

Vinkit pienten työpaikkojen esihenkilölle ja johdolle – tunnista tarpeet

- Mielen hyvinvointiin liittyvistä asioista voi ja kannattaa keskustella työpaikalla säännöllisesti
- Keskustelkaa työyhteisön nykytilanteesta yhdessä, esim. osana palavereita
- Keskusteluohje työyhteisölle:
 - Pohtikaa ensin yksin:
 - Mikä työssä kuormittaa ja stressaa
 - Mitkä asiat innostavat ja tukevat mielen hyvinvointia työpaikalla
 - Keskustelkaa yhdessä omista ajatuksista pienissä ryhmissä (4–6 henkilöä)
 - Jakakaa keskustelun tulokset koko työyhteisölle ja kirjatkaa
- Kysy työsuojelun ja luottamushenkilöiden näkemyksiä mielen hyvinvoinnin tilasta
- Luokaa yhteinen kokonaiskuva työpaikan mielen hyvinvoinnin tilanteesta

Vinkit pienten työpaikkojen esihenkilölle ja johdolle – aseta tavoitteet

- Tavoitteena on sekä ongelmien, kuormituksen vähentäminen, että hyvinvointia tukevien asioiden edistäminen
- Määrittele tavoitteet työpaikan tarpeista ja tilanteista käsin, mikä on mahdollista ja realistista
- Pidä katse tulevaisuudessa ja mitä työssä tapahtuu
- Valmistaudu työterveyshuollon tapaamiseen
- Hyödynnä aktiivisesti työterveyshuollon kokemusta
- Pyydä työterveyshuollolta rohkeasti teille sopivia ideoita, apua ja ratkaisuja

Vinkit pienten työpaikkojen esihenkilölle ja johdolle – suunnittele toiminta

- Kysy ja osallista henkilöstö suunnitteluun, ota työyhteisön ideat ja ajatukset käyttöön
- Pyydä rohkeasti työterveyshuollolta ideoita, apua ja uusiakin toimenpiteitä, ratkaisuja
- Kysy onnistuneita esimerkkejä muualta
- Kirjaa suunnitelma arkikielellä
- Muokkaa toimenpiteet toteuttamiskelpoisiksi, aikataulut realistisiksi
- Viesti suunnitelmasta työpaikalla
- Jaa vastuu toimenpiteiden toteuttamisesta

Vinkit pienten työpaikkojen esihenkilölle ja johdolle – toteuta toimenpiteet

- Osallista henkilöstöä toteuttamiseen
- Jaa vastuuta, selkeytä jokaisen rooli
- Muokkaa toimenpiteet riittävän pieniksi ja toteuttamiskelpoisiksi
- Rakentava, ratkaisukeskeinen vuorovaikutus tukee toimien toteuttamista
- Noudata aikataulua kiireestä huolimatta
- Hyväksy se, ettei kaikki toteudu suunnitellusti
- Pidä myönteinen tavoite mielessä
- Seuraa kehittämistä säännöllisesti osana työyhteisön muuta toimintaa
- Epäonnistumiset ja saamattomuudet kuuluvat elämään, niistä oppii
- Näe onnistumiset ja myönteiset muutokset, etsi niitä tietoisesti ja iloitse niistä

Vinkit pienten työpaikkojen esihenkilölle ja johdolle – arvioi ja kehitä

- Varaa aika työpaikan ja työterveyshuollon yhteisen toiminnan arviointiin
- Arvioinnissa keskustellaan siitä, miten mielenterveyttä tukevan toiminnan toteuttamisessa on onnistuttu ja mitä tulisi edelleen kehittää
- Keskustelkaa yhdessä:
 - Missä onnistuimme ja miksi?
 - Mitä esteitä kohtasimme?
 - Mitä olisi voitu tehdä toisin?
- Katse eteenpäin:
 - Miten työterveyshuolto voi entistä paremmin tukea työpaikan mielenterveyttä edistävää toimintaa?
 - Pyydä työterveyshuollosta kehittämisideoita, mitä työpaikka voi tehdä paremmin

Vinkit työpaikan ja työterveyshuollon yhteistyölle pienille työpaikoille: työterveysyhteistyön edellytykset

- Pyydä apua ja tukea rohkeasti mielenterveyden edistämiseen jo silloin, kun ongelmia ei ole
- Kerro itse työpaikan tilanteesta, jotta työterveyshuolto oppii tuntemaan työpaikan paremmin
- Luo ja ylläpidä hyviä vuorovaikutussuhteita työterveyshuoltoon
- Hyödynnä työterveyshuollon osaamista työpaikkasi yksilöllisten tarpeiden mukaisesti
- Linkki: Opas pienen työpaikan työterveysyhteistyöhön | Työterveyslaitos (ttl.fi)
 - <https://www.ttl.fi/oppimateriaalit/yhdessa-enemman-tyoterveysyhteistyon-kehittamisella-vaikuttavuutta/opas-pienen-tyopaikan-tyoterveysyhteistyohon>