
Lelki Elsősegély Telefonszolgálatok

Mindannyiunk életében akadnak olyan pillanatok, amikor úgy érezzük, senkivel nem tudjuk megosztani terheinket, pedig éppen akkor lenne a legnagyobb szükségünk rá. A reménytelenségnek és a magánynak ez az érzése bármelyikünket elérheti.

"A lelki elsősegély telefonszolgálat minden ember számára meg akarja adni a lehetőséget arra, hogy baj, kétségbeesés, vagy öngyilkossági veszély esetén - a szabadságjogok tiszteletben tartásával – azonnal felvehesse a kapcsolatot egy másik emberrel, aki barátként kész és képes a hívót meghallgatni és vele segítő beszélgetést folytatni. A telefonos lelkisegély szolgálat által nyújtott segítség az életre való bátorításra és a krízishelyzetekkel való megbirkózás képességének fejlesztésére irányul."

(IFOTES, Lelki Elsősegély Telefonszolgálatok Nemzetközi Szövetsége)

Magyarországon 1970 óta működnek telefonos lelkisegély szolgálatok, amelyek a fenti célok, elvárások teljesítésére szerveződtek. Jelenleg 22 szolgálat, köztük 9 éjjel-nappal várja a hívásokat. Az eltelt idő bebizonyította szükségességüket, számos esetben nyújtottak segítséget a hívóknak, a számukra megoldhatatlannak vélt probléma, konfliktus, élethelyzet rendezésében.

A mai változó világban, ahol eddig ismeretlen fogalmak: létbizonytalanság, munkanélküliség, anyagi és egzisztenciális gondok kerültek előtérbe; felszínessé váltak az emberi kapcsolatok, az úgynevezett kommunikációs társadalom az egyén kapcsolatainak elvesztésével jár. Szükség van tehát egy emberi hangra, aki meghallgat, segít a kritikus helyzetekben. A névtelenség feloldja az "ilyesmiről nem beszélünk" tabuját. Ezzel tud a telefonszolgálat segíteni.

„A találkozás egy másik emberrel - találkozás önmagaddal.”

A környezetünkben, a médiából egyre gyorsabban, egyre több információ ér el hozzánk, azonban nem tudjuk, hogy a közvetlen közelünkben lévő embertársunknak vannak- e gondjai. Naponta beszélgetünk egymással a hírekben, a filmsorozatokban szereplő személyek, politikusok és más emberek magánéletéről, ámde magunkra maradunk, ha a saját személyes dolgainkkal kapcsolatos ügyeket hozzuk elő megoldást remélve.

Ha nehézségekkel találjuk magunkat szemben, nagyon gyakran fogalmazódik meg bennünk, vagy fut át gondolatainkon, a „**Kit érdekel az én nehézségem?**”, „**Nem érdekel senkit sem az én problémám!**”, „**Senki nem tud nekem segíteni!**” lehangoló, magányra kárhóztató érzése. Ezért könnyen érezhetjük úgy, hogy magunkra maradtunk gondjainkkal, kilátástalannak érezzük helyzetünket, sötétben látjuk a jövőnket. Ezzel szemben mindannyiunknak szüksége van a melegségre, az embertársaink közelségére, és megértésére, a másik személy általi elfogadásra, valamint az elismerésre.

Sokan megtalálják és átélik nap- mint nap az otthon melegének kellemes, meghitt, megnyugtató, és biztosságot adó, bizalommal átítatott érzését. Akadnak azonban olyan személyek, akiknek kevés jutott ebből az érzésből, de ők is megértésre, támaszra várnak, ezért folyamatosan keresik ennek az elérési módját.

Ilyen lehetőséget biztosít a lelkisegély telefonszolgálat, ahol az év minden napján megértő fülekre találhat.

