

MOME Wellbeing protokoll

A MOME Wellbeing szolgáltatások célja az egyetem hallgatóinak mentálisegészség-megőrzésének támogatása. Ennek érdekében feladatunk, hogy a hallgatók olyan pszichés jóllétet tarthassanak fenn, amelyet a lelki ellenállóképesség (reziliencia), önismeret és önfogadás, pozitív kapcsolatok és tanulmányi tapasztalatok jellemeznek.

A hallgatók többsége fiatal felnőttként különös kihívásokat hozó életszakaszban folytatja tanulmányait. E kihívások gyakran az egyetemi előrehaladásra is erősen kihatnak, vagy előfordul, hogy a tanulmányokkal kapcsolatos stressz okoz elakadást. Ilyen esetben a MOME Wellbeing szolgáltatások nyújthatnak segítséget.

Alapelvek

- a tanácsadással kapcsolatos szolgáltatásokat négy feladatkörben szervezzük, ezek:
 - információ,
 - konzultáció,
 - workshopok,
 - pszichológiai tanácsadás
- a szolgáltatások kizárólag a **hallgatói jogviszonyban álló, aktív státuszú hallgatók** számára elérhetőek
- a szolgáltatások a **tanulmányi teendőket, előrehaladást hátráltató nehézségekkel kapcsolatban vehetők igénybe**
- az egyetem célként határozza meg, hogy a pszichológiai tanácsadás szolgáltatás minden **hallgató számára egyenlő mértékben** legyen elérhető
- a szolgáltatások igénybevétele minden esetben a **hallgatók szabad döntéséből született önkéntes részvételen alapul**
- az egyetem által biztosított szolgáltatások a **pszichológiai tanácsadás** tevékenységeit tartalmazza; szakpszichológusi, pszichiáteri, pszichoterápiás intervenciókat nem foglal magában
- az egyetem szolgáltatásai **nem minősülnek terápiának**, az esetlegesen szükséges terápiás beavatkozást, krízisbeavatkozást nem helyettesíthetik
- a szolgáltatásokban közreműködő szakemberek kötelesek a hatályos felsőoktatási és adatvédelmi törvényeknek és a szakmai működést előíró dokumentumoknak, így a Pszichológiai Tanácsadás Szakmai Alapprotokolljának és a Pszichológusok Szakmai Etikai Kódexének megfelelően eljárni.

A Wellbeing Szolgáltatások feladatköreinek részletei és működési keretei

Információ

Az elérhető információk és az orientációs programok a tanácsadási szolgáltatások legelső szintje. Ide tartoznak programjaink, workshopjaink a pszichológia és mentális jóllét különböző témáiban. A [szolgáltatások honlapján](#) tájékoztató anyagokat adunk közre a szolgáltatásaink és a tanácsadás részleteiről, a krízishelyzetben elérhető szolgálatokról, valamint az egyetemen kívül elérhető segítő szolgáltatásokról.

Konzultáció

A Hallgatói Hub támogatási menedzser, okleveles pszichológus munkatársa konzultációs alkalmat biztosít az aktív státuszú, hallgatói jogviszonyban álló hallgatóknak. Egy hallgató fél évenként egy ilyen alkalmat vehet igénybe. A konzultáció lehetőséget biztosít arra, hogy a hallgató eligazítást kaphasson, hogy az éppen aktuális kihívásokban a megfelelő segítséghez, támogatáshoz eljuthasson. A konzultáció előzetes bejelentkezés alapján érhető el, ebben a formában nem biztosít krízistanácsadást, vagy bármiféle terápiás ellátást.

Bejelentkezés: A konzultációra való bejelentkezés az [egyetem honlapjáról](#) érhető el, amely kitöltéséhez [adatkezelési tájékoztató](#) és jelen protokoll elfogadása szükséges. A jelentkezéseket automatikus e-mailek keresztül erősítjük meg, majd munkatársunk időpontegyeztetést kezdeményez a hallgatóval.

Keretek: A konzultáció egy fél év során egy alkalommal vehető igénybe, időtartama általában 30-45 perc. Egyedi, indokolt esetekben a konzultáció száma növelhető. Az esetleges lemondást mindenképp jelezni kell!

