

## Nuoširdus pokalbis – geriausia dovana vienišiem senoliams

Marius Čiuželis

„Sidabrinės linijos“ projektą vykdančio

M. Čiuželio labdaros ir paramos fondo vadovas

Lietuvoje mes girdime sakant, kad mūsų visuomenė sensta. Bene sparčiausiai visoje Europos Sąjungoje. Tai reiškia, kad išvykstant jauniems šalies gyventojams, likusiųjų daugumą sudaro vis vyresnio amžiaus žmonės: šiuo metu gyvena apie 500 000 vyresnio amžiaus žmonių, bent pusė jų yra visiškai vieni. Ir kiekvienas, suprantantis tikrąją situaciją, žino: vienvė, ligos ir prisiminimai – štai kuo gyvena dažnas senolis. Tačiau ši niūri kasdienybė slepia norą bendrauti, dalintis ir užmegzti ryšį.

### Pokalbis – geriausia bet kokios draugystės pradžia

Dovanoti pokalbį yra labai paprasta. Jis nereikalauja didelių pastangų, tik natūralaus mūsų polinkio bendrauti. O jei pokalbį užmegzti ir draugystę tęsti telefonu? Būtent tai ir siūlo nuo 2016 metų vidurio M. Čiuželio labdaros ir paramos fondo Lietuvoje vykdomas projektas „Sidabrinė linija“, kuri vienišiem ar tiesiog bendravimo išsiilgusiems vyresnio amžiaus žmonėms ieško pašnekovų telefonu, suteikia galimybę kiekvienam senoliui ne tik „čia ir dabar“ gauti svarbią informaciją, pagalbą ar nukreipimą į reikalingas institucijas, bet ir sulaukti tiesiog šilto pokalbio, kurio kartais taip trokštame kiekvienas iš mūsų.

„Sidabrinė linija“ skirta vienišiem, atskirtį ir izoliaciją išgyvenantiems garbaus amžiaus žmonėms, nes padeda jiems atrasti pokalbių pašnekovą ir taip nutraukti vienvės tylą; pašnekovu gali būti tiek specialiai apmokytas savanoris, tiek ir kitas senolis. Šia paslauga gali naudotis kiekvienas vyresniojo amžiaus žmogus, norintis užmegzti naujas pažintis, susipažinti su nauju, kad ir telefoniniu draugu ar tiesiog smagiai paplepti. Juk neretai santykiai su vaikais ar giminaičiais bėgant metams atšąla, tampa labiau „apie reikalus“, tuo tarpu senoliui ar močiutei norisi tiesiog pasidalinti savo emocijomis, pasipasakoti, ką sapnavo, kokios naujos idėjos gimė galvoje. Kai kurie senoliai liūdnai pajuokauja, jog ištisas savaites tik su televizoriumi ar paukščiais gali pasikalbėti. Štai 80 metų sulaukusi p. Staselė neslepia, kad senatvė yra baisus dalykas, juolab, kai esi vienas. „Žmogui reikia žmogaus. Jo akių, balso. Girdėti kitą ir būti išgirstam – didelė laimė, – sako senolė. Jeigu ne „Sidabrinė linija“, turbūt lig šiol tūnočiau vienumoje“.

Dažnai dėl nenoro apsunkinti savo šeimą ir artimuosius ar nepasitikėjimo savimi, vyresnio amžiaus žmonės sunkiai pripažįsta, jog yra vieniši. Dėl to „Sidabrinė linija“ siūlo ne kovą su vienišumu, o galimybę surasti draugą, su kuriuo galima tiesiog nuoširdžiai pasikalbėti. Žinojimas, jog visuomet yra žmogus, sutartu laiku pasiruošęs šiltam ir draugiškam pokalbiui, dažnai tampa itin svarbiu ir reikšmingu postūmiu vyresnio amžiaus žmonių gyvenime: paskata prisijungti prie vietinių bendruomenės grupių ir veiklų, užsiimti pamirštais hobiais, rasti naujo įkvėpimo ir tikėjimo gyvenimu.

### Bendravimas yra vienas esminių žmogaus poreikių

Tačiau tuo pat metu natūraliai gali kilti įvairių klausimų, pavyzdžiui, ar pokalbiai ir pagalba telefonu nėra prabangos dalykas, nes senoliai neretai gyvena skurdžiai, stokoja pirmojo būtinumo prekių. Vis dėlto, turėtume nepamiršti, kad bendravimas yra vienas esminių žmogaus poreikių. Ne išimtis yra ir vyresnio amžiaus žmonės, kurie vis dar yra tokie pat smalsūs kaip vaikai, viskuo domisi, nori neatsilikti nuo pažangos. Bendravimo poreikis ypač stiprus anksčiau aktyvų gyvenimo būdą propagavusiems senoliams: amžino poilsio išėjus sutuoktiniui, draugams, pašlijus sveikatai ir užsidiarius tarp keturių sienų, vienvė gali itin slėgti. Ne vienas „Sidabrinės linijos“ pašnekovų išsidavė, kad anksčiau net bijodavo pamiršti, kaip kalbėti!

