

## KIF IL-POSTIJET TAX-XOGĦOL JISTGĦU JAPPOĠĠAW LILL- HADDIEMA LI JKUNU QED JESPERJENZAW PROBLEMI TA' SAĦĦA MENTALI

### Introduzzjoni

Il-problemi ta' saħħa mentali huma komuni ħafna u huma kawża ewlenija ta' diżabbiltà — qabel il-pandemija tal-COVID-19 dawn affettwaw madwar 84 miljun persuna madwar l-UE kollha,<sup>1</sup> u skont l-istħarriġiet tal-WHO<sup>2</sup>, tal-EU-OSHA<sup>3</sup> u tal-Eurofound is-saħħa mentali marret għall-agħar minn mindu bdiet il-pandemija.<sup>4</sup> Minbarra t-tbatija personali, il-problemi ta' saħħa mentali għandhom implikazzjonijiet finanzjarji għas-soċjetà tagħna. Ix-xogħol jista' jhalli impatt fuq is-saħħa mentali. “L-istress, id-depressjoni jew l-ansjetà” hija t-tieni l-aktar tip komuni ta' problema ta' saħħa relatata max-xogħol fl-UE,<sup>5</sup> bi kważi 45 % tal-ħaddiema jirrapportaw li jiffaċċjaw fatturi ta' riskju għall-benesseri mentali tagħhom fuq il-post tax-xogħol. L-istħarriġ tal-OSH Pulse li sar mill-EU-OSHA fl-2022 juri li 27 % tal-ħaddiema jesperjenzaw stress, ansjetà jew depressjoni kkawżati jew aggravati mix-xogħol.<sup>6</sup>

Hemm stigma konsiderevoli dwar is-saħħa mentali u dawk li jesperjenzaw problemi ta' saħħa mentali ħafna drabi jiffaċċjaw esklużjoni mix-xogħol, minkejja li l-problemi ta' saħħa mentali huma daqstant komuni. Min-naħa l-oħra, xogħol ta' kwalità tajba huwa tajjeb għas-saħħa. Bl-adattamenti t-tajba, ħafna ħaddiema li jkunu qed jesperjenzaw problemi ta' saħħa mentali jistgħu jkomplu jaħdmu. Dawn l-adattamenti spiss ikunu sempliċi u ma tanx jiswew flus.

### Il-politika tal-EU

Id-direttivi tal-UE jirrikjedu li l-impjegaturi jivvalutaw u jipprevjenu r-riskji għall-ħaddiema,<sup>7</sup> inklużi r-riskji psikosoċjali; dan jinkludi l-protezzjoni ta' “gruppi ta' riskju partikolarment sensittivi” kontra l-perikli li jaffettwawhom b'mod speċifiku. L-impjegaturi huma obbligati wkoll jagħmlu adattamenti raġonevoli għall-ħaddiema b'diżabbiltà, inklużi l-ħaddiema b'diżabbiltà relatata mas-saħħa mentali.<sup>8</sup>

Fl-2023, il-Kummissjoni Ewropea adottat “approċċ komprensiv għas-saħħa mentali” li huwa orjentat lejn il-prevenzjoni u jappoġġa l-għan tagħha li tindirizza l-isfidi tas-saħħa mentali fl-Ewropa.<sup>9</sup> Dan jinkludi enfasi fuq il-prevenzjoni tar-riskji psikosoċjali relatati max-xogħol u l-appoġġ lill-persuni li jesperjenzaw problemi ta' saħħa mentali biex ikompli jaħdmu u meta jirritornaw għax-xogħol wara perjodu ta' assenza minħabba mard. Fl-

<sup>1</sup> Ara: [https://www.oecd-ilibrary.org/docserver/health\\_glance\\_eur-2018-en.pdf?expires=1712829006&id=id&accname=quest&checksum=83ACAD0E6CC07E988E167AE27418657E](https://www.oecd-ilibrary.org/docserver/health_glance_eur-2018-en.pdf?expires=1712829006&id=id&accname=quest&checksum=83ACAD0E6CC07E988E167AE27418657E)

<sup>2</sup> Ara: [https://www.consilium.europa.eu/en/policies/mental-health/#:~:text=5%20December%202023%20The%20state%20of%20mental%20health%20in%20the%20EU,in%20the%20EU%20\(17,3%25\)](https://www.consilium.europa.eu/en/policies/mental-health/#:~:text=5%20December%202023%20The%20state%20of%20mental%20health%20in%20the%20EU,in%20the%20EU%20(17,3%25))

<sup>3</sup> EU-OSHA – Aġenzija Ewropea għas-Sigurtà u s-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol, *Mental health at work after the COVID pandemic (Is-saħħa mentali fuq il-post tax-xogħol wara l-pandemija tal-COVID)*, 2024. Disponibbli fuq: <https://osha.europa.eu/en/publications/mental-health-work-after-covid-pandemic>

<sup>4</sup> Eurofound et al., “Living, working and COVID-19 (Update April 2021) – Mental health and trust decline across EU as pandemic enters another year” (Il-ħajja, ix-xogħol u l-COVID-19 (Aġġornament April 2021) – Deterjorament tas-saħħa mentali u l-fiduċja madwar l-UE hekk kif il-pandemija tidhol f'sena oħra), 2021. <https://data.europa.eu/doi/10.2806/76802>

<sup>5</sup> Ara: <https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-statistical-reports/-/ks-ft-21-007>

<sup>6</sup> Ara: <https://osha.europa.eu/en/facts-and-figures/osh-pulse-occupational-safety-and-health-post-pandemic-workplaces>

<sup>7</sup> Ara: <https://osha.europa.eu/en/legislation/directives/the-osh-framework-directive/1>

<sup>8</sup> Ara: <https://osha.europa.eu/en/legislation/directives/council-directive-2000-78-ec>

<sup>9</sup> Communication from the Commission to the European Parliament, the Council, the European Economic and Social Committee and the Committee of the Regions on A Comprehensive Approach to Mental Health (Komunikazzjoni tal-Kummissjoni lill-Parlament Ewropew, lill-Kunsill, lill-Kumitat Ekonomiku u Soċjali Ewropew u lill-Kumitat tar-Reġjuni dwar Approċċ Komprensiv lejn is-Saħħa Mentali) COM (2023) 298. [com\\_2023\\_298\\_1\\_act\\_en.pdf](https://com_2023_298_1_act_en.pdf)

2022, il-Kummissjoni nediet Pakkett dwar l-Impjiegi għall-Persuni b'Diżabbiltà,<sup>10</sup> li l-għanijiet tiegħu jinkludu li jiġu żgurati adattamenti raġonevoli fuq il-post tax-xogħol u ż-żamma ta' persuni b'diżabbiltà fl-impjieg.

## Sfond għal dan in-nota ta' politika

FI-2023, l-EU-OSHA kkummissjonat proġett dwar ix-xogħol meta wieħed ikollu problemi ta' saħħa mentali, li jkopri kemm il-problemi ta' saħħa mentali relatati max-xogħol kif ukoll dawk mhux relatati max-xogħol. Dan irriżulta f'rapport<sup>11</sup> li jkopri riċerka ta' sfond dwar kif għandhom jiġu appoġġati l-individwi u rapport li jipprovdi pariri prattiċi għall-postijiet tax-xogħol<sup>12</sup>. Filwaqt li tikkomplementa dawn ir-rapporti, din in-nota ta' politika tistabbilixxi kwistjonijiet usa' dwar l-appoġġ lill-individwi li jesperjenzaw problemi ta' saħħa mentali u tipprovdi xi indikaturi għal dawk li jfasslu l-politika. In-nota hija bbażata wkoll fuq is-sejbiet tar-rapporti preċedenti tal-EU-OSHA dwar ix-xogħol meta wieħed ikollu problemi ta' mard u r-ritorn għax-xogħol wara assenza relatata ma' dan.<sup>13, 14, 15, 16, 17</sup>

