



Lőrík Eszter
projekt koordinátor

Országos Egészségfejlesztési Intézet

2010. december 2.



Országos
Egészségfejlesztési
Intézet



- Az ENWHP bemutatása
- Miért fontos a lelki egészségfejlesztés a munkahelyeken?
- A kampány:
 - céljai és résztvevői
 - menete
 - eredményei
- A folytatás: az ENWHP következő kezdeményezése



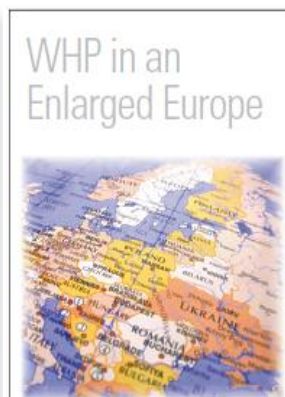
A Munkahelyi Egészségfejlesztés Európai Hálózata – ENWHP



- Alapítás: 1996
- 31 tag: foglalkozás-egészségügyi és egészségfejlesztési intézetek
- Hazai tag: Országos Egészségfejlesztési Intézet
- Titkárság: 2010-ig BKK (D), 2011-től Prevent (B)
- Fő célok:
 - A munkahelyi egészségfejlesztés
 - feltételeinek kialakítása
 - jó gyakorlatainak elterjesztése
 - A fenntartható társadalmi és gazdasági fejlődéshez való hozzájárulás



ENWHP – Kezdeményezések



Miért fontos a lelki egészség fejlesztése a munkahelyeken?

- Az európai lakosság 25 %-a tapasztal valamilyen lelki problémát élete során
- A WHO becslései szerint 2020-ra a depresszió válik a rokkantság második legfontosabb okává. A 15-44 éves korosztályban már most is az
- Európában a tartós egészségügyi problémák kb. 10%-áért lelki és érzelmi zavarok tehetők felelőssé
- A lelki zavarok becsült költsége Európában évente 240 mrd €
- A betegállomány miatti termelékenység csökkenés éves költsége 136 mrd €



A kampány céljai:

Figyelemfelkeltés
a munkahelyi lelki
egészségfejlesztés
lehetőségeire és
fontosságára



A lehető legtöbb
munkahelyi lelki
egészségfejlesztési
jó gyakorlat
összegyűjtse, és
elterjesztése

A projekt az Európai Bizottság társfinanszírozásával valósult meg.



