



2004. június

"Segítőkéz" Lelkisegély Telefonszolgálat, Debrecen

## Tartalom:

Bevezetés  
Rövid hírek, információk  
Programok  
Gondolatébresztő  
Lapszemle

## Bevezetés

### Kedves Ügyelőkársak!

Ezt a hónapot rögtön évadzárással kezdjük, de ez senkit se tévesszen meg, mert a nyár előtti utolsó stáb 14-én lesz, amikor a szokásos esetkonzultáció mellett egy kicsit felkészülünk a nyári időszakra is.

Az 5-ei szupervízió a szokásos menetrendben zajlik (szokás szerint ezen az utolsó szupervízión kérjük fel Károly Istvánt a következő évadra is), majd a klubból csoportosan megyünk a Sándor Fogadóba az évadzáró vacsoránkra. Amennyiben többen is autóval érkeznek, nem kell buszozni, viszont az sem baj, ha páran busszal megyünk a Fogadóba (délután még sűrűn járnak a buszok, s a menetidő sem hosszú). Egy óra alatt kényelmesen mindenki át tud menni. A többi részletet a szupervízió alatti szünetben beszéljük meg.

Reméljük, mindenki kellemesen fogja magát érezni, s a lehető legtöbben ott leszünk.

A hétköznapokra pedig...

Jó ügyeleteket!

Debrecen, 2004. június 1.

Rénes László

# június

## Rövid hírek, információk

### **Önkéntesek Hete: 2004. október 4-10.**

Idén október 4–10-e között ismét megrendezésre kerül az Önkéntesek Hete. Minden év őszén, egy héten keresztül azokat a szervezeteket és embereket szeretnénk a figyelem középpontjába helyezni, akik idejüket és energiájukat áldozzák valamilyen jó ügy érdekében.

Mi történik az Önkéntesek Hete alatt? Az Önkéntesek Hete egy hétbe sűrített önkéntességre épülő programok sorozata. A regisztrált szervezetek programjai országszerte zajlanak, lehetőleg minél több érdeklődő bekapcsolásával. Ez a Hét egy olyan keret, mely tartalmát - minden településen - a helyi szervezetek adják programjaik révén. Szándékunk, hogy e Hét eseményei révén megmutassuk, mekkora értékek rejlenek az önkéntesek összefogásában, ezért lényeges, hogy minél több szervezet kapcsolódjon be a programsorozatba. Az elmúlt évben 55 településen, 110 szervezet, 220 programmal járult hozzá az Önkéntesek Hete sikereihez.

Idén szeretnénk, ha még több szervezet lenne aktív a Hét folyamán. A programokat a jelentkező szervezetek maguk szervezik. A június során szervezett regionális találkozón (helyszínek: Miskolc, Debrecen, Szeged, Pécs, Budapest) igyekszünk személyesen is információt és segítséget nyújtani az előkészületekhez és a szervezéshez. Ahhoz, hogy a program megfeleljen az Önkéntesek Hete filozófiájának - az alábbiakra ügyeljenek programtervezéskor:

- Elsősorban önkéntesekre épüljön;
- Közösségi érdekeket, igényeket szolgáljon;
- Amennyiben szakmai eseményről van szó (pl. konferencia, kerekasztal-beszélgetés stb.), témájában valamilyen formában jelenjen meg az önkéntesség;
- Legyen nyitott, lehetőleg minél több résztvevő számára elérhető;
- A program céljai között ne szerepeljen profitszerzés;
- A program ne legyen politikai jellegű, pártpolitikai érdekeket ne fejezzen ki;
- A program az Önkéntesek Hete időkeretein belül (2004. október 4-10.) kerüljön megrendezésre.

A programok végleges listáját legkésőbb 2004. szeptember elejéig szeretnénk összeállítani. Ez rendkívül fontos, mert csak így tudjuk a szükséges előkészületeket elvégezni és a média munkatársait időben tájékoztatni.

