



Promocija duševnega zdravja na delovnem mestu

Povzetek poročila o dobri praksi

Kaj je promocija duševnega zdravja?

Promocija duševnega zdravja vključuje vse ukrepe, ki prispevajo k dobremu duševnemu zdravju. Tako se pojavi vprašanje, kaj je duševno zdravje. Svetovna zdravstvena organizacija ga je opredelila kot „stanje dobrega počutja“, v katerem posameznik ali posameznica:

- „razvija svoje sposobnosti,
- se uspešno spoprijema s stresom v vsakdanjem življenju,
- učinkovito in plodno dela ter
- prispeva k svoji skupnosti“ (!).

Glavni cilj promocije duševnega zdravja je osredotočanje na ohranjanje in izboljševanje našega dobrega duševnega počutja. Pomembno je opozoriti, da mora učinkovita promocija duševnega zdravja vključevati kombinacijo upravljanja tveganj in promocije zdravja.

Na delovnem mestu so dejavniki, ki varujejo dobro duševno zdravje:

- podpora okolice,
- občutek vključenosti in koristnosti dela,
- odkrivanje smisla v delu, ki ga posameznik opravlja,
- možnost odločanja o poteku dela,
- možnost prilagoditve ritma dela delavčevim zmožnostim.

Zakaj vlagati v promocijo duševnega zdravja?

V številnih državah članicah EU se povečuje izostajanje z dela, nezaposlenost in število zahtevkov za dolgotrajno nezmožnost za delo zaradi stresa, povezanega z delom, in težav z duševnim zdravjem. Po nekaterih ocenah naj bi še posebej depresija kmalu postala najpogostejši razlog za bolniški stalež v Evropi. Poleg izostajanja z dela so posledice duševnih bolezni povezane s številnimi drugimi škodljivimi posledicami za organizacije, kot so manjša delovna storilnost in produktivnost zaposlenih, manjša motivacija in velika fluktuacija zaposlenih.

Evropski delodajalci so zakonsko zavezani upravljati vse vrste tveganj, povezanih z varnostjo in zdravjem delavcev, vključno s tveganji za njihovo duševno zdravje. Vendar pa je pomembno opozoriti, da mora uspešna promocija duševnega zdravja vključevati oba vidika – upravljanje tveganj in promocijo zdravja. Vlaganje v duševno zdravje in dobro počutje delavcev organizacijam prinaša številne koristi (npr. večjo uspešnost in produktivnost). Poveča se lahko tudi sloves podjetja. Po vsej Evropi se podeljujejo številne nagrade za delovna mesta za izjemno uspešnost podjetja na področju varnosti in zdravja pri delu, kar lahko še bolj poveča sloves podjetja in njegovo veljavo doma in v tujini.

(!) <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/>



© EU-OSHA /Salus & Co cartoon

Kaj lahko naredimo? Praktični pristopi

Težave z duševnim zdravjem lahko povzročijo več dejavnikov (poklicnih, družbenih, družinskih, osebnih itd.).

Na duševno zdravje zaposlenih lahko vplivata delovno okolje in način, kako se delo organizira in vodi. Delo lahko koristi duševnemu zdravju, saj ima delavec večji občutek družbene vključenosti, statusa in identitete ter razporejen čas. Vendar pa je bilo ugotovljeno, da številni psihosocialni dejavniki tveganja pri delu povečujejo tveganje za nastanek anksioznosti, depresije in izgorelosti.

Za boljšo promocijo duševnega zdravja na delovnem mestu se običajno sprejme več ukrepov:

- „zdravstveni krožki“, ki temeljijo na sodelovanju zaposlenih in so namenjeni odkrivanju težav, razpravljanju o njih ter iskanju rešitev;
- vzpostavljanje politik o duševnem zdravju in s tem povezanimi težavami, kot so nasilje in nadlegovanje na delovnem mestu, ali vključevanje vprašanj v zvezi z duševnim zdravjem v splošno politiko podjetja na področju varnosti in zdravja pri delu;



- usposabljanje vodstva za prepoznavanje znakov stresa pri zaposlenih in iskanje učinkovitih rešitev za zmanjševanje stresa med zaposlenimi;
- anketiranje zaposlenih z anonimnimi vprašalniki, da se ugotovi, kaj jih skrbi med delom;
- ocenjevanje izvedenih ukrepov in programov z zbiranjem povratnih informacij zaposlenih;
- spletna mesta, ki vse zaposlene obveščajo o vseh ukrepih in programih, ki se izvajajo na delovnem mestu in so namenjeni izboljšanju duševnega počutja;
- usposabljanje zaposlenih o tem, kako se spopadati s stresnimi situacijami;
- brezplačno svetovanje zaposlenim pri reševanju različnih težav v zvezi z zasebnim ali poklicnim življenjem, ki je po možnosti na voljo med delovnim časom.

