

Tilhørighet

Gode relasjoner gjør folk friske og glade – også på jobb

Vi oppfordrer små og store bedrifter til å vie en liten del av arbeidsdagen torsdag 10. oktober til en god, åpen og trygg prat – for å markere verdensdagen for psykisk helse.

Læringsmål/hensikt:

1. Bevissthet om at tilhørighet er så viktig for psykisk helse.
2. Bevissthet rundt at arbeidsplassen er en viktig helsefremmende arena.
3. Konkret hvordan kan vi fremme tilhørighet i vårt arbeidsmiljø?

Planlegging

[Tema 2024 | Verdensdagen for psykisk helse](#) registrer din organisasjons markering (opsjon)

Sett av tid (minimum 30 min). Slik at medarbeiderne kan samles i denne workshopen.

Fordel ansvar og roller.

Del 1: Intro fra leder eller/og verneombud i bedrift.

Forslag som kan skreddersys:

Det er viktig for oss i BEDRIFTSNAVN at når vi kommer på jobb, så kjenner vi på følelsen av å være del av noe større enn oss selv. Vi kjenner på at vi hører til og er en del av flokken. Der har vi alle et stort ansvar.

World Health Organization (WHO) markerer verdensdagen for psykisk helse over hele verden. En viktig del av det handler om å prioritere mental helse på arbeidsplassen. Er man



sitt ansvar bevisst, kan det føre til en rekke fordeler som økt sosial inkludering, redusert stigma og forbedret helse.

Arbeidsplassen skal være helsefremmende. Det at vi sammen bygger en kultur som prioriterer samhold, vi sier hei og smiler, respekterer hverandres ulikheter, spiller hverandre gode og prater med hverandre og ser hverandre – er med å bygge psykisk helse og motarbeide ensomhet.

I Norge i år markeres Verdensdagen med å «gi 8 minutter». Dette handler konkret om å sette av 8 minutter hver dag til å ringe noen du bryr deg om. Dette er enklere enn du tror, og kan bety mer enn du aner.

Avonova, (vår bedriftshelsetjeneste) gir oss (kunden) 8 minutter i form av en video om tilhørighet. Vi skal se den og sette oss ned i små grupper etterpå – for å reflektere og få ulike perspektiver på hvordan vi sammen kan skape et trygt, åpent og berikende arbeidsmiljø. Jeg er ganske sikker på at samtlige har et sterkt ønske om at BEDRIFTSNAVN skal være en helsefremmende arbeidsplass der alle opplever å høre til.

Del 2: 8 min Video:

Spill video som hører til denne pakken, følg linken her:

<https://vimeo.com/1011911275/a84f47ce44>

Del 3: Forslag til refleksjonsoppgaver/gruppesparring

- Reflekter selv 1 minutt først, så del i par. (fin check-in øvelse for å varme opp ca. 5 min):
Kjenner du deg igjen i noe av dette i videoen? Hva spesielt fikk det deg til å tenke på?
- I små grupper av to eller tre (ca 15 min)
Når har du kjent på tilhørighet? Når kjente du på tilhørighet sist? Tenk på en hendelse eller situasjon der du opplevde deg sett her på jobben.
 1. Hva var situasjonen?
 2. Hva gjorde du?
 3. Hvordan gikk det?
 4. Noen læringspunkter om hva som skal til for å kjenne på tilhørighet?
- Del punkt 4 i plenum om det er tid for det. og skriv ned stikkord for bevisstgjøring.



- Se flere alternativer for refleksjonsoppgaver nederst i dokumentet ved behov!

Del 4: Oppfølging - til leder:

- Det er fint om du som leder runder av workshopen med å takke for deltakelse og deling. Og evt. tematikk og forslag du (arbeidsgiver) vil følge opp. Del gjerne litt om hva dette betyr for deg - kanskje by på en personlig historie relatert til tematikken, om du tenker det kan passe og føles OK.
- Ta kontakt med Avonova ved ønske om bistand rådgivning eller workshop på tematikken.

Ekstraøvelser/ refleksjonsspørsmål

- Tilhørighet i arbeidsmiljøet: Gruppearbeid – alle får dele og så lager gruppen en liste 3-5 forslag. (Ca 20min)
 - o Hva verdsetter vi på arbeidsplassen/hva gjør vi allerede som bygger tilhørighet?
 - o Hva mer kan vi gjøre for å fremme tilhørighet i vårt arbeidsmiljø?

Refleksjonsspørsmål:

- Hva kan jeg gjøre for å skape mer åpenhet/samhold på jobb?
- Hva trenger vi på arbeidsplassen vår for at alle skal bli sett
- Hvordan kan man gjøre for noen som sliter/hva kan jeg bidra med?
- Hvordan kan vi vise takknemlighet overfor hverandre?
- Hvordan man som kollega kan avgrense støtten (selvivaretakelse)
- Hvilke treffpunkter har vi i løpet av dagen/uken der vi kan gi hverandre sosial støtte