## Kunċetti ewlenin u metodi ta' appoġġ

**Politika dwar is-saħħa mentali** fuq il-post tax-xogħol hija approċċ komprensiv biex jiġu indirizzati l-kwistjonijiet ta' saħħa mentali fuq il-postijiet tax-xogħol. Din tiddefinixxi l-viżjoni tal-post tax-xogħol dwar liema proċeduri u prattiki se jintużaw biex jiġu pprevenuti problemi ta' saħħa mentali. L-għanijiet ġenerali huma li tiġi promossa saħħa mentali tajba, li tittiehed azzjoni preventiva biex jitneħħew ir-riskji psikosoċjali għall-ħaddiema kollha, jingħata appoġġ lill-ħaddiema li jkunu qed jesperjenzaw stress fuq ix-xogħol, jithegħġegħ l-intervent bikri għal kwalunkwe stress fuq ix-xogħol jew problema ta' saħħa mentali, u jingħata appoġġ lill-ħaddiema li jkunu qed jesperjenzaw problema ta' saħħa mentali – inkluż billi jsiru aġġustamenti raġonevoli biex il-persuni li jkunu qed jesperjenzaw problema ta' saħħa mentali jkunu jistgħu jaħdmu u billi jiġu pprovduti pjanijiet effettivi ta' riabilitazzjoni u ta' ritorn għax-xogħol. Il-punt tat-tluq għal kwalunkwe politika dwar is-saħħa mentali fuq il-post tax-xogħol għandu jkun jikkonsisti f'interventi organizzazzjonali universali li jindirizzaw il-fatturi ta' riskju psikosoċjali għall-ħaddiema kollha, inklużi interventi li jinvolvu approċċi parteċipatorji.

### Kaxxa 1: Elementi ta' politika komprensiva dwar is-saħħa mentali fuq il-post tax-xogħol

#### Politika dwar is-saħħa mentali fuq il-post tax-xogħol għandha tkopri:

1. il-prevenzjoni ta' riskji psikosoċjali relatati max-xogħol permezz ta' miżuri organizzattivi u kollettivi;
2. l-appoġġ lill-gruppi ta' ħaddiema aktar esposti għal fatturi ta' riskju psikosoċjali relatati max-xogħol;
3. l-appoġġ lill-ħaddiema li jkunu qed jesperjenzaw problema ta' saħħa mentali jew stress relatat max-xogħol;
4. il-promozzjoni tas-saħħa mentali u l-benesseri fuq il-post tax-xogħol; u
5. il-konsultazzjoni u l-involviment tal-ħaddiema u tar-rappreżentanti tagħhom dwar il-politiki u l-azzjonijiet.

Il-punti 1, il-prevenzjoni, u 5, il-konsultazzjoni, huma prerekwiżiti biex jirnexxu l-punti l-oħra.

<sup>10</sup> Ara: <https://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=1597&langId=en>

<sup>11</sup> EU-OSHA – Aġenzija Ewropea għas-Sigurtà u s-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol, *A review of good workplace practices to support individuals experiencing mental health problems (Rieżami tal-prattiki tajba fuq il-post tax-xogħol biex jappoġġaw lill-individwi li qed jesperjenzaw problemi ta' saħħa mentali)*, 2024. Disponibbli fuq: <https://osha.europa.eu/en/user/login?destination=/en/publications/review-good-workplace-practices-support-individuals-experiencing-mental-health-problems>

<sup>12</sup> EU-OSHA – Aġenzija Ewropea għas-Sigurtà u s-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol, *Guidance for workplaces on how to support individuals experiencing mental health problems (Gwida għall-postijiet tax-xogħol dwar kif għandhom jiġu appoġġati individwi li jesperjenzaw problemi ta' saħħa mentali)*, 2024. Disponibbli fuq: <https://osha.europa.eu/en/user/login?destination=/en/publications/guidance-workplaces-how-support-individuals-experiencing-mental-health-problems>

<sup>13</sup> Ara: <https://osha.europa.eu/en/publications/working-chronic-msds-good-practice-advice>

<sup>14</sup> Ara: <https://osha.europa.eu/en/publications/rehabilitation-and-return-work-after-cancer-literature-review>

<sup>15</sup> Ara: <https://osha.europa.eu/en/publications/return-work-after-msd-related-sick-leave-context-psychosocial-risks-work>

<sup>16</sup> Ara: <https://osha.europa.eu/en/publications/rehabilitation-and-return-work-analysis-report-eu-and-member-states-policies-strategies>

<sup>17</sup> Ara: <https://osha.europa.eu/en/publications/research-review-rehabilitation-and-return-work>

**Ir-ritorn għax-xogħol** jinvolve l-proċeduri u l-inizjattivi kollha li għandhom l-għan li jiffaċilitaw ir-riintegrazzjoni fuq il-post tax-xogħol ta' individwi b'kapaċità ta' xogħol imnaqqsa.<sup>18</sup> Programm ta' ritorn għax-xogħol jista' jkun parti minn programm ta' ġestjoni tad-diżabbiltà, li jiġi integrat aktar f'politika usa' dwar is-sigurtà u s-saħħa (mentali).

**Ir-riskji psikosoċjali fuq ix-xogħol** nstabu li huma assoċjati ma' problemi ta' saħħa mentali fost il-ħaddiema.<sup>19,20</sup> Ir-riskji psikosoċjali jinkludu, pereżempju, ammonti tax-xogħol eċċessivi, domandi kunfligġenti u nuqqas ta' ċarezza, nuqqas ta' involviment fid-deċiżjonijiet li jaffettwaw lill-ħaddiem, nuqqas ta' influwenza fuq il-mod kif isir ix-xogħol, bidla organizzazzjonali ġestita ħażin, insigurtà tal-impjieg, komunikazzjoni ineffettiva, nuqqas ta' appoġġ mill-manigment jew mill-kollegi, fastidju psikosoċjali u sesswali, u vjolenza minn partijiet terzi. Meta ħaddiem jiġi appoġġat biex ikompli jaħdem jew jirritorna għax-xogħol, huwa importanti ħafna li r-riskji psikosoċjali jiġu vvalutati u l-effetti avversi tagħhom jiġu mminimizzati.

**L-istigma relatata mas-saħħa mentali** tirreferi għal attitudnijiet, konvinzjonijiet u stereotipi negattivi dwar kwistjonijiet ta' saħħa mentali, li jwasslu għal diskriminazzjoni ta' persuni li jesperjenzaw kundizzjonijiet ta' saħħa mentali. L-indirizzar tal-istigma relatata mas-saħħa mentali fuq il-post tax-xogħol huwa kruċjali biex jinholq ambjent tax-xogħol ta' appoġġ u inkluziv, peress li stigma bħal din u l-konsegwenzi tagħha jistgħu jsiru ostakli serji biex wieħed jiżvela b'mod sigur il-kundizzjoni tas-saħħa mentali u biex wieħed ikollu l-adattamenti tax-xogħol meħtieġa sabiex ikompli jaħdem jew jerġa' lura għax-xogħol.<sup>21</sup> Għall-impjegaturi, huwa importanti li joħolqu atmosfera fuq il-post tax-xogħol li tippromwovi l-inkluzjoni, id-diversità u n-nondiskriminazzjoni. Huma jistgħu juru l-impenn tagħhom billi jiżguraw li r-riżorsi meħtieġa jkunu mmirati lejn il-promozzjoni tas-saħħa mentali fil-livelli kollha u billi jipprovdu riżorsi għall-adattamenti fuq il-post tax-xogħol għal dawk fil-bżonn. Edukazzjoni u taħriġ speċifiċi jistgħu jiġu pprovduti lill-impjegati u lis-superviżuri dwar is-saħħa mentali fuq il-post tax-xogħol u l-litteriżmu fis-saħħa mentali.

