

A lelki segítő feladata a "motor beindítása"

Sok házaspár nem engedheti meg magának azt, hogy elvigye nyaralni a gyermekeit

PIROS ÉVA E-MAIL: eva.piros@naplo.haon.hu

Date: Aug 15, 2003. **Publication:** Hajdú-Bihari Napló

Debrecen (HBN) – Nyári szünet. Az évszak fogalma összekötve a szabadságéval azt sejteti, hogy ez az év legboldogabb időszaka a diákoknak. Mégis a fiatalok fordulnak leggyakrabban a telefonos lelkiségély-szolgálathoz.

Nyáron a tizen-huszon éves korosztály hív bennünket többször, általában partnerkapcsolataik gondjaiban kérnek segítséget. Ritkábban a pót- vagy utóvizsgára készülés feszültsége miatt van szükségük beszélgetésre – mondta Rénes László, a Segítőkéz Lelki Elsősegély Telefonszolgálat titkára.

Ősszel több a panasz

Havonta átlagosan 300 érdemi hívásuk van, évente mintegy négyezer. A legtöbb segítséget októberben és novemberben kell nyújtaniuk. Decemberben picivel kevesebb a hívás, és január, február környékén a legminimálisabb. – Sok gyermek azért telefonál a régióból, mert a család szűkös anyagi körülményei miatt nincs lehetősége üdülni, sőt még a strandra sem tud kimenni – közölte a titkár. Ha a szülő munkanélküli, akkor általában ugyanolyan mechanikus a nyár, mint a többi évszakban. A kevesebb pénzû, dolgozó szülő rövid nyári szabadsága alatt nem engedheti meg magának, hogy elvigye nyaralni a családot. A kicsiknek ez nagy szomorúság, ráadásul a tévé, rádió sulykolja beléjük, hogy a napfényes évszak csupa szórakozás. Gyakran a nem alacsony életszínvonalon élő családban is elmarad a nyaralás.

A cél a változtatás

A vidéken élő fiatalok telefonhívásai teszik ki a segítségkérés kétharmadát Hajdú-Bihar és Szabolcs-Szatmár-Bereg megyében. Egész évben árt a hangulatuknak, hogy lakóhelyükön kevés a szórakozási lehetőség, s ha van is, egysíkú. Nyáron ez a jelenség halmozottabban érezhető – jegyezte meg Rénes László. Még a módosabb gyerekeknek sem könnyű. Ha nincs saját autójuk, vagy nem kapják meg a szüleikét, nem jutnak be a városba.

A válaszok miatt mindig sokan emelik fel segítségért a telefont. A folyamat hosszú és több fázisból áll. Több év eltelhet addig, míg mindkét fél és a gyerekek új életdimenziót alakítanak ki. A beszélgetés nagyon sokat segíthet az érzelmi harcokat vívóknak. Legitimebb ugyanis, ha egy külső személy ad tanácsot. A cél a változás, változtatás. A segítő személy feladata, hogy "beindítsa a motort".

A Segítőkéz Lelki Elsősegély Telefonszolgálat éjjel-nappal hívható a 42, 44, 45, 52 és 54-es körzetekből. A szolgálat ingyenesen hívható telefonszáma: (80) 505-510

Miben segíthetek?

Dávid Orsolya | 2004. december 28., 10:05

Karácsony előtt gyakrabban csörren meg a telefon Segítőkéz Lelkiségegy Telefonszolgálat irodájában. Többnyire egyedül élő idős emberek, a gyermekükkel szót nem értő, aggódó szülők tárcsázzák a 06-80-505-510-es zöld számot, hogy valaki meghallgassa őket.

Mert legtöbbször elég néhány türelmes, érdeklődő mondat, és egy segítőkész idegen a vonal másik oldalán, akinek így ismeretlenül is könnyebben kitárulkozik az ember. Hiszen ki vallja be szívesen, hogy a gyerekek, unokák, testvérek folyton rohannak, nincs idejük egymásra sem, nemhogy az öreg nagymamára, nagypapára, akik pedig már annak is örülnének, ha hetente egyszer valaki megkérdezné tőlük: Hogy vagy?

