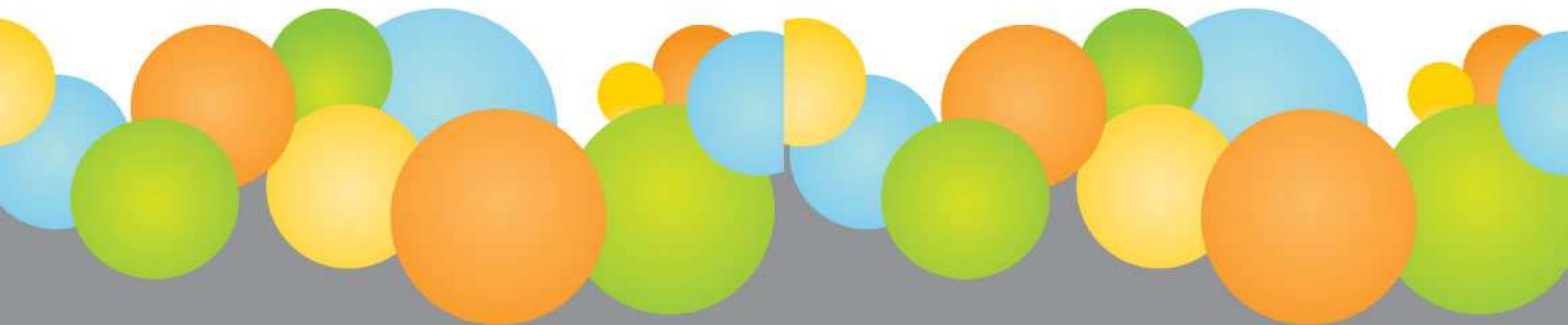




εργασία.  
σε αρμονία  
με τη ζωή.  
η Ευρώπη σε κίνηση

# Εργασία. Σε αρμονία με τη ζωή.

Η Ευρώπη σε κίνηση.





## Πως μπορείτε κι εσείς να γίνετε συνεργάτης στην εκστρατεία «Εργασία. Σε αρμονία με τη Ζωή. Η Ευρώπη σε κίνηση» – Γίνετε μέλος τώρα και κινήστε την Ευρώπη μαζί μας!

Οι επιχειρήσεις μπορούν να βελτιώσουν την ψυχική υγεία των εργαζομένων με διάφορους τρόπους:

- Λαμβάνοντας μέτρα στον εργασιακό χώρο με στόχο τη μείωση των στρεσογόνων παραγόντων, όπως για παράδειγμα η ευελιξία του εργασιακού φάρτου, όταν είναι εφικτό, η αύξηση του ελέγχου των εργαζομένων στην εργασία τους και ο ανάλογος σχεδιασμός ώστε να προάγεται η συνεχής μάθηση.
- Εκπαιδύοντας τους προϊσταμένους σε καλές στρατηγικές ηγεσίας και οργάνωσης.
- Εκπαιδύοντας τους εργαζόμενους να αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά το στρες.
- Προλαμβάνοντας την πιθανή κατάχρηση ουσιών των εργαζομένων.

• Υποστηρίζοντας τους εργαζόμενους που αντιμετωπίζουν πιθανά προβλήματα ψυχικής υγείας.

Η Προαγωγή Υγείας αποτελεί μια βασική στρατηγική σε πολλές εταιρείες και οργανισμούς. Σε συνάρτηση με την αυξανόμενη βαρύτητα που δίνεται στην υγεία, η Προαγωγή Υγείας αποκτά σημαντικό ρόλο στις αρχές και στις στρατηγικές των επιχειρήσεων.

Ο σκοπός της εκστρατείας «Η Ευρώπη σε κίνηση» ("Move Europe") που κινείται στο πλαίσιο της Προαγωγής Υγείας, είναι να γνωστοποιήσει και να διαδώσει υπάρχοντα παραδείγματα καλής πρακτικής σε αυτόν τον τομέα.

Τώρα και η δική σας επιχείρηση έχει την ευκαιρία να γίνει συνεργάτης στην εκστρατεία «Η Ευρώπη σε κίνηση»!

## Η εκστρατεία «Εργασία. Σε αρμονία με τη Ζωή. Η Ευρώπη σε κίνηση» βήμα προς βήμα

### Βήμα 1: Έλεγχος της ψυχικής υγείας στην επιχείρηση/οργανισμό

Ως εκπρόσωποι της επιχείρησής σας, μπορείτε να συμπληρώσετε το ερωτηματολόγιο για την αυτο-αξιολόγηση των μέτρων και ρυθμίσεων που εφαρμόζονται στο χώρο εργασίας σας για την προαγωγή της ψυχικής υγείας.

