



Hanna Christensen, projektleder for ABC for mental sundhed i DGI

Hvordan kan man styrke trivslen i foreningen?

Hvad skal vi igennem?

- Hvordan knækker vi kurven på stigende mistrivsel?
- Hvordan spiller foreningslivet en rolle?
- Konkrete tiltag der styrker trivsel i foreningen



**Vi starter
med en lille
øvelse**





Står det så galt til?

UDDANNELSE 4. APR. 2012 KL. 08.41

Stressepidemi breder sig blandt danske studerende

Alt for mange studerende på både gymnasier og universiteter er plaget af alvorlige stress-symptomer.

Angst svækker den enkelte menneske, statskassen og Danmarks konkurrenceevne

136.000 personer lever med angst, og det koster angstsamfundet ca. 9,5 mia. kr. I 2014 blev der kun brugt omkring 28 mio. kr. til angstbehandling.

Angst og depression tynger os

Politiken 8 Sep 2014

Lars.i.rasmussen@pol.dk

~~Debat~~

Lederen Kroniken

DEBAT 9. SEP. 2013 KL. 19.30

DEBAT 9. SEP. 2013 KL. 19.39

Ekspert: De unge er presset i bund

... har givet ungdomsgenerationen en frygt for aldrig at slå til.

Debater Kroniken Klummer Dagens tegning

Skrevet af en af vores eksperter
Hans B. Knudsen

bund

Krisen har givet ungdomen

Figure 1. Example of a typical day of a 12-hour shift.

Ekstra travlhed rammer kvinder hårdt

ØKONOMI
STRESS, ANGST, DE
19. FEB. 2016 KL. 22:31
Offentligt ansatte er tynget af stress og voksende arbejdspress
Offentligt ansat føler sig stresset og 82 procent arbejder
Megafon-måling.

19. FEB. 2016 KL. 22.31

Offentligt ansatte er tynget af stress og voksende arbejdspress

Hver anden offentligt ansat føler sig stresset og 82 procent arbejder mere i dag end for fem år siden, viser Megafon-måling.

Waxen flower buds
Waxen petals and for buds alone.
waxen buds elegant, made in
a manner to possess the buds in a
solid, waxen state of buds in
the waxen buds made in a

wer
rdre-
firmaer
ner stor
se.

[illegible]

der

da næsten alle budgetter i det seneste år er blevet gennemført. Men måske lige at aflevere budgettet til tiden, så og så kommer firmaet for eksempel, fortæller Louwse, der til det næste møde på arbejdet og på flere dage som gæstende byer. Der på pladsene er bare bare øjeblikke med ro.

• **Mere arbejde på samme tid**
 'Løst' er lang tid den eneste der er blevet
 brugt af alle magt arbejde, og nu er en
 omvendt ny i den: en demagog, at
 mere arbejde på en anden i en anden
 på en anden måde.

Allermost er det udløber brandene. De får både flere øgedage end mand, hvor vakuuholdens ordbeholdere dør, murede med en de bliver ramt af alvorlig ring som depression og hjerteinfarkt, som ikke kan se i samme øjeblik.

Für Alpinisten hat die Region allem bei anstrengenden Bergsteigen in blauen Schattentälern und in schneebedeckten Egenen ein Stützpunkt in Prozent, mehr als alle anderen in der Reihe, der blauen Landkarte mehr als alle anderen, mehr als alle anderen.

Oben kommt das in der ersten Reihe, in der zweiten Reihe, in der dritten Reihe, in der vierten Reihe, in der fünften Reihe, in der sechsten Reihe, in der siebten Reihe, in der achten Reihe, in der neunten Reihe, in der zehnten Reihe, in der elften Reihe, in der zwölften Reihe, in der dreizehnten Reihe, in der vierzehnten Reihe, in der fünfzehnten Reihe, in der sechzehnten Reihe, in der siebenzehnten Reihe, in der achtzehnten Reihe, in der neunzehnten Reihe, in der zwanzigsten Reihe, in der einundzwanzigsten Reihe, in der zweiundzwanzigsten Reihe, in der dreiundzwanzigsten Reihe, in der vierundzwanzigsten Reihe, in der fünfundzwanzigsten Reihe, in der sechsundzwanzigsten Reihe, in der siebenundzwanzigsten Reihe, in der achtundzwanzigsten Reihe, in der neunundzwanzigsten Reihe, in der hundertsten Reihe.

Mere arbejde gør os mere syge

Tre forskere har gennem 12 år undersøgt 150.000 danskere og fundet frem til, at eget ekspor i en virksomhed og dermed mere arbejde per årstid gør medarbejderne mere syge. Det går bare ud over køn derne.