A telefonos segítségadás egyáltalán nem a mai kor vívmánya. 1952-ben Chad Varah anglikán lelkész tette közzé saját telefonszámát egy újságban, azzal a céllal, hogy ha valaki öngyilkos akar lenni, előtte hívja fel őt. A XIX. században ugyanis Angliában és hazánkban is igen sokan vetettek véget önkezüikkel életüknek. A katolikus országokban a vallás erős tartás adott az embereknek a terhek elviselésére, de ott ahol a hit kicsit megrendült, sokan találták egyedüli megoldásnak az öngyilkosságot. Ezzel párhuzamosan indult el a kríziskutatás, és vezették be magát a kifejezést is. Rogers humanista filozófus pszichoterápiás módszerei is sokat segítettek az elkeseredett embereknek. Ő volt ugyanis, aki megállapította, hogy egy kritikus szituációban nem orvosra és gyógyszerre van szüksége a betegnek, hanem empátiára és segítő szándékra.

– „Lelkiségegy Telefonszolgálat. Jó napot kívánok! Miben segíthetek?” – hallható a vonal egyik végén ülő önkéntes ügyelőtől. A barátságosan berendezett kis szobában non-stop tartózkodik valaki, hogy segítséget nyújtson a rászorulóknak.

– „Egyedül vagyok” – szól szomorúan a telefonba az idősödő asszony. „Hat unokám van, amíg a gyerekek kicsik voltak, minden hétvégén nálam ebédelt az egész család. De felnőttek, és elfelejtkeztek rólam, nincs már szükségük rám.”

Nem ritka, hogy ilyen szituációban kell helytállnia a segítőnek, főként karácsony környékén. Ezeket a problémákat nem lehet megoldani, nem lehet tanácsokat adni, csak beszélgetni, törődni kell az emberrel. Esetleg a társalgás során olyan irányba terelni a kommunikációt, hogy a panaszos fél idézze fel a régi szép időket. Emlékezzen vissza arra, milyen hangulata volt azoknak a karácsonyoknak, amikor a hat kis lurkó ott szaladgált a karácsonyfa körül. Mi került akkor az asztalra, mivel lepté meg őket a nagymama? Kik ültek az asztalnál? Van-e, aki azóta már nem lehet közöttük? Szokott-e rájuk emlékezni, virágot vinni a sírjukra? A múltidézéssel akár oda is eljuthatunk, hogy a magányos asszony azt mondja: Holnap kimegyek a temetőbe, meglátogatom a szeretteimet. Sokszor az a probléma, hogy valaki nem is kapni akar, csak adni, de nincs, aki fogadja – meséli a **Rénes László**, a Segítőkéz Lelkiségegy Telefonszolgálat titkára.

– A legtöbb munkahelyen az év vége a hajtásról szól. Ezért fáradtabb az ember, tele van kiadással, s az egészen apró dolgokra is idegesen reagál. Ezért a személyes konfliktusok, veszekedések, idegeskedések is megszaporodnak a családon belül. Ilyenkor a környezeti hatásokra érzékenyebb, de szeretteivel, embertársaival érzéketlenebb az ember – mondja a tapasztalt segítő.

Az évi mintegy négyezer érdemi hívás harmada fiataloktól érkezik. Viszonylag kevés 60 év feletti tárcsázza a zöldszámot, ám a karácsonyhoz közeledve ez megváltozik. A családokban egyfajta elidegenedés érzékelhető, ezt a munkás hétköznapiakon könnyebben veszik a hozzátartozók, s azzal áltatják magukat, hogy majd karácsonykor minden szép és boldog lesz. De amikor az ember 362 napon keresztül rideg és nemtörődöm, akkor illúzió azt gondolni, hogy abban a néhány napban meghitt légkört tud teremteni. De az is gyakori, hogy a nagy rohanásban nem is találkoznak egymással a rokonok így a súrlódások nem alakulhatnak ki, ám az első huzamosabb ideig tartó összejövetelel elszabadulnak az indulatok. Nagy probléma mostanában, hogy a fiatalabb generáció érzéketlen az idősebbekkel szemben, egyszerűen elfelejti felhívni a nagymamát – taglalja a problémákat a szakember.

Az utóbbi három-négy évben figyelhető meg az a tendencia, hogy a fiatalok szenteste sürgetik az ajándékátadást, mert ahogy ezen túlesnek, már rohannak is el otthonról, hogy a barátaikkal mehessenek bulizni. Ez a szülőknek nagyon rosszul esik, hiszen a karácsony a családról szól. Régen az ünnep idején minden szórakozóhely zárva volt, most meg külön erre az alkalomra hirdetnek christmas party-kat – idézi fel a másik gyakori esetet Rénes László.

