

MMHSZ - Etikai kódex

A Munkahelyi Mentálhigiénés Szervezet (továbbiakban: MMHSZ) szakmai protokollja és ajánlása munkahelyi mentálhigiénés szakemberek részére.

Bevezetés

Az etikai kódexet a munkahelyi mentálhigiéné képzéseken végzett, aktív munkahelyi mentálhigiénét végző szakemberekkel közösen hoztuk létre. Tartalmában az MMHSZ tagjaira vonatkozó szemléletét, alapelveit képviseli, ezeket önmagunkra vonatkoztatjuk, szervezeti szinten képviseljük és átadjuk a szervezethez csatlakozó tagoknak.

A protokoll célja, hogy az MMHSZ tagjai között tevékenykedő akár egyéni akár csoportos munkahelyi mentálhigiénével foglalkozó szakemberek egységes szemlélettel, közös alapokon nyugvó szakmai megközelítéssel végezzék munkájukat. Ezáltal az egyének, a munkavállalók a munkahelyi közösségek és a munkáltatók az ország bármely pontján azonos szemléletű és minőségű támogatással találkozhatnak.

Az MMHSZ missziója, hogy elősegítse a munkahelyi jóllét és a mentális egészség megőrzését, fejlesztését, valamint, hogy a mindennapi munkahelyi kultúra természetes részévé váljon. Célunk, hogy támogassuk mind az egyéneket, mind a munkáltatókat a kiegyensúlyozott, egészséges munkahelyi környezet kialakításában és fenntartásában. Tevékenységünkkel szakmai támogató közösséget biztosítunk a munkahelyi mentálhigiénés szakemberek számára, hogy tudásukat, tapasztalataikat megosztva, egymást erősítve végezhesék munkájukat.

Az MMHSZ a munkahelyi mentálhigiéné területét széles körben értelmezi, mivel a munkavégzés során számos olyan helyzet adódhat, amely a munkavállalók lelki jóllétére és teljesítményére egyaránt hatással van. Támogatást nyújtunk többek között a stresszkezelésben, munkahelyi konfliktusok rendezésében, a kiégés megelőzésében, a munka és magánélet egyensúlyának kialakításában, a változásokhoz és átszervezésekhez való alkalmazkodásban, a krízishelyzetek kezelésében, valamint a vezetői szerep kihívásainak támogatásában. Célunk, hogy a munkahelyek olyan támogató környezetté váljanak, ahol a mentális egészség a mindennapok szerves része, és minden munkavállaló lehetőséget kap a kiegyensúlyozott, fenntartható munkavégzésre.

Szemléletünk szerint a mentális jóllét és az egészséges munkakörnyezet minden munkavállaló életének természetes igénye és része. Hisszük, hogy az emberek rendelkeznek azokkal az erőforrásokkal, amelyek szükségesek a munkahelyi kihívások, változások és nehézségek kezeléséhez, és hogy ezt a folyamatot jelentősen támogatja a közösségi tapasztalatokhoz, tudáshoz és szakmai támogatáshoz való kapcsolódás.

Az MMHSZ célja, hogy országszerte elérhetővé váljon a munkahelyi mentálhigiénés támogatás, egyéni, csoportos és vállalati formában. Ennek érdekében a munkavállalóknak és munkáltatóknak segítséget nyújtunk, szakemberekből álló hálózatot építünk, hogy mindenki számára ismereteket terjesszünk és szemléletet formáljunk annak érdekében, hogy a mentális jóllét a mindennapi munkakultúra természetes részévé váljon.



MMHSZ - Etikai kódex

Az etikai kódex felépítése

- 1. Mentálhigiénés szakember szemléletének jellemzői**
A módszertől függetlenül a munkahelyi mentálhigiénés támogatáshoz való hozzáállás lényege, amely az MMHSZ központi megközelítését tükrözi.
- 2. A munkahelyi mentálhigiénés támogatás alapelvei**
Egyéni és vagy csoportos munkahelyi mentálhigiénés tevékenység esetén is általánosan érvényes sztenderdek, amelyek meghatározzák a szakmai munkát.
- 3. A csoportos munkahelyi mentálhigiénés programok irányelvei**
A munkahelyi csoportos támogatások – például workshopok, tréningek, esetmegbeszélések, támogató csoportok – megvalósítására vonatkozó ajánlások.
- 4. Az egyéni munkahelyi mentálhigiénés támogatás irányelvei**
Az egyéni konzultációk és támogatási folyamatok megvalósítására vonatkozó ajánlások.
- 5. Érintettség és felelősségvállalás**
Az etikai kódex betartásának felelősségi köre, valamint a protokoll szerinti munkahelyi mentálhigiénés munka támogatását célzó szakmai háttér biztosításának módja az MMHSZ részéről.