[illegible]

når børnene begynder at vokse på størrelse. Men mændene blev også mere arbejdsmotiveret og var mere omhyggelige, har i sidste arbejdsbedømmelse vist sig mere færdige, fordi de prøver at gøre det bedre og i nogle betydelige områder end. Derfor har de i sidste målestadiet opnået mere end tidligere og derved

Category	Percentage
Current situation is a crisis	34%
Current situation is not a crisis	17%

in your
attitude

... flare

more arbejdspladser på var nemme der
skift. Uanset hvilken vej, op til bare på
med flager. For alle har også sket
hjem til beterne, kunne kun ikke
ved med at arbejde over:
"Jeg derfor arbejde på arbejds
tages og har taget, for at det kan.

gemeinsam mit dem Kreisrat Dr. Hans Kallies
durchgeführt. Er trägt Fingerzeug mit
beidhändig

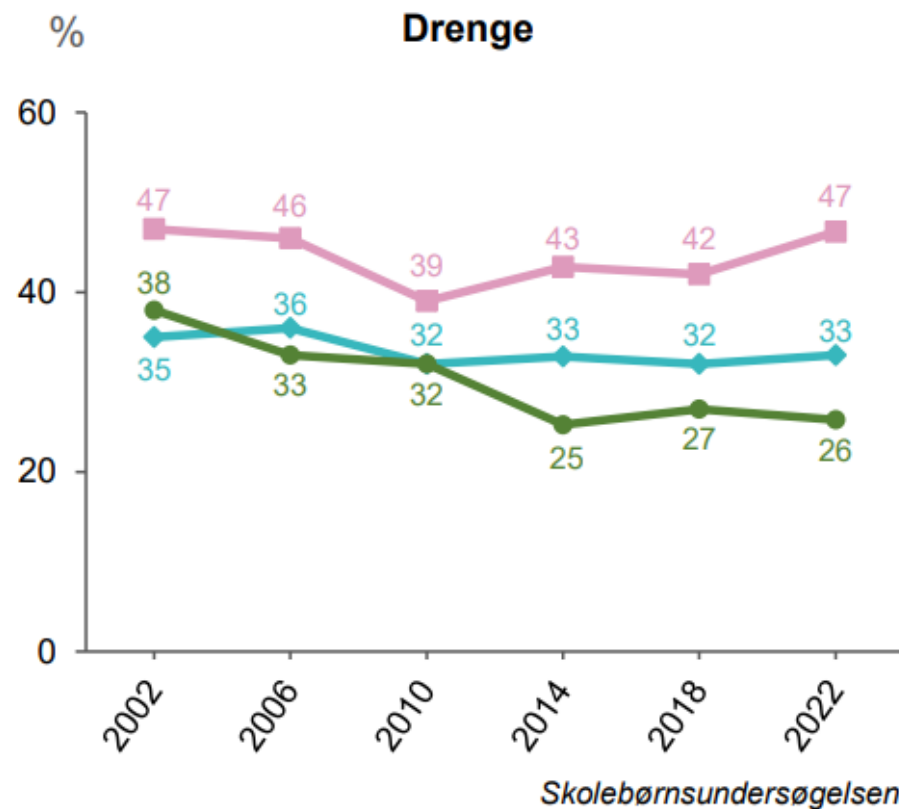
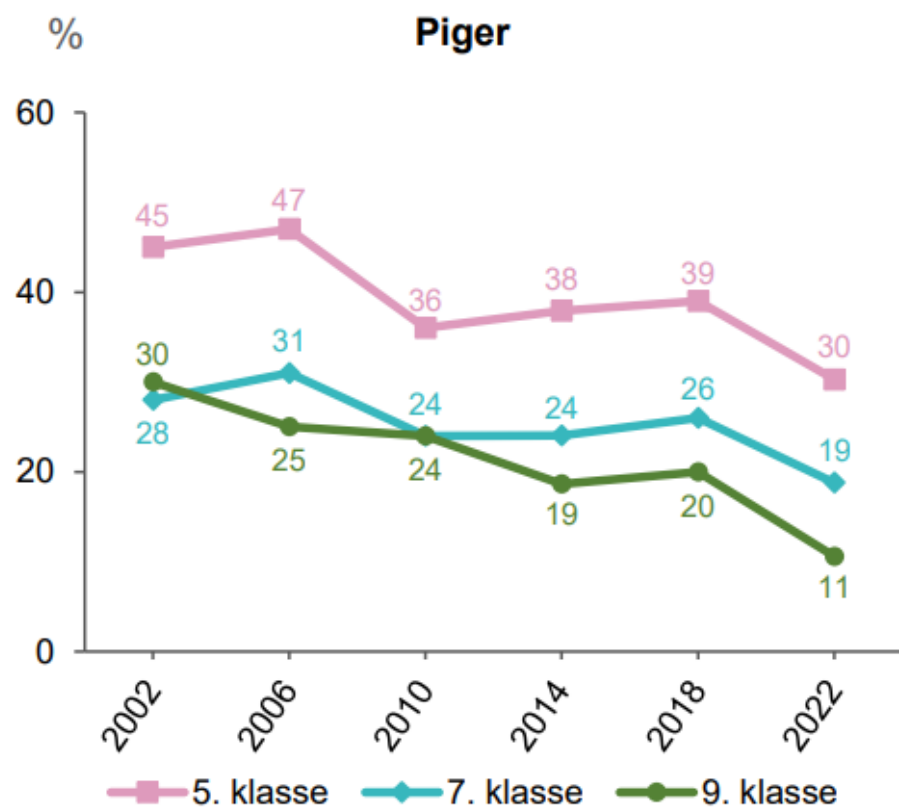
At komme endelig det rigtige, som ikke
re blev afslået, men også selv om
og samfundet burde gøre mere
for at hjælpe og psykisk arbejde
ville i fremtiden kunne undgå, blev
samfundet tilsmældte arbejder
re, ugerne.

