

ABC fra tanke til handling

DGI

Fællesskabskultur og den gode velkomst

NORDEA
FONDEN

ABC FOR
MENTAL
SUNDHED
Ger noget aktivt
Ger noget sammen
Ger noget meningsfuldt

Det kommer jeg omkring

- Kort indflyvning til DGI
- Hvordan gør vi mental sundhed i praksis?
- Fokus på den gode velkomst og stærke fællesskaber – et indblik i workshopforløbene

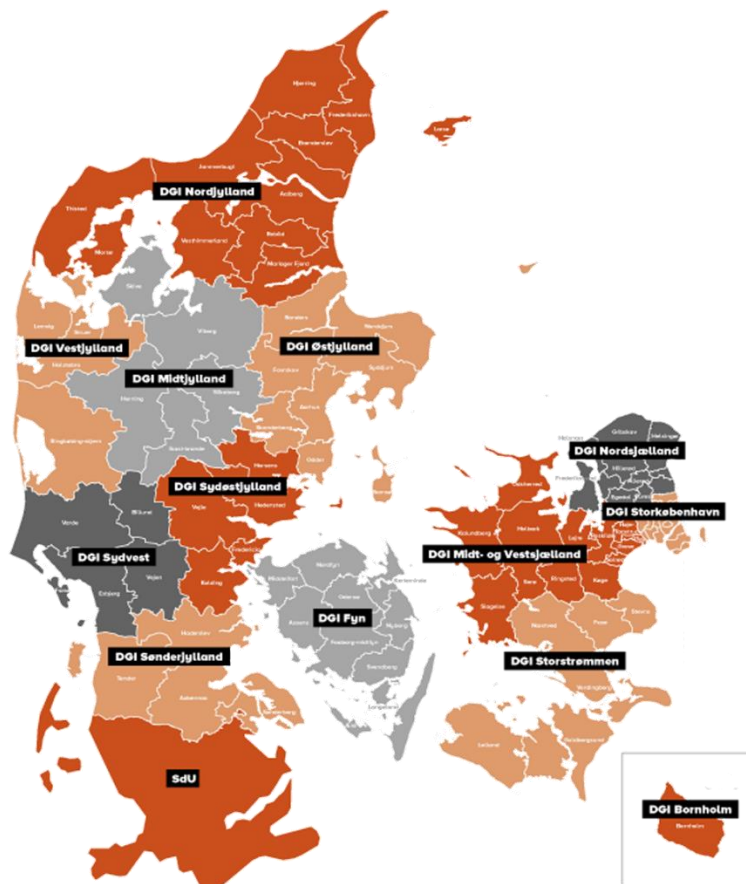
Kort og godt om DGI

DGI er en idrætsorganisation med flere end 1,6 millioner medlemmer.

Sammen med foreningerne inviterer vi danskerne ud i naturen og ind på banen. Børn og seniorer, begyndere og rutinerede.

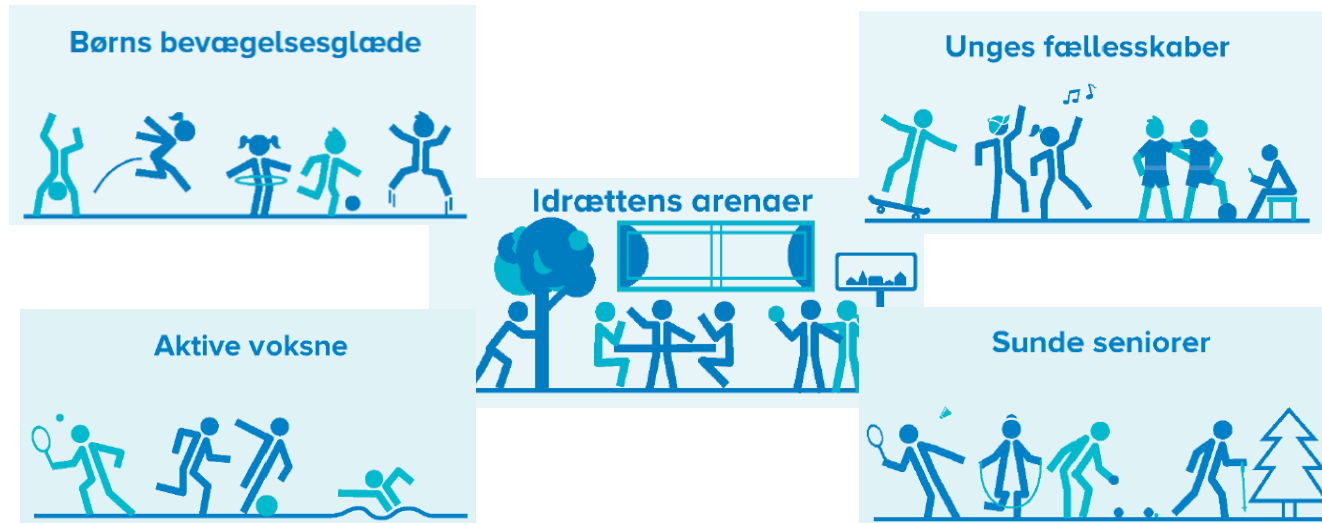
I dag tæller DGI flere end 6.600 idrætsforeninger og 100.000 frivillige ildsjæle.