1. Mentálhigiénés szakember szemléletének jellemzői

A munkavállalók vagy munkáltatók egyéni és csoportos mentálhigiénés támogatása kísérő attitűddel valósul meg, amely az MMHSZ szemléletének központi eleme. Ez az attitűd egységesen jellemző az MMHSZ-hez tartozó munkahelyi mentálhigiénés szakemberekre, és az alábbi jellemzők mentén határozhatók meg.

- A szakember kiindulópontja, hogy minden folyamata legyen az egyéni vagy csoportos, egyedi és összetett.
- A munkahelyi mentálhigiénés szakember az egyént, a munkavállalót vagy a szervezetet a saját folyamataiban kíséri, biztonságos, elfogadó teret és időt biztosítva egyénileg vagy csoportban ahhoz, hogy az érintett kapcsolatba kerülhessen önmagával, erőforrásaival és a munkahelyi kihívásaival. A folyamat lényege a támogató és elfogadó jelenlét, ezért nem tekinthető képzésnek.
- A folyamat során a segítő ítélkezés mentesen kommunikál.
- A munkahelyi mentálhigiénés szakember az egyén vagy a csoport tempójához és aktuális szükségleteihez igazodik, mindvégig szem előtt tartva a résztvevők biztonságát és jóllétét.
- A támogatás során a szakember szükség szerint információt nyújt a munkahelyi mentálhigiénével kapcsolatos folyamatokról. Segít eloszlatni a munkavállalóban vagy a munkáltatóban a felmerülő, valamint a munkahelyi környezetből érkező tévhiteteket. Bemutatja a támogatás különböző formáit, például szakirodalmat, online közösségeket, csoportos programokat és egyéni konzultációkat.



MMHSZ - Etikai kódex

- A támogatás során közvetlen vagy közvetett módon megvalósul a munkavállalók és munkahelyi közösségeik szemléletformálása is. A mentálhigiénével kapcsolatos ismeretek átadásával a szakember hatással van a támogatott személy környezetének fejlesztésére, erősítve a támogató és egészséges munkahelyi kultúrát mind a személyes, mind a szakmai közösségekben.
- A munkahelyi mentálhigiénés szakember törekszik arra, hogy folyamatosan reflektáljon saját tapasztalataira és belső folyamataira. A szakember folyamatosan fejleszti magát, munkája kapcsán rendszeresen részt vesz szakmai konzultációkon, esetmegbeszéléseken és képzéseken.
- A munkahelyi mentálhigiénés szakember tisztában van saját kompetenciahatáraival, és szükség esetén más, megfelelő szakemberhez irányítja a támogatott személyt.

2. A munkahelyi mentálhigiénés támogatás alapelvei

Az alapelvek az MMHSZ-hez tartozó munkahelyi mentálhigiénés szakemberek számára a támogatási folyamatra vonatkozó egységes szemléletbeli szttenderdek kapcsán, amelyek meghatározzák a szakemberek munkájának kereteit és irányelveit.

- A munkahelyi mentálhigiénés szakember elkötelezett az MMHSZ etikai kódexében meghatározott alapelvek, szemlélet és irányelvek, valamint a vonatkozó jogszabályok betartása mellett.
- A munkahelyi mentálhigiénés szakember munkája során nyíltan, egyértelműen és etikusan kommunikál a támogatás módjáról, kereteiről és hatáiról, saját végzettségéről, az MMHSZ-ről, valamint szükség esetén más szakemberekről.
- A munkahelyi mentálhigiénés szakember a támogatott személy adatait az adatvédelmi szabályozásnak megfelelően, kizárólag az együttműködés keretében, a kapcsolattartás és a támogatás céljára, az együttműködés időtartamára használja fel.
- Személyes vagy online csoportos, illetve egyéni konzultáció során a munkahelyi mentálhigiénés szakember nem készíthet hang- vagy videófelvételt a beszélgetésekről, és nem használhatja fel a résztvevők által közzétett képi vagy írásos anyagokat semmilyen más célra. A résztvevők sem készíthetnek felvételt vagy használhatják fel a mások által megosztott anyagokat, és a szakember az első alkalommal felhívja erre a figyelmüket.
- A munkahelyi mentálhigiénés szakember titoktartási kötelezettséggel rendelkezik a támogatott személy adatai, élettörténetének és munkahelyi helyzetének a folyamat során megosztott elemei tekintetében, mind a folyamat alatt, mind annak lezárását követően. E kötelezettség alól kivételt képez, ha a folyamat során ön- vagy mások veszélyeztetése, illetve bűncselekmény gyanúja merül fel.
- Olyan helyszínen, illetve online olyan feltételekkel végzi az egyéni vagy csoportos folyamatot a munkahelyi mentálhigiénés szakember, amelyben a fenti kritériumok teljesülnek.



