

# TEGEVUSED VAIMSE TERVISE HOIDMISEKS TÖÖKOHAL

UURINGUD NÄITAVAD, ET KUI VAIMSE TERVISEGA TÖÖKOHAL EESMÄRGIPÄRASELT TEGELEDA VÕIB IGA INVESTEERITUD EURO TUUA TAGASI KUNI 9 EURO. KASVAB TÖÖ PRODUKTIIVSUS, NÄITEKS ÄREVUSHÄIRETE VÕI DEPRESSIOONI ÕIGEAEGSE SEKKUMISE KORRAL VÕIB VÕITA IGA TÖÖTAJA KOHTA ÜHE TÖÖPÄEVA KUUS. KAHANEB NII HAIGUSPÄEVADE ARV KUI KA VARAKULT PENSIONILEMINEJATE HULK. VAIMSE TERVISE VÄÄRTUSTAMISE TULEMUSEKS ON PAREM TÖÖÕHKKOND NING PERSONALI VOOLAVUSE VÄHENEMINE. SOBIVATE TEGEVUSTE KAVANDAMISEKS ON HEA KOOSTADA, MEESKONDADES LÄBI ARUTADA JA ELLU VIIA SELGED VAIMSE TERVISE TEGEVUSKAVAD. VAATA KA LÄHEMALT [SIIT](#): (SELLE LEHE SISU TÄIENEB JOOKSVALT. KUI TEIL ON NIPPE JA HÄID KOGEMUSI KA TEISTEGA JAGADA, SAATKE NEED PALUN [PEAASI@PEAASI.EE](mailto:PEAASI@PEAASI.EE))

VAIMSE TERVISE TOETAMINE VÕIKS OLLA LÄBIMÕELDUD, TÕENDUSPÕHINE JA JÄRJEPIDEV TEGEVUS. KÄESOLEV MATERJAL ON LOODUD MÄRTSIS EET-KÜSITLUSES OSALENUD ETTEVÕETETE HEADE PRAKTIKATE, TET VÕRGUSTIKU KÜSITLUSTE, RAHVUSVAHELISTE JA [PEAASI.EE](#) KOGEMUSTE PÕHJAL. HEAD PLANEERIMIST, TEGUTSEMIST JA VAIMSET TERVIST!

## TEGEVUS

OLEMAS PLAANIS

Meil on meeskonna/organisatsiooni vaimse tervise hea tava kokku lepitud.

Võtame vaimse tervise ja heaolu teemad koosolekutel regulaarselt jutuks. Võtame koosolekutel kasvõi 10 minutit, et rääkida sellest, kuidas läheb ja jagada muresid või rõõme.

Meil on plaan tegutsemiseks kui töötajal on vaimse tervise raskuste korral vajadus töö ümberkorraldamiseks või pikema eemalviibimise järel tööle naasmiseks.

Tagame piisava töötajate arvu ja töötaja perioodideks, kus teame, et on oodata töömahu kasvu.

Meil on läbi mõeldud, kuidas töötajad saavad anda tagasisidet ja olla kaasatud otsusprotsessidesse.

Kujundame toimimisviisid ja poliitikad kiusamise, ahistamise, diskrimineerimise ennetuseks. Veendume, et juhid on nendega kursis ning oskavad neid rakendada.

Näited ja ressursid [SIIN!](#)

## TEGEVUS

Arendame ja kasutame käitumisjuhiseid puhkudeks, kui töökohal on konflikte, leiab aset traagilisi sündmusi (äkiline surm või suitsiid, tõsine haigestumine) töökohal või töötajate pereelus.

Loome töökultuuri, mis kätkeb endas söögi, sirutus ja hingetõmbepauside võtmist päeva jooksul. Tunnustame neid, kes seda teevad. Loome selleks ka vastavat ruumi, nii mentaalset kui füüsilist.

Algatame vaimse tervise ja heaolu teemalisi arutelusid ja vestlusi, et oleks tagatud vaimset tervist toetav tõine õhkkond.

Soodustame (teavitame, võimaldame aega ja ruumi, kummutame võimalikku stigmat) võimalusi stressi, ärevuse, muude murede osas konfidentsiaalset abi otsimist.

Aitame leida töötajatel üles häid võimalusi oma vaimse heaolu kasvatamiseks väljaspool töökohta (spordiklubid, raamatukogud, loovtegevused, kultuurisündmused).

Viime läbi kovisioone, supervisioone, mentorlust või kootsingut.

