

ENSOMHED

& FÆLLESSKAB



Bliv fællesskabs-forkæmpere

Aktivitmateriale, der sætter fokus på ensomhed og fællesskab





Bekæmp ensomhed med hele kroppen

Dette materiale er en del af projektet "Ensomhed og Fællesskab", der desuden består af film og undervisningsmateriale til børn i indskolingsalderen (6-10 år), en helt ny sang af Sigurd Barrett og et inspirationsmateriale til lokalt engagement, hvor I kan finde ideer til, hvordan I kan gå sammen med andre i jeres lokalområde for at bekæmpe ensomhed. Du finder det hele på www.ensomhedogfællesskab.dk.

I materialet her finder du en række lege, samarbejdsøvelser og krea-projekter, der dels sætter krop på begreberne ensomhed og fællesskab, og dels giver et udgangspunkt til selv at overveje - og fælles at prøve - at blive klogere på, hvad et godt fællesskab er for jer, hvordan I sikrer det, og hvordan I byder andre velkommen i jeres fællesskab.

Udgangspunktet i aktivitetsmaterialet er IKKE ensomhed. Det er gode, trygge, stærke, varme, åbne, støttende og forpligtende FÆLLESSKABER som et middel mod ensomhed.

Med aktiviteterne i dette materiale vil vi gerne have børn til at opleve, at alle kan noget – og noget forskelligt, at de selv har noget at bidrage med, og at sammen kan vi mere end hver for sig. Vi vil også have dem til at grine sammen, lege sammen og lave skøre ting sammen, for når man gør det, bliver barrierer nedbrudt, og man kommer til at føle en samhørighed. Og så vil vi have dem til at være nysgerrige på hinanden, blive opmærksomme på, hvordan man opfører sig over for hinanden i det her fællesskab, de er en del af, og måske endda ligefrem blive bedre til at invitere andre med ind i fællesskabet.

Hvem er materialet til:

Aktivitetsmaterialet er især tiltænkt frivillige børne- og ungdomsorganisationer, der mødes med børn i alderen 6-10 år, men kan også bruges af skoler, forældre ved et trivselsarrangement eller en fødselsdag – og i alle andre sammenhænge, hvor voksne laver aktiviteter med en gruppe børn i indskolingsalderen.

Materialet er opdelt i en række kategorier:

- **L**ege – samarbejde og grin
- **F**agtelege
- **L**ær – hinanden – at –kende – lege
- **E**nsomhed kontra fællesskab
- **S**amarbejdsøvelser
- **K**rea-projekter
- **A**lle kan noget – og noget forskelligt
- **H**vordan er vores fællesskab?
- **F**ællesskabs-forkæmpere
- **F**orløb – bliv fællesskabsforkæmper
- **N**ye medlemmer i stærke fællesskaber

Du kan plukke i materialerne, bruge enkelte af aktiviteterne hist og her, hvor de passer ind for jer, eller du kan vælge at bruge materialet til et længere forløb, f.eks. som fællesskabs-forkæmper → [Se side 37 for forslag til forløb](#)

Baggrund for materialet

Ensomhed er et stort og stigende samfundsproblem, som rammer bredt uanset alder. Det kan have store konsekvenser – uanset om man er 7 år eller 77 år gammel. Ensomhed er – ud over det helt oplagte, at det ikke er rart at føle sig ensom og udenfor - forbundet med depression, angst, forhøjet blodtryk, dårlig søvn, helbredsproblemer, dårlig faglig og social skoletrivsel, skolefrafald, spiseforstyrrelser, selvskaade og selvmord.

Ensomhed blandt børn og unge er stor, og den har været stigende i en årrække, og har man følt sig ensom som barn, er der større risiko for, at ensomheden følger én ind i ungdoms- og voksenlivet. Der er sparsom viden om, hvordan vi bedst forebygger og afhjælper ensomhed blandt børn og unge. Vi ved dog generelt, at stærke og inkluderende fællesskaber spiller en central rolle. Positive fællesskaber og aktiviteter øger vores mentale sundhed og mindsker risikoen for social isolation og ensomhed.

Men hvad betyder det egentlig, når vi taler om ensomhed? Ensomhed er en følelse, der opstår, når man ikke får opfyldt sine sociale behov. Det er ikke nødvendigvis forbundet med at være alene, men kan også f.eks. handle om, at man ikke føler, man har venner, man er så tæt på, som man ville ønske, eller ikke føler man har værdi eller betydning eller hører til i en vennegruppe. Ensomhed er en subjektiv og tabubelagt følelse, som ofte bæres i stilhed, og derfor kan den være svær for andre at spotte. At føle sig ensom kan være forbundet med skam og selvbeprejelse, og det kan derfor være svært at række ud til andre, hvis man føler sig ensom.

Især børn og unge spejler sig i hinanden og måler sig hele tiden op imod hinanden – lige fra antal legeaftaler til likes på sociale medier, og kan derfor komme til at føle sig ensomme, selv om det udefra ser ud som om, de har venner og er med. Man kan sagtens føle sig ensom midt i en flok – og måske endda føle sig endnu mere ensom, hvis man føler sig udenfor, mens alle omkring én har det sjovt med hinanden.

Når det er sagt, skal man som voksen også være opmærksom på, at følelsen af ensomhed kan smitte, og at der altså er forskel på at føle sig ensom i 8 minutter, fordi ens bedste ven ikke lige er der, og så føle sig ensom ofte og længe.

Formålet med dette materiale er ikke at gøre jer til ensomheds-eksperter, men derimod at gøre jer optaget af, hvordan vi skaber gode fællesskaber. Det er dér, I kan noget særligt. Og når I er med til at sikre, at alle har mulighed for at være en del af et godt fællesskab, er I samtidig med til at forebygge ensomhed.

I rapporten "Ingen børn og unge skal stå udenfor et fællesskab" af Partnerskabet om udsatte børn og unge under covid-19¹, kommer partnerskabet med 7 anbefalinger i forhold til at bekæmpe ensomhed blandt børn og unge. 3 af disse anbefalinger er netop det, I er med til at gøre, når I laver stærke, lokale fællesskaber for børn og unge i jeres spejdergruppe, FDF-kreds, klub etc.

Anbefaling 1: Vi skal skabe flere og stærkere inkluderende fællesskaber for børn og unge

Anbefaling 2: Vi skal styrke kompetencerne til at skabe inkluderende fællesskaber

Anbefaling 6: Vi skal samarbejde lokalt for at forebygge og afhjælpe ensomhed

Din rolle som voksen

Som voksen er det din rolle at sætte rammerne for en god stemning, når I laver

¹ Partnerskabet består af 33 deltagere på tværs af sektorer, som alle arbejder for eller med udsatte børn og unge, og er nedsat af Social- og Indenrigsministeriet og Folketingets partier.

aktiviteterne. Fortæl fra start, at det, I nu skal i gang med, handler om at samarbejde og gøre jeres fællesskab i gruppen/flokken/klassen/.... endnu bedre. På den måde bliver aktiviteten i endnu højere grad en samarbejdsøvelse, fordi børnene bliver opmærksomme på, hvad der bliver forventet af dem, og hvad de skal fokusere på. Husk at du som voksen med fordel kan lege/være med i de aktiviteter, hvor der er mulighed for det. Det gør det lettere for børnene at være med og at turde bidrage, for når du åbner op for, hvem du er, så er de også mere åbne. Samtidig viser du med handling, hvordan I er over for hinanden i jeres fællesskab. Og så får I nogle gode og sjove oplevelser sammen.

Derudover kan du som voksen hjælpe med at udfordre børnene og skabe nye bånd i jeres fællesskab ved at sætte børnene sammen med andre end dem, de plejer at være sammen med. Det gælder især i de aktiviteter, hvor man skal være sammen to og to. Og samtidig er det din opgave at være opmærksom på, at ingen "misbruger tilliden" i de lege, hvor man skal passe på hinanden, som når man f.eks. skal guide en anden, der har bind for øjnene.

Er jeres fællesskab så stærkt, at det er svært at komme ind i?

Fællesskaber kan være så stærke, at de kommer til at virke lukkede. Selv om man gerne vil have flere med, er der en række ting, der kan gøre det svært for nye at komme ind i fællesskabet, hvis I ikke er opmærksomme på det. Det kan f.eks. være:

- **I har haft mange fede oplevelser sammen, som I snakker om, og som nye ikke kan snakke med om.**
- **I kender hinanden rigtig godt og ved en masse om hinanden.**
- **I gør en masse ting og bruger en masse ord, som nye ikke forstår. Det kan f.eks. være et patruljeråb, en sang, hvordan man melder klar, hvad man egentlig skal have med på en lejr, hvad det betyder, når der står løb på programmet, at en tante ikke har noget med familie at gøre, men derimod er at finde i lejrens køkken, og hvorfor alle de andre stopper jeres leg og løber væk, når jeres leder råber flok eller flodbred.**

For jer er det en selvfølge, og det er med til at styrke det fællesskab, I har med hinanden. Men hvis man aldrig selv har prøvet det, kan de ting, der styrker jeres fællesskab være med til at holde andre ude, fordi de ikke forstår, hvad der foregår, og fordi de føler sig udenfor og ikke en del af det, der foregår. Derfor er det afgørende, at der er nogen, der hjælper dem med at forstå, forklare og hjælpe dem ind i det nye og hele tiden giver udtryk for, at I gerne vil have, man bliver en del af jeres fællesskab.

