialt fællesskab

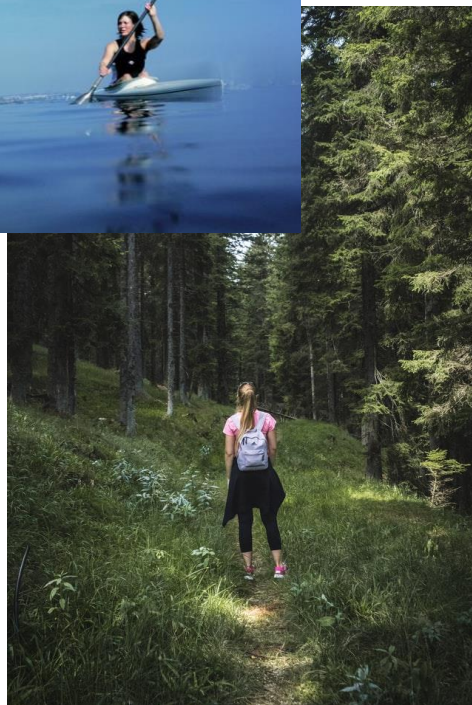
Det første vi fravælger i en presset hverdag, er det vi kan fravælge →
fritidsaktiviteter

Men det burde være omvendt

I skaber ikke kun aktivitet for andre mennesker. I er også med til at gøre folk aktive i et **meningsfuldt fællesskab** og **fremme folks mentale sundhed** – I skaber et vigtigt frikvarter i en travl hverdag.



ABC – mental sundhed i forening



”

