

# »Združimo moči – za dobro počutje na delovnem mestu!«

*Nacionalno srečanje namenjeno krepitvi duševnega  
zdravja v delovnih okoljih – 10. 12. 2021*

*Pripravili:*

*Mišo Pavlovič, univ. dipl. soc. del., nacionalni promotor zdravja, Območna enota Novo mesto, NIJZ*

*Dr. Tatjana Novak Šubara, univ. dipl. psih., namestnica vodje interdisciplinarne delovne skupine za duševno zdravje odraslih s poudarkom na krepitvi duševnega zdravja na delovnem mestu, NIJZ*

*Dr. Ditka Vidmar, univ. dipl. biol., vodja interdisciplinarne delovne skupine za duševno zdravje odraslih s poudarkom na krepitvi duševnega zdravja na delovnem mestu, NIJZ*



## »Krepimo svoje moči za dobro počutje!«

V uvodnem nagovoru je **Rade Pribaković Brinovec**, vodja Programa MIRA z Nacionalnega inštituta za javno zdravje, izpostavil pomemben vpliv pogojev na delovnem mestu na duševno zdravje posameznikov. Delodajalci morajo nameniti posebno pozornost zagotavljanju pogojev, ki varujejo in krepijo duševno zdravje pri delu.

**Sonja Belec**, koordinatorka področja vseživljenjske karijerne orientacije z Zavoda RS za zaposlovanje, je v svojem pozdravnem nagovoru spregovorila tudi o ranljivosti dolgotrajno brezposelnih v času epidemije zaradi COVID-19 in pomembnosti programov, namenjenih ohranjanju delazmožnosti. ZRSZ z veseljem sodeluje pri informiranju in ozaveščanju delodajalcev in uporabnikov o zdravem življenjskem slogu in preventivnih programih za ohranjanje tako telesnega kot duševnega zdravja.

**Mojca Maver**, urednica spletne strani Programa MIRA, je predstavila prenovljeno spletno stran [zadusevnozdravje.si](http://zadusevnozdravje.si) in [iskalnik po mreži virov pomoči](#), ki se nahaja v zavihku »Kam po pomoč«. Ta vključuje preko 900 izvajalcev brezplačnih zdravstvenih in socialnih storitev s področja pomoči v duševnih in drugih stiskah ter krepitev duševnega zdravja; hkrati omogoča iskanje po statističnih regijah, oblikah pomoči in ciljnih skupinah.

Psihologinja iz centra za krepitev zdravja v zdravstvenem domu Velenje, **Niki Jakol**, je predstavila [preventivne aktivnosti za odraslo populacijo](#), ki jih izvajajo centri za krepitev zdravja in zdravstvenovzgojni centri, ter udeležence popeljala skozi kratko vajo sproščanja.

## Medosebni odnosi kot eden izmed največjih virov stresa v delovnih okoljih

Sledila je okrogla miza z naslovom »Kako lahko s pomočjo različnih programov skrbimo za svoje duševno zdravje?«, ki jo je moderirala mag. *Ksenija Horvat*. Udeleženske okrogle mize dr. **Lilijana Šprah**, univ. dipl. psih., predstojnica Družbenomedicinskega inštituta ZRC SAZU in sodelavka [programa OMRA](#), biopsihologinja **Diana Kavčič** iz ekipe [Pozitivna psihologija za boljše življenje](#) in **Monika Erjavec Bizjak**, magistra zakonskih in družinskih študij ter vodja programa [Dobro sem](#) na ZPM Ljubljana Moste – Polje, so izpostavile, da se učinki slabega delovnega okolja odražajo tudi v domačem okolju. Pomembno je biti in ostati v stiku s samim seboj, najti sogovornika, ki ima ustrezno strokovno znanje oz. zna usmeriti na pravi vir pomoči, ter nuditi dostopno, pravočasno in hitro pomoč v primeru težav. Dr. Šprah je poudarila, da so delodajalci dolžni zmanjševati psihosocialna tveganja na delovnem mestu, a da je potrebno tudi aktivno sodelovanje zaposlenih. Sogovornice so se strinjale, da so medosebni odnosi eden izmed največjih virov stresa v delovnih okoljih. Potrebno je tudi dvigniti raven ozaveščenosti o prednostih dobrega počutja pri delu. Prihaja do porasta izgorelosti, o čemer se v javnosti premalo govori. V delovnih okoljih je prisotna tudi stigma, povezana s težavami v duševnem zdravju. Pojavlja se strah pred iskanjem pomoči. Stigma je potrebno naslavljanje specifično glede na okolje, v katerem se pojavlja, starost in poklicno skupino. Spodbudno je opažanje, da ima mlajša populacija večjo odprtost do tem s

področja duševnega zdravja. Diskusija je tekla tudi o pomembnosti zgodnjega okolja in šole kot varovalnega dejavnika ter vira ozaveščanja glede težav v duševnem zdravju.