Heldigvis er børn super gode til det, hvis I hjælper dem med at se, at der er et behov. Og de vil rigtig gerne vise det frem, som de selv er glade for. Derfor kan du her i materialet også finde ideer til, hvordan børnene kan hjælpe med at hjælpe nye børn med at føle sig velkommen. Du finder det i afsnittet "Nye medlemmer i stærke fællesskaber".

Lege – samarbejde og grin

Evolutionssleg

Alle børnene starter som et æg. Som æg går man rundt imellem hinanden og siger "duk-duk" eller "æg-æg", mens man banker forsigtigt på æggeskallen (sit hoved).

Når man møder et andet æg, slår man sten, saks, papir. Den, der vinder, udvikler sig til næste trin, som er en kylling. Den, der taber, fortsætter med at være æg, og leder efter et nyt æg at udfordre. Kyllingen går nu rundt og siger som en kylling, mens han/hun former et næb med sine hænder. Når kyllingen møder en anden kylling, spiller de sten, saks, papir. Den, der vinder, bliver en kæmpe stor dinosaur. Den, der taber, fortsætter som kylling. Som dinosaur laver man en kæmpe stor mund med sine arme, mens man siger som en dinosaur. Sådan fortsætter legen. Efter dinosaur bliver man en abe, der løber rundt med armene som en abe, mens man laver abelyde. Til sidst bliver man supermand og "flyver" rundt med den ene arm i vejret.

Legen er slut, når der kun er et barn tilbage på hvert udviklingstrin (æg, kylling, dinosaur, abe og supermand). Hvis børnene har en alder eller en sammensætning, så det er bedst, at alle bliver supermand til sidst, kan I beslutte, at man som supermand kan spille sten, saks, papir mod alle (og forblive supermand). Så kan alle nå at blive supermand.

Hvorfor

Børnene får lov til at smile og grine sammen i legen. Samtidig skal de interagere med andre, når de slår sten, saks, papir, og de er nødt til at interagere med mange forskellige – de kan ikke bare slå sten, saks, papir med den samme hele tiden. Så de møder et andet menneske og skal stå over for dem og slå sten, saks, papir, og på den måde se hinanden og gøre noget sammen.



Ingen materialer

Zip, zap, zup

Stil jer i en cirkel, så alle kan se hinanden. Start legen ved at folde dine hænder som en pistol, peg på et af børnene med "pistolen", mens du siger "zip". Barnet skal nu sende remsen videre ved at pege med "pistolen" på et andet barn og sige "zap". Dette barn sender så remsen videre med et "zup", og sådan fortsætter børnene med at sende "zip", "zap", "zup" til hinanden. Hvis man er for lang tid om at sende remsen videre, får sagt et forkert ord, eller modtageren ikke er klar over, at det er ham/hende, der bliver sendt et ord til, skal hele gruppen række armene jublende i vejret, mens de råber: "Juhu, vi har lavet en fejl". Skru tempoet op efterhånden som I bliver gode til legen.

Avanceret version

Man kan også tilføje et "boing" til legen. Når man bliver "skudt" med et "zip", "zap" eller "zup", kan man holde hænderne op foran sig som et skjold og sige "boing". Så bliver "zip", "zap" eller "zup" sendt retur til den, der skød det afsted, og så skal barnet sende ordet videre til en anden i stedet.

Hvorfor

Man kommer til at grine sammen, og man er nødt til at være opmærksomme på hinanden for at kunne følge med. På den måde træner man også at løfte blikket fra sig selv og også se andre.



Ingen materialer

Cirkler af....

"Cirkler af...." er en hurtig leg, som du helt selv kan styre længden på. Du stiller dig et sted, hvor alle børnene kan se og høre dig. Så siger du f.eks.: "cirkler af tre" og så skal børnene samle sig i cirkler bestående af tre personer. Hvis man ikke bliver en del af en cirkel af tre personer, er man ude af denne runde af legen. Så siger du f.eks.: "cirkler af syv, og børnene skal så danne nye cirkler men nu med syv personer i hver cirkel. Sådan fortsætter du med nye tal, indtil der kun er en cirkel tilbage.

Hvis du oplever, at det er den/de samme, de hele tiden mangler nogen at være sammen med, kan du i stedet lege en version, hvor der ikke er nogen ude. Bed da børnene om at danne cirkler af f.eks. samme farve jakke, samme farve øjne, samme farve hår, samme forbogstav i sit navn etc. På den måde skal alle finde sin plads i en af cirklerne.

Hvorfor

Børnene er nødt til at se efter andre end de to, de normalt er sammen med, hvis de f.eks. skal være syv i cirklen. Og hvis de skal finde alle med samme farve jakke som dem selv, er de nødt til at kigge op og se de andre børn, og de oplever, at de har noget tilfælles med alle, for når man står der i en cirkel af dem med grønne jakker eller dem med bogstavet A i sit navn, er man et lille fællesskab.



Ingen materialer

Sild i en tønde

Sild i en tønde er en slags omvendt gemmeleg, hvor der er én, der skal gemme sig, og alle de andre skal finde vedkommende. Når et barn finder det barn, der har gemt sig, skal han/hun sætte sig lige så stille ved siden af og gemme sig sammen med. Der kommer flere og flere og sætter sig sammen med dem, efterhånden som de bliver fundet af de andre. Til sidst sidder børnene som "sild i en tønde" for at gemme sig samme sted. Når sidste barn har fundet gemmestedet, kan I lege en ny runde, hvor det barn, der først fandt den, der gemte sig, nu skal gemme sig.

Hvorfor

Det giver en følelse af at være fælles om noget, når man sidder der og gemmer sig sammen – modsat almindelig gemmeleg, hvor man sidder alene. Og så kan det give nogle gode grin til sidst, fordi selv om det var et godt gemmested, da der kun var én person, så er det med garanti noget sværere at gemme sig der, når man er mange flere.



Ingen materialer

Sten, saks, papir med heppekor

Børnene går rundt imellem hinanden og leger "sten, saks, papir". Hvis man taber, går man om bag ved den, man tabte til, og holder fast i skulderen. Efterhånden kan man få en hel lang slange efter sig. Slangen hepper på dig undervejs. Hvis du taber en runde "sten, saks, papir", skifter slangen over til den person, du tabte til.

Hvorfor

Det giver en fed følelse at have en hel flok til at stå bag ved dig og heppe på dig, og heppekoret skifter ret hurtigt, hvem de hepper på, så mange får lov at mærke følelsen af at blive heppet på.



Ingen materialer

Quidditch

Lav en bane på 10x20 meter. I hver ende af banen opsætter du tre mål med en indbyrdes afstand på 1 meter. Lav to hold. Hvert hold består af 1 målmand, 1 søger, 2 baskere og 3 angribere (dette kan dog udvides til seks).

Spillerne opstilles på hver sin banehalvdel. En Quidditch-kamp spilles over 2 gange 10 minutter – eller indtil lynet er fanget. Hvert holds baskere får en smasher. Spillet sættes i gang ved, at kampdommeren kaster en scorer ind til hvert hold. Herefter må spillerne løbe rundt på hele banen.

Når en spiller scorer, skal han stå helt stille, indtil scoreren er kastet videre. Ved overtrædelse afleveres bolden til det andet hold. Scoring giver 5 point. Hvert hold har en basker på hver sin side af banen. Baskerne må kun kaste/slå smasherne fra en position uden for banen. Baskerne må kun gå ind på banen for at samle en smasher op. Der skelnes ikke mellem de to smasher, men et holds baskere må ikke samle en smasher op, så længe de allerede har en smasher.

Når en spiller rammes af en smasher, går han/hun uden for banen i 2 minutter, før han/hun igen må deltage i spillet. Lyndommerne holder øje med hinanden og kaster lynet tværs over banen. Hvis lynet fanges af en af de to søgere, stopper kampen, og holdet, der fangede lynet, får 100 point. Holdet, der ved kampens afslutning har flest point, vinder kampen.

Der skal være tre dommere til stede ved kampen: 1 kampdommer og 2 lyndommere. Kampdommeren er udstyret med papir, blyant, fløjte og stopur, dommeren styrer kampen og noterer holdenes point. Lyndommerne kaster lynet fra den ene side af banen til den anden. De bestemmer selv, hvornår de vil kaste lynet; men det skal kastes første gang senest 3 minutter inde i kampen.

Hvorfor

Man er nødt til at samarbejde og spille sammen som et hold, da de enkelte spillere har forskellige funktioner. Samtidig kræver det, at man hjælper hinanden, når man skal lære en ny leg. Og så er det bare sjovt at spille.



4 hjørnepæle
Snor til at markere banen med
3 mål af krocketbuer
Spande eller lignende
2 almindelige tennisbolde (scorere)

2 bløde tennisbolde (smasher)
1 lille hoppebold (det gyldne lyn)
4 hårdt sammenrullede aviser/bat

Kilde: FDFs inspirationsmateriale til Harry Potter-sommerlejr

Fagtelege

Fagtelege er med til at skabe fællesskab, fordi alle gør det samme, på samme tid, og det er meget synligt, at alle gør det samme. Og så er det bare med til at skabe fællesskab, når man gør noget sjovt og lidt skørt sammen. Samtidig er mange fagtelege gode, fordi når man først har lært børnene dem, er det nemt for børnene selv at lave dem f.eks. i en pause, og så inviterer det til, at alle må være med, fordi alle var med, da man lærte dem.

Fagtelegene kræver ingen materialer.