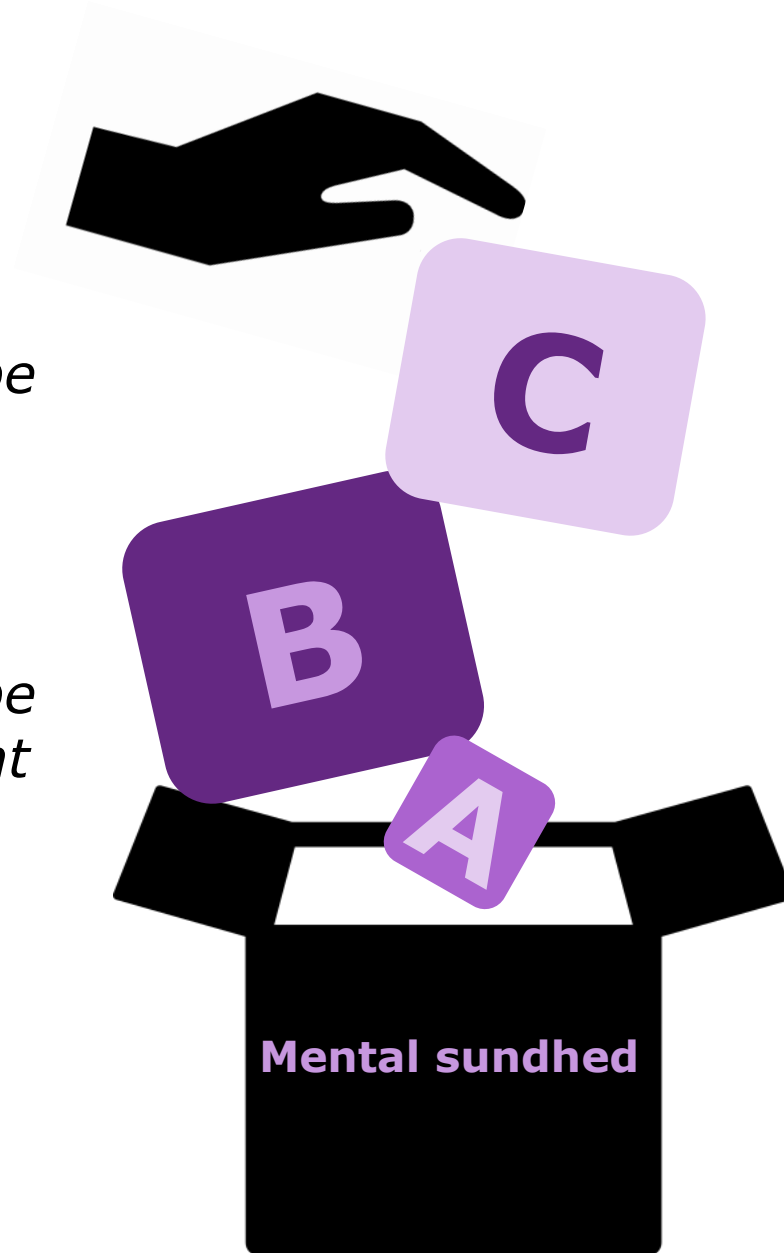
Frivillighed betaler sig

Er man engageret i frivilligt arbejde, har man dobbelt så stor chance for at have god mental sundhed

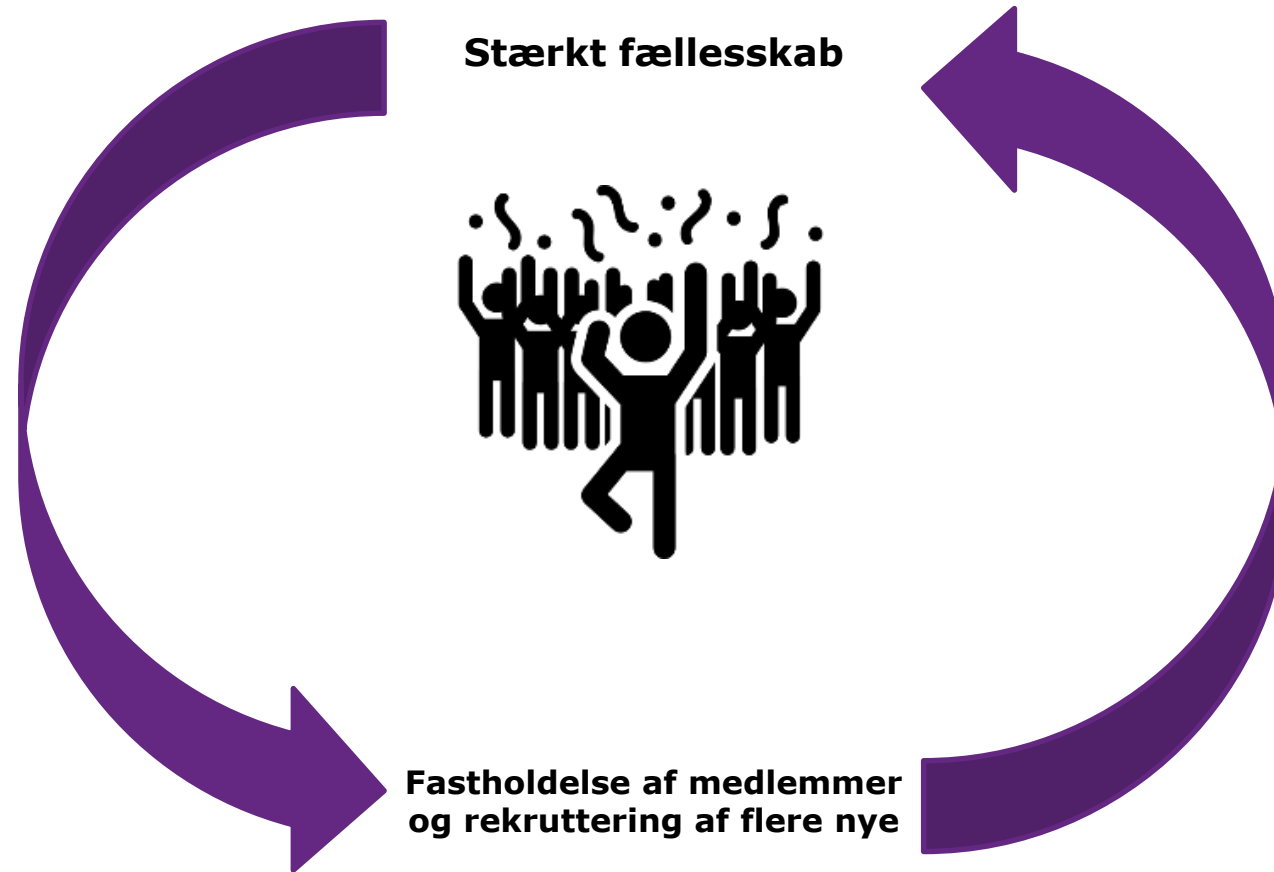


Kilde: ABC for mental sundhed, 2018

- *Hvor gode er vi til at skabe fællesskaber og tilhørsforhold?*
- *Hvor gode er vi til at skabe motivation og engagement blandt medlemmer og frivillige?*



Hvorfor sætte fokus på B'et og C'et?