**L-iżvelar** ta' kundizzjoni ta' saħħa mentali minn ħaddiem huwa meħtieġ biex jiġi implimentati adattamenti tax-xogħol. Madankollu, l-impjegaturi għandhom ikunu konxji mid-diffikultajiet dwar l-iżvelar minħabba theddida ta' stigma, li hija reali, peress li l-kundizzjonijiet ta' saħħa mentali huma fost l-aktar kundizzjonijiet stigmatizzati fuq il-post tax-xogħol. Fl-istħarriġ tal-OSH Pulse li sar mill-EU-OSHA fl-2022,<sup>22</sup> 50 % tar-rispondenti wiegħbu li huma ħasbu li l-iżvelar ta' kundizzjoni ta' saħħa mentali jkollu impatt negattiv fuq il-karriera tagħhom.<sup>23</sup> It-taħriġ lill-manigiers biex joħolqu ambjent ta' appoġġ fuq il-post tax-xogħol, jirrikonoxxu l-unicità tal-individwi fil-htigijiet tagħhom, u d-djalogu miftuħ (eż. il-mexxejja jikkomunikaw b'mod miftuħ dwar l-isfidi tas-saħħa mentali tagħhom stess) huma aspetti importanti meta l-ħaddiema jiġu mhegħga jiżvelaw kundizzjoni ta' saħħa mentali. Huwa importanti li wieħed jiffoka fuq l-appoġġ li jkollhom bżonn l-individwi, mhux id-dijanjożi medika tagħhom, li mhumieq obbligati jiżvelaw.

**Adattamenti tax-xogħol (jew ta' impjieg)** jirreferu għal modifiki tal-impjieg jew tal-ambjent tax-xogħol biex jissodisfaw il-kapaċità tax-xogħol ta' individwu sabiex ikun jista' jwettaq id-dmirijiet tal-impjieg tiegħu. L-adattamenti tax-xogħol jiġu kkategorizzati f'erba' gruppi wiesgħa: adattamenti ta' skedar (eż. tnaqqis fis-sigħat tax-xogħol, bidliet fl-iskeda tax-xogħol bix-xift); modifiki fid-deskrizzjoni tal-impjieg (eż. kompiti modifikati, bidla għal pożizzjoni differenti); adattamenti fiżiċi tal-ispazju (eż. aċċess għal erja privata, tnaqqis tal-istorbju); u faċilitazzjoni tal-komunikazzjoni (eż. superviżjoni miżjuda, "ħabib" bħala kollega, struzzjonijiet bil-miktub). Xi adattamenti jistgħu jkunu meħtieġa biss fuq bażi temporanja, bħal sigħat imnaqqsa bħala parti minn ritorn gradwali għax-xogħol. L-adattamenti tax-xogħol jistgħu jippermettu lil ħaddiem jaħdem waqt li jkun qed jirkupra minn problema ta' saħħa mentali jew li jkompli jaħdem bi problema fit-tul. L-adattamenti biex jinżammu l-

<sup>18</sup> EU-OSHA – L-Aġenzija Ewropea għas-Sigurtà u s-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol, *Rehabilitation and return to work: Analysis report on EU and Member States policies, strategies and programmes (Riabilitazzjoni u ritorn għax-xogħol: Rapport ta' analiżi dwar il-politiki, l-istrategiji u l-programmi tal-UE u l-Istati Membri)*, 2016 Disponibbli fuq: <https://osha.europa.eu/en/publications/rehabilitation-and-return-work-analysis-report-eu-and-member-states-policies-strategies>

<sup>19</sup> EU-OSHA – L-Aġenzija Ewropea għas-Sigurtà u s-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol, *Psychosocial risks and mental health at work (Ir-riskji psikosoċjali u s-saħħa mentali fuq ix-xogħol)*, 2023. Disponibbli fuq: <https://osha.europa.eu/en/themes/psychosocial-risks-and-mental-health>

<sup>20</sup> EU-OSHA – L-Aġenzija Ewropea għas-Sigurtà u s-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol, *Return to work after MSD-related sick leave in the context of psychosocial risks at work (Ir-ritorn għax-xogħol wara liv minħabba mard relatat ma' disturbi muskuloskeletal fil-kuntest ta' riskji psikosoċjali fuq il-post tax-xogħol)*, 2021. Disponibbli fuq: <https://osha.europa.eu/en/publications/return-work-after-msd-related-sick-leave-context-psychosocial-risks-work>

<sup>21</sup> WHO, Guidelines on mental health at work (Linji Gwida dwar is-saħħa mentali fuq ix-xogħol), 2022. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240053052>

<sup>22</sup> EU-OSHA – L-Aġenzija Ewropea għas-Sigurtà u s-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol, *OSH Pulse - Is-sikurezza u s-saħħa okkupazzjonali fil-postijiet tax-xogħol wara l-pandemija*, 2022. Disponibbli fuq: <https://osha.europa.eu/en/facts-and-figures/osh-pulse-occupational-safety-and-health-post-pandemic-workplaces>

<sup>23</sup> Ibid.

impjegati spiss ikunu sempliċi u ma tantx jiswew flus. Meta dawn jiġu pprovduti, dan jgħin lill-impjegaturi jnaqqsu r-rati tad-dawran tal-ħaddiema, inaqqsu l-assenteiżmu minħabba mard fit-tul, u jgħolqu post tax-xogħol tajjeb għas-saħħa mentali. Dan juri li huma jimpurtahom mill-impjegati u japprezzawhom.

## Prinċipji biex l-individwi jingħataw appoġġ sabiex jibqgħu jew jirritornaw għax-xogħol

L-evidenza tissuggerixxi<sup>24</sup> li irrispettivament mill-kundizzjoni tas-saħħa mentali, il-prinċipji li ġejjin japplikaw meta l-ħaddiema jiġu appoġġati biex jibqgħu jaħdmu jew jirritornaw għax-xogħol wara episodju ta' assenza relatata mas-saħħa mentali:

- Interventi organizzazzjonali li jipprevjenu fatturi ta' riskju relatati max-xogħol għall-forza tax-xogħol kollha u jippromwovu l-inklużjoni (ara l-Kaxxa 1).
- Kultura ta' sensibilizzazzjoni u inklużjoni li tippermetti l-iżvelar ta' kundizzjoni tas-saħħa mentali; l-iżvilupp ta' sens ta' post tax-xogħol sigur mill-aspett psikoloġiku.
- Intervent bikri, jiġifieri kuntatt mal-impjegat f'fażi bikrija tal-assenza minħabba mard.
- Politika stabbilita dwar is-saħħa mentali u r-ritorn għax-xogħol, jiġifieri hemm passi li għandhom jittieħdu li huma mfassla apposta għal kull każ.
- Aċċess tajjeb għas-servizzi tas-saħħa, appoġġ multidixxiplinari professjonali.
- L-aċċettazzjoni u l-appoġġ mill-kollegi u mis-superviżuri.
- Adattamenti tax-xogħol; abbażi ta' analiżi tal-kompiti tax-xogħol fir-rigward tal-kapaċità tax-xogħol attwali tal-ħaddiem.
- Segwitu tal-progress.

Barra minn hekk, inizjattivi ta' appoġġ għall-impjegati, b'appoġġ vokazzjonali, edukattiv u kliniku, instabu li huma effettivi biex jagħtu spinta lill-individwi li jkunu qed jesperjenzaw kundizzjonijiet tas-saħħa mentali serji sabiex isibu impjeg u jzommu l-impjeg.<sup>25</sup> L-appoġġ estern, inkluża l-kura tas-saħħa, għandu jkun iffukat fuq ix-xogħol, ikkoordinat u mfassal apposta għall-individwu.

## SMEs

Hemm nuqqas ta' prattiki u għodod tajbin żviluppati għall-ħtiġijiet tal-SMEs fir-rigward ta' kwistjonijiet ta' saħħa mentali. Għal dawn, huwa meħtieġ aċċess għal servizzi ta' appoġġ estern multidixxiplinari u t-trattamenti tal-kura tas-saħħa għandhom jinkludu r-ritorn għax-xogħol bħala għan tat-trattament. Minħabba l-istigma dwar is-saħħa mentali u n-nuqqas ta' sensibilizzazzjoni dwar kif għandha tittieħed azzjoni, l-għoti ta' servizzi ta' appoġġ fil-postijiet tax-xogħol biex jiġu megħjuna jappoġġaw is-saħħa mentali tal-impjegati u l-forniment ta' għodod xierqa huma saħansitra aktar importanti minn daww għall-kundizzjonijiet ta' saħħa fiżika. Dan jippermetti li l-ħaddiema kollha jkunu koperti minn prattiki tajba, irrispettivament minn fejn jaħdmu.

