

Viri k predavanju: Ozaveščanje o psihosocialnih tveganjih na delovnem mestu



Dr. Ditka Vidmar

Duševno zdravje aktivnih na trgu dela, Nacionalni program duševnega zdravja - Program Mira, NIJZ
REHA dnevi, 23. september 2026

<https://www.zadusevnozdravje.si/na-delovnem-mestu/>



Največji izbor gradiv
s področja
duševnega zdravja na
delovnem mestu na
enem mestu

Konkretni
uporabni
napotki

Kazalci duševnega zdravja

Psihosocialna tveganja na delovnem mestu

(konkretni napotki za obvladovanje + interaktivni vprašalnik za delovne organizacije)

Napotki za posameznike (interaktivni vprašalnik, koliko ste pod stresom, konkretni napotki)

Opozorilni znaki (posamezniki in delovne organizacije)

Stigma duševnih težav

Gradiva (letaki, publikacije)

Storitve za delovne organizacije

Gradiva



<https://www.zadusevnozdravje.si/na-delovnem-mestu/> → GRADIVA

Iskalnik storitev za delovne organizacije



Storitve za delovne organizacije

Številne delovne organizacije se zavedajo pomena zdravja pri delu, vendar se pri tem večinoma posvečajo skrbi za telesno zdravje zaposlenih, duševni vidik zdravja pa pri tem ostaja zapostavljen. Težave na tem področju se prepogosto rešuje reaktivno, šele ko se pojavijo, namesto, da bi ukrepali preventivno. Preventivno delovanje na področju duševnega zdravja na delovnem mestu krepi zdravje zaposlenih, preprečuje nastanek duševnih težav oz. jih omili. Tako znatno znižuje stroške ter povečuje poslovno uspešnost delovnih organizacij.

Pri načrtovanju ustreznih ukrepov za obvladovanje pogostejših psihosocialnih tveganj na delovnem mestu in za krepitev duševnega zdravja vam je lahko v pomoč spodnji seznam za delovne organizacije. V njem najdete izbrane ponudnike storitev za krepitev duševnega zdravja na delovnem mestu, ki so namenjene organizacijam in posameznim zaposlenim. Odločite se lahko za celostno načrtovanje ukrepov promocije duševnega zdravja ali za obravnavo posamezne tematike. Izbirate lahko glede na vrsto storitve (npr. predavanje, delavnica, svetovanje) in vsebino (npr. stres, komunikacija, izgorelost).

*Iskalnik je nastal na podlagi prvega kroga popisa ponudnikov promocijsko-preventivnih aktivnosti s področja duševnega zdravja na delovnem mestu v sklopu aktivnosti programa Mira. Za kakovost storitev je odgovoren vsak ponudnik sam. Seznam ponudnikov bomo posodabljali. Veseli bomo povratnih informacij o storitvah na mira@nizj.si.

Izberi vsebino	Izberi ciljno skupino	Izberi tip storitve
Vse Vse Preprečevanje izgorelosti Tehnike sproščanja Čuječnost Komunikacija Medosebni odnosi Preprečevanje nasilja in mobinga Psihosocialna tveganja Vključevanje in vračanje na delo Obvladovanje stresa	Delovna organizacija	Predavanja, delavnice
		ISČI

»Naš cilj je pomagati vam, da dosežete svoje cilje.«

Vsebine: Psihosocialna tveganja, Vključevanje in vračanje na delo, Obvladovanje stresa, Preprečevanje izgorelosti, Komunikacija, Medosebni odnosi

PLAČLJIVO

VEČ

O.K. Consulting

»Psihična čvrstost - kako jo doseči in ohraniti.«

Vsebine: Obvladovanje stresa, Komunikacija

PLAČLJIVO

VEČ

Terapevtsko-izobraževalni center Ahil

»Delo na sebi je najboljša osebna investicija.«

Vsebine: Preprečevanje nasilja in mobinga, Obvladovanje stresa, Psihosocialna tveganja, Preprečevanje izgorelosti, Vključevanje in vračanje na delo, Tehnike sproščanja, Čuječnost, Komunikacija, Medosebni odnosi

PLAČLJIVO

VEČ

<https://www.zadusevnozdravje.si/na-delovnem-mestu/storitve-za-delovne-organizacije/>