Høj som et hus

Høj som et hus (Stræk hænderne højt op over hovedet)

Lille som en mus (Rul eller krum dig sammen)

Bred som en vej (Spred arme og ben ud til siderne, så du bliver bred)

Smal som en streg (Stå med helt samlede ben og armene ind langs kroppen, så du bliver smal)

Flad som en pandekage (Smid dig helt ned på maven, eller klap hænderne hårdt sammen, hvis jorden er for våd eller hård at smide sig på)

Løvejagt

Tag børnene med på en fælles løvejagt.

Start med at lave en gårytme med hænderne på dine lår, og børnene falder ind i samme rytme. Du er guide på løvejagten, så du siger, hvad der sker (til den rytme, du klapper på lårene), og så skal børnene gentage det.

Nu skal vi på løvejagt – nu skal vi på løvejagt

Ja, nu skal vi på løvejagt – ja, nu skal vi på løvejagt

Vi kommer til et træ – vi kommer til et træ

Vi kan ikke komme under det – vi kan ikke komme under det

Vi kan ikke komme uden om det – vi kan ikke komme uden om det

Så vi må kravle over det – så vi må kravle over det (her skifter I klappen på lårene ud med fagter, hvor I klatrer i et træ).

Så klapper du igen rytmen på lårene, før I fortsætter på løvejagten med samme tekst, indtil I når en ny udfordring (i stedet for træet)

**Du kan selv finde på, hvor jeres løvejagt skal gå hen.
Ellers kan du finde inspiration her:**

Vi kommer til en sø (så vi må svømme over den)
Vi kommer til nogle siv (så vi må gå igennem dem)
Vi kommer til en mudderpøl (så vi må gå igennem den, svup, svup svup)
Vi kommer til en bro (så vi må gå over den)
Vi kommer til et supermarked (så vi må gå igennem det)
Vi kommer til en skole (så vi må gå igennem den)
Vi kommer til en jungle (så vi må hugge os igennem den)

Når du synes, at løvejagten skal til at slutte, får du øje på løven, og den kommer efter jer, så nu er I nødt til at løbe hele turen tilbage for ikke at blive fanget og spist af løven. Så sæt tempoet op på den rytme, I klapper, og løb igennem alle forhindringerne ved at lave alle fagterne igen, men bare i den modsatte rækkefølge

En lille and med vinge

En lille, en lille, en lille and med vinge (bask med den ene arm bøjet som en vinge)
En lille, en lille, en lille and med vinger (bask med begge arme bøjet som vinger)
En lille, en lille, en lille and med fod (tramp med den ene fod)
En lille, en lille, en lille and med fødder (tramp med begge fødder)
En lille, en lille, en lille and med rumpe (vrik med numsen)
En lille, en lille, en lille and med NÆB (klap hænderne sammen foran munden som et næb)

Lær – hinanden – at – kende – lege

På jagt efter det, vi har tilfælles

Lad børnene gå på jagt efter ting, de har tilfælles med hinanden. Lad dem gå rundt imellem hinanden, mens du spiller noget musik. Når musikken stopper, skal de finde sammen to og to med den, der står nærmest på dem. Og så skal man to og to finde noget, man har tilfælles. Det kan være mad, man godt kan lide, en leg man synes er sjov, at man har en hund, at man er lillesøster/lillebror etc. Børnene er nødt til at tale med hinanden og både spørge og fortælle ting om sig selv for at kunne finde noget fælles. Og man må selvfølgelig IKKE vælge den samme ting, hvis man havner sammen med den samme person igen.

Hvorfor:

Legen er både god til at lære hinanden – eller nye sider af hinanden – at kende, og den giver en oplevelse af, at man har noget tilfælles.



Du skal kunne afspille noget musik

Fællesskabsbingo

Børnene får hver en bingo-plade. De skal nu gå rundt mellem hinanden og finde nogen, der f.eks. elsker at spille fodbold eller hvis livret er burger. Man må kun stille et spørgsmål ad gangen til den samme person. Så man går altså hen f.eks. og spørger: Elsker du fodbold? Ikke: Passer en af dem her på dig? Når man har fundet én, skriver vedkommende sit navn i feltet på bingopladen, og man leder videre efter de andre.

Den der først har hele pladen fuld, eller som har flest, når du stopper legen, har vundet.

Du kan enten printe og spille fællesskabsbingo med nedenstående plade, eller du kan printe en tom plade og lade børnene starte med at skrive/tegne deres egne udsagn på felterne. Du kan også bede børnene om at skrive/tegne deres svar på en række spørgsmål, som du så efterfølgende laver en bingoplade ud fra.

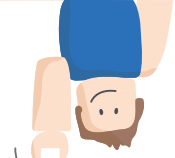
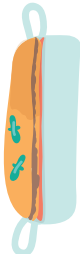
Det kan være spørgsmål a la:

- **Din yndlingsfarve**
- **Din livret**
- **Din favoritsport**
- **Hvad kan du ikke lide at spise**
- **Hvad er din yndlingsleg**
- **Hvad er du bedst til**
- **Hvad synes du er svært**
- **Hvor mange søskende har du**
- **Har du et kæledyr - hvilket**



Bingoplader, blyanter/kuglepenne (1 pr. barn)

BINGO

Min livret er burger  Navn:	Jeg elsker fodbold  Navn:	Min yndlingsfarve er blå  Navn:	Jeg har en søster  Navn:
Jeg har en bror  Navn:	Jeg kan ikke lide broccoli  Navn:	Min yndlingsfarve er lilla  Navn:	Jeg har en hund  Navn:
Jeg er god til at få andre til at smile  Navn:	Jeg synes, det er svært at sige undskyld  Navn:	Jeg elsker at læse eller få læst højt  Navn:	Jeg er god til at tegne  Navn:
Jeg spiller Roblox  Navn:	Jeg har en kat  Navn:	Min livret er lasagne  Navn:	Mit bedste fag er matematik $2 + 2 = 4$ Navn:

BINGO

Navn:	Navn:	Navn:	Navn:
Navn:	Navn:	Navn:	Navn:
Navn:	Navn:	Navn:	Navn:
Navn:	Navn:	Navn:	Navn:

Ensomhed kontra fællesskab

Spind et fællesskab

Denne leg kan enten handle om, hvad I er gode til, eller hvad I godt kan lide. Bestem på forhånd, hvad legen skal have fokus på, alt efter hvad du tænker, der er mest behov for i gruppen af børn.

Sæt jer på gulvet i en rundkreds. Som voksen starter du med at fortælle om noget, du er god til, eller noget du kan lide. Mens du fortæller, sidder du med et garnnøgle. Når du er færdig, triller eller kaster du garnnøglet videre til en anden, mens du holder fast i enden. Den, du triller garnnøglet til, skal nu fortælle om noget, han/hun godt kan lide eller er god til. Bagefter holder han/hun fast i snoren i garnnøglet, mens han/hun triller garnnøglet videre til en ny i rundkredsen. Sådan fortsætter I rundt, indtil alle har sagt noget. Alle deltagere bliver ved med at holde fast i deres del af garnet, så det til sidst danner et helt net. Slut legen med at tale lidt om, at I nu har spundet et fællesskab, som I alle sammen er en del af, og hvor alle spiller en rolle. I kan også tale om, hvordan I hver især bidrager med noget forskelligt (hvad I er gode til, eller hvad I godt kan lide).

Hvorfor

Aktiviteten er med til at synliggøre det ellers noget abstrakte ord fællesskab. Når man kigger på spindet, bliver det tydeligt, at I hænger sammen, og at I bidrager med noget forskelligt, der tilsammen skaber netop jeres fællesskab. Det bliver også tydeligt, at hvis én slipper garnet, går spindet (og dermed fællesskabet) i stykker – og jo flere, der slipper, jo mere går det i stykker. Og så er det en god øvelse i at sætte ord på, hvad man godt kan lide, eller selv synes man er god til.



Garnnøgle

Banko med skavanker

Gør klar til at spille ganske almindelig banko, men før I går i gang, uddeler du "skavanker" til alle, så nogen ikke kan se (bind for øjnene), nogen ikke kan høre (høreværn på) og nogen ikke kan bruge armene (skal holdes bag på ryggen). Børnene er nu nødt til at være hinandens øjne, ører og hænder, for ellers kan de ikke spille banko.

Hvorfor:

Børnene får lov til at prøve at være helt afhængige af hinanden. Man kan simpelthen ikke spille, hvis ikke man hjælper hinanden.



Bankospil, tørklæder til at binde for øjnene, høreværn, evt. præmier

Det er lettere, hvis vi snakker med hinanden

Giv et tilfældigt kort fra et kortspil til alle børn i lokalet. Nu skal børnene fordele sig, så alle spar står i et hjørne, alle hjerter i et hjørne, alle ruder i et hjørne og alle klør i et hjørne. Men børnene må ikke sige noget, de må ikke lave fagter eller lignende, og de må ikke vise kortene til hinanden. Børnene vil formentlig hurtigt opdage, at det kan ikke lade sig gøre.

Spørg børnene, hvad I kan gøre, så det bliver lidt lettere. Måske foreslår de, at man må lave fagter (eller du foreslår det). Prøv igen med nye kort, men hvor børnene må lave fagter (men stadig ikke sige noget, og ikke vise kortene til hinanden. Det er nu blevet lidt lettere, men vil stadig tage noget tid, før alle står rigtigt.

Spørg igen børnene, hvad I kan gøre for at gøre det endnu lettere, og prøv en ny omgang, hvor de må vise kortene til hinanden (men stadig ikke sige noget).

Til sidst kan I prøve en gang, hvor man må sige noget og tale med hinanden. Børnene vil hurtigt opdage, at så er det endnu lettere og går hurtigere.