MMHSZ - Etikai kódex

3. A csoportos munkahelyi mentálhigiénés programok irányelvei

Az irányelvek a csoportos támogatás megvalósítására vonatkozó ajánlások, melyeket munkahelyi mentálhigiénés szakemberek közös tapasztalatai alapján fogalmaztunk meg az egységes és magas színvonalú támogatás biztosítása érdekében.

- A munkahelyi mentálhigiénés szakember felelősen, tapasztalata és végzettsége függvényében dönt arról, milyen csoportos programokat indít.
- Az első csoportos munkahelyi mentálhigiénés programot lehetőség szerint páros vezetéssel, szakmai konzultáció vagy esetmegbeszélés kísérésével tartja.

A csoportos programok előkészítése:

- Az MMHSZ módszertana szerint, a csoportokat egy arra alkalmas helyen szervezi meg a szakember és a program sajátossága alapján állítja össze az alkalmak számát és az egyes alkalmak időtartamát.
- A program jellegétől függően alakul a létszám, de amennyiben a szakember kis létszámú csoportokat indít (személyes találkozók esetén maximum 8–10 fő, online formában maximum 6 fő) kerül meghirdetésre.
- A mentálhigiénés szakember felelősséget vállal a csoport folyamatért, a folyamat végigviteléért.
- Figyelembe veszi a csoport összetételét a program kialakítása során.
- A csoportos program vezetője már a csoport megkezdése előtt nyíltan és egyértelműen kommunikál a jelentkezőkkel a csoportos program kereteiről, működéséről, hatáiról, a csoportba való be- és kilépés lehetőségeiről, szabályairól, és a csoportot vezető végzettségéről.

A Munkahelyi Mentálhigiénés szakemberek megjelentethetik induló csoportos programjaikat az MMHSZ honlapján, melynek feltételei az alábbiak:

- Nyilatkozatban vállalja, hogy a csoportos programot az MMHSZ etikai kódexében lefektetett szabályok betartásával tartja.
- Jelzi az MMHSZ felé, ha elindult a program és azt is, hogy hány fővel.
- A folyamat lezárása után írásos beszámolót küld az MMHSZ-nek.
- Félévente részt vesz az MMHSZ konzultációin, esetmegbeszélésein.

Csoportos program megvalósítása:

- A mentálhigiénés szakember a csoportkereteket az első alkalommal egyértelművé teszi, és azt a csoporttagokkal véglegesíti.



MMHSZ - Etikai kódex

- Döntéseinél a csoport és a segítő biztonságát, a kompetenciahatárait egyaránt figyelembe veszi különösképpen komplikált esetben (pszichológus, pszichiáter, betegségek, gyógyszerek), összeférhetetlenség fennállása esetén. Szükség esetén más szakemberi segítséget ajánl a csoportos program mellett vagy helyett. Mindezekről a jelentkezőkkel, a csoporttagokkal etikusan és transzparensen kommunikál.
- Lezárult csoportos program végén reflektál a folyamatra. Ehhez javasoljuk a konzultációs, vagy csoportos esetmegbeszélés lehetőségeket.

Kommunikáció:

- A munkahelyi mentálhigiénés szakember etikusan kommunikál a munkájáról, a végzettségéről, az MMHSZ-ről és a kollégáiról mind a környezetében, mind az ügyfeleivel és az online felületeken is.

4. Az egyéni munkahelyi mentálhigiénés támogatás irányelvei

Az irányelvek az egyéni munkahelyi mentálhigiénés támogatás megvalósítására vonatkozó ajánlások, melyeket munkahelyi mentálhigiénés szakemberek közös tapasztalatai alapján, az egyének és a munkavállalók számára biztosított egységes és magas színvonalú támogatás érdekében fogalmaztunk meg.

