

Ema Brelih
Pomoč po telefonu

Kmalu bo leto dni, odkar sem obljubila, da bom za revijo napisala članek o telefonih za pomoč v duševni stiski. Na vrsto je prišel šele zdaj. Želim posredovati nekaj informacij o delovanju telefonskih linij za pomoč v duševni stiski, da bi boljše vedeli, kaj lahko pričakujete, če pokličete, ali pa bi začutili v sebi klic, da postanete svetovalec. Oboji ste dobrodošli.

Verjamem, da marsikdo izmed bralcev pozna tovrstne telefonske linije bodisi kot klicalec ali kot svetovalec. Prva telefonska linija za pomoč v duševni stiski je začela delovati leta 1980 in na njej so svetovali strokovnjaki Psihiatrične klinike v Ljubljani. Kasneje se jim je pridružilo več različnih, laičnih, strokovnih, specialnih telefonskih linij. Številke in osnovne informacije najdemo v telefonskih imenikih, na informacijah ter na nekaterih javnih mestih.

Osebnostno menim, da je posebnost telefonske pomoči v duševni stiski anonimnost in dostopnost neglede na kraj in čas.

Ko pomislite na pogovor po telefonu, se zagotovo porodi vprašanje: Zakaj ljudje kličejo?

Ljudje imamo veliko težav in stisk. Včasih potrebujemo nasvet, vzpodbudo, pogovor ali zgolj dobrohoten človeški glas. Včasih se zgodi, da prav takrat, ko bi najbolj potrebovali sočloveka, ni nikogar v bližini, včasih pa se tudi nočemo zaupati znancem, sorodnikom, prijateljem.

Nekateri so osamljeni, po domače povedano: dolgčas jim je. Radi bi se z nekom pogovarjali o vremenu, opravkih, potožili o bolezni in se razvedrili, da bi jim čas hitreje minil.

Nekateri so v življenjskih stiskah, imajo težave v družini, s partnerjem, z otroki, počutijo se nemočne in iščejo poti ter raziskujejo možnosti za to, da bi kaj spremenili.

Nekateri se ne znajdejo, ne znajo poiskati ustreznih služb za pomoč, ne vejo, na koga se obrniti, ko ostanejo brez službe, denarja, ne vejo, kako se lotiti reševanja različnih pravniških zagat.

Nekatere je življenje pripeljalo tako daleč, da obupujejo, da hočejo narediti samomor, pa so zmogli samo še toliko, da so poklicali...

Naslednje pogosto vprašanje je: Koliko časa traja pogovor? Ni pravila. Od ene minute do ene ure in več. Sam pogovor, povezanost med klicalcem in svetovalcem se razvija in počasi zaključuje.

Kolikor je različnih ljudi, toliko je različnih težav. Nihče od svetovalcev jih nima pravice razvrščati po velikosti in pomembnosti.

Še beseda o svetovalcih: to so ljudje, ki v sebi začutijo to poslanstvo in se odzovejo.

Svetovalci na telefonski številki 080 116 123 so prostovoljke in prostovoljci. Za to delo opravijo posebno usposabljanje ter tudi kasneje, ko že delajo, svoje znanje dopolnjujejo na seminarjih, posebnih izobraževanjih in supervizijah. Njihova vloga ni v tem, da so vsevedni strokovnjaki, pač pa da so dobri poslušalci, odprti in človeški. S klicalcem ustvarijo zaupen, spoštljiv, razumevajoč, prijazen in topel odnos.

Svetovalci na telefonu Samarijan in Sopotnik, skupaj jih je več kot 500, so povezani v Slovensko zvezo društev svetovalcev za telefonsko pomoč v stiski, ki je tudi članica mednarodne zveze IFOTES.

Klicalec in svetovalec. Seveda je med obojimi več kot polovica žensk, med svetovalci celo veliko več. Še ena naveza, ki prispeva k človeški solidarnosti in pomoči. Če ste začutili željo, da bi se ji pridružili, na tej ali na oni strani telefonske žice, ste vedno dobrodošli.

(01) 520 99 00
PSIHIATRIČNA KLINIKA LJUBLJANA

OD 19. DO 7. URE
VSAKO NOČ

080 080 116 123
SAMARIJAN
SOPOTNIK
24 UR NA DAN, VSE DNI V LETU

(05) 720 17 20
Tvoj telefon iz Postojne
delavnik med 14. in 18. uro

(01) 234 97 83
Za-te iz Ljubljane
od srede do nedelje med 16. in 22. uro.