Hús-huszonöt perc őszinte beszélgetés a legtöbb esetben segít az emberen, s ha nem is oldódik meg a problémája, mindenképpen megkönnyebbülten teszi le a kagylót.

Tinédzserkoromban kimondottan idegesített, ha a buszon, orvosi rendelőben, a boltban vagy a postán mellém keveredett egy-egy idős hölgy vagy öregúr. Kerültem a tekintetüket, mert tudtam elég nekik egy az övékkel találkozó szempár, és már kezdik is mesélni, hogy hol fáj, meg mivel foglalkozik az unokájuk, aki az ország másik végén lakik, és ezért milyen ritkán látják. Most már tudom, hogy mennyit jelent annak a magányos idős embernek, ha mi nem is beszélünk, csak érdeklődve hallgatunk, meg néha-néha bólogatunk, vagy a fejünket rázzuk. Azóta szívesen nézek az idős emberek szomorú, révedező, érdeklődő vagy éppen beszédes szemébe...

(2005 januárjától a Debrecenben – éjjel-nappal működő – Lelkiségegy Telefonszolgálat „Segítőbeszélgetés telefonon” címmel tanfolyamot indít. A tanfolyamot elvégzők közül választják ki azokat, akik munkaviszonynak nem számító, karitatív jellegű telefonos segítőmunkát végezhetnek a szolgálatnál. Huszonegy évesnél idősebb, de 65 évnél nem idősebb, érettségizett, segítő szándékú emberek jelentkezését várják levélben, kézzel írott önéletrajz formájában, az érettségi bizonyítvány fénymásolatának mellékletével. A borítékra írják rá: „önkéntes munka”. Főnix Klub, 4024 Debrecen, Varga u. 1. szám alá küldhetik jelentkezésüket. Határidő: 2005. január 15.)

© DEOL - minden jog fenntartva

Segítség telefonhívásra

Az első telefonos lelkisegély szolgálatot Chad Varah angol lelkész alapította 1952-ben az öngyilkosságok visszaszorítására, s hazánkban először Debrecenben indult ilyen szervezet, – a „Segítőkéz” – mely a nemzetközi normákhoz igazodva több mint 30 éve ingyenesen hívható és anonimitást biztosít a telefonálóknak. Erről a sajátos egészségügyi szolgáltatásról beszélgettünk a szervezet titkárával, valamint a szolgálat vezetőjével, aki a Magyar Lelki Elsősegély Telefonszolgálatok Szövetségének (LESZ) régióvezetője is.

- Ma Magyarországon négy régióra felosztva 30 szolgálat tagja szervezetünknek évi 150-160 ezer hívóval, de emellett számtalan „rétegszolgálat” működik, melyek az egy korosztályhoz tartozók, vagy azonos betegségben szenvedők hívásait várják. – mondta el Dr. Kálmánchey Albert szolgálatvezető, a LESZ területi vezetője. Működésüket hármas cél vezérli: az öngyilkosságok megelőzése, a krízisintervenció és a mentálhigiénés prevenció.
- Milyen szerepet töltenek be ezek a szolgálatok 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.
- A telefonos szolgálatok területi tagozódásával Debrecen a Dél-keleti régióba került, melynek jelenleg városunk a központja. Milyen feladatokkal jár ez?
- Ezt a szerepet általában azok a szolgálatok vállalják el, akiknek van megfelelő stábjuk egy-egy konferencia vagy központi képzés megszervezésére. Háromévente választunk új várost székhelyül, s mindenki megpróbál valamit hozzátenni ez eddig elért eredményekhez. Mi például elindítottunk egy rendszeresen megjelenő régió-hírlevelet.
- Hányan dolgoznak jelenleg a „Segítőkéz” Telefonszolgálatnál? – kérdezem Rénes László egyesületi titkárt.
- Mintegy harminc képzett önkéntest foglalkoztatva Hajdú-Bihar és Szabolcs-Szatmár-Bereg megyéből hívható éjjel-nappal telefonszámunk, a 06-80-505-510. Az ügyelők száz órás képzés és hospitálás után ülhetnek a telefon mellé, és folyamatos szupervízió és továbbképzés mellett végzik munkájukat.
- Mely problémák fordulnak elő leggyakrabban az egyes korosztályokban?
- A fiataloknál egyértelműen első helyen a párkapcsolati gondok állnak, de emellett rendszeresen a generációk közötti konfliktusok és a beilleszkedési zavarok is. Felnőttkorban megjelennek a családi, házastársi konfliktusok, a válás okozta panaszok és a magányosság érzése. Ez utóbbi természetesen a legjellemzőbb az időskorban is. A hívók korosztály szerinti összetételét vizsgálva, pedig kiderül, hogy a hatvan év feletti telefonálók mintegy 3-4%-os aránya mellett a két másik korcsoport közel azonos mértékben veszi igénybe segítő szolgálatunkat.
- Milyen forrásokból tudja a szervezet biztosítani folyamatos működését?
- A telefonszámlát természetesen mi fizetjük, amelyre a Matávtól évente lehet pályázat útján pénzt szerezni, de ha sok a hívás ez a pénz nem elegendő. Az önkéntesek mellett háttérmunkát végző fizetett alkalmazottaknak a bérezését az Egészségügyi Minisztérium biztosítja, harmadrészt pedig nagy segítséget nyújt a város önkormányzata a dologi kiadások fedezésére.