Gode råd til at tage godt imod nye medlemmer

Både før, under og efter

Danmark ligger i bund i undersøgelse om at skabe gode velkomster

En undersøgelse fra Expats Insights viser, at Danmark ligger nr. 65 ud af 65 lande

Målt på disse faktorer:

- Feeling welcome
- Friendliness
- Finding Friends

→ Negativ og positiv høflighedskultur



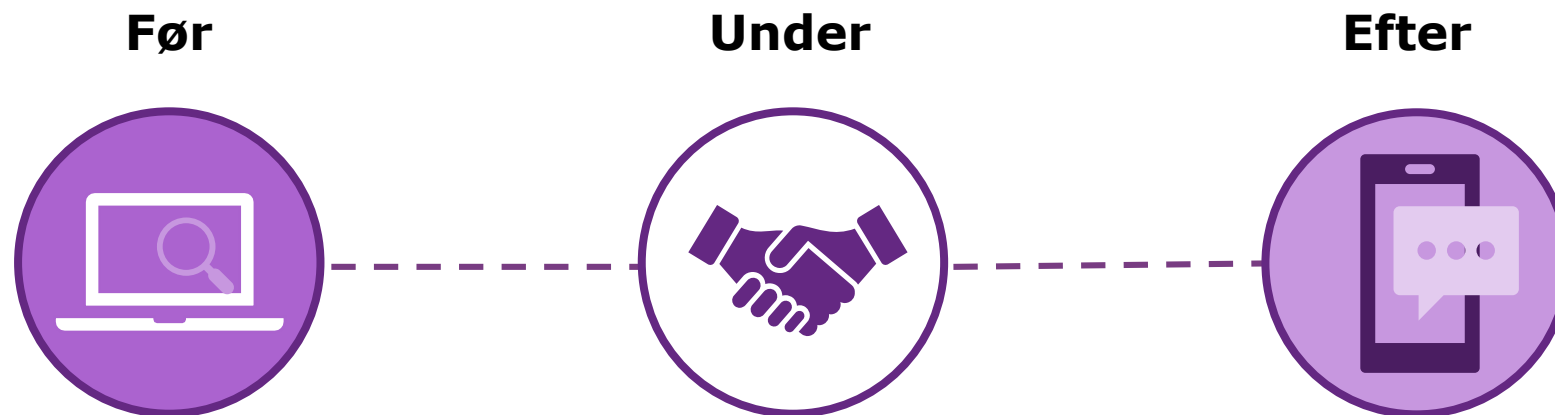
Hvorfor er den gode velkomst vigtig?

