

# Emocinės pagalbos linijos – ir skausmui išlieti, ir džiaugsmu pasidalyti

81-erių Janina iš mažo miestelio Jurbarko rajone jau seniai gyvena viena. Sveikata lakstyti nebeleidžia, sunku vaikščioti, todėl beveik visuomet tenka būti namuose. Kasdienybę ponia Janina praskaidrina stebėdama gyvenimą: skaitydama knygas, spaudą, sekdamą naujienas per televiziją. Taip pat ją labai nudžiugina aplankyti užsukanti socialinė darbuotoja bei emociinę ir psichologinę pagalbą senjorams teikianti „Sidabrinė linija“.

„Kad ir kiek metų turėtum, norisi bendrauti, pasidalyti tuo, kas buvo ir kas dar bus, kaip gyvenau anksčiau ir kaip dabar. Ne veltui sakoma, kad kai pasidaliji džiaugsmu, jis padvigubėja. O kai pasidaliji skausmu, tai skausmas sumažėja perpus. Tikrai taip ir yra“, – tvirtina buvusi mokytoja. Ponia Janina su savanorėmis iš „Sidabrinės linijos“ bendrauja jau beveik trejus metus, turi dvi pašnekoves. Viena moteris perpus jaunesnė, kita – jau beveik pensininkė. „Su abiem randame ką kalbėti. Aptariame ir rinkimus, ir šeimos reikalus. Kai nori bendrauti, tai ir temų atsiranda. Vienišiemis žmonėms tai yra išganymas, esu labai laiminga“, – sako senjorė.

## Izoliacijoje – beveik pusę gyvenimo

Poniai Joanai iš Kėdainių rajono – 93-eji. Moteris atvirauja jau kurį laiką gyvenusi manydama, kad yra niekam nebeįdomi ir nereikalinga, išskyrus keletą artimųjų. Visgi pamačiusi straipsnį apie „Sidabrinę liniją“ nutarė paskambinti ir išsiaiškinti, ar dar turi jai ką pasakyti kiti ir ar ji turi ką įdomaus pasakyti jiems. Taip ponia Joana prieš porą mėnesių pradėjo bendrauti su dviem pašnekovais – bendraamžiu senjoru ir perpus jaunesne savanore. „Maniau, kad pokalbiai greitai išsisems, ypač su jaunu žmogumi. Tačiau visuomet turime ką aptarti“, – sako pašnekovė.

„Žmonių daug, o žmogaus nėra“, – atsako ponia Joana,

Darbai, būrys draugų ir virtinė reikalų, neišsenkanti energija – daug kas lieka praeityje, sulaukus garbingo amžiaus. Tik noras bendrauti, pasikalbėti, pasitarti niekur nedingsta. „Žmogiško ryšio norėtusi daugiau“, – atvirauja pakalbinti senjorai ir džiaugiasi, kad emocinės ir psichologinės pagalbos linijų savanoriai visada pasirenkę juos išklaudyti.

paklausta, ar turi su kuo pabendrauti, su kuo pasidalyti kasdieniais džiaugsmais ir rūpesčiais. Ponia Joana visą gyvenimą buvo labai aktyvi, dirbo lietuvių kalbos mokytoja, buvo mokyklos direktoriaus pavaduotoja ir direktorė, tautodailininkė, užaugino penkis vaikus. Todėl išėjusi į pensiją pasijuto, kaip pati sako, lyg išmesta už laivo borto – gyvenimas verda, bet jau be jos. „Žmonės verkia, kad sunku išbūti keturiolika dienų izoliacijoje. Aš jau keturiasdešimt metų izoliacijoje“, – apie vienišumą ir bendravimo stoką kalba moteris.

## Mes laukiame senjorų skambučių!

Bendraudami su senjorais neretai išgirstame, jog jiems nedrąsu užmegzti naują pažintį, taip pat nedrąsu paskambinti į vieną ar kitą emociinę ir psichologinę pagalbą teikiančią liniją. Tačiau pagalbą teikiantys savanoriai sutartinai tvirtina, jog labai laukia skambučių, ir prašo tai būtinai paminėti. Įdomu, jog po pokalbių su savo pašnekovais senjorais jie jaučiasi geriau ir patys. Taip jau mes, žmonės, sukurti: poreikis bendrauti, nepaisant amžiaus ir sveikatos būklės, yra vienas svarbiausių žmogaus egzistencinių poreikių.

„Sidabrinės linijos“ savanoris Virgilijus Pajaujis prisimena, kad mintis savanoriauti kilo pavasarį, prasidėjus visuotiniam karantinui. Pasak pašnekovo, jam, kaip ir daugumai žmonių, iš pradžių

buvo neramu dėl esamos situacijos. Tačiau pradėjęs ieškoti šviesių sunkaus laikotarpio pusių V. Pajaujis pajuto, jog norėtų padėti jas pamatyti ir vyresnio amžiaus žmonėms. Be to, skirtingų kartų santykiai pašnekovą domino jau kurį laiką, gal todėl, kad savo senelių jis neteko būdamas mažas.

## Daugiau vienija nei skiria

„Buvo smalsu sužinoti, kiek bendrumų ir skirtumų turi dvi viena nuo kitos nemažai nutolusios kartos, – sako V. Pajaujis. – Dabar jau galiu pasakyti, kad gerokai mažiau, nei manome: ir jaunesnius, ir vyresnius domina tie patys klausimai apie gyvenimą, jo prasmę, ateitį, draugystę, apskritai žmonių santykius. Taip pat netektį. Mes visi turime kasdienių rūpesčių ir kartais išgyvename tuos pačius nerimo, vienišumo, apleistumo jausmus.“ V. Pajaujo pašnekovas – net daugiau nei dvigubai už jį vyresnis senjoras. „Man buvo maloni staigmena, kad turime tiek daug bendro su garbaus amžiaus pašnekovu. Susiskambiname kiekvieną savaitę jau pusmetį ir visuomet turime ką aptarti. Kuo toliau – tuo daugiau kalbos“, – džiaugiasi pašnekovas ir drąsina senjorus žengti pirmą žingsnį – paskambinti.

## Noras dalytis išlieka

Senjorų vienvėdis – ar ji kitokia nei kito amžiaus žmonių? Nors vienišumo jausmui amžiaus ribos nėra, vyresnio amžiaus as-



„Vilties linijos“ psichologė A. Butkuvienė sako, kad senjorai su konsultantais kalba ir apie pasikeitusį gyvenimą, tarpasmeninių santykių sunkumus ir išgyvenamą vienišumą

## KETURIOS GALIMYBĖS

**Paskambinusieji į „Sidabrinę liniją“ turi keturias galimybes rinktis, su kuo nori bendrauti: savanoriu, savo bendraamžiu, psichologu ar dvasiniu konsultantu.** Išaugus pagalbos poreikiui prie „Sidabrinės linijos“ prisidėjo dar daugiau savanorių, tad norinčiųjų išklaudyti senjorus, pasikalbėti tikrai yra. Šie geranoriškai nusiteikę žmonės laukia pokalbių su visais garbaus amžiaus žmonėmis, kurie jaučiasi vieniši, niekam nereikalingi, gyvena nutolusiose ir sunkiai pasiekiamose vietovėse, išgyvena netektis, sunkiai serga, neturi su kuo nuoširdžiai ir atvirai pasikalbėti ar tiesiog pasidalyti dienos džiaugsmais ar rūpesčiais. Mėgstantiesiems ir norintiesiems bendrauti čia bus pasiūlyta parinkti pašnekovą nuolat bendrauti.