K.V.

2002. október 6.

Kapcsolataink „zörgősebbé” váltak

Debrecen (HBN) – A Magyar Pszichiátriai Társaság idei konferenciáján a lelki elsősegélyt nyújtó telefonszolgálatok képviselői is részt vettek. Kálmánchey Albert, a debreceni szolgálat vezetője és kollégája, Rénes László adott lapunknak „mentális körképet”.

– Mindenhol arról beszélnek, mennyire fontos a lelki-mentális egészség, de amikor cselekedni kellene akkor már nem az – összegezték az elmúlt évtizedek szomorú tapasztalatát. Hozzá tették: a lelki egészség termelési, gazdasági tényező is, hiszen befolyásolja a munkaképességet.

– A rendszerváltás óta hiába van nagyobb szabadságunk, „kiskorú” nép vagyunk: saját sorsunkat kevésbé tudjuk kézbe venni. Nemigen vannak eszközeink a konfliktusaink, a depresszióink kezelésére. Generációk kellene hozzá, hogy ez megváltozzon – mondta Kálmánchey Albert.

Debrecenben az országban elsőként jött létre 1970-ben telefonos lelki segélyszolgálat, képviselői azt tartják eredménynek, hogy még mindig, folyamatosan működnek. Ma nem csak a Hajdú-Bihar, hanem a Szabolcs-Szatmár-Bereg megyei hívások is ide futnak be. A szakemberek a „nem tevésség” tipikus példaként említették, hogy amikor a VESZ segítséget kért Nyíregyházától a telefonszolgálat fenntartására, még csak nem is válaszoltak... A legtöbb hívás a '90-es évek elején érkezett, amikor már minden lakásban volt telefon, de még nem váltottak mobilra. Napjainkban komoly gondot okoz, hogy csak vezetékes vonalról hívható a Lelki segély Szolgálat. Technikailag megoldható lenne mobilról elérni, de ehhez valamely mobiltársaságnak kellene anyagi áldozatot hoznia – egyelőre nem hajlandók rá.

– A telefonos segítség során nem tudunk megoldást kínálni semmilyen gyakorlati problémára. Lelki elsősegélyt nyújtunk, ott és abban a percben próbálunk segíteni, az érzelmi mínuszt kezeljük. A telefonáló tulajdonképpen azt akarja, hogy meghallgassák, hogy kibeszélhesse magát. A hívás általában akkor ér véget, ha a hívó fél valamennyire megnyugodott, egy kicsit jobban érzi magát, érzelmileg stabilizálódik. Mindig ő az aki, befejezi a beszélgetést. Napi 10-15 hívás van, a legtöbb júliusban és októberben, nem tudjuk, miért. Sokat segítene, ha több helyen lenne elérhető a számunk: házi orvosi rendelőkben, tömegközlekedési járműveken; de nem igazán találkozunk erre fogadókészséggel.

– Még nem érzékeljük, hogy a gazdasági válság miatt több hívásuk lenne, de nem is valószínű, hogy direkt kimutathatóan emelkedni fog majd a segítséget kérők száma. A tapasztalatok szerint háborúban például kevesebb öngyilkosság történik, mert szolidárisabbak egymással az emberek. Bár ez a válság új helyzet, nem tudni, hogyan hat majd, persze, tartunk tőle – mondta a debreceni szolgálatvezető.

