

A beszélgetés művészete

Útmutató a beszélgetéshez,
figyelemhez és az
öngyilkosságot körülvevő stigma
csökkentéséhez.

Hungarian version:
The art of conversation

ChooseLife

Öngyilkosság-megelőzés Skóciában

NHS
Health
Scotland

Szívesen segítünk, ha más nyelven vagy formátumban kívánják megjeleníteni ezt a dokumentumot. Kérjük, hívja a 0131 314 5300 számot, vagy küldjön e-mailt az nhs.healthscotland-alternativeformats@nhs.net címre.

Beszélgj, figyelj,

Kiadja az NHS Health Scotland

1 South Gyle Crescent
Edinburgh EH12 9EB

A Scottish Association for Mental Health (SAMH)
által kifejlesztett eredeti anyag nyomán.

© NHS Health Scotland 2015

Minden jog fenntartva. A jelen kiadványban szereplő anyagok sem egészben, sem részben nem reprodukálhatók az NHS Health Scotland (vagy más jogtulajdonos) előzetes engedélye nélkül. Bár a szerzők minden erőfeszítést megtettek azért, hogy az itt közölt információk pontosak legyenek, a hibákért, esetleges kihagyásokért vagy félrevezető állításokért jogi felelősségre nem vonhatók.

Az NHS Health Scotland a részt vesz a WHO Collaborating Centre for Health Promotion and Public Health Development programjában.

Skóciában elismerjük, hogy az öngyilkossággal kapcsolatos nyílt beszéd módot ad azon stigma csökkentésére, amely sok embert megakadályoz abban, hogy segítséget kérjen vagy az érzéseiről beszéljen.

A beszélgetés művészete egy lehetséges módszer ennek elérésére. Pozitív változást eredményezhet, ha csak egyszerűen megkérdezzük valakit arról, hogy mi aggasztja.

ments életeket.

Tartalomjegyzék

Öngyilkosság: a tévhitek	2
A tények	4
A jelek észrevétele és segítség	5
Te is segíthetsz. FIGYELJ:	6
Nehéz beszélgetések elkezdése	8
Hogyan legyél jó hallgatóság	11
Az aktív figyelem öt lépése	12
Öngyilkosság megelőző tréning	14
Hasznos elérhetőségek és erőforrások	15

Öngyilkosság: a tévhitek

Azok, akik az öngyilkosságról beszélnek, soha nem követnek el öngyilkosságot.

Azok, aki beszélnek öngyilkossági gondolataikról, követhetnek el öngyilkosságot. Sok öngyilkosságot elkövető ember beszélt már öngyilkossági gondolatairól a haláluk előtti hetekben. Életeket menthet, ha ilyen helyzetekben meghallgatsz vagy támogatsz valakit.

Ha valaki véget akar vetni az életének, véget is vet, senki nem tehet semmit.

A legtöbb öngyilkosságot fontolgató ember nem akar meghalni; az őket gyötrő fájdalomnak akarnak véget vetni. Bár vannak olyan esetek, amikor senki sem jósolhat meg egy öngyilkosságot, sok esetben a tragikus kimenet elkerülhető, ha megfelelő segítséget és támogatást kap az, akinek szüksége van rá, és el is fogadják ezt a segítséget.

Ha valakivel az öngyilkosságról beszélgetek, vagy rákérdezek, hogy vannak-e öngyilkossági gondolatai, bátorítom arra, hogy el is kövesse.

Az öngyilkosságról folytatott komoly beszélgetések nemhogy növelik, hanem inkább csökkentik az öngyilkosság kockázatát. Legjobban akkor azonosítható az öngyilkosság veszélye, ha közvetlenül rákérdeznék. Kulcs lehet az öngyilkosság azonnali veszélyének megelőzésében, és segíthet, ha valakivel figyelmesen és alaposan beszélgetnek öngyilkossági gondolatairól.

Vannak olyanok, akik mindig meg akarnak halni.

