



**MAGYAR  
LELKI ELSŐSEGÉLY  
TELEFONSZOLGÁLATOK  
SZÖVETSÉGE**

5600 Békéscsaba, Wlassits sétány 4. Tel.: 66/447-334 [www.sos505.hu](http://www.sos505.hu)

E-mail: [iroda@sos505.hu](mailto:iroda@sos505.hu)

---

**Válogatás a sajtóban megjelent cikkekből  
2011.**

## **Telefonos Nap, 2011.**

### **Lelkisegély: jön az egységes európai hívószám!**

A 116-123-as telefonszámon lesz elérhető az ország minden lelkisegély-szolgálatja júliustól.

Egységesítik és a vonalas készülékeken túl valamennyi mobilhálózatról is ingyenesen elérhetővé teszik a lelkisegély-szolgálatokat – jelentette be Bodonovich Jenő, a Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság biztosa a Magyar Lelki Elsősegély Telefonszolgálatok Szövetsége (LESZ) szombati szegedi országos találkozóján. Amíg ma az országban több mint egy tucatnyi különböző telefonszámon érhető el az egyes régiókban dolgozó szolgálatok, július 1-től minden szolgáltató a 116-123-as telefonszámon lesz kapcsolható.

Bodonovich Jenő elmondta: az Európai Bizottság 2007-ben hozott határozatot arról, hogy a közösség területén 116-tal kezdődnek majd azok a telefonszámok, amelyek közérdeket szolgálnak és ingyenesen elérhetők bárki számára. Ezek közül idehaza is bevezették már a 116-000 számot az elcsavargott fiataloknak vagy a 116-111 számot, mint a gyerekek segélykérő vonalát (*e sorok írása idején sokszori próbálkozásra 2 óra alatt sem sikerült elérnünk egyik ifjúsági számon sem segítőt, géphang annyit közölt, hogy minden munkatársuk foglalt*).

Az országos lelkisegély-szolgálatok megszervezése azért bonyolult, mert ez a szolgáltatás nem egyetlen call centerben koncentrálódik, hanem mintegy húsz önálló civil szervezet biztosítja szerte az országban, így technikai kihívás ezeknek a hálózatba kapcsolása – ígérik, július elejére zökkenőmentesen működik majd a rendszer, s nem lesz sem foglaltság, sem egy-egy civil szervezet kapacitáshiánya miatt elveszett hívás. Ugyancsak megoldandó probléma a várhatóan többszörösére növekvő telefonszámla, ám amint Bodonovich Jenő fogalmazott, mivel a civil szervezetek a kríziskezeléssel, az öngyilkosságok megelőzésével gyakorlatilag állami feladatot látnak el, a költségvetési és a piaci szféra összefogásával meg kell oldani a stabil finanszírozást.

– Érkezzen bármely vonalas vagy mobilszámról a hívás, biztosítani kell annak beazonosíthatatlanságát. A hívó is megőrizheti névtelenségét, s a segítő anonimitása is alapszabály – szögezte le Szabóné Kállai Klára, a LESZ elnöke. Hangsúlyozta: az országban összesen mintegy félezer munkatársuk tevékenykedik aktívan a szolgálatoknál, ők nem fizetésért dolgoznak, hanem önkéntesként, szabadidejüket áldozzák arra, hogy segítsenek másoknak. A mobiltelefonokról való hívásfogadás szakmai kihívást is jelent: megváltoztathatja a beszélgetések általános struktúráját, s még keményebb öngyilkossági

szituációkkal is szemben találhatják magukat a segítők, mint a helyhez kötött, otthonról vagy telefonfülkéből indított hívások esetében. Önkénteseiket miként eddig, úgy a jövőben is folyamatosan továbbképzik, segítenek tapasztalataik feldolgozásában és rendszeresen szerveznek újabb jelentkezőknek is tanfolyamokat, hogy biztosítsák az utánpótlást. Szabóné Kállai Klára hangsúlyozta: szeretnék, ha a 116-123-as új szám minél többek előtt ismert lenne, s eljutna az üzenetük a magukat kilátástalan helyzetben érző emberekhez: „minden ember élete ér annyit, hogy legalább egyszer telefonáljon.”