– Ha egy cégnél nehézségek majd leépítések vannak, ha a tágabb környezetünkben emberek válnak munkanélkülivé, az nyomásztóan hat ránk akkor is, ha nem vagyunk közvetlenül érintettek. A közhangulat sem jó és nehéz a negativitása alól kihúzni

magunkat. Ugyanakkor a nagyobb gond nagyobb összetartásra is készíthet – jegyezte meg Rénes László, a „Segítőkéz” Egyesület titkára.

– Általában elmondhatjuk, hogy rossz az emberek mentális állapota. Kapcsolataink „zörgősebbé” váltak, sok a konfliktus. Megfigyelhető, hogy ha a feszültséget inkább kifelé vezetik le az emberek, mint befele, akkor kevesebb az öngyilkosság – ez jó, de ugyanakkor több a mások ellen elkövetett erőszakos cselekedet. Sajnos, mostanában úgy tűnik, mindkét irányban sok erőszak történik. Az utóbbi években a depresszió a megbetegedések számának rangsorában a 6-10. helyről az első ötbe került. Folyamatosan stresszben vagyunk és ez a családfenntartókra még jobban igaz. Félttem a férfiakat, várhatóan megnő majd köztük a szív- és érrendszeri panaszokkal küzdők száma. Az utóbbi időszakban megnőtt a férfiak és az idős emberek által elkövetett öngyilkosságok száma. Az öregek nem találják helyüket, esetleg tehernek érzik magukat, magányosak. Új jelenség, hogy már középkorú emberek is egyedül maradnak, mert a fiatalok külföldre mennek. Gyakran találkozunk a szülők önáltatásával: az eszükkel megértik gyermekük döntését, de a szívükkel – érthető módon – nem tudják elfogadni. Utóbbiról, a veszteség okozta fájdalomról azonban nem akarnak tudomást venni – magyarázza Kálmánchey Albert.

Öngyilkosság

– Az öngyilkosságok száma 1984-86 körül tetőzött, a mostani szám az akkorinak fele. Az öngyilkosságok és számuk változásának okai is igen összetettek, nehezen magyarázhatók. A csökkenésben valószínűleg szerepet játszott, hogy megváltozott a rendszer, az emberek feje fölül „eltűnt a plafon”, perspektíva nyílt számukra. Egy ideje azonban, bár statisztikai adataink nincsenek, de érezzük, hogy a megállt a csökkenés – tudtuk meg Buza Domonkostól, a budapesti lelkeségély telefonszolgálat vezetőjétől. Az öngyilkosságok alakulásában területi különbségek is vannak: a nyugati országrész mindig is jobban áll mint a keleti, de az utóbbi években a különbség megnőtt. Hajdú-Bihar sajnos, az előkelő harmadik helyen áll (Bács-Kiskun és Békés után, Csongrád és Szabolcs-Szatmár-Bereg megye előtt). Az országos átlagnak a dunántúli adat a fele, a keleti pedig a duplája. Ezért is lenne szükséges a telefonos szolgálat, hogy kéznél legyen a segítség! – hívták fel a figyelmet a szakemberek.

– Sajnos, a sajtóban rendre kiemelt helyet kapnak az öngyilkosságok, főleg, ha brutális módon történtek. Már régen kimutatták, hogy a társadalomban erős a mintakövetési hajlam: amikor előfordult 1-2 vonatgázolós eset, utána megszorodott az így elkövetett öngyilkosságok száma. Pszichiáterként annak örülnénk, ha egyáltalán nem adnának hírt ezekről, de legalább ne heroizálják az öngyilkosokat! – mondta Kálmánchey doktor.

Hajdú-Bihar megyei Napló - 2009. február 10.

Kit hívunk, ha segítség kell?

Végeláthatatlan sora van azon embereknek, akik nem tudnak kihez fordulni. Talán mert nincs senkijük, de az is lehet, hogy szégyellik: nem tudják megoldani gondjaikat. Őket vagy elemészti problémájuk, vagy segítséget kérnek. De kitől jöhet a támogatás?

