

Kako ustvariti psihocialno zdravo delovno okolje v vzgoji in izobraževanju

32. strokovno srečanje ravnateljev in ravnateljic vrtcev 6. oktober 2026



Dr. Ditka Vidmar in Karmen Stariha

Duševno zdravje aktivnih na trgu dela, Nacionalni program duševnega zdravja - Program Mira, NIJZ

Najpomembnejša tveganja (viri stresa) na delovnem mestu za strokovne delavce v vrtcu*

- 
1. Preveliko število otrok v skupini
 2. Prevelik hrup na delovnem mestu
 3. Neodgovorno / nevestno delo sodelavcev
 4. Vmešavanje staršev v pedagoško delo
 5. Slaba komunikacija med sodelavci
 6. Delo z otroki s posebnimi potrebami
 7. Vmešavanje staršev v dnevno rutino v vrtcu
 8. Neupoštevanje vzgojiteljevih mnenj in pobud s strani vodstva

77 % jih svoje delo vzgojitelja ocenjuje kot precej ali zelo stresno.

*Retar et al (2020)

Najpomembnejša tveganja (viri stresa) na delovnem mestu za strokovne delavce v vrtcu*

9. Pomanjkanje podpore
staršev pri discipline otrok

10. Nasilje med otroki



11. Pomanjkanje toplih, odprtih
odnosov s kolegi

12. Opravljanje administrativnih
nalog

**77 % jih svoje delo
vzgojitelja ocenjuje kot
precej ali zelo stresno.**

* Retar et al (2020)



NACIONALNI
PROGRAM
DUŠEVNEGA
ZDRAVJA

Fizične obremenitve

59 % jih zaznava delo vzgojitelja kot precej ali zelo fizično zahtevno.



pogosto dvigovanje,
prisilne drže,
nošenje, sklanjanje,
počepanje

POMEMBNO

Fizične obremenitve lahko povečujejo občutljivost zaposlenih za morebitne psihične pritiske.

Stres in neobvladana psihosocialna tveganja povečujejo tveganje za nastanek bolezni mišično-skeletnega sistema ali njihovo poslabšanje.



NACIONALNI
PROGRAM
DUŠEVNEGA
ZDRAVJA

Dodatni posebni ukrepi za vrtce



1. Izobraževanje zaposlenih o ergonomskih in kinezioloških priporočilih za zmanjšanje in/ali obvladovanje prekomernih telesnih obremenitev na delovnem mestu
2. Izobraževanje zaposlenih o zdravem življenjskem slogu itd.
3. Izobraževanje zaposlenih o ustreznih pristopih k otrokom s posebnimi potrebami idr.
4. Zagotoviti skladnost zvočnega okolja s Tehnično smernico, TSG-1-005:2012 zaščita pred hrupom v stavbah (odmevni čas, hrup ozadja)- možni različni ukrepi, uporaba kakovostnih zvočnih igrač, poučevanje otrok o zvoku in poslušanju idr.

POMEMBNO

Najbolj učinkoviti so tisti ukrepi, ki so izbrani glede na ugotovljene potrebe posamezne delovne organizacije (vrtca).



Vzgojitelji, ki se počutijo cenjene, spoštovane in slišane, bodo bolj motivirani za zagotavljanje najboljše možne vzgoje in nege za otroke

(Ministrstvo za izobraževanje, Ontario, Canada, 2018)



NACIONALNI
PROGRAM
DUŠEVNEGA
ZDRAVJA

Dobro duševno počutje strokovnih delavcev v vrtcih

Vzgojitelje/ice in pomočniki/ice vzgojiteljev, ki pri delu doživljajo MANJ STRESA (samoocena)*:

- so **BOLJ ZADOVOLJNI** s svojim delom in nadrejenimi
- ocenjujejo, da so **BOLJ UČINKOVITI** pri **PEDAGOŠKEM DELU**
- izražajo **MANJ NAMERE** o zapustitvi delovnega mesta
- so **BOLJ MOTIVIRANI**
- stopnja **ABSENTIZMA** (bolniške odsotnosti) je nižja