Om Arbejdsgiverforening (DA)
dog ikke vil, at arbejdsloven skal
være en af de mest vigtige arbejder.
I 1998 offentliggjorde Lene Søbe

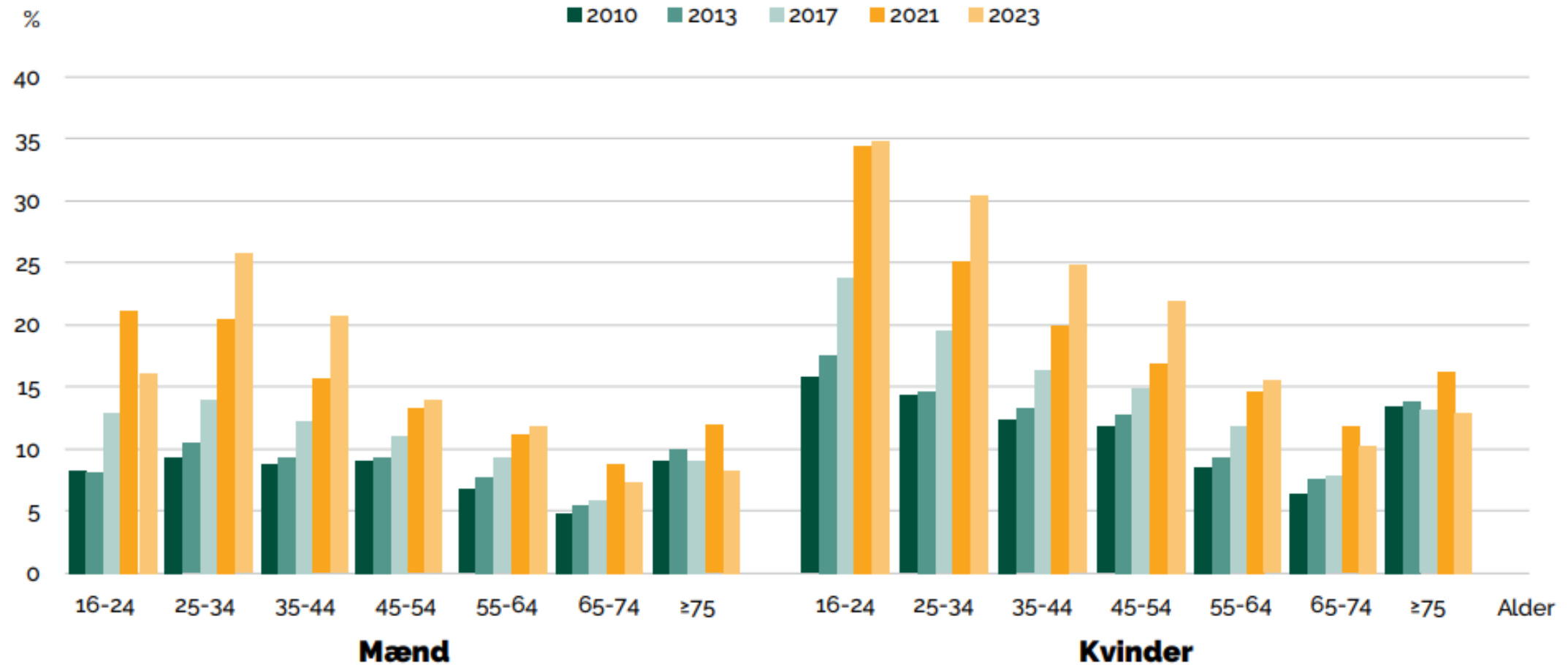
«Det er klart, at arbejdsloshedsstatistik opmærksomme på at tage et andet blik på sygdom har mange fordele, og selv om det også tager ansvar for at få og være med til at udsælge en hel del, synes det at være en fordel».

„Man muss es der Welt in 50 Jahren zeigen, dass sich der Mensch nicht in der Natur verliert, sondern sie zu einem Ort der Freiheit und der Verantwortung macht.“

Andel med høj livstilfredshed 2002-2022 (%)



Andel med lav score på den mentale helbredsskala (%) 2010-2023



Kilde: Danskernes sundhed 2023 (figur 2.3.2)

Stressenidemi breder sig blandt

Hvad skal der til for at knække den stigende kurve?

