Lelki támasz

A Lelki támasz a MÁV-csoport segítő szakemberei által nyújtott olyan önkéntes, telefonos távkonzultációs lehetőség, amely az anonimitás és titoktartás teljes körű biztosításával nyújtja a személyes beszélgetés lehetőségét a MÁV-csoport valamennyi kollégája számára. A Lelki támasz szolgáltatás a megadott telefonszámokon ingyenesen hívható!
Csak egy telefonhívás és minden könnyebb lehet!

Közel egy éve működik a MÁV-csoport telefonos lelkisegély-szolgálata, a Lelki támasz, mely a Támogatlak program keretében jött létre.

A pandémia mindannyiunk életét alapjaiban változtatta meg. Érinti mindennapjainkat, munkánkat és emberi kapcsolatainkat egyaránt. Büszkék vagyunk munkatársainkra, akik helytállnak a frontvonalban vagy szolgálati helyükön, és azokra is, akik az otthoni munkavégzés nehézségeivel néznek szembe, sok esetben az iskolai online oktatás kihívásaival is viaskodva. Az új helyzet alkalmazkodásra kényszerít, eddig ismeretlen keretek közé szorít bennünket, rendkívüli mentális megterhelést jelent még a legedzettebbek számára is. Továbbra is sok bizonytalanságot és nehézséget okoz a mindennapokban, mégis keresnünk kell a megoldásokat.

CSAK EGY TELEFONHÍVÁS! A **Lelki támasz telefonvonal** pszichológusok és humán szakemberek közreműködésével abban segít, hogy a rendkívüli kihívásokat egészséges lélekkel tudjuk leküzdeni: hogyan lehet a munkát és a magánéletet jól összeegyeztetni, hogyan rendezhetjük a munkával kapcsolatos dilemmáinkat, hogyan találhatunk megoldást a felmerült nehézségekre, hogyan kaphatunk lelki támaszt, amikor arra nagy szükségünk van.

Hogyan kérhetünk segítséget?

A MÁV önkéntes segítő szakemberei az **ingyenesen hívható +36 1 511 8989** telefonszámon várják a hívásokat minden munkanapon **7:30 és 10:00** között.

Amennyiben a Támogatlak csapata nem tud segíteni, mert úgy tapasztalják, hogy inkább mélyebb, vagy hosszabb távú pszichológiai támogatás javasolt, akkor tovább irányítanak a megfelelő szakterülethez.

A vasútegészségügy **pszichológus** szakemberei pedig a Támogatlak program keretében elérhetők munkanapokon **9:00–17:00** óra között az **ingyenesen hívható +36 1 881 0104** telefonszámon.

Támogatásért név nélkül fordulhatunk a szakemberekhez, és természetesen bízhatunk a titoktartásban.

Csak egy telefonhívás, és jön a segítség!

A Támogatlak program csapata

Amennyiben úgy érzed, lelki támogatásra van szükséged, két megoldást is nyújtunk számodra:

Ha úgy érzed beszélgetnél, vagy egyszerűen csak mindennapi kérdésekre keresed a választ és nincs kivel megosztanod, keresd munkatársainkat, állunk a rendelkezésedre. Amit fontos tudnod, hogy a vonal túlsó végén olyan kollégáktól kapsz támogatást, akik készek arra, hogy segítsenek. A telefonos beszélgetések alkalmával nem kell megmondanod a neved, és nem készítünk hangfelvételt egyetlen beszélgetésről sem, hiszen a program célja a segítségnyújtás és az együtt gondolkodás elősegítése a vasutasok családjában!

Az alábbi időpontokban keress minket bátran, meghallgatunk:

Minden munkanap 7:30–10:00 óra között.

+36 1 511 8989

Amennyiben mi nem tudunk segíteni, mert úgy tapasztaljuk, inkább pszichológiai tanácsadásra van szükség, akkor tovább irányítunk a megfelelő szakterülethez.

Ha a járványhelyzet ideje alatt pszichológus szakemberhez szeretnél fordulni, mert például ideges, ingerült, vagy feszült vagy. Ha egyedül nem tudod megoldani a napi gondokat. Ha lehangolt vagy, fáradt, és úgy érzed komolyabb segítségre lenne szükséged.

Kérj közvetlenül a **MÁV-segélyvonaltól időpontot munkaidőben 9:00–17:00 óra között** a hivatalos telefonszámon!

+36 1 881 0104

Amint felhívod a központi segélyvonalat, a diszpécser segítségével tudsz időpontot egyeztetni a hivatásos pszichológus kollégához, aki az egyeztetett időpontban az általad megadott számon visszahív. A hívás költségét a segélyvonal állja. Ehhez szükséges, hogy a bejelentkezésnél hivatkozz a TÁMOGATLAK Programra.

Fontos számunkra munkatársaink véleménye, visszajelzése, hiszen a programot ezek figyelembe vételével tudjuk folyamatosan fejleszteni. Kérjük, oszd meg velünk tapasztalataidat, benyomásaidat a lelki távkonzultációs szolgáltatásról a www.mavcsoport.hu/lelkitamasz-visszajelzes **[1] oldalon. Köszönjük!**

Forrás:https://www.mavcsoport.hu/lelkitamasz

Hivatkozások
[1] http://www.mavcsoport.hu/lelkitamasz-visszajelzes