



## SIDABRINĖ LINIJA

### psichosocialinės pagalbos, draugystės ir bendravimo telefonu paslauga senyvo amžiaus gyventojams

„Sidabrinė linija“ - tai nemokama emocinės paramos, draugystės ir bendravimo telefonu paslauga vienišiams, atskirtį ir izoliaciją išgyvenantiems garbaus amžiaus žmonėms, padedanti išgyventi psichologinius sunkumus, susirasti telefoninį draugą, kuris reguliariai paskambins pasidomėti kaip sekasi, paklausti, kaip žmogus jaučiasi, pasiūlyti pagalbos, ar šiaip pasišnekučiuoti.

„Sidabrinė linija“ padeda spręsti visuomenės ir vyresnio amžiaus žmonių atskirumo, vienišumo, bendravimo trūkumo problemas, suteikdama senoliams galimybę vėl džiaugtis oriu, prasmingu, pilnavertišku gyvenimu. Ši iniciatyva siekia išaugti į nacionalinę pagalbos liniją garbaus amžiaus žmonėms, kuri 24 valandas per parą 7 dienas per savaitę teiktų pagalbą ir informaciją, 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.

Garbaus amžiaus žmonėms „Sidabrinė linija“ gali tapti paskata prisijungti prie vietos bendruomenių grupių ir veiklų, sugrįžti prie primirštų hobijų, ryžtis įgyvendinti senas svajones ir kasdien patirti gyvenimo džiaugsmą.

Kaišiadorių rajono savivaldybė ir M. Čiuželio labdaros ir paramos fondas kviečia visus garbaus amžiaus žmones aktyviai naudotis „Sidabrinės linijos“ paslauga: skambinkite 8 800 800 20 jau dabar, registruokitės arba registruokite savo artimuosius, kaimynus ir draugus, juk šiltas, nuoširdus pokalbis - tai, ką branginame kiekvienas!

„Sidabrinė linija“ naudotis PAPRASTA, SAUGU ir NIEKO NEIKAINUOJA!

Daugiau informacijos suteiksime ir užregistruosime pokalbiams nemokamu telefonu **8 800 800 20**

## Keliais žodžiais apie „Sidabrinę liniją“

### Kas yra „Sidabrinė linija“?

Tai nemokama draugystės ir bendravimo telefonu paslauga vienišiams, atskirtį ir izoliaciją išgyvenantiems garbaus amžiaus žmonėms, teikianti emocinę paramą ir psichologinę pagalbą, informaciją ir konsultacijas, siūlanti galimybę turėti telefoninį draugą, kuris reguliariai paskambins pasidomėti, kaip sekasi, paklausti, kaip žmogus jaučiasi, pasiūlyti pagalbos.

### Kam skirta „Sidabrinė linija“?

Visiems garbaus amžiaus sulaukusiems žmonėms, kurie jaučiasi vieniši, niekam nereikalingi, gyvena nutolusiose ir sunkiau pasiekiamose vietovėse, išgyvena netektis, sunkiai serga, neturi su kuo nuoširdžiai ir atvirai pasikalbėti ar tiesiog pasidalinti dienos džiaugsmiais ar rūpesčiais.

### Kaip naudotis „Sidabrine linija“?

Prireikus pagalbos, jaučiant poreikį būti išklaustyti, ar tiesiog norint susirasti bendramintį nuolatiniam bendravimui telefonu, nedvejojami skambinkite nemokamu telefonu **8 800 800 20!** „Sidabrinės linijos“ atstovai 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.

### Kaip veikia „Sidabrinė linija“?

Po registracijos su Jumis susisieks „Sidabrinės linijos“ atstovas, kuris dar kartą įdėmiai Jus išklausys, suteiks informaciją ir emocinę paramą, prireikus užregistruos nemokamai psichologo konsultacijai, o mėgstantiems ir norintiems bendrauti pasiūlys parinkti „telefoninį draugą“ - pašnekovą nuolatiniam bendravimui „Sidabrinėje linijoje“.

Parinkus pašnekovus, abiem dar kartą paskambins „Sidabrinės linijos“ atstovas, papasakos vienam apie kitą, suderins konkretų abiem tinkantį pokalbių laiką. Sutartą dieną ir valandą abu pašnekovai sulauks skambučio iš „Sidabrinės linijos“. Pakėlę ragelius ir išklausę automatinį pranešimą, jie bus sujungti ir jau galės kalbėtis tarpusavyje.

Jei ilgainiui paaiškėja, kad bendravimas su vienu ar kitu pašnekovu neteikia malonumo, nes nėra „chemijos“, vienai pusei rūpintys dalykai nedomina kitos ir pan., pokalbių draugą galima pakeisti. Svarbu atminti, kad „Sidabrinė linija“ yra DRAUGYSTĖS ir BENDRAVIMO TELEFONU paslauga, bet ne pažinčių tarnyba.