Brug legen til at snakke om, at sådan er det også med mange andre ting, f.eks. hvis man er i dårligt humør, mangler nogen at lege med, har en dårlig dag, eller føler sig udenfor. Andre kan ikke gætte det, men hvis vi siger det højt, er der større chance for, at vi sammen kan finde en løsning eller være der for hinanden.

Hvorfor:

Aktiviteten er god som udgangspunkt til at snakke om, hvad I kan gøre for, at alle har det godt i jeres fællesskab. F.eks. at det er vigtigt at snakke med og spørge til hinanden.



Spillekort

Prøv at være den alle vil lege med – eller den ingen vil lege med

Tegn en streg med ansigtsfarve i panden på alle børnene.

- **Rød:** Dem, alle er helt vilde efter at lege med.
- **Gul:** Dem, andre gerne vil lege med.
- **Grøn:** Dem, andre gerne vil lege med, hvis der ikke er andre, der vil lege.
- **Blå:** Dem, ingen gider at lege med, og som de andre ikke engang siger hej til eller ser på.

Børnene må ikke selv vide, hvilken farve de har. Giv dem nu 10 minutter til fri leg inde eller ude, og bed børnene om at opføre sig over for hinanden, så det passer til den farve, den anden har i panden. Bagefter kan I snakke om, hvordan det har været at være de forskellige.

Lav ideelt set eksperimentet over nogle gange, så alle børn prøver både at være blandt de populære og blandt dem, der ikke er.

Hvorfor:

Børnene får lov til på egen krop at mærke, hvordan det er at være dem, alle vil lege med, og dem ingen lægger mærke til. Det er nemmere at huske at invitere ind i legen, når de selv har prøvet, hvordan det føles at være udenfor. Og måske har de også oplevet, at det også kan være svært at være dem, alle hele tiden vil lege med, fordi man hele tiden bliver hevet i, og måske også kommer til at skuffe nogen.



Ansigtsmaling i forskellige farver

Samarbejdsøvelser

Hvorfor

Der skal krop på. Vi skal mærke, at det er federe at være sammen end altid at være alene. Det handler om, at vi mestrer noget sammen. At vi oplever, at vi lykkes med noget, fordi det vi kan, når jeg er sammen med andre, kan jeg ikke alene!

Løft toiletrøret

Øvelsen går ud på, at børnene skal løfte et toiletrør ud fra en cirkel, uden at træde ind i cirklen.

Beskrivelse

- Inddel børnene i grupper af 4-5 personer. Sæt dem sammen, så de ikke er sammen med dem, de plejer at være sammen med.
- Lav en stor cirkel pr. gruppe. Stil toiletrøret midt i cirklen, så man ikke kan nå det uden at træde ind i cirklen.
- Hver gruppe skal nu få toiletrøret ud af cirklen uden at træde ind i den.
- Lad børnene selv prøve kræfter med opgaven først. Hjælp dem, hvis du kan høre, de begynder at have svært ved at samarbejde om at finde en løsning.

Løsning

Hvis børnene binder snorene i elastikken, og tager fat i hver sin snor, kan de udvide elastikken og løfte den ned over toiletrullen ved forsigtigt at trække i snorene. Når elastikken er kommet ned over toiletrøret, slækker alle lidt på deres snor, så elastikken strammer omkring røret, og så kan børnene i samarbejde løfte toiletrøret ud af cirklen.

Hvorfor

Børnene er nødt til at samarbejde for at kunne løfte paprøret ud af cirklen, da man ikke kan løfte det ud alene. Og så øver de at lytte til hinanden og sætte sig ind i hinandens tankegang for at finde en løsning.



Paprør fra toiletrulle, elastik, 5 stykker snor/garn, reb til at lave en cirkel (hvis du ikke kan tegne på jorden), diverse materialer du lige har i nærheden, hvis formål alene er at forvirre børnene om, hvad de skal bruge

Gå på store ski

Tag to lange brædder og sæt stropper/reb som en række stropper på brædderne, så man kan sætte sine fødder ind i dem. Lav plads til 3-5 personer alt efter bræddernes længde. Lad børnene øve sig i at gå på de lange ski sammen.

Hvorfor

Det kræver masser af samarbejde og god kommunikation at løfte, bevæge og sætte sine fødder samtidig. Og så er det svært ikke at grine, når man - formentlig - vælter.



Lange ski á to lange brædder med stropper/reb sat fast, så man kan stikke fødderne ind i dem.

Stafet på kasser

Hvert hold skal have to kasser, som kan holde til, at de står på dem. Hele holdet skal – med lidt samarbejde – kunne stå på én kasse.

Holdene skal nu "løbe" stafet mod hinanden ved at stå på den ene kasse, mens de flytter den anden kasse foran, hopper fra den ene til den anden kasse og flytter igen den bagerste kasse foran. På den måde kan de komme fremad uden at røre jorden. Hvis man falder ned, skal man starte forfra.

Stafetten kan også laves med aviser, hvis man ikke har adgang til kasser. Så kræver det bare lidt mere af dig at holde øje med, om de bliver inde på aviserne, og det kræver ikke helt samme balance og samarbejdsevner af børnene. Stafetten kan også laves med stole, men så skal de være meget stabile, så de ikke vælter med børnene.

Hvorfor

Alle er nødt til at arbejde sammen og være opmærksomme på og hjælpe hinanden, hvis det skal lykkes for alle at blive stående på den ene kasse, mens man flytter den anden kasse.



2 solide kasser a la mælkekasser pr. hold (alternativt aviser eller stole)



Vend avisen

Del børnene i grupper af 2-4 personer (alt efter avisens størrelse). Giv hver gruppe en avisside. Hele holdet skal nu stille sig op på deres avisside, og så skal de vende avissiden om, uden at nogen træder uden for avisen.

Hvorfor

Man er nødt til at hjælpe og støtte hinanden, hvis det skal lykkes.



Aviser

Kram et træ

Sæt børnene sammen to og to. Den ene skal have bind for øjnene. Den anden skal føre sin makker hen til et træ, som han/hun nu får lov til at kramme og føle på (men ikke se). Bagefter bliver man ført sikkert tilbage til udgangspunktet. Man må nu tage bindet væk fra øjnene, og prøve om man kan finde frem til det træ, man krammede. Bagefter bytter de to roller.

Før børnene går i gang, er det en god ide at fortælle lidt om tillid, og at nu har de ansvaret for at passe godt på den, der ikke kan se noget.

Har I ikke lige en skov i nærheden, så find noget andet, der mærkes ens, men som der alligevel er lidt forskel på. Det kan f.eks. være bøger, bamser eller redskaber i en sandkasse.

Hvorfor

Det kræver tillid til hinanden at blive ført afsted med bind for øjnene. Og det kræver opmærksomhed på den anden at føre en afsted, som har bind for øjnene. Samtidig er der en motivation til at passe godt på hinanden, fordi man bagefter selv skal igennem det samme – og det er ikke så sjovt at bryde tilliden til en, man lige bagefter selv skal stole på og være afhængig af. Og så er det bare dejligt at kramme træer.



Tørklæder/bind til at have for øjnene, et sted med træer

Mælkekassebold

Del børnene i to hold. Vælg et afgrænset område som bane (banen må gerne være ret stor, hvis I er mange). Sæt tre mælkekasser på jorden forskellige steder på banen. Det gælder nu for holdene om at score mål i en af mælkekasserne ved at kaste med bolden. Begge hold kan score i alle kasser, men kan må ikke score i den samme kasse to gange i træk. Og man må ikke flytte sine fødder, når man har bolden. Man er derfor nødt til hele tiden at kigge op, kaste til hinanden og flytte sig godt for hinanden, hvis man vil have bolden til at bevæge sig, og komme tæt på en mælkekasse, så man kan score mål.

Hvorfor

Mælkekassebold er et boldspil, der sætter en stopper for dem, der altid går solo, eller kun vil spille til bestemte og ikke "de dårlige". Man kan nemlig kun vinde i mælkekassebold, hvis man samarbejder.



3 mælkekasser (eller solide papkasser), 1 bold

Omvendt radiobil – eller tillidsfange

Marker en stor firkant på jorden. Sæt børnene sammen to og to. Den ene skal være radiobil og have bind for øjnene. Den anden skal styre sin radiobil. Alle radiobiler skal være inde i firkanten, og alle, der styrer en radiobil, skal stå uden for firkanten. Det gælder nu om at styre sin radiobil rundt på banen (firkanten), uden at radiobilerne støder ind i hinanden. Man styrer radiobilen med sin stemme. Bagefter bytter man, så dem, der var radiobiler, nu skal styre og omvendt.

Man kan også lave en rute a la en labyrint, som radiobilerne skal igennem. Eller man kan lave felter på banen, som eksploderer, hvis radiobilen kører hen over dem a la minestryger eller sænke slagskibe.

For de avancerede kan man i stedet lege fangeleg, hvor alle dem uden for banen skal guide deres makker inde på banen til ikke at blive fanget. Der er en, der er fanger (og som også har bind for øjnene og bliver guidet af sin makker uden for banen). Hvis man bliver fanget, er man den nye fanger.

Hvorfor

Det kræver tillid til hinanden at blive guidet med bind for øjnene. Og det kræver opmærksomhed på den anden at føre en afsted, som har bind for øjnene. Og så er det bare virkelig sjovt, især når man bliver så god til det, at man skruer lidt op for tempoet. Samtidig er der en motivation til at passe godt på hinanden, fordi man bagefter selv skal igennem det samme – og det er ikke så sjovt at bryde tilliden til en, man lige bagefter selv skal stole på og være afhængig af.



