

Hvit januar

En veileder for bedrift



Tips og triks til deg som skal motivere jobben for hvit januar!

I denne veilederen finner du inspirasjon til hvordan er hvit måned kan gjennomføres på jobb. Her er det ikke «alt eller ingenting». Velg de tiltakene som passer din bedrift. Det viktigste er at hvit januar blir en positiv opplevelse for flest mulig på jobben!

Ta gjerne kontakt med kathrine.toppe@blakors.no om du har spørsmål eller innspill.

1. Støtt en god sak

Hvit januar er noe man gjør for seg selv. Det viser også at at bedriften jobber for et inkluderende arbeidsmiljø. I tillegg kan det styrke motivasjonen for deltakerne å knytte innsatsen opp til et større formål.

Start deres egen Spleis-kampanje til inntekt for Blå Kors sitt arbeid! Spleisen kan virke motiverende for ansatte som tar en hvit januar, og øke følelsen av forpliktelse til å gjennomføre.

Spleisen kan deles med ansatte, kunder og følgere. Hvem som står bak spleisen er valgfritt, men kan for eksempel være:

- En avdeling
- En gruppe ansatte,
- som f.eks. trivselsgruppa eller helse&livsstil-gruppa
- Et regionskontor
- En hel bedrift

Spleisen skaper fellesskap fordi alle jobber for samme mål. Her kan dere være kreative!

Man kan for eksempel oppfordre sine ansatte til:

- Å donere summen på sitt egne månedlige forbruk på alkohol
- Bedriften donerer en fast sum per ansatt som deltar

En annen idé er priseksempler knyttet til alkoholenheter, som for eksempel:

- En øl: 130,- kroner
- Et glass vin: 180,- kroner
- En drink: 210,- kroner
- En ålreit flaske vin fra polet: 450,- kroner

2. Støtt hverandre underveis

Alle bedrifter har noen nøkkelpersoner for fellesskap og inkludering. Det er nå de trengs! Finn interne ambassadører som kan drive kampanjen frem! Hvem på din arbeidsplass er riktig person til å drive dette på vegne av fellesskapet? Er det noen i trivselsgruppa eller ledergruppa?

Trengs det andre verktøy? Her er noen forslag.

- Opprett en Teams-kanal eller lignende for initiativ i perioden (løpetur på fredag kveld!), deling av erfaringer og felles motivasjon
- Finn andre måter å bygge stolthet til Hvit januar, og utfordre tabuer knyttet til å ikke drikke

3. Felles aktiviteter i januar

Vi anbefaler å finne på litt ulike aktiviteter der alkohol ikke vanligvis er hovedingrediensen. Vær kreativ. Det finnes masse aktiviteter som både er gøyale, lærerike og inkluderende.

Året er nytt! Hva med en løpegruppe eller turgruppe for de ansatte? Arranger lavterskelkonkurranser eller utfordringer som fremmer helse og fellesskap.

- Bruk kampanjen som oppladning til Holmenkollstafetten eller lignende
- Kinogruppe. Se de smale filmene sammen med jobben din!
- Dra på skitur eller akedag, ha med kakao og appelsin
- Smaksmeny av alkoholfri drikke
- Escape room
- Guidet tur på museum
- Lei en yogainstruktør til bedriften
- Inviter til også til alkoholfri afterwork. Hva med smaksprøver på alkoholfri drikke?

4. Midlertidige prinsipper for bedriften

Det er lett å tenke at alkoholen bare skal bort. Vi anbefaler her å *legge til* noe, slik at man ikke sitter med følelsen av at noe mangler. Tilby gode alkoholfrie alternativer på kick-off, julebord eller andre samlinger.

Dette er viktig også utover perioden for Hvit januar – i bedriften finnes det helt sikker både gravide, mennesker med livssyn som påvirker forholdet til alkohol og mennesker som er ikke drikker av andre grunner.

Hvis man møter misnøye fra ansatte eller ledelse, kan det være greit å minne om at dette er en inkluderende kampanje som gjelder én måned. De øvrige månedene er det slik det pleier.

- Vurder å gjøre hele arrangement alkoholfrie, eller sett en balanse (for eksempel 50/50 eller 70/30).
- Bytt ut fri bar med drikkebonger og server spennende, alkoholfri velkomstdrink.

5. Interne sjekkpunkter

En hvit januar er et personlig valg. Det er også mye kultur i drikkevaner. På noen arbeidsplasser kan det være hjelpsomt med rammer rundt initiativet.

Trenger dere drahjelp fra HR? Eller bør dette initiativet komme fra ledergruppa? Bedriften kan bidra i spleisen, og for eksempel doble ansattes bidrag.

Det kan også være at å delta på Hvit januar er noe positivt ledelsen vil dele med kunder og andre interessenter.

På blakors.no/hvit-januar/ har vi samlet statistikk og motiverende budskap. Bruk dette i dialogen med de på arbeidsplassen som trenger overbevisning!

6. Kartlegging og refleksjon

Å gjøre noe annerledes, skaper rom for ny innsikt. Hva er bedriftens praksis rundt alkohol, og matcher den de ansattes ønsker?

- En måte å kartlegge dette på kan være ved å gjennomføre en anonym undersøkelse om alkoholvaner og holdninger i bedriften. Bruk resultatene til å skape dialog og forbedre arbeidsmiljøet.

Er det behov for støtte i bedriften til å håndtere spørsmål rundt alkohol?

- Ta kontakt med kathrine.toppe@blakors.no, eller ta direkte kontakt med Akan – kompetansesenteret for forebygging og håndtering av problematisk bruk av rusmidler og spill i arbeidslivet.

Del gjerne at bedriften er med på hvit januar!

Ta kontakt med kathrine.toppe@blakors.no for innhold/maler som kan deles!

Takk for at du er med på hvit januar!