

Háromhetente két órában
szakavatott segítők várják
az igénylőket.

Cím: Budapest, XIII. ker.

Visegrádi u. 17. III. em.

Jelentkezés:

info@lelekbenotthon.hu

Akut jogi segély itt található:

www.jogorvoslap.hu/oht.jogsegely

Amennyiben sürgős segítségre
vagy csak egy kis beszélgetésre

van szükséged, aktivistánk

egyeztetett időpontban

meglátogathat. Ha ezt kéred,

hívd a következő telefonszámot:

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 tudd:

gondolunk Rád.

Tedd el ezt a papírt, hátha a
temetés után elő fogod venni, bár
talán most gondolni sem tudsz a
holnapra, mert megállt az idő.

Azt szeretnénk, hogy tudd, nem vagy egészen egyedül.

*A távolság most mérhetetlen, de kapcsolatba léphetsz velünk, a hozzád hasonló helyzetben levők társaságával, és ha találkozunk, megtapasztalhatod: 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, s általában nehezebb túljutni rajta, mint más haláleseteken. Azonnal elkezdjük az okokat, a "miért?"-re adható válaszokat keresni, így próbálva megérteni, hogy 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, s emiatt gyakran jut osztályrészünkül, hogy barátaink, ismerőseink nem mernek lépéseket tenni

felénk, s inkább hallgatásba burkolóznak. Gyakran kerülnek minket, s 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 régiiek jócskán megfogyatkozhatnak életünk egy fontos "útítársának" kiválásával - de felejtetni 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 ösztársadalmi szinten. A hátramaradottaknak telefonos lelkisegélyszolgálatot, összejöveteleket és önségítő csoportokat ajánlunk, továbbá felvilágosító- és közvéleményformáló munkájával mindent megteszünk a megelőzésért.
- ✂ ismereteket terjesztünk az öngyilkosságról, mint társadalmi és közegészségügyi problémáról, valamint dolgozik az előítéletek és tabuk ellen.
- ✂ célkitűzése: Magyarország öngyilkosságok nélkül.