2011-05-14

Forrás: Weborvos - B. Papp László

## **A lelkeségélytelefonszolgálat elsősorban magával a beszélgetéssel és a meghallgatással kíván segíteni**

Az első lelkeségély telefonszolgálat 1950-ben azzal a céllal alakult meg, hogy az öngyilkosság megelőzésében segítkezzen. Az elmúlt évtizedek alatt azonban indokolttá vált, hogy ennél szélesebb területet öleljen fel, vagyis általános lelki segítségnyújtást adjon. „Vannak olyan hívó felek, akik több alkalommal is élnek ezzel a szolgáltatással, illetve szintén telefonon keresztül beszámolnak az életükben ennek hatására bekövetkező pozitív változásokról is.” - nyilatkozta Rénes László, a debreceni „Segítőkéz” Lelkeségély Telefonszolgálat egyesületi titkára.

Az új segélyszám: 116-123

Bár az anyagi keretek és az élet annyi más területére is jellemző elüzetiesedés korlátokat képez, de azért igyekeznek minél több fórumon hirdetni a segítségnyújtásnak ezt a formáját, pl. telefonkönyv, tudakozók, helyi napilapok, internet által. 2011. július 1-től módosul a lelkeségélyhívható telefonszáma, mivel az Európai Unió jóváhagyta, hogy az általános lelkeségély ügye is két számot kapjon. 2012. január 1-ig a régi számmal párhuzamosan, majd onnantól kizárólagosana következő számon érhető el a szolgáltatás: 116-123.

A tapasztalatok szerint az az ideálisabb, ha a kliens a probléma korai szakaszában osztja meg a gondolatait, mert sokkal nehezebb egy végleges stádiumú ügghöz segítő szándékkal hozzászólni, tanácsot adni. Szerencsére a kritikus hívások száma a legalacsonyabb, évente 5-6 öngyilkosjelölt telefonál.

Forgalmi adatok

Évente átlagosan 4000 olyan érdemi hívás fut be a telefonszolgálatához, amelyek során tényleges segítő beszélgetések zajlanak. Ezen felül évente kb. 6000-8000 olyan hívásfogadást is regisztrálnak, amelyek alatt nem történik lelki segítségnyújtás, helyette a hívó fél tájékozódni szeretne valamilyen témában, információra van szüksége. A diszpécser funkció mellett ebbe a csoportba tartoznak a „hecchívások” is, amelyeknek a száma főleg a nyári szünetidőben növekszik meg, amikor az iskolások unalmukban így szórakoztatják egymást. Az

elmúlt évek tapasztalatai szerint a hecchívások kezdeményezői évről-évre egyre fiatalabbak, akik egyre durvább hangnemben veszik fel a kapcsolatot a telefonszolgálatos kollegákkal.

## Zűrös kapcsolat, magány és depresszió

Miközben a technikai fejlődés lehetővé tenné, hogy két ember között a fizikai távolság ne jelentsen gondot a kapcsolat megőrzése szempontjából, napjainkban mégis egyre inkább az a jellemző, hogy az emberek könnyebben eltávolodnak egymástól, függetlenül a közöttük mérhető kilométerek számától. Ennek az egyik következménye, hogy az érdemi telefonbeszélgetések témája leggyakrabban valamilyen párkapcsolati probléma. Ez kiterjedhet a „tetszik, de nem merem megszólítani” szituációtól egészen a fájdalmas válási procedúrák vagy halálesetek megéléséig. A középkorú generáció ezen kívül leginkább a munkahelyi konfliktusok, a magány és az általános kapcsolatteremtési nehézségek miatt tárcsázza a lelkesítő telefonszolgálat számát.

Sokan nehezen emésztik meg az életükben bekövetkező változásokat. Gyakori telefonálók azok a szülők, akiknek a gyermekük felnőtt, saját családot alapít, vagy csak egyszerűen elköltözik. Közöttük is több az olyan nő, aki egyedül nevelte fel a gyermekét, és amikor az imádott csemete kirepül a családi fészekből, úgy érzi, hogy magára maradt, elveszítette élete értelmét.

