

SMJERNICE ZA KORIŠĆENJE SERVISIA PSIHOLOŠKE PODRŠKE SINDIKATA MEDIJA CRNE GORE

1. Uvodne odredbe

Servis psihološke podrške Sindikata medija Crne Gore (SMCG) uspostavljen je sa ciljem da članovima i članicama Sindikata obezbijedi prostor za podršku, osnaživanje i očuvanje psihološkog blagostanja u profesiji koja je često izložena stresu, pritiscima, nesigurnosti i različitim oblicima profesionalnog i ličnog opterećenja. SMCG servis predstavlja kao dio šire podrške medijskim radnicima i radnicama, kroz savjetovalište, edukacije, kampanje, individualni rad i grupne formate podrške.

Ove smjernice donose se kako bi se na jasan i razumljiv način uredilo korišćenje servisa, uz očuvanje njegove dostupnosti, povjerljivosti, kontinuiteta i pravičnosti prema svim članovima i članicama kojima je podrška potrebna.

2. Šta obuhvata Servis psihološke podrške

Servis psihološke podrške Sindikata medija Crne Gore obuhvata različite oblike podrške, koji se međusobno dopunjuju i imaju za cilj da članovima i članicama ponude i individualni i zajednički prostor za jačanje otpornosti, razumijevanje izazova i unapređenje psihološkog blagostanja.

U okviru servisa organizuju se:

- individualne psihološke seanse;
- Grupa za samopodršku, koja se održava jednom mjesečno;
- redovne obuke i drugi edukativni sadržaji iz oblasti psihološkog blagostanja, psihološke sigurnosti i očuvanja mentalnog zdravlja u medijskom radu.

Ovakav pristup usklađen je sa načinom na koji SMCG javno predstavlja servis, kao spoj savjetodavne, edukativne i terapijske podrške za medijske radnike i radnice.

3. Korisnici servisa

Servis psihološke podrške namijenjen je članovima i članicama, koji su u Sindikat medija Crne Gore najmanje tri mjeseca.

Korišćenje pojedinih aktivnosti u okviru servisa može se organizovati i za širi krug medijskih radnika i radnica kada za to postoje posebni programi, partnerske aktivnosti ili projektna podrška, ali se individualne psihološke seanse prvenstveno obezbjeđuju za članstvo Sindikata.

4. Načela pružanja podrške

Servis psihološke podrške zasniva se na sljedećim načelima:

- povjerljivosti;
- poštovanja dostojanstva i integriteta svake osobe;
- dostupnosti podrške u skladu sa raspoloživim kapacitetima;
- pravične raspodjele dostupnih resursa;
- profesionalne procjene i odgovornosti stručnog lica koje vodi individualni rad i druge oblike podrške.

Cilj ovih smjernica nije da otežaju pristup podršci, već da obezbijede da ona bude uređena na način koji je predvidiv, održiv i pravedan prema svim članovima i članicama.

5. Pravila korišćenja individualnih psiholoških seansi

Svaki član i članica Sindikata medija Crne Gore, po pravilu, ostvaruje pravo na **12 individualnih psiholoških seansi u toku jedne godine**, odnosno **do dvije seanse mjesečno**.

Ovaj okvir postavljen je kako bi se obezbijedilo da što veći broj članova i članica, u skladu sa raspoloživim mogućnostima servisa, dobije određen i smislen nivo psihološke podrške.

U situacijama kada postoji izraženija potreba za dodatnim individualnim radom, broj seansi može biti povećan, na osnovu stručne procjene i mišljenja psihološkinje koja vodi seanse.

6. Ograničenja u vezi sa finansiranjem

Individualne psihološke seanse u okviru servisa zavise i od spoljne finansijske podrške, uključujući podršku donatora i partnerskih programa kroz koje se

servis razvija i održava. Servis je prethodnih godina razvijan uz podršku Fojo Media Institute i Misije OEBS-a u Crnoj Gori, što potvrđuje da njegov kontinuitet jeste vezan i za spoljne izvore podrške.