Gyakori kérdések:

- A Hívónak be kell-e mutatkoznia?
- Nem, a hívó anonim maradhat, csak annyit érdemes magáról elmondania, ami a problémája megértése érdekében szükséges. A hívásokat bizalmasan kezeljük.
- Milyen problémával fordulhatnak a telefonszolgálathoz?
- Bármilyen nehézséget jelentő kérdést, problémát megbeszélhetünk, ügyelőink készséggel hallgatják meg, és segítenek a problémamegoldásban.
- Információkéréssel is lehet fordulni a szolgálathoz?
- Igen. Ügyelőink általában az egészségügyi-szociális ellátásokról és intézményekről tudnak információkat nyújtani, tehát szívesen segítünk abban is, hogy a hívók a legmegfelelőbb ellátáshoz vagy szolgáltatáshoz hozzájussanak.
- Kik ülnek a telefon túlsó végén?
- Ügyelőink képzett önkéntesek, laikusok, ami azt jelenti, hogy mindennapi munkájuk eltér ettől a tevékenységtől, de erre a telefonos segítőmunkára speciális kiképzést kaptak.
- A szolgálatoknak milyen szakmai hátterük van?
- A szolgálatok vezetői képzett szakemberek, sok városban ismert és elismert pszichiáterek, pszichológusok, mentálhigiénikusok stb. A szakmai vezetésen túl az önkénteseink rendszeresen külső szupervizor csoportfoglalkozásán vesznek részt. A szolgálatok szakmai munkáját segíti a Magyar Lelki Elsősegély Telefonszolgálatok Szövetsége (www.sos505.hu) is, ami országos szinten tömöríti szövetségbe a lelki segély telefonszolgálatokat.
- A szolgálatoknak vannak-e szakmai kapcsolataik?
- Rendszerint az egészségügyi-szociális ellátórendszerrel, civil szervezetekkel, ill. egyházakkal is vannak kapcsolataink, de ennek minden városban másabb hagyományai alakultak ki, így egy-egy szolgálatnál eltérőek a szorosabb kötődések. A sürgősségi ellátás érdekében azonban a mentőszolgálattal és a 112 (rendőrségi bevetési alegységgel) minden telefonszolgálatnál kapcsolatba tudunk lépni.
- Milyen szerepet töltenek be a telefonszolgálatok a betegellátásban?
- Sokszor átvállaljuk az egészségügy betegségmegelőző szerepét, és általánosságban elmondhatjuk, hogy pénzt spórolunk meg az államnak, hiszen sok esetet sikeresen tudunk kezelni, így a hívónak nem kell személyesen szakemberhez fordulnia, ha pedig súlyosabb esettel kerülnek szembe a kollégák, pszichológus vagy orvos segítségét tanácsolják, s ezzel időben – a lelki probléma súlyosabbá fordulása előtt – elkezdődhet a szakszerű és rendszeres kezelés.

-
- Kik lehetnek önkéntes ügyelők?
 - Minden szolgálatnál egy kicsit másabb a feltétel, azonban abban nagyjából megegyeznek, hogy valamilyen életkorhoz kötik (pl. 20 és 65 év közé), ill. érettségihez, magyar állampolgárság meglétéhez. De kérhetnek kézzel írt hagyományos életrajzot is, s mindenütt az intenzív kiképzés előtt valamilyen egyéni beszélgetésben vagy csoportos foglalkozáson felmérik a jelentkező adottságait, attitűdjeit, kommunikációs és empátikus készségét stb. A kiképzés tanfolyam jellegű, tehát csoportfoglalkozásokon ismerkednek meg az elmélettel és a gyakorlattal, illetve önismereti vagy személyiségfejlesztő tréningrésze is van a képzésnek.



„A találkozás egy másik emberrel - találkozás önmagaddal.”

„A találkozás egy másik emberrel - találkozás önmagaddal.”

1950-ben Chad Varah anglikán lelkész Londonban az öngyilkosság megelőzése céljából elindította az első lelki elsősegély telefonszolgálatot, s ebből nőtt ki a Szamaritánus (The Samaritans) mozgalom, olyan segítségnyújtás a remény-vesztetteknek, amely önkéntes laikus munkatársak tevékenységén alapul. Az öngyilkosság a legmarkánsabb, drámai figyelmeztetés az életfeltételek, emberi kapcsolatok, együttélési kultúra fogyatékoságaira: a tűrőképesség, az egészséges személyiség-struktúra sorvadása, a pozitív célképzetek devalválódására.