Tørklæder/bind til at have for øjnene, noget til at markere banen, f.eks. reb, kridt til at tegne på jorden eller lignende, alt efter hvor du laver banen

Samarbejdsfange

Tegn eller lav et stort kvadrat, som du deler i fire lige store felter. Der skal være en fanger i hvert af de fire felter. Fangerne må kun være i deres eget felt. Alle andre må bevæge sig på tværs af de fire felter, men skal blive inden for kvadratet. Hvis man bliver fanget, sætter man sig i hjørnet af det felt, man blev fanget i (lige uden for banen). Fangerne kan med fordel samarbejde om at fange, så man ikke bare kan smutte over i et andet felt, og så være uden for fangerens rækkevidde. Når alle er fanget, starter en ny runde med nye fangere.

Hvorfor

Det giver fællesskab at lege sammen. Samtidig er fangerne nødt til at samarbejde, hvis de vil fange alle deltagerne. Og deltagerne er nødt til at kigge op og holde øje med både fangere og de andre deltagere for ikke at støde ind i hinanden i det kaos, der meget hurtigt kan opstå i denne leg.



Kridt (eller lignende) til at tegne banen

Løft en spand med vand

Fyld en spand med vand (gerne helt op til randen). Der skal være en lille kant i toppen af spanden, så et reb kan gribe fat i spanden. Del børnene i hold af 4 eller 6 personer. Hvert hold får nu et reb pr. person og skal sammen finde ud af, hvordan de kan flytte spanden med vand fra et punkt til et andet – uden at røre ved spanden. Mål hvor meget vand, der er tilbage i spanden, når de er nået frem. Det gælder om at have mest muligt vand i spanden, når de når frem.

Løsning

Børnene kan gå sammen to og to om to reb. Hvis de tager enden af et reb i hver hånd, kan de lægge rebene rundt om spanden. Når alle rebene er lagt om spanden, og evt. snoet rundt for at skabe bedre stabilitet, kan de forsigtigt løfte i rebene, så spanden følger med. Jo længere reb, desto sværere.

Hvorfor

Først er holdet nødt til at samarbejde for at finde en god løsning på opgaven. Og dernæst er de hele tiden nødt til at holde øje med hinanden og korrigere for hinanden, når de skal løfte spanden, for ellers tipper den – eller falder.



En stor spand med en kant i toppen, vand, 1 reb pr. barn



Krea-projekter

Hvorfor

Ideen med alle aktiviteterne i denne kategori er, at I skaber et rum at tale om fællesskab i, mens børnene bruger deres hænder og deres kreativitet. Sommetider er det nemmere at sætte ord på og tale om abstrakte ting som fællesskaber, hvis man bliver tvunget til at gøre det konkret med krea. Samtidig er det en rigtig god anledning til at tale om, hvad der er vigtigt i netop jeres fællesskab.

Tegn et fællesSKAB

Tegn et kæmpestort skab, og bed børnene om at putte ting i, som de synes hører til i deres fællesskab, eller som de gerne vil have i deres fællesskab – det kan være alt fra at være søde ved hinanden til ideer til en god leg. De kan enten tegne tingene, eller finde ting fra det lokale, I er i, hvis der er mulighed for det.



Et stort stykke papir (eller flere tapet sammen), tusser

Byg ensomhed og fællesskab

Bed børnene om at bygge deres version af henholdsvis ensomhed og fællesskab i LEGO-klodser. De kan enten bygge det enkeltvis eller i små grupper. Bagefter kan børnene fortælle om tankerne bag deres byggerier.

I kan også vælge at bygge jeres versioner af ensomhed og fællesskab i andre materialer. Prøv f.eks. at bygge med:

- **Naturmaterialer**
- **Genbrugsmaterialer**
- **Skrald**



Det I vil bygge med – LEGO, skrald, tom emballage, genbrugsmaterialer eller lignende

Lav jeres egen fællesskabsleg

Lad børnene opfinde deres egen fællesskabs-leg, hvor alle kan være en del af legen. Start med at finde ud af, hvad legen skal gå ud på, og hvad I synes er vigtigt i en fællesskabs-leg.

I kan tage udgangspunkt i en leg, I kender, og så lave jeres egne regler og tilføjelser, så I synes, det bliver en fællesskabsleg. I kan også blive inspireret af et tv-program, en serie eller en bog, I kan udvikle en leg ud fra. Eller I kan opfinde jeres egen leg helt fra bunden.

Skriv reglerne ned. Lad også børnene forholde sig til, om der er nogen, der har behov for særregler for at kunne være med. Det kan også være, I er nødt til at prøve legen af først for at se, om der er noget, der skal rettes til. Vær forberedt på, at det kan godt være, du som voksen ikke helt forstår legen, eller at den virker totalt uoverskuelig, men det er lige meget, hvis den virker for børnene.



Papir og blyant til at skrive reglerne ned – og børnenes dejlige, krøllede hjerner

Alle kan noget – og noget forskelligt

Et løb er en super god måde at vise, at alle børn kan bidrage, og at alle bidrager med noget forskelligt til fællesskabet. Når forskellige kompetencer skal i spil undervejs på posterne, vil børnene hurtigt opdage, at én på holdet er stærk i den ene post, mens det er en anden, der får dem godt igennem den næste post. Du kan lave lige det løb, du har lyst til. Du skal bare tænke i at sammensætte løbet, så alle børnene undervejs møder noget, de er gode til.

Du kan også i stedet lave et løb som et pinligt-løb, hvor det er dem mod resten af verden. Du skal selvfølgelig ikke starte med et pinligt-løb, hvis det er en gruppe børn, der har en tendens til at drille eller være hårde ved hinanden, men det er rigtig godt til at åbne et fællesskab lidt op, og du kan altid tilpasse det, så det passer til netop din gruppe af børn. Måske skal du tilføje en post med knob, nogle koder, der skal løses, eller en historie, der skal digtes, så løbet passer til netop dine unger.

Pinligt-løb - hvor pinlig tør du være?

Hvorfor

At gøre noget lidt pinligt sammen, kan være med til at ryste børnene sammen. De skal igennem noget, hvor de har brug for at støtte sig op af hinanden, for det er trods alt lidt lettere at gøre noget pinligt sammen end at skulle gøre det alene. Et pinligt-løb kan også være godt, fordi det tit er nogle andre børn, der kommer på banen, når det handler om at turde være pinlig eller bakke op om sine holdkammerater, så de tør gøre noget pinligt, end når det handler om f.eks. praktiske færdigheder, fysiske evner eller viden. Samtidig kan man få en masse fælles sjov og grin ud af posterne. Og så kan et pinligt-løb være en god måde at få brudt nogle barrierer, for når først man har gjort noget pinligt og fjollet sammen (og der skal ikke så meget til, at noget er pinligt i den alder), kan det også blive nemmere at dele andre ting, der kan føles lidt "pinlige" med hinanden, f.eks. hvis man føler sig udenfor, er ked af det eller lignende.

Start-post

Start med at dele børnene i mindre hold á 4-5 personer.

Alle skal have udklædningstøj på (måske har de det allerede på, når de kommer).

Hvert barn skal lave et stort skilt, hvor de skriver/tegner noget, de synes er pinligt. Bagefter får de at vide, at de skal gå med deres eget skilt på ryggen under hele løbet.

Vælg selv, om I vil give point på posterne undervejs eller ej.

Post 1

Børnene skal gætte en lort. På forhånd har du formet "lorte" af en masse af kold havregrød, vand og kakaopulver. Det kan f.eks. være en hundelort, rævelort, hjortelort og kaninlort. Du kan også krydre med noget større som f.eks. elefantlort. Tilpas konsistensen med vand. Børnene skal nu ud fra formen gætte, hvilke lorte det er. De må selvfølgelig både se, lugte og mærke. Du kan også evt. give bonuspoint, hvis nogen tør smage på en af lortene. Eller du kan selv smage på hundelorten og fortælle en røverhistorie om, at du kan smage, hvilken slags hund, der har lagt den.

Slut af med at give børnene hver deres snøffel, som de skal have i munden hele vejen til næste post, og de må ikke tygge på den, før de når frem.

Post 2

Børnene skal synge en sang. Det skal være en julesang, men de må selv vælge hvilken. Du kan evt. optage en video af dem, mens de synger, som de (og evt. forældre) kan se bagefter. Det er sjovest, hvis posten ligger et sted, hvor der kommer andre mennesker forbi. Børnene skal gå i gakkede gangarter til næste post.

Post 3

Børnene får udleveret en mariekiks hver, som de skal putte i munden og synge en sang med. På vej til næste post skal de sige noget sødt til én (ikke en fra holdet) og have en underskrift på, at de har gjort det.

Post 4

Børnene skal opfinde en dans, vise den for én og komme tilbage med en underskrift på det. Bagefter skal de putte en sko fra én fra holdet i en stor pose. Posen skal de forsegle med en klat stearin, og den må først åbnes ved næste post.

Post 5

Børnene skal lave den længst mulige tøjkæde. Du kan evt. lægge slik ud som målebånd, så børnene får det slik, de når ud til med tøjkæden.



