NIJZ Nacionalni inštitut za **javno zdravje**

NACIONALNI PROGRAM DUŠEVNEGA ZDRAVJA

Za dobro duševno počutje **na delovnem mestu**

PRIPOROČILA DELODAJALCEM ZA DOBRO DUŠEVNO POČUTJE PRI DELU NA DOMU/NA DALJAVO

V času epidemije in po njem se je ob množičnem porastu dela na daljavo pokazal pomen ukrepov varstva in zdravja pri delu, ki varujejo tako telesno kot tudi duševno zdravje zaposlenih. Delo na daljavo lahko prinaša zaposlenim povečane delovne obremenitve, dolge delavnike, osamljenost in občutek izločenosti iz delovnega procesa, slabše razmejevanje dela in zasebnega življenja in povečano tveganje za nadlegovanje, npr. spletno nadlegovanje.

Po drugi strani lahko ta oblika dela krepi duševno zdravje zaposlenih zaradi možnosti bolj fleksibilnega razporejanja dela, manjše izgube časa s prihodom na delo ter priložnosti za boljše usklajevanje dela z ostalimi odgovornostmi in interesi delavca. Za spodbujanje duševnega zdravja zaposlenih je potrebno nameniti posebno skrb obvladovanju psihosocialnih tveganj, povezanih z delom na domu, in aktivnostim za krepitev duševnega zdravja zaposlenih.

Delodajalci oz. vodstveni ali vodilni delavci z ustrezno organizacijo dela na domu lahko bistveno prispevate k obvladovanju tveganj za duševno zdravje zaposlenih in k dobremu duševnemu počutju, s tem da:

- podate jasno informacijo oz. se dogovorite o pričakovani dosegljivosti delavca
- zagotovite osnovne pogoje za varno in zdravo delo
- skrbite za jasno komunikacijo o delovnih nalogah, odgovornostih in pristojnostih odločanja v zvezi z nalogami ter o pričakovanih rezultatih
- ustrezno prilagodite ali prerazporedite delovne naloge v primeru preobremenjenosti delavca

5 USMERITEV IN PRIPOROČIL DELODAJALCEM

za krepitev duševnega počutja zaposlenih pri delu na domu

1. **Spodbujajte zaposlene k upoštevanju predvidenega delovnega časa in k ustaljenemu delovnemu urniku, da bi tako preprečili prekomerno delovno obremenitev ter izgorevanje zaposlenih.**

2. **Upoštevajte pravico do odklopa. Izogibajte se komuniciranju z delavci izven načrtovanega delavnika in k temu spodbujajte tudi sodelavce ter vodilne delavce.**

3. **Spodbujajte medsebojno povezovanje delavcev preko spletnih srečanj in neformalnih klepetov pred in po sestankih. Pri tem poskrbite, da sestankov ne bo preveč. Redni socialni stiki med delom na daljavo prispevajo k boljšemu pretoku informacij o poteku in rezultatih dela ter zmanjšujejo občutek osamljenosti in izključenosti.**

4. **Poskrbite za osnovne ergonomske, tehnične in varnostne pogoje pri delu od doma, ki vključujejo ustrezno pisarniško in IKT opremo ter ustrezne varnostne protokole za zaščito občutljivih podatkov vaše delovne organizacije ter v primeru spletnih groženj oz. prevar.**

5. **Opredelite prednostne naloge, način sporočanja o dosegljivosti za delo in poskrbite za razbremenitev preobremenjenih delavcev. Ton komuniciranja naj bo pozitiven, sporočila pa čim bolj jasna in nedvoumna. Na primer:**

- Če je možno, skupaj z delavcem naredite individualni načrt dela na daljavo in določite prednostne naloge.
- Če je smiselno, se z delavcem dogovorite za poseben znak, s katerim sporoči, da je dosegljiv za delo, in zagotovite, da nadrejeni ter sodelavci to upoštevajo.

- Spodbujajte delavce, da sporočijo, če so preobremenjeni z delom, in pravočasno prerazporedite delovne naloge ali člane tima.
- Delavcem jasno sporočite pričakovane rezultate dela in kdaj je naloga dovolj dobro opravljena. Če je možno, posredujte delavcem pozitivno povratno informacijo o opravljeni nalogi.

- Izobrazite delavce o možnih psihosocialnih tveganjih, povezanih z delom na daljavo, znakih slabega duševnega počutja in dostopnih virih pomoči za krepitev duševnega zdravja.
- Izobrazite nadrejene in vodje delovnih procesov o posebnostih vodenja zaposlenih pri delu na daljavo in možnih negativnih posledicah psihosocialnih tveganj pri delu na domu.

Za zunanjo podporo pri skrbi za dobro počutje zaposlenih in celostno načrtovanje ukrepov promocije duševnega zdravja so vam na voljo tudi storitve ponudnikov za delovne organizacije na spletni strani: **www.zadusevnozdravje.si**

Povzeto po viru:
Healthy and safe telework: Technical brief (2021): https://www.who.int/publications/i/item/9789240040977

Več o tem, kaj lahko delodajalci storijo za boljše duševno zdravje zaposlenih pri delu na domu oz. na daljavo, si lahko preberete na: **www.zadusevnozdravje.si/na-delovnem-mestu**