## »Združimo moči za dobro počutje na delovnem mestu!«

Izkušnje iz ambulante družinske medicine pri delu s pacienti, ki se srečujejo s težavami v duševnem zdravju, je z udeleženci podelila **Natalija Hanželj**, dr. med. spec. družinske medicine iz Zdravstvenega doma Ptuj. Pri posameznikih opažajo porast stisk, ki izhajajo iz slabih razmer na delovnem mestu. Težave se lahko kažejo somatsko, npr. kot nepojasneni glavoboli ali na duševnem področju. Z rednimi sestanki, skrbjo za dobre medosebne odnose in spoštljivo komunikacijo lahko delodajalci veliko prispevajo k dobremu počutju zaposlenih. Ključno je sodelovanje med posameznikom, delodajalcem, njegovim izbranim osebnim zdravnikom in specialistom medicine dela, prometa in športa – hkrati pa se lahko po potrebi vključujejo tudi druge službe.

**Ana Cesar** iz Programa MIRA je predstavila iskalnik strokovnih ponudnikov promocijsko-preventivnih aktivnosti za krepitev duševnega zdravja v delovnih okoljih. Iskalnik na [spletni strani Programa MIRA](#) je namenjen delodajalcem, vodstvenim in vodilnim delavcem, kadrovikom, promotorjem zdravja in vsem, ki želijo strokovno podporo bodisi pri celostnem načrtovanju ukrepov v delovnih okoljih bodisi pri izvedbi predavanj, delavnic in svetovanj. Iskalnik pokriva 9 ključnih tematskih področij: obvladovanje stresa, preprečevanje izgorelosti, tehnike sproščanja, čuječnost, komunikacijo, medosebne odnose, preprečevanje nasilja in mobinga, obvladovanje psihosocialnih tveganj, vključevanje in vračanje na delo. V prihodnje se bo nadgrajeval in posodabljal.

Psihologinja **Katja Novak** iz Izobraževalno raziskovalnega inštituta Ljubljana je predstavila inovativno storitev »Employee Assistance Program«, ki je namenjena stalni in takojšnji psihološki podpori zaposlenim in njihovim družinskim članom ter vključuje svetovanja, informiranje, izobraževanja in poročanje. Storitev je od leta 2011 na voljo tudi v Sloveniji.

**Peter Ladič**, direktor podjetja Intera, je predstavil primer dobre prakse, kako delodajalec lahko bistveno prispeva k dobremu počutju zaposlenih. V podjetju skrbno načrtujejo delo z zaposlenimi, izvajajo vsakoletno anketiranje, karierne pogovore. Veliko pozornosti namenjajo zagotavljanju dobrih osnovnih pogojev dela, fleksibilnosti in avtonomiji pri delu, kariernemu in osebnostnemu razvoju zaposlenih, nagrajevanju kolektiva ter družbeno odgovornem prispevku podjetja v njihovi lokalni skupnosti.

## Krepitev veščin delodajalcev za prepoznavanje stisk zaposlenih

Srečanje se je zaokrožilo z okroglo mizo z naslovom »Izzivi in možnosti za krepitev duševnega zdravja v delovnih okoljih«, ki jo je moderirala mag. *Ksenija Horvat*. Sodelovali so predstavnica Obrtno-podjetniške zbornice

Slovenije in direktorica Hoby les, **Katarina Hohnjec**, strokovnjakinja za promocijo zdravja pri delu **Tanja Urdih Lazar** s Kliničnega inštituta za medicino dela, prometa in športa, UKC Ljubljana, strokovnjak za promocijo zdravja pri delu dr. **Klemen Podjed** z Inštituta za produktivnost ter **Maruša Mežek**, vodja kadrov Biološke učinkovine, Lek Mengeš, Novartis. Sogovorniki opažajo predvsem pomanjkanje ukrepov za preprečevanje težav v duševnem zdravju, ki izvirajo iz delovnega okolja. Pri delodajalcih je pomembno krepiti veščine za vodenje ter za prepoznavanje stisk zaposlenih in nudenje podpore. V zvezi s tem je gospa Mežek izpostavila, da vodje potrebujejo znanja, kako preprečevati in umirjati zahtevne situacije, obenem pa tudi, kako se hitro odzivati na nastale težave. Pri zaposlenih pa je pomembno krepiti občutek psihološke varnosti in medsebojnega zaupanja, kar zmanjšuje delovni stres. Gospa Hohnjec je predstavila vidik majhnih delodajalcev, ki so pogosto pri izvajanju promocije zdravja pri delu ne zgolj finančno, temveč tudi časovno omejeni ter potrebujejo več znanja s področja krepitve duševnega zdravja pri delu. Dr. Podjed je podal opažanje, da se v Sloveniji promocije duševnega zdravja pri delu še ne lotevamo dovolj odgovorno. Delodajalci izvajajo interna anketiranja o zadovoljstvu pri delu in merjenja organizacijske klime, a rezultati pogosto ne preidejo v ukrepe oz. programe, ki bi izboljšali delovne pogoje. Pri izvajanju različnih ukrepov promocije zdravja pri delu je ključen zgled vodstvenih in vodilnih delavcev. Sogovorniki so se strinjali, da so skrb za lastno duševno ravnovesje ter dobri medosebni odnosi, ki temeljijo na zaupanju in avtentičnosti, osnova dobre promocije duševnega zdravja pri delu.