

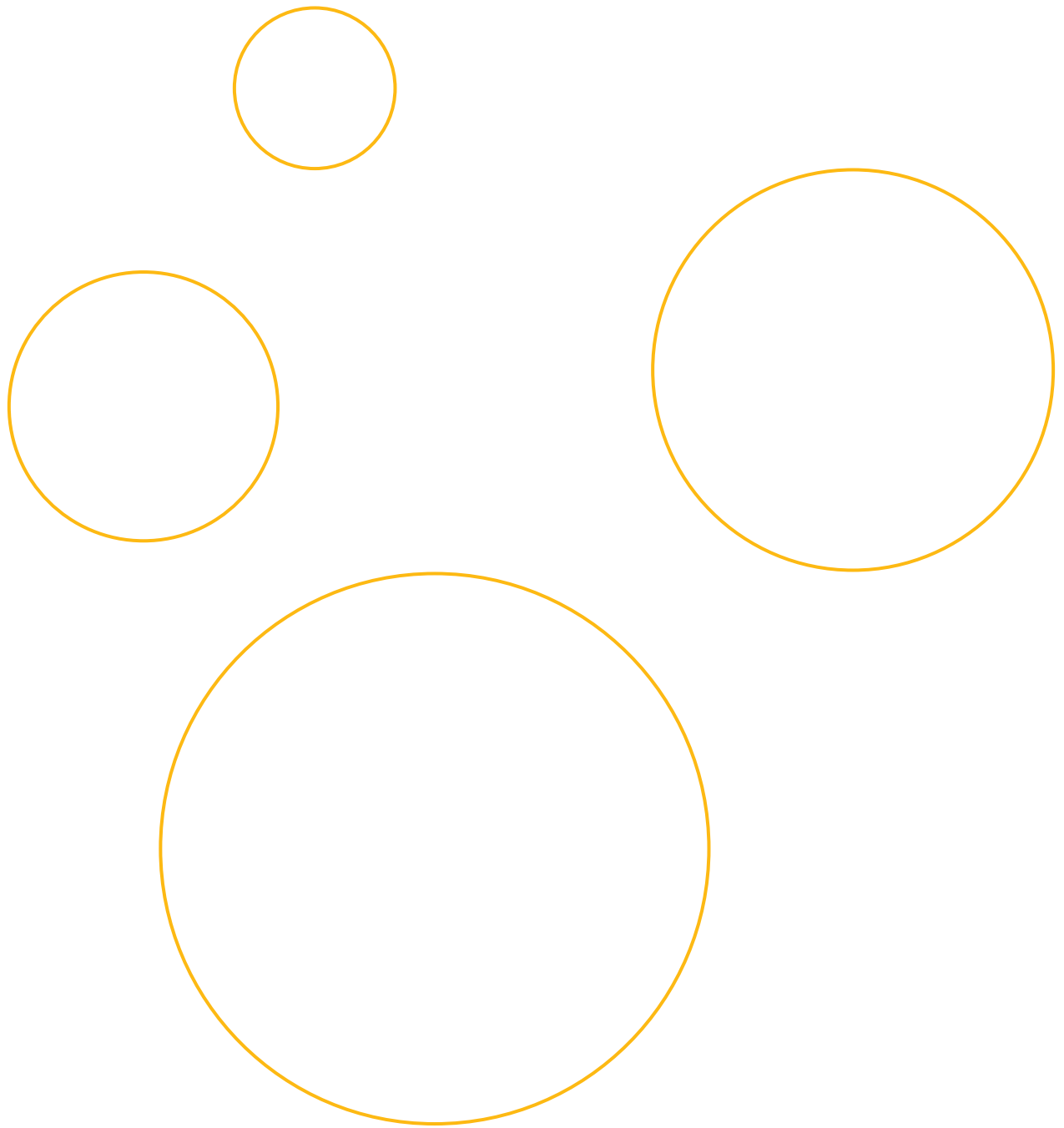
# INSPIRATIONSKATALOG TIL SUNDE ARBEJDSPLADSER



NAALAKKERSUISUT  
GOVERNMENT OF GREENLAND



SDU  
STATENS INSTITUT FOR  
FOLKESUNDHED



**Sunde Arbejdspladser  
- Erfaringer fra et tre-årigt pilotprojekt**

© Paarisa, Styrelsen for Forebyggelse og Sociale Forhold

Grønlands Idrætsforbund

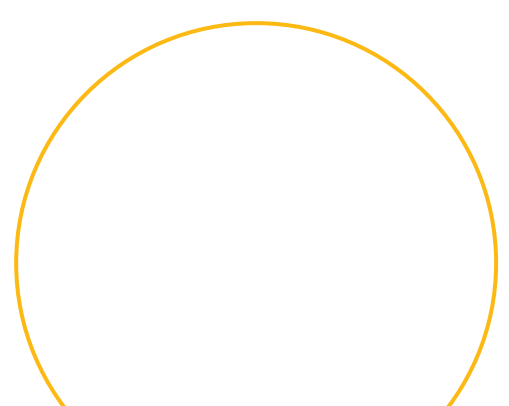
CSR-Greenland

Center for Folkesundhed i Grønland,  
Statens Institut for Folkesundhed,  
Syddansk Universitet

Juni 2020

Layout: [irisager.gl](http://irisager.gl)

Fotos: Fra arbejdspladserne



# INSPIRATIONSKATALOG TIL SUNDE ARBEJDSPLADSER

Dette inspirationskatalog er udviklet med baggrund i de erfaringer og de gode idéer der opstod i forbindelse med Projekt Sunde Arbejdspladser (2017 - 2019).



NAALAKKERSUISUT  
GOVERNMENT OF GREENLAND



SDU   
STATENS INSTITUT FOR  
FOLKESUNDHED

# MOTION

15 min  
Training  
i pausen

GÅ  
EN  
TUR

Haaliini  
pöytätyö  
KORT

Cross fit  
Sammen med  
kollega

TURNERING  
MELLEM  
ARB-PLADS  
skole med  
kommune

10 min  
Hopp  
-øvelser  
for  
skolebørn

Skolebørn  
i pausen

Fitness rum  
i arbejdspladsen

Gå  
høje  
på arbejdspladsen  
(eftermiddag)

"PEQQIK"  
-motionsrum

Pisuttuarneq  
Jukkalaart-  
umik

Esqumavarmi  
Eskimovarmi  
Pisuttuarneq  
Pinnortitaj.

Pinnortitaj  
arluarnis-  
saa

Fitness rum  
uden en program  
kom tilgængeligt  
center

Zumba i  
pausen

Stole- fri  
perioder

Gå ✓  
på arb  
Bus ✓

Sund post-  
kasse.  
Hvem hører  
flere breve?

Stående-  
køber  
værelse

Tag cykel  
÷ bil

At gå  
egenskab  
sig selv

Stå op hver  
~~10 min~~  
1/2 time på arbejde

Stole  
Gymnastik

Ullut komatit  
pisuttuarneq  
reinerneq  
1/2 time på arbejde

# FORORD

Sunde og glade medarbejdere kan være en rigtig god forretning, fordi trivsel på arbejdspladsen blandt andet medvirker til højere medarbejdertilfredshed og mindre sygefravær.

I 2017 gik CSR Greenland, Grønlands Idrætsforbund og Departementet for Sundhed ved Paarisa sammen om at støtte virksomhederne i arbejdet med at sætte medarbejdernes sundhed og trivsel på dagsordenen gennem det tre-årige pilotprojekt: Sunde Arbejdspladser.

Projektets nøgleord var uddannelse af sundhedsambassadører, strategisk sundhedsledelse og implementering af sunde tiltag på arbejdspladserne.

Projektet tog afsæt i FN's verdensmål 3 om sundhed og trivsel samt verdensmål 17 om partnerskaber for handling.

Dette inspirationskatalog er udviklet med baggrund i de erfaringer og de gode ideer, der opstod i forbindelse med projekt Sunde Arbejdspladser.

