



102
ET

FACTS

Euroopa Tööohutuse ja Töötervishoiu Agentuur

Vaimse tervise edendamine töökohal Hea tava aruande kokkuvõte

Mis on vaimse tervise edendamine?

Vaimse tervise edendamine sisaldab kõiki vaimset tervist parandavaid meetmeid. Siit aga tekib küsimus: „Mis on vaimne tervis?” Maailma Terviseorganisatsiooni määratluse kohaselt on vaimne tervis heaolu seisund, kus inimene:

- mõistab oma võimeid,
- tuleb toime igapäevaelu pingetega,
- suudab tulemuslikult töötada ning
- annab oma panuse ühiskonna heaks¹.

Vaimse tervise edendamise põhieesmärk on keskenduda vaimset heaolu säilitavatele ja parandavatele teguritele. Tuleb esile tõsta asjaolu, et tõhusalt toimiv vaimse tervise edendamine peaks sisaldama nii riskijuhtimist kui ka tervise edendamist.

Head vaimset tervist kaitsvad tegurid töökohtadel on:

- sotsiaalne toetus,
- kaasatuse tunne ja tähendusrikas töö,
- enda jaoks töö mõtte leidmine,
- võimalus otsustada, kuidas tööülesannete täitmisel tegutseda,
- võimalus korraldada tööd vastavalt oma töötempole.

Miks tuleb vaimse tervise edendamisse investeerida?

Paljudes liikmesriikides suureneb tööga seotud stressist ja vaimse tervise probleemidest tingitud töölt puudumine, samuti sellest tingitud töötus ja invaliidsus. Arvatakse, et varsti on Euroopas haiguspuhkuse peamiseks põhjuseks depressioon. Halval vaimsel tervisel on organisatsioonidele peale töölt puudumise ka palju muid kahjulikke mõjusid, nagu töötajate halvenenud töövõime ja madalam tööviljakus, vähene motiveeritus ning tööjõu suur voolavus.

Euroopa tööandjatele on seadusega pandud kohustus hallata kõiki töötervishoiu ja tööohutuse riske, sealhulgas töötajate vaimse tervise riske. Vaimse tervise edendamine peaks siiski hõlmama mõlemaid aspekte – nii riskijuhtimist kui ka tervise edendamist. Töötajate vaimsesse tervisesse ja heaolusse investeerimine on organisatsioonidele kasulik mitmel viisil: näiteks suureneb töötajate töövõime ja tööviljakus, samuti võib paraneda ettevõtte maine. Töötervishoiu ja -ohutuse edendamisega silma paistnud ettevõtetele antakse kõikjal Euroopas auhinda, mis võib veelgi tõsta ettevõtte mainet ja profiili nii riiklikul kui ka rahvusvahelisel tasandil.

¹ <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/>



© EU-OSHA /Salus & Co cartoon

Mida on võimalik ette võtta? Praktilised lähenemisviisid

Vaimse tervise probleeme võivad tekitada mitu tegurit: näiteks tööga, ühiskonnaga ja perekonnaga seotud ning isiklikud tegurid.

Töötajate vaimset tervist võivad mõjutada töökeskkond ning töö korraldamise ja juhtimise viisid. Töötamine võib olla vaimsele tervisele kasulik, sest suurendab sotsiaalse kaasatuse tunnet, enesehinnangut ja enesemääratlust ning annab igapäevaelule ajalised raamid. Samas on leitud, et paljud psühhosotsiaalsed riskitegurid tööl suurendavad ärevuse, depressiooni ja läbipõlemise riski.

Vaimse tervise edendamise meetmete võtmiseks töökohtadel kasutatakse mitut lähenemist:

- terviserühmad, mille eesmärk on tuvastada töötajate osalusel probleemid, neid arutada ning leida lahendusi;
- tegevuskavade loomine tegelemiseks vaimse tervise ning sellega seotud probleemidega, nagu vägivald ja kiusamine töökohal või vaimse tervise probleemide kaasamine ettevõtte tööohutuse ja töötervishoiu üldpoliitikasse;



- juhtkonna koolitamine, eesmärgiga õpetada märkama töötajate stressi märke ning leidma häid lahendusi, kuidas töötajate stressi vähendada;
- töötajate küsitlemine anonüümsete küsimustike abil, eesmärgiga selgitada töötajate probleeme töökohal;
- meetmete ja programmide hindamine töötajatelt saadud tagasiside põhjal;
- veebiportaalide loomine, mille kaudu teatatakse kõigile töötajatele kõikidest töökohal vaimse heaolu parandamise meetmetest ja programmidest;
- töötajate kursused ja koolitused, kus õpetatakse toime tulema stressirohkete olukordadega;
- kõikide töötajate tasuta nõustamine era- ja tööelu teemadel, mis toimuks võimaluse korral töö ajal.