Egyes csoportok, szubkultúrák vagy életkorok különösen kapcsolhatók az öngyilkossághoz. Annak ellenére, hogy egyes csoportok, különösen a fiatal férfiak, fokozott veszélynek vannak kitéve, az öngyilkosság nemtől vagy kultúrától függetlenül minden korosztályt egyaránt érint. Sokan gondolnak az öngyilkosságra életük folyamán. Nincs tipikus öngyilkosság, azonban sok figyelmeztető jele van, melyeket nem mindig veszünk észre. Azok, akiknek már volt korábban öngyilkossági kísérlete, fokozott veszélynek vannak kitéve, azonban megfelelő segítséggel és támogatással, elkerülhető az újabb próbálkozás.

Ha valakinek korábban már volt öngyilkossági kísérlete, nem fog ismételt tragikus kimenetelű kísérletet tenni.

Fokozott veszélynek vannak kitéve azok, akiknek korábban már volt öngyilkossági kísérlete. Komolyan kell venni őket, és meg kell adni nekik a megfelelő támogatást és segítséget, hogy biztonságosan eltérítsük a gondolataikat az öngyilkosságról.

Amikor valakin már látszik, hogy jobban van, elmúlt a veszély.

A depresszió elmúltával, vagy akkor, amikor valaki egy zaklatottabb időszak után nyugodtnak tűnik, gyakran nagyobb az öngyilkosság kockázata. Ennek az a magyarázata, hogy amikor valaki eldöntötte, hogy öngyilkos lesz, úgy érzi, megtalálta a megoldást, akármennyire is kétségbeesett az.

A tények

Az öngyilkosságok száma változó, bár csökkenésnek indult, továbbra is sokan követnek el öngyilkosságot. A pozitív munkát továbbra is folytatni kell:

Skóciában
naponta két
ember lesz
öngyilkos

az öngyilkosságok
közel
háromnegyedét
férfiak követik el

az öngyilkosok
66%-ának volt
munkahelye

a 35-54 éves
korosztályból
kerül ki az
öngyilkosok
majdnem fele

Skócia
legszegényebb
részein az
öngyilkosság
kockázata a skót
átlag kétszerese

A jelek észrevétele és segítség

Ha valakiről azt feltételezed, hogy öngyilkosságra készül, kérdezz rá, megmentheted az életét.

A legtöbb öngyilkosságra készülő ember valakivel megpróbálja megosztani szándékát. Több figyelmeztető jele is van a szándéknak. A segítség kulcsa, ha odafigyelsz a figyelmeztető jelekre, és tudod mit kell tenned. Mindenki más, így egyes esetekben nem minden jel egyértelmű, vagy akár nem is láthatók.

Az öngyilkosság veszélyére utaló gyakori jelek:

- Arról beszél a környezetben valaki, hogy meg akar halni, nem látja az élete értelmét, vagy nem tud megküzdeni a problémáival.
- A környezetben valakit nagy stressz vagy veszteség ért, és úgy tűnik, nem tud megbirkózni a helyzettel.
- A környezetben valaki értékes ingóságokat ajándékoz el.
- A környezetben valaki elkezd rendezkedni, például végrendeletet ír, a gyerekeivel vagy a háziállatával kapcsolatos dolgokat rendez el.
- A környezetben valakinek láthatóan megváltozik a viselkedése, megjelenése vagy hangulata; visszahúzódóknak, szomorúknak, távolságtartóknak vagy dekoncentrálnak tűnik. Figyelj a hirtelen hangulatváltásokra vagy túlzott nyugalomra is, mert ez azzal is magyarázható, hogy az illető akár a lehető legdrasztikusabb megoldást találta a problémájára.
- A környezetben valakinek már volt öngyilkossági kísérlete.