**Önkéntes Központ Alapítvány - ÖKA** 1123 Budapest, Kékgolyó u. 20. I. em. 4/a.

## Programok

Dátum	Nap	Időpont	Megnevezés
<b>JÚNIUS</b>			
<b>Június 5.</b>	<b>Szombat  (1.)</b>	<b>12<sup>30</sup> – 17<sup>30</sup></b>	<b>Szupervízió</b>
		<b>11<sup>00</sup> – 12<sup>30</sup></b>	<b><i>Egyéni szupervízió</i></b>
	<b>(2.)</b>	<b>18<sup>30</sup> – 21<sup>30</sup></b>	<b>Évadzárás a Sándor Fogadóban</b>
<b>Június 14.</b>	<b>Hétfő</b>	<b>18<sup>00</sup> - 21<sup>00</sup></b>	<b>Esetkonzultáció, felkészülés a nyári időszakra</b>

### FIGYELEM!

**AZ IC VONATOK MENETRENDJE MIATT A SZUPERVÍZIÓ IDŐPONTJA  
FEBRUÁR ÓTA MEGVÁLTOZOTT!!**

**Egy órával előbb kezdődik, és előbb fejeződik be!**

### **A szupervízió alatt két szünetet tartunk:**

**1. szünet: 14<sup>00</sup> - 14<sup>15</sup>**

**2. szünet: 15<sup>45</sup> - 16<sup>00</sup>**

A szupervízió 12<sup>30</sup>-tól 17<sup>30</sup>-ig tart a Klubban. Onnan megyünk a Sándor Fogadóba. A szupervízió előtt még két egyéni szupervíziós lehetőség is van. (11<sup>00</sup> és 11<sup>30</sup>). Telefonon bármikor jelezheted, ha valamelyikre igényt tartasz.

Szeretettel várjuk jelentkezésed!

## Gondolatébresztő

A józan ész kivételes tehetségként kell fogadnunk. Az érző szívet kiváló tulajdonságként kell ünnepeelnünk. Az elme még nem gondolat, ahogy a bölcsesség még nem út. A szív, még nem szeretet, ahogy az érzelem, még nem igazi jóság.

Ha azt kívánod, hogy megbecsüljenek, tudj megbecsülni másokat.

Nincs oly kiválóság, melynél nagyobb ne volna.

Tudd értékelni a jót, és magad se akarj jobb lenni a jónál. A túlzásba vitt jóság bántó és sértő lehet. Ha a jóságot választottad, maradj hű e választásodhoz.

Ha a szívedre hallgatsz, megbízhatasz ítéleteidben is – a jó ember ritkán téved.

**Tatiosz**

A boldogságot csak az bírja el, aki elosztja.

A fény csak abban válik áldássá, aki másnak is ad belőle...

Amit szerzel, amit elérsz, amit tudsz, amit átélsz, osszad meg.

Az egész világ a tiéd. Szabad vagy a kövektől az éterig. Ismerd meg, hódítsd meg, senki se tiltja, de jaj neked, ha magadnak tartod. Amiből másnak nem adsz, legyen az arany, iszappá válik; legyen szent fény, átokká válik; legyen gyönyör, halállá válik...

**Hamvas Béla**

Él a gyerekkor kezdetétől, a bölcsőtől a sírig valami az emberi szív mélyén, ami minden elkövetett és elszenvedett bűn, s megtapasztalt és megőrzött rossz ellenére, változatlanul elvárja, hogy jót tegyenek vele és ne rosszat. És ez a valami, ami mindenekfelett szent minden egyes emberben a jó egyedüli forrása a szentnek. Semmi se szent, ami nem jó, vagy ne volna kapcsolatos a jóval. (...) Valahányszor föltör egy emberi szív mélyéről a gyermeki panasz – mit maga Krisztus sem tudott visszatartani: „Miért cselekszenek rosszat velem?” -, bizonyos, hogy igazságtalanság történt. Mivel ha a panasz – ahogy az gyakran megesik – egyszerűen félreértésből ered, ilyen esetekben a felvilágosítás elégedetlenségében rejlik az igazságtalanság. (...)