Angst svækker den enkelte menneske, statskassen og Danmarks konkurrenceevne

136.000 personer lever med angst, og det koster dyrt samfundet ca. 9,5 mia. kr. I 2014 blev der kun brugt omkring 28 mio. kr. til angstbehandling.

Økonomi

Offentligt ansatte er tynget af stress og voksende arbejdspress

Hver anden offentligt ansat føler sig stresset og 82 procent arbejder mere i dag end for fem år siden, viser Megafon-måling.

Økonomi Global økonomi Privat økonomi Bolig Virksomheder

19. FEB. 2016 KL. 22.31

Debat

Lederen Kroniken Klummer Dag

DEBAT 9. SEP. 2013 KL. 10.30

Ekspert: De unge er presset i bund

Krisen har givet ungdomsgenerationen en frygt for aldrig at slå til.

Ekstra travlhed rammer kvinder hårdt

Mere arbejde gør os mere syge

De forskere har gennem 12 år undersøgt 150.000 danskere og fundet frem til, at øget eksport i en virksomhed og dermed mere arbejde per ansat gør medarbejderne mere syge. Det går især ud over kvinder.



Flere arbejdsår, flere depressioner, flere syge dage. Det er resultatet af en ny studie fra Danmarks Statistik. Studien viser, at kvinder er mere udsatte end mænd for at blive syge, når arbejdsbelastningen øges.

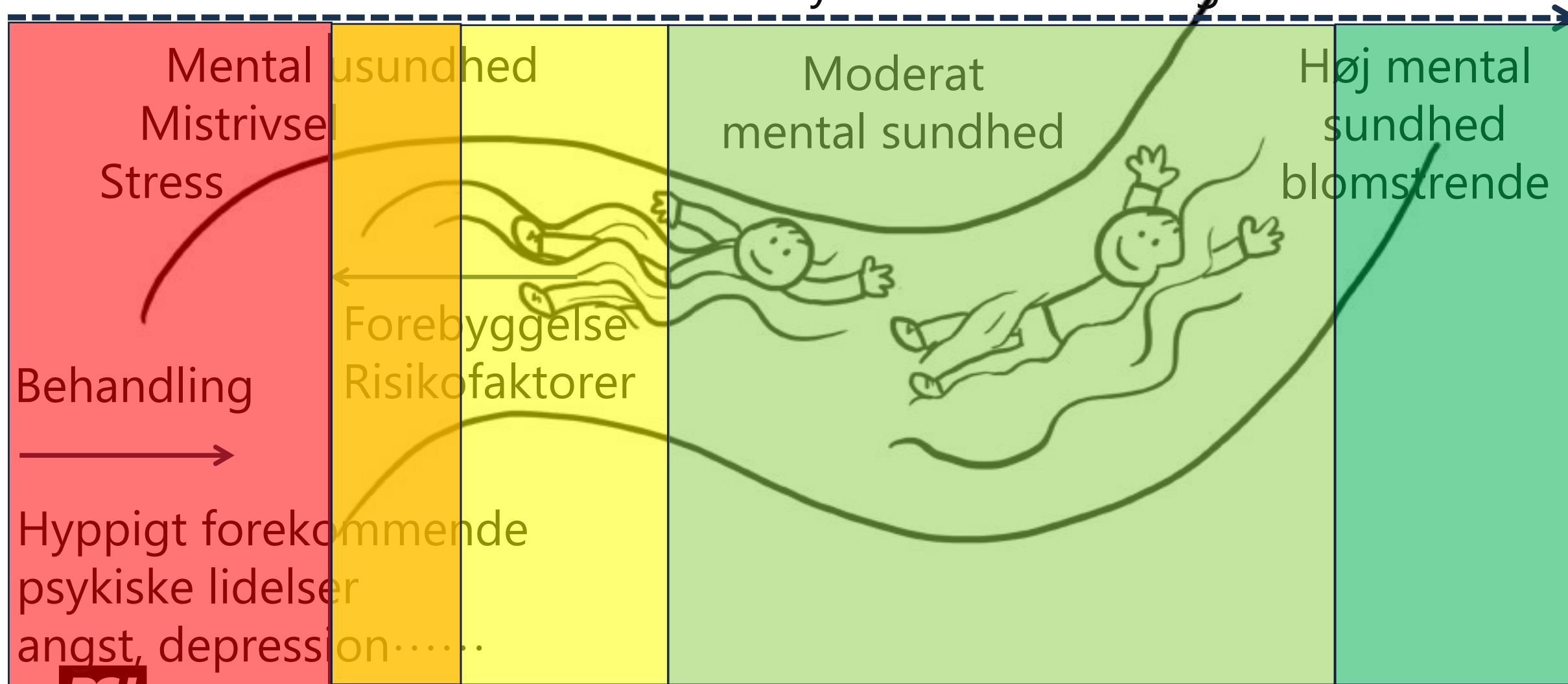
Studien viser, at kvinder er mere udsatte end mænd for at blive syge, når arbejdsbelastningen øges. Dette kan skyldes, at kvinder har flere familieansvar og derfor er mere pressede. Det kan også skyldes, at kvinder har flere sygdomme, der påvirkes af stress.

gennemsnit som kvinder. Men kvinder er også mere udsatte end mænd for at blive syge, når arbejdsbelastningen øges. Dette kan skyldes, at kvinder har flere familieansvar og derfor er mere pressede. Det kan også skyldes, at kvinder har flere sygdomme, der påvirkes af stress.