Te is segíthetsz. FIGYELJ (Alert)

Ask Kérdezd meg, hogy gondoltak-e az öngyilkosságra

Listen Figyelj és mutasd ki a törődésed

Encourage Bátorítsd és támogasd őket

Right Azonnal

Tell Mondd el valakinek

Lehet, hogy félsz előhozni az öngyilkosság témáját, mert úgy gondolod, hogy csak ötleteket adsz beszélgetőpartnerednek. Ez nem igaz. Ne félj felhozni a témát. Legyél támogató és közvetlen.

Engedd, hogy beszéljenek a problémáikról, és figyelj oda arra, amit mondanak. Kísérelj meg nem elítélni őket. Ahelyett, hogy „hülyeségnek” minősítenéd gondolataikat, próbáld megérteni, miért éreznek így. Éreztesd, hogy törödsz velük.

Ha a reményt sikerült felépíteni, szerezz segítséget és juttasd biztonságba az illetőt. Elképzelhető, hogy úgy érzed, hogy te már nem tudsz segíteni, azonban vannak olyanok, akik igen. Vedd rá őket, hogy kérjenek időpontot a háziorvosuktól (GP), vagy hívják fel a Breathing Space vagy Samaritans telefonszámát. A Breathing Space további tájékoztatást adhat a helyi és országos segélyszervezetek elérhetőségeiről.

Ha valaki azonnali öngyilkossági terveket forgat a fejében és meg is akarja tenni, ne hagyd egyedül. Kérj azonnali segítséget telefonon egy orvostól a 999-es számon, vagy egy helyi krízisközponttól (keresd ki a helyi telefonkönyvből vagy Yellow Pages-ből, vagy Thomson Directory-ből) vagy valamelyik alábbi segélyvonalon.

Soha ne ígérj titoktartást. Az öngyilkosság kezelése nehéz feladat, nem boldogulsz vele egyedül. Találj valakit, akivel beszélhetsz az érzéseidről.

Segélyvonalak

Samaritans

08457 90 90 90

Breathing Space

0800 83 85 87

(Hétfő – csütörtök:
este 6 – reggel 2, péntek
este 6 – hétfő reggel 6)

Nehéz beszélgetések elkezdése

Soha nem könnyű beszélni a barátaiddal vagy szeretteiddel a problémáikról.

Gyakran nem akarnak beszélni. Néha beszélnének, de nem vesszük észre. Amikor elkezdenek beszélni, nehéz lehet tudni mi a helyes válasz. Ha tényleg komoly problémájuk van, mit mondhatunk nekik?

Minden helyzet más, nincsenek konkrét válaszok. Vannak azonban olyan javaslatok, amelyek segíthetnek egy nehéz, kihívást jelentő helyzetben beindítani a beszélgetést. Ha a beszélgetést már elkezdted, félig megnyerted a csatát. Amikor valaki tudja, hogy nyugodtan beszélhet, nagy valószínűséggel beszélni is fog.

Honnan tudhatom, hogy probléma van?

Legtöbbünk nem szeret beszélni a problémáiról. A segítségkérés a gyengeség jele lehet. Néha az emberek próbaképpen jeleket közölnek a környezetükkel.





Ezeket a jeleket könnyen megtalálhatod, ha tudod mit kell keresned. Nézzük milyen jeleket közölnek azok, akiknek segítségre van szükségük:

- Viccesen vagy komolyan leírják magukat, mint például „Jaj, ne, senki sem szeret engem” vagy „Én teljesen felesleges vagyok”.
- Nem törődnek a kinézetükkel.
- Alkoholt vagy drogot fogyasztanak.
- Megváltoznak az étkezési és/vagy alvási szokásaik.
- Szokatlanul kétbalkezesek vagy gyakran történik velük baleset.
- Olyan kijelentéseket tesznek, mint például „Nem fogjátok elhinni, hogy mi történt velem” vagy „Valaki ott fent nagyon szeret engem”.

