Esihenkilön muistilista mielenterveyden edistämiseksi työpaikalla

1. **Työn sisältö ja työolosuhteet**
   - Mitä työtä työntekijämme tekevät?
   - Kenen kanssa?
   - Millä työvälineillä?
   - Vastaako työntekijöiden käsitys omaani?

2. **Työn tavoitteet, työnjako ja roolitus**
   - Ovatko työn tavoitteet, työnjako ja roolitukset kaikille selvät?
   - Ymmärrämmekö me kaikki ne suunnilleen samalla tavalla?
   - Onko meillä ääneen lausumattomia piilotavoitteita tai -rooleja työssä tai -odotuksia työstä?
   - Ovatko tavoitteemme ristiriidassa asiakkaitten tai muiden tahojen odotusten kanssa?

3. **Psykososiaalinen kuormitus**
   - Mitkä työn olosuhteista ovat mahdollisia kuormitustekijöitä?
   - Kuuluuko kuormitus olennaisena osana työtehtäviin?
   - Miten kuormitusta voidaan vähentää tai hallita?
   - Miten voimme lisätä työn voimavaratekijöitä?
   - Mitä työn ulkopuolisia kuormitustekijöitä työntekijöilläni on?

4. **Vuorovaikutus**
   - Olenko keskustellut jokaisen työntekijäni kanssa viime aikoina?
   - Tiedänkö, mitä työntekijöilleni kuuluu?
   - Olenko muistanut antaa ja pyytää palautetta?
   - Miten usein annan ja pyydän palautetta?

5. **Työpaikkani toimintamallit ja ohjeet**
   - Onko meillä käytössä varhaisen tuen malli? Osaanko käyttää sitä?
   - Miten voisin kehittää omia taitojani ottaa puheeksi asioita?
   - Tiedänkö, missä tilanteissa varhaista tukea tarvitaan?
   - Onko meillä ohjeita työn muokkaamisesta?
   - Mitkä ovat valtuuteni sopia työn muokkauksista?

6. **Työn hallinta ja voimavaratekijät**
   - Mitä mahdollisuuksia työntekijöilläni on oman työn työmäärän ja työtahdin hallitsemiseksi?
   - Käytetäänkö näitä mahdollisuuksia? Jos ei, miksi ei?
   - Mitkä ovat työn voimavaratekijöitä? Mistä meillä innostutaan ja pidetään?

ILMARINEN