



Lőrík Eszter  
projekt koordinátor

Országos Egészségfejlesztési Intézet

2010. Február 3.



Országos  
Egészségfejlesztési  
Intézet



## Az ENWHP európai munkahelyi lelki egészségfejlesztési kampánya

- Miért fontos?
- A kampány: résztvevői és céljai
- A kampány menetrendje
- A kampány lépésről lépésre

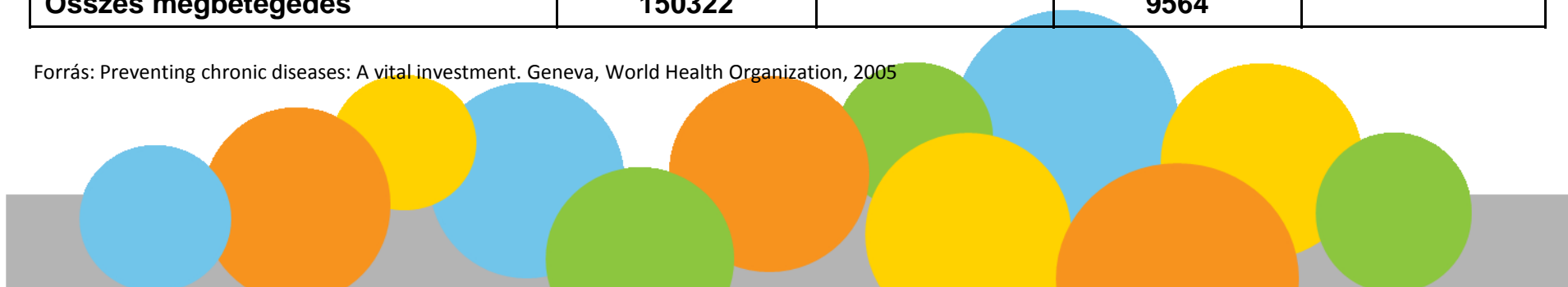


# A betegségek és halálózások terhei az Európai Unióban



Betegség csoportok	Funkcióvesztéssel korrigált életevek száma (ezer)	Összes megbetegedés arányában (%)	Halálózások száma (ezer)	Összes halálózás arányában (%)
Szív és érrendszeri megbetegedések	34442	23	5067	52
<b>Pszichiátriai zavarok</b>	<b>29370</b>	<b>20</b>	<b>264</b>	<b>3</b>
Rák (rosszindulatú daganatok)	17025	11	1855	19
Emésztőrendszeri megbetegedések	7117	5	391	4
Légzőszervi megbetegedések	6835	5	420	4
Érzékszervi zavarok	6339	4	0	0
Mozgásszervi megbetegedések	5745	4	26	0
Cukorbetegség	2319	2	153	2
Szájüregi megbetegedések	1018	1	0	2
<b>Összes nem fertőző megbetegedés</b>	<b>115339</b>	<b>77</b>	<b>8210</b>	<b>86</b>
<b>Összes megbetegedés</b>	<b>150322</b>		<b>9564</b>	

Forrás: Preventing chronic diseases: A vital investment. Geneva, World Health Organization, 2005



# Mentális egészség az Európai Unióban



- Egy adott évben a felnőtt lakosság 27%-a érintett (= 83 millió)
- Évente kb. 58.000 öngyilkosság (Közlekedési balesetek áldozatainak száma: 50.700)
- Leggyakoribb problémák: Depresszió (7%) és szorongás(13%)
- Depresszió: a funkcióvesztéssel korrigált életévek számának 15 %-ért felelős (WHO-Europe)



## A kampány céljai

Figyelemfelkeltés:  
a munkahelyi lelki  
egészségfejlesztés  
lehetőségeire és  
fontosságára