En god velkomst



Fastholdelse af medlemmer
og rekruttering af flere nye

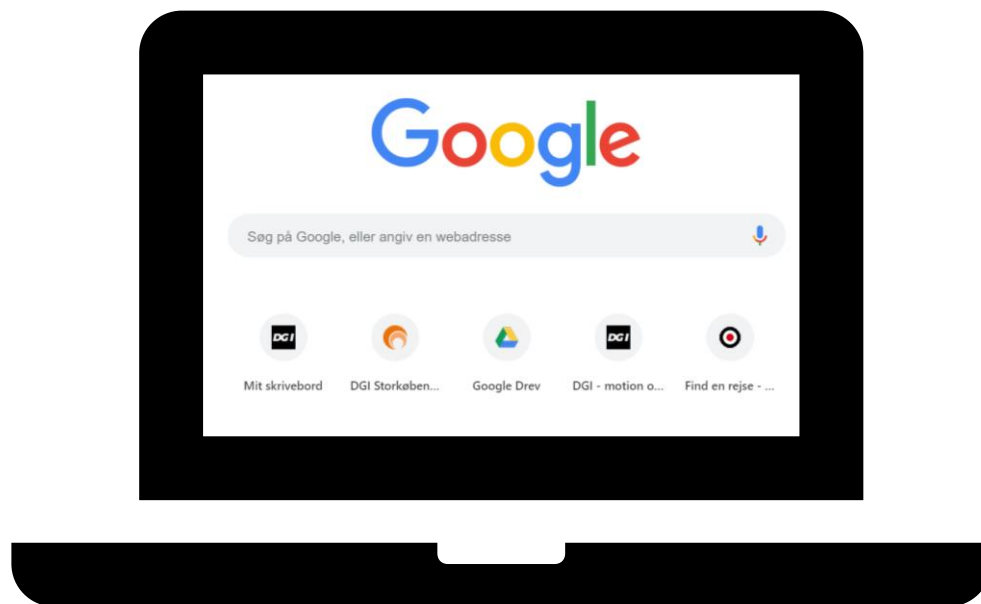
Den gode velkomst er en proces



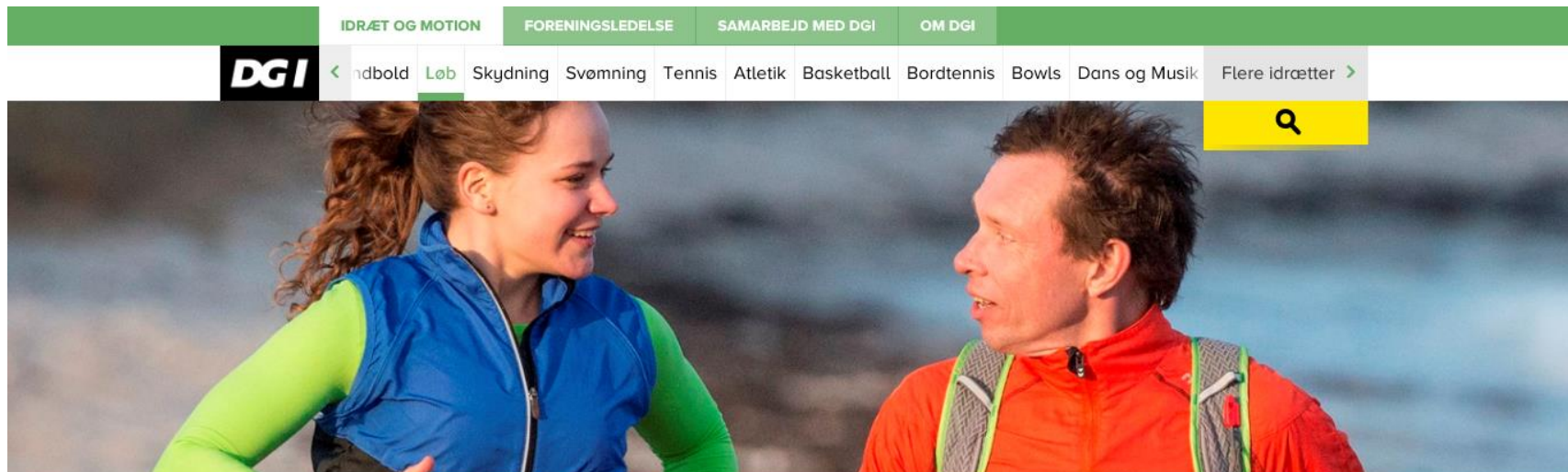
Før – rekruttering og fastholdelse

Før – rekruttering af nye

Hvor orienterer potentielle nye medlemmer sig om jeres tilbud?



Er det nemt at finde svar?



Her er du: Idræt og motion > Løb > Find en løbeklub

Find en løbeklub

Løb sammen med andre i en løbeklub. Se, hvilke klubber der findes i nærheden af dig.

What do you want to do ?

New mail

Førstehåndsindtrykket på hjemmesiden



Velkommen

Det kræve ikke det store at være medlem og træner i Apex Gym. Shorts, t-shirt eller andet løstsiddende tøj, så er du kampklar.

