

Vinkit mielenhyvinvoinnin tukemiseen

Näin tuet työntekijöidesi mielen hyvinvointia – ota talteen työterveyspsykologi Sari Nuikin vinkit

- 1. Kiinnitä huomiota psykososiaalisiin kuormitustekijöihin**
Ole tietoinen työntekijöidesi mahdollisista psykososiaalisista kuormitustekijöistä, kuten liiallisesta työmäärästä ja vaikeista asiakastilanteista. Mieti mitä voit tehdä haitallisen kuormituksen vähentämiseksi.
- 2. Edistä avointa keskustelukulttuuria**
Luo työympäristö, jossa työntekijät tuntevat olonsa turvalliseksi puhua myös mielenterveyshaasteistaan. Rohkaise avointa vuoropuhelua ja ole valmis tukemaan tarvittaessa.
- 3. Muista varhainen välittäminen**
Keskustele aktiivisesti työntekijöidesi kanssa säännöllisesti myös kahden kesken. Kuuntele ja tue tasapainoa työkuormituksen ja palautumisen välillä. Huomioi herkästi mahdolliset mielen hyvinvoinnin heikentymisen merkit ja tarjoa tukea ennen kuin ongelmat syvenevät.
- 4. Hyödynnä kollegoita ja työnantajasi tukipalveluita**
Sparraa omaa esihenkilötyötäsi kollegoiden ja työnantajasi kanssa tai hae tukea työterveyspsykologilta haasteellisiin tilanteisiin. Muista, ettei sinun tarvitse ratkaista tiimiläistesi mielen solmuja, joten ole tietoinen tarjolla olevista työterveyspalveluista ja ohjaa tiimiläisesi tarvittaessa näiden pariin. Varhainen puuttuminen ja tuki voivat estää mielenterveysongelmien syvenemistä.



Näin tuet työkavereidesi mielen hyvinvointia – ota talteen työterveyspsykologi Sari Nuikin vinkit

- 1. Ole kiinnostunut työkavereistasi**
Kiinnitä huomiota työkavereidesi vointiin ja mahdolliseen muutokseen siinä. Aito kiinnostus toista kohtaan voi auttaa avoimen keskustelun käynnistymistä.
- 2. Kysy avoimesti kuulumisia ja kerro omista huolistasi**
Kysy työkavereiltasi mitä kuuluu. Osoita aidosti kiinnostusta heidän hyvinvointiinsa ja ole valmis kuuntelemaan. Jos olet huolissasi työkaveristasi, kerro hänelle avoimesti omista havainnoistasi ja huolestasi.
- 3. Rohkaise avoimuuteen**
Jos huomaat työkaverillasi merkkejä mielen hyvinvoinnin haasteista, rohkaise häntä puhumaan asiasta avoimesti esihenkilölle. Ole tukena ja auta tarvittaessa hakemaan apua.
- 4. Tunnista omat rajasi**
Muista omat rajasi. Jos tilanne vaikuttaa vakavalta, ohjaa työkaveri keskustelemaan esihenkilön kanssa tai kerro huolestasi itse esihenkilölle. Kannusta työkaveriasi hakemaan apua työterveydestä.