**Se også rapporten: SUNDE ARBEJDSPLADSER  
- Erfaringer fra et tre-årigt pilotprojekt**



# Indhold

<b>FORORD</b> .....	<b>5</b>
<b>A.</b> Den nødvendige opbakning.....	8
<b>B.</b> Planlægning .....	10
<b>C.</b> Fysiske faciliteter .....	18
<b>D.</b> Udendørs faciliteter.....	19
<b>E.</b> Aktivitetsudstyr .....	20
<b>F.</b> Nudging .....	22
<b>G.</b> Sociale medier .....	23
<b>H.</b> Konkurrence.....	24
<b>I.</b> Idéer til præmier .....	32
<b>J.</b> Transportmotion / Aktiv transport .....	34
<b>K.</b> Aktiv pause.....	35
<b>L.</b> Gåturen.....	36
<b>M.</b> Aktiv time.....	37
<b>N.</b> Aktivitetsdag .....	38
<b>O.</b> Familieaktiviteter .....	40
<b>P.</b> Sunde juleaktiviteter .....	41
<b>Q.</b> Aktiviteter i lokalsamfundet .....	44
<b>R.</b> Sund kost.....	47
 <b>FUNKTIONSBESKRIVELSE FOR EN SUNDHEDSAMBASSADØR</b> .....	 <b>53</b>
 <b>ABC-FOLDER</b> .....	 <b>56</b>
 <b>KOM GODT I GANG</b> .....	 <b>60</b>



# A. DEN NØDVENDIGE OPBAKNING

## Ledelsesopbakning

Ledelsesopbakning er grundstenen i en organisation, der ønsker at komme godt i gang med det sundhedsfremmende arbejde.

En undersøgelse foretaget af Center for Folkesundhed i Grønland, Statens Institut for Folkesundhed for Projekt Sunde Arbejdspladser (2017-2019), viser at sundhedsambassadører med engagerede ledere havde de mest motiverede sundhedsambassadører. Derimod havde uengagerede ledere demotiverede sundhedsambassadører.

Ledere der deltager i sundhedsfremmende aktiviteter, signalerer at deltagelse i sundhedsfremmende aktiviteter i arbejdstiden anerkendes og ikke ses som fravær eller ineffektivitet.

- Det er vigtigt, at sundhedsambassadøren og ledelsen afstemmer forventninger
- Hold et oplæg til lederne omkring handleplanen
- Afstem forventninger om tid og ressourcer og vær en lille smule på forkant

Skift i organisationens ledelse kan være en udfordring. Det er derfor en god idé at introducere nye ledere for arbejdet med trivsel og sundhed, så sundhedsambassadørens arbejde får den nødvendige accept.

Vidste du, at din effektivitet falder omkring kl. 10 og kl. 14, når du har et stillesiddende arbejde? Men, med en bevægelseskultur i arbejdstiden, vil effektiviteten være højere end, hvis der ikke er en bevægelseskultur.

Kilde: [www.officefit.dk](http://www.officefit.dk)



## Handleplan-skabelon for \_\_\_\_\_ :

Aktivitet Hvad skal der ske?	Ansvarlig(e) Hvem gør det?	Tid Hvornår startes og slutes?	Økonomi Hvad koster det?	Kommunikation Hvordan informerer vi om ideen/planen...?	Mål/Resultat Opsamling Evaluering



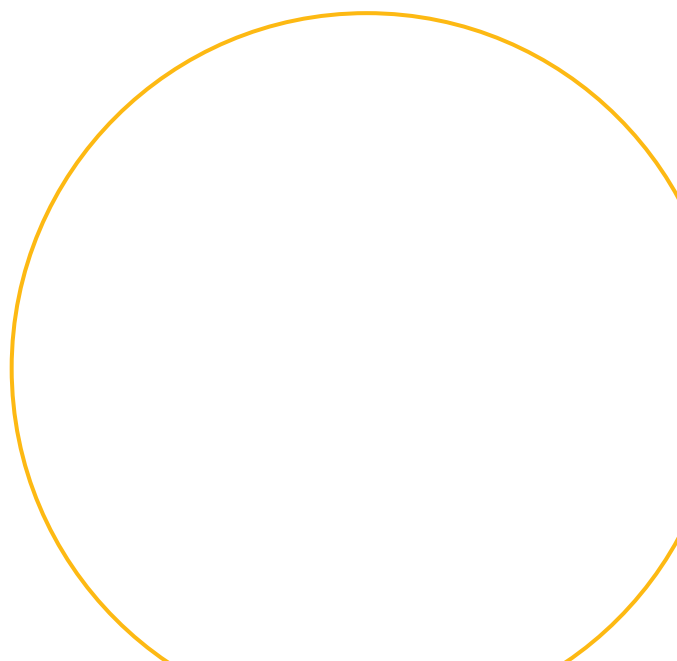
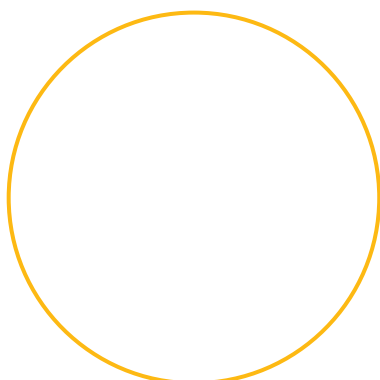
NAALAKKERSUISUT  
GOVERNMENT OF GREENLAND



DANSK  
FIRMAIDRÆTS  
FORBUND

### Medarbejderne

- Informationsmøde om sunde tiltag
- Afstem forventninger hos medarbejderne
- Skab en kultur ved at gentage aktiviteterne evt. på et bestemt tidspunkt



## B. PLANLÆGNING

### Ledelsesopbakning

En del af sundhedsambassadørens rolle er, at planlægge konkrete aktiviteter på arbejdspladsen, der fremmer sundhed og trivsel. Med god forberedelse og planlægning kan man undgå at aktiviteterne går i stå for eksempel på grund af travlhed og prioritering af arbejdsopgaver.

- Kulturændring kan skabes alle steder. Arbejd for, hvilket miljø, der ønskes på arbejdspladsen
- Inddrag medarbejderne i planlægningen, så alle gives plads til at deltage
- Vær opmærksom på andre mødeaktiviteter, som medarbejderne skal deltage i
- Vurder hvornår på dagen, det er bedst at afholde aktiviteter f.eks. om morgenen, formiddag, eftermiddag?

Det er en god idé, at uddelegere planlægningen af aktiviteter blandt kollegaerne, dermed kan medarbejderne inddrages og få ejerskab i sundhedstiltagene. Medarbejderne kan have mange gode idéer til aktiviteter, dermed kan sundhedsambassadøren aflastes i forhold til at skulle finde på nye idéer til aktiviteter.

Det er en god ide at spørge medarbejderne, om de har lyst til at instruere en aktivitet, så bliver variationen stor. Flere får lyst til at være med, og du skal ikke altid selv stå for træningen. Det kan også være en god måde at lære nye medarbejdere at kende.

Arbejd med den gode modtagelse i fællesskabet, så deltagerne får lyst til at komme igen.

### Tag godt imod

– Konkrete redskaber til den gode modtagelse i fællesskabet:

[http://abcmentalsundhed.dk/media/1498/abc\\_\\_tag-godt-imod.pdf](http://abcmentalsundhed.dk/media/1498/abc__tag-godt-imod.pdf)

[www.abcmentalsundhed.dk](http://www.abcmentalsundhed.dk)

## Faste aktiviteter

Ved at have aktiviteter på faste tidspunkter f. eks. hver tirsdag og torsdag kl. 10 vænner medarbejderne sig til at lave aktiviteterne på disse tidspunkter. Det kan i bedste fald blive til en virksomhedskultur, at det er noget, man gør rutinemæssigt.

### Forslag til faste tidspunkter for aktiviteter

- 15 minutters morgentræning
- Hver tirsdag kl. 15
- 2 x 12 minutters bevægelse hver dag i arbejdstiden giver 2 timers bevægelse i arbejdsugen
- 3 gange ugentligt; 15 minutters gåtur efter frokost
- 5 min. strækøvelser 2 gange om ugen
- Fredagsaktiviteter
- Fælles fitness 1 gang om måneden
- 1-2 timers motionsrum tid om ugen

### Aktiviteter uden for arbejdstiden

Det kan være en udfordring at afholde aktiviteter efter arbejdstiden, fordi nogle skal hente børn, lave mad, fritidsaktiviteter, andre aftaler osv.

Hvis en aktivitet afholdes uden for arbejdspladsen, kan man overveje at arrangere samkørsel eller mødes og følges derhen.

### Påmindelser

Automatisér gerne påmindelserne, så aktiviteterne afholdes for de tilstedeværende medarbejdere, selvom planlæggeren ikke er tilstede. I påmindelsen kan aktivitetsbeskrivelsen stå, så medarbejderne ikke er tvivl om hvad de skal lave.