## Il-ħolqien ta' postijiet tax-xogħol inklużivi

Huwa importanti li wieħed jinnota li aktar ma post tax-xogħol ikun inklużiv u jqis id-diversità, se jkun hemm inqas bżonn ta' adattamenti individwali u l-istigma involuta biex wieħed jitlobhom. Approċċ li jiffoka fuq il-prevenzjoni tar-riskji fis-sors, u li jinkorpora l-adattabbiltà u l-promozzjoni tal-benesseri huwa wkoll parti mill-iżgurar ta' ambjent tax-xogħol inklużiv. Li jkun hemm politiki speċifiċi għall-ħaddiema kollha għal arranġamenti tax-xogħol flessibbli, bħal sigħat tax-xogħol adattabbli u telexogħol (eż. xogħol mid-dar), jista' jappoġġa t-tkomplija tax-xogħol b'kundizzjoni ta' saħħa mentali jew b'kundizzjoni oħra tas-saħħa.

<sup>24</sup> EU-OSHA — L-Aġenzija Ewropea għas-Sigurtà u s-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol, *A review of good workplace practices to support individuals experiencing mental health problems (Rieżami tal-prattiki tajba fuq il-post tax-xogħol biex jappoġġaw lill-individwi li qed jesperjenzaw problemi ta' saħħa mentali)*, 2024. Disponibbli fuq: <https://osha.europa.eu/en/user/login?destination=/en/publications/review-good-workplace-practices-support-individuals-experiencing-mental-health-problems>

<sup>25</sup> WHO u ILO, *Mental health at work: policy brief (Is-saħħa mentali fuq ix-xogħol: nota ta' politika)*, 2022. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240057944>

## Indikaturi ta' politika

### Japplikaw prinċipji ġenerali biex persuna li tesperjenza kundizzjoni ta' saħħa mentali tiġi appoġġata sabiex taħdem

Jidher li irrispettivament mill-kundizzjoni tas-saħħa mentali, japplikaw il-prinċipji li ġejjin meta l-impjegati jiġu appoġġati biex jibqgħu jaħdmu jew jerġgħu lura għax-xogħol wara episodju ta' assenza minħabba mard relatat mas-saħħa mentali:

- Approċċ ibbażat fuq interventi organizzattivi li jindirizzaw fatturi ta' riskji psikosoċjali relatati max-xogħol għall-ħaddiema kollha u jippromwovu l-inkluzjoni.
- Kultura ta' sensibilizzazzjoni u inkluzjoni li tippermetti l-iżvelar ta' kundizzjoni tas-saħħa mentali; l-iżvilupp ta' sens ta' post tax-xogħol sigur mill-aspett psikoloġiku.
- Intervent bikri, jiġifieri kuntatt mal-impjegat f'fażi bikrija tal-assenza minħabba mard.
- Politika ta' ritorn għax-xogħol, jiġifieri jkun hemm passi li għandhom jittiehdu li huma mfassla apposta għal kull każ.
- Aċċess tajjeb għas-servizzi tas-saħħa, appoġġ multidixxiplinari professjonali.
- L-għażla ta' ritorn gradwali għax-xogħol.
- L-aċċettazzjoni u l-appoġġ mill-kollegi u mis-superviżuri.
- Adattamenti tax-xogħol; abbażi ta' analiżi tal-kompiti tax-xogħol fir-rigward tal-kapaċità tax-xogħol attwali tal-impjegat.
- Segwitu tal-progress.

### Indirizza l-problemi ta' saħħa mentali bħall-problemi ta' saħħa fiżika

L-approċċ ġenerali biex jiġu appoġġati l-ħaddiema li jkunu qed jesperjenzaw problemi ta' saħħa mentali huwa l-istess bħal dak irrakkomandat biex jiġu appoġġati l-ħaddiema bi problemi muskuloskeletalni kroniċi<sup>26</sup> jew kundizzjonijiet fiżiċi oħra, inklużi l-kanċer u l-COVID fit-Tul.<sup>27,28</sup> Madankollu, il-kundizzjonijiet ta' saħħa mentali spiss jiġu pperċepiti b'mod differenti u jiġu indirizzati b'mod differenti fuq il-post tax-xogħol. F'xi postijiet tax-xogħol il-prevenzjoni ta' riskji psikosoċjali u riskji fiżiċi relatati max-xogħol tiġi indirizzata separatament, bir-riżorsi umani li jkunu involuti aktar fir-riskji psikosoċjali u s-saħħa okkupazzjonali li tkun aktar ikkonċernata bir-riskji fiżiċi. Dan huwa partikolarment inutli fil-każ ta' kundizzjonijiet muskuloskeletalni peress li hemm rabta bidirezzjonali bejn ir-riskji muskuloskeletalni u r-riskji psikosoċjali relatati max-xogħol. Barra minn hekk, jidher li l-adattamenti fuq il-post tax-xogħol mhumieq offriti b'mod wiesa' għall-problemi ta' saħħa mentali. L-azzjonijiet li ġejjin jistgħu jgħinu biex jitnaqqas id-distakk:

- Applika l-istess approċċ għall-valutazzjoni tar-riskju u l-prevenzjoni għal riskji psikosoċjali u riskji fiżiċi relatati max-xogħol - investiga u pprevjeni r-riskji fiżiċi u psikosoċjali b'mod kongunt, speċjalment għar-riskji muskuloskeletalni.
- Applika l-istess approċċ għar-ritorn għax-xogħol għall-kundizzjonijiet ta' saħħa mentali u saħħa fiżika.
- Assigura kooperazzjoni mill-qrib bejn dawk kollha involuti, speċjalment ir-riżorsi umani u s-saħħa okkupazzjonali.
- Żid is-sensibilizzazzjoni u żviluppa appoġġ u gwida għall-post tax-xogħol li jappoġġaw dan l-approċċ komprensiv komuni.

<sup>26</sup> EU-OSHA – L-Aġenzija Ewropea għas-Sigurtà u s-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol, *Working with chronic musculoskeletal disorders — Good practice advice (Il-ħidma b'disturbi muskuloskeletalni kroniċi — Rapport bil-pariri dwar prattiki tajbin)*, 2021. Disponibbli fuq: <https://osha.europa.eu/en/publications/working-chronic-msds-good-practice-advice>

<sup>27</sup> EU-OSHA – L-Aġenzija Ewropea għas-Sigurtà u s-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol, *Rehabilitation and return to work after cancer: Literature review (Rijabilitazzjoni u ritorn għax-xogħol wara l-kanċer: Rieżami tal-letteratura)*, 2017. Disponibbli fuq: <https://osha.europa.eu/en/publications/rehabilitation-and-return-work-after-cancer-literature-review>

<sup>28</sup> EU-OSHA – L-Aġenzija Ewropea għas-Sigurtà u s-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol, *Return to work after MSD-related sick leave in the context of psychosocial risks at work (Ir-ritorn għax-xogħol wara liv minħabba mard relatat ma' disturbi muskuloskeletalni fil-kuntest ta' riskji psikosoċjali fuq il-post tax-xogħol)*, 2021. Disponibbli fuq: <https://osha.europa.eu/en/publications/return-work-after-msd-related-sick-leave-context-psychosocial-risks-work>

## Indirizza l-istigma u żid is-sensibilizzazzjoni dwar x'jista' jsir fil-prattika

Il-gwidi ta' Prattika tajba l-aktar disponibbli jiffukaw fuq is-saħħa mentali ġenerali. Hija meħtieġa gwida aktar speċifika dwar l-appoġġ għar-ritorn għax-xogħol għal dawk li esperjenzaw u/jew ikunu qed esperjenzaw problemi ta' saħħa mentali. Is-sensibilizzazzjoni dwar l-utilità u l-ispejjeż mhux għoljin ta' hafna adattamenti tax-xogħol tista' żżid l-interess biex dawn jiġu pprovduti.

