



„EGYÜTT A JOBB ÉLETÉRT!” TSZR2025-4362

MÓDSZERTAN

**„TERÜLETI SZAKTÁMOGATÁSI RENDSZER MŰKÖDTETÉSE,
SZAKMATÁMOGATÁSI FELADATOK ELLÁTÁSA-2025”**

BARANYA VÁRMEGYE ÉS SOMOGY VÁRMEGYE HÍRLEVÉL

2025/2. SZÁM

A kiadvány a Belügyminisztérium és a Slachta Margit Nemzeti Szociálpolitikai Intézet támogatásával, a „Területi szakmatámogatási rendszer működtetése, szakmatámogatási feladatok ellátása 2025 pályázat” keretében valósult meg.



BELÜGYMINISZTERIUM



Tisztelt Kollégák!

Jelen Hírlevelünk a kríziskezelés és a lelki segítségnyújtás témáját érinti. A mai társadalom egyik betegsége az elmagányosodás. Gyermek és felnőttek jelentős része az online térben éli az életét, személyes kapcsolatokkal szinte alig rendelkezik. A munka világában és az oktatási intézményekben a teljesítmény kényszer, valamint a megfelelési kényszer helyezi nyomás alá az egyéneket. Mindemellett gyakori az online térben előforduló bántalmazás, zaklatás, mások becsúszása, megfélemlítése. Ezek a bántalmazások gyakran előszobái az öngyilkossági gondolatok megjelenésének. Vannak már olyan országok (pl.: Japán) ahol felmérték ennek társadalmi és gazdasági veszélyét és komoly szándék mutatkozik ezen helyzetek megoldására és a probléma megelőzésére. Az lenne az üdvözlendő, ha ezen öngyilkossági gondolatokat előidéző, beszűkült mentális állapotot meg tudnánk előzni, hiszen, ha sikerül akkor sokkal alacsonyabb szintű lenne a környezeti „ártalom” a társadalom és az egyén számára egyaránt. Ez a folyamat jelenleg még megállítható, hiszen az online tér szinte a napjaink részét képezi, de abban nagyon fontos szerepe van az egyénnek, szülőknek, pedagógusoknak és szakembereknek, hogy ezt megfelelő szinten és megfelelő módszerek alkalmazásával kezeljük. Az idős korosztály esetében a probléma ugyanez csak ennek megjelenése az Ő esetükben majd mindig anyagi kizsákmányolással is társul, aminek lelki traumája szintén jelentős állapotromlást eredményez. Az emberi lét fontos velejárója a társas közeg és a valahová tartozás igénye, emellett fontos az elismertség és egyén, mint individuum elismertsége. Az előzőekben felvázolt két szempont hiányossága esetén az egyén majd „mindenre” képes, amikor is azt érzi, hogy élethelyzete kezelése tekintetében eszköztelenné válik. Mivel alapvetően szeretjük azt, ha mindenki maga sorsának kovácsa, így ezen helyzetek, mentális állapotok már akkor kerülnek fókuszba amikor a probléma megoldása átlépi a saját egyén megoldási stratégiáját, ilyenkor kap/kapnak nagy szerepet a segítő szakemberek. Mindezen problémák kezelése területén jelentős segítséget nyújtanak a Lelki segélyszolgálatok.



Nagy István
projekt szakmai vezető
ECSGYK igazgató

Kríziskezelés és öngyilkosság-megelőzés

Az Ifjúsági Lelki Elsősegélyről

Az Ifjúsági Lelki Elsősegély a 137 00 ingyenes telefonszámon érhető el hétfőtől péntekig 17-21 óra között. Bárki hívhatja, aki krízisben van, öngyilkossági gondolatokkal küzd, vagy csak beszélgetni szeretne a problémájáról. A Lélektér Ifjúságsegítő Alapítvány e-mailes lelki segítséget is nyújt a lelkisegelymail@gmail.com címen. Elérhetőségeink megosztásával, kliensek részére történő átadásával, közösségi oldalaink és honlapunk követésével bárki hozzájárulhat az öngyilkosság-megelőzéshez.

