

A MOL lelki egészségfejlesztési jó gyakorlata

Dr. Miniska István

A MOL-csoport orvos-tanácsadója

A MOL-csoport stratégiaalkotásában évek óta nagy figyelmet fordít a hazai és nemzetközi felmérésekre, amelyek a munka világában az elmúlt évtizedben napvilágot láttak. A MOL hosszú távú előrelátására utal, hogy 2006-ban olyan munkahelyi egészségfejlesztési stratégiát alkotott „*STEP – Tegy egy lépést az egészségedért*” néven, amely évről-évre, az előző évi tapasztalatok alapján, folyamatos fejlődésen ment keresztül, és mára nemcsak Magyarországon, hanem európai szinten is ismert és elismert programmá vált.

Az elmúlt években – a mentális betegségek egyre növekvő számáról és gazdasági következményeiről készített tanulmányokat figyelembe véve – a munkahelyi pszichoszociális kockázatok felmérése 2009-ben bekerült a COMPASS – átfogó munkahelyi kockázattertelési rendszerbe. Ez a gyakorlatban azt jelenti, hogy 2011 év végére a MOL-csoport vállalatainak meghatározó hányadában ismertté válik a munkahelyi stressz, mint kockázat mértéke. Ezt a programot egészíti ki a társaság új, 2010-ben indított *COHESIO* nevű projektje, amely a munkahelyi pszichés stressz felmérését és kezelését tűzte ki céljául, és első eredményeit már a mindennapi munkában is alkalmazzák.

A munkahelyi stressz-kezelés főleg tréningek igénybevitelével történik: elsősorban a folyamatos munkarendben dolgozók és az egyéb, magas pszichés kocká-

zatnak kitett munkavállalók, valamint a munkahelyi vezetők részére tartottak és terveznek stressz-kezelő tréningeket, de az autogén tréning – amely elismert és széleskörűen alkalmazott relaxációs technika – is beke-
rült már a programba.

A *COHESIO* projektbe még két programelemet építettek be: a műszakos munkavállalók pszichés stressz-szintjének műszeres mérése és a nem váltóműszakos kontroll-csoporttal történő összehasonlítása, valamint egy ergonómiai kockázat-menedzselési kísérleti (pilot) program. Ez utóbbi a stressz okozta vázizomrendszeri betegségek feltárását és ergonómiai megoldását célozza, amelynek eredményeit MOL-csoport szinten bevezetik a mindennapi gyakorlatba.

A MOL *COHESIO* projektjének időtartama 2010-től három évre szól, de a programok fenntarthatóságát a továbbiakban is szeretnék megőrizni. Ezért a stressz-kezelő tréningek vállalati oktatási rendszerbe történő beillesztését tervezik, hogy azok valóban a mindennapok részévé váljanak.

2010-ben a MOL az érdekképviseletek és a munkavállalók bevonásával kidolgozta *Esélyegyenlőségi Tervét*, amelynek célcsoportjai a gyermeket nevelő, az 50 évnél idősebb, a nemzeti vagy etnikai kisebbséghez tartozó, a pályakezdő és az esetleges csoportos létszámleépítésben érintett munkavállalók.



A „Munka: Lélekre Hangolva” kampány az Európai Bizottság 2003–2008-as Népegészségügyi Programjának társfinanszírozásával valósult meg.

Az Európai Bizottság Egészség- és Fogyasztóügyi Végrehajtó Ügynöksége nem vállal felelősséget a tanulmányban felhasznált információkért, a kizárólagos felelősség a szerzőt terheli.



LELKI EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS

Ezen kívül elkészült a cég *Rehabilitációs Kézikönyve* (eljárásrend, hasznos információk) és *Rehabilitációs szabályzata* (a Rehabilitációs Bizottság működése, rehabilitációs eljárás) is. A cég hangsúlyt fektet dolgozói munkájának és a magánéletének összeegyeztethetőségére rugalmas munkaidő, részmunkaidő, távmunka és rugalmas szabadságolás lehetőségének biztosításával.

A határozott céloknak, a módszertanilag megfelelően

megalapozott programoknak, az összehangolt munkának, a kutatásoknak, a bizonyítékon alapuló gyakorlati kezdeményezéseknek, felméréseknek, tréningeknek, és annak az elhivatottságnak köszönhetően, amely a MOL Nyrt. munkatársait jellemzi, a vállalat joggal nyerte el a „*Munka: Lélekre Hangolva*” kampány keretében a „*Munkahelyi Lelki Egészségfejlesztés Legjobb Gyakorlata*” címet.