Το ερωτηματολόγιο μπορείτε να το βρείτε στον δικτυακό τόπο [www.neahygeia.gr/](http://www.neahygeia.gr/)

Η συμπλήρωσή του διαρκεί λίγο περισσότερο από δέκα λεπτά και με γνώμονα τις ερωτήσεις του, θα έχετε τη δυνατότητα να αξιολογήσετε την ποιότητα των μεθόδων προαγωγής της ψυχικής υγείας στην εταιρεία σας.

Οι επιχειρήσεις που θα έχουν ιδιαίτερα καλά προγράμματα προαγωγής της υγείας θα έχουν τη δυνατότητα να λάβουν την αναγνώριση του τίτλου "Move Europe Partner".



Πηγή: BKK Bundesverband / ENWHP Secretariat  
Klopphagenstraße 6  
45128 Essen

Επιμέλεια-Ελληνική Έκδοση: Εθνικό Δίκτυο Προαγωγής Υγείας στους Χώρους Εργασίας (ΕΔΠΥΧΕ)  
Υψηλάντου 63, 115 21 Αθήνα  
Τηλ: 210-7222727, Fax: 210-7487858  
E-mail: info@edpyxe.gr, Website: www.edpyxe.gr

Καλλιτεχνική Επιμέλεια: Κώστας Βοστανιτόγλου  
Παραγωγή-Εκτύπωση: APTION Γραφικές Τέχνες, ΑΒΕΕΕ

Ο κάθετι οδηγός δε στοχεύει να αντικαταστήσει κανέναν είδος εθνικών οδηγιών για την ασφάλιση. Συνεπώς, καμία πρόταση που περιλαμβάνεται σε αυτόν δεν αποτελεί υπόδειξη ή υποκατάσταση της εθνικής εργασιακής νομοθεσίας. Το δίκτυο και οι συνεργάτες του καταβάλλουν κάθε δυνατή προσπάθεια για να διασφαλίσουν ότι οι προτάσεις και οι πληροφορίες που περιλαμβάνονται είναι επαρκείς. Ωστόσο, δεν αποτελούν νομικές συμβουλές και δεν είναι υπεύθυνες για οποιαδήποτε απώλεια ή βλάβη προκύψει, άμεσα ή έμμεσα.



### Βήμα II: Μοντέλο καλής πρακτικής

Ως εταιρεία που έχει ένα επιτυχημένο πρόγραμμα προαγωγής της ψυχικής υγείας, θα λάβετε εν συνεχεία το Ερωτηματολόγιο Καλής Πρακτικής.

Έτσι θα έχετε τη δυνατότητα να παρουσιάσετε αναλυτικά τις δικές σας εταιρικές δράσεις για την προαγωγή της ψυχικής υγείας και οι οποίες θα αξιολογηθούν εν συνεχεία από μία ομάδα εμπειρογνομένων στην Ελλάδα με στόχο τη βράβευση "Move Europe Partner Excellence".

### Βήμα III: Βραβείο για την προαγωγή της ψυχικής υγείας στον εργασιακό χώρο

Οι εκπρόσωποι των επιχειρήσεων με τις καλύτερες πρακτικές προαγωγής της ψυχικής υγείας των εργαζομένων, θα έχουν τη δυνατότητα να παρεβρεθούν στην τελική τελετή της εκστρατείας σε εθνικό αλλά και ευρωπαϊκό επίπεδο, όπου θα λάβουν και το βραβείο "Move Europe Partner Excellence" για τις επιδόσεις τους στο πεδίο της προαγωγής της ψυχικής υγείας στο χώρο εργασίας.

## Ευρωπαϊκό Δίκτυο Προαγωγής Υγείας στους Χώρους Εργασίας - ENWHP

Το Ευρωπαϊκό Δίκτυο Προαγωγής Υγείας στους Χώρους Εργασίας ιδρύθηκε το 1986 από οργανισμούς που δραστηριοποιούνταν στο χώρο της δημόσιας υγείας και της ασφάλειας στην εργασία.

Σήμερα, μέλη από 31 ευρωπαϊκές χώρες μοιράζονται το κοινό όραμα για «Υγείς εργαζόμενους σε υγιείς επιχειρήσεις».

Το Ευρωπαϊκό Δίκτυο, με συνεχείς συνεργασίες, έχει αναπτύξει ενιαία κριτήρια αξιολόγησης ποιότητας και συμβάλλει στη διάδοση μοντέλων καλής πρακτικής με στόχο να προωθήσει τη σημασία της υγείας στον εργασιακό χώρο.

Η γραμματεία και ο συντονιστής της εκστρατείας «Η Ευρώπη σε κίνηση» έχουν ως έδρα τους την BKK Bundesverband στο Essen της Γερμανίας.

Η εκστρατεία «Εργασία. Σε αρμονία με τη ζωή. Η Ευρώπη σε κίνηση» συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση στο πλαίσιο του Προγράμματος για τη Δημόσια Υγεία 2003 – 2008.