7. Grupa za samopodršku i obuke

Pored individualnih seansi, važan dio servisa čini **Grupa za samopodršku**, koja se organizuje **jednom mjesečno** i predstavlja prostor za razmjenu iskustava, međusobno razumijevanje i jačanje osjećaja zajedništva među članovima i članicama.

Servis uključuje i **redovne obuke iz oblasti psihološkog blagostanja**, sa ciljem da članovima i članicama ponudi praktična znanja i alate za prepoznavanje stresa, sagorijevanja, emocionalnog opterećenja i drugih izazova koji prate medijski rad. Na sajtu SMCG navodi se da servis obuhvata upravo obuke, radionice, savjetovanja i grupne formate podrške.

Učešće u grupi i obukama ne isključuje mogućnost korišćenja individualnih seansi, već predstavlja dodatni oblik podrške u okviru istog servisa.

8. Zakazivanje, kontinuitet i odgovornost korisnika

Individualne seanse zakazuju se prema raspoloživim terminima i u dogovoru sa psihološkinjom odnosno osobom zaduženom za koordinaciju servisa.

Prvi kontakt radi korišćenja individualnih seansi ostvaruje se preko osobe u Sindikatu medija Crne Gore koja je zadužena za koordinaciju servisa, putem e-mail adrese specijalizovane za tu namjenu: sindikatomedijacg@gmail.com. Na ovaj način omogućava se organizacija termina i osnovna koordinacija korišćenja servisa.

Nakon što se uspostavi radni savez između korisnika odnosno korisnice i psihološkinje, dalja komunikacija i rad odvijaju se uz puno poštovanje principa povjerljivosti i zaštite privatnosti. Podaci o sadržaju seansi ne dijele se sa trećim licima, a eventualni podaci koji se koriste za potrebe internog praćenja servisa, izvještavanja prema donatorima ili predstavljanja rezultata servisa prikazuju se isključivo u anonimiziranom obliku, bez elemenata na osnovu kojih bi se mogao utvrditi identitet korisnika ili korisnice.

Od korisnika i korisnica se očekuje da:

- poštuju dogovorene termine;
- blagovremeno obavijeste o nemogućnosti dolaska;
- pristupaju seansama odgovorno, uvažavajući činjenicu da servis koristi veći broj članova i članica.

U slučaju učestalih neopravdanih otkazivanja ili nedolazaka, može se izvršiti ponovno usklađivanje dinamike seansi, kako bi se termini mogli učiniti dostupnim drugim članovima i članicama.

9. Povjerljivost i granice servisa

Sve informacije podijeljene u okviru individualnih seansi tretiraju se sa punom pažnjom i profesionalnom odgovornošću, u skladu sa pravilima struke i zaštitom privatnosti korisnika i korisnica.

Istovremeno, važno je naglasiti da servis psihološke podrške predstavlja oblik stručne psihološke pomoći i osnaživanja, ali ne može u svakom slučaju zamijeniti dugotrajno liječenje, specijalistički tretman ili druge oblike zdravstvene zaštite kada su oni potrebni. U takvim situacijama korisniku ili korisnici može biti preporučeno obraćanje odgovarajućim zdravstvenim ili drugim stručnim službama.

10. Završne odredbe

Ove smjernice imaju za cilj da podršku učine jasnijom, dostupnijom i održivijom. One se primjenjuju na način koji čuva osnovnu svrhu servisa: da članovima i članicama Sindikata medija Crne Gore pruži siguran, podržavajući i profesionalan okvir za očuvanje psihološkog blagostanja.

Sindikata medija Crne Gore zadržava pravo da, u skladu sa razvojem servisa, iskustvima iz prakse i finansijskim mogućnostima, ove smjernice periodično dopunjava i unapređuje.

Podgorica, april 2026