*v primerjavi s tistimi, ki pri delu doživljajo več stresa



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



Največji izbor
gradiv
s področja
DZ/DM 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

Storitve za delovne organizacije

Gradiva



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

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 oseba 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/>

*Viri podatkov za slovenske in evropske vrtce:

1. Dr. Branko Slivar, Ljubljana, 2009 (SVIZ): **Raziskava o poklicnem stresu pri slovenskih vzgojiteljih in učiteljih**: https://www.sviz.si/datot/poklicnistres_jun2009.pdf
2. Doc. dr. Iztok Retar prof. šp. vzg., Mark Žmavc mag. psih., Špela Erjavec mag. prav., Ljubljana 2020 (Konfederacija sindikatov javnega sektorja, Ministrstvo RS za delo družino, socialne zadeve in enake možnosti, EU Evropski socialni sklad): **Analiza psihofizičnih obremenitev vzgojiteljev v vrtcu**: https://www.sviz.si/datot/analiza-psihofiz-obremenitev-vzg-v-vrtcih_okt2020.pdf
3. EU-OSHA: **Psihosocialna tveganja na področju izobraževanja: Razumevanje z delom povezanih dejavnikov, ki vplivajo na duševno počutje učiteljev** (Psychosocial risks in education: Understanding work-related factors affecting teachers' well-being), 2026
https://osha.europa.eu/sites/default/files/documents/psychosocial-risks-education-work-related-factors-teachers-well-being_915_EN.pdf

Koristne povezave

- Prosto dostopne publikacije: **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 gospodarstvo, delo in šport**: 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

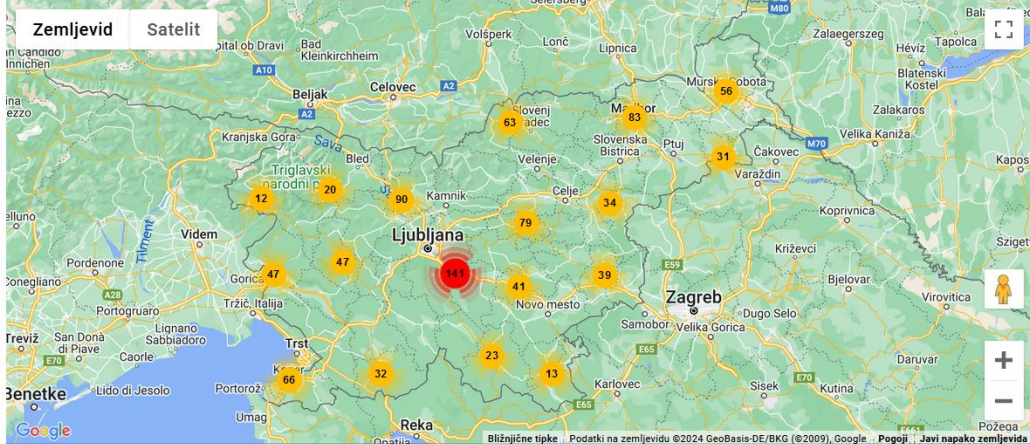
Mreža virov pomoči na področju duševnega zdravja

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

Cca 900 izvajalcev brezplačnih,
uradno registriranih 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 viro 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

PRIKAŽI

× Ponastavi iskalnik

PDF-ji za
tisk

Spletno
iskanje

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**

Smernice za psihološko prvo pomoč



KAKO POMAGAM
V PRIMERU
ČEZMERNEGA
**PITJA
ALKOHOLA?**

Ob čezmernem pitju alkohola
(smernice)

KAKO POMAGAM
V PRIMERU
**SAMOMORILNE
OGROŽENOSTI?**

Ob samomorilnih mislih (smernice)

KAKO POMAGAM
V PRIMERU
**PANIČNEGA
NAPADA?**

Ob paničnem napadu (smernice)

KAKO POMAGAM
V PRIMERU
DEPRESIJE?

Ob depresiji (smernice)

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



Spletna stran in kontakt:

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

mira@nijz.si



NACIONALNI PROGRAM DUŠEVNEGA ZDRAVJA