



Bætt geðheilsa á vinnustað Samantekt á dæmum um góða starfshætti

Hvað er bætt geðheilsa?

Bætt geðheilsa felur í sér allar aðgerðir sem stuðla að góðu geðheilbrigði. Þetta leiðir til spurningarinnar: Hvað er geðheilsa? Samkvæmt Alþjóðaheilbrigðismálastofnuninni er geðheilsa heilbrigðisástand þar sem einstaklingurinn:

- gerir sér grein fyrir eigin getu;
- getur tekist á við það álag sem fylgir daglegu lífi;
- getur starfað á árangursríkan hátt; og
- er fær um að leggja af mörkunum til samfélagsins (¹).

Meginmarkmið bættrar geðheilsu er að fjalla um þá þætti sem viðhalda og bæta geðheilbrigði okkar. Mikilvægt er að benda á að efling geðheilsu þarf að innihalda blöndu af bæði áhættustjórnun og heilsueflingu.

Öryggisþættir á vinnustað fyrir góða geðheilsu eru:

- félagslegur stuðningur;
- tilfinning fyrir því að vera hluti af hópi og stunda vinnu sem skiptir máli;
- að maður upplifi að það séu vitræn störf sem verið er að fást við;
- að geta tekið ákvörðun um ýmis mál í vinnunni;
- að stjórna vinnunni í samræmi við eigin hraða.

Af hverju að fjárfesta í bættu geðheilbrigði?

Í mörgum ESB löndum er aukning í málefnum er varða fjarvistir, atvinnuleysi og langtímaörorku vegna streitu og annarra geðrænna mála í vinnunni. Sérstaklega er talið að þunglyndi muni brátt verða meginástæða veikindaleyfa í Evrópu. Fyrir utan fjarvistir, hafa afleiðingar slæmrar geðheilsu verið tengdar við fjölda annarra skaðlegra vandamála fyrir vinnustaði svo sem verri frammistaða starfsmanna, minni framleiðsla, minnkaður áhugi og aukin starfsmannavelta.

Evrópskum atvinnurekendum er lagalega skylt að hafa stjórn á vinnuverndarmálum á vinnustaðnum meðal annars að gera áhættumat varðandi geðheilsu starfsmanna. Hins vegar er mikilvægt að benda á að bætt geðheilsa á að snúa að báðum þáttum – áhættustjórnun og heilsueflingu. Fyrirtæki hafa ýmsan ávinning (svo sem bætt frammistöðu og framleiðni) af fjárfestingu í bættri geðheilsu og velferð starfsmanna. Orðstír fyrirtækisins kann líka að aukast. Veittur er fjöldinn allur af verðlaunum til fyrirtækja um alla Evrópu fyrir framúrskarandi frammistöðu í vinnuverndarmálum sem eflir orðstír fyrirtækisins þeirra.

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



© EU-OSHA /Salus & Co cartoon

Hvað er hægt að gera? Hagnýtar leiðbeiningar

Fjöldi þátta (vinnutengdir, félagslegir, tengdir fjölskyldu, einstaklingsbundnir, o.s.frv.) geta stuðlað að slæmri geðheilsu.

Vinnuumhverfið og það hvernig vinnan er skipulögð kann að hafa áhrif á geðheilsu starfsmanns. Vinnan getur bætt geðheilsuna með aukinni tilfinningu fyrir félagslegri aðlögun, stöðu og sjálfsmynd og með því að bjóða upp á tímastjórnun og slíka þætti. Á hinn bóginn eru margir sálrænir áhættuþættir sem auka hættuna á kvíða, þunglyndi og kulnun í starfi.

Fjöl margar leiðir eru fyrir hendi þegar aðgerðum um bættu geðheilsu á vinnustað er hrundið í framkvæmd.

- heilsuhringir til að greina og ræða um vandamál og finna lausnir sem byggjast á þátttöku starfsmannsins;
- setja sér stefnu í geðheilbrigðismálum og tengdum málefnum t.d. er varðar ofbeldi, áreitni á vinnustað, og hafa geðheilbrigði inni í almennri vinnuverndarstefnu fyrirtækisins.
- veita þjálfun fyrir stjórnendum um hvernig eigi að bera kennsl á streitumerki meðal starfsmanna og hvernig eigi að vinna að því að draga úr streitu meðal starfsfólks;



- gera könnun meðal starfsfólks með spurningalistum með nafnleynd til þess að reyna að átta sig á hverjar áhyggjur starfsmanna í vinnunni kunni að vera;
- leggja mat á þær ráðstafanir og áætlanir sem hrundið hefur verið í framkvæmd með því að óska eftir svörum frá starfsfólki.
- vefgáttir sem upplýsa starfsfólk um allar ráðstafanir og áætlanir sem hrundið hefur verið í framkvæmd á vinnustaðnum og miða að því að stuðla að bættri geðheilsu.
- námskeið og þjálfun fyrir starfsfólk um hvernig eigi að ráða við streituvaldandi aðstæður;
- ókeypis ráðgjöf um ýmis atriði varðandi einkalífið eða vinnuna fyrir alla starfsmenn, helst sem í boði væri á vinnutíma.

