



Foto: Marie Louise Munkegaard

Tips til at genstarte fællesskaberne

- Bryd hverdagens ensomhed over et fælles måltid

Tidligere fællesskaber kan lige nu have brug for en genstart – måske med et frisk pust fra nye deltagere. Fællesskabet opstår omkring fælles aktiviteter eller interesser, som gør, at deltagerne føler et tilhørsforhold og ønsker at forblive en del af det. Det kan være:

- Kollegernes fredagsbar
- Forældrenes picnic omkring skolen eller fodboldklubben
- Naboerne på vejen eller i opgangen

Inviter nye deltagere ind

At spise sammen er en god mulighed for at styrke og vedligeholde venskaber og bånd til familien. Det kan også være en god anledning til at få nye relationer.

Inviter naboen ind til en kop kaffe, et andet forældrepar fra skolen hjem til spisning eller kollegaen ud til en sandwich. Du kan også invitere nye med i allerede etablerede fællesskaber.

Det kan dog være svært at invitere nye ind – hvad nu, hvis de siger nej? Men rent faktisk vil 44% af os takke ja til en middagsinvitation fra en, som vi kun kender meget lidt (kilde: Ældresagen). Fx en nabo, som vi ellers kun hilser på.

Inviter hver deltager personligt

Det kan være særlig vigtigt med en personlig invitation for dem, som har svært ved at takke ja. Inviter personligt fremfor en generel invitation på opslagstavlen. Så sikrer du, at personen føler sig set og velkommen ved arrangementet. Hvem ville møde op til et middagsselskab uden helt at vide, om de var inviteret?

Inviter på din personlige måde

Du bestemmer, hvordan din personlige invitation skal udformes. Er det en sms, ringer du lige på, nævner du det over køledisken i supermarkedet, eller smider du et kort ind ad brevsprækken?

- Fortæl, hvorfor du inviterer, hvad der skal ske, hvem der kommer, og hvornår det slutter. Vær tydelig om, hvad du inviterer til: er det til kaffe, et lille glas, eller et måltid?

Sørg for at sætte S.U. på, så hver deltager ved, at deres selskab er ønsket.

Tag værtsrollen på dig

Efter lange tider med manglende socialt samvær er værtsrollen vigtigere end nogensinde. Som en tydelig og inkluderende vært kan du være med til at sikre, at alle føler sig velkomne – uanset om det er et nyt eller mere sammentømret selskab.

Sørg for at være klar og tage godt imod, når gæsterne ankommer – og vær særligt opmærksom på at tage imod nye deltagere. For nye deltagere i et selskab kan tanken om, at de andre nok kender hinanden i forvejen, godt være skræmmende. Din rolle som vært er at 'se' alle og gerne præsentere dem for hinanden. Du behøver ikke at overdrive – ofte vil det være nok, hvis du byder særligt velkommen til nye og beder alle om at tage godt imod dem.

Sørg for at placere gæsterne

Tag ansvar for placering af gæsterne ved at lave bordplan eller lade dem trække deres 'sidemakker' ved hjælp af brikker eller kort, der matcher. Det er ikke sjovt at stå som ny i et selskab og ikke kunne se en ledig plads.

Få gang i snakken

Du kan være med til at sikre, at alle er med i samtalen og lærer hinanden lidt bedre at kende. Forbered et par spørgsmål, som deltagerne kan tale ud fra. Det kan fx være i form af en samtalemenu eller små sedler på bordet med spørgsmål a la: Hvad er det gode måltid for dig?



Foto: Marie Louise Munkegaard

Hvilket måltid husker du som særligt godt? Hvad er din livret fra din hjemegn? Din bedste opskrift?

Samtalespørgsmål kan være det, der får hul på snakken, indtil deltagerne er mere trygge ved hinanden – og de kan åbne for nye interessefællesskaber, som ingen havde forudset.

Hold det simpelt

Sørg for, at deltagelsen i spisearrangementet er overskueligt for deltagerne. I en travl hverdag kan et alt for ambitiøst spisearrangement tage pusten fra selv det bedste fællesskab. Måske er det vigtigere at grine sammen over en pizza i en papæske, end at maden er gourmet?

Som vært kan du være med til at holde det simpelt og overskueligt ved at være klar omkring varigheden af arrangementet og niveauet for måltidet – købekage eller hjemmebagt, etc.

Skal vi gøre det igen?

Som vært kan du støtte op om beslutningen om et nyt arrangement. Sammen kan deltagerne finde ud af, om værtskabet skal gå på omgang, hvad der skal foregå næste gang – og hvornår.

Inddragelse styrker engagementet og forpligter overfor fællesskabet. Måske udvikler det sig til en madlavningsklub – eller noget helt andet.