## Årshjul

Lav evt. et årshjul med aktiviteter.



Kilde: Brugseni

Aktivitetsplanlægningen kan med fordel deles med andres aktivitetsplaner i organisationen som f.eks. personaleforeningen. Hvis personaleforeningen for eksempel laver aktiviteter hver anden måned, så kan sundhedsambassadøren lave aktiviteter i de måneder, der ikke sker noget.

## Et sundt fællesskab

Grundopskriften for mental sundhed, som til dagligt kaldes for ABC for mental sundhed lyder:

- Act - Gør noget aktivt
- Belong - Gør noget sammen
- Commit - Gør noget meningsfuldt

Læs mere om ABC for mental sundhed på s. 56.

Det giver rigtig god mening at have ABC-brillerne på, når man implementerer sundhedstiltag på arbejdspladsen. Det kan virke som en meget enkel tilgang til sundhed, men det gode ved ABC metoden er, at den omfavner alle i organisationen. Fordi der findes så mange måder man kan være aktiv på, og være sammen på og gøre noget der er meningsfuldt.

Man skal derfor huske, at man ikke kun skal fokusere på fysiske aktiviteter. Man kan være aktiv på mange måder. Det kan være at synge sammen eller at tilberede et sundt måltid sammen, så er man aktiv sammen. Nogle kan opleve det meningsfuldt, at man laver sund mad, der gavner ens helbred. Andre kan lægge mere vægt på det sociale sammenhold som meningsfuldt. Der kan være rigtig mange aspekter af at være aktiv, at være sammen og at gøre noget meningsfuldt.

*“Ingen kan alt, alle kan noget,  
sammen kan vi meget mere.”*

ABC for mental sundhed

Inddragelse af medarbejderne omkring hvilke sundhedstiltag, der skal laves eller hvilke idéer til aktiviteter de har, kan være nøglen til større deltagelse og ejerskab i det sundhedsfremmende arbejde.

Arbejdspladserne rummer mange forskellige mennesker, og har ofte behov for aktiviteter tilpasset de forskellige individer. Det kan f.eks. være ældre medarbejdere eller personer med handicap. Det kan også være funktionsbetonet behov, som for eksempel medarbejdere der står meget, der kan have godt af, at sidde lidt og strække ud og omvendt stillesiddende medarbejdere, der skal op af stolen én gang imellem.

### Inspiration og sparring

Det kan blive lidt ensomt, at stå alene som sundhedsambassadør. Man kan komme til at gå i stå og man kan løbe tør for idéer. Med en buddy-ordning, hvor man – i samråd med sin ledelse - finder en motiveret medarbejder til at dele opgaven med, kan man nå langt. Det motiverer, når man kan bakke hinanden op.

# Gør noget aktivt sammen

## Fællessang







### Tegn portrætter af hinanden

En sjov aktivitet, der trækker på smilebåndene.

- Observer din kollega i 15 sek.  
Vend så ryggen til din kollega og tegn et portræt på 15 sek.
- Vis hinanden jeres portrætter

### Rensdyrjagt som teambuilding

Halv fredag på en fredag til fælles rensdyrjagt henover weekenden.



## Gør noget meningsfuldt

### Start dagen godt

Sig godmorgen og husk at være nærværende

Ros din kollega/medarbejder



## C. FYSISKE FACILITETER

Bevægelse kan laves alle steder. Her kan I få inspiration til, hvor I kan bevæge jer.

- Aula
- Trappeopgang
- Det lille kontor
- Åbent kontorlokale
- Mødelokale
- Kantine
- Fælles siddepladser
- Gulvet
- Pausestuen
- Virksomhedens fitnessrum





## D. UDENDØRS FACILITETER

- Naturen
- Udendørs fitness
- Virksomhedens omgivelser
- Trapper
- Parkeringspladsen
- Langrendssti
- Fjeld
- Stier



## E. AKTIVITETSUDSTYR

For at skabe bevægelse på arbejdspladsen kræves der ingen fitnessrum. Men med dette forholdsvis billige og lette aktivitetsudstyr kan man komme langt med øvelser i arbejdstiden.

- Måtter (måtter er gode at have, når man laver øvelser på gulvet)
- Elastikker (strækøvelser er gode at lave med elastik)
- Motionsudstyr
- CD med instruktioner (CD'er kan guide gennem øvelserne)
- Bowlingsæt (med lidt konkurrence kan lette bowlingsæt kan gøre pausen meget mere interessant)
- Bluetooth højtalere (er gode at have, når man skal danse polka med medarbejderne)
- Håndvægt
- Store bolde (kan bruges som alternative kontorstole)
- Sjippetov
- Fløjte
- Gult kort
- Rødt kort
- Bløde bolde
- Volleyball (man behøver ikke en hal for at lege med en volleyball)
- Kælk/kurebrædt
- Nintendo Wii



Hent app'en *Stand up*.  
Søg evt. andre app's indenfor sundhed.





## F. NUDGING

Nudging er et middel til at få folk til at ændre adfærd i den rigtige retning. Det kan man gøre på mange måder.

På arbejdspladser som har fokus på sundhed bruger man ofte visuelle virkemidler. Her skal man være opmærksom på, om virksomheden har en sprogpolitik mht. at opslag skal være på begge sprog. Man kan derfor overveje om man kun skal "nudge" gennem billeder og illustrationer, der kan forstås af alle.

En udfordring med visuel nudging kan være, at virksomheden ønsker et bestemt visuelt udtryk i virksomhedens interiør. Det kan derfor blive hurtigt uønsket, hvis det man "nudger" med ikke passer sammen med virksomhedens ønskede signalværdi.

Idéer til nudging:

- Skilte på herre- og dametoiletterne
- "Drik vand"
- "Spis sundt"
- Fodspor (klistermærker) på gulvet, som man kan følge. Forklar rengøringspersonalet, hvad meningen er med fodsporerne, så de ikke fjerner dem
- High-fives (klistermærker)
- Hjernegymnastik - hæng regnestykker op, som man kan fokusere på
- Brug billeder som visuelle effekter for at undgå lange tekster
- Skiltning inde i bygningen f.eks. antal skridt/kalorier fra A til B
- Hinkebane
- Uddel øvelser, som medarbejderne selv kan lave i deres egen afdeling/kontor
- Rygestop, feks.: så meget sparer du, når du stopper med at ryge

Brug evt. intranettet til påmindelser om aktiviteter.

## G. SOCIALE MEDIER

Sociale medier har nogle fordele, når man skal skabe og sprede en god holdånd blandt medarbejderne. Her skal man være opmærksom på virksomhedens politik på området. Nogle arbejdspladser forbyder at medarbejderne skal kunne tilgå de sociale medier i arbejdstiden. Det bedste for alle parter er at få lavet retningslinjer om brug af sociale medier i arbejdstiden.

På (lukkede) sociale medier kan medarbejderne dele billeder, videoer, idéer, aktiviteter, sunde opskrifter evt. med andre afdelinger eller lokale afdelinger på kysten. Det kan inspirere flere til deltagelse.

Projekt Sunde Arbejdspladser oprettede den lukkede Facebook-gruppe: "Inuummarisaasut" for sundhedsambassadørerne for at dele erfaringer og skabe motivation i arbejdet med at fremme sundhed og trivsel. I gruppen delte deltagerne gode erfaringer som inspiration til hinanden.

### Forslag:

- Workplace er Facebook for arbejdspladser
- Brug evt. Skype til aktiviteter



*Her ses sundhedsambassadørerne i Qeqqata Kommunia danse polka med deres kollegaer via Skype.*

# H. KONKURRENCE

Konkurrence er et virkemiddel, der kan hjælpe til at motivere flere til deltagelse i sundhedsaktiviteter.

Tænk på hvilken form for konkurrence I vil køre. Er det en individuel konkurrence, med én vinder eller er det en holdkonkurrence, med flere vindere? Er det flere små konkurrencer med et pointsystem, hvor man i sidste ende samler alle point og vinderen/vinderne kåres med en hovedpræmie.

## Slankehold

Et slankehold efter jul er altid populært. Man kan evt. koble det op med kostvejledning.

Vi har alle sammen forskellige forudsætninger for, hvor meget man kan tabe sig i forbindelse med en vægttabskonkurrence. Det kan også være nogle, der har et ønske om at blive tungere f.eks. gennem muskeløgning. Det er derfor en god idé at sætte personlige mål og registrere om målene opnås.

## Skridttællerkonkurrence

Skridttællerkonkurrence kan gennemføres alle tider på året.