Workshopok

A csoportos formában megvalósuló tematikus workshopok nemcsak az adott témákban való ismeretek és gyakorlatok miatt hasznosak, de jó lehetőséget adnak a hasonló kihívásokat tapasztaló hallgatóknak a találkozásra, kapcsolódásra is. A Workshopok mindig meghatározott keretek között, előre meghirdetve, adott témákban valósulnak meg.

Bejelentkezés: A szakmai workshopokról a hallgatók rendszeres hírleveleinkben kapnak tájékoztatást. A jelentkezési felületek ezen e-mailekből érhetőek el. A jelentkezésnél az [egyetem általános adatvédelmi tájékoztatójának](#) elfogadása szükséges. A jelentkezéseket automatikus e-mailek keresztül erősítjük meg.

Keretek: A részletes keretek az adott workshop leírásában megtalálhatóak. Az esetleges lemondásokat előre jelezni kell.

Pszichológiai tanácsadás

Azon hallgatók számára, akik esetében indokolt – ebben a MOME támogatási menedzser munkatársa szakmai megítélése a döntő – az egyetemmel szerződésben álló külső pszichológiai központ által nyújtott pszichológiai tanácsadási szolgáltatás igénybevételét is támogatja a MOME. Az egyetem ezen szolgáltatás első három alkalmát térítésmentesen biztosítja ezen hallgatók számára, melyet követően a hallgató saját költségére, önállóan dönt a folytatásról. A hallgatók a folyamat során képzett szakemberekkel, biztonságos, terápiás környezetben juthatnak támogató segítséghez a tanulmányaikat hátráltató nehézségekben, elakadásokban. A tanácsadók teljes titoktartás vállalásával dolgoznak. Fontos, hogy az egyetem által támogatott pszichológiai tanácsadás szolgáltatások között nincs terápiának, pszichoterápiának minősülő ellátás.

A résztvevő hallgatók köre: A pszichológiai tanácsadáson olyan hallgatói jogviszonyban álló, aktív státuszú hallgatók vehetnek részt, akik az adott időszakban nem rendelkeznek élő nemzetközi mobilitási ösztöndíj szerződéssel, akiket az egyetem a jelentkezésük alapján támogat a szolgáltatás igénybevételével kapcsolatban.

Bejelentkezés: A tanácsadásra való bejelentkezés a konzultáción (lásd feljebb) egyeztetve, vagy az [egyetem honlapjáról](#) lehetséges. A bejelentkezéshez [adatkezelési tájékoztató](#) és jelen protokoll elfogadása szükséges. A jelentkezéseket automatikus e-mailen keresztül erősítjük meg, és valamint jelezzük a tanácsadó partner felé a jelentkezés támogatottságát, amiről külön e-mailben küldünk értesítést. **Ezen e-mail küldésétől két hét áll rendelkezésre a tanácsadónál való időpontfoglalásra.** A folyamatot a MOME támogatási menedzser munkatársa teljes titoktartási kötelezettség mellett segítheti.

Keretek: A pszichológiai tanácsadás támogatás szolgáltatását az egyetem finanszírozza, alapesetben legfeljebb három alkalomra vehető igénybe. A hallgató ezt követően saját költségére folytathatja a tanácsadási szolgáltatásban való részvételt. Az alkalmak időtartama általában 50 perc. Az első alkalom személyes találkozási helyzetben történik, a külső partner pszichológiai rendelőjében.

Lemondási feltétel: Az esetleges lemondásokat 24 órával az adott alkalom előtt kell az egyetemmel szerződésben álló külső pszichológiai központ tanácsadó szakembere felé jelezni. Elmulasztott jelzés esetén a hallgató elveszti jogosultságát a további támogatott alkalmakra. A feltételek betartásának ellenőrzéséért a tanácsadó felelős.