Uuenduslik lähenemine vaimse tervise edendamisele

Euroopa Töötervishoiu ja Tööohutuse Agentuur kogus 2009. aastal kokku töökohal vaimse tervise edendamise juhtumiuuringud. Käesolevas teabelehes on esitatud hea tava näidete aruande kokkuvõte. Aruandes on teave selle kohta, kuidas kaasata vaimse tervise edendamist terviklikku lähenemisse, mille eesmärk on edendada töökohtadel töötajate tervist, ohutust ja heaolu. Mõni juhtumiuuring pakub uuendusliku ja loova lähenemise poolest eriti huvi.

Oma loo rääkimisel põhinev lähenemine

Taanis Hedenstedi kommunis töötati töötajate aktiivse kaasamise abil edukalt välja ja rakendati mitu tervist edendavat tegevuskava. Hedenstedi kommunis kaasati töötajaid programmi nii, et julgustati neid oma lugu rääkima. Lähenemise ühe osana kutsuti töötajaid inspiratsioonipäevale, kus neid julgustati rääkima tervise seisukohalt olulisi lugusid oma tööelust. Sellise sisendi alusel töötati välja tegevuskavad, mis põhinevad inimeste lugudel ja üldsoovitustel, kuid rangeid reegleid ei järgita. Pigem võetakse töötajate aitamise võimaluste üle otsustamisel arvesse iga töötaja elujärku ja olukorda.

Töö kujundamine inimesest lähtudes

Taani ettevõtte **Creativ Company** asutati 2000. aastal, eesmärgiga luua hoopis teistsugune töökoht. Creativ Company lähtub

põhimõttest, et tööd saab kujundada vastavalt inimese oskustele, selle asemel et sobitada inimest juba olemasoleva tööprofiiliga.

Eriprogramm, mille eesmärk on tervislikud eluviisid ka väljaspool töökohta

Poola ettevõtte **Mars** pakub mitmeosalist programmi, mis hõlmab iga töötaja tervise seisundi ja elustiili tervikhindamist, pakub tervislikuma elustiili õppimiseks ja omandamise jälgimiseks mitmesuguseid viise ning julgustab töötajaid saadud kogemusi kogukonna teiste liikmetega jagama ja neid teavitama.

Professionaalne nõustamine ja tugi toimetulekuks probleemidega väljaspool tööd

Itaalia transpordiettevõtte **ATM** spetsiaalse töötervishoiuüksuse DRU-S eesmärk on edendada töötajate heaolu, pakkudes pere-sõbralikku võrgustikku, mis annab töötajatele nõu ja soovitusi ning pakub teenuseid seoses lapsevanemaks olemise ja perekonna vajadustega. Tulevastele vanematele suunatud programmid ning õpitoad lahtuse ja surma ning abielu probleemidega toimetulekuks on kogutud juhtumiuuringute seas head praktilise lähenemise näited.

Tervislike eluviiside edendamise üritused

Ungari ettevõtte **Magyar Telekom** korraldab filmiõhtuid, kus töötajatele näidatakse dokumentaalfilme tervise seotud teemadel, nagu stressirohked olukorrad elus, puudega seotud probleemid, perevägivald. Pärast filmi vaatamist arutatakse filmis käsitletud probleeme ekspertidega.

Isiklikud tervisevestlused

Hispaania kaabelside ettevõtte „R“ korraldab töötajatega isiklike vestlusi, et mõista ja analüüsida töötajate töist olukorda. Eesmärk on teha enesetundmisest enesearengu lähtepunkt ja muuta töö inimeste jaoks tähendusrikkaks.

Rahaline abi kriisis töötajale

Šveitsi finantsasutus **IFA** avas sotsiaalkonto, millel olevatest vahenditest toetatakse rahalistes raskustes töötajaid (tervisekulud, hambaravikulud, pereliikme matuskulud jne). Samuti võivad rahalistes raskustes IFA töötajad saada spetsiaalset laenu. Mõned näited: asutus rahastab erakliinikus sünnitamist, töötajatele antakse laenu, asutus pakub majutust võõrtöötajatele või eluasemeprobleemidega töötajale.

Muid vaimse tervise töökohal edendamise ideid ja andmeid on juhtumiuuringutes ja analüüsiaruandes.

Lisateave tervise edendamise kohta töökohtadel on aadressil <http://osha.europa.eu/en/topics/whp> ning stressi kohta aadressil <http://osha.europa.eu/en/topics/stress>

Vaimse tervise töökohal edendamise hea tava aruande kokkuvõte on aadressil http://osha.europa.eu/en/publications/reports/mental-health-promotion-workplace_TWE11004ENN/view

See 24 keeles teabeleht on aadressil <http://osha.europa.eu/en/publications/factsheets>

Euroopa Tööohutuse ja Töötervishoiu Agentuur

Gran Vía, 33, 48009 Bilbao, HISPAANIA
Tel +34 944794360 • Faks +34 944794383
e-post: information@osha.europa.eu

© Euroopa Tööohutuse ja Töötervishoiu Agentuur. Reprodutseerimine on lubatud allikale viitamisel. Printed in Belgium, 2012