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



# Résztevő országok



Ausztria



Egyesült Királyság



Írország



Belgium



Finország



Magyarország



Bulgária



Franciaország



Németország



Ciprus



Görögország



Románia



Cseh Köztársaság



Hollandia



Spanyolország



Dánia



Izland



Szlovénia



# A Munka: Lélekre Hangolva kampány folyamata



# A kampány lépésről lépésre



- 1 Internet: [www.oefi.hu/lelekrehangolva](http://www.oefi.hu/lelekrehangolva)
- 2 Online Lelki Egészség Felmérés
- 3 Legjobb Gyakorlat Kérdőív
- 4 Értékelés: Szakértői bizottság
- 5 Díjazás
- 6 Jó gyakorlatok terjesztése



# A Munka: Lélekre Hangolva kampány az OEFI honlapján: [www.oefi.hu](http://www.oefi.hu)



http://www.oefi.hu/ Ugrás Hivatkozások

 Országos Egészségfejlesztési Intézet National Institute for Health Development

Magyar English

OEFI honlapon Google keresés

**Egészség, humanitás, tolerancia, partnerség...**

**munka lélekre hangolva move europe**

**nagyoknak tiniknek kicsiknek**

**Sajtószo**

**Folyóiratunk**  
Egészségfejlesztés c. folyóiratunk, könyveink és füzetek itt [megrendelhetők](#)

**Rendezvényeink**  
[IV. Közösön-könnyebben](#)  
[Archívum](#)

**EuroHealthNet hírlevél**  
[IUHPE Egészségfejlesztési Világkonferencia](#)  
[TÁMOP 6.1.2. aktualitások](#)

**Intézetünkről**  
Feladatunk  
Misszióink  
Az OEFI története  
Munkatársaink  
Elérhetőségünk

**Szakanyagok**  
Előadások  
Módszertani füzetek  
Lakossági kiadványaink

**Életmód programjaink**  
Táplálkozás  
Testedzés  
Nők és férfiak  
Dohányzás  
Drog és alkohol

**Szintér programjaink**  
Település

# A program aloldala

## www.oefi.hu/lelekrehangolva



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

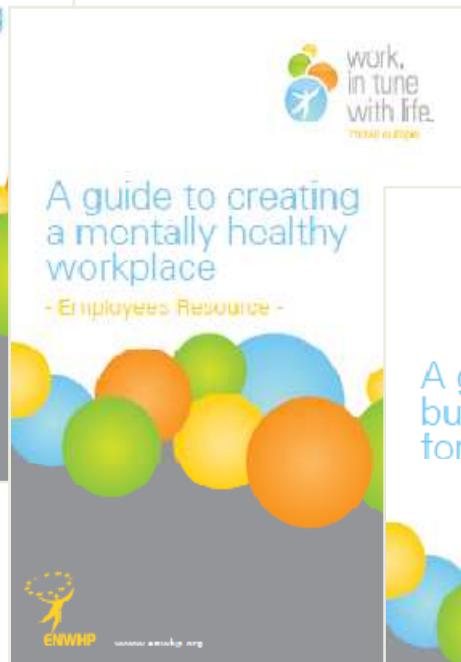


Töltse ki a Lelki Egészségfejlesztési Kérdőívet és vizsgálja meg, munkahelye hogyan javíthat lelki egészségfejlesztési gyakorlatán!  
[Tovább >](#)



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

# Szakmai anyagok



# Hogyan csatlakozhatnak programunkhoz?



The screenshot shows a website page with a header containing the logo and the text 'munka lélekre hangolva move europe'. Below the header, there is a date: '2010. január 29. péntek. Ma **Adél** névnap van.' and a search bar with the text 'Kere'. The main content area has a blue header with the text 'Munka: Lélekre Hangolva'. Below this, there is a section titled 'Elindult a „Munka: Lélekre Hangolva” program' with a paragraph of text. To the right of this text is a red circle highlighting a graphic that says 'Lelki Egészségfejlesztési Kérdőív' and 'Töltse ki a Lelki Egészségfejlesztési Kérdőívet és vizsgálja meg, munkahelye hogyan javíthat lelki egészségfejlesztési gyakorlatán! Tovább >'. Below the main text, there is another section titled '„Munka: Lélekre Hangolva” nyitórendezvény' with a paragraph of text. On the left side of the page, there is a vertical menu with five items: 'Főmenü', 'A programról', 'Szakmai anyagok', 'Események, előadások', and 'Hírlevelek'. The 'Kérdőív' item is circled in red.