Ο υποστηρικτικός φορέας για τη διεξαγωγή της εκστρατείας στην Ελλάδα είναι το Εθνικό Δίκτυο Προαγωγής Υγείας στους Χώρους Εργασίας (ΕΔΠΥΧΕ).

Το Εθνικό Δίκτυο Προαγωγής Υγείας στους Χώρους Εργασίας (ΕΔΠΥΧΕ) ιδρύθηκε το 2008 υπό την αιγίδα του Ευρωπαϊκού Δικτύου για την Προαγωγή της Υγείας στους Χώρους Εργασίας (ENWHP), σε μία προσπάθεια να αποτελέσει η Προαγωγή Υγείας στους Χώρους Εργασίας τμήμα της κοινής ευρωπαϊκής ατζέντας στα θέματα της εργασίας, της δημόσιας υγείας και της ποιότητας ζωής.

Βασικός σκοπός του ΕΔΠΥΧΕ είναι η πρόσπιση και βελτίωση της υγείας των εργαζομένων με την ανάπτυξη υποστηρικτικών υποδομών και καινοτόμων δραστηριοτήτων Προαγωγής και Αγωγής Υγείας στους χώρους εργασίας σε εθνικό επίπεδο.



## Επενδύοντας στους ανθρώπους για τη βελτίωση της ανταγωνιστικότητας των επιχειρήσεων

Η ποιότητα, η ευελιξία και οι δυνατότητες των καινοτομιών μιας επιχείρησης ασκούν σημαντική επίδραση τόσο στην αποδοτικότητά της όσο και στη διατήρησή της στο προσκήνιο του διεθνούς ανταγωνισμού. Η διοίκηση του ανθρώπινου δυναμικού διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην προετοιμασία των εργαζομένων ώστε να είναι σε θέση να αντιμετωπίσουν τις νέες εξελίξεις και προκλήσεις και να συμβάλλουν έτσι στην επιτυχία της επιχείρησης.

Με τις συνεχείς αλλαγές στην εργασία, οι επιχειρήσεις πρέπει να λειτουργούν αποτελεσματικά, να παράγουν προϊόντα υψηλής ποιότητας, να είναι προσαρμοστικές και ευέλικτες στις αλλαγές και παράλληλα να βρίσκονται σε μια συνεχή διαδικασία εκπαίδευσης και μάθησης. Σε τέτοιου είδους προκλήσεις, μόνο υγιείς και κινητοποιημένοι εργαζόμενοι είναι σε θέση να ανταποκριθούν μακροπρόθεσμα.

Στις διεθνείς ανταγωνιστικές αγορές, το υγιές εργατικό δυναμικό είναι μείζον στοιχείο για μία επιχείρηση με προοπτικές βιωσιμότητας. Η προαγωγή της υγείας στον

χώρο εργασίας αποκτά αυξανόμενη σημασία, καθώς οι παρεμβάσεις σε ατομικό επίπεδο δεν επαρκούν για να επιφέρουν μακροπρόθεσμα επιτυχία. Αντίθετα, χρειάζεται μια ολιστική προσέγγιση που να αποτελεί κομμάτι της κουλτούρας της επιχείρησης και να στοχεύει στη βελτίωση τόσο της σωματικής όσο και της ψυχικής υγείας των εργαζομένων. Επενδύοντας στους ανθρώπους σημαίνει ότι επενδύουμε ταυτόχρονα στην υγεία και στην ευεξία τους στον εργασιακό χώρο. Συνεπώς, με τον σχεδιασμό ενός υγιούς περιβάλλοντος εργασίας, δημιουργούνται οι κατάλληλες συνθήκες για την υιοθέτηση ενός υγιούς τρόπου ζωής.

Ο στόχος της παρούσας εκστρατείας, η οποία φέρει τον τίτλο «Εργασία. Σε αρμονία με τη ζωή. Η Ευρώπη σε κίνηση», είναι να συλλέξει όσο το δυνατόν περισσότερα μοντέλα καλής πρακτικής σχετικά με την προαγωγή της ψυχικής υγείας στο εργασιακό περιβάλλον. Κύρια επιδίωξη της διάδοσης τέτοιων πρακτικών είναι η προσπάθεια να επέλθουν ταχύτερα θετικές αλλαγές στον τομέα της ψυχικής υγείας και κατ' επέκταση στην ίδια την οικονομία των επιχειρήσεων και των χωρών.

