



# Det varma välkommandet

– konkreta verktyg för ett bra mottagande i gemenskapen



Region  
Östergötland



**De här verktygen är avsedda för dig som är ansvarig för eller bara deltar i en organiserad gemenskap, som till exempel en förening.** Oavsett om du har ansvar eller deltar har du en betydande roll för hur nya medlemmar kommer in i gemenskapen. Små, enkla saker kan göra stor skillnad för andra, och här kan du få inspiration kring vad det skulle kunna vara.

Det här materialet har utvecklats baserat på erfarenheter, inspel och samråd från en stor mängd olika föreningar, och bygger på förfrågningar om konkreta verktyg för ett bra mottagande.

*"Hit vill jag verkligen komma tillbaka!"*

**Vi hoppas att alla som prövar på att göra något nytt ska gå hem från första tillfället i en ny förening med den här känslan,** men tyvärr är det inte alltid fallet. Därför får du här några enkla verktyg och förslag om hur du kan säkerställa en bra mottagning av nya medlemmar.

### **Betydelsen av små handlingar**

Du kommer att guidas genom fyra olika exempel inom idrott. Först med ett exempel på en dålig mottagning (markerad med rött) och sedan en bra mottagning (markerad med grönt) – följt av fokus på nyckelåtgärder och reflektion.

Fallen tydliggör hur små förändringar i sättet som medlemmar och ledare betar sig kan ha stor betydelse för den person som kommer till föreningen för första gången. Fallen är bara exempel, och poängen med dem kan ofta överföras till alla typer av gemenskaper – inte bara till andra idrottsrörelser.

Ofta är det små och enkla handlingar som avgör vilken känsla man som ny medlem i en gemenskap upplever och som avgör om man vill komma tillbaka.

Till exempel om:

- Vi blir mötta med ett leende
- Tonen är god och vänlig
- Vi känner oss sedda och bekräftade



# Exempel 1: Max, 8 år

Max är 8 år och spelar fotboll för första gången idag. "Nu börjar vi. Ut på planen och spring med en boll", säger tränaren. Max känner inte tränaren eller de andra barnen.

De andra i laget passar inte bollen till Max, och han vågar inte riktigt säga att han vill ha den. I slutet av träningen spelar de en match. Alla barnen är utspridda på planen, tiden har gått, och tränaren säger: "Tack för idag. Vi ses på lördag för match".

Max tittar frågande på sin mamma. På väg hem i bilen frågar hans mamma: "Hur var det idag?". Max tittar ner i sätet och säger: "Roligt, men de skjuter för mycket och jag fick aldrig bollen".

Max, 8 år, spelar fotboll för första gången idag. Tränaren ropar: "Nu samlar vi oss i en ring på den ritade cirkeln i mitten av planen." Alla barnen springer in i cirkeln.

"Vi måste göra en namnrunda eftersom Max är ny och måste lära känna er. Idag börjar vi med att spela i par, och sedan avslutar vi med en match där man bara får poäng om alla har rört bollen." Max får flera passningar från de andra under matchen.

Tränaren ropar: "Vi samlas vid målet." Hela laget springer till målet, och gör high five med varandra. Träningen avslutas med en högljudd lagrams. Tränaren går till Max mamma och välkomnar henne till klubben och berömmar Max insats idag.



## Nyckelåtgärder:

- Presentera dig själv och var en tydlig värd
- Gör en namnrunda där alla presenteras
- Ha gemensam sammankomst i början och slutet av träningen
- Skapa inkluderande lekar där kompetens och nivå inte är avgörande
- Engagera föräldrarna och bjud in dem till gemensam avslutning på träningen
- Vad kan ni göra för att skapa tydliga ramar och se till att alla är med?



## Exempel 2: Jens, 68 år

Jens, 68 år, är en av de nyare medlemmarna i cirkelträningsgruppen. Han har bara varit med i ett år, medan de flesta andra har varit med i många år. När Jens kliver in i gymmet säger ingen hej. Han undrar om de andra ens märkte att han var borta förra veckan.

Musiken börjar spela och svetten börjar rinna. Efter träningen går de alla till kafeterian för att dricka en kopp kaffe.