### Kaip parenkami pašnekovai „Sidabrinėje linijoje“?

Pašnekovus parenka „Sidabrinės linijos“ ekspertas pagal jūsų interesus, patirtis, išgyvenimus bei norus. Jūsų telefoniniu draugu gali tapti kitas draugystės ieškantis senolis arba vienas iš „Sidabrinės linijos“ savanorių. Su šiuo pašnekovu galėsite šauniai leisti laiką, NEMOKAMAI, SAUGIAI ir Į VALIAS bendraudami „Sidabrinėje linijoje“.

### Kuo „Sidabrinė linija“ skiriasi nuo kitų pagalbos linijų?

„Sidabrinėje linijoje“ stengiamės parinkti tokius pašnekovus, kurių pasauliai būtų labai artimi, tuomet ir bendravimas tampa lengvas, malonus, įdomus ir prasmingas, mezgasi ilgalaikė nuoširdi draugystė. Taip pat reguliarius kassavaitiniai iki valandos trunkantys pokalbiai su nuolatiniu pašnekovu turi neginčijamą terapinį poveikį. Taigi galime drąsiai teigti, kad „Sidabrinė linija“ turi gydomąją galią.

## Iš kur senolis sužino apie „Sidabrinę liniją“?

Informacijos apie „Sidabrinę liniją“ galite gauti Jūsų savivaldybės Socialinių paslaugų centre, savivaldybės socialinės paramos skyriuje, bibliotekoje, iš jums padedančio socialinio darbuotojo, slaugytojo, savanorio, ją periodiškai skelbia „Sidabrinės linijos“ informacinis partneris LRT, taip pat spaudos leidiniai, radijas ir pan.

## Ar saugu naudotis „Sidabrine linija“?

Siekdami apsaugoti savo pašnekovų anonimiškumą, „Sidabrinėje linijoje“ naudojame virtualų skambučių centrą, kuris užtikrina, kad pašnekovų sujungimas nuolatiniam pokalbiams vyksta 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.), ar bent jau neskubėti to daryti. Tad bendrauti „Sidabrinėje linijoje“ yra visiškai saugu, kol pašnekovai šių rekomendacijų laikosi. Taigi, jei Jums rūpi Jūsų pačių saugumas, neskubėkite keistis asmeniniais telefono numeriais su savo pašnekovu, skirkite laiko pažinti savo naująjį draugą ir su juo nuoširdžiai susidraugauti.

Taip pat norime pabrėžti, kad „Sidabrinėje linijoje“ mes niekada nesiūlysimė Jums įsigyti kokių nors prekių ar paslaugų, neprašysime pinigų ar užmokesčio už paslaugas. Jeigu Jūsų pašnekovas pradės siūlyti kažką panašaus, nedelsiant informuokite mus, o tuo pačiu ir policiją.

## Kiek kainuoja pokalbiai „Sidabrinėje linijoje“?

Pokalbiai „Sidabrinėje linijoje“ yra NEMOKAMI, tad nei registracija telefonu 8 800 800 20, nei bendravimas su nuolatiniu pašnekovu jums nieko nekainuos\*. Bendraukite, kiek tik norisi!

*\*Visas skambučių, administracines, reklamos, savanorių ruošimo ir kitas išlaidas finansuoja M. Čiuželio labdaros ir paramos fondas.*

## Kaip galiu padėti?

Prisidėti ir padovanoti senoliams pokalbį galite šiais būdais:

- Tapkite „Sidabrinės linijos“ savanoriais ir skirkite savo laiką, bent po valandą per savaitę, pokalbiams su vienišais senoliais.
- Skleiskite žinią apie „Sidabrinę liniją“ visiems, kam ji galėtų būti naudinga.
- Siųskite SMS žinutę numeriu 1405, įrašę tekstą 1274. SMS žinutės kaina 2 EUR (auka - 1,5 EUR).
- Aukokite projektui „Sidabrinė linija“ portale Aukok.lt.
- Skirkite 2 proc. sumokėto gyventojų pajamų mokesčio (GPM) paramos.
- Perveskite savo paramą tiesioginiu pavedimu į „Sidabrinės linijos“ projektą vykdančio M. Čiuželio labdaros ir paramos fondo sąskaitą LT977300010141345061 banke Swedbank, AB.

Daugiau informacijos suteiksime ir/arba užregistruosime pokalbiams nemokamu telefonu **8 800 800 20**



**SIDABRINĖ LINIJA**

DRAUGYSTĖ IR BENDRAVIMAS TELEFONU