Is-sensibilizzazzjoni dwar is-saħħa mentali, it-tnaqqis tal-istigma u l-għoti ta' taħriġ lis-superviżuri u l-impjegati biex jikkellmu dwar kwistjonijiet ta' saħħa mentali fuq il-post tax-xogħol u biex jindirizzawhom huma punti ta' tluq eċċellenti li minnhom l-organizzazzjonijiet jistgħu jkomplu l-iżvilupp tagħhom u jiffurmaw il-bażi għal post tax-xogħol sigur mill-aspett psikoloġiku. L-impjegaturi jeħtieġu appoġġ u pariri biex jiżviluppaw ambjenti ta' appoġġ sabiex jiffaċilitaw l-iżvelar, u jippermettulhom jipprovdut l-appoġġ u l-aġġustamenti fuq il-post tax-xogħol li l-persuni b'esperjenza ta' saħħa mentali jista' jkollhom b'żonn biex jibqgħu fix-xogħol.

## Skemi ta' ritorn għax-xogħol

Skont ir-rapporti tal-EU-OSHA dwar it-tixjiħ u l-ħajja tax-xogħol,<sup>29,30</sup> il-pajjiżi Ewropej kollha jipprovdut xi forma ta' riabilitazzjoni lil persuni b'diżabbiltà jew b'inkapaċità permanenti għax-xogħol, għalkemm kien hemm differenzi notevoli fil-livell ta' appoġġ ipprovdut. Xi pajjiżi adottaw approċċ pożittiv billi mxew mill-kunċett ta' diżabbiltà għaž-żamma tal-kapaċità għax-xogħol. Il-pajjiżi Ewropej kollha għandhom regoli dwar il-ġestjoni tal-assenza minħabba l-mard. Xi pajjiżi għandhom rekwiżiti aktar dettaljati, inkluż rigward ir-ritorn għax-xogħol wara assenza minħabba mard, u jipprovdut programmi ta' appoġġ multidixxiplinari speċifiċi li kemm l-impjegati kif ukoll l-impjegaturi jistgħu jaċċessaw. Hafna eżempji ta' ritorn għax-xogħol enfasizzati f'dan ir-rapport kienu jinkludu ritorn gradwali għax-xogħol. Dan instab ukoll fil-każ ta' xogħol b'kundizzjoni kronika ta' saħħa mentali.

- L-impjegaturi kollha u l-haddiema tagħhom, speċjalment l-intrapriżi mikro u żgħar (MSEs), jibbenefikaw minn aċċess għal servizzi multidixxiplinari ta' ritorn għax-xogħol.
- Ir-ritorn għax-xogħol għandu jiffoka fuq il-kapaċitajiet ta' individwu u mhux fuq id-diżabbiltajiet tiegħu.
- L-eżempji u l-esperjenzi ta' Prattiki tajbin rigward programmi ta' appoġġ multidixxiplinari għandhom jiġu kondiviżi.
- L-iskemi nazzjonali tal-assigurazzjoni tal-mard u tal-benefiċċji għandhom jippermettu r-ritorn gradwali għax-xogħol.

## Kura tas-saħħa u trattamenti psikoloġiċi

Rapport tal-EU-OSHA dwar il-ħidma b'MSDs kroniċi<sup>31</sup> kkonkluda li x-xogħol għandu jkun għan kliniku jew ta' trattament għat-tobba. Din il-konklużjoni tista' tiġi applikata wkoll għal problemi ta' saħħa mentali.

- Il-professjonisti fil-qasam tas-saħħa għandu jkollhom ir-ritorn għax-xogħol bħala objettiv ta' trattament għal pazjenti li jesperjenzaw problemi ta' saħħa mentali.
- It-terapiji, bħat-terapija konjittiva tal-imġiba (CBT), għandhom ikunu ffukati fuq ix-xogħol.
- Ix-xogħol għandu jkun parti mill-politiki kollha tal-kura tas-saħħa dwar is-saħħa mentali.
- Il-haddiema spiss jista' jkollhom kundizzjoni ta' saħħa fiżika u mentali. Dawn jeħtieġ li jiġu indirizzati flimkien u b'approċċ iffukat fuq ix-xogħol.

## Appoġġ għal gruppi li jiġu injorati

Gruppi bħall-persuni li jaħdmu għal rashom u l-bdiewa ma għandhomx appoġġ, pereżempju, mir-riżorsi umani fuq il-post tax-xogħol jew kollegi li jistgħu jikkellmu magħhom. It-tħassib finanzjarju jista' jkun ta' tħassib ewlieni għaž-żewġ gruppi. Is-sentimenti ta' iżolament u l-effett li jista' jkollhom fuq in-negozju tagħhom meta jesprimu l-opinjoni tagħhom b'mod miftuħ jew jitolbu l-għajjnuna huma ostakli li jiffaċċjaw meta jfittxu għajjnuna. Filwaqt

<sup>29</sup> EU-OSHA – L-Aġenzija Ewropea għas-Sigurtà u s-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol, *Rehabilitation and return to work: Analysis report on EU and Member States policies, strategies and programmes (Rijabilitazzjoni u ritorn għax-xogħol: Rapport ta' analiżi dwar il-politiki, l-istrateġiji u l-programmi tal-UE u tal-Istati Membri)*, 2016. Disponibbli fuq: <https://osha.europa.eu/en/publications/rehabilitation-and-return-work-analysis-report-eu-and-member-states-policies-strategies>

<sup>30</sup> EU-OSHA – L-Aġenzija Ewropea għas-Sigurtà u s-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol, *Research review on rehabilitation and return to work (Rieżami tar-riċerka dwar ir-rijabilitazzjoni u r-ritorn għax-xogħol)*, 2016. Disponibbli fuq: <https://osha.europa.eu/en/publications/research-review-rehabilitation-and-return-work>

<sup>31</sup> EU-OSHA – L-Aġenzija Ewropea għas-Sigurtà u s-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol, *Working with chronic MSDs — Good practice advice (Hidma b'MSDs kroniċi — Pariri dwar Prattika tajba)*, 2021. Disponibbli fuq: <https://osha.europa.eu/en/publications/working-chronic-msds-good-practice-advice>

li mhumiex indirizzati f'dan il-grupp, il-persuni li jindukraw li jappoġġaw lil xi ħadd li jkun qed jesperjenza kundizzjoni ta' saħħa mentali jistgħu jeħtieġu appoġġ, bħall-flessibbiltà fil-ħin tax-xogħol. Xi leġiżlazzjonijiet nazzjonali jirrestringu d-dritt legali għal adattamenti għall-ħaddiema b'kundizzjoni dijanjostika rikonoxxuta bħala diżabbiltà. B'mod partikolari għas-saħħa mentali jista' jkun diffiċli li tinkiseb dijanjożi u dan jista' jieħu ħafna ħin. Dan ixejkel approċċ ta' intervent bikri u jagħmilha aktar diffiċli għal dawk mingħajr diżabbiltà rikonoxxuta biex jiksibu appoġġ. Din hija problema ġenerali għall-kundizzjonijiet kroniċi, mhux biss għall-kundizzjonijiet ta' saħħa mentali. Pereżempju, l-Eurofound sabet li l-biċċa l-kbira tal-ħaddiema b'marda kronika li tillimita l-kapaċità tagħhom li jaħdmu ma jibbenefikawx minn adattamenti fuq il-post tax-xogħol, għalkemm adattamenti bħal dawn jista' jkollhom impatt pożittiv fuq il-kwalità u s-sostenibbiltà tax-xogħol.<sup>32,33</sup> Hemm differenzi fl-aċċess għall-adattamenti fuq il-post tax-xogħol, skont it-tip ta' kuntratt, il-livell edukattiv milhuq u l-okkupazzjoni<sup>34</sup>, u dan iqajjem kwistjonijiet ta' ġustizzja li jeħtieġ li jiġu indirizzati.