Résztevő országok



Ausztria



Egyesült Királyság



Írország



Belgium



Finnország



Magyarország



Bulgária



Franciaország



Németország



Ciprus



Görögország



Románia



Cseh Köztársaság



Hollandia



Spanyolország



Dánia



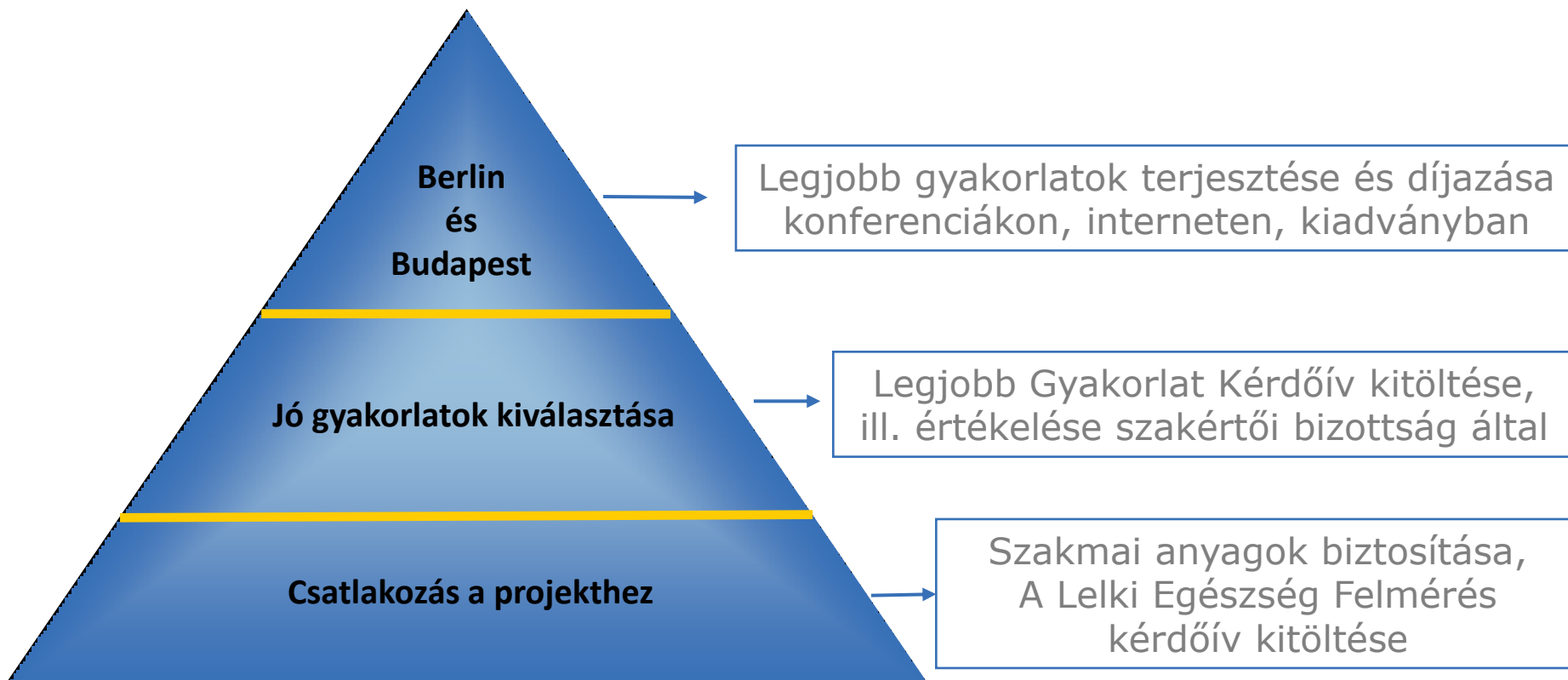
Izland



Szlovénia



A Munka: Lélekre Hangolva kampány folyamata (2009-2010)



A program honlapja

www.oefi.hu/lelekrehangolva



2010. január 29. péntek. Ma **Adél** névnap van.

Kere

Munka: Lélekre Hangolva

- Főmenü
- A programról
- Szakmai anyagok
- Események, előadások
- Hírlevelek
- Kérdőív

Elindult a „Munka: Lélekre Hangolva” program

A Munkahelyi Egészségfejlesztés Európai Hálózata (ENWHP) új európai programot indított „Munka: Lélekre Hangolva” (Work. In tune with life) címmel. A program 2010. januárjában indul és tekinthető a 2009-ben befejeződött, nagy sikereket elért Move Europe program folytatásának. Ezúttal azonban a munkavállalók mentális egészsége és a munkahelyi lelki egészségfejlesztés kerül fókuszba. A programra olyan munkahelyek jelentkezését várjuk, akik fontosnak tartják dolgozóik lelki egészségének védelmét, fenntartását. A programról és a hozzá kapcsolódó fontosabb tudnivalókról bővebben olvashat [itt](#).

„Munka: Lélekre Hangolva” nyitórendezvény

Az Országos Egészségfejlesztési Intézet és az Egészséges Munkahelyekért Egyesület nyitórendezvényt szervez **2010 február 3.-án Budapesten a Kinnarps Házban**. Az eseményre várjuk mindazon vállalatok képviselőit akik



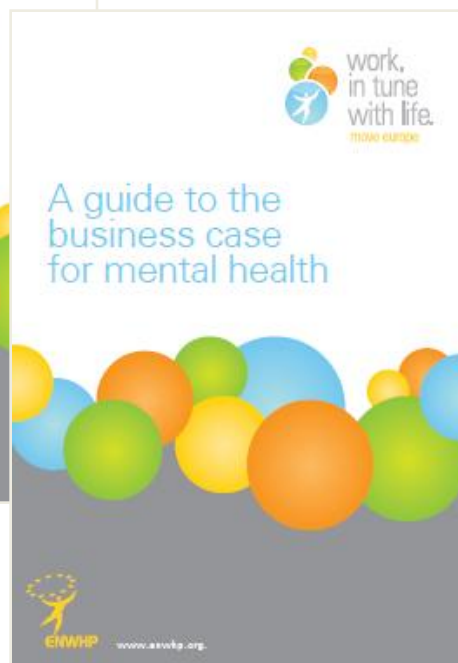
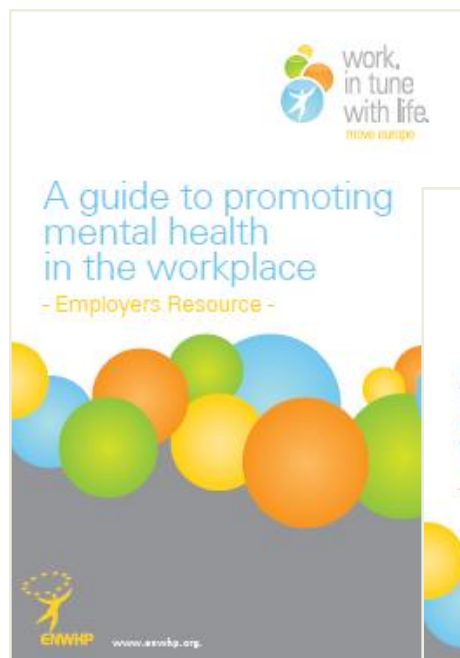
Töltse ki a Lelki Egészségfejlesztési Kérdőívet és vizsgálja meg, munkahelye hogyan javíthat lelki egészségfejlesztési gyakorlatán!