Van egy telefonszám, melyet ha hívunk, kellemes hang jelentkezik a vonal másik végén, és bármilyen lelki, anyagi gondunkat meghallgatja. A *Segítőkéz Lelkiségegy Telefonszolgálat* már 1970 óta működik. A szervezet szolgálatvezetőjével, **Dr Kálmánchey Alberttel** beszélgettünk.

Megtudtuk, minden korosztály részéről van, aki felemeli a kagylót, ha segítségre van szüksége. Bár tapasztalatuk szerint leginkább a középkorúak, azon belül is a nők azok, akik jelentkeznek náluk. „Ennek az oka, hogy a nők könnyebben nyilvánulnak meg”- mondta a pszichiáter.

Van-e valami változás a régi időkhez képest a telefonos lelkisegély-szolgálat hívóiban?

Egy külföldre szakadt, volt telefonos segítőtársunk meglátogatott bennünket néhány hónappal ezelőtt. Megkértem, mesélje el, milyen élményei voltak azalatt a majdnem 6 év alatt, amíg nálunk dolgozott. Azt mondta, érdekes, hogy a 80-as években inkább a családi, párkapcsolati problémák domináltak, úgy mint egymás megnevezése, alkoholizálás, családi veszekedések vagy éppen a fiatalok fordultak hozzánk, hogy megtudják, hogyan ismerkedjenek a másik nemmel. Munkája mindenkinek volt akkoriban, a drog sem jelentett még komoly problémát. Jelenleg azonban a válások, a magány, és az egzisztenciális problémák vannak túlsúlyban. Sokszor szóba kerül a gyermekek beiskoláztatásának költsége, illetve az egyetemisták leterheltség miatti stresszes helyzete.

A gazdasági válság miatt több-e az egzisztenciális gondokra panaszkodók száma?

Igen, megszorodott az ilyen jellegű hívások száma. Nem politikai, hanem valóban gazdasági oka van ennek. Súlyosbodnak a gondok, egyre több a szűkölködés, a megélhetési probléma. A régi szólás úgy tartja: "Ahol az anyagi gondok berepülnek a házba, onnan a szerelem kirepül", így több a veszekedés, hamarabb elfogy a türelem is.

Milyen jellegű képzést kapnak azok, akik a segítő szerepében ülnek a vonal végén?

Elméleti és gyakorlati képzések is vannak. Az első, amit sokan furcsállnak, hogy nem találkoznak személyekkel. Csak a hang kapcsolja össze az embereket, és a hang sajátosságait, a dinamikáját kell megtanulniuk, hogy meg tudják állapítani, hol tart a krízisben a hívó. Amikor tipikus beszélgetéseket produkálunk, tanítjuk, hogyan legyen valakinek úgymond nyitott a füle.

Milyen elismerésben, fizetésben részesülnek a segítő?

Szegény ország vagyunk. Angliában ingyen ügyelnek a segítő, nálunk viszont egy jelképes összeget kapnak.

Joggal merül fel az emberben a kérdés, hogy kik alkalmasak erre a feladatra.

Igyekszünk felmérni a jelentkezők képességeit. Jó és egészséges embert kell felvennünk,

aki képes hallgatni, figyelni. Olyan motivációval is találkoztunk már, amikor a segítő maga is átment egy krízisen, és miután sikeresen jött ki a helyzetből, ezzel próbál segíteni másokon. Nem előírás, hogy szociális munkás, orvos vagy pszichológus legyen. Sőt, ha nem szakmabeli a jelölt, annál jobb, mert az a tapasztalat, hogy könnyebben szót értenek a közösségből jött emberek a telefonálókkal. Nemre, fajra, vallásra, képzettségre való tekintet nélkül kell foglalkozni az emberekkel. Ezeket még csak szóba sem lehet hozni a beszélgetés alatt.

Mennyire anonim ez a „szolgáltatás”?

Szakmailag vezetett esetismertetések vannak havonta. Az anonimitás itt is megmarad természetesen, nem beszélünk nevekről egymás között. A hívótól sem kérjük sosem, hogy mutakozzon be. Egyébként az eskünk is kötelez, hogy minden adatot titokban tartsunk.

Milyen kirívó esetek vannak a telefonhívások között?

Most már a nemi erőszakról is vannak jelzések. Van, hogy a gyermek hív bennünket, mert molesztálja a testvére vagy az apja. Segíteni kell megtalálni az utat, hogy kihez lehetne fordulnia, nehogy megtudja az érintett.