A krízisről

A szakirodalom megkülönböztet akcidentális és fejlődési krízist. Az akcidentális krízis valamilyen váratlan, negatív életeseményhez kapcsolódik, amit a szokásos problémamegoldó stratégiáinkkal nem tudunk megoldani, sem elkerülni. A fejlődési krízis az életszakaszok előrehaladásának természetes velejárója, legintenzívebb fejlődési krízisek a serdülőkor és a változókor. Amennyiben a két krízisállapot egy időben jelentkezik, krízismátrixról beszélünk./ Caplan (1964) elmélete/

Az öngyilkosságról

Magyarországon történik a harmadik legtöbb öngyilkosság az EU-tagállamok között, a legtöbb öngyilkosság hazánkban a keleti országrészben és a Dél-Alföldön történik. Világszerte a legtöbb öngyilkosságot tavasszal és nyár elején követik el, jellemzően a hajnali, reggeli órákban. A szuicídiumot elkövetők kétharmada férfi, és felülreprezentált az idősebb korosztály, ugyanakkor a 25 év alattiak körében ez a vezető halálokok egyike, hetente két fiatal öli meg magát. Az öngyilkosság elkövetése szempontjából rizikófaktornak számít a krónikus, súlyos betegség, a pszichés betegségek, a függőségek, a gyenge szociális és családi kapcsolatok, a közvetlen családtagok öngyilkossága és az egyén korábbi öngyilkossági kísérletei. Védőfaktorként tartjuk számon a stabil társas kapcsolatokat, a kiegyensúlyozott párkapcsolatban, házasságbanélést, a jó egészségi állapotot, a terhességet, a

csecsemőről való gondoskodást, a nagyobb gyermekszámot, továbbá a gyakorló vallásosságot is. Öngyilkossági veszélyeztetettség gyanúja esetén érdemes felmérni a rizikó- és protektív tényezőket.

Aki öngyilkosságra készül, az nem meghalni akar, hanem éppen akkor nem lát más kiutat a problémáiból. Ambivalens, hezitál élet és halál között, kapaszkodókat keres. Az öngyilkosságot tervezők 80%-a valamilyen módon jelzi szándékát. A krízisállapotban sokszor a kommunikáció is krízisbe kerül, az egyén nem mindig fogalmaz egyértelműen, nem mindig tud hatékonyan segítséget kérni vagy mozgósítani az erőforrásait.

A szuicídium jelzését „cry for helpnek” hívja a szakirodalom, mely többféle módon kifejeződhet: 1. direkt verbális formában (az egyén egyértelműen megfogalmazza szándékát „meg akarok halni”, „felakasztom magam”), 2. indirekt nonverbális formában (előkészíti az öngyilkosságot, beszerzi a hozzá szükséges eszközöket), 3. indirekt verbális formában (metaforákban utal a szuicídiumra, pl. zuhanásról, véget nem érő alvásról, hosszú utazásról beszél, búcsújellegű üzeneteket ír), 4. indirekt nonverbális módon (törli magát a közösségi oldalról, elégeti az őt ábrázoló képeket, megsemmisíti a személyi igazolványát).

Az öngyilkosságot megelőző állapot, a preszuicidális szindróma három jellemzője: 1. a fokozódó, dinamikus beszűkülés, az egyén csak a problémájával foglalkozik, egyre nehezebb kizökkenteni, 2. a gátolt, önmaga ellen irányuló agresszió, mindenért magát hibáztatja, 3. az öngyilkosságról szóló fantáziák, tervezgetések.

Az öngyilkosságra való készülés jele lehet, ha az egyén hanyagolja a számára fontos dolgokat, személyeket, tevékenységeket, elajándékozta kedvenc tárgyait, háziállatát, a kommunikációja során sok tagadószt használ, különösen önmaga vonatkozásában („én nem”), ha beszűkült, ha regresszió jeleit mutatja, nincs jövőképe.

