

Pranešimas žiniasklaidai  
2019 m. gruodžio 30 d.  
Vilnius

## **Rado būdą kovoti su vienatve: apsaugo nuo ligų ir liūdesio**

**Įvairūs moksliniai tyrimai rodo, kad silpni socialiniai ryšiai ne tik neigiamai veikia gyvenimo kokybę, bet ir paskatina ligų atsiradimą. Ši problema ypač paaštrėja senėjančiose visuomenėse. Tačiau Lietuvoje jau ketvirtus metus veikianti nemokama bendravimo ir emocinės pagalbos paslauga „Sidabrinė linija“ rado būdą kaip spręsti vyresnio amžiaus žmonių atskirumo, vienišumo, bendravimo trūkumo problemas, suteikdama senoliams galimybę džiaugtis visaverčiu gyvenimu. Į šią misiją įsitraukia ir šalies verslas, kuris prisideda ne tik finansine parama.**

„Lietuva – sparčiausiai visoje Europos Sąjungoje senėjanti visuomenė. Skaičiuojama, kad iki 2030-ųjų kas trečias šalies gyventojas bus vyresnis nei 60 metų. Mūsų tikslas, kad ši visuomenės dalis, nepriklausomai nuo amžiaus, socialinės padėties, sveikatos būtų kuo ilgiau aktyvi, įsitraukusi, bendraujanti. Socialiniai ryšiai yra vienas svarbiausių kokybiško ir visaverčio gyvenimo veiksnių – kartais net ir vienas pokalbis telefonu padeda sukurti draugystės, artumo ir bendravimo ryšį, praskaidrina nuotaiką ir gerina psichinę sveikatą, dovanoja džiaugsmą ir viltį, sugrąžina norą gyventi“, – sako „Sidabrinės linijos“ įkūrėjas Marius Čiuželis.

Pasak jo, yra įrodyta, kad buvimas bendruomenėje ir pojūtis, kad esi jos dalis, padeda kovoti su tokiais ligomis kaip depresija ir demencija, mažina širdies ligų tikimybę, atitolina Alzheimerio ar Parkinsono ligų progresavimą.

„Mūsų tikslas – pasiekti visus, netgi atokiausiuose šalies kampeliuose gyvenančius vienišus ar bendravimo stokojančius vyresnio amžiaus žmones. Tam reikia ne tik investicijų, bet ir partnerių, kurie padėtų skleisti žinią apie mus ir egzistuojančią saugią ir patikimą pokalbių liniją“, – planais dalinasi M. Čiuželis.

Šiais metais prie „Sidabrinės linijos“ projekto prisideda ir didžiausia integruotų telekomunikacijų bendrovė „Telia“. Bendrovė vien namų interneto ir telefonijos paslaugų srityje aptarnauja 600 tūkst. klientų.

„Esame bendrovė, kuri padeda žmonėms kurti ir palaikyti ryšius, kad ir kur jie bebūtų – teikiame telefono, mobiliojo ryšio ir interneto paslaugas. Tačiau visada ieškome, ką galime padaryti papildomai, kad visuomenės atskirtis, ne tik skaitmeninė, nuolat mažėtų. Tad nuo šiol mūsų inžinieriai, kurie lankosi klientų namuose, galės ne tik pasirūpinti teikiamų paslaugų kokybe, bet bus kompetentingi įvertinti, ar garbaus amžiaus asmenys jaučiasi vieniši, ar jiems trūksta artimo bendravimo. Jie su savimi turės ir specialius „Sidabrinės linijos“ lankstinukus, galės suteikti pagrindinę informaciją apie šį projektą ir jo naudą“, – sako Indrė Bimbirytė-Yun, „Telia“ socialinės atsakomybės vadovė.

Lapkričio mėnesį ši praktika pradėta taikyti Alytuje ir Marijampolėje. Gruodį papildomai apmokyti „Telia“ specialistai jau buriasi ir Utenoje, Tauragėje, Šiauliuose. Teigiamų atsiliepimų sulaukta ne tik iš klientų, bet ir iš pačių inžinierių.