A nemzetközi normák alapján működő lelki elsősegély telefonszolgálatok célja - az öngyilkosság-megelőzés, a krízisintervenció és a mentálhigiénés prevenció, így alapvetően mentálhigiénés prevenció feladatokat látnak el, átvállalva sokszor az egészségügyi ellátás betegségmegelőző szerepét is. Arra törekednek, hogy a krízisben lévő, problémákkal küszködő emberek azonnal elérhessék vonalaikat. A szolgálatok hívása ingyenes, s a hívó anonim maradhat.

Névtelen, de nem személytelen segítségükkel évente országosan több tízezer hívó él, a legkülönbözőbb életnehézségek szorításában. Szervezeteiket maguk tartják fenn, a krízisintervenció munkára képzett önkéntesek stábokban dolgoznak, s a szolgálatok sok helyen bázisai más mentálhigiénés, prevenció kezdeményezéseknek is.

Buda Béla 1975-ben, egyik tanulmányában azt írta, hogy a telefonszolgálatok a „szakma lelkiismereti őrpontjaivá” válnak, mert a társadalom, társas kapcsolataink bajainak olyan teljes keresztmetszetével, a közösség és az egyén szenvedéseinek olyan bugyraival találkoznak, amivel

máshol nem szembesülhetünk, s amit fel kell hogy mutassanak. Meg kell mutassák ezt a tükröt, és cselekvésre kell serkentsék azokat, akik tehetnek.

Bagdy Emőke szerint a telefonszolgálattal való beszélgetés komplettebb, másabb, mint a szomszéddal, ismerőssel, barátal való eszmecsere. Tartalmában, formájában és szakmaiságában is teljesebb, összetettebb folyamat, hiszen a hívó és az ügyelő között kialakult sajátos kapcsolati mező bizalmi légköre elősegíti az értékítélet mentes probléma megoldást.

NÉHÁNY SZAKIRODALOM:

Buda Béla (1976): Pszichés hatás és pszichoterápia telefonon át I-II. IN: Magyar Pszichológiai Szemle, 1976/I-II. szám

Buza Domonkos (2004): A magyar lelki elsősegély telefonszolgálatok IN: Addiktológia, III. évf. 1. szám

Buza Domonkos (szerk.) (2002): A meghallgatás feltételeiről. Tanulmánygyűjtemény. Magyar Lelki Elsősegély Telefonszolgálatok Szövetsége, Budapest

Csürke József - Nagy Tímea - Tukorka Gábor (2000): Változás - ok. A magyar szuicidalitás megjelenése a pécsi S.O.S. Élet Telefonszolgálat hívásainak tükrében az 1995-1999 közötti időszakban; IN: Szenvedélybetegségek, VIII. évf. 2000/4. szám

Kálmánchey Albert dr. – Rénes László (szerk.) (2002): Telefonos lelki segítség. Tanulmánygyűjtemény. Kállai Könyvkiadó, Debrecen

Kézdi Balázs (1976): A telefon: eszköz és módszer; IN: Magyar Pszichológiai Szemle, 1976/VI. szám

Kézdi Balázs (1995): Negatív kód; Pannónia Könyvek, Pécs

Vannesse, Alfred (1993): Hallgatástól a meghallgatásig. Magyar Lelki Elsősegély Telefonszolgálatok Szövetsége, Budapest

A szövegeket Dr. Bóvíz Gábor, Buza Domonkos, Dr. Kálmánchey Albert, Nedeczky János, Rénes László, Virág Lajos írásaiból válogattuk.

Magyar Lelki Elsősegély Telefonszolgálatok Szövetsége

1077 BUDAPEST, Bethlen u. 5. III./14.

www.sos505.hu

2008.