Néhány módszer nehéz beszélgetések kezdeményezésére:

Figyelmesebben értelmezve, tapintatosan és óvatosan kezelve, ilyenkor nagyobb az esély, hogy az illető beszélni szeretne. Hasznos lehet ilyenkor úgy kezdeni a beszélgetést, hogy „Tehetek érted valamit?”, „Igyunk egy kávé és beszéljünk róla”, „Aggódok érted”, „Minden rendben van veled?” vagy „Szeretnék segíteni neked”.

Ne te beszélj, kérdezz

Lehet, hogy úgy érzed, nem tudsz segíteni, mert nem tudod, hogy mit mondj nekik. Nem neked kell megmondanod megoldást. Nem segítesz, ha megmondod, szerinted mit kellene tennie.

A segítség legjobb módja, ha kérdéseket teszel fel. Így továbbra is hagyod, hogy a másik irányítsa a beszélgetést. Ha kérdéseket teszel fel, a beszélgetőtársad megtalálja saját válaszait.

Mikor

„Mikor jöttél rá, hogy...?”

Hogyan

„Hogy érezted magad?”

Az alábbi néhány kérdés segít a beszélgetés fenntartásában:

Hol

„Hol történt?”

Mi

„Mi történt még?”

Ezekkel a kérdésekkel hatékonyan kérheted meg beszélgetőtársad, hogy őszintén vizsgálja meg a problémáit. Az egyetlen kérdés, amit célszerű elkerülni a „miért”? - a miért reagálásra készítő lehet, azonban a másikat védekezésre készítheti.

Csak a beszélgetést kell beindítanod, ezek a kérdések utána jönnek maguktól. Senki nem várja tőled, hogy tudd a válaszokat. A válaszok nem tudása nem jelenti azt, hogy nem segítesz.

Segítségnyújtás

Az igénybevehető segítségről és támogatásról bővebben a 15. oldalon, a „Hasznos elérhetőségek és források” részben olvashatsz.

Hogyan legyél jó hallgatóság

Mindannyiunk életében előfordult olyan helyzet, amiről nehezünkre esett beszélni. Néha lehetetlennek érezzük, hogy beszéljünk valakivel a nehéz, fájdalmas vagy kínos helyzetekről.

Képzeld el, hogy egy közeli barátod válláról egy nehéz terhet kell levenned. Hogyan érheted el, hogy megnyíljon?

Aktív figyelésnek hívják azt, amikor valaki úgy figyel, hogy közben beszélteti a másikat, függetlenül attól, hogy milyen nehéz szavakba önteni a mondanivalót. Fura ötletnek tűnik. Azt feltételezzük, hogy amikor hallgatunk valakit, nem csinálunk semmit. Nos, ez nem feltétlenül van így.

Ha aktívan figyelsz, bár beszélsz is, valójában csak amolyan hangterelőként szolgálsz. Amit mondasz, nincs befolyással arra, amit a másik mondani szeretne. Valójában segítesz nekik beszélni.

Sokszor mondunk olyat, ami egy-egy beszélgetést megállít, mint például „Tudom, hogy érzel” vagy „Próbáld meg nem foglalkozni vele.” Bár ezek jószándékú közbevetések, nem segítik elő, hogy a másik folytassa a beszélgetést. Ellenkezőleg, inkább lezárják a másik mondanivalóját. Az aktív figyeléssel mindezt elkerülheted.



Az aktív figyelem öt lépése

Nyitott kérdések

Eldöntendő kérdések feltétele helyett próbálj meg nyitott kérdéseket feltenni. Például ahelyett, hogy azt kérdeznéd, „Ez már régóta megy?” kérdezd azt, hogy „Mióta tart ez”? Az utóbbi kérdéssel nem zárod le a beszélgetést egy igen vagy nem válasszal, hanem fenntartod a beszélgetést és beszélteted a másikat.

Összefoglalás

Segít, hogy a másik lássa, hogy figyeltél, és megértetted, amit mondott. Az összefoglalással mindezt elérheted. Például, „Tehát a párod szörnyen bánik veled, de te továbbra is szereted őt?”