Pap/papir til skilte på ryggen

Gaffa eller sikkerhedsnåle til at sætte skilte fast med

Sprittusser/tykke tusser

Udklædningstøj – eller bed børnene om at komme udklædte

Papir og kuglepen til alle hold

Masse til "gæt en lort" (laves af kold havregrødsmasse med kakaopulver og vand)

Store poser (der skal være plads til en sko)

Fyrfadslys / stearinlys og tændstikker

Snøfler, mariekiks og evt. slik til tøjkæde

Evt. kort med placering af posterne

Hvordan er vores fællesskab?

Sørg for at have et fundament og et fælles sprog for jeres fællesskab – uden at I nu skal igennem et helt værdi-strategiforløb med børnene. Men ved at hjælpe børnene med at sætte ord på og formulere, hvad der er vigtigt i netop jeres fællesskab, får I dels nogle unger, der bliver mere bevidste om, hvordan de er over for hinanden, og dels nogle børn, der kan hjælpe med at fortælle nye, hvordan I gør her hos jer. Det behøver ikke at være mere kompliceret end at I, rundt om et bål eller mens I laver kendetegn til jeres patrulje/ gruppe/flok, snakker om, hvad der egentlig er vigtigt for jer i den måde, I er sammen på. Vil I lidt mere, kan I finde mere inspiration i dette afsnit.

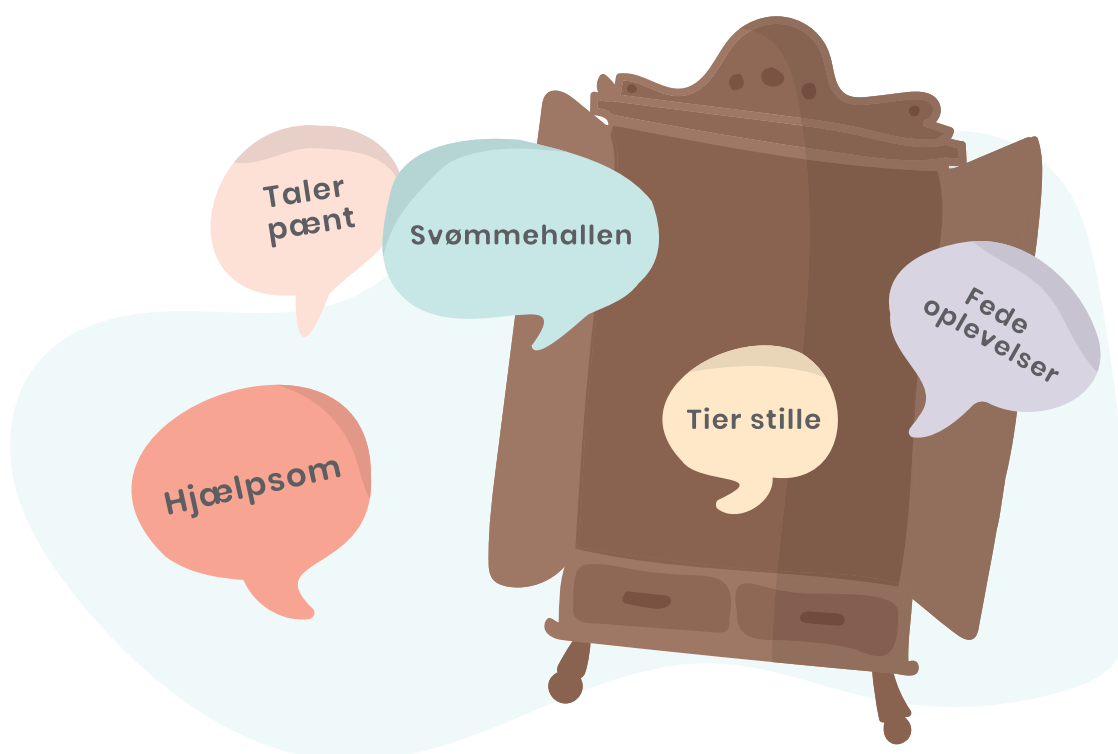
Hvad er der i jeres fællesSKAB?

Tegn et kæmpestort – og tomt – skab. Brug skabet til at snakke med børnene om, hvad I gerne vil have i jeres fællesskab. Det kan være de klassiske ting som hvordan I opfører jer over for hinanden, og hvordan I taler til hinanden. Det kan også være praktiske ting som at man kommer til tiden, tier stille når andre taler, eller at man følges ad hele holdet/ patruljen, når man er på løb, så ingen løber i forvejen og ingen bliver efterladt.

FællesSKABET er ikke et forbuds-skab, så husk også at putte ting i skabet, I gerne vil have i jeres fællesskab – lige fra at man hjælper hinanden, til at I gerne vil have masser af fede oplevelser sammen (og husk også at skrive eksempler på tidligere fede oplevelser, I har haft sammen, så I ved, hvad I mener med fede oplevelser). Det er også en måde at fortælle nye om jeres tidligere oplevelser, så det bliver noget I deler med dem ved at fortælle om dem, fremfor kun at tale med hinanden om, så nye føler sig udenfor. De her oplevelser er en del af jeres fællesskab, og har været med til at forme det fællesskab, de nu er blevet en del af, og som nu glæder sig til at dele nye fede oplevelser med dem.

Tag skabet frem f.eks. halvårligt eller årligt og kig på, om det stadig er de rigtige ting, der er i skabet. Ellers skift ud i dem.

Husk at vise jeres fællesSKAB til nye, så de ved, hvordan man er hos jer. FællesSKABET – eller andre synlige redskaber – er også et godt udgangspunkt, hvis der kommer nye, der udfordrer fællesskabet med deres opførsel.



Masser af andre skabe

I kan bruge fællesSKABET til at sætte fokus på mange forskellige aspekter af jeres fællesskab.

Lav f.eks. en version, hvor I putter det ind i skabet, som I hver især er gode til. Det kan bruges til at øve børnene i at fortælle, hvad de synes, de andre børn er gode til. Eller til at øve at fortælle, hvad man selv synes, man er god til. Og så er det allertidens måde at synliggøre, at nogen er gode til noget, og andre til noget andet, så alle kan bidrage, og alle har brug for de andre til noget. At I er forskellige – og at sammen kan I mest.

I kan også lave en version, som I fylder med gode minder eller gode oplevelser. Lad f.eks. børnene gå sammen to og to (eller fordel dem) og sammen tegne en god oplevelse, de har haft sammen i jeres fællesskab. Det behøver ikke være stort og vildt som en fed lejr. Det kan lige så godt være en hule, man har bygget sammen, at man fulgtes ad, eller grinede sammen.

Nogen børn kan have svært ved at fortælle, hvis det kommer for tæt på, og for nogen kan det være for tæt på f.eks. at fortælle, hvad man selv synes, man er god til. Hvis du oplever det, kan du hjælpe ved at skabe en lille smule distance, så barnet tør bidrage. Bed f.eks. i stedet alle om at fortælle, hvad hans/hendes sko synes, han/hun er god til. Så bliver det tit lidt nemmere.

Lav et fællesskabsløfte

Væbnerløfte, spejderløfte, ulvelov, ulveløfte..... Spejdere og FDFere har traditionelt set masser af løfter og love, der sætter ord på, hvordan man skal opføre sig, så hvorfor ikke lave jeres helt eget – og tidssvarende – fællesskabsløfte. Vælg sammen de 2-3 ting, I synes er allervigtigst i jeres fællesskab, og lav jeres fællesskabsløfte ud fra dem. Husk at synliggøre det, så I jævnligt bliver mindet om det.

Hjælp til at fortælle, man føler sig udenfor

Det kan være enormt svært at sige, at man føler sig udenfor, fordi det er fyldt med skam, og mange børn tænker, det er deres egen skyld. Hvis du er voksen i et fællesskab, hvor du har fornemmelsen af, at der er en eller flere, der ikke rigtig er med, kan du prøve at lave et barometer eller en cirkel, hvor alle børn hver gang får lov til at placere, hvor meget man har følt sig som en del af fællesskabet i dag. Lad alle komme med bud på, hvad I kan gøre for dem, der i dag føler sig yderst i ringen eller nederst i barometeret. Hvis det er den/de samme, der føler sig mest udenfor hver gang, er det for jer som voksne et tegn på, at I skal gøre noget.

Projektet og materialet her er forebyggende, og arbejder med, hvordan vi kan være med til at sikre, at alle kan føle sig som en del af et godt fællesskab, og ikke føler sig udenfor hos jer. Hvis der er tale om længerevarende ensomhed – også andre steder end hos jer, eller om decideret mobning, er det ikke noget, I kan løse alene. Tag en snak med forældrene, find ud af, om I kan gøre noget, og fortæl hvad I oplever hos jer, så barnet kan få den hjælp, der er brug for.

Mad over bål kan både handle om at lave lækker mad – og om at lære hinanden at kende

Alle jeres aktiviteter kan have et element af at opbygge fællesskab, hvis du bruger det bevidst, f.eks. når du sammensætter børnene i mindre grupper. Når man gør noget praktisk sammen, som f.eks. at lave mad over bål, får man noget konkret at snakke om (hvordan vi laver maden, og hvem der gør hvad), så der opstår en naturlig samtale mellem de børn, der ikke kender hinanden. Hvis det handler om, at børnene skal lære hinanden at kende, så gør opgaven så nem som muligt, så de ikke skal bruge deres overskud på, hvordan de skal lave maden, men f.eks. får fortalt, hvad de skal gøre og i hvilken rækkefølge, så de kan bruge ressourcerne på at lære hinanden at kende og arbejde sammen. Hvis børnene kender hinanden, kan I udfordre dem og deres fællesskab ved f.eks. bare at give dem en række ingredienser, og så skal de selv finde ud af, hvilke ingredienser, de vil bruge, og hvad de vil lave af dem. Hvis de kommer godt igennem den øvelse (evt. med lidt støtte fra dig, hvis der er brug for det), vil det styrke deres fællesskab og deres viden om hinanden og oplevelse af, at de kan meget sammen.