Ved personlig henvendelse til Sundhedsvæsenet kan man få udleveret en skridttæller. Man kan også bruge sin smartphone til at tælle skridt. Nogle smartphones har indbyggede skridttællere, hvor andre først skal hente en applikation.

Motivationen kan holdes højt ved at skrive på en opslagstavle, hvor mange skridt man har taget tilsammen f.eks. hver fredag inden weekend. Medarbejderne kan også dele deres delresultater, så konkurrencen holdes i live.



Nalunnguarfiup Atuarfia afholdt en skridttællerkonkurrence i januar måned, hvor vinderholdet med seks deltagere i alt tog 1.864.761 skridt.



## Inviter nabovirksomheden

"Os mod dem" -konkurrence tænder ofte viljen til at vinde. Det kan skabe et godt sammenhold mellem medarbejderne men også med nabovirksomheden. Arbejdspladserne kan skiftes til at invitere til fælles aktiviteter f.eks. 1 gang om måneden. Det kan virke som en motivationsfaktor, at man skal forberede sig fysisk inden det næste møde.



*Brugseni og Ini A/S, der laver fælles aktiviteter på kontoret.*



### Idéer til konkurrencer:

- Billedkonkurrence om fysisk aktivitet, sund kost eller et godt fællesskab
- Lav den sjoveste snemand
- Fodbold
- Rundbold
- Stafet
- Løb
- Trappeløb
- Løb med en ske i munden, hvor der ligger en kartoffel

10-15 min. konkurrence om dagen med pointsystem med præmie til sidst.

## Inuit games

F.eks. stick pull, som man oprindeligt trænede for at kunne fange glatte fisk med hænderne.



Stick pull.



Arm pull.



## Udendørs aktiviteter

- Hvem kan springe højest?
- Pull/push-konkurrence med en træstamme
- Tovtrækning
- Boldspil
- Gåtur
- Løb



*Pull/push.*

## Hit med sangen

Flere personer eller hold skal konkurrere mod hinanden. Læs en sangtekst op, den første der genkender sangen og begynder at synge sangen, vinder point.



## Grin-ikke-udfordring

Når man ikke må grine, så bliver alt pludseligt morsomt. Så det handler om at holde masken, indtil man til sidst ender i et latterudbrud.

## Farveklodsleg

Der skal være 2 sæt farveklodser med forskellige farver. Farveklodserne med forskellige farver stilles op i en bestemt rækkefølge på placering A. Placering A er startstregen og holdene skal være bag stregen. Placering C ligger i den anden ende. Placering B ligger imellem A og C. Hvert hold får et papir, hvor de kan se hvordan farveklodserne skal stilles op i placering C. Reglen er, at hvert deltager kun må flytte en farveklods ad gangen enten 1 gang frem eller 1 gang tilbage. Det kræver teamwork for at kunne blive færdig med spillet.

Når man har fået alle farveklodserne på placering C i den rigtige rækkefølge, så får man et nyt papir, hvor det denne gang gælder om at få farveklodserne tilbage til placering A. Det kan være en anderledes rækkefølge end den oprindelige.



Farveklodsleg

# I. IDÉER TIL PRÆMIER

Præmier i forbindelse med konkurrencer kan have en stor motivationsfaktor, i hvert fald til at få deltagerne aktiveret.

Mindre præmier kan egne sig som holdpræmier, hvor der er præmie til hvert holdmedlem.

Afhængig af budgettet til præmier, kan man finde på alle mulige præmier til vinderen/vinderne.

- Drikkedunke / Termokrus
- Refleksveste
- Halsedisser
- Bolde
- Svedbånd
- T-shirts
- Lysarmbånd til løb
- Termokande
- Træningstøj
- Sportstaske
- Rygsæk
- Medlemskab til et fitnesscenter eller sportshold
- Hjelm
- Sweater
- Stormkøkken
- Sport solbriller / skibriller
- Sportsur
- Cykel
- Ski
- Langrendsski
- Løbehjul til voksne
- Vandrestøvler
- Vintertøj
- Kikkerter

Man kan også være kreativ med præmierne:

- En uges gratis mad i kantinen
- En gratis vare eller ydelse som virksomheden evt. producerer
- En betalt halv- eller hel fridag







I Royal Greenland afholdt man i februar måned en væggtabskonkurrence. Deltagerne konkurrerede afdelingerne imellem, og blev målt hver uge. Derudover var der hver uge noget, der kunne hjælpe dem på vej, som ingefær-shot, madplansforslag til hjemmet, motionsapp mm.

Samlet tabte 48 deltagere 60.8 kg.

Billederne viser den trøje der blev trykt til vinderne med RG og ReneDesign logoer foran, og sundhedsambassadør logo på ryggen.

# J. TRANSPORTMOTION / AKTIV TRANSPORT

- Transportmotion eller aktiv transport betyder, at man bruger kroppen til at komme fra A til B
- I stedet for at køre - gå eller cykle til arbejdet og hjem igen. Gør det evt. sammen med dine kollegaer/medarbejdere f.eks. i en uge
- Lad bilen stå, når du/I skal til møder og gå eller tag cyklen sammen
- Tag trapperne i stedet for elevatoren





## K. AKTIV PAUSE

- Trapper
- Møde-pausegymnastik
- Elastik-øvelser
- Pausegymnastik
- Stræk ud
- Massage
- Åndedrætsøvelser
- Klappeleg
- Armbøjninger op af væggen
- Øvelser med håndvægte
- Sally up - Sally down sang på Youtube. Hver gang der synges "Get Sally down" laver man en squat indtil der synges "Get Sally up"
- Motions ur - hver gang klokken bliver hel f.eks. kl. 8, så skal man lave 8 high-fives. Når klokken slår 9, så skal man lave 9 squats osv.



## L. GÅTUREN

Gør gåturen sjov med lidt kreativitet. Gåture kan hjælpe medarbejderne med at nå de daglige antal skridt, de skal tage. Det hjælper også mht. effektiviteten at komme lidt ud evt. mens solen skinner og få rørt sig lidt. Man kommer tilbage med fornyet energi til arbejdet.

Gåturen:

- I højt tempo, så man får pulsen op
- Lav squats op ad bakkerne
- Rundt om bygningen eller et fjeld evt. op til fjeldet
- 15 minutters gåtur
- Kravl op på alle store sten på vejen
- Find trapper og tag et par runder
- Tag en gåtur efter frokost, så det høje blodsukker kommer ned igen
- Kort pausegåtur: 7 min. gåtur ud og 7 min. gåtur tilbage
- Nogle møder kan gøres aktive med walk and talk-gåture
- Brug evt. skridttæller.

# M. AKTIV TIME

- Kontoryoga
- Løb
- Crossfit
- Latteraktiviteter
- Meditation
- Ballonøvelse – skriv små positive beskeder på sedler. Læg sedlerne i balloner, så der er en besked i hver ballon. Pust ballonerne op og placér dem forskellige steder, som medarbejderne kan finde
- Samba
- Polka
- Fælles fitness
- Ballon som øvelsesbold – stafetkonkurrence med en ballon mellem benene



# N. AKTIVITETSDAG

Lej en hal og stil forskellige aktiviteter op, som for eksempel:

- Fodbold
- Håndbold
- Rundbold
- Høvdingebold
- Volleyball
- Bowling
- Hockey

Andre idéer til en aktivitetsdag:

- Svømning
- Skidag
- Fisketur
- Bærplukning
- Langrend
- Winter Games med en vandrepokal  
*Eksempel: Ældre fra et plejehjem i Sisimiut og i Maniitsoq skiftes til at have værtskabet for et årligt Winter Games, hvor vinderne kommer hjem med et vandrepokal.*

Deltag evt. i Arbejdspladsernes Motionsdag, som Dansk Firmaidræt motiverer til at deltage i hvert år.

[www.firmaidraet.dk](http://www.firmaidraet.dk)



Her laver Qeqqata Kommunia en årlig aktivitetsdag med 2 timers aktivitet i hallen.



# O. FAMILIEAKTIVITETER

Familieaktiviteter kan være med til at styrke fællesskabet på arbejdspladsen. Det kan være medarbejderne finder fælles interesser og børnene finder nye legekammerater.

Det at man møder og ser ansigterne på sine kollegaers/medarbejdernes familie, kan være med til at skabe en anderledes relation, som ikke kun er baseret på en medarbejder-til-medarbejder relation. Man får set, at medarbejderne har forskellige roller i deres dagligdag, og får et indtryk af, hvad der er meningsfuldt i deres liv.