Hogyan tud segíteni szolgálat a problémák megoldásában?

Segítünk eligazodni a világban. De tanácsot sosem adunk. Mi nem dönthetünk a hívó helyett. Gondoljunk csak bele, ha megbotlik, még ha nem is a mi hibánkból, akkor is minket tesz majd felelőssé. Ezt nagyon megfontoltan kell csinálni. Amennyiben mégis konkrét tanácsra van szüksége, egész nagy listánk van arról, hová fordulhat. Adunk elérhetőséget, és ott érdeklődhet arról, anyagilag vagy más módon miként tudnak rajta segíteni. Sok visszajelzés érkezik, hogy „Milyen jó, hogy mondta!” Csak egy kis biztatásra van sokszor szükség.

Vannak visszatérő hívók?

Természetesen. Vannak, akik nagyon megszeretnek bennünket. A sikereiket és a kudarcaikat is megosztják velünk. Közösen kell megtalálni a megoldást, de a benne rejlő lehetőségeket kell felszínre hozni.

Addig tart egy beszélgetés, amíg a hívó dűlőre nem jut saját magával.

Miért mesélik el inkább egy ismeretlennek, mint a családnak a problémákat?

Mindenkinek van egy énképe saját magáról. Amikor baj van, akkor magunk alatt teljesítünk, ezt pedig szégyelljük. Készítettünk egy filmet 97-ben egy súlyos öngyilkossági kísérletet végrehajtott fiatalemberről. Megkérdeztem, hogy miért nem hívott minket: „Tényleg, hát én olvastam erről, meg hallottam is róla, de eszembe nem jutott volna”- válaszolta.

Az emberek magukba zárkóznak. Még mindig harmadikok, negyedikek vagyunk az öngyilkosságok számát illetően a világon. Már egyszer rá kellene ébrednie a magyar embereknek, hogy ha látják a változást társaikon- búsabbak, elhanyagoltabbak- akkor oda kell menni.

Azt senki ne mondja nekem, hogy akit ilyen állapotban megszólítunk, annak rosszul esik az a pár jó szó. Mi magunk gondoljuk: „Inkább nem zavarom ezzel.” De ha még ezt el is fogadjuk az idegenek kapcsán, a saját ismerőseinken hogy nem látjuk a változást? Végre meg kellene szólítani a másikat! Mibe kerül? Nagyon jól esik a másiknak, ha kellő pillanatban "zavarjuk".

Milyen nehézségekbe ütköznek a munkájuk során?

Most annyi a problémánk, hogy a mobil-szolgáltatást kellene megnyerni az ügyünknek. Akárhová megyünk, hogy kitegyük a telefonszámunkat, mindenhol hirdetésnek veszik. Nincs tematizálva a segítség, bármivel lehet hozzánk fordulni, 24 órásk vagyunk, és egyszerűen segíteni szeretnénk.

A lakosság pedig jobban figyelembe vehetné, kitől és hol kaphatnak lelki segítséget.

Az alábbi, ingyenesen hívható telefonszámon kérhetnek segítséget azok, akik úgy érzik, szükségük van rá.

0680 505-505

VILLÁMVOKS

Ön hívta már valaha a Lelkiségegy Szolgálatot?

- Igen, többször is.
- Igen, egyszer.
- Csak fiatalon, de mára magam is meg tudom oldani a problémáimat.
- Nem az én műfajom.

[Állás](#)

2009. augusztus - haon

Visszafordíthatatlan folyamatok

Nő az öngyilkossági kísérletek száma, egyre többen lesznek a válság áldozatai.

A szakemberek szerint egyértelműen érezhető a válság hatása a megjelenő lelki eredetű problémákban, a pszichiátriai zavarokban. Nőtt az öngyilkosságok és kísérletek száma.

A középkorú réteget viseli meg leginkább ez az időszak: a 35-40 évesek könnyebben elveszítik a munkájukat, s nehezen találnak másikat. Kevés a kapaszkodójuk.

A fiataloknál is gyűrűzik a krízishelyzet, túlvállalják magukat. Arra viszont nincsenek felkészülve, hogy elveszíthetik az állásukat – tudtuk meg a Kenézy-kórház pszichiátriai osztályának részlegvezető szakorvosától, **Vasas Laurától**.