Tai juos labai slegia. Kaip kažkada sakė viena pašnekovių 85 metų p. Stefanija, „linksčiau... kai vis pasišneki, o tai gyveni kaip vilkas. Sakau, ir kalbėti kitaip galiu pamiršti. Labiausiai ryte norėčiau pasikalbėti, nes vis atsikeliu ir apsiverkiu“.

Būna ir netradicinių atvejų, kai „Sidabrinėje linijoje“ su skirtingais pašnekovais bendrauja ir abu sutuoktiniai. Nors jie tarsi ir nevieniši, bet tam tikromis temomis nori padiskutuoti su kitais pašnekovais. „Sidabrinė linija“ neatsisako padėti ir psichikos sutrikimų turintiems seneliams, kurių artimieji neretai jau sunkiai atlaiko nuolatinio buvimo šalia krūvj. Viena savanorių pasakojo: „Vieną kartą aš savo pašnekovui esu dukra, kitą kartą žmona, trečią mama, draugė, kaimynė ir pan.“ Kai tu žinai, kad tai ne tavo tėtis ar mama, tau emociškai lengviau ir tu iš tikrųjų gali tam žmogui palaikyti kompaniją, pabūti kažkokiu personažu. O tuo pačiu ir padėti. Artimieji labai dėkoja, džiaugiasi, kad žmogus turi ryšį su kažkuo, jam gyvenime atsiranda prasmė.

### **Kaip naudotis „Sidabrine linija“?**

Prireikus pagalbos, pajutę poreikį būti išklaustyti, ar tiesiog norėdami susirasti pašnekovą nuolatiniam bendravimui telefonu, nedvejodami skambinkite nemokamu telefonu **8 800 800 20**. „Sidabrinės linijos“ konsultantės jus išklausys, suteiks pagalbą, patars ir užregistruos draugystės ir bendravimo telefonu paslaugai. Registruotis į „Sidabrinę liniją“ gali patys senoliai, arba juos užregistruoti gali jų artimieji, draugai ir kaimynai, juos prižiūrintys socialiniai darbuotojai, slaugytojai, savanoriai ar kiti geros valios žmonės.

Su kiekvienu senoliu, kuris užsiregistruoja tapti „Sidabrinės linijos“ pašnekovu, mes pirma išsamiai pasikalbame patys. Kartais net keletą kartų. Taip susipažįstame, išsiaiškiname, kas jam ar jai konkrečiai rūpi, kuo domisi ar kuo gyvena, prireikus užregistruojame nemokamai psichologo konsultacijai, o mėgstantiems ir norintiems bendrauti pasiūlome parinkti „telefoninį draugą“ – pašnekovą nuolatiniam bendravimui „Sidabrinėje linijoje“. Parinkus pašnekovą, abiem dar kartą paskambina „Sidabrinės linijos“ konsultantės, papasakoja vienam apie kitą, suderina konkretų abiem tinkantį pokalbių laiką. Sutartą dieną ir valandą kiekvienas pašnekovas sulaukia skambučio iš „Sidabrinės linijos“. Atsiliepę ir išklausę automatinį pranešimą, jie sujungiami su pašnekovu ir jau gali kalbėtis tarpusavyje.

Jei ilgainiui paaiškėja, kad bendravimas su vienu ar kitu pašnekovu neteikia malonumo, nes nėra „chemijos“, ar vienam rūpintys dalykai nedomina kito pašnekovo ir pan., pokalbių draugą galima pakeisti. Tereikia dar kartą paskambinti į „Sidabrinę liniją“ telefonu **8 800 800 20** ir paprašyti parinkti kitą pašnekovą. Svarbu atminti, kad „Sidabrinė linija“ – tai DRAUGYSTĖ ir BENDRAVIMAS TELEFONU, bet ne pažinčių tarnyba.

### **Ar saugu naudotis „Sidabrine linija“?**

Siekdami apsaugoti savo pašnekovų anonimiškumą, „Sidabrinėje linijoje“ naudojame virtualų skambučių centrą; taip užtikriname, kad pašnekovų sujungimas nuolatiniam pokalbiams vyktų anonimiškai. „Sidabrinė linija“ neatskleidžia jokių pašnekovų asmens duomenų, išskyrus vardą, gyvenamos vietovės pavadinimą ir pagrindinius pomėgius ar interesus, o visi „Sidabrinės linijos“ pokalbiai saugumo sumetimais yra įrašomi. Be to, visiems pašnekovams patariame ir rekomenduojame nesikeisti savo asmens duomenimis (telefono numeriais, adresais ir pan.), tad bendrauti „Sidabrinėje linijoje“ yra visiškai saugu, kol pašnekovai šių rekomendacijų laikosi. „Sidabrinės linijos“ konsultantės visą laiką seneliams primena: jeigu jums rūpi jūsų pačių saugumas, neskubėkite keistis asmeniniais telefono numeriais su savo pašnekovu, skirkite laiko pažinti savo naująjį draugą ir su juo nuoširdžiai susidraugauti.

