

## PSÜHHOSOTSIAALNE KRIISIABI: VALGUSFOORI TUGIPAKETT TÖÖTAJATE TOETAMISEKS

Oled Sa poemüüja, autojuht, tervishoiutöötaja, sotsiaaltöötaja, päästja, asutuse juht, kogukonna sädeinimene või keegi teine, kes tegutseb kriisiolukorras selle nimel, et hoida teenused ja süsteemid toimivana ja inimesed elus, see juhisis on just Sulle!

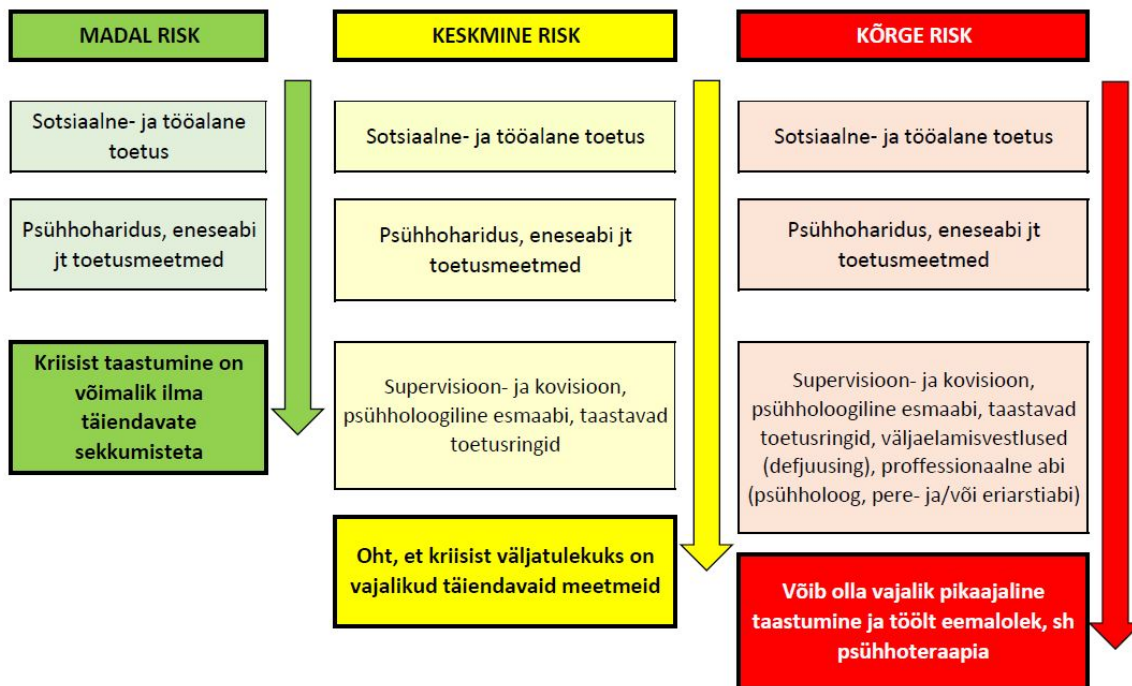
Valgusfoori tugipaketis oleva info abil saad teada, kuidas kriisiolukorras enda eest ise hoolitseda, kuidas aidata teistel end toetada ning kuidas toetada kolleegide.



**Vaimse tervise häirete ennetamiseks peab tööandja tuvastama töökeskkonnas esinevad psühhosotsiaalsed ohutegurid, neid analüüsima ja hindama ning leidma viisid, kuidas korraldada töö selliselt, et sellised ohud mõjutaksid töötajate vaimset tervist minimaalselt. Vaimse tervise riske on võimalik töökeskkonnas maandada nt töökorralduse ja töökoha töötajale sobivaks muutmise, töötaja töökoormuse optimeerimise, puhkepauside võimaldamise, infoliikumise tõhustamise, koostöö arendamise, otsese juhi toetuse, otsuste tegemisse kaasamise, ahistamise (seksuaalne ja sooline) ja kiusamise mittetolereerimise ning regulaarsete kovisioonide ja supervisioonide võimaldamise abil.**



KUIDAS KÄITUDA ERINEVATE RISKIDE KORRAL?



## VALGUSFOORI TUGIPAKETT TÖÖTAJATE TOETAMISEKS

Oled sa poemüüja, tervishoiutöötaja, sotsiaaltöötaja, tuletõrjuja, õpetaja, autojuht või keegi, kes toetab kogukonnas olevaid inimesi - see valgusfoor on abiks just sulle!