[Tovább >](#)



Szakmai anyagok

letölthetőek magyar nyelven a honlapunkról



Kölcsönözhető vándorkiállítás a továbbiakban is elérhető marad

öröm, kíváncsi, siker, teljesítmény, tanulás, közösség, karrier, mosoly, segítség, együttműködés, konszenzus, beszélgetés, támogatás, lazítás, stresszoldás, ébődészet, impulzus, megújulás, kibontás, fejlődés, elfogadás, sokoldalúság, változás, sokszínűség, munkamegosztás, munkahelyi testetetés, egészség, egyensúly, harmónia, dinamizmus, előrelépés, munkamegosztás, időgazdálkodás, önmegvalósítás, egészséges fájlalkozás, dicsőítés, jutalom, elismerés, összhang, lendület

Munka: Lélekre Hangolva

A lelki egészség e jólét olyan állapota, amelyben az egyén képes kihasználni lehetőségeit, megküzd a mindennapi élettel járó stresszel, produktívan, eredményesen dolgozik, és aktív részt vesz közössége életében.

Tegyünk érte a munkahelyen is!
www.oefi.hu/lelekrehangolva

www.oefi.hu www.emegy.hu

A lelki zavarokból eredő teljes termelékenység csökkenést Európában évi 136,3 milliárd euróra becsülik, amely a magyar 2010-es központi költségvetés összköltségének ötszöröse.

Munkáltatók a lelki egészség fejlesztéséért

Miért fontos a munkavállalók lelki egészsége?

- Elégedni a vállalat sikerét, jó hírnevét
- Nővelni a dolgozók elégedettségét, elkötelezettségét a vállalat iránt
- Csökkenteni a betegségeket miatti termelésekiesés
- Nővelni a munkavállalók eredményességét és teljesítményét

Hogyan fejleszthetik a munkahelyek a dolgozók lelki egészségét?

- Rugalmas munkaszervezéssel
- Nyitott kommunikációval és együttműködéssel a vezetői és a beosztottak közt
- A dolgozók szervezésben bekapcsolásának biztosításával
- A munkavállalók szemében támogatott egyetemi elvárásokkal
- A munkavállalók részére szervezett képzésekkel
- Csepeztetett munkaszervezéssel
- Előrelépési lehetőségek biztosításával
- Az időgazdálkodás megújításával
- A megfélemlítés és a diszkrimináció megelőzésével
- Egészségfejlesztési lehetőségek támogatásával a munkahelyen
- A lelki problémákkal küzdő munkavállalók támogatásával
- Közösségi terek kialakításával

www.oefi.hu www.emegy.hu

Nem bírák magában? Rosszul alszik? Sokat dohányzik? Utóbbi időben nem jut ideje a családjára, barátaira? Gyakran hevesen ver a szíve? Szexuális problémái vannak? Fáradékony? Gyomorpanaszai vagy izomfájdalmi vannak? Döntésképtelennek érzi magát? Koncentráció zavarai vannak? Feledékeny? Gyakran ingerlékeny vagy dühös? Esetleg szorong? Lehagyszorgot?

Mennyire érinti Önt a stressz?

Ezek bármelyike a stressz tünete lehet.

Ismerje fel korán és vegye komolyan a stressz tüneteit! Gondolja át életvitelét! A munkahelyi eredetű problémákról beszéljen felettesével vagy a személyzeti vezetővel! Ha a stresszt egyedül nem tudja kezelni, forduljon szakemberhez!