Studien viser, at kvinder er mere udsatte end mænd for at blive syge, når arbejdsbelastningen øges. Dette kan skyldes, at kvinder har flere familieansvar og derfor er mere pressede. Det kan også skyldes, at kvinder har flere sygdomme, der påvirkes af stress.

DET MENTALE SUNDHEDSSPEKTRUM: KONSTANT PROCES LIVET IGENNEM

Mental sundhedsfremme – Beskyttende faktorer og ressourcer



Vi ved godt, hvad vi burde gøre

Bygge bro mellem forskning, policy og praksis

Fremme et holistisk syn på mental sundhed

Opprioritere mental sundhedsfremme og forebyggelse

Styrke tværsektorielt og tværfagligt samarbejde

Mere fokus på fællesskabet fremfor individet

Fremme mental health literacy hos befolkningen og i det offentlige

Forskning i hvad der holder os sunde, fremfor det der gør os syge

Indtænke mental sundhed i alle politikker

Implementere forskningsbaserede indsatser

Opbygge kapacitet

Øge politisk støtte

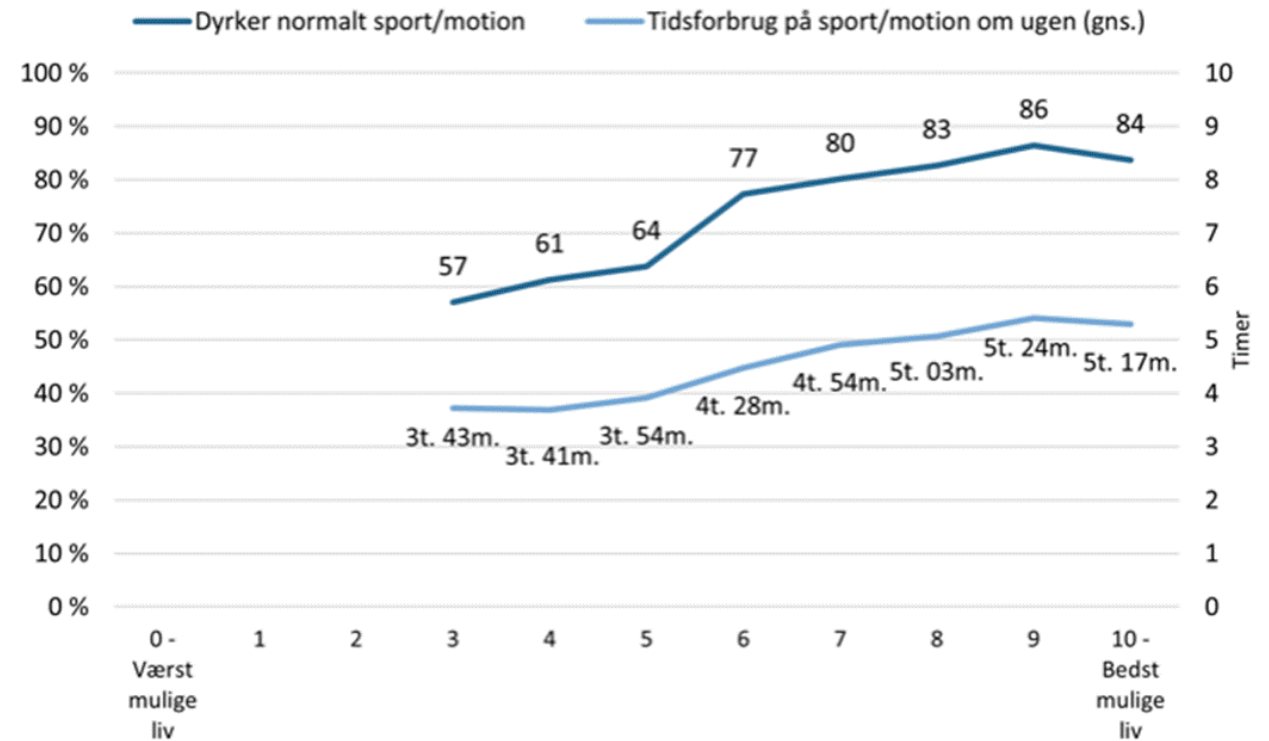
Øge viden, reducere stigmatisering

Empower slutbrugere...