Reflektálás


Egy-egy szó vagy fordulat ismétlése bátorítóan hathat a másikra, hogy folytassa. Ha valaki azt mondja, hogy „Elég nehéz a sorsom mostanság,” fenntarthatod a beszélgetést, ha erre reflektálva azt mondod, hogy, „hát tényleg úgy hangzik, hogy nehéz a sorsod mostanság.”

Tisztázás

Mindannyian szeretjük eltakarni vagy eltusolni a nehézségeinket. Ha elkerülhetjük hogy kimondjuk ezeket, nem is fogjuk. Ha a beszélgetőpartnered szeretne eltakarni valami fontosat, próbálj meg belekérdezni, például úgy, hogy, „Mesélj még egy picit arról, hogy...” vagy „...ez számodra nehéznek tűnik.” Így nem csak nekik segíthetsz tisztázni a pontokat, hanem magadnak is.

Reagálás

Nem kell teljesen semlegesnek lenned. Ha a beszélgetőpartner élete valóban nagyon nyomorúságos, fontos, hogy együttérzést és megértést mutass. Segíthet, ha azt mondod, hogy „Ez nagyon nehéz lehet,” vagy „Szörnyű, min mész keresztül”.



Mindez nagyon egyszerűen hangzik. És az is. Csak figyelned kell, és időről időre válaszolj beszélgetőpartnerednek, ezzel is bátorítva őt, hogy tovább beszéljen. Ez a kulcs: beszéltesd őt. Ez a kulcsa annak, hogy beszéltesd őket.

Ebben a füzetben útmutatást adtunk arra, hogyan kezdeményezz nehéz beszélgetéseket. Ha további segítségre vagy tanácsra van szükséged, a következő oldalak tájékoztatást nyújtanak arról, hol találhatsz hasznos támogató vagy oktató kapcsolatokat saját magad, vagy azon személy számára, akiért aggódsz.

Öngyilkosság megelőző képzés

A **National Programme for Suicide Prevention** (Országos öngyilkosság-megelőzési program) folyamatosan fejleszti és értékeli a meglévő képzési portfóliót kiegészítő munkahelyi fejlesztési terveket, kurzusokat és anyagokat. Skóciában többféle kurzus érhető el:

suicideTALK: egy rövid feltáró és éberséget felkeltő kurzus. Minden csoport igényeit rugalmasan kielégítő, gyakorlat orientált tanfolyam, amely elősegíti a résztvevők nyílt és őszinte párbeszédét.

safeTALK: egy háromórás tréning, amely segítségével a résztvevők olyan készségeket sajátíthatnak el, amelyekkel észrevehetik és megelőzhetik, ha a környezetükben valaki öngyilkosságra készül.

STORM: öngyilkosság megelőző tréningcsomag, mely gyakorlati példákon keresztül fejleszti ki azokat a készségeket, amelyek egy öngyilkossági szándékot fontolgató személy kezeléséhez és értékeléséhez szükségesek. A STORM egy modulárisan felépített kurzus, amelyet egészségügyi, szociális krízismunkások, valamint igazságügyi szakemberek dolgoztak ki.

ASIST (Applied Suicide Intervention Skills Training): egy kétnapos műhely, két trénerrel, mely gyakorlati segítséget kínál a segítőknek abban, hogy felismerjék a veszélyes helyzeteket és beavatkozzanak, ha el kell hárítani egy azonnali öngyilkossági kísérlet veszélyét.

ASIST TuneUp: egy interaktív, 3,5 órás frissítő képzés, legfeljebb 30 résztvevővel, amely összefoglalja és felfrissíti a korábbi tanfolyam anyagát. Csak azok jelentkezhetnek, akik részt vettek egy korábbi ASIST képzésen.