Munka: Lélekre Hangolva
www.oefi.hu/lelekrehangolva

www.oefi.hu www.emegy.hu

Próbálja ki, gyakorolja, alkalmazza!

- Fontos vagy nem fontos, mennyire fontos? Rangsorolja feladatait!
- Tűzzön ki reális célokat! Tudjon nemet mondani!
- Írjon listát teendőiről, hagyjon időt az elvégzendő és váratlan feladatoknak is!
- A nehéz feladatokat ne halogassa!
- Lazítson! Órákánt álljon fel 5-10 percre a székéből, és gimnasztikázzon!
- Gondolkozzon pozitívan! Nézze a dolgok jó oldalát!
- Hangolja össze munkáját és magánéletét!
- Pihenjen, relaxáljon, kapcsolódjon ki rendszeresen!
- Legyen türelmes és megértő önmagával szemben!
- Tanulja meg a megfelelő légzőtechnikát!
- Menjen lépcsőn a lift helyett!
- Minding szakitson időt a nyugodt étkezésre!
- Táplálkozzon a munkahelyén is egészségesen!
- Igyon naponta 1,5-2 liter folyadékot!
- Ne tartsa magában a feszültséget, beszéljen róla, írja ki magából!
- Sportoljon naponta legalább félórát a jobb közérzetért!

Tegyünk érte minden nap!

Munka: Lélekre Hangolva
www.oefi.hu/lelekrehangolva

www.oefi.hu www.emegy.hu

Támogató munkahelyi közösség

Könnyebb a munkavégzés, ha a közösség tagjai:

- közös célokért dolgoznak együtt
- aktív szerepet vállalnak
- megosztják a feladatokat
- támaszt nyújtanak egymásnak
- beszélnek a problémákról
- rendszeresen megosztják a tapasztalatokat
- mekk tanácsot és segítséget kérni egymástól
- azonnal rendezik a konfliktusokat
- elítélik a zaklatás, megfélemlítés minden módját, fellépnek vele szemben
- közös programokat szerveznek a munkaidőn kívüli is
- együtt sportolnak „munkabarátaikkal”

Tegyünk érte minden nap!

Munka: Lélekre Hangolva
www.oefi.hu/lelekrehangolva

www.oefi.hu www.emegy.hu

A Munka: Lélekre Hangolva kiállítás a Nemzeti Szociális és Munkaügyi Központ (NSZM) támogatásával készült. A kiállítás a 2010-2011-es évi Nemzeti Szociális és Munkaügyi Program keretében készült.

Edinburghi Deklaráció – a munkahelyi lelki egészségfejlesztés és jóllét támogatásáról

2010. október

Az ENWHP tagjai elkötelezettségüket fejezik ki a munkahelyi lelki egészség és jóllét fejlesztésének folytatására, és arra, hogy azt a tevékenységük szerves és központi részévé teszik.