Alla sätter sig på sina vanliga platser och pratar med samma människor som alltid. Jens känner att ingen riktigt känner honom. Han undrar varför de aldrig provar att sitta på olika platser. Det skulle vara trevligt att prata med några olika människor, tänker han. Efter kaffet går Jens hem med samma känsla som han alltid har – att han fortfarande är "den nya" i gruppen.

Jens, 68 år, är en av de nyare medlemmarna i cirkelträningsgruppen, men det märks inte riktigt eftersom Patrik och Lisa redan innan passet börjar kommer fram till honom och frågar: "Varför var du inte på träningen förra gången? Du saknades!".

Musiken börjar spela, och svetten börjar rinna. Instruktören har planerat att deltagarna själva ska komma på övningar mellan stationerna till musik som de älskar. Jens bidrar med några övningar till sin favoritlåt av The Beatles.

Jens ler när alla andra deltagare gör hans övningar till hans favoritlåt. Innan träningen avslutas och de alla går till kafeterian för att dricka en kopp kaffe säger instruktören att alla ska byta plats idag: "Det är så hälsosamt att prata med olika människor."

Idag pratar Jens med två personer som han aldrig har pratat med tidigare. Efter kaffet går Jens hem med en trevlig känsla i magen. Han ser redan fram emot nästa gång.



### **Nyckelåtgärder:**

- Ha ett faddersystem. Alla har ett ansvar att välkomna nya, men det kan vara en bra idé att utse en person som har särskilt fokus på att hjälpa nya medlemmar att känna sig välkomna och vägleda.
- Avsätt tid för att t.ex. dricka kaffe efter träningen. Det ger medlemmarna möjlighet att umgås och prata avslappnat, vilket kan främja samhörighet.
- Se till att blanda nya och gamla deltagare. Genom att skapa en miljö där alla interagerar med olika medlemmar uppmuntras öppenhet och mångfald i samtal och relationer.
- Skapa kommittéer eller grupper som kan organisera sociala evenemang som julbord och bingokvällar. Detta ger medlemmarna chans att engagera sig i fritidsaktiviteter och främjar en känsla av gemenskap.
- Genom att använda dessa åtgärder kan ni välkomna nya medlemmar och skapa en miljö där samtal över gränserna uppmuntras.







## Exempel 3: Matilda, 38 år

Matilda är 38 år gammal och har precis börjat i en mountainbike-grupp. Hon har varit med i tre veckor i rad och gillar turerna i skogen. Ibland har hon märkt att samma fyra personer alltid cyklar längst fram. När de kör uppför backar, ropar de "UHA" tillsammans och skrattar högt. Matilda förstår inte varför och vet inte riktigt vad hon ska göra.

Efter cykelturen står flera av deltagarna och dricker vatten tillsammans. Matilda har verkligen inte lust att vara med. Hon smyger iväg utan att säga hejdå, och ingen märker att hon är borta.

Matilda är 38 år och har just börjat i en mountainbike-grupp. Hon har varit med i tre veckor i rad och gillar turerna i skogen. Två av deltagarna som alltid cyklar längst fram berättar för Matilda att de var på en kurs med Chris MacDonald. Han uppmanade dem att säga "UHA" när de gör något som känns utmanande. De tycker att Matilda ska vara med och ropa när de kör uppför backar. När Matilda känner mjölksyran i benen hör hon fler som ropar och hon ansluter sig till ramsan "UHA". Efter cykelturen går Matilda över till de andra och de skrattar tillsammans åt sin ropceremoni. "Vi ses nästa gång, UHA", säger Matilda och skrattar.



### Nyckelåtgärder:

- Lägg märke till nya medlemmar och inkludera dem i de informella gemenskaperna.
- Uppmärksamma sociala ritualer och "självklarheter", som till exempel en lagramsa eller interna uttryck.
- Har ni några sociala rutiner som skulle vara bra att förklara för nya medlemmar?



## Exempel 4: Mia, 17 år

Mia, 17 år, ska börja dansa idag. Hon har längtat länge efter det. När Mia går in i danssalen ger två tjejer henne granskande blickar och tittar på henne som om hon skulle ha gått fel.