Nýjar aðferðir til að bæta geðheilsu

Árið 2009 var gerð rannsókn hjá Vinnuverndarstofnun Evrópu (EU-OSHA) á nokkrum tilvikum þar sem um var að ræða geðheilsu í vinnu. Þetta staðreyndablað er byggt á niðurstöðum þessarar rannsóknar. Í skýrslunni sem gerð var í kjölfarið má finna efni um bættu geðheilsu og tillögur um aðferðir til að bæta og efla vinnuvernd og vellíðan starfsfólks í vinnunni. Nokkur dæmin eru áhugaverð vegna frumlegra og skapandi aðferða við að bæta geðheilbrigði.

Aðferð sem felst í frásagnarlist

Sveitarfélagið Hedensted, Danmörku þróaði með góðum árangri röð aðgerða er varðaði bætt geðheilbrigði, með virkri þátttöku starfsmanna. Sveitarfélagið notaði "frásagnarlist" sem leið til að hvetja starfsmenn til þátttöku í áætluninni. Í þessari aðgerð var starfsmönnum boðið á innblástursdag og þeir hvattir til að deila sögum úr vinnunni, sem þeim fannst mikilvægar í tengslum við eigin heilsu, á vinnustaðnum. Síðan var unnin stefnumótun sem byggði á þessu framlagi. Þessar aðgerðir eru byggðar á sögunum og almennum tilmælum, en ekki eru innleiddar reglur, heldur er tekið tillit til æviskeiðs og stöðu hvers starfsmanns þegar tekin er ákvörðun um aðferðir sem á að nota við að hjálpa starfsmönnum.

Að sníða starfið að einstaklingnum

Creativ Company, Danmörku var stofnað árið 2000 með það að markmiði að búa til öðruvísi vinnustað. Meginhugmyndin

hjá Creativ Company er að hanna megi starfið í samræmi við færni einstaklingsins í stað þess að móta einstaklinginn að vinnulýsingu sem þegar er til staðar.

Heilbrigð hegðun utan vinnustaðarins

Mars, Póllandi býður upp á áætlun sem felur í sér almennt mat á heilsu og lífstíl hvers starfsmanns. Í þessu eru fólgin nokkur skref þar sem kennt er hvernig stunda megi heilbrigðara lífverni með góðum árangri. Fyrirtækið hvetur starfsmenn til þess að breiða út boðskapinn um það sem þeir hafa lært og upplýsa fólk úti í samfélaginu.

Sérfræðiráðgjöf og stuðningur við þætti utan vinnunnar

ATM's DRU-S einingin á Ítalíu kappkostar að efla vellíðan fólks með því að bjóða upp á fjölskylduvænt net sem veitir starfsmönnum ráð, tillögur og þjónustu er tengist þörfum foreldra og fjölskyldu. Nokkur önnur dæmi um hagnýtar aðgerðir eru áætlanir fyrir verðandi mæður og feður, ráðgjöf og hjálp um hvernig eigi að komast yfir hjónabandsvandamál, skilnað eða dauðsfall í fjölskyldunni svo dæmi séu tekin.

Félagslegir viðburðir til eflingar á heilbrigðum lífstíl

Magyar Telekom, Ungverjalandi heldur kvikmynda kvöld þar sem heimildamyndir eru sýndar í þeim tilgangi að upplýsa starfsmenn um heilsutengd efni svo sem aðstæður sem valda streitu, fötlun, ofbeldi í fjölskyldum o.s.frv. Eftir kvikmyndasýninguna fara fram samræður með sérfræðingum til að ræða á virkan hátt um þá þætti og atriði sem komu fram í myndinni.

Einstaklingsviðtöl um heilsu

'R' á Spáni bjóða uppá einstaklingsviðtöl við starfsmenn, til að skilja og greina starfsaðstæður hvers starfsmanns. Markmiðið er að starfsmaðurinn læri að þekkja sjálfan sig, eflist og þroskist í starfi og til að hver og einn fái tilfinningu fyrir að vinna hans skipti máli.

Fjárhagslegur stuðningur við starfsmenn í krísu

IFA, Sviss hefur komið á fót bankareikningi sem veitir starfsmönnum í fjárhagsneyð stuðning (svo sem við sjúkrakostnað, tannlæknakostnað, útfararkostnað vegna fráfalls í fjölskyldu o.s.frv.). Starfsmenn IFA í fjárhagsneyð geta einnig fengið sérstök lán. Nokkur dæmi um stuðning eru, fæðing á einkastofu sem er fjármögnuð af fyrirtækinu, lántilboð til starfsmanna og ákvæði um greiðslu húsaleigu fyrir starfsmenn í húsnæðisvanda.

Skoðuðu dæmin og skýrsluna til að fá innblástur og öðlast þekkingu á hvernig eigi að efla geðheilbrigði á vinnustað!

Frekari upplýsingar um heilsueflingu á vinnustað má finna á slóðinni: <http://osha.europa.eu/en/topics/whp> og um streitu á slóðinni <http://osha.europa.eu/en/topics/stress>

„Bætt geðheilsa á vinnustað – Skýrsla um góða starfshætti“ er tiltækileg á slóðinni: http://osha.europa.eu/en/publications/reports/mental-health-promotion-workplace_TWE11004ENN/view

Þetta staðreyndablað er tiltækt á 24 tungumálum á slóðinni: <http://osha.europa.eu/en/publications/factsheets>

Vinnuverndarstofnun Evrópu

Gran Vía, 33, 48009 Bilbao, SPÁNI

Sími +34 944794360 • Fax +34 944794383

Tölvupóstur: information@osha.europa.eu

© Vinnuverndarstofnun Evrópu Afritun er leyfð ef heimildir er getið. Printed in Belgium, 2012

