





Häirekeskuse töötajate vaimse tervise hoidmine organisatsioonis

Hannamay Lagemaa

Häirekeskuse personaliosakonna ekspert, vaimse tervise saadik

16.11.2021



Häirekeskus

112

kiire abi
teenus

- 231 töötajat neljas regioonis: Põhja, Lõuna, Lääne ja Ida
- 93,07% naisi
- 6,93% mehi
- 80% töötab töösaalis
- keskmine vanus 45
- vanim töötaja 73
- noorim töötaja 19
- keskmine staaž 7,5
- vabatahtlikke 184

1247

riigiinfo
telefoni
teenus



Probleem



Põhjus

HÄIREKESKUS
112
KUIDAS HOIDA
PÄÄSTEKORRALDAJATE
VAIMSET TERVIST?

- stressirohke töö
- raskeid kõned - inimest ei saa aidata, söimatakse
- läbipõlemine
- suur personalivoolavus



**Töötajad ei saa abi
kohe kui seda
vajavad**







Plaaster: 10 nõuannet mida teha ärevuse vähendamiseks

Rullside: 10 min paus + test hetkeärevuse mõõtmiseks

Haavapuhastusvedelik: rääkimine juhi / kolleegiga, vajadusel kriisipsühholoogi väljakutse

Lahas: aja broneerimine psühholoogi juurde

Vaktsineerimine: vaimse tervise töötoad, ko-visioonid, kogemuste jagamine

Kraadiklaas: aktiivsusmonitorid

Vitamiinid: vaimse seisundi testid

Imerohi: I -ekraanianalüsaatorid



Kõik sai alguse 2020 kevadel...



Kriisinõustaja, kes käis töövarjuks töösaalis, et mõista mida see töö päriselt tähendab, et luua kontakt ja usaldus töötajatega



Pulsiuuring, et aru saada kuidas töötajad ennast kriisis tunnevad? Millised on kriitilised kohad. Psühhosotsiaalsete ohutegurite kaardistamine.



Juhtide *lived* Facebooki töötajate grupis, kus keskenduti info jagamisele, tunnustamisele ja kogemuse jagamisele



Töötajatele erinevad väljakutse Facebooki töötajate grupis (liikumise väljakutsed; ilu, headuse ja kolleegide märkamine; üksteise paremini tundmaõppimise pealelõuna läbi personaalsete lugude ning uute asjade õppimine)



Erinevad miniloengud (toitumine, hea uni, eneseteadlikkus, liikumine, töövõime jne)



Hoiame oma inimesi ja õpetame neid märkama oma vaimset tervist

1. Psühholoogiline ja kriisinõustamine (6 korda aastas). Võimalik on saada erakorralisi aegu kohe kui on vaja!
2. Pereteraapia (2 korda aastas).
3. Võimalus käia oma terapeudi juures.
4. Supervisioonid (individuaalsed kui ka grupisupervisioonid).
5. Vitamiinampsud – erinevad tervisega seotud loengud, Facebooki *lived*, kogemuslood, siseveebi artiklid, liikumisväljakutsed jne
6. Võimalus võtta paus tööajal, et vaimselt taastuda peale rasket kõnet.
7. Vaimse tervise koolitused, kirjandus, podcastid
8. Vitamiinikuur peasi.ee 01.03-4.04.2021.
9. Kaasamine





Virtuaalse vaimse tervise esmaabikapi kasutamise tulemused



Juhtkond on
töötajatele
eeskujuks rääkides
avalikult vaimsest
tervisest ja oma
kogemuslugudest



Töötajad osalevad
vaimse tervise
loengutel ja muudes
töötubades nt
väärtuspakkumine ja
räägivad kaasa



Nõustajate külastus
on kasvanud 50%



Meil on 17 vaimse
tervise saadikut



Töötajad on
õnnelikumad

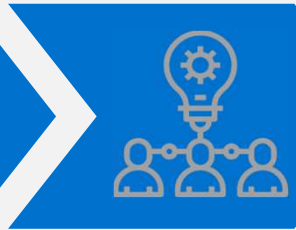




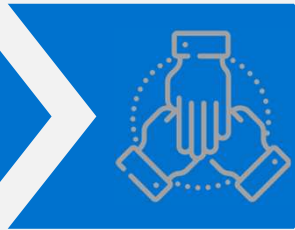
Kuidas edasi.....?!



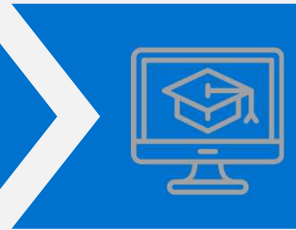
Meil on 17 vaimse tervise saadikut. Tegevuskava kokku leppimine. Vaimse tervise ABC koolitus sh juhid



Erinevad vitamiiniampsud



Töötajatele erinevad väljakutsed FB grupis



Erinevad koolitused vaimse tervise saadikutele (kriisikäitumine, lein, läbipõlemine jms), juhtide koolitamine



Vaimse tervise kaasuste käsiraamat ja töötoad





Meie kõige suurem vara on inimesed.

**Saame anda hoolivat ja asjatundlikku abi igale inimesele
ainult siis, kui oleme ise tasakaalus ja vaimselt tugevad.**

Suur tänu kuulamast!