A beszélgetések során a gyermek-szülő konfliktusok minden oldalról megvilágítást nyernek. A tinédzserek általában arra panaszkodnak, hogy nem értik meg őket a szüleik, ezért nem mernek a problémáikkal hozzájuk fordulni. A szülők pedig általában azt sérelmezik, hogy elhanyagolják őket a felnőtt gyermekeik, érzéketlenek irántuk, ritkán vagy egyáltalán nem találkoznak velük. Az utóbbi időben megsaporodott azoknak a szülőknek a hívása is, akiknek a gyermekeik külföldre költöztek, ezért csak bizonyos tényezők függvényében láthatják egymást. Ez az idősebb szülőknél nagyobb probléma, mivel az ő esetükben a kapcsolattartás internetes formája is nehézkes vagy lehetetlen.

Rendszeres kliensek a tartós depresszióban szenvedő betegek, akikre az egészségügyi ellátásban már nem jut annyi idő, mint amennyit igényelnének. Előfordul, hogy konkrétan a betegségük miatt telefonálnak. A tüneteik változása, egy új gyógyszer szedése, vagy az évszakváltás szervezetükre gyakorolt hatása okozza a panaszait. Gyakran azonban az egészségügyi állapotuk kielégítő, viszont kapcsolatteremtési, beilleszkedési problémáik vannak.

## A vonal túlsó végén

Az országban működő 22 lelkesítő telefonszolgálat közül csak 8 érhető el éjjel-nappal, köztük a debreceni is. Nappal négy órás munkaidőben dolgozó szakemberek kezelik a telefonokat, míg a többi napszakban kiképzett önkéntesek vállalnak ügyeletet havonta kb. két alkalommal, 12 órában, fizetés nélkül. A kollegák többsége nő. Mielőtt felvételt nyernének a céghez, komoly szűrővizsgálaton kell átesniük. A minimum feltétel, hogy érettségivel rendelkező, 22 és 65 év közötti személyek legyenek, de ezen felül szakemberek mérik fel a fizikai, a mentális és a pszichés állapotukat. Az érettségi vizsga megléte nem minden esetben takarja a szükséges mentális érettséget. A jelentkezők közül hamar kiszűrjük azokat is, akik a saját problémáikat akarják megoldani ezzel a munkával. A rasszistákat, az antiszemitékat és az egyéb szélsőséges nézetet valló embereket szintén eltanácsolják. Kizáró ok lehet bizonyos egészségügyi probléma, pl. a magas vérnyomás, a cukorbetegség, az epilepszia, a középfokúnál súlyosabb halláscsökkenés vagy a komolyabb beszédhiba. Aki megfelel a kritériumoknak, 100 órás belső kiképzésben részesül. A foglalkozások személyiségfejlesztő és konfliktuskezelő tréningeket is magukba foglalnak.

„A stáb összetartó, jó hangulatú közösséget alkot, mert csak így lehet teljes szívvel végezni ezt a munkát.” – magyarázza Rénes László. Havi rendszerességgel esetmegbeszélést tartanak, illetve szintén havonta szupervíziót, amely segíti a szakmai alkalmasság növelését, az együttműködés és a hatékonyság fejlesztését. Ez utóbbit pszichológus szakember kontrollálja csoportos és egyéni kereteken belül. A tréningek segítenek a munkatársak lelki egészségének megőrzésében, a kiégés megelőzésében, amely minden olyan hivatásnál nagyobb eséllyel előfordul, ahol jelentős szerepet tölt be az emberekkel való kommunikáció.

Piroskáné Hajdu Petra

<http://www.webbeteg.hu/cikkek/psziches/11327/lelkisegely-depresszio-ellen>

WEBBeteg,

2011. 05. 31.

[www.webbeteg.hu](http://www.webbeteg.hu)

## Az öngyilkosság megelőzhető

2011. július 9. K. A.

**Nem az a baj, ha gondjaink támadnak, hanem az, ha szükség esetén nem kérünk segítséget a megoldásukhoz — mondja Szabóné dr. Kállai Klára. A klinikai szakpszichológussal a közelmúltban történt budaörsi tragédia kapcsán az öngyilkosságról, a megelőzésről és a megoldásokról beszélgettünk.**

Vannak rizikó- és védő faktorok, amelyekre figyelni kell. Rizikófaktor lehet az alkoholizmus, a drogprobléma, a pszichiátriai zavar. Akik ilyen gondokkal küzdenek, azokra jobban kell vigyázni. Fiataloknál figyelmeztető jelek lehetnek, ha az érdeklődés beszűkül, az iskolai teljesítmény romlik (ez nem csak a jegyekre vonatkozik), sűrűsödnek a rendbontások, az igazolatlan hiányzások.

