

Guide til inklusion i hverdagens fællesskaber

Fællesskaber for alle



Vær **en, som** rækker ud

En guide med konkrete råd

Man kan føle sig ensom, selv når man er omgivet af andre. At være i et fællesskab handler ikke kun om at være til stede – det kræver relationer, hvor man føler sig set, hørt og forbundet. Ægte fællesskab opstår, når vi aktivt inviterer hinanden ind og skaber en følelse af samhørighed. Det handler om at sikre, at alle oplever sig som en værdifuld del af fællesskabet.

Her er konkrete råd til dig, der ønsker at styrke de fællesskaber, du selv indgår i, uanset om der er tale om din arbejdsplads, de borgere, som du arbejder med eller det kor, du synger i.

01

Tag godt imod nye deltagere på fx arbejdspladsen, fodboldholdet eller i mødregruppen

Alle kan være usikre, når de skal deltage i et nyt fællesskab. Det gælder særligt personer, der oplever ensomhed eller af andre årsager har stået udenfor fællesskabet i et stykke tid.

Hvis du er en del af et fællesskab, tænker du måske ikke over, hvordan nye mennesker træder ind, og hvordan de kommer til at føle sig velkomne. Det betyder noget, hvordan de nye bliver taget imod. En varm modtagelse skaber tryghed og gør det lettere at finde sig til rette i fællesskabet.

Du kan fx overveje:

- Hvem har ansvaret for at tage imod nye kollegaer eller nye holdkammerater, fx ved at give rundvisninger og spørge om man vil drikke kaffe, om man har hund, kat, børn eller vil med til frokost i kantinen eller lignende.
- Er der behov og hensyn, der skal tages: kan man komme ind med fx gangstativ, kører der en bus i nærheden, er der plads til at være lidt anderledes, så alle kan være en del af fællesskabet?

02

Se styrkerne i dem, du møder, og byg relationer på respekt og ligeværd

Når vi møder mennesker, der oplever ensomhed og vil hjælpe, tænker vi måske, at man skal passe på med at have forventninger til deres bidrag. Men det er vigtigt at møde andre med en tro på, at de er værdifulde for fællesskabet, og at alle har noget at bidrage med. Ved at have forventninger til andres bidrag styrker vi hinandens selvtillid og hjælper til med, at man føler sig som en ligeværdig del af fællesskabet. Måske kommer den bedste ide til udvikling af fællesskabet fra en ny deltager.

03

Skab roller som passer til den enkelte

Skab roller der giver plads til forskellige behov, muligheder og ressourcer i jeres fællesskab. Det kan fx handle om, at det skal være muligt at indtage forskellige roller fra gang til gang. Nogle gange ønsker man måske at deltage mere aktivt end andre gange.

Når vi deltager i fællesskaber, bidrager vi alle på forskellige måder. Husk at anerkende når nogen bidrager og giv positiv feedback. Det er det, der gør, at man føler sig værdsat og oplever at være en betydningsfuld del af fællesskabet.

Du kan hente inspiration til, hvordan du kan styrke den enkeltes deltagelse hos videnscenter om Handicap [her](#).

04

Gør fællesskabet åbent for alle

I et fællesskab kan det være let at føle sig udenfor, især hvis man kæmper med ensomhed. At være sammen med andre kan føles udfordrende, og man kan komme til at trække sig i stedet for at deltage. Nogle forsøger måske at holde sig i baggrunden, usikre på, hvordan de bliver en del af fællesskabet.

For at modvirke eksklusion kan du være opmærksom på, hvordan I kommunikerer og omgås hinanden. Det gør du ved at:

- Snakke om de sociale normer og regler for samværet i fællesskabet
- Sætte ord på forventningerne til hinanden i fællesskabet

Ved at have en åben dialog kan du modvirke eksklusion, og støtte, at fællesskabet forbliver rummeligt og for alle.

Her kan du finde inspiration

Der er mange organisationer, der arbejder med det gode værtskab. Her har du et udvalg af forskellige steder, hvor du kan finde inspiration

Ældre Sagen

Ældre Sagens materiale: Det gode værtskab. Find materialet [her](#).

Sammenslutningen af Unge Med Handicaps (SUMH)

Sammenslutningen af Unge Med Handicaps (SUMH) projekt: Fælles om fritiden. Find projektet [her](#).

Center for Frivilligt Socialt Arbejde

Center for Frivilligt Socialt Arbejdes materiale om mangfoldige og inkluderende fællesskaber: Hvordan skaber I mangfoldige og inkluderende frivilligmiljøer? Find materialet [her](#).

DGI

DGI's materiale: Bliv Gamechanger – Lad os sammen skabe en mere inkluderende idræt! Find materialet [her](#).

Tænketanken Fremtidens Biblioteker

Tænketanken Fremtidens Bibliotekers håndbog. Find håndbogen [her](#).

Dansk Ungdoms Fællesråd

Dansk Ungdoms Fællesråds materiale om mangfoldige og inkluderende fællesskaber: Inklusion og mangfoldighed – Dansk Ungdoms Fællesråd. Find materialet [her](#).

Røde Kors

Røde Kors materiale: Den gode velkomst – Den gode velkomst med inspiration. Find materialet [her](#).