Kilder: WHO, EU-framework for action on mental health and wellbeing, ROAMER

Klar sammenhæng mellem trivsel og idrætsdeltagelse

Figur 4: Sammenhæng mellem generel trivsel og idrætsdeltagelse blandt børn og unge



Figuren viser sammenhængen mellem børn og unges (7-15 år) Idrætsdeltagelse og tid brugt på Idræt og svarfordelingen til spørgsmålet: 'Her er et billede af en stige. Trin 10 betyder 'det bedst mulige liv' for dig, og trin 0 betyder 'det værst mulige liv' for dig. Hvor på stigen synes du selv, du er for tiden?' (n=4.373). Trin 0-2 har meget få svar og er derfor udeladt.

"Vi ser altså en positiv sammenhæng mellem børn og unges generelle trivsel og deres deltagelse i idræt. Det betyder samtidig, at børn og unge med dårlig trivsel er mindre idrætsaktive end børn med høj selv vurderet trivsel," siger Steffen Rask.



ABC for mental sundhed



Kan I gøre A, B og C på jeres hold?

Oplever alle at kunne mestre og lykkes i aktiviteten?

ACT
Gør noget aktivt

”

Deltagerne er aktive sammen med andre

BELONG
Gør noget sammen

”

Deltagerne oplever, at de hører til i fællesskabet

COMMIT
Gør noget meningsfyldt

”

Deltagerne oplever, at de kan give noget til fællesskabet

Oplever alle, at de kan bidrage til fællesskabet?

Oplever alle, at de er en del af fællesskabet?

Kan I gøre A, B og C på jeres hold?

Man kan have blik for de **forskellige forudsætninger**, der findes på holdet og **tilpasse aktiviteten**

ACT

Gør noget aktivt

”

Deltagerne er aktive sammen med andre

BELONG

Gør noget sammen

”

Deltagerne oplever, at de hører til i fællesskabet

COMMIT

Gør noget meningsfyldt

”

Deltagerne oplever, at de kan give noget til fællesskabet

Man kan øge oplevelsen af at kunne bidrage til fællesskabet ved at **styrke fællesskabet på holdet**

Man kan øge oplevelsen af at høre til i fællesskabet ved **at tage godt imod nye medlemmer og frivillige**



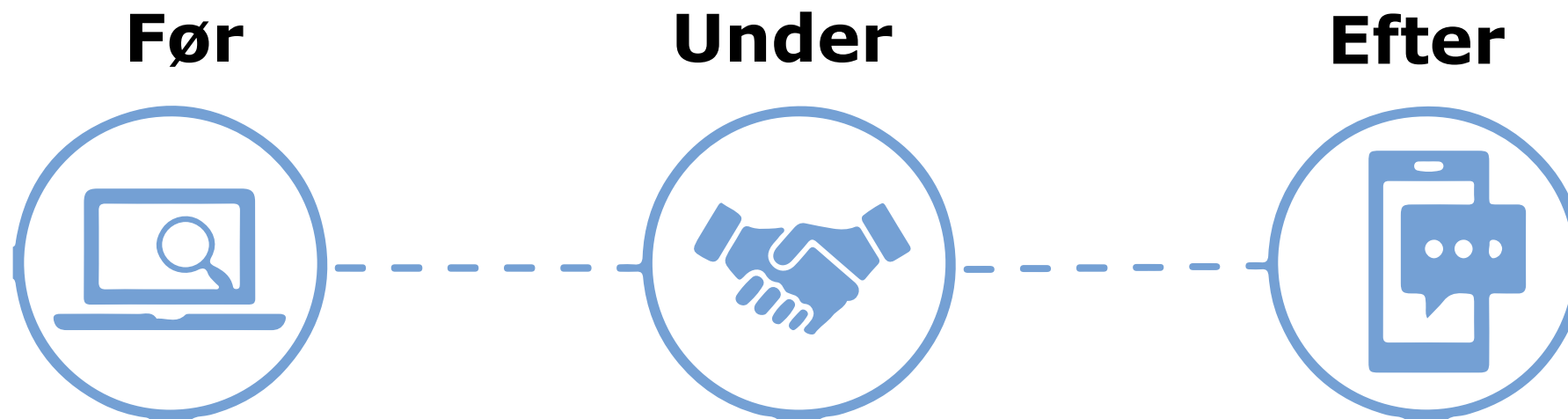
Tænk i mikrohandlinger

- Hvornår har du sidst oplevet at en mikrohandling skabe en negativ stemning, der smittede – og omvendt en positiv mikrohandling der skabe en god stemning?
- Mistrivsel smitter – men det gør trivsel heldigvis også.
- Mikrohandling er en handling der skaber en oplevet følelse (fx skaber det positive følelser når nogen hold døren, smiler, lære dit navn at kende, giver en high figh)
- Når vi arbejder med ABC handler det om at skabe en stemning der får flere til at have det godt.