More questions than answers: Supporting people bereaved by suicide (Több kérdés, mint válasz: Az öngyilkosság miatt gyászolók támogatása)

A kurzus két komponensből (egy e-tanulási modulból és egy szemtől-szembe gyakorlatból) áll, és célja, hogy növelje a veszteség és gyász hatásainak felismerésére irányuló tudatosságot. Az is célja, hogy növelje annak megértését, milyen speciális problémákkal és nehézségekkel néznek szembe azok, akik öngyilkosság miatt gyászolnak.

Bővebb információ itt:

www.chooselife.net/training/index.aspx vagy írj a training@chooselife.net címre

Hasznos elérhetőségek és erőforrások

A Skót Kormány 2002 óta kiemelten kezeli az öngyilkosság-megelőzést. Ekkor indult a tízéves Choose Life Strategy and Action Plan (Válaszd az életet stratégia és akcióterv). 2013-ban az új 2013/16. évi öngyilkosság-megelőzési stratégia került ennek helyére. Az NHS Health Scotland vezetése alatt az öngyilkosság-megelőzésre irányuló akció végrehajtásra kerül mind országos, mind helyi szinten. Skócia 32 helyi hatóságának mindegyike rendelkezik testre szabott öngyilkosság-megelőzési akciótervvel.

Email: info@chooselife.net

www.chooselife.net

Helpline segélyvonal

A **Breathing Space** egy ingyenesen hívható, titoktartást biztosító segélyvonal azoknak, akik rossz hangulatot, szorongást vagy depressziót tapasztalnak, illetve szokatlanul aggodalmasnak érzik magukat és valakivel beszélni szeretnének.

Telefon: 0800 83 85 87

(Hétfő–csütörtök este 6 – reggel 2;
péntek este 6 órától hétfő reggel 6 óráig)

<http://breathingspace.scot>

NHS 24

Telefon: 111 (a nap 24 órájában, minden nap)

A **ChildLine** egy ingyenesen hívható non-stop segélyvonal, ahol gyerekek és fiatalok hívásait várják a szakemberek az őket érintő problémákról.

Telefon: 0800 1111

www.childline.org.uk

A **Samaritans** teljes titoktartás mellett kínál lelki segítséget, napi 24 órában, azoknak, akik szoronganak vagy kétségbeejtőnek érzik helyzetüket, és akár az öngyilkosság gondolata is megfordult a fejükben.

Telefon: 08457 90 90 90 (a nap 24 órájában, minden nap)

Email: jo@samaritans.org

www.samaritans.org

A **SANE** érzelmi támogatást és információt nyújt azoknak, akik saját vagy egy családtagjuk, barátjuk vagy kollégájuk mentális egészsége miatt aggódnak.

Telefon: 0845 767 8000

(minden nap, este 6 órától éjjel 11 óráig)

www.sane.org.uk

A **HOPElineUK** támogatást, gyakorlati tanácsokat és információt nyújt azoknak a fiataloknak, akiknek öngyilkossági gondolataik vannak, vagy bárkinek, aki aggódik egy környezetében élő, kockázatnak kitett fiatal miatt.

Telefon: 0800 068 4141

www.papyrus-uk.org

Az **Action on Depression** támogatást nyújt és információt szolgáltat a depresszióról a betelefonálóknak, családtagjaiknak és barátaiknak, illetve depressziós emberekkel dolgozó szakembereknek.

Email: info@actionondepression.org

www.actionondepression.org

CRUSE Bereavement Care Scotland díjmentes támogatást nyújt azoknak, akik elvesztettek egy hozzájuk közel álló személyt. Vegye fel a kapcsolatot a CRUSE szervezettel és kérjen személyes tanácsadást vagy helyi támogató csoportot.

Telefon: 0845 600 2227

www.crusescotland.org.uk

CALM kifejezett célja a férfiak öngyilkosságának megelőzése.

Telefon: 0800 585858
(délután 5 órától éjfélig, minden nap)

www.thecalmzone.net

A **Survivors of Bereavement by Suicide** szervezet azoknak kínál segítséget, akiknek valamelyik hozzátartozója öngyilkosságot követett el és szeretnének kitörni az elszigeteltségből.