Szülőként megtehetjük, hogy ha látjuk a problémát, akkor szakemberhez fordulunk segítségért. A család, a gyermekkel és a szülőkkel való jó kapcsolat egyébként is védelmet jelent és nyújt akkor, ha gondunk, bajunk támad. Ugyanígy egy stabil közösséghez tartozás (legyen az iskolai, vallási, sport közösség vagy akár egy klub) is segíthet a bajban. Önbizalmat adhat, hogy van kihez fordulnunk és van honnan segítséget kérnünk — állította a szakember.

A fiataloknál kikerülhetetlen az internet használta és az azon lévő különböző tartalmak hatása. A neten azonban nemcsak káros tartalmakat találhatunk, nagyon sok olyan portál van, amely segíthet a bajban. Ilyen a [www.sos505.hu](http://www.sos505.hu) oldal, ahol e-mailezni és skypeolni is lehet vagy a [bura.hu](http://bura.hu), és a [kek-vonal.hu](http://kek-vonal.hu).

— Nagyon fontos, hogy beszéljünk arról, mi bánt minket. Ha meg tudjuk fogalmazni a gondunkat, az már a megoldás része. A gyerekeket, fiatalokat bátorítani kell, hogy kimondják, kifejezzék érzelmeiket — mondta a szakember hozzátéve: ha az érzelmi-indulati háztartásunk

egyensúlyban van, az érzelmi intelligenciánk, ami fejleszthető, rendben van, akkor ez védettséget jelent.

Tanulni a kudarcokból is lehet. Önértékelésünk sikerek és kudarcok függvénye. Csak sikerélményekből nem lehet egészséges önértékelést kialakítani. A kudarcok megtapasztalása, feldolgozása olyan, mint egy védőoltás a lelki immunrendszerünknek.

— Sohasem kell félni attól, hogy segítséget kérjünk — emelte ki Szabóné dr. Kállai Klára. Ha valaki a közvetlen környezetében senkit sem talál, az ismeretlenül és névtelenül felhívhat egy telefonos lelki segély szolgálatot. Békés megyében a 66-os és 68-as körzetből a 441-300-as számot kell tárcsázni, vezetékes telefonról hívható a **116-123** egységes hívószám is.

**Forrás: beol**

## **Negyedmillió hívás érkezik a lelki segély szolgálatokhoz évente**

*2011. augusztus 30.*

Nő a társadalom agressziós szintje – mondta Varga Gábor pszichiáter, a Magyar Lelki Elsősegély Telefonszolgálatok Szövetségének tiszteletbeli elnöke a szervezetek szombaton és vasárnap tartott győri konferenciáján, írja a Népszabadság.

A statisztikák szerint a tendencia a befejezett öngyilkosságok módjában is tükröződik. Sehol a világon nincs például annyi önakasztás, mint nálunk - ezeket jellemzően a 35-45 év közötti, egyedül, kisebb vidéki településeken vagy a nagyvárosok periferiáján élő, volt szenvedélybeteg férfiak követik el.

Szabóné Kállai Klára, a szövetség elnöke, egyben klinikai szakpszichológus szerint évente 250-260 ezer hívás érkezik a lelki elsősegélyekhez, amit az országban összesen nyolcszáz, jól kiképzett önkéntes segítő fogad. Ők elsősorban szakszerű segítséget nyújtanak, az esetek 4-6 százalékában pedig a tényleges öngyilkossági szándéktól téríti el a telefonálót.  
hirdetés

A telefonos lelki segélymozgalomban dolgozó önkéntesek szerint a hívások tartalma az évtizedek során egyértelműen dramatizálódott. "Régebben a legtöbb esetben nevelési problémákkal, párkapcsolati vagy időskori gondokkal, beilleszkedési zavarokkal küszködők telefonáltak. Most a nagy válságkrízisek készítetik telefonálásra az embereket. Rengetegen fordulnak hozzánk egzisztenciális krízisek miatt, elveszítik a munkahelyüket, nem tudják fizetni a rezsit, a törlesztést, ezért veszélybe kerül a lakásuk is - mondta a társadalmi elnök.