A szolgáltatást biztosítók felelősségi körei

A szolgáltatást a MOME Hallgatói Hub támogatási menedzsere, valamint az egyetemmel szerződésben álló külső pszichológiai központ szakemberei biztosítják. Segítő szerepükben vállalják:

- a szolgáltatásban részesülő hallgatók emberi méltóságának tiszteletét,
- a személyközpontú hozzáállást, a hallgatók fejlődésének szem előtt tartását,
- az empátia, az elfogadás, és a hitelesség szakmai követelményeinek való megfelelést,
- a pszichológusokat kötelező titoktartás betartását,
- valamint, hogy a tevékenységeiket legjobb tudásuk és meggyőződésük szerint, a hatályos felsőoktatási és adatvédelmi törvények, a Pszichológiai Tanácsadás Szakmai Alapprotokollja, valamint a [Pszichológusok Szakmai Etikai Kódexének](#) megfelelően végzik.

Ezekon túl, a támogatási menedzser (okleveles pszichológus)

- szervezi az információs és pszichoedukációs feladatokat, fejlesztő célú workshopokat
- a hallgatóknak félévenként egy alkalom konzultációt biztosít, amely lehetőséget ad arra, hogy a hallgató megtalálhassa a megfelelő támogatást az aktuálisan felmerülő kihívásokban,
- jogosult a hallgatói státusz ellenőrzésére,
- felügyeli a tanácsadási szerződés működését, szükség esetén segít a hallgatóknak a tanácsadási folyamattal kapcsolatosan felmerülő kérdésekben,
- **nem végezhet** egyéni terápiás, pszichoterápiás tevékenységet vagy krízistanácsadást.

A szerződés kereteiben résztvevő tanácsadó pszichológus (okleveles pszichológus)

- a hozzá érkező hallgatónak egyénre szabottan vezeti a tanácsadás alkalmait,
- szakmai önismerete alapján, a saját kompetenciahatárait betartja,
- az esetlegesen felmerülő további ellátás igénye esetén a hallgatót az általa megfelelőnek ítélt külső ellátás irányába küldi tovább, és segíti a hallgatót a további tájékozódásban.

A résztvevő hallgatók felelősségi körei

A résztvevő hallgatók vállalják, hogy a szolgáltatásokon

- önkéntesen vesznek részt,
- az egyeztetett időpontban, a lemondási feltételek tudatában megjelennek,

- alkohol, vagy tudatmódosítószer hatása alatt nem állnak,
- jelen tájékoztatót és az adatvédelmi nyilatkozatot ismerik és elfogadják.

Ezekon túl, a workshopokon résztvevő hallgatók vállalják

- a hallgatótársaik emberi méltóságának tiszteletét,
- a titoktartást a workshopokon elhangzó személyes történetekre és információkra,
- az adott workshop tematikájának betartását.

Etikai és jogi keretek

Titoktartás

A szolgáltatást biztosítók a [Pszichológusok Szakmai Etikai Kódexének](#), valamint a hatályos adatvédelmi törvényeknek megfelelően titoktartási kötelezettséget vállalnak, az alábbi kitételekkel.

- A tanácsadó szakmai partner titoktartási kötelezettsége kiterjed a személyes adatok, jelentkezések védelmére, az egyetem alkalmazottai felé semmilyen személyazonosításra alkalmas tartalmat nem küldhet.
- A titoktartási kötelezettség és a személyes adatok védelme a tanácsadói partner nem pszichológus munkatársaira is kiterjed.
- A tanácsadást végzők az alkalom vezetését támogatva esetenaplót írhatnak, ennek felelős kezelése a tanácsadói partner erre vonatkozó szabályzataiban rögzítendő és megismerhető.
- A titoktartási kötelezettséget a jogszabályok által meghatározott keretek szerint felülírja törvényi rendelkezés, valamint jelzési kötelezettség a hatóságok és/vagy a mentőszolgálatok felé, amennyiben a jelzéstevő szerint veszélyeztető magatartás, emberölés, vagy terrorcselekmény gyanúja áll fenn.

A tanácsadói kapcsolat

A támogatási menedzser az egyetem munkatársaként különös figyelemmel jár el a konzultációk szervezésénél. A konzultációs alkalom lehetőségét a legjobb szakmai belátása alapján korlátoznia kell a vele rokoni, baráti, vagy oktató-hallgató kapcsolatban lévő hallgatók esetében.

A szakmai előírásoknak megfelelően a pszichológiai tanácsadásban a kettős kapcsolat kizárása alapvető etikai követelmény. A tanácsadás eredményességének elsődleges alapfeltétele a hallgató, mint kliens, és a tanácsadó pszichológus közötti terápiás jellegű bizalmi viszony.