Közös zöld számunk:

06 80 505 505

éjjel-nappal ingyen hívható vezetékies telefonról országszerte

kivéve az alábbi körzetekből:

32, 62, 63, 66, 68, 69, 72, 73, 83, 88, 89, 92, 93, 95.

Az alábbi listában megtalálhatja az Ön körzetéből hívható telefonszolgálatot

Tagszolgálatok

Város	Szolgálat	Telefonszám	Elérhetőség ideje
Békéscsaba (66, 68)	Lelki Elsősegély Telefonszolgálat	06 66 441 300	
Budapest (1, 23, 26)	ÉLET Lelki Elsősegély Telefonszolgálat	06 80 505 505	
Budapest (országos)	Caritas Katolikus Lelkiségy Telefonszolgálat Református Telefon Lelkigondozás	06 80 505 503 06 1 201 0011 *	18-06 17-21
Debrecen (42, 44, 45, 52, 54)	"SEGÍTŐ KÉZ" Lelkiségy Telefonszolgálat	06 80 505 505	
Győr-Moson-Sopron (96, 99)	Lelki Elsősegély Szolgálat (Győr, Mosonmagyaróvár, Sopron)	06 80 505 505	
HEGY+ (27, 28, 35, 36, 37)	Lelki Elsősegély Telefonszolgálat (Hatvan, Eger, Gyöngyös, Balassagyarmat)	06 80 505 505	
Hódmezővásárhely (62, 63)	Lelkiségy Szolgálat	06 62 249 529	Átmenetileg nem hívható
Kaposvár (82, 84, 85)	MENTA Lelki Elsősegély Telefonszolgálat	06 80 505 505	
Kecskemét (76, 77, 78, 79)	Lelki Elsősegély Telefonszolgálat	06 80 505 505	
Kiskunhalas (77, 78, 79)	Segítő-Vonal Lelki Elsősegély Telefonszolgálat	06 80 860-001	18-06
Makó (62, 63)	Makói Lelkiségy Szolgálat	06 62 212 515	H, K, V: 16-02
Miskolc (46, 47, 48, 49)	Miskolci Lelkiségy Telefonszolgálat	06 80 505 505	
Pápa (89, 95)	Lelki Elsősegély Telefonszolgálat	06 80 810-600	18-24
Salgótarján (32)	Lelki Elsősegély Telefonszolgálat	06 80 810-600	18-06
Szeged (62, 63)	S.O.S Telefonos Lelkiségy Szolgálat	06 80 820 111	
Székesfehérvár (22, 25, 33, 34, 74, 75)	EMPÁTIA Telefonos Lelkiségy Szolgálat	06 80 505 505	
Szolnok (24, 29, 53, 56, 57, 59)	"BIZALOM" Lelkiségy Szolgálat	06 80 505 505	
Szombathely (94)	Lelki Elsősegély Telefonszolgálat	06 80 505 505	

Veszprém (87) (88)	"Kapcsolat" Telefonos Lelkiségy Szolgálat	06 80 505 505 06 88 422 205	
--------------------------	---	--------------------------------	--

Társszolgálatok

Város	Szolgálat	Telefonszám	Elérhetőség ideje
Dunaújváros (25)	Élet-Esély Telefonszolgálat	06 25 411 111	Átmenetileg nem hívható
Esztergom (33)	Lelkiségy Szolgálat	06 33 417 504	P, Szo: 20-07
Nyíregyháza (42, 44, 45)	Lelki Telefonszolgálat	06 80 204 519	Szo, V: 18-23
Pécs (69, 72, 73)	S.O.S. Élet Telefonszolgálat	06 80 505 390	19-07
Zalaegerszeg (83, 92, 93)	Lelkiségy Szolgálat	06 80 505 599	16-23

A telefonszolgálatok a zárójelben felsorolt körzetekből fogadnak hívásokat.

A hívások ingyenesek.

*: a hívás nem ingyenes.

www.sos505.hu