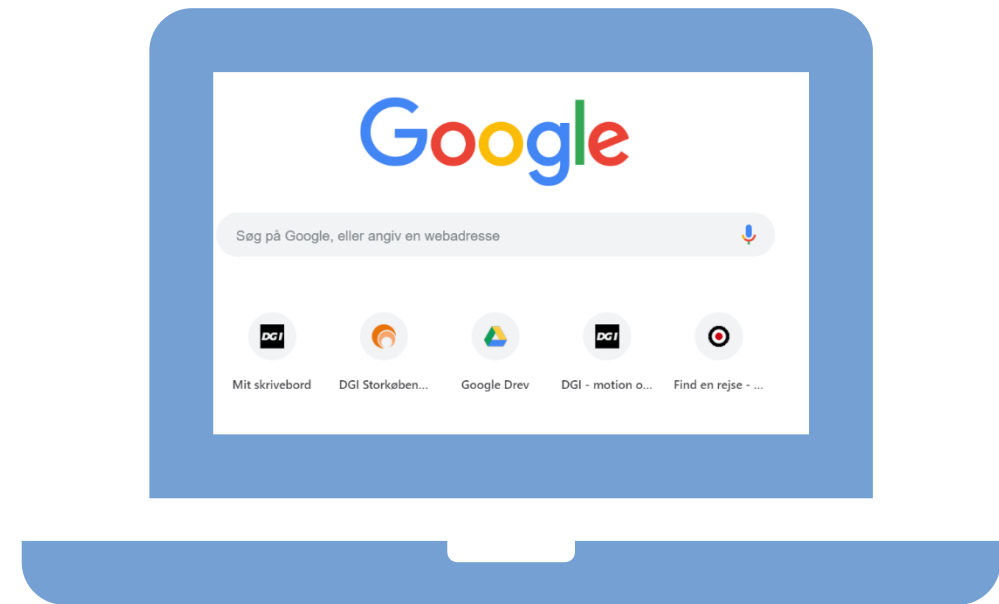
Sæt fokus på den gode velkomst

Den gode velkomst er en proces



Før – inden de kommer første gang

- Hvordan finder man frem til jeres forening?
- Er det nemt at finde svar på hjemmesiden?
- Får trænere besked om at der kommer nye til træning?
- Er der nogen til at tage imod første gang?



Hvad ser nye, når de har fundet jeres tilbud?

For nye er det vigtigt at vide:

- **HVEM** henvender træningstilbuddet sig til?
- **HVILKEN** slags træning er der tale om?
- **HVOR** og **HVORNÅR** finder træningen sted?
- **HVAD** skal jeg medbringe?
- **HVORDAN** kan jeg tilmelde mig?
- **HVEM** skal jeg spørge?
- **HVILKE** billeder bruger I?



Et par gode råd

- Fortæl eller vis hvilken slags tøj, man kan have på, og at man ikke skal være toptrimmet eller investere i det dyreste udstyr for at starte.
- Lav en lille video, som viser uddrag af aktiviteten og stemningen på holdet.
- Hav et velkomstbrev eller mail, der byder nye velkommen og samtidig giver svar på spørgsmål, man kan have som ny- og som ny i foreningslivet generelt.



Under Det første møde



Hav en velkomstværter

Alle har et ansvar for at tage godt imod nye, MEN det er en god idé med en enkelt, der har et særligt fokus på at hjælpe nye til rette.

En velkomstværter kan fx:

- Kontakte nye inden de kommer f.eks. En sms "Vi ses på torsdag og det mig Camille, som tager i mod dig"
- Stå klar til at tage imod gerne ved indgangen til hal/bane/facilitet
- Vise den nye rundt og fortælle om "regler og ting vi plejer at gøre" f.eks. "Efter træning drikker vi kaffe sammen i cafeteriet".
- Være imødekommende og nysgerrig: Smiler, har øjenkontakt og byder velkommen f.eks. "Er det dig der hedder.. Vi har glædet os til at du kom i dag"



Giv en personlig velkomst på holdet

- Vær engageret og begejstret for nye.
- Brug øjenkontakt til at sikre, at man føler sig set:
"Godt du er her!"
- Lav en navnerunde eller en navneleg
- Fortæl om "plejer" og "nye regler"



Hav en buddyordning

- Det er rart at have en fast makker i starten.
- En makker som kan hjælpe nye ind i fællesskabet, sætte nye ind i øvelserne til træning og generelt være til rådighed ved spørgsmål.
- En makker rækker ud til den nye i pauserne og husker at invitere den nye med til arrangementer.

