

## Segélykérő telefonszámok és elérhetőségek

Az elmúlt egy év rendkívül nagy nyomást helyezett az emberekre. Az életünk gyökeresen megváltozott, és ennek komoly negatív pszichés hatásai is lehetnek. A teljesség igénye nélkül csak néhány ezek közül:

- *Fokozódó egzisztenciális szorongás: a munkahely elvesztése, vagy az elvesztés veszélye miatt.*
- *Depressziós, egyéb szorongásos tünetek. Akár öngyilkossági gondolatok.*
- *Pánikkal kapcsolatos tünetek: érezhetjük úgy, hogy saját életünk felett veszítettük el a kontrollt egyik napról a másikra.*
- *A bezártság - főleg, ha sokan élünk kis helyen - frusztrációt, agresszivitást is kiválthat.*
- *Családon belüli erőszak drasztikus növekedése.*

**A legfontosabb, hogy ne felejtjük el, mindig tudunk segítséget kérni! Ebben a válogatásban néhány olyan szervezet telefonszáma, Facebook-és weboldala található, melyek ingyenesen kereshetők ilyen helyzetekben:**

- **kapcsoljegybol.hu**

- Ezen az oldalon chat-en keresztül is lehet segítséget kérni. A Kapcsolj Egyből az Európai Unió támogatásával fejlesztett segítséget nyújtó szervezet. Célja a fizikai, mentális, gazdasági bántalmazásnak kitett áldozatok segítése.



**KAPCSOLJ EGYBŐL!**

- **Kríziskezelő Telefonszolgálat: 06-80-20-5520**

- Az Országos Kríziskezelő és Információs Telefonszolgálat a bántalmazás által kialakult helyzetben tudnak azonnali segítséget nyújtani. Állandó elérhetőség a nap 24 órájában, az egész ország területén.



- **Lelki Elsősegély: 116-123**

- A segélyhívó létfontosságú szolgáltatást nyújt azoknak, akiknél fokozódó depressziós, öngyilkossági tünetek állnak fent. Anonim, tehát név nélküli, nem szükséges bemutatkozni.



- **Ifjúsági Lelki Elsősegély: 137-00**

- Elsősorban fiatalok hívását várják, de nem utasítanak el senkit. Anonim módon működnek. Hívásokat 17 és 21 óra között fogadnak. Hasonlóan a Lelki Elsősegélyhez szinte bármilyen problémával lehet őket keresni.



Áldozatsegítő Központ  
☎ 06 80/225-225

- **Áldozatsegítő Szolgálat: 06-80-225-225**

- Az Áldozatsegítő Szolgálat bűncselekmény áldozatainak igyekszik segíteni. Bármilyen bűncselekmény áldozatának, vagy szemtanújának, résztvevőjének segítenek a feldolgozásban, megküzdésben. Ezenkívül jogi segítséget is tudnak nyújtani ilyen esetekben.

- **Gyermekekrisis Alapítvány Kék Vonal: 116-111**

- A Gyermekekrisis Alapítvány nevéből fakadóan fiataloknak, gyerekeknek igyekszik segítséget nyújtani. A fiatalok vagy családjuk szintén anonim módon tudják keresni a telefonszámot.





• **NANE Egyesület (Nők a nőkért együtt az erőszak ellen egyesület): 06-80-505-101**

• A NANE Egyesület célja fellépni a nők és gyerekek ellen elkövetett erőszakkal szemben. A zöld, ingyenes szám elérhető hétfő, kedd, csütörtök és péntek este 18-22 óra és szerda 12-14 óra között.

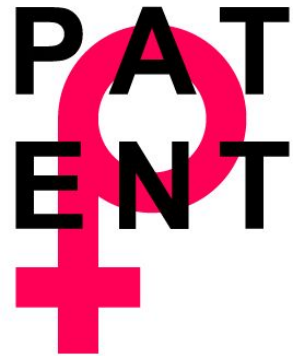
• **Stop-Férfierőszak Információs Vonal: 06-1-344-3802**



• Ezen a vonalon a családon belüli erőszak áldozatainak igyekeznek segíteni. A telefonszám elérhető csütörtökönként 18-21 óra között.

• **Patent Egyesület: 06-70-220-2505 vagy jog@patent.org.hu**

- A Patent Egyesület komplex, integrált ügyellátást biztosít családon belüli erőszak esetén. Az általuk használt e-mail címre folyamatosan lehet írni, illetve telefonon elérhetők szerdán 16-18 óra és csütörtökön 10-12 óra között.



**A szervezetek Facebook-és weboldala:**

- [kapcsoljegybol.hu](http://kapcsoljegybol.hu) vagy <https://www.facebook.com/kapcsoljegybol>
- Kríziskezelő Telefonszolgálat oldala: <http://bantalmazas.hu>
- Lelki Elsősegély: <https://sos116-123.hu> vagy <https://www.facebook.com/Magyar-Lelki-Elsősegély-Telefonszolgálatok-Szövetsége-LESZ-148380928544430>
- Ifjúsági Lelki Elsősegély: <http://www.ifjusagi-lelkisegely.hu> vagy <https://www.facebook.com/lelkielsosegely>
- Áldozatsegítő Szolgálat: <https://igazsagugyiinformaciok.kormany.hu/aldozatsegito-szolgalat>
- Gyermekkrízis Alapítvány: <https://kek-vonal.hu> vagy <https://www.facebook.com/kekvonala>
- NANE Egyesület: <https://nane.hu/egyesuletunk/> vagy <https://www.facebook.com/NANEegyesulet>
- Stop-Férfierőszak: <http://stop-ferfieroszak.hu/telefonvonala>
- Patent Egyesület: <http://patent.org.hu/%C3%ADgy-seg%C3%ADtunk> vagy <https://www.facebook.com/patent.egyesulet.ngo>

Ha úgy érezzük, hogy környezetünkben valakinek, vagy nekünk segítségre van szükségük, szükségünk, bátran keressék, keressük a fenti szervezeteket!

Az óvoda keretein belül a pszichológiai ellátás a lezárások miatt online formában történik.

**Bátran keressenek az alábbi elérhetőségeken:**

**E-mail cím: [pszichologus.neo@gmail.com](mailto:pszichologus.neo@gmail.com)**

**Facebook-on: <https://www.facebook.com/szabolcs.szucs.562/>**

Köszönettel,  
Szűcs Szabolcs  
Pszichológus