Világos, hogy egy olyan párt, mely az uralomra jutás vagy a kormányzóhatalom megőrzésének gondjában él, e kiáltásból csupán a lármát hallja ki. Reagálása attól függ, hogy e lárma erősíti vagy gyengíti saját propagandája zaját. De egyik esetben se lesz képes arra, hogy jövőbe látó és gyengéd figyelemmel kihallja és fölismerje e zajok rejtett jelentését.

Valamivel enyhébb fokon, de érvényes ez a többi szervezetre is, miket megfertőztek és utánzásra csábítottak a pártok (azzal, hogy pártharcuk szinte az egész közéletet dominálja) – minden szervezetre érvényes, beleértve például a szindikátusokat, vagy magukat az egyházakat is.

Értsük meg, hogy a pártok és hasonló szervezetek tökéletesen idegenül állnak a szellem gondjaival szemben.

Amikor a gondolatszabadság a különböző szervezetek propagandaszabadságát jelenti, a lélek ama része, mely egyedül érdemel szabadságot, nem juthat szóhoz. Vagy ha igen, alig hangosabban, mint a totalitárius rendszerekben.

Nos, ez a helyzet abban a demokráciában, ahol a pártok erőjátéka szabályozza a hatalom megoszlását, vagyis abban a rendben, amelyben mi, franciák élünk, s amit mai napig demokráciának nevezünk. Mivel, hogy nem ismerünk másfélét. Helyébe valami jobbat kellene hát kitalálnunk.

*Simone Weil'*

---

<sup>1</sup> Simone Weil: Kegyelem és nehézkedés (27-31.o.)

## Lapszemle

### **Állandóan foglaltak a lelkisegély-hívók számai**

*Párkapcsolati problémák, magányosság, betegség - ezek a leggyakoribb témák, melyekkel a lelkisegély-szolgálatokhoz fordulnak a telefonálók.*

Legtöbben estefelé, sötétedés után szánják el magukat a beszélgetésre, bár a legtöbb szolgálatot előbb nem is lehet hívni, anyagi okok miatt ugyanis vannak, akik csak 18 óra után működhetnek. A segélyszolgálatok telefonjai szinte állandóan foglaltak, minden beérkező hívást nem tudnak fogadni.

### **Estére maradnak a lelki problémák**

Évente 920-930 ezer hívás érkezik a lelki segélyhívó szolgálatokhoz, ebből 230 ezret tudnak fogadni - a többi hívó foglalt jelzést kap, vagy csak rögzítőre tud beszélni - derül ki a magyar Lelki Elsősegély Telefonszolgálatok Szövetségének adataiból. A telefonos segítők közül csak 9 hívható éjjel-nappal, a többi 18 óra után. Ennek elsősorban anyagi okai vannak, így olcsóbb a szolgálatoknak. Emellett jellemző az is, hogy sokan estefelé, sötétedés után maradnak magukra a problémáikkal, ekkor döntenek úgy, hogy valakivel beszélgetniük kell - mondta az [origo]-nak a szövetség elnöke, Buza Domonkos.

A szolgálatoknál önkéntesek dolgoznak, akik munka után vagy nyugdíj mellett ülnek le a telefonokhoz, hogy a hívásokat fogadják. A nappalosok általában háromszor dolgoznak egy héten, alkalmanként 6 órát, aki éjjeli műszakot vállal, egy hónapban négyszer-öttször dolgozhat - ennél többet nem lehet ezt a megterhelő munkát végezni. Az önkénteseknek minden szervezetnél képzésen kell részt venniük, mielőtt telefonos szolgálatba osztanák őket.

Egyre több speciális tematikájú segélyhívó szolgálat jön létre - például idősek, rákbetegek, erőszak áldozatai, homoszexuálisok részére, míg az általános, legrégebb óta létező lelki segélyszolgálatok elsődleges célja, hogy a mélypontra jutott, az öngyilkosság gondolatával foglalkozó embereknek segítsenek. A Lelki Elsősegély Telefonszolgálatok Szövetségének információi szerint a hívások 70-80 százaléka családi, illetve partnerkapcsolati problémák miatt érkezik. Személyes kapcsolataikban még nem merik kimondani a gondokat, könnyebben beszélnek róla egy olyan embernek, akit nem ismernek és nem látnak - mondta Buza Domonkos. A hívók többsége a 40-50 éves korosztályból kerül ki, és

gyakrabban kérnek segítséget nők, mint férfiak.