	ENNETAV	TOETAV	REAGEERIV
<b>Sõnumid juhile</b>	Olukord on hea, aga tutvusta töötajatele enesehoiu viise. Julgusta töötajaid väljendama oma vajadusi, emotsioone ja mõtteid; julgusta kolleege omavahel suhtlema; julgusta kasutama uusi tööviise, kuid jälgi, et töötajad saaksid piisavalt puhata; anna regulaarselt tagasisidet; võtke kasutusele regulaarne tööjuhendamise, mille osana kaardistatakse nii töötajate heaolu, kuid arutatakse ka töös olevaid juhtumeid ning võimalikke lahendusi.	Olukord on muutunud. Juhi hooliv, soe ja toetav suunamine on töötajale praegu oluline.  Õige aeg on võtta kasutusele täiendavad meetmed, aga jätkka endiselt ka rohelise faasi tegevustega.	Olukord on murettekitav. Täiendav abi on vajalik. Viimane hetk on alustada tugevamate meetmete kasutusele võtmisega (puhkus, töotervishoiuarstile suunamine, nõustamine), olukorra halvenedes vajalik siduda töötaja(d) kiirelt arsti (perearst, psühhiaater) vm abiga.
<b>Tänane olukord</b>	Olukord on stabiilne. Kuigi esineb väsimuse märke, tulevad töötajad tööle hea tujuga, konflikte ei ole. Asutuse tegevus toimib.	Töötajate ärevus on kõrgenenud, suurenenud on töölt eemale jäävate inimeste arv, kollektiivis võivad ilmnedada esimesed lahkkelid.	Töötajad ei suuda korralikult täita oma tööülesandeid, paljud inimesed on töölt eemale jäänud, keeldutakse töö tegemisest, on tekkinud konfliktid. Töötajate vahel on rahulolematust, pingeid ja lootusetust.
<b>Soovitud eesmärk</b>	Töö- ja eraelu tasakaal on saavutatud, kasutusele on võetud tegevused, mis	Meeskond on toetatud selliselt, et töötajate motivatsioon ja töötahe säilib, töökoormus on optimeeritud	Vähendatud on kahju töötajatele ja meeskonnale, ennetatud on traumajärgset stressihäiret või läbipõlemist.



SOTSIAALKINDLUSTUSAMET



	hoiavad senist heaolu taset ning ennetavad läbipõlemist.	ning on loodud tingimused läbipõlemise vältimiseks.	
<b>Sotsiaalne ja tööalane toetus</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vaatan üle olemasoleva töökorralduse ja valmistun võimalikeks muudatusteks.</li> <li>• Teen tööpäeva jooksul mitmed hingetõmbe- või puhkepause.</li> <li>• Võtan puhkusepäevi, et saaksin hoida kontakte lähedaste ja sõpradega.</li> <li>• Kasutan vajadusel lõdvestustehnikaid, nt sügav hingamine.</li> <li>• Räägin kolleegiga, kuidas töö mind mõjutab.</li> <li>• Sean piirid klientide ja kolleegidega.</li> <li>• Proovin tööülesandeid mitmekesistada või oma juhtumeid vahetada nii palju kui võimalik.</li> <li>• Teen endast oleneva, et toimiks pidev ja katkematu infovahetus, tööjuhendamine ning kahepoolse tagasiside andmine.</li> <li>• Panustan kovisioonide- ja supervisioonide toimimisse ja osalen ka ise regulaarselt.</li> <li>• Märkan ja toetan, kuulan ja jagan muresid ja rõõme.</li> <li>• Olen avatud toetussüsteemi tekkimisele, et märkaksime ja</li> </ul>	<p>Kui ma veel ei kasuta, siis nüüd on õige aeg alustada kõikide rohelise palli tegevustega:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Juhina vestlen töötajatega igapäevaselt, et hinnata vajadusi ja võtta kasutusele sobilikud meetmed toetamiseks</li> <li>• Juhina toetan ja loon ühiseid suhtlusaegu oma meeskonnale, et sotsiaalselt teineteise toetust suurendada ning toetada</li> <li>• Juhina juurutan paindlikud töögraafikud töötajatele, keda ennast või pereliikmeid mõjutavad stressirohked sündmused otseselt</li> <li>• Loon kontakti abistajatega (sotsiaaltöötaja, hingehoidja, superviisor, psühholoog vm), kes on valmis töötajaid toetama</li> <li>• Taotlen taastavate ringide läbiviimist töötajate toetamiseks</li> <li>• Võtan endale ja oma töötajatele regulaarselt supervisiooni ning kaasan välise superviisori</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tunnen ära märgid, mis viitavad sellele, et minu kolleeg võib vajada <a href="#">tõhustatud abi</a>.</li> <li>• Pean tähtsaks taastumist ja puhkust, võimalusel pöördun töötervishoiuarstile.</li> <li>• Juhina tegutsen konfliktide ennetava lahendamise nimel: rõhutan toetava töökeskkonna olulisust ning julgustan olema lahke, kaastundlik enda ja teiste meeskonnaliikmete suhtes.</li> <li>• Juhina loon võimalused, et saaks arutada väljakutseid, probleeme ja lahendusi.</li> <li>• Juhina märkan ja toetan töölt eemale jäänud töötajaid.</li> <li>• Juhina olen teadlik töötajatest, kes on haavatavates või tõrjutud olukorras ning vajavad abi.</li> <li>• Teeme vajalikud muudatused senises töökorralduses seniks, kuni tavapärase olukord on taastunud (tööjaotus, töötingimuste muutmine, tööprotsesside optimeerimine jne).</li> <li>• Olukorra halvenes seon töötaja(d) kiirelt arstiga (perearst, psühhiaater).</li> </ul>



