

Háromhetente két órában szakavatott segítők várják az igénylőket.

Cím: Budapest, XIII. ker.
Visegrádi u. 17. III. em.
Lélekben Otthon rendelő

Jelentkezés:
info@lelekbenotthon.hu

Akut jogi segély itt található:
www.jogorvoslap.hu/oht.jogsegely

Amennyiben sürgős segítségre vagy csak egy kis beszélgetésre van szüksége, aktivistánk egyeztetett időpontban meglátogathatja.

Ha ezt kéri, hívja a következő telefonszámot:
06 20 464 8005



A Nemzeti Civil Alapprogram Támogatásával

Lelki-segélyvonalak a következők:

Fiatalok, gyerekek: 116-111
(bárhonnan, előtag és körzetszám nélkül hívható)

Csak vezetékes telefonról
hívható számok:

Felnőttek: 06-80-505-505
Idősek: 06-80-200-866
(csak 18 és 21 óra között!)

Mobilról is, 24 órában
hívható számok:

06-88-422-205
06-66-441-330

Interneten a KÉK VONAL:
www.kekvonal.hu

**Civil összefogás, ha
öngyilkos lett valaki, aki
nagyon közel állt hozzánk.**

*Hirtelen ránk szakad az ég.
Irtózatos, mindeddig csak
másokat sújtó villám csap belénk.
Életünk
azon nyomban,
visszavonhatatlanul, mindörökre
megváltozik.*

Azt szeretnénk, hogy tudja:

gondolunk Önre.

Tegye el ezt a papírt, hátha a temetés után elő fogja venni, bár talán most gondolni sem tud a holnapra, mert megállt az idő.

*Azt szeretnénk, hogy tudja, nincs egészen egyedül.
A távolság most mérhetetlen, de kapcsolatba léphet velünk,*

az önhöz hasonló helyzetben levők társaságával, és ha találkozunk, megtapasztalhatja: a túlélés igenis lehetséges – még akkor is, ha ez a szörnyű esemény bekövetkeztekor *elképzelhetetlennek* tűnik.

Egy szeretett családtagunk vagy barátunk öngyilkosságától végtelen mélységbe zuhanunk, s ez a borzalmas szakadék képes mindenestől elnyelni bennünket. Az első sokk bénítóan hat, és általában nehezebb túljutni rajta, mint más haláleseteken. Azonnal elkezdjük az okokat, a „miért?”-re adható válaszokat keresni, így próbálva megérteni, mindez hogyan is következhetett be. Ezernyi váddal illetjük magunkat: mi mindent kellett volna megtennünk vagy éppenséggel meg nem tennünk. Az öngyilkosságról nehéz beszélni néha még családon belül is. A környezetünkben lévők jó része nem is tudja, mi ilyenkor a teendő, és emiatt gyakran jut osztályrészünkül, hogy barátaink, ismerőseink nem mernek lépéseket tenni

felénk, inkább hallgatásba burkolóznak. Gyakran kerülnek minket, és mi nem vagyunk képesek másokhoz fordulni. Máskor meg éppenséggel otromba megjegyzéseket tesznek: „az élet megy tovább”, „hát nem felejtetted még el?” Azt mi, érintettek is tudjuk, hogy „az élet megy tovább”, csak hogy ez már nem ugyanaz az élet. Új, élhetőnek érezhető életet kell kialakítanunk, új kapcsolatokat kell kiépítenünk hiszen a régiek jócskán megfogyatkozhatnak életünk egy fontos „útitársának” kiválásával, de felejteni nem felejtünk soha. Szükségünk van egymásra, hiszen leginkább mi tudjuk megérteni és támogatni egymást, függetlenül attól, hogy a történetek óta hány év telt el. Mi a saját létezésünk valóságában éltük meg a gyászt, az ürességet s a fájdalmat.

Ez a szervezet

- ✘ értünk, hátrahagyottakért is van;
- ✘ pártpolitikailag és vallási vonatkozásban elkötelezetlen, civil szervezet;
- ✘ mindazokért van, akik családtagjukat, rokonukat, társukat vagy barátjukat öngyilkosság révén veszítették el;
- ✘ tevékenységét két szinten fejti ki: egyrészt hozzátartozók felé, másrészt osztálytársadalmi szinten. A hátramaradottaknak telefonos lelkisegély-szolgálatot, összejöveteleket és önszolgálati csoportokat ajánl, továbbá felvilágosító- és közvéleményformáló munkájával mindent megtesz a megelőzésért;
- ✘ ismereteket terjeszt az öngyilkosságról, mint társadalmi és közegészségügyi problémáról, valamint dolgozik az előítéletek és tabuk ellen.
- ✘ célkitűzése: Magyarország – öngyilkosság nélkül.