



ABC FOR
MENTAL
SUNDHED

ABCmentalsundhed.dk

Den Gode Velkomst i arbejds- fællesskabet



VELUX FONDEN



#1 FOKUS

#2 IDE'GENERER

#3 IDE'SORTERING

Den Gode Velkomst i arbejdsfællesskabet

Konkrete redskaber til den gode velkomst på arbejdspladsen.

Redskaberne her er til dig, der gerne vil sikre en ny kollega en god start i fællesskabet på arbejdspladsen. Det kan være du er personaleansvarlig, arbejdsmarked- eller tillidsrepræsentant, medarbejder, eller måske har du bare særlig interesse for at gøre noget ekstra for fællesskabet.

Små ting kan gøre en kæmpe forskel, og det kan du få inspiration til her.

Materialet er udviklet på budskaberne fra ABC for Mental Sundhed, der blandt andet lægger vægt på at det har en gavnende effekt for vores mentale sundhed, hvis vi har ekstra meget fokus på at gøre noget aktivt, sammen med andre og noget meningsfuldt.

Kender du det...

At stå tilbage med en følelse af: "Her har jeg virkelig lyst til at komme igen?"

Den følelse håber vi, at alle går hjem med efter at være startet et nyt sted -

desværre er det ikke altid tilfældet. Derfor får du her enkle redskaber og forslag til, hvordan du sikrer en god modtagelse af nye kolleger.

Nøglehandlinger

Du vil blive guidet igennem en række nøglehandlinger, som vi har udviklet til brug i foreningslivet og oversat til en virksomhedskontekst.

Nøglehandlingerne er generelt små og simple handlinger, der afgøre hvilken følelse, man som ny i et fællesskab oplever, og som afgør, i hvor høj grad man føler sig inkluderet i fællesskabet. F.eks. hvis:

- Vi bliver mødt med et smil
- Der er en god tone og venlighed
- Vi føler os set og anerkendt

Redskaberne er udviklet i forbindelse med projektet Inkluderende Fællesskaber i Lemvig Kommune, hvor vi blandt andet arbejder for at hjælpe borgere med en førtidspension i gang med job med løntilskud. Materialet er til inspiration.



Nøglehandlinger...

... til en God Velkomst

■ Præsenter dig selv, og vær en tydelig vært

Det er godt at synliggøre over for den nye, hvis der skal svares på spørgsmål.

■ Lav en navnerunde, hvor alle præsenteres

Kan gøres i forbindelse med et møde eller når de fleste er samlet.

■ Slut og start sammen med den nye som velkomstvært

En god mulighed for at følge op på dagen.

■ Overvej en aktiv pause med de øvrige kolleger

Fem minutter med en øvelse kan

give fornyet energi og socialt samvær - se mere i det vedlagte katalog fra Dansk Firmaidræt.

■ Inkluder den nye i uformelle fællesskaber

Har I en Facebook-gruppe for medarbejdere eller måske en gåklub?

■ Italesæt sociale ritualer

Har I et internt sprog eller en bestemt jargon? Sæt ord på det.

■ Afsæt tid til en kaffepause

Det er en god mulighed for at kunne spørge ind til en ny kollega.

■ Lav udvalg der kan stå for sociale initiativer

Det kan være julefrokost og bankoaftener.

■ Lav en introplan

Det giver ro til at komme i gang.



“

Mental sundhed er en tilstand af trivsel, hvor individet kan udvikle sig og udfolde sine evner...

WHO og Sundhedsstyrelsen

Vidste du at...

Danmark i en undersøgelse fra 2023 blev rangeret som nummer 50 ud af 53 lande i forhold til, hvor gode vi er til at tage imod nye i vores fællesskab? (Expats Insider, 2023)



Refleksionsspørgsmål

Her er nogle bud på spørgsmål, I i medarbejdergruppen kan bruge til at reflektere over tiltag, I kan gøre for at sikre en endnu bedre velkomst hos jer.

- **Hvad kan I gøre for at byde nye velkomne og få snakket sammen på kryds og tværs?**
- **Har I nogle sociale rutiner eller en intern jargon, som kunne være god at forklare til nye?**
- **Hvilke konkrete tiltag kan I foretage, for at sikre, at nye kolleger føler sig godt taget imod?**
- **Hvordan kan vi som kolleger hjælpe med at byde nye velkomne?**
- **Find gerne på flere.**



Hvorfor bruge tid på fysisk aktivitet i arbejdstiden?

Det koster jo at trække vores medarbejdere ud af driften til fysisk aktivitet!

Flere undersøgelser peger på, at hver krone man som arbejdsplads investerer i medarbejdernes sundhed kan give et positivt økonomisk afkast.

Motion i arbejdstiden kan give et afkast på mindst 2,74 kr. pr. investeret krone.

En times ugentlig fysisk træning.

Gruppebaseret motion i arbejdstiden kan øge vitalitet og socialt klima

Eksempelvis elastiktræning

Motion i arbejdstiden kan nedsætte sygefraværet med op til 29 %

Individuelle træningsprogrammer.

Motion i arbejdstiden kan nedsætte smerter i nakke og skuldre

Med kun 6 minutters daglig træning.

Læs mere på ABCmentalsundhed.dk



Lemvig Kommune



VELUX FONDEN