Eksempler på familieaktiviteter:

- Månedligt familiearrangement som afsluttes med en brunch
- Familiegåtur
- Mitaartut
- Grill
- Igaasarneq (lave mad i det fri)
- Historiefortælling





# P. SUNDE JULEAKTIVITETER



Når julen nærmer sig, sker der en del forberedelser og aktiviteter forbundet med julen – også på arbejdspladsen. Nogle afholder juleklip, juletræsdans, Lucia optog, julefrokost, julehygge osv.

Oftest kommer der juleguf på bordet og evt. julegløgg både privat og i arbejdspladsen. Det er derfor et godt tidspunkt at lave sunde juleaktiviteter.

## Juletog

Start et juletog med julesang i hele bygningen og saml på den måde alle medarbejdere til virksomhedens juleafslutning. Efter juleafslutningen kan medarbejderne få deres julegave.

## Julenisser

Julenisser opfattes ofte som små væsner, som enten laver en god gerning mod én eller laver ballade.

Det kan være at enkelte medarbejdere allerede har traditioner for at være julenisser, for deres medarbejdere.

Det kan være en god idé at sætte rammerne for julenisserne. Derved kan man sikre, at ingen overskrider grænser andre kan have.

## Lav den sjoveste snemand

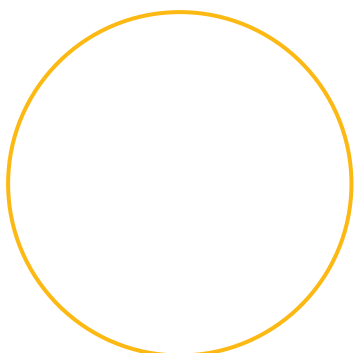
Gør en pause til en aktiv pause og konkurrer med at lave den sjoveste snemand. Det kan være en god måde at komme lidt ud i den friske luft og få bevæget kroppen lidt.

## Lille virksomhed

Del jer til to eller flere hold og konkurrer mod hinanden.

## Mellemstor virksomhed

Konkurrer mod andre afdelinger.



## Stor virksomhed / National virksomhed

Konkurrer mod de andre medarbejdere, der har arbejdspladser andre steder i Grønland.



## Aktiv julekalender

Find inspiration til en aktiv julekalender eller lav jeres egen julekalender.

Følg datoerne og find en aktivitet til hver dag, f.eks.

- 1. december: 1 min. Planke
- 2. december: 2 high-fives
- 3. december: 3 burpees
- Osv. til 24. december

## Ugens udfordring

Find på ugentlige udfordringer i december måned.

De kan være at undgå at spise en kage i 1 uge eller opfordre til at lave gode gerninger, som at servere kaffe til din medarbejder. Man kan motivere med en lille julegave, til den der vinder udfordringen eller det kan ske via en lodtrækning.

## Sundt julesødt og julemad

Server sundt julesødt til medarbejderne og print eller send en link til opskrift, som medarbejderne kan finde inspiration til derhjemme.

På Hjerteforeningens hjemmeside under "Opskrifter", er der gode opskrifter til sunde julegodter. Klik ind under kategorierne som "Julen", "Julemad" og "Julesødt".

Link: [hjerteforeningen.dk/opskrifter/](http://hjerteforeningen.dk/opskrifter/)





## Q. AKTIVITETER I LOKALSAMFUNDET

Det kan være en god idé at kortlægge, hvilke lokale aktiviteter der allerede sker i lokalsamfundet. På den måde kan det være nemmere at komme i gang med fysisk aktivitet eller finde inspiration til sundhedsaktiviteter.

### Maaji Nuan

Maaji Nuan har spredt sig til hele Grønland. Borgerne kan deltage i mange forskellige fysiske aktiviteter i løbet af måneden. Nogle virksomheder er også begyndt at arrangere deres egne aktiviteter og inviterer borgerne til deltagelse. Virksomheden kan ved at arrangere en aktivitet, motivere sine medarbejdere til deltagelse i Maaji Nuan .

### Løbeevents

I flere byer/bygder arrangeres der løbeevents, som virksomhederne kan deltage i. Hvis der ikke er løbeevents i ens egen by/bygd, kan man invitere nabovirksomheden til konkurrence.

### Firmafodbold/volley/høvdingebold

Vær opmærksom på firmakampe og vær i god tid med at finde medarbejdere, der gerne vil danne et hold.

Det kan være nogle medarbejdere allerede er fysisk aktive i fritiden og har hobbyer tilsvarende sportskampen, man skal stille op til. Så kan man invitere resten af medarbejderne til at komme og heppe på deres kollegaer.

I Nuuk er nogle virksomheder gået sammen og har oprettet Facebooksiden NFF (Nuuk Firma Fodbold). Hver deltagende virksomhed betaler et kontingent, hvor NFF står for program og koordinering af kampene.

## Træningskampe

Lokale sportshold f.eks. fodboldhold eller håndboldhold mangler ofte andre hold at spille træningskampe med. Det gælder ofte, når grønlandsmesterskaberne nærmer sig. Ligesom når man finder deltagere til firmakampene, kan man gøre det samme og stille op til træningskampe. På den måde kan man støtte og bakke op om de lokale idrætsudøvere og evt. blive fysisk udfordret på en anden måde.

## LivsstilsCaféer i det grønlandske sundhedsvæsen

LivsstilsCaféerne er et helbredstilbud og skal understøtte og inspirere til, at den voksne borger øger interessen for eget helbred.

LivsstilsCaféerne giver også mulighed for tidlig opsporing af sukkersyge, forhøjet blodtryk samt KOL (rygerlunger).

LivsstilsCaféerne afholdes inden for sundhedsvæsenets rammer.

Hvert sundhedscenter, sygehus eller sygeplejestation vælger tidspunkter for, hvornår der afholdes LivsstilsCafé – hold eventuelt øje med annonceringen, der hvor du bor.

Link: [www.peqqik.gl](http://www.peqqik.gl)

## Maligassiuisut show - "Suliffeqarfik eqeersimaartoq/ årets aktive arbejdsplads"

Siden 2015 har Paarisa, Grønlands Idrætsforbund og Elite Sport Greenland hædret sundhedens og idrættens forbilleder og frivillige ildsjæle. GIF og ESG har uddelt en række priser og Paarisa har kåret årets aktive skole, arbejdsplads og borger/samfund.

Læs mere om konkurrencen og se korte film om tidligere års vindere på [Peqqik.gl](http://Peqqik.gl)

### Maligassiuisut show 2018

Qeqqata Kommunian blev kåret som Årets Aktive Arbejdsplads i 2018. Gennem projektet "Sunde arbejdspladser" har Qeqqata Kommunian uddannet en række sundhedsambassadører på forskellige kommunale arbejdspladser, som er med til at igangsætte og fastholde sunde aktiviteter på deres arbejdspladser.

Pengepræmien blev brugt til indkøb af motionsudstyr som bowlingsæt, elastik bånd, håndvægte, bluetooth højttalere o. l.

For at modvirke ensomheden blandt borgerne i Maniitsoq inviterede lokale sundhedsambassadører borgene til månedlige hyggeaktiviteter om aftenen i den gamle kirke



## Unnukillisaarneq

Sumi qaqqugulu:  
Pingasunngarneq 16. oktober 2019 nal. 19 – 21, Oqaluuttoqqarni

**Kikkunnut:**  
Inersimasunut 21-nit qummut ukluinnut

**Sammisassat:**  
- Nammineq sammerusulannik nassarlulit aggeninnaavullit  
- Soofu makkuusinnaapput: Inukkerneq, Partner, Sequence, asassarneq, oqaluasaat i.t.t.

**Paasisuiffissat:**  
- Erseqqissaatigineqassaaq nammineq sammisassanik nassarlissaq pingaartinneqamat.  
- Aarmat agginnaoqarsinnaavoq iserimsartuni ineqateqaruni  
- Oqaluasaattoqarsinnaavoq aamma soqulligsat aallaavigalugit oqallittoqarsinnaavullit

**Sulugassat:**  
- Kaffi, fi ilussalu  
- Sulugassanik aamma nammineq nassarloqarsinnaavoq

Inussiarnesumik inuulluqaqsilluta  
- Piumassutisiminnik aqqqissulut, Qeqqata Kommuniari Inuummarissaatut



# R. SUND KOST

## Kantinen

Lav en plan med kantinelederen om at lægge vægt på sund kost.  
Hent inspiration i Ernærings- og Motionsrådets 10 kostråd.