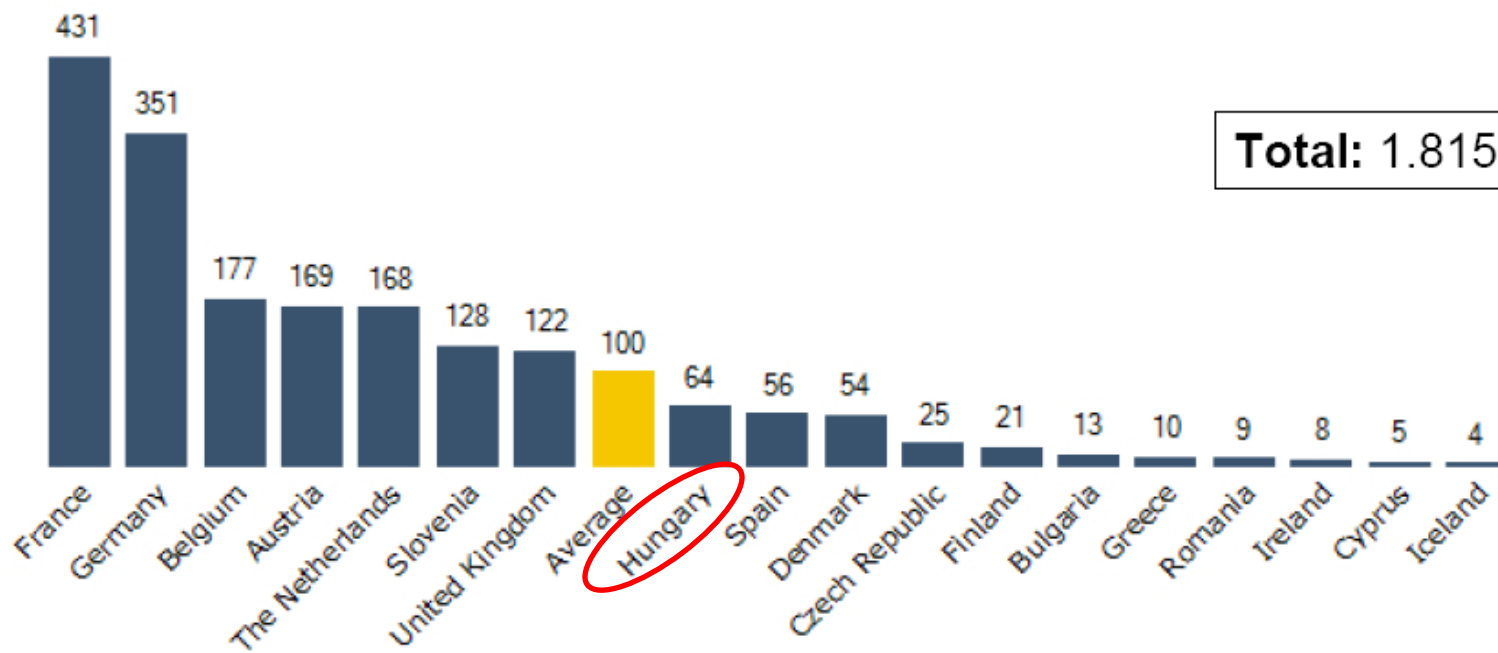
A Deklaráció felhívja az európai munkáltatókat, munkavállalókat, szakszervezeteket, közvetítő feleket és kormányokat, hogy

- helyezzenek nagyobb hangsúlyt a munkahelyi lelki egészségfejlesztésre
- hozzanak intézkedéseket a munkahelyi lelki egészség és jóllét védelmére és elősegítésére.



A kampány eredményei 1.

Kérdőívet kitöltő munkahelyek száma országonként



A kampány eredményei 2.

Average score

■ Hungary ■ Europe



Average score by company size

■ Hungary ■ Europe



Legjobb gyakorlatok



Pályázat: Legjobb gyakorlat kérdőív kitöltése

Kiválasztás: szakértői bizottság által, az ENWHP kritériumai alapján

Díjazás: „Munkahelyi Lelki Egészségfejlesztés Legjobb Gyakorlata” díj

Terjesztése:

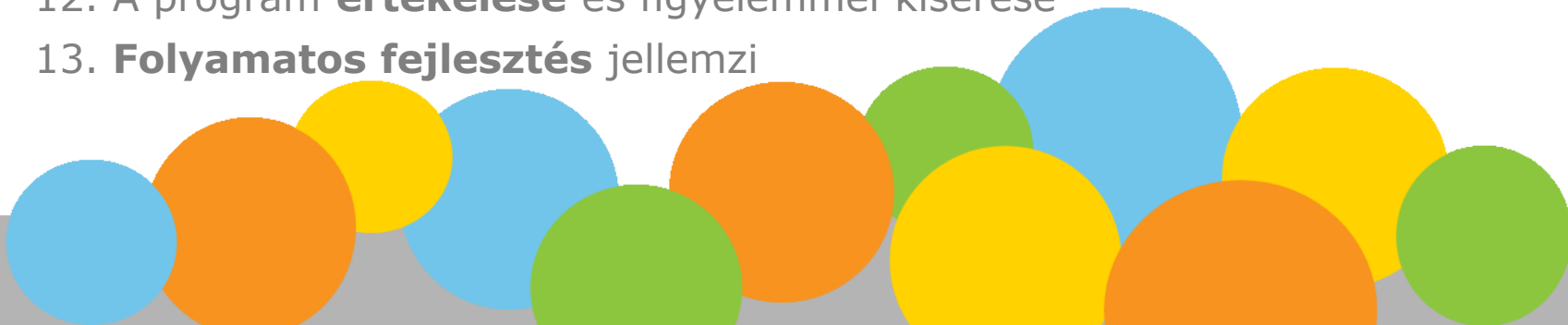
- hazai és nemzetközi záró konferenciákon Budapesten és Berlinben
- www.oefi.hu/lelekrehangolva és a www.enwhp.org honlapokon
- Nemzetközi kiadványban



Legjobb gyakorlatok kritériumai 1.

