

# Muistilista työterveyshuolloille esihenkilöiden tukemiseen

## Luo helppo yhteys – ole lähellä

- Kerro, missä tilanteissa, keneen voi ottaa yhteyttä, mitkä ovat sovitut toimintatavat
- Varmista, että yhteys työterveyshuoltoon saadaan helposti, kokoa tieto siitä, keneltä voi pyytää apua matalalla kynnyksellä
- Varmista, että työterveyshuollon henkilöt tunnetaan, kasvot näkyvissä, yhteystiedot olemassa
- Varmista, että yhteisiä kommunikointikanavia osataan käyttää ja että niitä käytetään

## Kerro, miten työterveyshuolto on tukena – vahvista yhteinen tavoite

- Kerro, miten työterveyshuolto tukee esihenkilöitä
- Vahvista työterveystiimin tukea esihenkilöille - selkeytä ja kirkasta yhteinen näkemys siitä, miten tuette esihenkilöitä
- Perehdytä uudet esihenkilöt

## Viesti säännöllisesti

- Luo säännölliset yhteydenpitokäytännöt
- Järjestä esihenkilöille säännöllisesti infoja ajankohtaisista asioista
- Osallistu säännöllisesti esihenkilöiden palavereihin

## Vähennä stigmaa, puhu mielenterveydestä arjessa

- Luo ilmapiiriä, että esihenkilöitä tuetaan aidosti ja avun pyytäminen on hienoa ja helppoa
- Tarjoa koulutusta mielen hyvinvointiin