## Godt at have:

- Madlavningsbøger
- Opskrifter
- Blender
- Juicepresser

## Sund morgenmad

- Skift rundstykker ud med mini omeletter, knækbrød, rugbrød, ymer, skyr og en masse frugt
- Afskaf sukker i morgenmadsordningen f.eks. hver fredag

## Sund frokost

- Mindre tallerkener = mindre indtag af kalorier
- Salatordning
- Sund frokost stafet: start med sunde wraps med masser af grøntsager
- Spis grønlandsk mad sammen (tørret fisk, mattak, ræklinger osv.)
- Buffet til frokost - medbring mad til fælles frokost f.eks. 1 gang om måneden. Byt opskrifter!
- Arbejdspladsen giver en gratis sund frokost
- Sund mad dag 1 gang om måneden, hvor alle tager noget med
- Print opskrifterne, så andre kan få inspiration til sund madlavning

# De 10 kostråd

## ERNAERINGS- OG MOTIONSRADET



### *Spis varieret*

Det første og det vigtigste råd.



### *Spis grønlandske fødevarer; ofte fisk og fiskepålæg*

Følg årets gang og skift mellem hav- og landdyr.

Brug landets bær og grøntsager.

Benyt også fiskepålæg til frokost.



### *Spis grøntsager og frugt hver dag*

Tag et stykke frugt eller grønt med på arbejde eller i skole. Gør det til en regel altid at få grøntsager til den varme mad.

Frugt og grønt fra frost er lige så godt som det friske.



### *Spis groft brød og fuldkorn til morgenmad og frokost*

Rugbrød mætter bedre end hvidt brød som f.eks. franskbrød.

Groft knækbrød er også godt.

Skift imellem ris, pasta og kartofler til de varme måltider.



### *Spis fedt med omtanke*

Spar på fedtet: Skrab fedtstof på brødet.

Vælg mælk og ost samt kød og pålæg med lavt fedtindhold.

Brug plantemargarine eller planteolie i madlavningen.





## *Spis fedt med omtanke*

Spar på fedtet: Skrab fedtstof på brødet.  
Vælg mælk og ost samt kød og pålæg med lavt fedtindhold.  
Brug plantemargarine eller planteolie i madlavningen.



## *Spis mindre sukker, slik, chips og kager*

Drik kaffe og the uden eller med mindre sukker.  
Frugt og brød mætter bedre end slik, chips og kager.  
Spis kun slik og chips 1 dag om ugen.



## *Drik vand - drik mindre saft og sodavand*

Nyd det friske kolde vand fra elven eller hanen.  
Saft og sodavand indeholder meget sukker og anbefales kun til særlige lejligheder.



## *Spis ofte, men ikke meget*

Spis 3 hovedmåltider om dagen.  
Morgenmad er den bedste start på dagen.  
Spis også små måltider i løbet af dagen, et stykke frugt eller grønt, knækbrød eller tørfisk.



## *Vær i bevægelse mindst en time om dagen*

Bevægelse kan være at gå/cykle til og fra arbejde, gå på jagt, gøre rent, dyrke sport, spille bold og meget andet.



## *Tænk over, hvad du spiser*

Dine madvaner starter ved indkøbene. Køb sundt ind.  
Lav mad sammen med dine børn.  
Gør aftensmaden til familiens samlingspunkt.

## Sundere mellemmåltider

- Fredagsbar med shots (sunde shots)
- Frugtordning i virksomheden eller blandt medarbejderne f.eks. betale 5 kr. til indkøb af frugt
- Smoothies
- Knækbrød, nødder og rosiner til alle ansatte i hele arbejdstiden
- Snacks uden sukker
- Onsdagssnacks hver anden uge med en aktivitet

## Sunde fejring: beslutte 1 dag for fejring af fødselsdage etc.

- Afskaf sodavand
- Grillaften eller fjeldgrill
- Julefrokost





### **Sundhedsambassadørens bananmuffins - uden mel og sukker**

- 2 modne bananer
- 1 æg
- 2 dl havregryn
- 0,5dl mælk
- Glutenfri bagepulver
- 1 tsk vanilliesukker

Alle ingredienser æltes sammen og puttes i 6 muffinsforme.

Pyntes med mørk chokolade, hakket nødder og tørrede hindbær

Sættes i ovnen til 200 grader i ca. 15 min.



Paornáguak, Mia, Ivalo, Morten, Qillaq, Margrethe, Gerth, Kristina  
Anja, Kristine, Bolethe, Angisooq, Abigael, Kristine, Lisa, Inger, Rakel  
Eva, Pilunnguaq, Jonna. Mangler: Kuka Thomassen Hoffmann

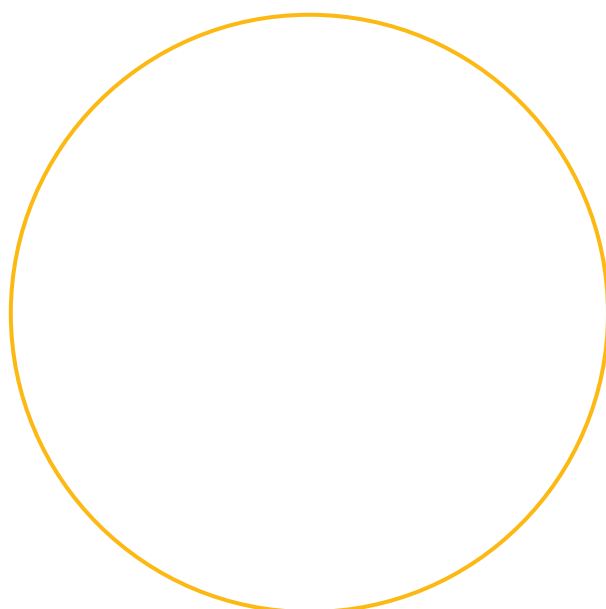
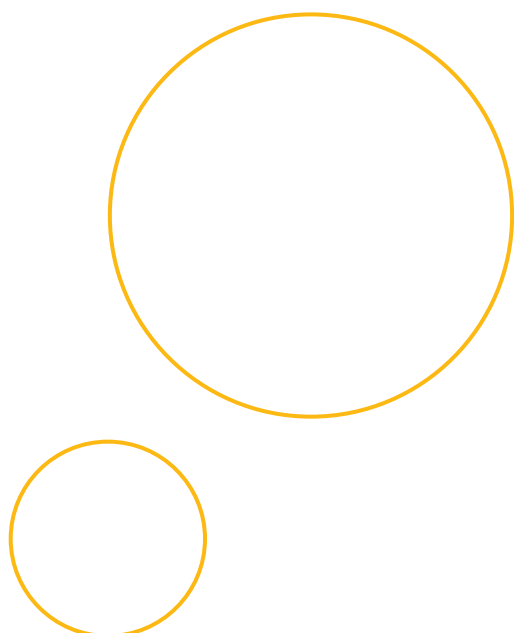


# Funktionsbeskrivelse for en sundhedsambassadør

## Modul 1

Uddannelsesdagene indeholder blandt andet:

- Viden om sundhed (kost, motion og trivsel)
- Rollen som sundhedsambassadør
- Ideer til at kunne igangsætte sundhedsfremmende aktiviteter
- Værktøjer til at kunne spotte kollegaernes ideer
- Motivation - at komme godt i gang og holde ved
- Redskaber til at tackle modstand
- Udarbejdelse af handleplaner for kommende aktiviteter på arbejdspladsen



## Modul 2

Uddannelsesdagene indeholder blandt andet:

- Viden om sundhed (Mental sundhed og trivsel)
- Sparring på rollen som sundhedsambassadør
- Ideer til at kunne igangsætte sundhedsfremmende aktiviteter
- Værktøjer til at kunne spotte kollegaernes ideer
- Fælles værktøjskasse for sundhedsambassadører
- Motivation – at komme godt i gang og holde ved
- Udarbejdelse af handleplaner for kommende aktiviteter på arbejdspladsen

## Modul 3

- A. Viden om ABC og mental sundhedsfremme
- B. Redskaber til at kunne omsætte ABC-rammen til konkrete handlinger i praksis
  - a. Kortlægge eksisterende fokusområder, hvad der kan styrkes samt potentielle samarbejdsmuligheder
  - b. Viden om hvordan den gode dialog om mental sundhed skabes



# ABC-folder

## **Mental sundhed til alle!**

Det er visionen bag ABC for mental sundhed.