Du behøver heller ikke at have erfaring med anden kampsport, bare du har god vilje, resten sørger vi for. Du kan uforpligtende få en uges prøvetræning.

Seneste nyheder

Kommende begivenheder

- | | |
|------------------|---|
| 2
JUN | Udendørs træning - Fightere (Lukket hold - Billy)
Region Syddanmark Gæste Parkering |
| 3
JUN | Udendørs træning (nybegynder/let øvede) Hold 1 - Art
Rosborg Gymnasium og HF |
| 3 | Udendørs træning (nybegynder/let |

En velkomstpakke

Velkomstpakke

Opdateret d. 03-04-2015 17:51 - Nadeem Ahmad

Kære nye medlem

Vi byder dig hjertelig velkommen i Stevnsgade Basketball med håbet om, at du må møde gode kammerater og føle dig hjemme i Stevnsgade. Med denne velkomstpakke modtager du forskellige skrifter om Stevnsgade Basketball som du bedes gennemlæse, er du under 18 år skal du afleverer velkomstpakken til dine forældre således de kan gennemlæse de enkelte skrifter.

Velkomstpakken indeholder følgende:

Skrivelsen "[Velkommen i Stevnsgade Basketball](#)"

Denne introduktions skrivelse, indeholder lidt om hvem og hvad Stevnsgade Basketball er, hvordan vi fungerer, samt hvad vi forventer af dig og måske dine forældre.

Vedtægter for Stevnsgade Basketball.

Bedes gennemlæst og gemmes så længe du er medlem.

Kontakt til bestyrelsen og afdelingsansvarlige.

Se klubbens hjemmeside på www.sbbk.dk.

Som nyt medlem skal du:

kontakte Jan Boel, du kan finde ham i Stevnsgades klublokale i hallen på tirsdage og torsdage mellem kl. 17 og kl. 19 eller du kan ringe til ham for at aftale tid på 2048 3868. Du vil af Jan Boel få udleveret følgende:

Medlemskort som er et personligt bevis på dit medlemskab af Stevnsgade Basketball. Medlemskortet giver dig samtidig gratis adgang til klubbens 1. hold Damer og Herrers hjemmekampe i Nørrebrohallen.

Vendbar træningstrøje til brug ved træning

Aftenens budskab

*Tænk over, hvad du vil sige til hvem,
hvor og hvordan.*



**Under: Giv en personlig
velkomst**

Den Gode Velkomst



<https://youtu.be/HoXy2ayImDU>

Under: Giv en personlig velkomst

Skab lysten til at komme igen

Tommelfingerregel: 3:1. Tre plus én giver nul!

- Tag imod nye udenfor. Hallen eller mødestedet 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 person, der har et særligt fokus på at hjælpe nye til rette.
- Lav makkerøvelser og sæt den nyankomne sammen med en af de andre medlemmer, som har deltaget i aktiviteten flere gange.

Efter – husk opfølgningen

Efter: Skab en god afslutning

- Undgå at nogen har været mødt op til aktiviteten første gang, uden du har talt med vedkommende.
- Sørg for at motivere de nye til at komme igen næste gang og gerne invitere flere med

Dejligt at se jer. Rigtig god energi undervejs i træningen. Jeg håber, at vi ses igen næste mandag. Samme tid, samme sted. Thomas, vil du stå for opvarmningen næste gang?

Tag nye i jeres facebookgruppe

Lad os byde velkommen til vores nye medlemmer:

@Hanna Christensen

@Simone Christiansen



Tag rigtig godt imod dem.