Fællesskabs-forkæmpere

Gør det synligt og tydeligt, at I gerne vil have andre med i fællesskabet ved at udnævne 1-2 fællesskabsforkæmpere. Marker hvem der er fællesskabsforkæmper med et synligt bevis a la et tørklæde, en hat, en pin, et badge, en vest, en klemme eller lignende. Det er sejt at være fællesskabsforkæmper, og derfor får man lov til at gå med det her tørklæde/hat/vest/klemme. Vær opmærksom på, at du som voksen har en enorm betydning for, at det bliver sejt at være dagens/ugens/månedens fællesskabsforkæmper.

Som fællesskabsforkæmper har man et særligt ansvar for at få alle med i fællesskabet, som f.eks.

- **At holde øje med, at alle har nogen at lege med, når der er fri leg (fri leg er tit det sværeste, hvis man føler sig lidt udenfor)**
- **At vise og forklare nye, hvordan I gør her hos jer**
- **At være opmærksom på, om alle får lov at sige/gøre noget, når en opgave skal løses fælles**
- **At se om alle har det godt**

Lad børnene være med til at bestemme, hvad en fællesskabs-forkæmper skal være særlig opmærksom på hos jer. Og italesæt gerne, at man kan være fællesskabsforkæmper på mange forskellige måder. For nogen vil det være at give alle en krammer, for andre at spørge om én vil være med til at lege og for en tredje at bede om hjælp hos en voksen, hvis han/hun ser en, der er lidt udenfor.

Det er selvfølgelig ikke fællesskabsforkæmperens ansvar alene, at alle er med og har det godt i fællesskabet. Alle har et ansvar. Og med børn i denne alder, er det i sidste ende de voksnes ansvar. Men det er en god måde at tydeliggøre for børnene, at de også har et ansvar og kan gøre noget, og synliggøre for alle, at det er vigtigt.

Børnene skiftes til at være fællesskabsforkæmper, så man f.eks. er fællesskabsforkæmper en måned ad gangen, før turen går videre til den/de næste.

Når nye børn starter eller er til en prøvegang, kan du som voksen sige: Det her er Sofie. Hun vil rigtig gerne lege med dig, og hende kan du altid spørge, hvis der er noget. Du kan kende hende på tørklædet/hatten/vesten. Så er det som ny lidt nemmere at finde ud af, hvor man skal gøre af sig selv.

Hvis I ikke så tit får nye, og alle er en del af fællesskabet til daglig, kan man nemt komme til at glemme, at man har en fællesskabsforkæmper. Så giv fællesskabsforkæmperen en opgave, som der er brug for hver gang, f.eks. at vælge dagens leg eller sang. På den måde husker I ordningen, så den fungerer, når der f.eks. kommer en ny for at prøve at være med hos jer.

Vi har lavet et fællesskabsforkæmper-mærke, som man f.eks. kan få, når man som fællesskabs-forkæmper giver titlen videre til den næste. På den måde kan I tydeliggøre for andre, at I har fokus på fællesskab, og mærket kan minde barnet om fortsat at hjælpe alle med at være en del af fællesskabet, selv om det nu er en anden, der er fællesskabsforkæmper. Mærket kan købes hos Mærkelex.

Forløb – bliv fællesskabsforkæmper

Her finder du et forløb, der kombinerer elementer fra de forskellige dele af dette aktivitetsmateriale. Med forløbet sætter du tydeligt fokus på, at jeres fællesskab er vigtigt, og at det er vigtigt for jer at tage godt imod nye. Og børnene kommer til at arbejde med jeres fællesskab på forskellige måder og med forskelligt fokus.

Varighed: 3-5 gange (alt efter hvor lang tid I har sammen pr. gang, og hvor meget andet, I gerne vil lave ved siden af).

Hvorfor

Du gør måske mange af de her ting i forvejen i større eller mindre grad. Men et forløb hjælper os som voksne til at blive mere bevidste om, hvilket fællesskab vi skaber og hvordan – og samtidig giver det børnene en bedre mulighed for at være med til at skabe det fællesskab, I gerne vil have hos jer.

Formål med forløbet

Alle har brug for at være en del af et fællesskab. Derfor sætter vi med dette forløb fokus på, hvordan vi hos os sikrer, at alle føler sig som en del af fællesskabet, og hvordan vi byder nye velkommen i vores fællesskab. Der er lavet et fællesskabsmærke, som I kan give børnene som afslutning på forløbet. Mærket kan købes hos Mærkelex.

Forløbet

Fortæl børnene, hvorfor I arbejder med fællesskab

Snak med dem om, hvad fællesskab egentlig er, hvorfor det er vigtigt etc. I kan også se (dele af) filmen om ensomhed og fællesskab, hvor Snapper og Topper finder ud af en masse om ensomhed og fællesskab. Og I kan synge den helt nye ensomheds-sang, som Sigurd Barrett har skrevet, som du kan finde tekst og noder til sidst i dette materiale eller på ensomhedogfællesskab.dk

Du kan finde inspiration til at tale om fællesskab i introen til dette materiale.

2 lege

Vælg minimum 2 lege fra afsnittet "Lege – samarbejde og grin". Fordel legene på to forskellige dage i forløbet.

Hvis du ikke ved, hvad du skal vælge, så brug "Zip, zap, zup" og "Cirkler af..." → [Side 7 og 8](#)

2 samarbejdsøvelser

Vælg minimum 2 samarbejdsøvelser fra afsnittet "Samarbejdsøvelser". Fordel samarbejdsøvelserne på to forskellige dage i forløbet.

Hvis du ikke ved, hvad du skal vælge, så brug "Omvendt radiobil – eller tillidsfange" og "Stafet på kasser" → [Side 22 og 25](#)

Kreaprojekt

Vælg 1 krea-projekt om fællesskab fra afsnittet "Krea-projekter".

Hvis du ikke ved, hvad du skal vælge, så brug "Byg ensomhed og fællesskab" → [Side 28](#)

Vores fællesskab

Arbejd med materialet under "Hvordan er vores fællesskab?" → [Side 32](#)

Arbejd også med, hvordan I byder nye velkommen i jeres fællesskab, og hvilken rolle børnene har. I kan finde inspiration til det i afsnittet "Nye medlemmer i stærke fællesskaber". → [Side 39](#)

Fordel aktiviteterne ud på 3-5 gange, så de passer til, hvor lang tid I er sammen pr. gang. Husk ikke at pakke aktiviteterne for tæt. Der skal være tid til at tage de snakke, der opstår undervejs.

Hvis I vil indføre fællesskabs-forkæmpere → [se afsnittet "fællesskabs-forkæmpere" – side 35](#), så gør det i forbindelse med, at I slutter forløbet af.

Afslut evt. forløbet med "tag en ven med", eller hold et åbent møde et synligt sted i byen, hvor andre kommer forbi og kan blive inviteret indenfor. Så kan børnene få lov til at prøve nogle af deres nye færdigheder af og øve sig i at få andre til at føle sig velkommen i fællesskabet.

Der er i forbindelse med materialet her lavet et fællesskabsforkæmper-mærke. For at få mærket, skal man enten deltage i forløbet som beskrevet ovenfor, eller som fællesskabsforkæmper have været med til at tage imod nye og byde dem godt velkommen i fællesskabet som beskrevet i afsnittet "Fællesskabs-forkæmpere".

Mærket kan købes hos Mærkelex.



Nye medlemmer i stærke fællesskaber

Det kan være svært at være ny i et fællesskab, der i forvejen er stærkt. Derfor er det vigtigt, at I ikke kun siger, at nye er velkomne hos jer, men også viser det. Og det kan de nuværende børn i høj grad være med til. Derfor kan det være en god ide sammen med børnene at blive enige om, hvordan I tager imod nye hos jer.

I dette afsnit finder du ideer til, hvad du kan gøre for at hjælpe børnene med at være opmærksomme på at hjælpe nye til at blive en del af fællesskabet.

Det handler om:

- Hvad gør og siger vi, som andre ikke forstår?
- Hvem er vi, og hvordan er vi sammen?
- Vælg 1-2 børn til at være fællesskabsforkæmpere, der tager ekstra godt hånd om nye (børnene kan skiftes i løbet af året, så alle prøver). Marker fællesskabsforkæmperen med f.eks. et tørklæde, en hat eller en pin, så det bliver tydeligt, og så man bliver mindet om det. Husk at du som voksen har en vigtig rolle i at skabe stolthed omkring at være fællesskabsforkæmper. (se mere under afsnittet "Fællesskabsforkæmpere" side 34)
- Leg en leg, hvor børnene ikke kender reglerne (det er sjovt, men det kan også være med til at vise, hvordan det er, når man ikke forstår, hvad der sker.)

Tag en snak med børnene om, hvad I gør af "mærkelige ting" hos jer. Måske er der nogle af børnene, der kan huske, hvad de selv undrede sig over, da de startede. Ellers kan du hjælpe dem lidt på vej ud fra nedenstående:

Hvad gør I?

