

ARBEJDSPLADSENS ABC

Mental sundhed handler om at have det godt med sig selv og andre – også når du er på arbejde. Det handler om at have det godt med dine kolleger, at du overvejende er glad og tilfreds med dit liv og dine arbejdsopgaver, at du er i stand til at tackle de udfordringer, som er en naturlig del af hverdagen, og at du har mulighed for at bidrage positivt til fællesskabet på arbejdspladsen.

A

Gøre noget aktivt

HOLD DIG AKTIV VED AT:

- Gå en tur og få frisk luft
- Skifte arbejdsstilling mindst én gang i timen
- Bevæge dig imens du taler i telefon
- Skabe rum til at fordybe dig i dine arbejdsopgaver
- Stoppe op og give dig selv en pause



B

Gøre noget sammen

GØR NOGET SAMMEN VED AT:

- Sige "godmorgen" og "på gensyn" og sende dine kolleger et smil
- Spørge en kollega, om I skal gå en tur sammen i frokostpausen
- Dyrke kollegamotion – tag f.eks. 10 squats sammen
- Tage dig tid til kollegasnak ved kaffemaskinen
- Bakke op om sociale arrangementer på arbejdspladsen



C

Gøre noget meningsfuldt

GØR NOGET MENINGSFULDT VED AT:

- Holde gående møder
- Bede om hjælp eller input, når du kører fast i en arbejdsopgave
- Tilbyde din hjælp til kolleger, der har brug for det
- Tage initiativ til aktive pauser
- Være åben for nye opgaver, hvor du kan udvikle dig fagligt og personligt



DERFOR STYRKER ABC DEN MENTALE SUNDHED

- A) Vi bliver gladere og får lettere ved at håndtere dagligdagens udfordringer, når vi holder os aktive
- B) Vores sociale relationer har stor betydning for vores mentale sundhed og bidrager til følelsen af "at høre til"
- C) Det øger vores selvværd og livsglæde, når vi foretager os noget, der opleves som meningsfuldt