

Tájékoztató az Ifjúsági Lelki Elsősegélyről

Az Ifjúsági Lelki Elsősegély a 137-00 ingyenes hívószámon érhető el hétköznapokon 17-21 óra között vezetékes telefonról és az összes mobilszolgáltatótól.

Mikor hívható a 137-00?

A telefonszolgálat nevében is benne van, hogy „elsősegély”. Olyan *lelki problémák, krízis, döntéshelyzet* esetében hívható, mely esetében hasznos az azonnali segítség. Nincs túl kicsi vagy túl nagy probléma, akkor érdemes telefonálni, ha a hívó úgy érzi, elakadt, és jól jönne egy figyelő, megértő „fül”. A telefonszolgálat célja az *öngyilkosság-megelőzés, a krízishelyzetek kezelése és a lelki egészségvédelem*. Terápiás kapcsolatot, hosszú távú beszélgetéssorozatot nem tudunk vállalni, de sokszor egyetlen beszélgetés is életmentő lehet. Nemzetközi kutatások igazolják, hogy krízisben, öngyilkossági gondolatok, tervek esetén a telefonos lelki segítség hatékony.

A telefonszolgálat előnyei

Az Ifjúsági Lelki Elsősegély egy *alacsonyküszöbű, bárki számára elérhető szolgáltatás*, legnagyobb előnye a könnyű hozzáférhetőség, amennyiben a fiatalok tudnak a 137-00 hívószámról, mint segítségkérési lehetőségről. A 137-00 ifjúsági vonal, de minden korosztály hívását fogadjuk. A beszélgetés *anonim*, a telefonálónak nem kell bemutatkoznia, annyit árul el magáról, amennyit szeretne, így a személyes segítségkéréssel szemben könnyebben felvállalhatók szorongató titkok. Az ügyelő is anonim, nem a beszélgetők kiléte a fontos, hanem az *elfogadó, előítélet-mentes, bizalmas légkör*, ahol a hívó képes feltárni érzéseit, és a kérdések mentén más szemszögből is rá tud látni a helyzetére. Az ügyelő nem ad tanácsot, nem old meg problémát a hívó helyett, hanem *nyitott kérdésekkel támogat, együtt gondolkodik*, segít keresni a telefonáló számára legjobb megoldást. A telefonszolgálat munkatársait *titoktartás* köti, harmadik személynek nem adunk ki információt.

Krízis, öngyilkosság és a telefonszolgálat szerepe

A serdülőkor és a fiatal felnőtt kor *fejlődési krízissel* jár, ebben az időszakban lesz a gyermekből felnőtt, iskolásból dolgozó, ez a pályaválasztás, a párválasztás, az identitás, az elvek, nézetek megtalálásának időszaka, mely sok változást, következőképpen számos nehézséget, válságot hordoz. Az elkerülhetetlen fejlődési krízis közepette sokszor váratlan válsághelyzetek, szakkifejezéssel *akcidentális krízisek* is felléphetnek, mint például a szülők válása, egy hozzátartozó halála vagy éppen egy szerelem vagy barátság elvesztése. Ebben a korban még alakulnak a problémamegoldó stratégiák, így a fokozott terhek még nagyobb kihívásokat jelentenek az egyén számára. Az Ifjúsági Lelki Elsősegély munkatársai ennek a korosztálynak a sajátos problémáira kaptak felkészítést, értik a fiatalok nyelvét, problémáit, képesek empatikusan hozzájuk állni. A serdülőkor krízisei fokozottabb öngyilkossági veszélyeztetettséget is jelenthetnek, pont a korosztály fejletlen problémamegoldó eszközei miatt. Hazánkban az utóbbi években csökkent az öngyilkosságok száma, nemzetközi összehasonlításban mégis a legrosszabb statisztikák egyikével rendelkezünk. Különösen a 25 év alatti korcsoport ad okot aggodalomra, *Magyarországon évente kb. 100 fiatal hal meg*