Inovativni pristopi k promociji duševnega zdravja

Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu (EU-OSHA) je leta 2009 sestavila zbirko študij primerov o duševnem zdravju pri delu. Na njej temelji tudi poročilo, ki je povzeto v tem informativnem biltenu. V poročilu lahko najdete informacije o tem, kako promocijo duševnega zdravja vključiti v celosten pristop k povečevanju in spodbujanju varnosti in zdravja ter dobrega počutja zaposlenih na delu. Nekatere študije primerov so posebej zanimive zaradi inovativnih in ustvarjalnih pristopov.

Pripovedovanje zgodb

Občina Hedensted na Danskem je uspešno razvila in izvedla vrsto zdravstvenih politik z dejavnim vključevanjem zaposlenih: pripovedovanje zgodb je uporabila kot način za spodbujanje zaposlenih k sodelovanju v programu. V okviru tega pristopa je zaposlene povabila na „dan navdih“ in jih spodbujala, naj povejo zgodbe o svojem delovnem življenju, za katere menijo, da so bile pomembne v zvezi z njihovim zdravjem, še posebej pri delu. Na podlagi tako zbranih podatkov so bile oblikovane politike, ki temeljijo na zgodbah in splošnih priporočilih, stroga pravila pa se ne uporabljajo. Namesto tega se pri odločanju o načinih za pomoč zaposlenim upoštevata obdobje v življenju vsakega posameznika in njegov položaj.

Prilagajanje delovnega mesta posamezniku

Creativ Company iz Danske je podjetje, ki je bilo leta 2000 ustanovljeno, da bi ustvarilo popolnoma drugačno delovno okolje. Glavna ideja v podjetju Creativ Company je, da je delovno

mesto mogoče prilagoditi veččinam posameznika, ne pa da se ta prilagaja že obstoječemu profilu delovnega mesta.

Posebni programi za spodbujanje zdravega obnašanja zunaj delovnega mesta

Mars iz Poljske ponuja večdelni program, ki vključuje celostno oceno zdravstvenega stanja in življenjskega sloga vsakega zaposlenega, ponuja več korakov za učenje bolj zdravega načina življenja in spremljanje uspeha ter, končno, spodbuja zaposlene, naj širijo nova spoznanja in o njih obveščajo ljudi v svoji skupnosti.

Strokovno svetovanje in podpora za spopadanje z dejavniki zunaj dela

Enota DRU-S podjetja **ATM iz Italije** si prizadeva spodbujati dobro počutje, tako da ponuja družini prijazno mrežo, ki zaposlenim zagotavlja svetovanje, predloge in storitve, povezane s potrebami staršev in družinskih članov. Nekateri drugi primeri praktičnih pristopov, ki so bili opaženi tudi v drugih študijah primerov iz te zbirke, so programi za bodoče mamice in očete ter delavnice za spopadanje z ločitvijo, smrtjo v družini in poroko.

Družabni dogodki za spodbujanje zdravega življenjskega sloga

Družba Magyar Telekom iz Madžarske prireja filmske večere, na katerih so prikazani dokumentarci kot metoda za obveščanje zaposlenih o temah, povezanih z zdravjem, kot so stresni življenjski dogodki, invalidnost, nasilje v družini itd. Po predvajanju filmov so na vrsti interaktivni pogovori s strokovnjaki, ki zaposlenim omogočajo pogovor o težavah in temah, ki so jih izpostavili filmi.

Posamični razgovori, povezani z zdravjem

Družba „R“ iz Španije prireja posamične razgovore z zaposlenimi, da bi razumela in proučila poklicni položaj vseh zaposlenih. Cilj razgovorov je, da bi poznavanje samega sebe postalo izhodišče osebnega razvoja in da bi ljudem dali občutek, da je njihovo delo smiselno.

Finančna podpora za zaposlene v težkem položaju

Zveza IFA iz Švice je odprla socialni račun za podporo zaposlenim, ki se spopadajo z denarnimi težavami (npr. zdravstvenimi stroški, stroški za zobozdravnika, stroški pogreba za svojca itd.). Osebnju zveze IFA s finančnimi težavami je mogoče pomagati tudi s posebnimi posojili. Med primeri so: rojevanje v zasebni kliniki, ki ga plača podjetje, ponujanje posojil zaposlenim in možnost nastanitve v stanovanjskih objektih podjetja za delavce migrante ali delavce, ki imajo stanovanjske težave.

Preglejte naše študije primerov in poročilo o analizi ter poiščite navdih in znanje za promocijo duševnega zdravja na delovnem mestu.

Več informacij o promociji zdravja na delovnem mestu je na voljo na naslovu: <http://osha.europa.eu/sl/topics/whp>, o stresu pa na naslovu: <http://osha.europa.eu/sl/topics/stress>

Promocija duševnega zdravja na delovnem mestu – poročilo o dobrih praksah je na voljo na naslovu: http://osha.europa.eu/en/publications/reports/mental-health-promotion-workplace_TWE11004ENN/view

Ta informativni bilten je na voljo v 24 jezikih na naslovu: <http://osha.europa.eu/sl/publications/factsheets>

Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu

Gran Vía, 33, 48009 Bilbao, ŠPANIJA
Tel. +34 944794360 • Faks +34 944794383
E-naslov: information@osha.europa.eu

© Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu. Reprodukcijska dovoljenja z navedbo vira. Printed in Belgium, 2012