DGI er organiseret med et landskontor og 14 regionale landsdelskontorer.



DGI arbejder med: Idrætter og fokusområder

- ABC for mental sundhed er integreret på tværs af områderne



Idrætter i DGI: Løb, e-sport, cykling, svømning, badminton, tennis/padel, fodbold, gymnastik, fitness, håndbold, skydeidræt m.fl.

Tag ABC brillen på



Kan man gøre A, B og C i vores forening?

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

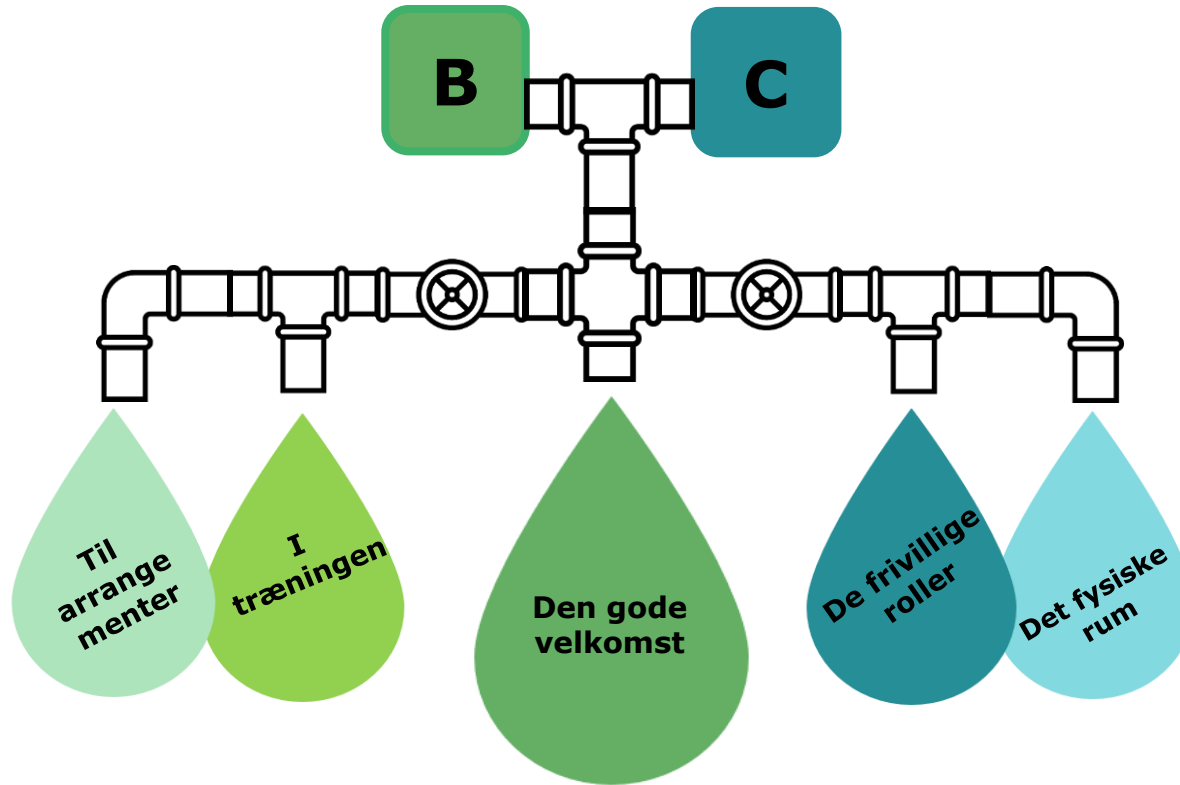
”

Deltagerne oplever, at de kan give noget til fællesskabet

Oplever vores deltagere, at de kan give noget til fællesskabet?

Oplever vores deltagere, at de føler sig som en del af fællesskabet?