Mia säger "Hej" och går till en kvinna som verkar vara instruktör. Instruktören är upptagen med ljudsystemet som inte fungerar. Instruktören säger snabbt "hej och välkommen", men fokus återgår snabbt till det trasiga ljudsystemet.

Mitt under träningen får de 5 minuter att själva komma på en övning som de ska visa för de andra. Mia står helt stilla och har ingen aning om vad hon ska hitta på. När det är dags att visa övningen drar Mia sig tillbaka – hon vill inte visa något. Efter att alla har visat sina övningar säger instruktören: "Bra jobbat, vi ses nästa gång." Alla rusar ut genom dörren. Mia har så ont i magen och kommer definitivt inte tillbaka.

Mia, 17 år, ska börja dansa idag. Hon har längtat länge efter det. När Mia går in i danssalen möts hon av en leende instruktör som välkomnar henne och ger henne en varm handskakning. Instruktören säger: "Jag kämpar med ljudsystemet, men Sofie och Amira kan berätta om gruppen och hur vi brukar göra."

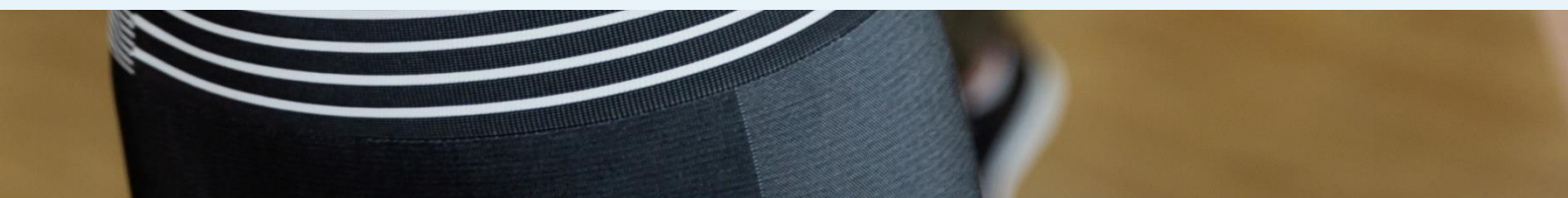
Träningen börjar, och idag måste de komma på egna övningar. "Gå ihop två och två", ropar instruktören. Mia går tillsammans med en tjej, och de skapar två roliga övningar som de visar för de andra.

Efter träningen tar Sofie och Amira tag i Mia och frågar om hon kommer tillbaka nästa gång. Mia ler och säger: "Absolut, det kommer jag definitivt göra."



### **Nyckelåtgärder:**

- Skaka hand med nya och ställ nyfikna frågor om personen.
- Se till att fördela deltagarna i par på kors och tvärs i förväg, så att det inte är upp till den nya deltagaren att välja.
- Följ upp med nya deltagare efter träningen för att höra om deras upplevelser och om de tänker komma tillbaka.
- Vilka konkreta åtgärder kan ni vidta för att säkerställa att nya medlemmar i gruppen känner sig välkomna?
- Hur kan deltagarna i er grupp hjälpa till att välkomna nya medlemmar?







# Vårt att komma ihåg

- Kom ihåg att ha **fasta rutiner** för att hälsa och säga hej då.
- Kom ihåg att vara särskilt **uppmärksam och nyfiken på nya medlemmar** – ta ögonkontakt och skaka hand.
- **Ha ett faddersystem.** Alla har ett ansvar att ta emot nya medlemmar väl, men det är en bra idé med en person som har särskilt fokus på att hjälpa nya medlemmar.
- Se till att **skapa olika gruppkonstellationer** under träningen så att alla får lära känna varandra på olika sätt.
- Prata om **de sociala reglerna.**
- Kom ihåg att **uppföljning är viktigt.** Fråga nya medlemmar om deras upplevelser och fråga om ni ses nästa gång.

**Små handlingar har stor betydelse!**

**ABC för god psykisk hälsa** har initierats av Region Östergötland. Läs mer om vårt arbete på [vardgivare.regionostergotland.se/abcpsykiskhalsa](http://vardgivare.regionostergotland.se/abcpsykiskhalsa) eller hitta information och verktyg för invånare på [1177.se/abc](http://1177.se/abc)