

VAIMSE TERVISE TEGEVUSKAVA

**Tegevuskava vaimse tervise parendamiseks,
hoidmiseks ja arendamiseks töökohal**



peaasi.ee

MIKS VAIMSE TERVISEGA TEGELEDA?

Vaimse tervise probleemid on töötavate inimeste seas üsna levinud, millel omakorda võib olla mõju ka tööülesannete täitmisele (nt raskused keskendumise, suhtlemise, ajajuhtimise, tegevuste planeerimisega jm).¹

Uuringud näitavad, et kui vaimse tervisega (VT) töökohal eesmärgipäraselt tegeleda võib iga sellesse investeeritud euro tuua tagasi kuni 9 eurot, sest kasvada võib töö produktiivsus, kahaneda haiguspäevade arv kui ka varakult pensionileminejate hulk. Vaimse tervise väärtustamise kasuteguriks võib olla parem tööõhkkond ning personali voolavuse vähenemine. Kui tahta parendada sooritust ja tagada heaolu, võiks arvesse võtta võimalusel ressursside arendamist nii indiviidi, grupi, juhi kui organisatsiooni tasandil.²

Näiteks:

- 1) individuaalsel tasandil:** toetada töötajate vaimse tervise teemalistel seminaridel osalemist;
- 2) grupi tasandil:** luua regulaarseid töögrupe arutlemaks vaimse tervise teemadel;
- 3) juhi tasandil:** pakkuda juhtidele individuaalse koostöö võimalust eksperdiga enesejuhtimise oskuste arendamiseks;
- 4) organisatsiooni tasandil:** tõstatada igapäevastel koosolekutel vaimse tervise teemalisi arutelusid.

Töökohal vaimset tervist toetavate ressursside kasvatamine võib omakorda toetada töötajate põhivajadusi ja motivatsiooni, töö eesmärkide saavutamist, töönõudmistele vastamist, individuaalset arengut ja tahet tööülesannetesse panustada.³

1. Attridge jt. 2019

2. Nielsen jt. 2017

3. Balducci jt. 2011; Bakker ja Demerouti, 2007; Knight jt. 2019

KUIDAS VAIMSE TERVISEGA ETTEVÕTTES TEGELEDA?

Süsteemselt vaimse tervise toetamiseks ja vaimsete oskuste arendamiseks oleks hea analüüsida organisatsiooni hetkeseisu ning tiimides läbi arutada, koostada ja järjepidevalt ellu viia selge tegevuskava, arvestades nii inimeste kui organisatsiooni tasandit.

Tegevuskava ellu viimise protsessi tuleks ka koos analüüsida, et märgata arenguid, leida lahendusi takistustele/murekohtadele ja planeerida edasiseid tegevusi.

Head analüüsimist, planeerimist, tegutsemist ja arengut!

Maailma Terviseorganisatsioon kirjeldab vaimset tervist kui heaoluseisundit, milles inimene realiseerib oma võimeid, tuleb toime igapäevase elu pingetega, suudab töötada tulemusrikkalt ning on võimeline andma oma panuse ühiskonna heaks.

Seega tähendab vaimne tervis enamat kui psüühikahäire või psüühilise puude puudumist – see on inimese tervise oluline ja lahutamatu osa ning tema kogukonna heaolu ja tõhusa toimimise alus. (Sotsiaalministeerium, 2022)

Ülal välja toodud vaimse tervise definitsioonist lähtudes võime mõelda vaimsest tervisest (VT) skaalana, millel on kolm sujuvas seoses olevat osa:

- 1) VT parandamine, raskustega toimetulek VT murede korral,
- 2) VT hoidmine ja heaolu säilitamine ning
- 3) VT arendamine ning töötajate potentsiaali ja tugevuste rakendamine.

Need moodustavad vaimse tervise tegevuskava kolm osa. Iga skaala osa on järgmise osaga seotud, seda toetav ja selle baasiks. Kõik osad toetavad ka üksteist. Antud tegevuskava võimaldab analüüsida, milline on organisatsioonis VT hetkeseis ning sellest lähtudes kavandada tegevusplaan(e).

Ehk aimu saab, kas esmalt tasub tegeleda organisatsioonis vaimse tervise murede lahendamise või on selles osas kõik hästi ja pigem tasub fookusesse võtta töötajate vaimse heaolu säilimine või töötajate potentsiaali avamine ja rakendamise toetamine.

Tegevuskava kolmes osas (vt ülal) on välja toodud valik võimalusi, kuidas töökeskkonnas VT ja vaimsete oskuste teadlikkust tõsta, tegevusi läbi viia ning praktilisi teadmisi ja oskuseid kasvatada – eesmärk ei ole korruga tegeleda kõigega, vaid pigem leida hetkel organisatsiooni jaoks olulised teemad, millele fookus suunata.