- Il-persuni li jaħdmu għal rashom u gruppi bħall-bdiewa jeħtieġu aċċess għal servizzi mfassla apposta għall-ħtiġijiet tagħhom.
- Is-servizzi għall-persuni li jaħdmu għal rashom għandhom jiġu integrati fil-forniment ta' servizzi tas-saħħa mentali.
- Tejjeb is-servizzi u l-appoġġ fuq il-post tax-xogħol għall-persuni li jindukraw.
- Jeħtieġ li jiġu offruti adattamenti fuq ix-xogħol lill-ħaddiema kollha li jesperjenzaw kundizzjonijiet ta' saħħa (mentali) kroniċi.
- Esplora mezzi biex tiżgura trattament ugwali rigward ir-ritorn għax-xogħol u l-provvista ta' adattamenti għal ħaddiema bi status soċjoekonomiku baxx u għal individwi b'arranġamenti kuntrattwali differenti.

## Appoġġ u pariri dwar kif għandhom jiġu indirizzati l-kundizzjonijiet episodici

L-impjegaturi jistgħu jsibuha aktar diffiċli li jappoġġaw lill-ħaddiema b'kundizzjonijiet episodici, li jinkludu l-ansjetà u d-depressjoni iżda wkoll kundizzjonijiet fiżiċi bħall-artrite. Is-sintomi ta' dawn il-kundizzjonijiet jistgħu jkunu intermittenti, imprevedibbli u spiss ħaddiehor ma jarahomx. Is-sistema standard jew il-mudell mediku ta' tabib li jiffirma biex persuna ma tmurx għax-xogħol għal perjodu stabbilit ta' żmien ma jaħdmux tajjeb ħafna għall-kundizzjonijiet episodici. Ir-riċerka fil-Kanada tissuġġerixxi li l-impjegaturi jeħtieġu mudell differenti biex jakkomodaw lill-ħaddiema f'sitwazzjonijiet meta għandhom imnejn ma jkunux jafu eżattament x'dijanjożi għandhom, kemm jista' jdum perjodu ta' diżabbiltà jew meta jista' jerga' jseħħ.<sup>35</sup> Fl-istess riċerka, l-impjegaturi tkellmu dwar diffikultajiet b'mudell mediku ta' appoġġ, pereżempju d-diffikultajiet li jiffaċċjaw il-ħaddiema biex jiksibu aċċess f'waqtu sabiex jivvalidaw formalment il-kundizzjonijiet tagħhom u n-nuqqas ta' familjarità tal-fornituri tal-kura tas-saħħa mal-appoġġ rigward id-diżabbiltà fuq il-post tax-xogħol. Xi impjegaturi tkellmu dwar l-attrazzjoni ta' mudell bijopsikosozjali li jiffoka fuq l-idoneità bejn id-domandi għax-xogħol, il-kompetenzi individwali u l-ħtiġijiet ta' appoġġ.

- Ibbaża s-sistemi tal-assigurazzjoni tal-mard u l-appoġġ għar-ritorn għax-xogħol fuq mudell bijopsikosozjali li jiffoka fuq l-idoneità bejn it-talbiet għax-xogħol, il-kompetenzi individwali u l-ħtiġijiet ta' appoġġ, aktar milli fuq mudell purament mediku.
- Ipprovdi gwida lill-impjegaturi dwar l-appoġġ lill-ħaddiema b'kundizzjonijiet episodici – inkluża gwida dwar il-monitoraġġ ta' pjanijiet ta' adattament imfassla apposta maż-żmien.
- Qis il-ħtiġijiet tal-ħaddiema b'diversi kundizzjonijiet episodici u postijiet tax-xogħol u kulturi differenti.

<sup>32</sup> Eurofound, Employment opportunities for people with chronic diseases (Rapport dwar l-opportunitajiet ta' xogħol għal persuni b'mard kroniku), 2014. <https://www.eurofound.europa.eu/en/publications/2021/employment-opportunities-people-chronic-diseases>

<sup>33</sup> Eurofound, How to respond to chronic health problems in the workplace? (Kif għandhom jiġu indirizzati l-problemi ta' saħħa kroniċi fuq il-post tax-xogħol?) 2019. <https://www.eurofound.europa.eu/en/publications/2019/how-respond-chronic-health-problems-workplace>

<sup>34</sup> Ibid.

<sup>35</sup> Gignac et al., "A sensibility assessment of the Job Demands and Acogation Planning Tool (JDAPT): A tool to help workers with episodic disability plan workplace support" (Valutazzjoni tas-sensibbiltà tad-Domandi għax-Xogħol u l-Għodda ta' Ppjanar għall-Adattament: Għodda li tgħin lill-ħaddiema b'appoġġ fuq il-post tax-xogħol bi pjan ta' diżabbiltà episodiku), Journal of Occupational Rehabilitation, 2023, Vol. 33, Nru 1, pp. 145-159. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35835885/>

## Appoġġ għall-SMEs fil-prevenzjoni ta' riskji psikosoċjali u l-provvista ta' postijiet tax-xogħol li jgħibu 'l quddiem is-saħħa mentali

B'mod partikolari għan-negozji ż-żgħira u l-haddiema tagħhom, huwa meħtieġ aċċess għal servizzi ta' appoġġ estern multidixxiplinari. Minhabba l-istigma rigward is-saħħa mentali u n-nuqqas ta' għarfien dwar x'għandu jsir, l-appoġġ lill-organizzazzjonijiet biex jappoġġaw lill-haddiema li jesperjenzaw kundizzjonijiet ta' saħħa mentali sabiex jirritornaw għax-xogħol u jibqgħu jaħdmu huwa saħansitra aktar importanti minn dak għal kundizzjonijiet oħra ta' saħħa fiżika.

Ir-riċerka tal-EU-OSHA dwar l-MSEs<sup>36</sup> sabet li r-riskji psikosoċjali normalment ma jidherx f'intrapriżi bħal dawn u li r-riskji psikosoċjali jiġu pperċepiti bħala kwistjoni individwali u/jew problema li tinħoloq mill-"ambjent ekonomiku diffiċli" attwali, mhux suġġett għal interventi fuq il-post tax-xogħol. Għall-kumpaniji ta' kull daqs, terz biss jirrapportaw li għandhom pjan ta' azzjoni biex jipprevjenu l-istress relatat max-xogħol;<sup>37</sup> madankollu, hemm evidenza li tissuggerixxi li l-introduzzjoni ta' leġiżlazzjoni u linji gwida u kampanji assoċjati żżid is-sensibilizzazzjoni u l-azzjoni.<sup>38</sup> In-negozji ż-żgħira ma għandhomx servizzi tas-saħħa okkupazzjonali interni u għandhom nuqqas ta' sensibilizzazzjoni u għarfien espert dwar is-saħħa u s-sigurtà fuq il-post tax-xogħol. Madankollu, ir-ritorn għax-xogħol anke f'każijiet kumplessi huwa possibbli, għall-benefiċċju kemm tal-impjegatur kif ukoll tal-haddiem, fejn l-SMEs u l-impjegati tagħhom jirċievu appoġġ imfassal apposta, kif muri minn eżempji ta' każijiet mis-settur tal-artiġjanat f'rapport Germaniż iffinanzjat mill-UE.<sup>39</sup>

- L-MSEs jeħtieġu aċċess għal servizzi tas-saħħa okkupazzjonali mfassla apposta. B'mod partikolari, l-MSEs jibbenefikaw mill-forniment ta' programmi ta' appoġġ tekniku biex jgħinuhom jipprevjenu r-riskji psikosoċjali u l-appoġġ finanzjarju/tekniku sabiex jiżviluppaw pjanijiet individwali għar-ritorn għax-xogħol u jipprovdut adattamenti biex jappoġġaw lill-individwi halli jirritornaw għax-xogħol wara assenza minhabba mard.<sup>40 41 42 43 44</sup>

## Postijiet tax-xogħol inkluzivi

L-ugwaljanza, in-nondiskriminazzjoni u d-diżabbiltà għandhom jiġu inkluzi fil-politiki u l-attivitajiet kollha tal-organizzazzjoni, u għandu jkun hemm strateġija dwar id-diżabbiltà li tinkludi l-aspetti importanti kollha, bħall-ġestjoni tad-diżabbiltà, ir-ritorn għax-xogħol u prattiki ta' adattamenti tax-xogħol.

