



# Gode råd til at sikre en god opstart

En deltageres første møde med jer, kan være afgørende for deres beslutning om at fortsætte.

Forestil jer det første møde, som begyndelsen til et varigt forhold. Her skaber I trygge rammer og viser, at I ser og værdsætter hver enkelt deltager. Et støttende og inkluderende miljø fra starten er essentielt for at sikre, at nye deltagere føler sig velkomne, og kan blive en del af et fællesskab.

Dette materiale, kan hjælpe jer gennem processen med at sikre en god start for alle nye deltagere.

# 1. Hvilke bekymringer kan nye deltagere have?

Inden første deltagelse i en ny aktivitet eller et nyt fællesskab, kan deltagerne stå over for en række betænkeligheder og usikkerheder. Det er vigtigt at reflektere over, hvilke specifikke bekymringer, der kan være gældende for netop jeres målgruppe. Til dette anbefaler vi at anvende materialet Adfærdshjulet, der kan hjælpe jer med at forstå udfordringerne fra deltagernes perspektiv. Her er nogle almindelige årsager til tøven, som kan variere i intensitet fra person til person:

## **Frygt for det ukendte**

Bekymring for at træde ind i et nyt miljø eller prøve en aktivitet for første gang er almindelig. Denne form for usikkerhed, kan være særligt udtalt for dem, der har haft begrænset social kontakt eller som ikke tidligere har deltaget i fællesskabsaktiviteter.

## **Social usikkerhed**

Udfordringen ved at blive en del af et allerede etableret fællesskab, kan være overvældende. Hvis man ikke har nogen at følges med, eller ikke at kende andre deltagere, kan det virke som en barriere for deltagelse.

## **Selvtillid og selvopfattelse**

Nogle, kan være i tvivl om deres evne til at passe ind eller holde trit med aktiviteterne. Frygten for at stå udenfor eller føle sig utilstrækkelig, kan være en hindring for at tage det første skridt.

## **Praktiske barrierer**

Alt fra transportproblemer til bekymring over at have det 'rigtige' udstyr eller tøj, kan afholde potentielle deltagere fra at komme.

## **Fysiske begrænsninger**

Bekymringer omkring helbred eller mobilitet, kan gøre det svært at engagere sig i nye aktiviteter, især hvis de oplever, at deres fysiske tilstand ikke bliver tilstrækkeligt understøttet eller forstået.

Ved at dykke ned i hver af disse bekymringer og tage højde for de unikke aspekter af jeres målgruppe, kan I udvikle målrettede tilgange, der adresserer og mindsker barriererne for deltagelse. Det første skridt er at lytte og forstå - derefter, kan I tilpasse jeres velkomst og støttestrukturer til at imødekomme deltagernes individuelle behov.

## 2. Gode råd til en tryk start

Her finder I en oversigt over praktiske råd til at sikre, at hver ny deltager føler sig anerkendt og værdsat fra starten. Med fokus på personlig kontakt, struktureret velkomst og opbygning af fællesskab, skaber I en inkluderende og tryk oplevelse.

Anvend disse råd for at sikre at deltagere får en positiv oplevelse, der opmuntrer til fortsat deltagelse.

### Kontakt før aktiviteten

- Tag kontakt til deltagerne, før de møder op for første gang. En samtale fra en medarbejder eller frivillig om, hvad de kan forvente, kan lette bekymringer. Her får I også en mulighed for at forstå, hvis deltageren har særlige behov, og hvordan I kan imødekomme disse.
- Giv klar og detaljeret information om aktiviteten, herunder hvad de skal medbringe, hvem de vil møde, og hvad de vil lave.

### Struktureret velkomst

- Aftal et bestemt tidspunkt og sted for det første møde og aftal også hvem, der er der til at hilse deltageren varmt velkommen. Det kan skabe tryk for deltageren at vide hvem, der vil tage imod dem.
- Forbered eventuelt en velkomstpakke med information om aktiviteten, tidsplanen og hvad, der ellers kan være relevant for en ny deltager. Her kan man også inkludere andre deltagers udtalelser for at fremme en tilhørsfølelse.

### Skabe forbindelser

- Tildel en dedikeret vært til hver ny deltager. Denne person kan tilbyde vejledning, besvare spørgsmål og lette introduktioner til andre. Definer værtsrollen klart – om de er ansvarlige for den første modtagelse, eller for at opmuntre til løbende inklusion og engagement.
- Opfordre eksisterende deltagere til at være velkomstambassadører. Frem en kultur, hvor hvert medlem er en aktiv del af at få nyankomne til at føle sig hjemme.
- Overvej et makkerskab, hvor nye deltagere parres med erfarne, der kan vise dem rundt og følges med dem under deres første besøg.

### Træning i velkomsthædigheder

- Arranger workshops for personale og frivillige for at øve "den gode velkomst" og effektive kommunikationsstrategier.
- Træn specifikke kommunikationsstrategier, der fremmer et positivt og støttende sprogbrug.
- Øv, hvordan man bedst lytter og svarer på nye deltagers behov og spørgsmål.
- Rollespil eventuelt forskellige scenarier for at forberede teamet på forskellige typer af nyankomne og deres potentielle behov eller bekymringer.

### Opfølgning

- Kontakt altid nye deltagere efter deres første besøg for at indsamle feedback og opmuntre til deres næste besøg. Det er en god idé at det er samme person, der bød velkommen, som der kontakter deltageren efterfølgende. Det kan give tryk at have en stabil kontaktperson.
- Brug indsigt fra disse opfølgninger til at forbedre jeres tilgang og adressere eventuelle huller i velkomsthædigheden.

## 3. Den langsigtede værdi af en positiv start

En vellykket introduktion, kan have positive effekter, der rækker langt ud over den første dag. Når nye deltagere begynder deres rejse med en følelse af tillid og tilhørsforhold, sætter det scenen for en længerevarende og engageret deltagelse. Her er de vigtigste pointer:

Afslutningsvis, brug denne guide som et springbræt til at opbygge stærke relationer med jeres deltagere. Det er jeres engagement i deres velbefindende fra starten, der kan gøre den største forskel i deres beslutning om at blive en aktiv del af jeres fællesskab.

### **Det vigtige førstehåndsindtryk**

Den første oplevelse har potentialet til at forme deltagerens syn på hele tilbuddet. En god start, kan blive til positiv anbefaling, der kan tiltrække flere deltagere.

### **Styrkelse af fællesskabet**

Ved at byde nye medlemmer velkommen og integrere dem i fællesskabet, styrker I de sociale bånd og skaber en kultur af inklusion og tryghed.

### **Fremtidig deltagelse**

Når deltagere føler sig værdsatte og inkluderet fra start, øges sandsynligheden for, at de bliver ved med at engagere sig og deltage regelmæssigt.

### **Refleksion og forbedring**

Brug feedback fra nye deltagere til kontinuerligt at forbedre jeres velkomstprocesser. Dette sikrer, at I altid møder deltagernes behov og forventninger.