ABC for mental sundhed gennemføres af en partnerskabskreds bestående af Statens Institut for Folkesundhed, Psykiatrifonden, Det Danske Spejderkorps, DGI Storkøbenhavn, Røde Kors Hovedstaden, Sund By Netværket, Center for Forebyggelse i Praksis, Dansk Oplysnings Forbund og kommunerne Aalborg, Odense, Slagelse, Gribskov, Jammerbugt, Læsø og Frederiksberg.

Så gør noget aktivt, gør noget sammen, gør noget meningsfuldt – sammen med ABC for mental sundhed.

Læs mere på [abcmentalsundhed.dk](http://abcmentalsundhed.dk)

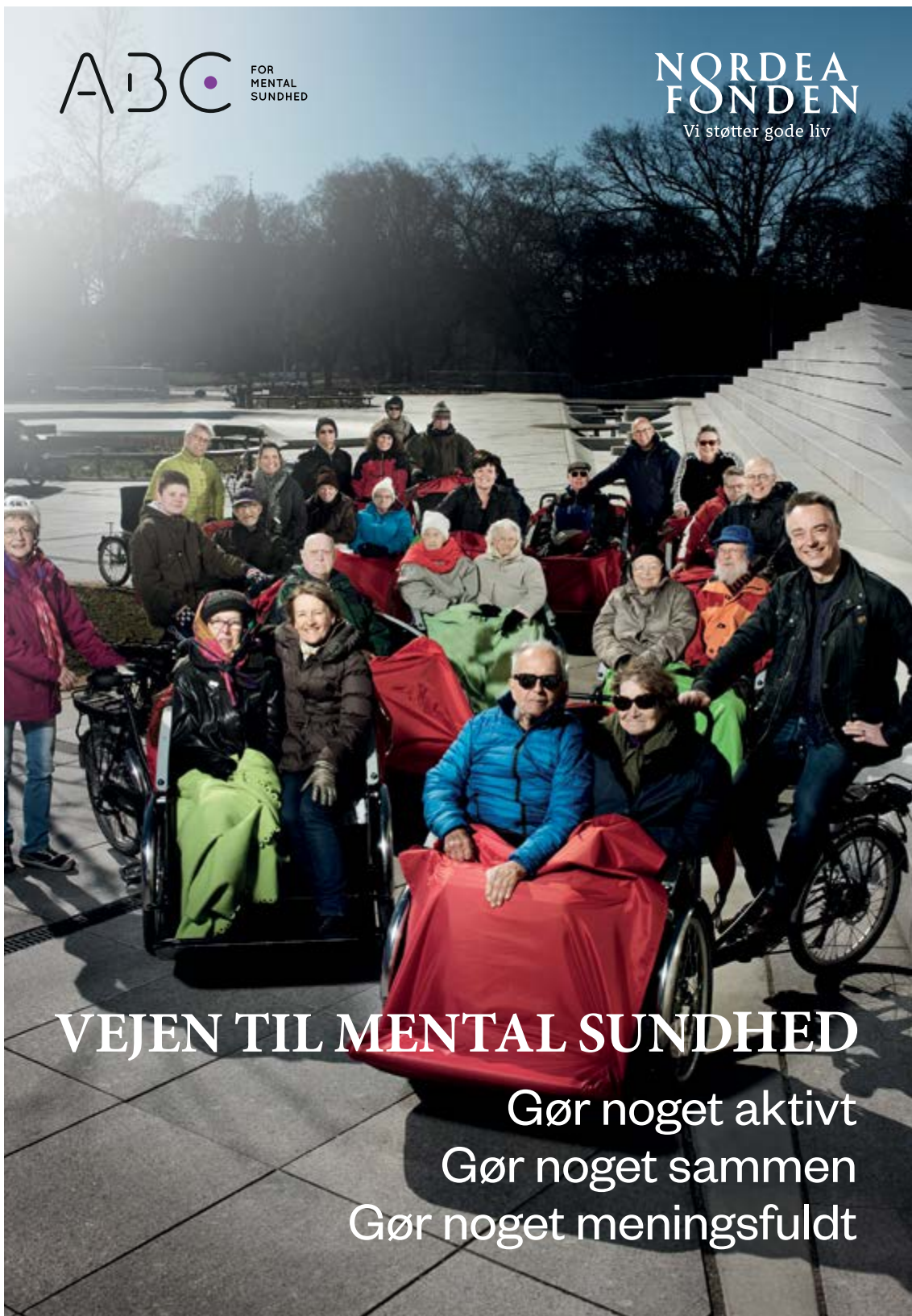
Følg os på [Facebook.com/abcformentalsundhed](https://www.facebook.com/abcformentalsundhed)





ABC FOR MENTAL SUNDHED

NORDEA FONDEN  
Vi støtter gode liv



# VEJEN TIL MENTAL SUNDHED

Gør noget aktivt  
Gør noget sammen  
Gør noget meningsfuldt

## HVAD ER MENTAL SUNDHED?

Mental sundhed handler om at trives og fungere godt – om at gøre de ting, der giver livet mening, glæde og værdi.

Mental sundhed er afgørende for vores livskvalitet. Forskning viser, at vi gennem aktivitet, fællesskab og meningsfuldhed kan forbedre og styrke vores mentale sundhed. Gennem tre råd: Gør noget aktivt, gør noget sammen, gør noget meningsfuldt sætter ABC for mental sundhed fokus på forskellige aspekter af mental sundhed, som mange allerede kender til, men måske enten glemmer eller ikke får prioriteret eller har overskud til i hverdagen.

ABC for mental sundhed bidrager på alle niveauer med konkrete råd og guides til, hvad vi selv kan gøre for at styrke vores mentale sundhed. Derudover sætter projektet rammerne for en lang række meningsfulde fællesskaber, aktiviteter og arrangementer, som alle kan være en del af.

### HAR DU TÆNKT OVER...

Hvad der gør dig glad helt ned i maven?  
Hvornår du sidst har gjort noget, der gav dig energi?

Om du er i gang med noget, der udfordrer dig for tiden?

Om du er del af nogle fællesskaber, der betyder noget for dig?

At frivilligt arbejde eller det at hjælpe andre er godt for din trivsel?



Din mentale sundhed skal plejes og vedligeholdes. Fuldstændig på samme måde som din fysiske sundhed. Du kan gøre meget for at styrke din mentale sundhed ved at være opmærksom på og prøve at efterleve tre konkrete råd:

#### **GØR NOGET AKTIVT:**

Personer, der holder sig fysisk, mentalt, socialt og spirituelt aktive, har bedre mental sundhed end dem, der ikke gør. Når vi holder os aktive, føler vi os gladere, og vi får samtidig lettere ved at håndtere dagligdagens udfordringer.

Du kan holde dig aktiv på utallige måder. Ved at gå en tur i skoven, spille fodbold, lave havearbejde, synge i kor, melde dig ind i en forening eller på et aftenskolehold, meditere, svømme en tur, danse til din yndlingsang eller rydde op i skuret.

#### **GØR NOGET SAMMEN:**

Vores sociale relationer i form af familie, venner, kollegaer og naboer har stor betydning for vores mentale sundhed fordi, de er med til at give os en følelse af at høre til. Det bidrager til vores identitet og selvfølelse at høre til forskellige fællesskaber. Det kan være store og små grupper eller lokale, nationale og internationale netværk. Du kan starte en madklub, en bogklub, et band, en kollegagruppe, samle en gruppe gamle venner, starte til en aktivitet i den lokale idrætsforening eller deltage i et online-fællesskab.

#### **GØR NOGET MENINGSFULDT:**

At gøre noget meningsfuldt betyder at gøre noget, som giver en følelse af mening og formål i livet. Det kan være alt fra at lykkes med en udfordrende opgave til at udføre frivilligt arbejde og gøre noget for andre. Det opbygger din selvtillid og dit selvværd at gøre noget, du er stolt af. Du kan bage en lækker kage, fikse et stykke legetøj, reparere en stol, gøre det godt på jobbet eller lære et nyt sprog.

# Kom godt i gang





## Intro

Denne folder er en guide til dig, der gerne vil arbejde med ABC for mental sundhed i din organisation. Guiden består af en række indledende spørgsmål og gode råd, som bygger på erfaringer fra de partnere, som indtil nu har været en del af ABC for mental sundhed.