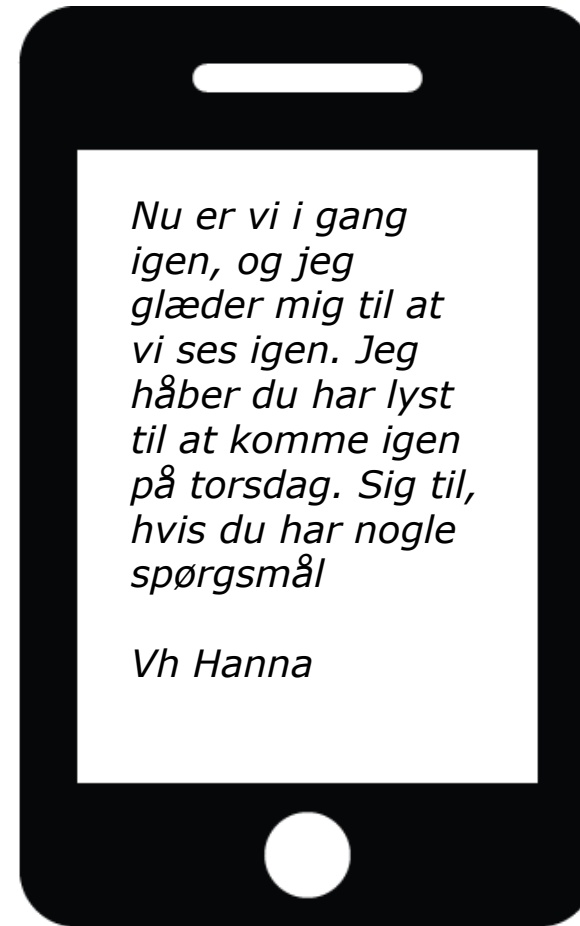
Håber at vi ses på tirsdag til træning.

I kan allerede nu tilmelde vores online nytårskur [HER](#)

Få alle med tilbage

Læg mærke til, om der er nogle deltagere, der ikke melder tilbage/kommer igen.

Giv et kald eller en besked.



Hvad skaber følelsen af tilhørsforhold ?

Hav gerne fælles start og slut, og sørg for at sige ordentlige hej og farvel til hinanden.
Find inspiration til eksempelvis navnelege på Trænerguiden [HER](#)



Sørg for at skabe rum for at smile og grine sammen fx ved små sjove øvelser i træningen eller i andre sammenhænge fx til bestyrelsesmøder



Find opvarmningslege på Trænerguiden [HER](#)

Inkorporér fx refleksionsspørgsmål, så medlemmer og frivillige lærer hinanden at kende på kryds og tværs.
Find inspiration [HER](#)



Forældreinddragelse og nye former for frivillige

Forældreinddragelse

Her er et par gode tips til, hvordan I får inddraget forældrene:

1. Positiv kommunikation
2. Lær hinanden at kende – fx via fællesspisninger og andre sociale arrangementer
3. Inddrag forældre som holdledere, festansvarlige, velkomstværter mm.
4. Brug forældre som rollemodeller
5. Opret en forældrebank



1. Positiv kommunikation

Lige som børnene skal kende til reglerne i foreningen, så skal forældrene det også.

Vær tydelig omkring regler og forventninger, og skab en god tone!

Sådan gør I:

- Envejskommunikationen er vigtig, men forældrene skal også opleve at blive set som en ressource
- Invitér forældrene med til aktiviteten - måske de kan få en særlig rolle til en træning
- Hold et lille forældremøde ved aktivitetens start eller lav en forældreintroduktion, som en del af aktiviteten ved opstart.



2. Fællesspisning

Mad er ofte en god måde at samles på.

Sådan gør I:

- Planlæg, hvornår det passer bedst at mødes. Det kan fx være i forbindelse med opstart eller afslutning af aktiviteten.
- Medbring en ret hver og spis sammen. Hvis det skal være nemt, kan I også bestille pizza eller spise sammen i et evt. cafeteria.
- Tag evt. ud og oplev noget sammen – fx trampolinland, museum el. lign.



3. Holdleder

I flere idrætsforeninger har vi det, vi kalder en holdleder.

Holdlederens opgaver kan fx omfatte at:

- trøste, når nogen er ked af det
- uddele ros og anerkendelse til alle
- hjælpe med det praktiske (spisning, omklædning, at huske børnene på deres ting osv.)
- hjælpe underviseren med at håndtere andre forældre, modstandernes forældre og evt. dommere/arrangører mm.



4. Forældre som rollemodeller

Forældre er børns vigtigste rollemodeller. Deres måde at være på smitter af på børnenes.

Derfor kan det være en god ide at udarbejde gode råd til, hvordan forældre på jeres hold/i jeres klub deltager i børnenes idrætsliv.