Átmeneti segítség, ha a munkanélküliek egy-egy program során megtanulnak önéletrajzot írni.

Ez egy-két hónapig előre viszi őket, ám a következő kudarcokra nincsenek felkészülve. **Rénes László**, a Debreceni Lelkisegély Telefonszolgálat titkára szerint a nőknél egyre több depressziós tünet jelentkezik. A legtöbben gyógyszerekkel próbálják javítani a közérzetüket.

A férfiak viszont inkább az alkoholhoz nyúlnak, hogy önbizalmat szerezzenek. A rossz társaság ilyenkor kegyelemdöfés, sokszor visszafordíthatatlan folyamatokat indít el.

A létbizonytalanság útján

A válság krízist teremt, krízishelyzetekben pedig előjöhetnek bizonyos pszichiátriai zavarok. A kialakuló létbizonytalanság kapcsán számtalan jelét tapasztaljuk ennek - mondta a Naplónak Vasas Laura, a Kenézy kórház pszichiátriai osztályának részlegvezető szakorvosa.

Az elmúlt hónapokban nőtt az öngyilkosságok és az öngyilkossági kísérletek száma. A kórházban nincs olyan nap, hogy ne vizsgálódjanak egy-két öngyilkos-jelöltet. Az elkövetés módja egyre drasztikusabb: sok az önakasztás és a vegyszerrel való mérgezés is igen gyakori.

A páciensek körében a szorongás és a depresszió gyakori kórképek, sokszor együttesen jelentkeznek. A függőség is a meghatározó betegségek között szerepel. Kémiai anyagok okozhatják, mint az alkohol vagy a gyógyszer. Egyre nagyobb méretet ölt a tévé-, a szerencsejáték- és az internetfüggőség is. A nők körében pedig előfordul a vásárlási láz.

- Több esetben kerültek az osztályra olyanok, akik nem tudják fizetni a felvett kölcsönt. Már csak az utolsó pillanatban szembesülnek azzal, hogy a házukat elviszi a bank. Sokszor tapasztalják, hogy a páciensek igazából nem is hiszik el, hogy ez megtörténik velük.

Fontos a család

A család szerepe nagyon fontos a pszichiátriai zavarral küzdők esetében. Az elmagányosodás gyakori gond, súlyosabb esetben akár öngyilkossági kísérlethez is vezethet. A Kenézy kórház sürgősségi osztályáról addig egyetlen "kísérletező" sem távozhat, amíg nem látta őt pszichiáter.

- Segíteni csak annak lehet, aki kéri. A páciens együttműködése és akarata nélkül nincs gyógyulás. Ha kell, gyógyszerterápia a megoldás. De van, hogy terápiaként nagyon hasznos egy-egy beszélgetés is.

Mi nem tudunk csodát tenni és a jelentkezők problémáit sem tudjuk megoldani. Abban viszont sokat segíthetünk, hogy a hozzánk forduló visszanyerje az erejét, önbizalmát és önismeretre tegyen szert. Mert minden krízisben ott van a továbblépés lehetősége. A gondozás kivezeti a beteget a nehéz helyzetből, ha nem esik bele az önsajnálamba, ha nem mástól várja a megoldást - tette hozzá **Vasas Laura**.

A munkahelyüket féltik

Bár számszerűen nincs több telefonhívás, érzik a válság hatását a Debreceni Lelkisegély Telefonszolgálat munkatársai. A megjelenő problémák többrétűek. Konfliktusok adódnak a gazdasági nehézségekből: sokan féltik a munkahelyüket vagy a kilátástalan anyagi helyzet taglózza le őket. A tapasztalatok szerint nyáron sok fiatal telefonál. A legnagyobb gondjuk az, hogy míg mindenki nyaralni megy, ők ezt nem tehetik meg. Korábban ezek a fiatalok megpróbálták előteremteni a költségeket. Ez ma akadályokba ütközik, ugyanis kevés a diákmunka. Ráadásul a gyerekeket a szülők nehéz anyagi helyzete is megviseli. - Ha egy kapcsolat évek óta rossz, az nagy lelki terhet jelent. Sok hívás érkezik olyanoktól is, akik nem tehetik meg, hogy elváljanak, mert lehetetlen, hogy külön egzisztenciát teremtsenek - mondta Rénes László, a telefonszolgálat titkára.

J.G.

2009. augusztus – haon