munka lélekre hangolva move europe

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

Kere

## 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

Lelki Egészségfejlesztési Kérdőív

Töltse ki a Lelki Egészségfejlesztési Kérdőívet és vizsgálja meg, munkahelye hogyan javíthat lelki egészségfejlesztési gyakorlatán!  
[Tovább >](#)

Főmenü

A programról

Szakmai anyagok

Események, előadások


Hírlevelek

**Kérdőív**

# Lelki egészség felmérés



Cím <https://www.workintunewithlife.eu/Default.aspx> Ugrás Hivat



Üdvözöljük

Lelki egészség? Lelki problémák bármelyikünket érinthetnek. Minden 4. ember élete során tapasztal valamilyen lelki zavart. Mivel a munka világát egész Európában a folyamatos változások jellemzik, ezért egyre nagyobb kihívást jelent a stresszre, a kiegészítésre és az egyéb lelki problémákra való érzékenység. A munkahely ezért a lelki problémák megelőzésének és a lelki egészség fejlesztésének egyik fontos színtere.

Lelki egészségfejlesztés? A lelki egészségfejlesztés különböző stratégiákat foglal magában, amelyek célja pozitívan hatni a lelki egészségre. A lelki egészségfejlesztési programok lehetnek a munkaerő megtartására és rehabilitációjára irányuló beavatkozások, továbbá egészségfejlesztési és betegségmegelőzési programok. A lelki egészségfejlesztési tevékenységek olyan intézkedéseket tartalmaznak, amelyek csökkentik vagy megszüntetik a munkahelyi stresszfaktorokat, és kialakítják az optimális lelki fejlődés egyéni, társas és környezeti feltételeit.

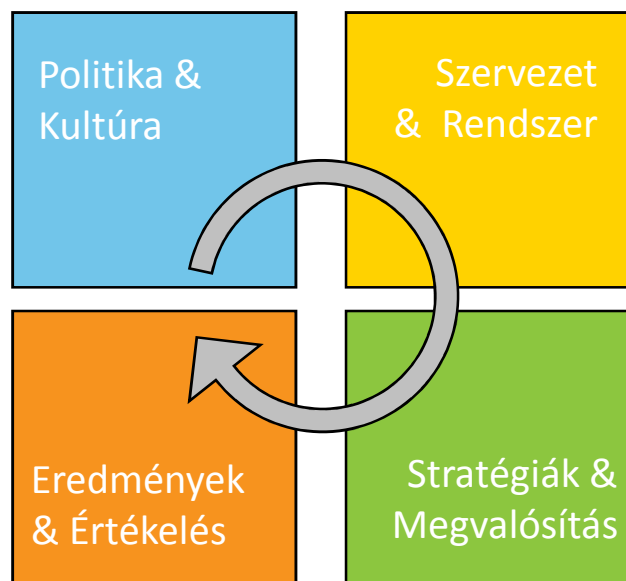
Lelki Egészségfejlesztési Felmérés? Töltse ki a Lelki Egészségfejlesztési Kérdőívet és vizsgálja meg, munkahelye hogyan javíthat lelki egészségfejlesztési gyakorlatán! 15 perc alatt értékelheti a munkahelyén belüli lelki egészségfejlesztéssel kapcsolatos intézkedések minőségét. Minden kérdésre elég igennel vagy nemmel válaszolnia. Ha kitölti a Lelki Egészségfejlesztési Kérdőívet, e-mailben visszajelzést kap az eredményeiről. A visszajelzésben számos javaslatot, gyakorlati tanácsot, és ötletet talál arra vonatkozóan, hogyan ösztönözheti a lelki egészségfejlesztési tevékenységet a munkahelyén.