Kutsume spetsialiste, kogemuseksperte ja koolitajaid rääkima töötajatega sellest, kuidas toetada kolleege, kui nad kogevad tööstressi või pinget. Arutleme nende teemade üle võimalusel ka väiksemates meeskondades iseseisvalt.

Korraldame seminare ja töötubasid stressi ja emotisoonide juhtimisest, ajaplaneerimisest ja vaimse tervise hoidmisest.

Meil on kokku lepitud, kuidas anname teada meeskondadele ja töötajatele sellest, kui midagi on hästi välja tulnud. Seda on soovitatav teha võimalikult sagedasti.

Kui organisatsioonis on kavas muutused, tagame, et inimesed oleksid toimuvaga kursis ning saaksid vajadusel toetatud.

## TEGEVUS

OLEMAS

PLAANIS

Tagame, et inimestele oleksid selged nende rollid ja vastutusalad. Küsime seda aeg-ajalt üle.

Korraldame seminare heast unest ja väsimuse ennetusest/leevendusest, kas välise spetsialisti või oma kogemuse toel.

Juhid julgustavad töö ja eraelu/puhkeaja tasakaalu, läbi nii enda eeskju kui vastavate tegevuskavade. Need võiksid olla paindlikud ning arvestada konkreetse töötaja vajadustega.

Võimaldame juhtidel osaleda emotsionaalse heaolu, säilenõtkuse kasvatamise ja teiste toetamise koolitustel.

Omame ülevaadet, kas teil on vajalikud ruumid puhkuseks, lõdvestumiseks, asjade hoidmiseks. Kas on vajalikud paremad toolid, lugemismaterjalid, mängud või midagi muud lõõgastavat. Milline on valgus, müratase, kas on võimalik tervist toetavalt toituda. Kas on privaatseid nurgakesi, kus rääkida rahulikult telefoniga, kas saab hoida kuskil turvaliselt oma isklikke esemeid.

Kaalume, kas saab tekitada kohustuslikke pause läbi tehnoloogiliste vahendite või kokkulepete. Näiteks e-kirjade saatmise kokkulepitud ajad, millal peab oleme eemal meeskonna suhtlusvõrgustikest, kas neid võib tööandja puhkeajaks välja lülitada.

Loome võimalusi, et juhid saaksid osaleda vaimse tervise esmaabi või sarnastel koolitustel.

Võimaldame vaba aega selleks, et töötajad saaksid osaleda vaimse tervise teadlikkuse vm sarnastel koolitustel. Soovitame eelistada tõenduspõhiseid lähenemisi.

Viige läbi psühhosotsiaalsete riskide hindamine ning tagage, et juhtidel on piisavalt teadmisi, oskusi ja ressurse tulemustest lähtuvate parenduste tegemiseks.

## TEGEVUS

OLEMAS

PLAANIS

Kaalume töö-ja puhkeaja kokkulepete sõlmimist kaugtöö kontekstis. Arutame läbi ja teeme vajalikke muudatusi, et soodustada töötamist ja puhkamist?

Korraldame tervise ja heaolu väljakutseid, millel on ajaliselt arvestatav kestvus, näiteks leidke paremad vaimse tervise sõbrad või stressijuhtijad, proovige tasakaalustatud toitumist köögiviljade-puuviljade osakaalu suurendamisega, liikumise ja looduses olemisega seotud üleskutseid.

Planeerime ühiseid üritusi ja koosviibimisi ning tähistamisi.

Soodustame või korraldame organisatsiooni poolt tervise hoidmist, korraldame võimalusi anda anonüümselt terviseanalüüse. Tagame, et töötervishoiu arsti külastused ei jääks formaalseks, vaid oleks tagatud ja vajalik edasisuunamine, tagasiside ja järelkontrollid.

Loome füüsilise või virtuaalse raamatukogu või veebipesa, kuhu kogume tervise hoidmisest häid raamatuid, artikleid, podcaste vms.

Võimaldame tervisepäevade võtmist või lisapuhkust oma töötajatele.

Uurime, millisest heategevusest või vabatahtlikust tööst ollakse teie organisatsioonis huvitatud ning loome võimalusi nendes osalemiseks.

Pakume regulaarselt teavet tõenduspõhistest eneseabi ja enesehindamisressurssidest, mida nad saavad endale sobival hetkel kasutada.

Soodustame ühist lõbutsemist, enesearengut ja-täiendamist.

Võimaldame tööpsühholoogi, individuaalse teraapia, psühholoogilise nõustamise või pereteraapia, psühhiaatri teenuse rahastamist ettevõtte poolt.