## Προστασία και προαγωγή της ψυχικής υγείας – Γιατί είναι σημαντική;

Η ψυχική υγεία είναι ιδιαίτερα σημαντική για το ανθρώπινο, κοινωνικό και οικονομικό δυναμικό μιας κοινωνίας. Ωστόσο, τα ποσοστά ψυχικών διαταραχών αυξάνονται δραματικά σε όλη την Ευρώπη και αποτελούν τη συντηθέτερη αιτία αδειών λόγω ασθένειας, καθώς και πρό-

ωρης συνταξιοδότησης. Γενικά, οι άνθρωποι που αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας, απουσιάζουν από την εργασία τους για μεγάλα χρονικά διαστήματα. Ευρωπαϊκές στατιστικές δείχνουν πως περίπου το 10% των μακροχρόνιων προβλημάτων υγείας και δυσλει-



τουργιών αποδίδεται σε ψυχικές και συναισθηματικές διαταραχές. Μάλιστα, οι άνθρωποι που υποφέρουν από μια ψυχική ασθένεια είναι πιο επιρρεπείς στην εκδήλωση σωματικών νόσων, όπως για παράδειγμα καρδιαγγειακά νοσήματα, εγκεφαλικά, σακχαρώδη διαβήτη, αναπνευστικά προβλήματα και καρκίνο.

Σύμφωνα με τον Ευρωπαϊκό Οργανισμό για την Υγεία και την Ασφάλεια στην Εργασία, οι ψυχικές ασθένειες ευθύνονται για το ένα τέταρτο των νέων περιπτώσεων πρόωρης συνταξιοδότησης λόγω αναπηρίας στην Ευρωπαϊκή Ένωση.

Υπολογίζεται, επίσης, ότι το κόστος που προκύπτει για τους εργοδότες από τη μείωση της παραγωγικότητας, λόγω της εμφάνισης κατάθλιψης στους εργαζόμενους, είναι πολύ μεγαλύτερο από το κόστος της ίδιας της θεραπείας της.

Στην Ε.Ε., το κόστος που προκύπτει από τις ψυχικές ασθένειες, κυρίως εξαιτίας της μείωσης της παραγωγι-

κότητας, ισούται περίπου με το 3% με 4% του ετήσιου Ακαθάριστου Εθνικού Προϊόντος (ΑΕΠ), ποσό που είναι διπλάσιο από το ΑΕΠ μιας χώρας του μεγέθους της Αυστρίας.

Ένας ακόμη δείκτης κακής ψυχικής υγείας είναι και ο αριθμός των αυτοκτονιών. Στην Ε.Ε. περίπου 60.000 ζωές χάνονται κάθε χρόνο λόγω αυτοκτονιών και για το 90% των περιπτώσεων, ευθύνονται οι ψυχικές νόσοι.

.....  
Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας ορίζει την ψυχική υγεία ως μια κατάσταση ευεξίας κατά την οποία τα άτομα είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τις δυνατότητες που έχουν, μπορούν να αντιμετωπίζουν τις καθημερινές πιέσεις της ζωής, να εργάζονται παραγωγικά και εποικοδομητικά και παράλληλα δύνανται να προσφέρουν στην κοινότητα της οποίας είναι μέλη. Οι εργαζόμενοι που έχουν καλή ψυχική υγεία αποδίδουν καλύτερα στην εργασία τους.  
.....

## «Εργασία. Σε αρμονία με τη ζωή. Η Ευρώπη σε κίνηση» - Μια πανευρωπαϊκή εκστρατεία – Γιατί είναι σημαντική;

Υπό την ηγεσία της BKK Bundesverband (National Contact Office, Germany), η 8η πρωτοβουλία του ENWHP στοχεύει:

- Να αυξήσει την ευαισθητοποίηση των επιχειρήσεων αλλά και του ευρύτερου κοινού σχετικά με τις ανάγκες και τα οφέλη της Προαγωγής Υγείας στο χώρο εργασίας.
- Να κινητοποιήσει τις εταιρείες να συμμετάσχουν στην εκστρατεία και να τις πείσει ότι αξίζει να επενδύσουν στην προαγωγή της ψυχικής υγείας.
- Να σχεδιάσει πρακτικά εργαλεία και μοντέλα

προαγωγής της ψυχικής υγείας στον εργασιακό χώρο και να ενθαρρύνει την ανταλλαγή εμπειριών και γνώσεων σε αυτό το πεδίο.

Με βάση τη διαθέσιμη βιβλιογραφία επί του θέματος και τα παραδείγματα καλής πρακτικής, θα δημιουργηθεί ανάλογο υλικό για να βοηθήσει τους εργοδότες και τους εργαζόμενους να προάγουν την ψυχική υγεία στο χώρο εργασίας και να πείσουν τους ιθύνοντες στην Ε.Ε. αλλά και στις επιχειρήσεις ότι είναι απαραίτητο να επενδύσουν σε προγράμματα που συμβάλλουν στη βελτίωση της ψυχικής υγείας των εργαζόμενων.