A megadott adatokat bizalmasan kezeljük, és csak a jelenlegi kampányban és az OEFI kapcsolódó



# Lelki egészség felmérés

## MEF Menedzsment Ciklus

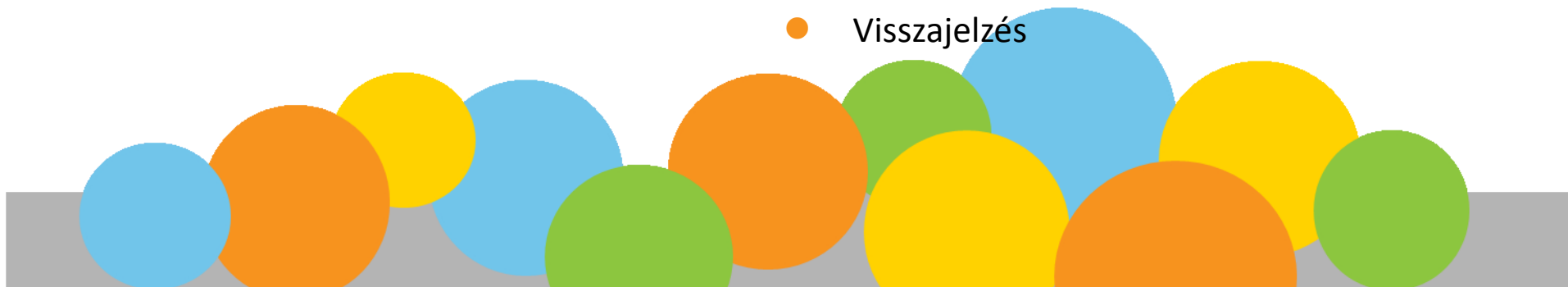


## Tevékenységek

- Igényfelmérés
- Lelki problémák megelőzése
- Lelki problémák kezelése
- Lelki problémákkal küzdő dolgozók támogatása
- Képzés és oktatás

## Kérdések:

- Igen – Nem
- Alap tevékenységek (A)
- Előre mutató kezdeményezések (B)
- Kiváló gyakorlatok (C)
- Értékelés, pontozás
- Visszajelzés



# Lelki egészség felmérés



**Kitöltés megszakítása:** automatikus e-mail, a megkezdett kérdőív URL címével

## Visszajelzés:

- Politika és kultúra
- Szervezeti struktúrák
- Megvalósítás, kivitelezés:
  - Szükségletfelmérés
  - Szervezeti intézkedések: lelki problémák megelőzése
  - Szervezeti intézkedések: lelki problémák kezelése
  - A lelki problémákkal küzdő munkavállalók támogatása
- Értékelés



# Legjobb gyakorlatok



Legjobb gyakorlat kérdőív kitöltése

Kiválasztás: szakértői bizottság által

Díjazás: „Munkahelyi Lelki Egészségfejlesztés  
Legjobb Gyakorlata” díj

Terjesztése: hazai és nemzetközi záró konferenciákon  
Budapesten és Berlinben

[www.oefi.hu/lelekrehangolva](http://www.oefi.hu/lelekrehangolva) honlapon



# Statisztikai elemzési lehetőségek



Európai és hazai értékek összehasonlítása:

- Havonta csatlakozott munkahelyek száma
- Munkahelyek vállalat méret szerinti megoszlása
- Munkahelyek szektor szerinti megoszlása
- Átlagos pontszám
- Átlagos pontszám vállalat méret szerint
- stb.



# Kapcsolattartás



Hírlevelek

Honlap: [www.oefi.hu/lelekrehangolva](http://www.oefi.hu/lelekrehangolva)

E-mail: [lorik.eszter@oefi.antsz.hu](mailto: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

**Leleki Egészségfejlesztési Kérdőív**  
Töltsd ki a Leleki Egészségfejlesztési Kérdőívet és vizsgálja meg, munkahelye hogyan javíthat lelki egészségfejlesztési gyakorlatán!  
[Tovább >](#)

**Lehet, hogy Önöké a legjobb gyakorlat?**

**Osszák meg másokkal is!**

**Csatlakozzanak kampányunkhoz!**





Országos  
Egészségfejlesztési  
Intézet



**Köszönöm megtisztelő figyelmüket.**

Lőrík Eszter

lorik.eszter@oefi.antsz.hu