Det kan fx være, at forældre hos jer:

- altid sidder på samme side, når holdet spiller kamp/er til opvisning
- tager en kop kaffe sammen, når børnene er til idræt
- også klapper af modstanderne til kampe
- aldrig buer eller taler grimt om modstanderne, trænerne eller dommere

www.dgi.dk/fodbold

Gode råd til dig, som står på sidelinien

Involver dig i dit barns forening, det øger dit barns udbytte af idrætsdeltagelsen.

Hvis du kun spørger om sejre og scoringer, forringer du dit barns mulighed for at føle sig værdsat.

Mød op til træning og kampe og vis din interesse.

Husk at børn spiller fodbold for deres egen skyld, ikke for forældrenes.

Tænk på at professionel fodbold og fodbold for børn har meget få fællestræk - om nogen.

Behandl dommere og modstandere som I gerne selv vil behandles.

Giv dit barn brugbart udstyr, de behøver ikke ligne landsholdet.

Giv opbakning til træner og forening.

Tag del i samværet omkring holdet.

Husk at alle børn er ligeværdige i fællesskabet - uanset fodboldmæssige færdigheder.

Anerkend at dit barn gør sig umage.

Husk at der er energi i det man er god til, så vær forsigtig med at finde fejl.

Brug din viden om dit barn, til at give det gode oplevelser med fodbold.

Hjælp med til at dit barns forening bliver rummelig.

5. Forældrebank

Ræk hånden ud og spørg forældrene, hvad de har lyst til at bidrage til.

Sådan gør I:

- Ved indmelding sætter forældre hak ud fra en række punkter, som de har lyst til at bidrage med.

Kære nye medlem.

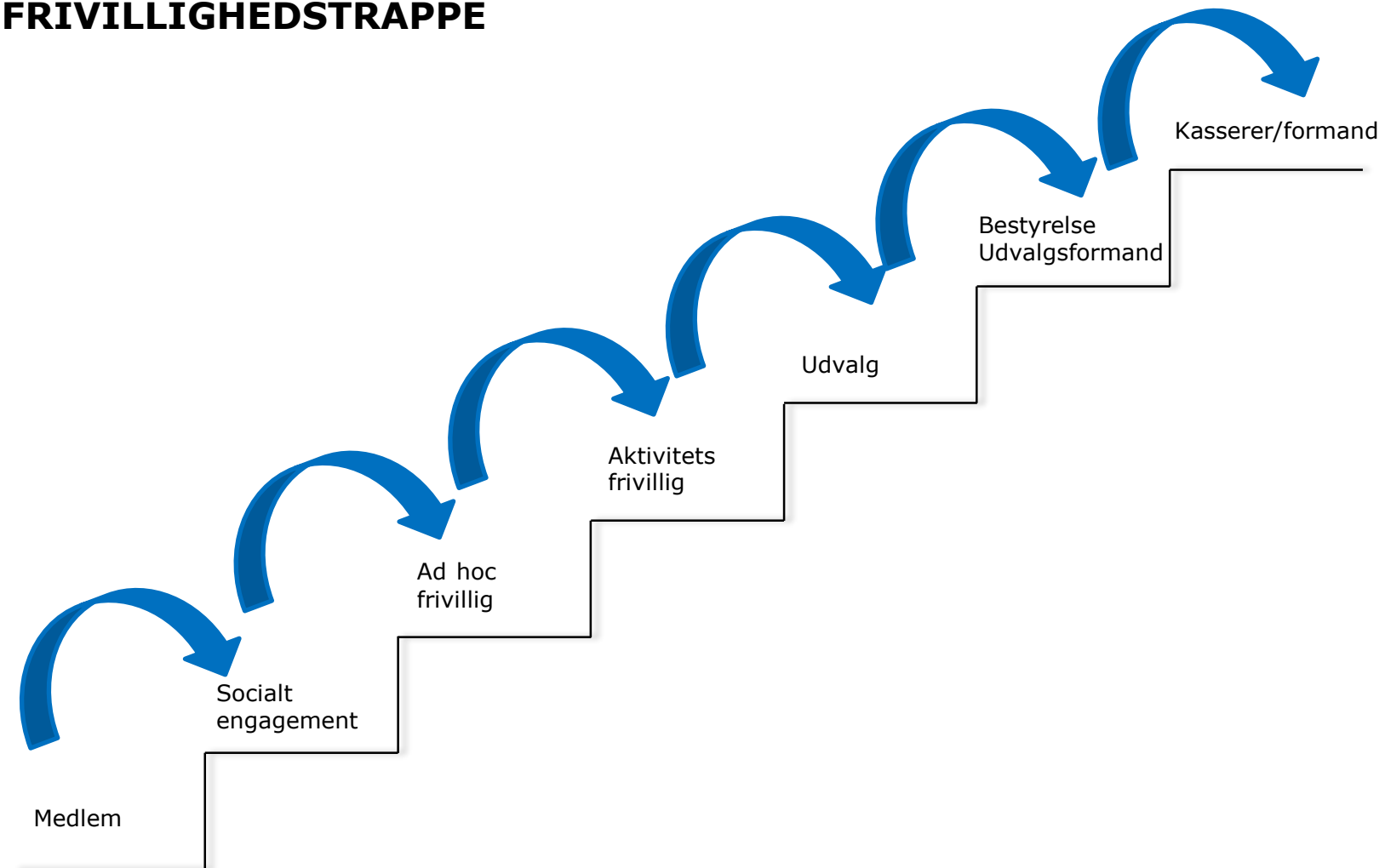
Vi er glade for at, I har meldt jer ind hos os og håber, at I vil få mange gode oplevelser.