Minőségi kritériumok

1. A **komplex** munkahelyi egészségfejlesztés elvén alapul
2. A vállalati **politika** által támogatott
3. A vállalati **stratégiába, rendszerekbe** és folyamatokba integrált
4. A **vezetőség aktív részvétele** által támogatott
5. A **munkatársak aktív részvétele** és bevonódása által támogatott
6. **Folyamatos kommunikáció** minden érintett fél között és felé
7. **Strukturált** szemléletmódon alapul
8. **Igényfelmérésen** és/vagy kockázatelemzésen alapul
9. A szükséges **források** biztosítottak (anyagi, pénzügyi, emberi)
10. A munkahelyi egészségfejlesztésről **információ és képzés** biztosított
11. Hatékony intézkedéseken és **tudományos ismereteken alapul**
12. A program **értékelése** és figyelemmel kísérése
13. **Folyamatos fejlesztés** jellemzi



Legjobb gyakorlatok kritériumai 1.

Adaptálhatósági kritériumok

- A munkahelyi egészségfejlesztési program/tevékenységek **más helyzetekben és feltételek közötti alkalmazhatósága**
- **Hozzáférhetőség**
- A projekt **hatékonysága** (minőséggel kapcsolatos költségek)



GRATULÁLUNK

a legjobb

lelki egészségfejlesztési gyakorlatot
megvalósító munkahelyeknek!



Nemzetközi zárókonferencia

2011. március 3-4. Berlin

Lelki Egészség és Jólét Európai Paktuma



PROMOTING MENTAL HEALTH AND WELL-BEING AT WORK – MAKING IT HAPPEN

Thematic Conference under the European Pact for Mental Health and Well-being

3rd - 4th March 2011

Berlin-Brandenburgische Akademie der Wissenschaften, BERLIN



Az ENWHP következő kezdeményezése krónikus betegek a munkahelyen



Promoting Healthy Work for Employees with Chronic Illness -Public Health and Work – PH Work

- Egészségbarát munkahelyek kialakítása krónikus beteg munkavállalók számára
 - 26 résztvevő ország
 - Cél: útmutató kidolgozása és terjesztése krónikus beteg munkavállalók megtartására és visszatérésére
1. szakasz: Útmutató kidolgozása munkahelyek, munkáltatók számára
 2. szakasz:Kampány, legjobb gyakorlatok kiválasztása és terjesztése
- A projekt időtartama: 24 hónap, 2010. decembertől, ill. amint az Európai Bizottság jóváhagyja



Kapcsolattartás



Hírlevelek

Honlap:

www.oefi.hu/lelekrehangolva

E-mail:

lorik.eszter@oefi.antsz.hu

Telefon:

(06 1) 428 82 39

2010. január 29. péntek. Ma **Adél** névnap van.

Munka: Lélekre Hangolva

Elindult a „Munka: Lélekre Hangolva” program

A Munkahelyi Egészségfejlesztés Európai Hálózata (ENWHP) új európai programot indított „Munka: Lélekre Hangolva” (Work. In tune with life) címmel. A program 2010. januárjában indul és tekinthető a 2009-ben befejeződött, nagy sikereket elért Move Europe program folytatásának. Ezúttal azonban a munkavállalók mentális egészsége és a munkahelyi lelki egészségfejlesztés kerül fókuszba. A programra olyan munkahelyek jelentkezését várjuk, akik fontosnak tartják dolgozóik lelki egészségének védelmét, fenntartását. A programról és a hozzá kapcsolódó fontosabb tudnivalókról bővebben olvashat [itt](#).

„Munka: Lélekre Hangolva” nyitórendezvény

Az Országos Egészségfejlesztési Intézet és az Egészséges Munkahelyekért Egyesület nyitórendezvényt szervez **2010 február 3.-án Budapesten a Kinnarps Házban**. Az eseményre várjuk mindazon vállalatok képviselőit akik

Töltsse ki a **Lelki Egészségfejlesztési Kérdőív**et és vizsgálja meg, munkahelye hogyan javíthat lelki egészségfejlesztési gyakorlatán! [Tovább >](#)



Országos
Egészségfejlesztési
Intézet



Köszönöm megtisztelő figyelmüket.

Lőrik Eszter