A pszichológiai tanácsadás szervezésében a tanácsadó partner szakmai teamjének és vezetőjének feladata a jelentkezett hallgató számára az aktuálisan elérhető leginkább megfelelő szakember ajánlása. Ebben a folyamatban fel kell mérniük az esetleges kettős kapcsolatok lehetőségét, és döntésüket ennek kizárásával hozzák meg.

Melléklet - A tanácsadás folyamata – mire számíthatsz?

Általánosság

A pszichológiai tanácsadás során a pszichológus támogatást nyújt a mentális egészség és a személyes fejlődés különböző területein. Az egyetemi hallgatók gyakran szembesülnek stresszel, szorongással, tanulmányi és személyes kihívásokkal, és a tanácsadás célja ezek kezelésében való segítségnyújtás. Mindezek mellett előjöhhetnek párkapcsolati, családi- és életvezetési nehézségek is, amik a mindennapi teljesítményt befolyásolják, a tanácsadás folyamata erre is nagy fókuszot helyez.

Témák

Az egyetemi hallgatók által felhozott témák széles skálán mozognak, például:

- Stressz és szorongás
- Tanulással kapcsolatos nehézségek
- Önbizalom és önértékelés kérdései
- Párkapcsolati problémák
- Beilleszkedési nehézségek
- Életvezetési tanácsadás
- Motiváció és kapunyitás
- Családi konfliktusok

Első interjú

Az első találkozó célja, hogy a pszichológus megismerje a hallgató problémáit és céljait. Ez az alkalom lehetőséget biztosít a hallgatónak, hogy kérdéseket tegyen fel a folyamattal kapcsolatban, és eldöntse, hogy a tanácsadás megfelelő-e számára. Az első interjú során a pszichológus általában felméri, hogy a hallgató milyen mértékben szorul segítségre, és felvázolja a lehetséges tanácsadási irányokat (a tanácsadás folyamata, a közös munka hossza, célok feltérképezése és kijelölése)

Fókusz

A tanácsadási folyamat középpontjában általában a hallgató által hozott konkrét problémák állnak. A pszichológus segít a problémák feltárásában, az érzelmi reakciók megértésében és az új megküzdési stratégiák kialakításában. A folyamat személyre szabott, így a hallgató igényei és céljai mentén haladnak előre. Pszichológusaink rendkívül sok módszerben képeződnek (CBT, integratív terápia, művészetterápia, pszichodráma, stb), lefedve a pszichológia összes irányát, ezért a hallgatókat biztosíthatjuk abban, hogy mindenki megtalálja a számára leginkább megfelelő és eredményes módszert.

Továbbküldés, korlátok

Fontos tudni, hogy a pszichológiai tanácsadás bizonyos keretek között mozog. Ha a pszichológus úgy érzi, hogy a hallgató problémája mélyebb terápiás kezelést igényel, mint amit ő nyújtani tud, továbbutalást javasolhat pszichoterápiára vagy pszichiátriai ellátásra. Ilyen esetek lehetnek például súlyos mentális egészségi problémák, mint a depresszió vagy szorongásos zavarok. A pszichológus a megfelelő felmérés után a központon belül klinikai szakpszichológus kollega felkeresését javasolhatja.

Folytatás, hosszú távú segítség

A tanácsadás lehet rövid távú, néhány alkalmas találkozásorozat, vagy hosszabb távú, rendszeres találkozókat igénylő folyamat. A cél az, hogy a hallgató a tanácsadás végére képes legyen önállóan is megbirkózni a kihívásokkal, és a megszerzett ismereteket és stratégiákat a jövőben is alkalmazni tudja. A tanácsadás hosszát és gyakoriságát a hallgató igényeihez és lehetőségeihez igazítják.

Ezzel a folyamattal az egyetemi hallgatók lehetőséget kapnak arra, hogy biztonságos környezetben dolgozhassanak problémáikon, támogatást kapjanak, és fejlődjenek személyes és tanulmányi téren egyaránt.

A mellékletet a Mentis Pszichológiai Központ munkatársai állították össze.