De indledende spørgsmål skal få dig til at reflektere over, hvordan ABC for mental sundhed bedst gribes an i lige netop din organisation. Det er altså væsentligt, at dine overvejelser tager udgangspunkt i din lokale kontekst. Spørgsmålene skal ikke nødvendigvis besvares fyldestgørende eller med det samme, og de kan gennemgås i vilkårlig rækkefølge.

De gode råd kan læses som opmærksomhedspunkter eller anbefalinger, der er relevante både under planlægningen og udførelsen af arbejdet med ABC for mental sundhed.

Inden du kaster dig ud i det, kan det være en rigtig god idé, at du kender til grundtankerne i ABC for mental sundhed – det kan du læse mere om på bagsiden eller på [www.abcmentalsundhed.dk](http://www.abcmentalsundhed.dk).

*”Der er sket rigtig meget på de to år, vi har været med i ABC-partnerskabet. I starten, når vi nævnte mental sundhed over for vores kollegaer og foreninger, var der mange, der tænkte mental sundhed lig med arbejdet med psykisk sårbare/psykiske lidelser. I dag, to år efter, er der en meget bredere forståelse for, at mental sundhed er relevant for alle. Det gør det nemmere at indlede et samarbejde.”*

(ABC- koordinator)

## Indledende spørgsmål

**Hvornår gør du selv A) noget aktivt, B) noget sammen med andre, og C) noget der føles meningsfuldt for dig?**

*Konkrete personlige eksempler kan øge din forståelse af ABC for mental sundhed og måske gøre det lettere at formidle budskaberne og projektet til andre. Det kan være en god idé at overveje og tale om dette spørgsmål sammen med kolleger og andre i din organisation, som du gerne vil dele ABC-budskaberne med.*

**Hvordan kan ABC for mental sundhed bringes i spil i din arbejds kontekst/organisation?**

*Der er mange forskellige måder at arbejde med ABC for mental sundhed. Det er derfor en god idé at overveje, hvilken strategi og tilgang der giver mening i netop din arbejds kontekst/organisation. Fx kan ABC-rammen bruges til at styrke medarbejdere og frivilliges forståelse af mental sundhed og mental sundhedsfremme og til at styrke samarbejdet med lokale foreninger og organisationer.*





### **Hvem kan du samarbejde med internt i din organisation?**

*Det kan være en god idé først at tænke "in house", da der her ofte vil være kortere vej til at få etableret et samarbejde. Desuden er det en god måde at forankre arbejdet med ABC for mental sundhed internt i din organisation. Hvorvidt der først arbejdes "in house", skal selvfølgelig matche den overordnede strategi i organisationen. Når du tænker på samarbejdsmuligheder, så overvej eksempelvis, hvor ABC-rammen kan understøtte de kerneopgaver, der udføres i forvejen, og om der er områder, hvor der er behov for et øget fokus på mental sundhedsfremme.*

### **Hvilke nye mikrohandlinger kan du/I gøre allerede i dag?**

*At tænke ét skridt ad gangen og at opstille konkrete opnåelige målsætninger er en god måde at få taget hul på arbejdet med ABC for mental sundhed. Dernæst kan der arbejdes videre hen mod at skabe forandringer i et større perspektiv.*



## Gode råd

- **Spring ud i det.** ABC for mental sundhed er et udviklingsprojekt, hvor der løbende eksperimenteres. Denne proces kræver både handlekraft og mod, og det kan være en god idé at inddrage andre partnere tidligt i processen. Erfaringerne viser, at arbejdet med nye initiativer afføder relevant og brugbar læring – især af de initiativer, der fejler.
- **Skab rum til refleksion og til at mærke ABC.** Når ABC for mental sundhed skal formidles til andre, er det en god ide at lade dem mærke budskaberne gennem aktiviteter, efterfulgt af tid til refleksion og dialog. Brug også gerne konkrete eksempler på, hvordan ABC-rammen kan omsættes i praksis.
- **Vær tålmodig – det tager tid.** På trods af, at ABC-rammen opfattes som let forståelig og tilgængelig, tager det tid at udbrede kendskab til den. Det tager især tid at opnå en grundig forståelse for, hvad det vil sige at arbejde ud fra en salutogen tilgang.



Foto: Frederik Abildgaard Rom, DDS

- **Tag udgangspunkt i kerneopgaverne.** Tænk over, hvordan ABC for mental sundhed kan være med til støtte jeres kerneopgaver, og hvordan du kan påvirke andre forvaltninger i din kommune, organisation eller forening. I nogle sammenhænge kan det være en fordel at huske på, at arbejdet med ABC for mental sundhed ikke nødvendigvis er en ekstra opgave. Når du taler om ABC for mental sundhed over for nye potentielle samarbejdspartnere, som ikke kender til det, så forsøg at tale det ind i deres praksis og kerneopgaver.
- **Synliggør almindelighederne.** Det banale er ikke altid en selvfølge, så tag ikke for givet, at det sociale og fællesskabet bliver prioriteret i hverdagen. Tal fx om de ”sociale regler” i de fællesskaber, du indgår i, eller om, hvad der udgør en god modtagelse i et fællesskab.
- **Vær opmærksom på forskelligt sprog.** Der tales forskelligt sprog og arbejdes ud fra forskellige agendaer afhængigt af, hvilken organisation og baggrund man kommer fra. Vi kan nå meget længere, hvis vi prøver at sætte os i hinandens sted.
- **Afsæt tid til forventningsafstemning.** For at kunne skabe et frugtbart og oprigtigt samarbejde, hvor alle involverede bidrager med kompetencer og ressourcer, og hvor der arbejdes hen imod at skabe en synergieffekt, er det vigtigt at afsætte tid til at afstemme forventninger.
- **Tænk på forankring.** For at sikre en bæredygtig forankring af ABC-tankegangen i din organisation, er det en fordel at dele opgaverne omkring ABC for mental sundhed mellem flere medarbejdere, nedsætte en tværgående arbejdsgruppe, inddrage ledelsen og/eller indarbejde ABC-tankegangen i lokale politikker/strategier.

På [www.abcmentalsundhed.dk](http://www.abcmentalsundhed.dk) kan du læse mere om partnerskabet, konkrete indsatser og hidtidige erfaringer.

Her kan du også downloade materialer, der kan bruges i arbejdet med ABC for mental sundhed.

## Lidt om ABC for mental sundhed

ABC for mental sundhed har til formål at fremme mental sundhed i den danske befolkning. Gennem ABC for mental sundhed arbejdes der med at skabe en øget bevidsthed om mental sundhed og mental sundhedsfremme, og med at udbrede kendskab til tre budskaber, som er med til at styrke vores mentale sundhed. De tre budskaber er:

- **Gør noget aktivt** – vær fysisk, mentalt, spirituelt og socialt aktiv. (Du kan fx løbe en tur, danse, løse sudoku, læse en bog eller spille et spil).
- **Gør noget sammen.** (Du kan fx blive medlem af en bogklub, tage et madlavningskursus, deltage i aktiviteter i dit lokalsamfund eller engagere dig yderligere i grupper, du allerede er medlem af).
- **Gør noget meningsfuldt.** (Du kan fx lære noget nyt, give dig selv en udfordring, kæmpe for en sag, hjælpe en nabo eller blive frivillig).

Gennem oplysnings- og aktiveringsindsatser opfordres danskerne til aktivt at gøre noget for egen og andres mentale sundhed. Dette sker fx ved at engagere sig i aktiviteter og fællesskaber – eller række hånden ud for at få andre til at tage del i disse.

### En salutogen tilgang

ABC for mental sundhed bygger på en salutogen tilgang til sundhed. Det betyder, at der er fokus på, hvad der skaber mental sundhed og styrker os som mennesker. Denne tilgang adskiller sig fra en patogen tilgang, hvor fokus fx er på at forebygge psykisk sygdom eller minimere risikofaktorer for dårlig mental sundhed.

God mental sundhed skal opbygges der, hvor mennesker færdes og lever deres liv, og der skal etableres rammer, som gør det muligt for mennesker at engagere sig i aktiviteter og fællesskaber. ABC for mental sundhed er derfor organiseret som et partnerskab, hvor der arbejdes på tværs af foreninger, organisationer og kommuner for at skabe rammer og muligheder for, at så mange mennesker som muligt bliver bevidste om ABC-budskaberne og kan handle på dem.

ABC for mental sundhed er støttet af Nordea-fonden. Læs mere på [www.abcmentalsundhed.dk](http://www.abcmentalsundhed.dk).