Az öngyilkosságra készülők segítségéről

Alapvető, hogy minden öngyilkossági utalást komolyan kell venni. Segítség az öngyilkossági krízisben lévő számára, ha a segítő nevén meri nevezni az öngyilkosságot, megszünteti a téma tabu jellegét, és bátran fel meri mérni, hogy az egyén milyen szinten tart a szuicídiumra készülésében. Alacsonyabb a kockázat, ha a halálról általánosságban fantáziál, nagyobb a veszély, ha az öngyilkosság is megjelenik a fantáziákban, és a konkrét tervek kidolgozása mutatja azt, hogy az egyén a legközelebb áll ahhoz, hogy megölje magát. A beszédaktus elmélet szerint a kommunikáció is a cselekvés egy formája, így ha részletesen elmondjuk kliensünkkel, hogy konkrétan mik az elképzelései, rákérdezzük, hogy „hogyan ölné meg magát?”, az feszültségoldó hatású lehet, és a szóbeli „megcselekvés” csökkentheti a valós öngyilkossági késztetést.

Nagyon lényeges az öngyilkossági gondolatok felmerülése során alkalmazott krízisintervenció esetén a segítő személyisége, hozzáállása. Fontos tisztázni a segítő, öngyilkossági krízishez való viszonyát, és merni „odakucorodni” a válsággal küzdő kliensünk mellé, megértéssel, empátiával meghallgatni, beszéltetni az érzéseiről, hagyni, hogy kifejezze a fájdalmát, engedni neki a sírást, miközben segítőként egyik lábunkkal a realitás talaján maradva apránként hozzuk fel a gödörből. Semmiképpen ne keltsünk bűntudatot benne, amiért öngyilkos gondolatai vannak, ne bagatellizáljuk el a problémáját, és ne is essünk pánikba. Engedjük, hogy a helyzet az embert, és ne csak a szakembert szólítsa meg bennünk. Az élet megmentése még nagyobb odafordulást igényel, bátran fejezzük ki, hogy fontos nekünk a másik, hogy szeretnénk, ha életben maradna, hogy elkötelezettek vagyunk amelle, hogy segítsünk neki. Ajánljunk fel számára további segítő lehetőségeket és a klinikai kezelés fontosságát hangsúlyozzuk ki.

A segítő beszélgetés során térképezzük fel a külső és belső erőforrásait, mi az, amivel próbálkozott már a probléma megoldásában. Térjünk ki rá, hogy volt-e korábban hasonló helyzetben, akkor mit érzett, akkor mi segített, hogyan oldódott meg a helyzet. A közeli jövőre koncentráljunk csak, dolgozzunk ki vele részletes akciótervet a következő órákra vagy a következő találkozásig. A krízisben lévő regresszióban van,

így irányítható, több direkt kommunikáció javasolt, mint általában a segítő beszélgetések során. Érdemes tervet kidolgozni közösen arról, hogy milyen erőforrásokat mozgósít, kit keres fel segítségért, mit tesz meg azért, hogy jobb legyen. Az önmaga ellen fordított agressziót érdemes kifelé, mások felé fordítani, jó jel, ha képessé válik haragudni másokra, külső tényezőket hibáztatni. Akut szuicid krízis esetén fontos gondoskodni arról, hogy az egyén ne legyen egyedül, ha a beszélgetés során nem oldódik a veszélyeztetettség, akkor érdemes mentőt hívni, pszichiátriai szakellátásba juttatni kliensünket.

Székely Zsuzsanna

Szakmai vezető Ifjúsági Lelki Elsősegély Pécs

További fontos telefonszámok és szervezetek:

- **Ifjúsági Lelki Elsősegély - tel.: 137-00.**
- **Magyar Lelki Elsősegély Telefonszolgálatok Szövetsége (LESZ):**
 - 116-123 (éjjel-nappal, ingyenesen hívható, bármely hálózatról)
 - 06 80 810 600 (éjjel-nappal, ingyenesen hívható, bármely hálózatról)
- **Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány:** 116-111 (éjjel-nappal, ingyenesen hívható, bármely hálózatról)
- **Pécsi SOS Élet Telefonszolgálat:**
36 (80) 505-390 (este 7 és reggel 7 között)
- **Magyar Rákellenes Liga Telefonos Lelkisegély Szolgálat:**
06 (80) 505-675
- **Bizalom Lelki Elsősegély Telefonszolgálat:** 06 (80) 505-505

Az Országos Kríziskezelő és Információs Telefonszolgálat (OKIT) a nap 24 órájában elérhető a kapcsolati erőszak és a gyermekbántalmazás áldozatai számára, illetve segítséget nyújt prostitúcióval és emberkereskedelemmel kapcsolatos krízishelyzetekben is az ország egész területén és külföldön.