- A mentálhigiénés szakember munkáját a törvényi szabályozások, az MMHSZ alapelvei, az etikai kódexben foglaltak alapján és azt betartva végzi, valamint a végzettségének, jogosultságának és kompetencia határainak megfelelően vállal és végez tevékenységet.
- Az egyéni folyamatokban felelősen, tapasztalata, végzettsége függvényében dönt arról, milyen formában, milyen típusú ügyfeleket vállal. Mindezt a kompetenciahatárait megtartva teszi.
- Az egyéni folyamatokban munkáját konzultáció, esetmegbeszélés, szupervízió igénybevételével végzi, lezárult folyamataira ebben a formában reflektál.
- Az egyéni folyamatot személyesen vagy online formában arra alkalmas helyszínen, illetve feltételek biztosításával (egyéni figyelem megvalósulása, szeparált helyiség biztosítása, zavartalan körülmények) mellett tartja.
- A mentálhigiénés szakember már a folyamat megkezdése előtt nyíltan és egyértelműen kommunikál a folyamat kereteiről, működéséről, határainról, a folyamatból való be- és kilépés lehetőségeiről, szabályairól és a végzettségéről, kompetenciahatárainról. Az első ülésen a kereteket egyértelművé teszi, a klienssel véglegesíti.
- A mentálhigiénés szakember felelősséget vállal a kliens folyamataért.
- Döntéseinél a kliens és a segítő biztonságát, a kompetenciahatárait egyaránt figyelembe veszi különösképpen komplikált esetben (pszichológus, pszichiáter, betegségek, gyógyszerek), összeférhetetlenség fennállása esetén. Szükség esetén más



MMHSZ - Etikai kódex

szakemberi segítséget ajánl a folyamat mellett vagy helyett. Mindezekről a klienssel etikusan és transzparensen kommunikál.

- A mentálhigiénés szakember szükség esetén más szakemberi segítséget ajánl a folyamat mellett vagy helyett. A klienssel mindezekről etikusan és transzparensen kommunikál.

Kommunikáció:

- A munkahelyi mentálhigiénés szakember etikusan kommunikál a munkájáról, a végzettségéről, az MMHSZ-ről és a kollégáiról mind a környezetében, mind az ügyfeleivel és az online felületeken is.

5. Érintettség és felelősségvállalás

Az MMHSZ fontosnak tartjuk, hogy a munkahelyi mentálhigiénés szakemberek egységes alapokon, egymást segítve, kiegészítve, minél több kliensnek, minél többféle élethelyzet kapcsán, különböző csatornákon és módon nyújtsunk segítséget. Ennek érdekében a fenti alapelvek alapján dolgozó, a feltételeket vállaló mentálhigiénés szakemberek országos listáját elérhetővé tesszük a www.mmhsz.hu oldalon, valamint csoportos programjaik és írásaik számára is megjelenést biztosítunk.

Az etikai kódex alapelvei és irányelvei azokra vonatkoznak, akik egyéni vagy csoportos mentálhigiénés folyamatot vezetnek, MMHSZ tagok, illetve bármilyen formában hivatkoznak az MMHSZ-re. Amennyiben a mentálhigiénés szakember a fenti alapelveket nem betartva végzi tevékenységét, az MMHSZ elnöksége egyeztetést kezdeményez vele a helyzet tisztázása céljából. Az egyeztetést a közös megértés és a kliensek számára elérhető egységes minőség biztosítása érdekében teszi.

Amennyiben az egyeztetésen a mentálhigiénés szakember nem vesz részt, vagy az ott született közös megállapodást nem tartja be, úgy a tevékenysége során az MMHSZ-re nem hivatkozhat és törlésre kerül a szakemberek országos listájából is.

Az MMHSZ olyan szakmai közösség, amely a munkahelyi mentálhigiénével kapcsolatos témákban változatos módon biztosít szakmai támogatást és közösségi háttérrel a szakemberek számára. Abban bízunk és hiszünk, hogy egy rendszeresen kommunikáló, szakmai megtartó közösség tagjaként közös célunk, hogy az országban az egyének és a szervezetek számára elérhetővé váljanak a munkahelyi mentálhigiénét elősegítő lehetőségek egyéni és vagy csoportos formában egyaránt. Ennek érdekében közösen felelősséget vállalunk az egységes szztenderdek szerinti működésért.

Köszönjük együttműködésed és hogy betartod az etikai kódex alapelveit.