A kifejezetten lelki segély szolgálatok működtetésére a civil szervezetek 20 millió forintot kapnak évente, a Nemzeti Erőforrás Minisztériumának főosztályvezetője, Téglássy Kristóf szerint viszont ennek az összegnek a többszöröséről van szó. Az egészségügynek viszont biztos, hogy nincs pénze ennek a feladatnak a támogatására, az említett, vitatott mértékű összegeket így a szociális ágazat büdzséjéből különítik el.

Szabóné Kállai Klára ezért azt szorgalmazta, hogy a lelki segélyszolgálatok közös hívószámát ismerjék el segélytelefonnak, mert így nem csak a hívóknak, hanem a szerény anyagi helyzetben dolgozó civil szervezetnek se kerülne pénzbe.

Július elseje óta a 116-123-as közös számon 20 lelki elsősegély szolgálat érhető el az országban, a szám a Telekom vonaláról és mobiltelefonról is ingyenesen hívható.

*forrás: index.hu*

## Az anyagi kilátástalanság az öngyilkossági kísérletek harmadának oka

[Szekér Szimonetta](#) | 2011. 09. 10., 10:51 |



Magyarországon négyóránként lesz valaki öngyilkos. Az okok között első helyen a szerelmi a csalódás áll, az esetek 30 százalékában pedig a gazdasági válsággal, az egzisztenciális kilátástalansággal magyarázzák tettüket az öngyilkossági kísérletet elkövetők. Az öngyilkosságok döntő hányadát 45-54 év közötti férfiak, valamint 70 év feletti idősök követik el Magyarországon.

A [Péterfy Sándor Kórház Krízis-intervenció és Pszichiátriai Osztálya](#) évente körülbelül 3200 olyan pácienszt kezel, akik öngyilkosságot kíséreltek meg. "A páciensek elmondása alapján az okok között első helyen a szerelmi a csalódás áll, az esetek 30 százalékában pedig a gazdasági válsággal, az egzisztenciális kilátástalansággal magyarázzák tettüket" - mondja dr. Szilágyi Simon pszichiáter, pszichoterapeuta, osztályvezető főorvos.

### **Az öngyilkos nem az életre, hanem egy helyzetre mond nemet**

Ma Magyarországon évente körülbelül 2500-an lesznek öngyilkosok, az öngyilkossági kísérletek száma ennek a tízszerese. "Az öngyilkossági kísérletet elkövetők esetében esetében két csoportot kell megkülönböztetni: egyrészt a pszichózisban (elmebetegségben) szenvedőket, másrészt azokat, akiknél egyértelműen segélykiáltásról van szó. Ez utóbbi esetben azt kell megértetni az elkövetővel és a környezettel is, hogy az illető nem az életre, hanem az adott helyzetre mond nemet" - mondja Szilágyi.

"Tapasztalataink szerint a páciensek körülbelül egyharmadánál elegendő az egyszeri segítségnyújtás. Egy másik harmaduknál az öngyilkosság gondolata visszatérő, de az önpusztítás jó eséllyel megelőzhető. Végül klienseink utolsó harmadánál figyelhetünk meg visszatérő öngyilkossági kísérleteket - fontos tudni, hogy minden esetben van esély az újbóli

segítségnyújtásra. Végül vannak olyan betegek, akiknél lehet, hogy csak évek múlva, de bekövetkezik a befejezett öngyilkosság"- mondja a főorvos.

### **Tavasszal, kora nyáron történik a legtöbb öngyilkosság**

Az öngyilkosságok döntő hányadát 45-54 év közötti férfiak, valamint 70 év feletti idősök követik el Magyarországon. A 25 év alatti fiatalok közül évente körülbelül 150-en vetnek véget önkézüleg az életüknek. A statisztikák szerint átlagosan háromszor több férfi lesz öngyilkos, mint nő.