	<p>reageeriksime kohe esimeste väsimusmärkidele.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jälgin, et meil on nähtaval <a href="#">info</a> abi saamise võimaluste kohta.</li> <li>Võtan kasutusele tööpäevast taastumise tegevused, nt <a href="#">kojumineku check-list</a>.</li> </ul>	<p>töötama <a href="#">grupisupervisiooni vormis</a></p>	
<b>Psühhoharidus, eneseabi jt toetusmeetmed</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mul on kindel päevakava, millest pean kinni, nt igapäevarutiinid nt töölkäimine, kindlatel kellaaegadel söömine, võimlemine, suhtlemine sõbraga.</li> <li>Pööran tähelepanu heale tasakaalule mis puudutab töökohustusi ja taastumise aega - aega iseendale.</li> <li>Leian endale sobilikud viisid lõõgastumiseks ka tööpäeva jooksul (nt sügav hingamine, venitamine, tantsimine, jooga vm).</li> <li>Mul on olemas <a href="#">plaan</a>, kuidas end hoida ning järgin seda.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mul on kindel päevakava, millest pean kinni, nt igapäevarutiinid nt töölkäimine, kindlatel kellaaegadel söömine, võimlemine, suhtlemine sõbraga.</li> <li>Pööran tähelepanu heale tasakaalule mis puudutab töökohustusi ja taastumise aega - aega iseendale.</li> <li>Leian endale sobilikud viisid lõõgastumiseks ka tööpäeva jooksul (nt sügav hingamine, venitamine, tantsimine, jooga vm).</li> <li>Mul on olemas <a href="#">plaan</a>, kuidas end hoida ning järgin seda. Otsin professionaalset abi, kui mul on unehäired, pidev ärevusseisund, korduvad mäluhäired vms.</li> </ul>	<p>Tuletan meelde ja kasutan tegevusi, mis on mind varasemalt stressi korral aidanud, nt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>tegelen asjadega, mis pakuvad rõõmu ja kosutust;</li> <li>kuulan muusikat;</li> <li>loen raamatud või kuulan audioraamatut;</li> <li>avan end oma lähedastele, veedan koos aega;</li> <li>hoian suhteid pere, lähedaste ja sugulastega;</li> <li>puhkan ja lõõgastun;</li> <li>ma ei jää üksik, räägin oma enesetundest teistega!</li> </ul>
<b>Täiendav abi</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Taotle <a href="#">taastavate ringide</a> läbiviimist ja/või</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Juhina loon võimalused täiendava abi (superviisor, psühholoog vms)</li> </ul>



		<p>grupisupervisiooni töötajate toetamiseks.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kohese toimetuleku taastamiseks kasuta <a href="#">psühholoogilise esmaabi</a> võtteid.</li> <li>• Seo töötajad vajaliku abiga -sotsiaal, tervishoiusüsteem vms.</li> </ul>	<p>saamiseks töötajatele, kes on kokku puutunud kriitiliste sündmustega (kolleegi surm, hoolealuse surm, lähedase haigestumine ja/või surm).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Juhina loon ligipääsu vaimse tervise ja psühhosotsiaalse toe teenustele ning jälgin, et töötajad on teenustest teadlikud pääsevad vajaliku abini. <a href="#">Kontaktid</a>.</li> <li>• Pöördun piirkonna ohvriabi töötaja poole psühhosotsiaalse kriisiabi saamiseks</li> </ul>
--	--	---	--

