

PO POMOC DO TELEFONU ZAUFANIA

Dokuczna nam samotność i depresja. Gdzie szukamy pomocy? Dzwonimy na numer Olsztyńskiego Telefonu Zaufania „Anonimowy Przyjaciel”



NUMERY TELEFONU ZAUFANIA:

19288

89 527 00 00

Srodek nocy. Święta. Weekendy. Z czego chcą się zwierzyć osoby, które dzwonią na numer „Anonimowego Przyjaciela”? Ktoś nie może rozwiązać problemu w rodzinie. Komuś zmarła bliska osoba lub jest ciężko chory. Ktoś inny doświadczył zdrady. Ktoś czuje się samotny. Szukają pomocy, ale najbardziej dla nich liczy się fakt, że ktoś chce ich wysłuchać. Od kilku lat jest też nowy temat. Emigracja. Dla wielu Polaków przebywających za granicą codziennością jest depresja, samotność, tęsknota za bliskimi, załamania psychiczne. Dzwonią z Anglii, Niemiec, Australii, Luksemburga. Częściej w czasie świąt, kiedy najbardziej dokuczliwy jest brak bliskości.

— Olsztyński Telefon Zaufania, jako jedyny w Polsce, pomaga potrzebującym całodobowo — zauważa Andrzej Kurowski, prezes Olsztyńskiego Telefonu Zaufania. — Dzwoni więc do nas cały świat. Chcę jednak podkreślić, że nie ma mowy o doradztwie czy pogotowiu psychologicznym. Jesteśmy partnerem i jasno stawiamy sprawę — a mówi to nazwa naszego telefonu: „Anonimowy Przyjaciel”. Wysłuchamy, a nasza rozmowa jest rodzajem „telefonicznego przytulenia”. Nie rozwiązujemy problemów, bo to każdy z nas musi wziąć odpowiedzialność za swoje życie. Wolontariusze wysłuchają, a czasem sama rozmowa sprawi, że dzwoniący inaczej spojrzy na problem.

— Mówi się, że telefon zaufania jest dla kogoś, kto nie ma nikogo bliskiego. Tymczasem nie zawsze tak jest. Czasem ktoś przeżywa rozpad małżeństwa, ale nie chce martwić swoich bliskich. Albo dzwoni ktoś, kto opowiada o śmierci swojego dziecka. I woli wyrzucić z siebie to wszystko anonimowo. Czasem młodzież nie radzi sobie z krytyką, bra-

kiem akceptacji np. wyglądu. My zawsze jednak zastrzegamy — nie ma problemów mniej lub bardziej ważnych — tłumaczy Andrzej Kurowski.

— Problemy kobiet i mężczyzn są podobne — cierpią z powodu samotności czy zdrady — mówi pani Agnieszka, wolontariuszka Telefonu Zaufania. — To, że jestem w Telefonie Zaufania, zmieniło również moje życie. Do wielu spraw podchodzę już inaczej. I co najważniejsze, mam tutaj wielu przyjaciół. A największą nagrodą jest zwrotny telefon od dzwoniącego ze słowem „dziękuję”.

Jeśli jednak dzwoni ktoś, kto mówi, że chce odebrać sobie życie, jest możliwość podjęcia interwencji we współpracy z policją i pogotowiem.

To służba, bo dyżurujący pracują za darmo. W większości są to osoby, które czują powołanie do pomagania innym. 7 dni w tygodniu, 24 godziny na dobę.

Co roku przeprowadzane są też nabory wolontariuszy. Od lat Olsztyńskiemu Telefonowi Zaufania pomagają finansowo spółka MPEC, która jest członkiem wspierającym jego działalność.

**Andrzej Kurowski,
prezes Olsztyńskiego
Telefonu Zaufania**



MPEC POMAGA