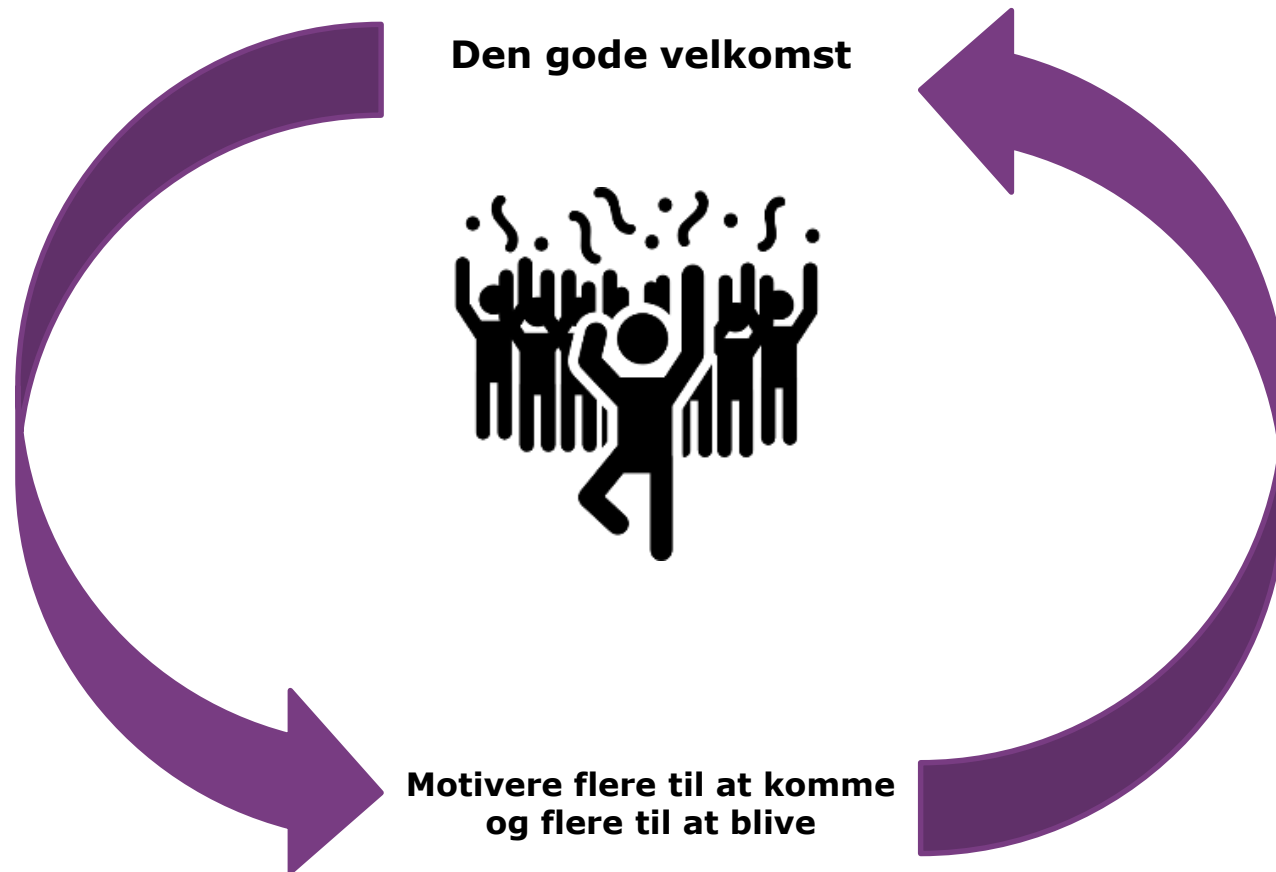
Forstør og forstærk



Det handler om at skabe bedre betingelser for idrættens fællesskaber

**Sæt fokus på den gode
velkomst**

Hvorfor sætte fokus på den gode velkomst



Hvordan byder vi velkommen?

- Hvad har det af betydning at sætte særlig fokus på den gode velkomst?
- Har du/vi en struktur for at byde velkommen til nye?
- Hvad gør du/vi bedst ift. at byde velkommen hos os?

- Hvor mange gange kan man opleve at være ny hos os?

Den gode velkomst er en proces

Før



Under



Efter



Hvor gode er jeres skole til at byde velkommen – tag testen

Alle rejser sig op...

- ✓ Hos os hilser alle på hinanden med fx "hej" eller "godmorgen"
- ✓ Klassens lærer kender alle elevernes navne
- ✓ Vi sørger for at alle nye elever og kollegaer får en rundvisning
- ✓ Vi har en buddyordning for nye kollegaer