<sup>36</sup> EU-OSHA – L-Aġenzija Ewropea għas-Sigurtà u s-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol, *From policy to practice: policies, strategies, programmes and actions supporting OSH in micro and small enterprises* (Minn politika għal prattika: politiki, strateġiji, programmi u azzjonijiet li jappoġġaw l-OSH fl-intrapriżi mikro u żgħira), 2017. Disponibbli fuq: <https://osha.europa.eu/en/publications/policy-practice-policies-strategies-programmes-and-actions-supporting-osh-micro-and-small-enterprises>

<sup>37</sup> EU-OSHA – L-Aġenzija Ewropea għas-Sigurtà u s-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol, *Third European Survey of Enterprises on New and Emerging Risks (ESENER 2019): Overview Report How European workplaces manage safety and health* (It-Tielet Stharriġ Ewropew ta' Intrapriżi dwar Riskji Ġodda u Emerġenti (ESENER 2019): Rapport ta' Harsa Ġenerali Kif il-postijiet tax-xogħol Ewropej jimmaniġġaw is-sigurtà u s-saħħa), 2022. Disponibbli fuq: <https://osha.europa.eu/en/publications/esener-2019-overview-report-how-european-workplaces-manage-safety-and-health>

<sup>38</sup> EU-OSHA – L-Aġenzija Ewropea għas-Sigurtà u s-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol, *Managing psychosocial risks in European micro and small enterprises: Qualitative evidence from the Third European Survey of Enterprises on New and Emerging Risks* (Il-ġestjoni tar-riskji psikosoċjali f'intrapriżi mikro u żgħira Ewropej: Evidenza kwalitattiva mit-Tielet Stharriġ Ewropew ta' Intrapriżi dwar Riskji Ġodda u Emerġenti) (ESENER 2019), 2022. Disponibbli fuq: <https://osha.europa.eu/en/publications/managing-psychosocial-risks-european-micro-and-small-enterprises-qualitative-evidence-third-european-survey-enterprises-new-and-emerging-risks-esener-2019>

<sup>39</sup> Prospektiv, Prospektiv Gesellschaft für betriebliche Zukunftsgestaltungen mbH, 'BEM bei psychischen Erkrankungen in Klein- und Kleinstunternehmen' - (Ġestjoni ta' integrazzjoni operazzjonali (BEM) għall-mard mentali f'intrapriżi żgħira u mikro), 2012. Disponibbli fuq: [https://www.hs-niederrhein.de/fileadmin/dateien/Institute\\_und\\_Kompetenzzentren/A.U.G.E/BEM\\_gute\\_Praxisbeispiele\\_psychische\\_Erkrankungen\\_KU.pdf](https://www.hs-niederrhein.de/fileadmin/dateien/Institute_und_Kompetenzzentren/A.U.G.E/BEM_gute_Praxisbeispiele_psychische_Erkrankungen_KU.pdf)

<sup>40</sup> <https://osha.europa.eu/en/publications/policy-practice-policies-strategies-programmes-and-actions-supporting-osh-micro-and-small-enterprises>

<sup>41</sup> <https://osha.europa.eu/en/publications/safety-and-health-micro-and-small-enterprises-eu-final-report-3-year-sesame-project>

<sup>42</sup> <https://osha.europa.eu/en/publications/denmark-never-too-old-kindergarten-reducing-strain-retain-employees>

<sup>43</sup> <https://osha.europa.eu/en/publications/rehabilitation-and-return-work-analysis-report-eu-and-member-states-policies-strategies>

<sup>44</sup> <https://osha.europa.eu/en/publications/safer-and-healthier-work-any-age-final-overall-analysis-report>

Meta wieħed iqabbel l-adattamenti suġġeriti fir-rapporti<sup>45 46</sup> ma' dawk li ntuzaw fir-rapporti tal-EU-OSHA dwar ix-xogħol b'disturbi muskuloskeletalni kroniċi, wieħed jista' jara li ħafna adattamenti huma l-istess, inklużi s-siġġat tax-xogħol flessibbli u t-telexogħol. Il-postijiet tax-xogħol u l-arranġamenti tax-xogħol li jippromwovu l-inklużività, bħall-offerta ta' xogħol flessibbli u t-telexogħol lill-ħaddiema kollha, inaqqsu l-ħtieġa li jsiru adattamenti individwali u l-istigma involuta meta wieħed jitlobhom. L-Eurofound<sup>47</sup> tenfasizza wkoll l-importanza tal-flessibbiltà tal-ħin tax-xogħol u flessibbiltà oħra biex jittejbu l-kwalità u s-sostenibbiltà tax-xogħol għall-ħaddiema b'mard kroniku u li l-introduzzjoni tal-flessibbiltà tista' tkun bidla sempliċi.

- Ippromwovi postijiet tax-xogħol inklużivi
- Żid is-sensibilizzazzjoni dwar xi tfigħer l-inklużività fil-prattika, speċjalment - miżuri bħal ħin flessibbli u flessibbiltà oħra jista' jkollhom impatt sinifikanti fuq il-kapaċità ta' persuni b'kundizzjoni kronika, inklużi problemi ta' saħħa mentali, li jkomplu jaħdmu.

## Riċerka u skambju ta' informazzjoni

- Żviluppa aktar għodod, riżorsi u taħriġ ibbażati fuq l-evidenza mmirati lejn il-ħaddiema u l-post tax-xogħol.
- Ikkondividi l-esperjenzi u l-eżempji ta' Prattika tajba.
- Eżamina l-impatt tal-adattamenti tax-xogħol f'diversi kuntesti u investiga x'jaħdem fil-prattika.
- Investiga aktar l-isfidi li jiffaċċjaw l-impjegaturi u l-ħtiġijiet tagħhom.
- Investiga aktar l-esperjenzi tal-ħaddiema, kemm l-esperjenzi pożittivi kif ukoll l-ostakli li jkunu ffaċċjaw.
- Jeħtieġ li jkun hemm aktar enfasi fuq l-intervent fuq il-post tax-xogħol, mhux biss it-trattament individwali.

## Is-sħab soċjali

- Is-sħab soċjali għandhom jinkorporaw il-kwistjoni tal-integrazzjoni u ż-żamma tal-ħaddiema b'mard kroniku fid-djalogu soċjali fil-livelli kollha,<sup>48</sup> inkluż permezz tad-djalogu soċjali settorjali biex joħolqu azzjonijiet imfassla apposta għall-isfidi u l-ħtiġijiet speċifiċi ta' setturi differenti.
- Żviluppa politiki ta' ritorn għax-xogħol fuq il-postijiet tax-xogħol.
- Ir-rappreżentanti tat-trade unions fuq il-post tax-xogħol jistgħu jipprovdu taħriġ dwar l-appoġġ lill-ħaddiema li jkunu qed jesperjenzaw problemi ta' saħħa mentali.

Fuq il-post tax-xogħol, il-ħaddiema u r-rappreżentanti tagħhom jeħtieġ li jiġu kkonsultati u involuti.