- Er I delt i patruljer eller grupper, er det vigtigt, at nye kommer til at høre til i en gruppe eller patrulje fra start – også selv om det måske kun er midlertidigt -, så de ikke står alene og flagrer, når resten står i patruljer.
- Har I et navn eller et råb, så sørg for at fortælle det til nye, så de ved, hvad der sker, før alle andre pludselig begynder at stå og råbe noget uforståeligt.
- Starter eller slutter I på en bestemt måde, så forklar hvad I gør og hvorfor. Hvis I starter eller slutter med en sang, så sørg for at lave en tekst, som nye kan kigge **med på (hvis**

de kan læse), eller sig inden I begynder at synge, at nu synger vi en sang, som vi altid starter/slutter med, så om et par gange har I lært den.

- Har I et signal, der betyder, at børnene skal komme (et råb, en klokke, en fløjte etc.), så fortæl hvad det er, og hvad man skal gøre, når man hører det.
- Er der færdigheder, I allerede har lært, og som I tit bruger, som nye skal have hjælp til at lære? (dolk, økse, knob/besnøringer, tænde bål etc.)
- Leger I tit nogle bestemte lege? Så forklar, hvad de går ud på, hvis nye ikke kender dem.
- Forventer I noget bestemt af børnene hver gang - f.eks. at de har tøj på efter vejret, så I altid kan være ude, at man har en elastik i håret, hvis man har langt hår, fordi hår og skumfiduser er en dårlig cocktail, at de har uniform/tørklæde på, at de kommer til tiden etc. – så husk at fortælle det til nye. Og giv gerne en forklaring på, hvorfor I forventer det, for så er det nemmere at huske.
- Find selv på flere....

Hvad siger I – og hvad betyder det?

- Vi skal på løb - men det betyder ikke, at vi løber
- Man må have 50 kr. med til tutten – hvad er tutten og hvad kan man købe der?
- Hvad er primmad?
- Hvad er det, jeg skal hente, når lederen beder om en mug?
- Find selv på flere....

Tag også en snak om, hvordan I sikrer, at nye altid har nogen at være sammen med, så de ikke kommer til at stå alene, fordi alle andre finder sammen med dem, de plejer.

Derudover er der alt det, som nye forældre har brug for at vide – lige fra hvilket udstyr, der er nødvendigt og godt, hvordan man får fat i en uniform, hvor mærkerne skal sidde, skal man egentlig selv have mad med på en lejr etc. Her må du som voksen på banen, så nye forældre også føler sig velkomne, og så deres børn ikke havner i situationer, hvor de føler sig udenfor, fordi deres forældre manglede viden. Tag fat i nye forældre, og byd dem velkommen, så de får et ansigt på, og så du får mulighed for at fortælle dem, at de endelig bare skal spørge, når de støder på noget, de ikke forstår eller er i tvivl om. Fortæl også, hvad I forventer af dem. Men det er et helt afsnit for sig, som I jo kan tage på et ledermøde en dag, hvis I har lyst.

Meget af dette kan virke som små ting, og for nogle børn er det heller ikke så vigtigt. De skal nok få hægtet sig på og blive en del af fællesskabet. Men for andre vil alle de små ting, hvor de føler sig udenfor, være en barriere, og de har måske i endnu højere grad behov for at finde et godt fællesskab at være en del af.

Giv også nye en introduktion til, hvordan man er i jeres fællesskab. Hvordan opfører I jer over for hinanden, hvordan taler (eller taler I ikke) til hinanden etc. Sæt rammerne fra start. Så er det nemmere for børnene at leve op til dem, og sværere at bryde dem. Det er allerbedst, hvis børnene selv kan formulere og forklare til nye, hvad der er vigtigt her hos jer. Find inspiration til at blive bevidste om og sætte ord på netop jeres fællesskab i afsnittet "Hvordan er vores fællesskab?" → [Se side 32](#)

Leg en leg, hvor børnene ikke kender reglerne

Hvis I gerne vil give børnene en idé om, hvordan det kan være at stå midt i noget, man ikke forstår, så prøv at lege en leg, hvor børnene ikke kender reglerne. Tag gerne udgangspunkt i en leg, I kender, men lav så reglerne om, så kun I voksne kender dem. F.eks. dåse-skjul, men hvor man ikke må løbe almindeligt, kun løbe baglæns, man skal ikke sige "navn i dåsen", men "navn i madpakken", man skal ikke sige "alle fri (af dåsen)", men "cirkler er runde" etc. Børnene får først en regel at vide, når de har gjort noget "forkert". De voksne kender selvfølgelig reglerne og leger efter dem. Jo flere mærkelige regler, I finder på, desto sjovere.

I kan også gøre det en almindelig mødeaften, men hvor I voksne har aftalt, at I undervejs gør og siger nogle "mærkelige" ting, som børnene ikke ved, hvad betyder. Råb: "ketchup-flaske", og forvent at alle smider sig ned på maven midt i det, de har gang i (første gang er det selvfølgelig kun de andre voksne, der gør det, for det er kun dem, der ved det). Begynd eller slut med en anden sang, end I plejer, uden at fortælle børnene det på forhånd, så børnene begynder at synge den sang, I plejer, mens I voksne skråler en helt anden sang. Eller mød alle sammen op med arbejdshandsker på, som om det er en selvfølge, at det skulle alle da have på i dag.

Børnene kommer selvfølgelig ikke til at føle sig udenfor, som man vil gøre, hvis man som ny er den eneste, der ikke "kender reglerne". Men det vil give et godt udgangspunkt til snakken om, hvordan I bedst byder nye velkommen – og så vil I få jer nogle gode grin sammen.

Ensomhedssangen

TEKST OG MUSIK SIGURD BARRETT 2024

- 1 Kender du det, at man godt kan gå rundt,
føle sig ensom og klemmt.
Udenfor gruppen kan det godt gøre ondt,
ene, alene og glemt.
*Så hvis du føler dig ene, er du ikke alene,
der er andre, der har det som dig.
Og det er okay at savne en ven, som kan favne,
det er sjovest at lege samme leg
i stedet for at sidde hver for sig.*
- 2 Skærmen den lokker med film og med spil,
ligner perfekt tidsfordriv.
Hver i sit rum, men er det det, som vi vil
eller det virk'lige liv?
*Så hvis du føler dig ene, er du ikke alene,
der er andre, der har det som dig.
Og det er okay at savne en ven, som kan favne,
det er sjovest at lege samme leg
i stedet for at sidde hver for sig.*
- 3 Når vi er sammen, så knytter vi bånd,
var du en ven, da det gjaldt?
Møder vi andre med vor udstrakte hånd,
kan vi stå sammen om alt.
*Så hvis du føler dig ene, er du ikke alene,
der er andre, der har det som dig.
Og det er okay at savne en ven, som kan favne,
det er sjovest at lege samme leg
i stedet for at sidde hver for sig.*
- 4 Alle har ansvar, og alle har pligt,
husk at sige ja, ikke nej.
Rummer vi andre, kan vi undgå de svigt,
mange har følt på der's vej.
*Så hvis du føler dig ene, er du ikke alene,
der er andre, der har det som dig.
Og det er okay at savne en ven, som kan favne,
det er sjovest at lege samme leg
i stedet for at sidde hver for sig.*

Ensomhedssangen - noder

TEKST OG MUSIK SIGURD BARRETT 2024

B $\flat$ Cm 7 F 7 B $\flat$

1. Ken - der du det, at man godt kan gå rundt, fø-le sig en - som og klemt.

D 7 E $\flat$ E $^{\circ}$ F 7 B $\flat$ B $\flat$ 7

U-den-for grup-pen kan det godt gø-re ondt, e-ne, a-le - ne og glemmt. Så hvis du

E $\flat$ F/E $\flat$ Dm 7 G 7 Cm 7 F 7 B $\flat$ B $\flat$ 7

fø-ler dig e - ne, er du ik-ke a-le - ne, der er an-dre, der har det som dig. Og det er

E $\flat$ F/E $\flat$ Dm 7 G 7 Cm 7

o-kay at sav - ne en ven, som kan fav - ne, det er sjov-est at le - ge sam-me

F(sus4) F Cm 7 F 7 B $\flat$ E $\flat$ /B $\flat$ F/B $\flat$ E $\flat$ /B $\flat$

leg i ste-det for at sid-de hver for sig.

2. Skærmen den lokker med film og med spil,
ligner perfekt tidsfordriv.
Hver i sit rum, men er det det, som vi vil
eller det virk'lige liv?

Så hvis du føler dig ene...

3. Når vi er sammen, så knytter vi bånd,
var du en ven, da det gjaldt?
Møder vi andre med vor udstrakte hånd,
kan vi stå sammen om alt.

Så hvis du føler dig ene...

4. Alle har ansvar, og alle har pligt,
husk at sige ja, ikke nej.
Rummer vi andre, kan vi undgå de svigt,
mange har følt på der's vej.

*Så hvis du føler dig ene, er du ikke alene,
der er andre, der har det som dig.
Og det er okay at savne en ven, som kan favne,
det er sjovest at lege samme leg
i stedet for at sidde hver for sig.*



Materialet er udviklet og samlet af Danmarks Kirkelige Mediecenter (www.dkm.dk) i forbindelse med projektet "Ensomhed og fællesskab".

Tak til Heidi Bak Nielsen (FDF), Ditte Hartnack (FDF) og Cecilie Vibe-Pedersen (KFUM-spejderne) for ideer og input.

Projektet "Ensomhed og fællesskab" er blevet til i et partnerskab mellem Røde Kors i Danmark og Danmarks Kirkelige Mediecenter, og er gjort muligt med økonomisk støtte fra Y's Men Region Danmark.

Se mere på www.ensomhedogfællesskab.dk