A szolgálatok munkáját azzal is szeretnék ismertebbé tenni, hogy május 14-15-én telefonos napot rendeznek: a szolgálatok pénteken és szombaton 36 helyszínen, 24 órán át várják a hozzájuk forduló hívásait, és a lelki problémák megoldását elősegítő előadásokat, rendezvényeket szerveznek több városban is.

### **Külön vonal az időseknek és a bántalmazott nőknek**

A Dél-Után telefonos segélyszolgálat hat éve működik, hogy az időseknek segítsenek önkénteseik. 22 munkatársuk fogadja a hívásokat 18 és 21 óra között. Az idősek leggyakrabban a magányosság, a betegségek, a gyász és a családi problémák miatt keresnek meg minket - mondta az [origo]-nak Zala Mária, a szolgálatot létrehozó pszichológus. A telefonálók 70 százaléka nő, az idős férfiak ritkábban kérnek segítséget. A szolgálatnál külön foglalkoznak - szakemberek bevonásával - jogsegélyezéssel, orvosi tanácsadással és betegjogi kérdésekkel is.

A NANE (Nők a Nőkért Együtt az Erőszak Ellen) szintén tematizált segélyvonalat működtet: elsődleges céljuk a bántalmazott nők és gyerekek segítése. Szerda kivételével délután 6-tól este 10-ig hívható ingyenes számuk. Mint általában a többi segélyvonalnál, itt is elsősorban anyagi okok miatt működtetik a vonalat csak 18 óra után. A zöldszámok hívásának költsége ugyanis a hívott félt terheli, és hiába kapnak támogatást a Matávtól, a fennmaradó részre nekik kell a pénzt előteremteni. A NANE például külföldi szervezetektől kap anyagi támogatást, hazaiaktól alig.

A 10 éve működő számot nagyon sokat hívják, körülbelül 3 évvel ezelőtt elérték azt a szintet, hogy ennél több hívást nem képesek fogadni - mondta az egyesület munkatársa, Lombos Petra. A tízfős, kizárólag nőkből álló stáb gyakran beszél meg egymással a hívók problémáit, a többi szervezet munkatársaihoz hasonlóan, ők is úgy gondolják, hogy ezt a munkát nem lehet "magányosan", másokat nem bevonva végezni. A csak nőkből álló stáb oka, hogy leggyakrabban bántalmazott nők hívják őket, akik szívesebben osztják meg a gondjukat egy másik nővel, mint egy férfival.

A NANE tapasztalatai szerint tíz évvel ezelőtti indulásuk idején sokan azért hívták fel őket, hogy az alapjogaikkal tisztába jöjjenek, jellemző volt az is, hogy azt hitték, hogy a családon belüli erőszak problémájával egyedül vannak. Ma tájékozottabbak a hívók, mostanában például sokan a távol tartás jogi lehetősége felől érdeklődnek. A probléma - a családon belüli erőszak - azonban nem változott, az esetek száma nem csökken, egy ideje állandósultak a mutatók,

Magyarországon hetente legalább egy nő családon belüli erőszak áldozata lesz - mondta a NANE munkatársa.

*Forrás: [origo] 2004. május*

Ferenczy Béla (Nagyvárad) grafikái

A következő számunk – július-augusztus - összevont szám lesz, amelyben már az őszi programjainkat is közölni fogjuk (Sátoraljaújhely, Országos Találkozó – Békéscsaba, szupervíziók, stábok stb.)

**infó** VI. évfolyam, június havi információs kiadvány.

*Lezárva: 2004. június 2-án, Debrecen.  
"Segítőkéz" Lelkisegély Telefonszolgálat*

© Rénes László ®