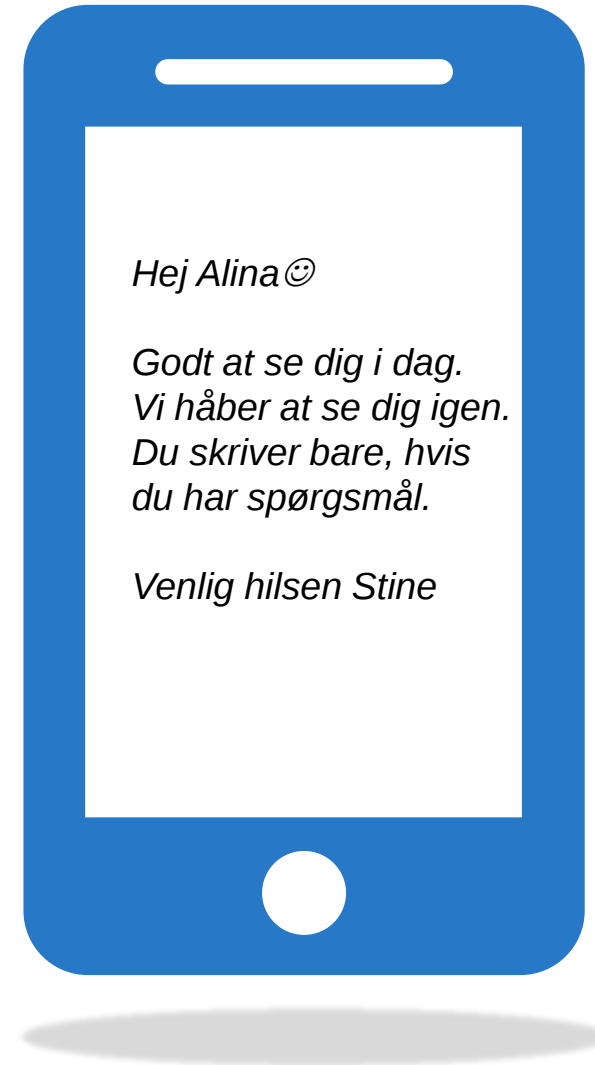


Efter Husk opfølgningen



Følg op – også hvis nye ikke kommer igen

- Send en SMS eller mail
- Følg op hvis vedkommende ikke dukker op igen





Styrk fællesskabet

Fire greb til at styrke fællesskabet



Hav fælles start og slut ritualer



Sørg for at skabe rum for at grine og fejle sammen gennem lege og icebreakers

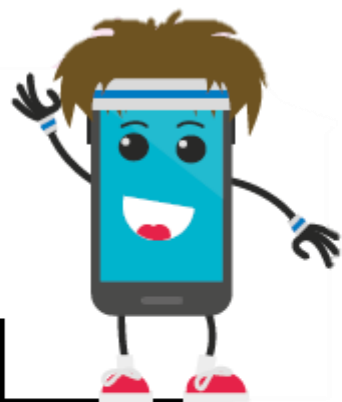


Lav grupper og makkerpar på forhånd



Dyrk relationerne ved at indtænke refleksionsspørgsmål under opvarmningen eller udstrækningen

Brug trænerguiden til at finde flere øvelser



+ TIPS

Trivsel på trænerguiden

Find øvelser der styrker trivslen på trænerguiden under din idræt eller målgruppe.

Søg på YouTube: Styrk trivslen



Send håndtrykket videre

DGI • 77 visninger • for 6 måneder



Åb se efter

DGI • 82 visninger • for 6 måneder



Spot en spejder

DGI • 80 visninger • for 6 måneder

Hvordan styrker I fællesskabet udenfor træningen?



Til møder f.eks. spiller-, træner-, forældre-, bestyrelsesmøder osv.

- Bland deltagerne med bordkort, walk and talk m.m.
- Hav pause f.eks. Med icebreakers



I det fysiske rum f.eks. Omklædning, klublokaler osv.

- Indbyder omklædningsrum til omklædning, bad og hygge f.eks. Kan man høre musik
- Er der et sidde-område til 3.halvleg f.eks. Cafeteria



De frivillige roller og opgaver

- Brug medlemmer og forældre. Spørg – de fleste vil sige ja, hvis bare de blev spurgt!
- Hav forskellige opgaver f.eks. socialminister, trivselsansvarlig, ungeråd, kørselsordning, kageordning m.m.



Til sociale arrangementer f.eks. stævner, bedsteforældredag, renoveringsdag, filmaften osv.

- Bland deltagerne med Bordkort, træk en sidemand m.m.
- Lav sjove lege og aktiviteter hvor man lærer hinanden at kende
- Fordele opgaver til medlemmer og forældre

Take home points

- Positive mikrohandlinger kan skabe mental sundhedsfremmende fællesskaber.
- **Mental sundhed er derfor noget, vi skaber sammen** (ved at gøre ABC - gøre noget aktivt, gøre noget sammen og gøre noget meningsfuldt)
- Det gør vi ved at arbejde med ***Den Gode Velkomst*** (før, under og efter) samt
- ***En styrket fællesskabskultur*** fx med
 - ✓ Hej og farvel ritualer
 - ✓ Grine sammen gennem leg
 - ✓ Lave makkerpar på forhånd



Tak for opmærksomheden

Læs mere og find materialer her:

www.dgi.dk/abc

www.abcmentalsundhed.dk

Hvad er dit næste bedste skridt?



Mail: Hanna.christensen@dgi.dk