Svarbu pabrėžti, kad „Sidabrinėje linijoje“ mes niekada nesiūlysimė įsigyti kokių nors prekių ar paslaugų, neprašysime pinigų ar užmokesčio už paslaugas. Jeigu vienas ar kitas pašnekovas pradės tokį pokalbį, mes prašome nedelsiant informuoti mus, o tuo pačiu ir policiją.

### **Kiek kainuoja pokalbiai „Sidabrinėje linijoje“?**

Pašnekovams pokalbiai „Sidabrinėje linijoje“ yra NEMOKAMI, tad nei registracija telefonu 8 800 800 20, nei nuolatinis bendravimas nieko nekainuoja. Senoliai gali bendrauti kiek tik jiems norisi! Visas telekomunikacijų, rinkodaros, savanorių parengimo ir kitas išlaidas finansuoja „Sidabrinės linijos“ projektą vykdančias M. Čiuželio labdaros ir paramos fondas kartu su kitais fondo rėmėjais – savivaldybėmis, įmonėmis ir organizacijomis, geros valios žmonėmis.

### **Ar „Sidabrinė linija“ pasiteisino?**

Šiandien jau drąsiai galime pasakyti, kad didžioji dalis pašnekovų tikrai džiaugiasi, dėkoja galintys tiesiog pasikalbėti, išgirsti žmogaus balsą, pažinti naujus bendraminčius. Viena iš esminių „Sidabrinės linijos“ veiklos išskirtinių ypatybių yra pokalbio poros suderinamumas, t.y. siekiama, kad pokalbio pašnekovus sietų panašūs interesai, patirtys, išgyvenimai. Juk tai bene paprasčiausias būdas užmegzti artimą ir šiltą ryšį, naują ir ilgalaikę draugystę, kurią sutvirtina pokalbių reguliarumas.

„Sidabrinė linija“ padeda spręsti visuomenės ir vyresnio amžiaus žmonių atskirumo, vienišumo, bendravimo trūkumo problemas, suteikdama senoliams galimybę vėl džiaugtis oriu, prasmingu, visaverčiu gyvenimu. Štai kaip apie savo kasdienes bėdas ar išgyvenimus kalba patys į „Sidabrinę liniją“ skambinantys senoliai: „Mano miestas – tarsi koks vaiduoklis, sėdžiu po 2 valandas prie lango ir nei vieno žmogaus nepamatau, net vaikai kieme nebežaidžia. Baisi viatvė,“ – apie savo kasdienę pasakojo 68 metų p. Anna. „Sidabrinėje linijoje“ ji susipažino su bendraamžė, o jūdvių aistra – staltiesių mezgimas virbalais. Dabar abi ponios labai džiugiai bendrauja ir net mezgimo raštais telefonu keičiasi jau kurį laiką.

„Visą gyvenimą buvau tarp būrio žmonių, dabar po vyro mirties, viatvė pjauna kaip peilis... labai trūksta su gerais žmonėmis pasikalbėti. Kai pasidalini džiaugsmu, tai džiaugsmas padvigubėja, o kai pasidalini skausmu, skausmas perpus sumažėja,“ – išgyvenimais dalinosi 91 metų p. Teodora.

„Sidabrinės linijos“ tikslas yra ilgainiui tapti nacionaline linija vyresnio amžiaus žmonėms, į kurią jie galėtų kreiptis 24 valandas per parą 7 dienas per savaitę ieškodami pagalbos ar informacijos, kuri pagal poreikį nukreiptų į kitas specializuotą pagalbą teikiančias organizacijas ir, svarbiausia, padėtų užmegzti gyvą kontaktą su žmogumi, kuriam galima bet kada paskambinti ir tiesiog pasišnekučiuoti. Tam reikia ir visų geros valios žmonių pagalbos: M. Čiuželio labdaros ir paramos fondas kviečia aukoti ir prisidėti prie senolių vienišumo ir socialinės atskirties mažinimo. Tai galima padaryti bet kuriuo iš šių būdų:

- (i) siųskite SMS tel. 1405 įrašę tekstą „1274“ ir senolių pokalbiams skirkite 2 Eur arba
- (ii) bet kokią kitą sumą skirkite [aukok.lt portale pasirinkę projektą „Sidabrinė linija“](http://aukok.lt) ar
- (iii) tiesioginiu pavedimu į banko sąskaitą:

Gavėjas: M. Čiuželio labdaros ir paramos fondas

Registracijos kodas: 303474437

Bankas: Swedbank, AB

SWIFT kodas: HABALT22

Sąskaitos Nr.: LT97 7300 0101 4134 5061

Paskirtis: „Sidabrinei linijai“