## Osservazzjonijiet finali

Hemm ħtieġa urġenti li tiġi indirizzata l-istigma rigward il-ħidma bi problema ta' saħħa mentali. Bl-appoġġ u l-adattamenti t-tajba, ħafna aktar ħaddiema li jkunu qed jesperjenzaw problemi ta' saħħa mentali jistgħu jkomplu jaħdmu. Il-proċess tar-ritorn għax-xogħol huwa l-istess bħal dak għall-kundizzjonijiet fiżiċi. Hemm ħafna adattamenti differenti li jistgħu jkunu utli, u ħafna minnhom huma sempliċi u ma tantx jiswew flus. Madankollu, aktar ma post tax-xogħol ikun inklużiv u jqis id-diversità, inqas se jkun hemm bżonn ta' adattamenti individwali u l-istigma involuta meta wieħed jitlobhom. Approċċ li jiffoka fuq il-prevenzjoni tar-riskji fis-sors, l-inkorporazzjoni tal-adattabbiltà u l-promozzjoni tal-benesseri huwa wkoll parti mill-iżgurar ta' ambjent tax-xogħol inklużiv. Il-fatt li jkun hemm politiki speċifiċi għall-ħaddiema kollha b'arranġamenti tax-xogħol flessibbli, bħal siġġat tax-xogħol adattabbli u telexogħol, jista' jappoġġa t-tkomplija tax-xogħol b'kundizzjoni ta' saħħa mentali jew b'kundizzjoni ta' saħħa oħra. Ir-riżorsi umani u s-servizzi tas-saħħa okkupazzjonali/dawk

<sup>45</sup> EU-OSHA – L-Aġenzija Ewropea għas-Sigurtà u s-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol, *A review of good workplace practices to support individuals experiencing mental health problems (Rieżami tal-prattiki tajba fuq il-post tax-xogħol biex jappoġġaw lill-individwi li qed jesperjenzaw problemi ta' saħħa mentali)*, 2024. Disponibbli fuq: <https://osha.europa.eu/en/user/login?destination=/en/publications/review-good-workplace-practices-support-individuals-experiencing-mental-health-problems>

<sup>46</sup> EU-OSHA – L-Aġenzija Ewropea għas-Sigurtà u s-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol, *Guidance for workplaces on how to support individuals experiencing mental health problems (Gwida għall-postijiet tax-xogħol dwar kif għandhom jiġu appoġġati individwi li jesperjenzaw problemi ta' saħħa mentali)*, 2024. Disponibbli fuq: <https://osha.europa.eu/en/user/login?destination=/en/publications/guidance-workplaces-how-support-individuals-experiencing-mental-health-problems>

<sup>47</sup> Eurofound, *How to respond to chronic health problems in the workplace? (Kif għandhom jiġu indirizzati l-problemi kroniċi ta' saħħa fuq il-post tax-xogħol?)* l-Uffiċċju tal-Pubblikazzjonijiet tal-Unjoni Ewropea, il-Lussemburgu, 2019. Disponibbli fuq: <https://www.eurofound.europa.eu/en/publications/2019/how-respond-chronic-health-problems-workplace>

<sup>48</sup> Ibid.

responsabbli għas-sigurtà u s-saħħa jeħtieġ li jaħdmu flimkien, kemm fuq il-prevenzjoni tar-riskji psikosoċjali u l-appoġġ għal gruppi ta' ħaddiema f'riskju, kif ukoll għal dawk li jeħtieġu appoġġ meta jirritornaw għax-xogħol. B'mod partikolari, għan-negozji ż-żgħira u għall-impjegati tagħhom, huwa meħtieġ aċċess għal servizzi ta' appoġġ estern multidixxiplinari. It-trattamenti tal-kura tas-saħħa għandhom jinkludu r-ritorn għax-xogħol bħala għan ta' trattament u l-aċċess għas-servizzi tas-saħħa okkupazzjonali għall-impjegaturi u l-impjegati kollha (dan jista' jinkludi permezz tal-kura primarja).

## Kaxxa 2: Sommarju tal-punti ewlenin ta' politika

Abbażi tar-riċerka, il-punti ewlenin għal dawk li jieħdu d-deċiżjonijiet jinkludu:

- L-interventi li jappoġġaw lill-individwi għandhom jiġu implimentati fil-kuntest tal-interventi organizzattivi li jindirizzaw il-fatturi ta' riskji psikosoċjali għall-ħaddiema kollha.
- Rigward ir-ritorn għax-xogħol u l-appoġġ fuq il-post tax-xogħol, għandu jiġi applikat l-istess approċċ għall-problemi tas-saħħa mentali kif isir bil-kundizzjonijiet tas-saħħa fiżika.
- Jeħtieġ li jsir aktar biex tiżdied is-sensibilizzazzjoni dwar is-saħħa mentali fuq il-post tax-xogħol u biex titnaqqas l-istigma.
- L-impjegaturi jeħtieġu appoġġ u pariri biex jiżviluppaw ambjenti ta' appoġġ sabiex jiffaċilitaw il-komunikazzjoni dwar is-saħħa mentali u jkunu jistgħu jipprovdu l-appoġġ u l-aġġustamenti fuq il-post tax-xogħol li xi ħadd li jkun qed jesperjenza problema jista' jkollu bżonn jiġi megħjun jibqa' jaħdem.
- L-impjegaturi kollha u l-ħaddiema tagħhom, speċjalment l-MSEs, jibbenefikaw minn aċċess għal servizzi multidixxiplinari ta' ritorn għax-xogħol. Il-persuni jaħdmu għal rashom jeħtieġu wkoll aċċess għas-servizzi. L-eżempji u l-esperjenzi ta' prattiki tajbin rigward programmi ta' appoġġ multidixxiplinari għandhom jiġu kondiviżi.
- Ir-ritorn għax-xogħol għandu jiffoka fuq il-kapaċitajiet ta' individwu, mhux fuq id-diżabbiltà tiegħu.
- L-iskemi nazzjonali tal-assigurazzjoni tal-mard u tal-benefiċċji għandhom jippermettu r-ritorn gradwali għax-xogħol.
- L-impjeg għandu jkun parti mill-politiki kollha tal-kura tas-saħħa dwar is-saħħa mentali: il-professionisti fil-qasam tas-saħħa għandu jkollhom r-ritorn għax-xogħol bħala oġettiv ta' trattament għall-pazjenti li jesperjenzaw problemi ta' saħħa mentali u t-terapija, bħas-CBT, għandhom ikunu ffukati fuq ix-xogħol.
- Il-ħaddiema spiss jista' jkollhom kundizzjoni ta' saħħa fiżika u mentali. Dawn il-kundizzjonijiet ta' saħħa fiżika u mentali jeħtieġ li jiġu indirizzati flimkien f'approċċ iffukat fuq ix-xogħol.
- Is-sħab soċjali għandhom jinkorporaw il-kwistjoni tal-integrazzjoni u ż-żamma tal-ħaddiema b'mard kroniku fid-djalogu soċjali fil-livelli kollha, inkluż l-iżvilupp ta' politiki għar-ritorn għax-xogħol fuq il-postijiet tax-xogħol.
- Jeħtieġ li jiġu żviluppati aktar għodod u riżorsi bbażati fuq l-evidenza, inklużi dawk imfassla apposta għal setturi differenti, u li jinkludu kif għandhom jiġu appoġġati l-ħaddiema b'kundizzjonijiet episodici (fejn il-persuna jkollha perjodi li matulhom tħossja tajba u perjodi qosra li matulhom ma tħosshix tajba).
- Jeħtieġ li jsir aktar biex jiġu promossi postijiet tax-xogħol inklużivi - dan inaqqas il-ħtieġa ta' miżuri individwali.

Awtur: Sarah Copsey – L-Aġenzija Ewropea għas-Sigurtà u s-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol (EU-OSHA).

Amministratur Inkariġat mill-Ġestjoni tal-Proġett: Sarah Copsey – L-Aġenzija Ewropea għas-Sigurtà u s-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol (EU-OSHA)

La l-Aġenzija Ewropea għas-Sigurtà u s-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol u lanqas kwalunkwe persuna li taġixxi f'isem l-Aġenzija mhija responsabbli mill-użu li għandu mnejn isir mill-informazzjoni li ġejja.

© Aġenzija Ewropea għas-Sigurtà u s-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol, 2024

Ir-riproduzzjoni hija awtorizzata kemm-il darba jissema s-sors oriġinali.

Għal kull użu jew riproduzzjoni ta' ritratti jew materjal ieħor li ma jkunx taħt id-dritt tal-awtur tal-Aġenzija Ewropea għas-Sigurtà u s-Saħħa fuq il-Post tax-Xogħol (EU-OSHA), irid jintalab permess direttament mid-detenturi tad-drittijiet tal-awtur.

Traduzzjoni pprovduta miċ-Ċentru ta' Traduzzjoni (CdT, Lussemburgu), bbażata fuq test oriġinali bl-Ingliż.