5 gode tips til den gode velkomst

- Hav en velkomstvært



- Fortæl om uskrevne regler



- Lær hinandens navne at kende



- Hav en træningsbuddy



- Skriv en SMS til deltagerne efter første træning

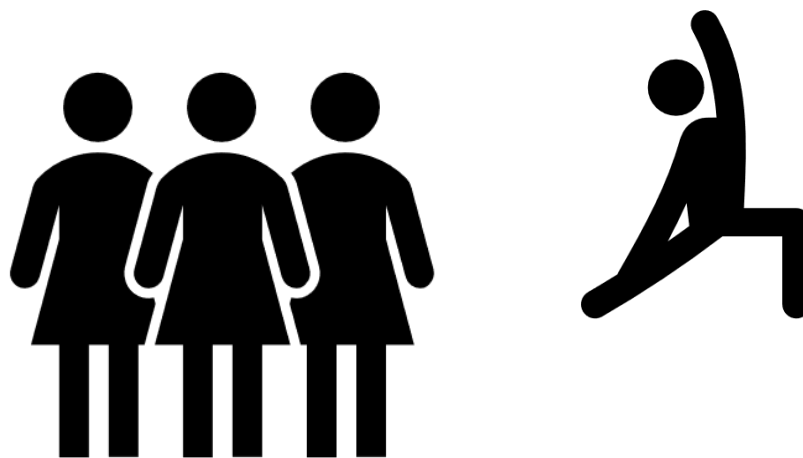


Forstør og forstærk fællesskabet

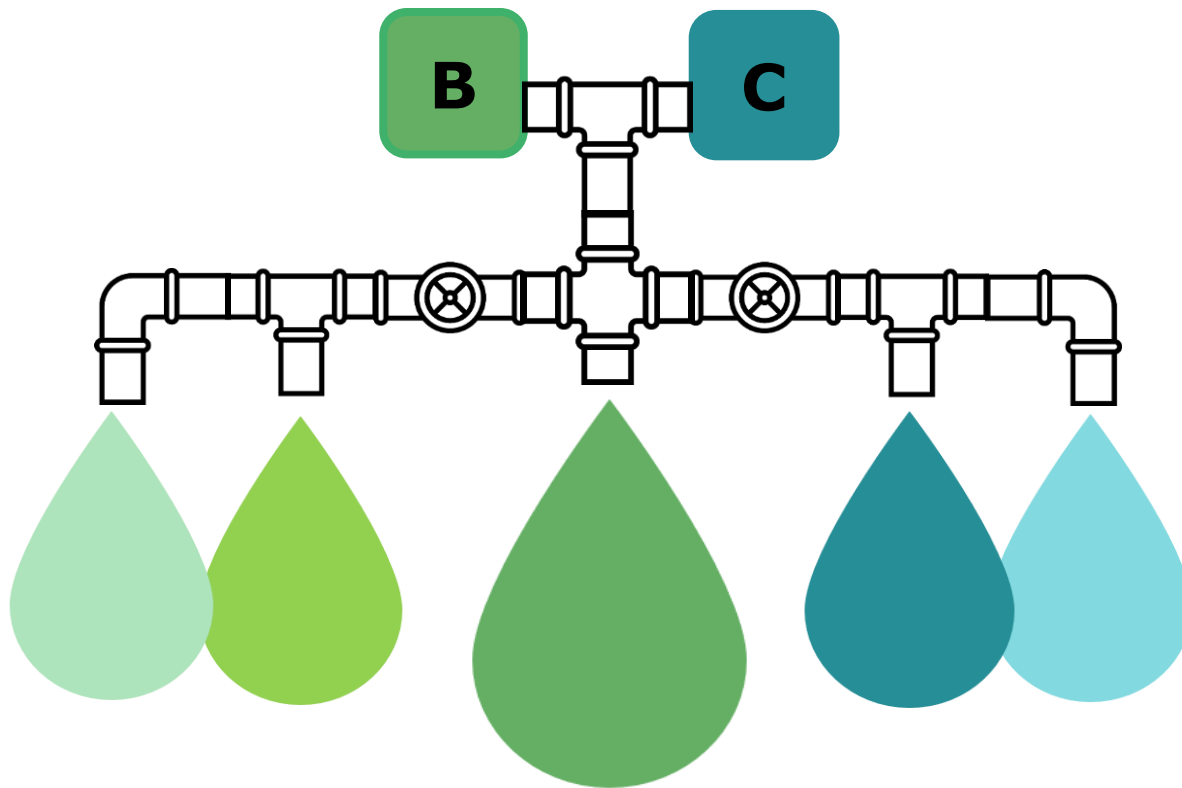
Sådan styrker vi fællesskabet



Vi skal ikke kun tale om det, men prøve hvordan vi kan styrke fællesskabet



Forstør og forstærk jeres ungdomsuddannelse



Opsamling

- Når vi gør noget aktivt, noget sammen og gør noget meningsfuldt styrker vi vores mentale sundhed



- Når I forstørrer og forstærker B og C skaber I de bedste betingelser for fællesskabet.



- I kan målrettet arbejde med at skabe en god fællesskabskultur – i klassen, til arrangementer, i det fysiske rum



- Små handlinger kan gøre en stor forskel!



Tak for i dag!