öngyilkosság következtében, ez a vezető halálokok egyike. Vélhetően harmincszor többen vannak, akik megpróbálnak véget vetni az életüknek, de az öngyilkossági kísérlet szerencsés kimenetelű, és életben maradnak. Még nagyobb a száma azoknak, akik „csak” gondolnak az önkezü halálra, de a cselekvésig nem jutnak el. Az, aki öngyilkosságot tervez, nem meghalni akar, csak az adott élethelyzetét kilátástalannak érzi, éppen akkor nem lát más kiutat. Az öngyilkosságra készülő éppen ezért legtöbbször kapaszkodik az életbe, próbál segítséget kérni, ezt hívja a szakirodalom *cry for help*-nek. Ez sokszor indirekt formában, a halálra utaló metaforákkal történik, vagy a viselkedésből lehet észrevenni (pl. személyes tárgyak elajándékozása, búcsúlevél). A kapaszkodás egyik formája lehet a telefonszolgálat felhívása, ahol az öngyilkosság nem tabutéma, nyíltan kimondhatók a szuicid gondolatok, mely önmagában feszültségoldó hatású. Az öngyilkossági krízisre jellemző a beszűkült gondolkodás. A szakszerű segítő beszélgetés ezt a beszűkültséget tágíthatja, kérdésekkel új nézőpontokat adhat, mely eloszlatja a kilátástalanságot. A világ összes fejlett országában működik lelkeségély szolgálat, mely bizonyítottan csökkenti az öngyilkosságok számát.

Szervezeti háttér

A 137-00 telefonszámot az *Ifjúságért Mentálhigiénés Szövetség* működteti, mely több tagszolgálatot összefogó ernyőszervezet. Minden tagszolgálat sok éves szakmai tapasztalattal rendelkezik. A telefont *önkéntes munkatársak* veszik fel, akik szabadidejüket áldozzák embertársaik segítésére. Minden ügyelő *pszichológiai alkalmassági felmérésen* és egy 100 órás *speciális képzésen* esett át, mely garancia a szakmai hatékonyságra. A munkát szupervízió, esetmegbeszélő kíséri, minden szolgálatot szociális munkás, pszichológus, pszichiáter támogat.

Hogyan segítheti munkánkat?

Az Ifjúsági Lelki Elsősegély nonprofit szervezetek összefogásával működik, csekély állami támogatással, kevés pályázati forrással, magánszemélyek adományai, adók 1%-ai segítségével. A kevés forrás a telefonszámla kifizetésén és az ügyelők képzésén túl szerény lehetőséget ad a telefonszám reklámozására, így a legnagyobb probléma, hogy nem tudnak a 137-00 ingyenes segítségkérési lehetőségről. Nagy segítség, ha *terjeszti facebook oldalunkat* (<https://www.facebook.com/Ifj%C3%BAs%C3%A1gi-Lelki-Els%C5%91seg%C3%A9ly-828456660531159/>), és az ott található *plakátokat megosztja*. Segít, ha *ezt a tájékoztatót megismerteti minél több fiatallal* és olyan *szakemberekkel* (pedagógusok, gyermekvédelmi szakemberek, orvosok, védőnők, pályaválasztási tanácsadók stb.), akik kapcsolatban vannak a célkorosztállyal. *Plakátjainkat kifüggesztheti* közösségi hirdetőkre, iskolákba, kollégiumokba, orvosi rendelőkbe, zeneiskolákba, uszodákba, sportlétesítményekbe, szórakozó helyekre, bárhova, ahol serdülők, fiatal felnőttek megfordulhatnak. Ha van kapcsolata a médiával, *segítheti médiamegjelenésünket* (ez akár iskolaújságra is vonatkozik!). Adója 1%-át felajánlhatja szervezeteink egyikének, felajánlhat anyagi vagy más juttatást, csatlakozhat valamelyik ügyelői stábunkba (Pécs, Győr, Veszprém, Tiszaújváros). Ha bármilyen módon segítené munkánkat, vegye fel velünk a kapcsolatot a lelekterifjusag@gmail.com címen!