Vi er en flok engageret ildsjæle, der driver foreningen og kan altid bruge et par ekstra hænder.

Hvis du har lyst til at give en hånd med i ny og næ – med stort som småt, så sæt hak ved en eller flere punkter:

- Bage kage
- Kørsel
- Vaske trøjer
- Stå i kiosken, hjælpe osv.
- Hjælpe til ved sociale arrangementer

FRIVILLIGHEDSTRAPPE



De aktive forældre

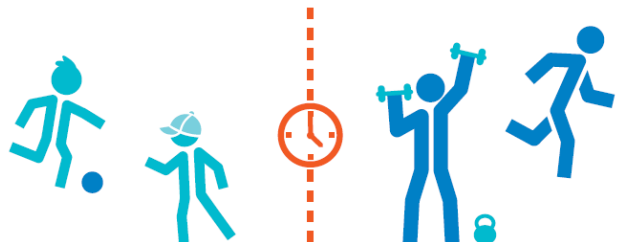
4 modeller for familieidræt



1: Familier er aktive sammen på samme hold og indgår sammen i øvelser og lege.



2: Familier er både aktive sammen og hver for sig, men i samme aktivitet.



3: Familier deltager i forskellige aktiviteter hver for sig.



4: Brobyggende familieidræt, hvor aktiviteten er sekundær.

Opsummering og afrundning

Opsamling

- Ved at se den gode velkomst som en proces, der både foregår før, under og efter det første møde - kan vi fange endnu flere nye.



- Hav ikke kun fokus på aktiviteten, men også fokus på hvordan vi skaber tilhørsforhold og meningsfulde fællesskaber – det er med til at fastholde medlemmer og frivillige



- Med små handlinger og simple øvelser kan I forstørre og forstærke fællesskabet



- Forældre ska introduceres til foreningen lige som børnene – måske er de en uset ressource





Der er hjælp at hente

- Hvordan hjælper vi jer bedst?
- Husk "Børn og unge i forening"
 - en del af en udvikling
- Idræts- og Fritidskonsulent Sidsel Vinter, Glostrup Kommune
 - Mail: sidsel.vinther@glostrup.dk
- Forenings- og udviklingskonsulent Marianne Høyer, DGI
 - Mail: mh@dgi.dk
 - Mobil: 2280 6778

Tak for i dag

Links:

- [ABC for mental sundhed](#)
- [Film om Den Gode Velkomst](#)

- [Genstart fællesskabet i foreningen](#)

Mine kontaktoplysninger:

Mail: carina.vestergaard.abildskov@dgi.dk

Telefon: 2215 8242