Hússzorosára növeli a kockázatot, ha a családban előfordult már korábban öngyilkosság, a munkanélküliség pedig 2,5-3-szorosára növeli a kockázatot. "Az önkézü elhalálozási esetek száma a tavaszi-koranyári hónapokban, a hét első napján a legmagasabb. Tévhit, hogy az ünnepek idején nő meg az öngyilkosságok száma" - mondta el az [origo]-nak dr. Zonda Tamás, pszichiáter, öngyilkosság-kutató. Világszerte a falusi környezetben élők között a leggyakoribb az öngyilkosság, és a fővárosban a legkedvezőbb a helyzet.

### **A hozzátartozókra fokozottan kellene figyelni**

"Nincs öngyilkosságért felelős gén, az öngyilkosság ilyen módon közvetlenül nem örökletes, a hozzátartozói mintakövetés rizikója azonban fennáll" - mondja a pszichiáter.

Ma Magyarországon 20-szorosára növeli az öngyilkosság kockázatát, ha valakinek közeli hozzátartozója önkézüleg vetett véget életének. "Az öngyilkosság sok esetben tanult magatartásminta, amit felerősít, ha még a társadalom is kirekesztő, megbélyegző a hozzátartozókkal szemben" - mondja Oriold Károly, az idén nyáron [nemzeti öngyilkosság-](#)

[megelőzési akciótervet](#) előterjesztő [Lélekben Otthon Alapítvány](#) alapítója. Ezért az alapítvány az öngyilkosságot elkövetők hozzátartozóinak lelki segítyt kínál: képzett önkéntesei kérésre felkeresik az érintetteket, és segítenek a tragikus események feldolgozásában, de a csoportos foglalkozásaikba is be lehet kapcsolódni.

"Tény azonban az is, hogy egyes pszichés betegségeknél ismert az örökletes hajlam, például a súlyos depresszió vagy a skizofrénia esetén, amelynek lehetséges szövődménye az öngyilkosság" - mondja dr. Szilágyi. A befejezett öngyilkosságot elkövetők háromnegyedéről állítható, hogy tette előtt súlyos pszichotikus betegséggel küzdött, kétharmaduk súlyos - gyakran kezeletlen - depresszióban szenvedett. A skizofrénias betegek 10 százalékánál, a borderline személyiségzavarral küzdőknek pedig 5-10 százalékánál öngyilkosság a halálok.

### **A környezet is tudna krízis-intervenciót ellátni**

"A szakma kétféle krízisről beszél. Egyrészt baleseti krízisről, ami előre nem kiszámítható, és nem feltétlenül szükségszerű: ilyen például, amikor egy hozzátartozó meghal balesetben, vagy az illető elveszíti a munkahelyét. A krízisek másik típusába tartoznak az életciklus-váltások, például amikor valaki nyugdíjas lesz" - mondja a Péterfy kórház krízis-intervenciók központjának vezetője.

Azt, hogy valaki krízisben van, a környezet előbb látja, mint a szakember. Áruklódó jel lehet például, hogy az illető hangulata romlik, magába fordulóvá válik, lefogy, megváltozik az arca, nyúzottabbnak tűnik. "A krízis együtt jár a beszűkült gondolkodással, érzelmi állapottal, kommunikációval, és ahogy az állapot mélyül, úgy lesz az elemző, ítéletalkotó képesség is egyre beszűkültebb. A krízisben lévőknek azonban sokszor elegendő csak annyi is, ha valakibe belekarolhat, ha valaki megfogja a kezét, és kicsit vezeti. Alapesetben bárki végezhet krízisintervenciót, szakemberhez fordulni öngyilkossági veszély esetén indokolt" - mondja Szilágyi.

### **Európában másodikkak vagyunk**

A WHO statisztikái szerint a világon átlagosan minden 40. másodpercben, Magyarországon négyóránként lesz valaki öngyilkos. A százezer főre jutó öngyilkosok számát tekintve hazánkat Európában csak Litvánia előzi meg. Hozzánk hasonló magas statisztika jellemzi Lettországot, valamint Fehéroroszországot és Oroszországot is, továbbá a nagyon magas a ráta Japánban és Dél-Koreában is.

A nyolcvanas évek közepén még közel 5000 magyar vetett önkezüleg véget életének, az elmúlt 25 évben ez a szám fokozatosan csökkent 2500 köré, de a százezer főre vetített arányszámokkal Magyarország még így is rajta van a világ tíz legmagasabb öngyilkossági rátájú országának listáján.