Koristne povezave

- Prosto dostopne publikacije NIJZ: **Duševne stiske na delovnem mestu skozi mikrozgodb**
<https://nijz.si/publikacije/dusevne-stiske-na-delovnem-mestu-skozi-mikrozgodb-analiza-potreb-in-participativno-osmisljanje-rezultatov>, **Duševno zdravje na delovnem mestu**
<https://nijz.si/publikacije/dusevno-zdravje-na-delovnem-mestu>
- **Ministrstvo za zdravje**: Smernice za promocijo zdravja na delovnem mestu **(NOVO 2026)**:
https://www.gov.si/assets/ministrstva/MZ/DOKUMENTI/DJZ-Preventiva-in-skrb-za-zdravje/Varovanje-in-krepitev-zdravja/zdravje-na-del-mestu/Promocija-zdravja-na-delovnem-mestu/Smernice_promocija_zdravja_na_delovnem_mestu-marec_2026.pdf
- **Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti**: Portal Varnost in zdravje pri delu, Psihosocialna tveganja: <https://vzd.mddsz.gov.si/varnost-in-zdravje-pri-delu/informacije-po-temah/psihosocialna-tveganja>
- **Svetovna zdravstvena organizacija**: Smernice za duševno zdravje pri delu (Guidelines for mental health at work, 2022): <https://www.zadusevnozdravje.si/wp-content/uploads/2025/07/Smernice-SZO-za-dusevno-zdravje-pri-delu.pdf>
- **Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu** (EU – OSHA), 1994: zakonodaja EU, zbiranje podatkov, analize, izobraževalna gradiva, vodniki, ozaveščanje idr.: <https://osha.europa.eu>
- **Mednarodna organizacija dela** (v OZN), 1919: standardi za temeljna načela in pravice pri delu, konvencije, politike, strategije, ozaveščanje idr.: <https://www.ilo.org>



28. april: svetovni dan varnosti in zdravja pri delu

zadnji teden oktobra: evropski teden varnosti in zdravja pri delu

Smernice za psihološko prvo pomoč



Ob čezmernem pitju alkohola
(smernice)



Ob samomorilnih mislih (smernice)



Ob paničnem napadu (smernice)



Ob depresiji (smernice)

www.zadusevnozdravje.si/pomagam-drugemu/kako-pomagam/

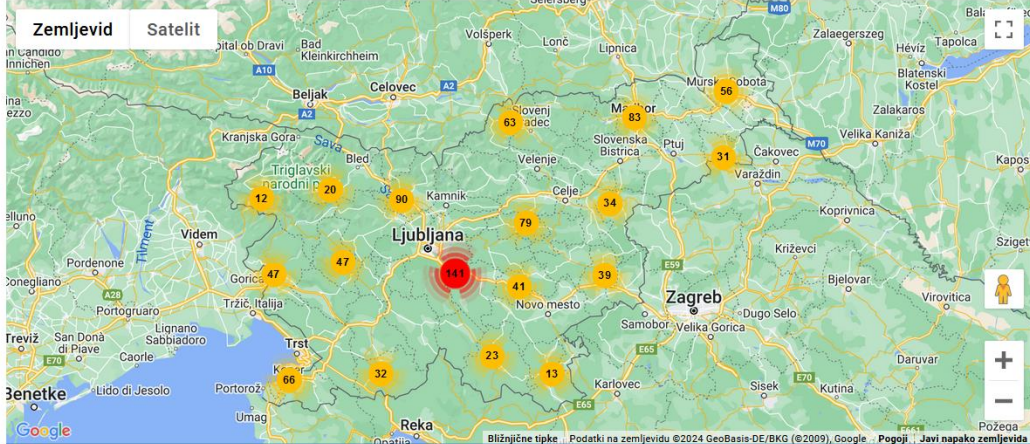
Mreža virov pomoči na področju duševnega zdravja

www.zadusevnozdravje.si/kam-po-pomoc/mreza-virov-pomoci/

Več kot 900 izvajalcev
brezplačnih zdravstvenih in
socialnovarstvenih storitev

- Preventiva in krepitev duševnega zdravja
- Različne oblike pomoči:
 - ✓ POMOČ V DUŠEVNI STISKI
 - ✓ MATERIALNA OGROŽENOST
 - ✓ ZASVOJENOSTI
 - ✓ NASILJE

KRANJ	RAVNE	MURSKA SOBOTA
NOVA GORICA	LJUBLJANA	MARIBOR
KOPER	NOVO MESTO	CELJE



Poiščite vires pomoči glede na vaše potrebe

Izberite regijo, obliko pomoči in ciljno skupino. V kolikor vaš izbor ne bo ponudil ustreznih zadetkov, prilagodite iskalne pojme.

Statistična regija	Oblika pomoči	Ciljna skupina
Osrednjeslovenska	POMOČ V DUŠEVNI STISKI	Odrasli / Polnoletni

Tekstovno iskanje po vsebini (opcijsko)

Vnesite iskalni pojem

[× Ponastavi iskalnik](#)

PRIKAŽI

PDF-ji za
tisk

Spletno
iskanje

Brezplačne psihoedukativne delavnice za krepitev duševnega zdravja

www.skupajzazdravje.si/aktivnosti-za-krepitev-zdravja/delavnice-in-svetovanja

“Centri za krepitev zdravja” (CKZ) in “Zdravstvenovzgojni centri” (ZVC)
v zdravstvenih domovih

- Tehnike sproščanja
- Spoprijemanje s stresom
 - Zdravi odnosi

Opuščanje tveganega in
škodljivega pitja alkohola
+ spletni svetovalec



**SKUPAJ
ZA ZDRAVJE**



Spletna stran in kontakt:

<https://www.zadusevnozdravje.si/na-delovnem-mestu/>

mira@nijz.si



NACIONALNI PROGRAM DUŠEVNEGA ZDRAVJA