OKIT ingyenesen hívható **+36-80-20-55-20**; okit@csalad.hu

2025.04.-2025.06. hónapban szervezett szakmai rendezvények

Családsegítők, esetmenedzserek GYVR, KENYSZI
Kerekasztal beszélgetés – Addiktológia – női szerhasználat
Intézményi tapasztalatcsere – Paks – család-és gyermekjóléti központ
Kríziskezelés telefonon -Lelki Segélyszolgálat bemutatkozása
Aktuális problémák addiktológia területén
Ellenőrzések tapasztalatai Család-és Gyermekjólét területén Somogy Vármegye
Regionális szakmai műhely CSGYKP Pszichológusok részére
Utcajogász bemutatkozó – Lakhatási problémák
Krízisidőszak tapasztalatai – hajléktalan ellátás
CSGYKP – Jelzőrendszeri tanácsadók feladatai, kompetenciái
Feladatok a jelzés beérkezésétől az eset lezárásáig – családsegítő és esetmenedzser
Kerekasztal beszélgetés – idősellátás Családsegítés-szoc. alapellátás
Híd a megelőzés és a beavatkozás között – elméleti alapok és szakmai irányok
Egészségfejlesztés idős korban – egészségfejlesztő iroda
Demenciával élők agressziójának okai és kezelési lehetőségek
Óvodai és iskolai szociális segítők helyzete Somogy Vármegyében
Lelki nap - idősellátásban
Szakmai Konferencia idősek a fókuszban
Óvodai és iskolai szociális segítők helyzete Baranya Vármegyében
Mentalhigiéné a pszichoszociálisan sérült személyek vonatkozásában
Hajléktalanok Átmeneti Szállásainak múltja és jövője
Támogató szolgáltatás a mindennapokban
Kórházban maradt gyermekek elhelyezési nehézségei

Hasznos információk;SZÁP-n megjelent szakmai anyagok

Protokoll A család- és gyermekjóléti szolgáltatás által működtetett észlelő- és jelzőrendszer folyamatairól (4. kiadás)

Módszertani útmutató az utcai szociális szolgáltatást biztosítók és végzők számára

Módszertani útmutató idősök bentlakásos intézményei számára

Hőségriasztással kapcsolatos információk

TSZR munkatársak

Szakértő neve	Elérhetőség	Szakterület
Hajdu Julianna	addikt.kozossegi@gmail.com	Addiktológiai ellátás
Jancsi Melinda	jancsi.melinda@ecsgyk.hu	Pszichiátriai ellátás
Fuderer Ferencné Bea	fuderer.ferencne@ecsgyk.hu	Fogyatékos ellátás
Fonyó József	fonyo.jozsef@ecsgyk.hu	Hajléktalan ellátás
Vranesicsné Kiss Ágnes Füzi Lilla Új Zsófia	vranesicsne.kissagnes@ecsgyk.hu fuzi.lillarita@ecsgyk.hu	Szociális alapellátás
Varga Mónika	varga.monika@ecsgyk.hu	Szociális alapellátás
Dr. Endre Szilvia	dr.endre.szilvia@ecsgyk.hu	Közösségi ellátás
Nemes Zita	nemes.zita@ecsgyk.hu	Szociális szakosított Idősök bentlakásos
Hartal Katalin	hartal.katalin@ecsgyk.hu ;	Család-és Gyermekjóléti Szolgáltatás Somogy Vármegye
Kis-Bogdáné Kovács Gabriella	kovacsgabi@ecsgyk.hu	Átmeneti gondozás
Bunyevecz Angéla	posta@ecsgyk.hu	Család-és Gyermekjóléti Szolgáltatás Baranya Vármegye Falú-és tanyagondnoki szolg.
Szalay Csilla	szalay.csilla@ecsgyk.hu	Óvodai és iskolai szociális segítés