Allpool toodud näide tegevuskavast (tabel eraldi lisana).

TEGEVUSED	KUIDAS ME SEDA TEEME (SH INDIVIIDI, JUHI, GRUPI, ORGANISATSIOONI TASANDIL)?	MILLAL JA KUI TIHTI SEDA TEEME	HETKESEIS (*MÄRGI ROHELISEGA, KUI ON HÄSTI, KOLLASEGA, KUI ON ENAM-VÄHEM, PUNASEGA, KUI VAJAB KÕVASTI ARENDAMIST)	OLULISUS (*MÄRGI RISTIGA NEED, MIS ORGANISATSIOONI ARVESTADES TUNDUVAD OLULISED)
ABI OTSIMINE. Soodustame (teavitame, võimaldame aega ja ruumi, kummutame võimalikku stigmat) võimalusi stressi, ärevuse, muude murede korral konfidentsiaalselt abi otsida.				
HEA TAVA. Kujundame meeskonna/organisatsiooni vaimse tervise hea tava. Veendume, et juhid ja töötajad on sellega kursis ning oskavad seda rakendada.				

ANALÜÜS JA TEGEVUSKAVA

Kui suur töö on tehtud sellega, et analüüsida organisatsiooni hetkeolukorda läbi terve vaimse tervise kontiinumi, on aeg liikuda järgmise olulise sammuni, et sellest analüüsist ka kasu oleks.

Järgmine, ja kõige olulisem samm, on panna koos paika plaan, kuidas hetkeolukorra analüüsist lähtuvalt just teile olulisi arengusuundi süsteemselt parendama hakata. Selleks vaadake üle tabelisse **punasega** märgitud ja olulisena välja toodud teemad. Valige neist välja esialgu 2-3 kõige kriitilisemat ja olulisemat, millega tegelemine on kõige mõjusam. Alustage muutuste ellu viimist nendest.

Selleks saate kasutada **tabelit** (lisana), kuhu lisasime teile erinevaid samme kirjeldavaid juhiseid, mis võiks arenguprotsessi käima lükkamisel kasuks tulla.

! Kõik väiksed sammud arendamise/toetamise suunal on väärtuslikud, kui nendega süsteemselt tegeleda. Parem võtta ükskaks fookust süsteemselt ette kui mitu poolikult.

! Arenguprotsessi planeerimisel ja selle analüüsimisel võiks kasu olla uudishimulikkusest ja enesesõbralikkusest, sest arenguprotsess ei kulge kunagi sirgjooneliselt ja vahel tulebki samme tagasi minna, et uuesti areguteekonnal edasi minna.

! Arenguprotsessi juhtimine ei peaks olema ühe inimese vastutada, nii et soovituslik on kaasata sellesse protsessi mitmeid inimesi või moodustada väike töögrupp, kes aitab protsessi soodustamisele ja analüüsimisele kaasa.

KASULIKUD MATERJALID

Kasulikud veebilehed:

peaasi.ee/tookohal

esmaabi.peaasi.ee

tarkvanem.ee

Kasulikud veebilingid:

peaasi.ee/depressioon-tookohal/

peaasi.ee/arevushaired-tookohal/

peaasi.ee/kuidas-raakida-kolleegiga-vaimsest-tervisest/

peaasi.ee/vaimse-tervise-hea-tava-tookohal/

peaasi.ee/traumaatilised-sundmused-suramajuhtumid-tookohal-voimeeskonnaliimete-ja-nende-pereliikete-seas/

peaasi.ee/toole-jaamise-ja-toole-naasmise-juhtimine-vaimse-tervise-raskuste-korral/

peaasi.ee/vitamiinitest/

peaasi.ee/tasakaalustatud-toitumine-vitamiin/

peaasi.ee/uni-puhkus-vitamiin/

peaasi.ee/liikumine-vitamiin

peaasi.ee/silt/psuhholoog/

peaasi.ee/test/

supervisioon.ee/leia-superviisor-coach/

enk.ee/mis-on-kovisioon-ja-milleks-seda-vaja/

tookiusamine.ee/

volinik.ee/sul-on-mure/avalik-sektor/too-avs/

Kasulikud kontaktid:

vatek.ee/vaimse-tervise-abi

vaimnetervis.ee/kontaktid/

sm.ee/tervise-edendamine-ravi-ja-ravimid/vaimne-tervis/vaimse-tervise-abi

enesetunne.ee/leia-abi/vaimse-tervise-abi/