### **M. Čiuželio labdaros ir paramos fondas**

M. K. Paco g. 4, LT-10309 Vilnius, tel. 8 698 40 095, el. paštas [pasikalbekime@sidabrinelinija.lt](mailto:pasikalbekime@sidabrinelinija.lt)

Įmonės kodas 303474437

Banko sąskaita LT977300010141345061, bankas AB SWEDBANK, banko SWIFT kodas HABALT22

„Kartais nesusimąstome, koks svarbus gali būti nuoširdus rūpestis ir paprastas pokalbis. Jautriomis istorijomis jau ne kartą dalinasi ir patys mūsų inžinieriai – aplankyti klientai neretai atvirai dalinasi savo istorijomis, prasitaria besijaučiantys vieniši. Todėl tikime, kad šis mūsų indėlis prisidės prie „Sidabrinės linijos“ žinomumo ir populiarumo tarp tų žmonių, kuriems jos kuriamos galimybės atneš džiaugsmo ir vertės“, – sako I. Bimbirytė-Yun.

Šiandien „Sidabrinėje linijoje“ užsiregistravusių senolių skaičius artėja link 2.000. Pokalbiai su bendraminčiais – telefoniniais draugais – jiems leidžia vėl jaustis svarbiems ir reikalingiems gyvenimo saulėlydyje. Projektui padeda ir 300 savanorių, o nuo „Sidabrinės linijos“ veiklos pradžios 2016 metais iš viso jau įvyko daugiau nei 31.000 pokalbių, kurių bendra trukmė siekia 750.000 minučių, arba daugiau nei 12.500 valandų.

*„Sidabrinė linija“ vienišiams, atskirtį ir izoliaciją išgyvenantiems ar tiesiog bendravimo išsiilgusiems vyresnio amžiaus žmonėms padeda atrasti pašnekovą pokalbiams telefonu. Ši iniciatyva suteikia galimybę kiekvienam senoliui ne tik „čia ir dabar“ gauti svarbią informaciją, emocinę pagalbą ar nukreipimą į specializuotą pagalbą teikiančias institucijas, bet ir tiesiog šiltai bei nuoširdžiai pasikalbėti.*

*2014 metais įkurto M. Čiuželio labdaros ir paramos fondo vizija – tapti socialinių iniciatyvų kūrimo, vystymo, finansavimo ir plėtros centru, siekiančiu padėti labiausiai socialiai pažeidžiamoms mūsų visuomenės grupėms. Šiuo metu viena pagrindinių fondo veiklos krypčių yra garbaus amžiaus žmonių gyvenimo kokybės gerinimas. Fondas siekia, kad Lietuva taptų draugiška šalimi senatvei, o garbaus amžiaus žmogus būtų neatsiejama ir svarbi visuomenės dalis. Nuo 2016 m. fondas vykdo ir administruoja „Sidabrinės linijos“ projektą, 2017-2018 metais kartu su partneriais įgyvendino Lietuvos valstybės atkūrimo šimtmečiui pažymėti skirtą projektą „100 metų kartu“, skleidžia Pasaulio sveikatos organizacijos inicijuoto „Draugiškos šalies senatvei“ judėjimo idėjas, o Vilniaus miesto savivaldybė tapo pirmąja ne tik Lietuvoje, bet ir Baltijos šalyse, prisijungusia prie šios daugiau nei 300 draugiškų senatvei miestų vienijančios bendruomenės.*

## **Daugiau informacijos:**

Marius Čiuželis

„Sidabrinės linijos“ projektą vykdančio

M. Čiuželio labdaros ir paramos fondo vadovas

Tel. 8 698 40 095

[Marius.Ciuzelis@sidabrinelinija.lt](mailto:Marius.Ciuzelis@sidabrinelinija.lt)

[www.sidabrinelinija.lt](http://www.sidabrinelinija.lt)

[www.facebook.com/sidabrinelinija](https://www.facebook.com/sidabrinelinija)