Telefon: 0300 111 5065
(minden nap, reggel 9-től este 9-ig)

Email: sobs.admin@care4free.net

www.uk-sobs.org.uk

A **Winston's Wish** gyakorlati támogatást és útmutatást nyújt gyászoló gyerekeknek, családjuknak és szakembereknek.

Telefon: 08452 03 04 05
(hétfő-péntek: reggel 9-től du. 5-ig; szerda: este 7-től 9:30-ig)

www.winstonswish.org.uk/about-us/contact-page/

Online segítség

A **Living Life To The Full** egy ingyenes életviteli készségeket oktató kurzus, amely megtanítja az érdeklődőket arra, hogy hogyan küzdjenek meg és hogyan válaszoljanak a mindennapi élet problémáira és kihívásaira.

www.lttf.com

A **Moodjuice** arra bátorít mindenkit, hogy foglalkozzon érzelmi problémáinak megoldásával. A gondozóknak is ad tájékoztatást és útmutatást.

www.moodjuice.scot.nhs.uk

Oktatások és képzések

Az országos öngyilkosság-megelőzési program sokféle öngyilkosság-megelőző képzést kínál.

Email: training@chooselife.net

www.chooselife.net/training/index.aspx

Scotland's Mental Health First Aid (SMHFA) képzés képessé teszi az egyéneket arra, hogy reagáljanak más személyeknél elmebetegséggel kapcsolatos problémákra, vagy szorongó érzelmek jelenlétére.

SMHFA: young people (SMHFA:YP) képzés képessé teszi az egyéneket arra, hogy reagáljanak más személyeknél elmebetegséggel kapcsolatos problémákra, vagy szorongó érzelmek jelenlétére.

Email: nhs.healthscotland-SMHFA@nhs.net

www.smhfa.com és
www.smhfa.com/youngpeople

Mentál-egészségügyi információ

A **Scottish Association for Mental Health (SAMH)** közösségi támogatást nyújt Skóciában a mentális problémákkal élőknek, információt és háttéranyagokat biztosít a mentális egészségről, mentál-egészségügyi problémákról és az elérhető juttatásokról.

Email: enquire@samh.org.uk

www.samh.org.uk

A „**see me**” egy országos kampány, melynek célja megszüntetni a mentális problémákkal élők stigmatizációját és diszkriminációját.
www.seemescotland.org.uk

Általános tanácsok

A **Citizens Advice Bureau (CAB)** ingyenes, független, titoktartást biztosító és pártatlan tanácsadást kínál a hozzájuk fordulóknak jogi, pénzügyi és egyéb témakörökben. További részletekről érdeklődj a CAB helyi szervezeténél.

Telefon: 03454 04 05 06

www.cas.org.uk

A **Money Advice Scotland** ingyenes, független és pártatlan pénzügyi (adósságrendezési) tanácsokkal szolgál. A helyi pénzügyi tanácsadással foglalkozó szervezetek részletes elérhetőségeit a weboldalon találod.

Telefon: 0141 572 0237

Email: info@moneyadvicescotland.org.uk
www.moneyadvicescotland.org.uk

A **Relate** a személyes kapcsolatok terén nyújt tanácsadást egyéneknek és pároknak, valamint barátságos és informális workshopokat tart azoknak, akik életük egy meghatározó szakaszához érkeztek.

Telefon: 0300 100 1234

www.relate.org.uk

Skóciában elismerjük, hogy az öngyilkossággal kapcsolatos nyílt beszéd módot ad azon stigma csökkentésére, amely sok embert megakadályoz abban, hogy segítséget kérjen vagy az érzéseiről beszéljen.

A beszélgetés művészete egy lehetséges módszer ennek elérésére. Pozitív változást eredményezhet, ha csak egyszerűen megkérdezzük valakit arról, hogy mi aggasztja.