Darbu sāk jauns psiholoģiskā atbalsta tālrunis onkoloģijas pacientiem un krīzes skartajiem



No piektdienas, 7. novembra, sociālā uzņēmuma - zvanu centra “Sonido”, izveidotais atbalsta tālrunis “Parunāsim?” būs īpaši atvēlēts arī onkoloģijas pacientiem un cilvēkiem, kuri nonākuši krīzes situācijā. Katru piektdienu bezmaksas psiholoģisku atbalstu zvanītājiem sniegs gan žurnāliste Inese Supe, kura pati jau kādu laiku cīnās ar vēzi, gan sertificēta kapelāne Sindija Bergmane.

“Ideja radās laikā, kad paralēli psiholoģijas studijām strādāju uz tālruņa līnijas un pamanīju, ka cilvēki bieži zvana nevis, lai risinātu kādu problēmu, bet vienkārši parunātos un izreaģētu emocijas. Pagāja divdesmit gadi no brīža, kad to izdomāju, līdz brīdim, kad ideju īstenoju,” uzsver Inga Muižniece, sociālā uzņēmuma “Sonido” dibinātāja un “Parunāsim?” izveidotāja.

Kur un kad zvanīt?

Psiholoģiskais atbalsts onkoloģijas pacientiem un krīzes skartajiem būs pieejams katru piektdienu, zvanot uz “Parunāsim?” tālruņa numuru +371 26564564.

- No plkst.12.00 līdz 16.00 zvanītājiem atbildēs žurnāliste Inese Supe. Arī viņa pati ir onkoloģijas paciente, tāpēc zina *drēbi* no otras puses un spēj sniegt gan

morālu atbalstu, gan informāciju par dažādām organizācijām, kas ikdienā sniedz palīdzību onkoloģijas pacientiem un viņu tuviniekiem.

- No plkst. 16.00 līdz 19.00 ikviens varēs parunāties ar sertificētu kapelāni Sindiju Bergmani, lai saņemtu garīgu un emocionālu atbalstu krīzes situācijā.

Žurnāliste Inese Supe: *"Es vienmēr ļoti spilgti atcerēšos 2023. gada Ziemassvētkus. Toreiz biju onkoloģijas pacients – iesācējs. Absolūti bez mazākās pieredzes, un uztraucos par visu, kas saistīts ar saslimšanu. Pēc svētkiem man bija paredzēta kārtējā ķīmijterapija, un es jau laicīgi biju nodevusi asins analīzes. Nekā laba tajās nebija. Viss sarkanā krāsā, rādītāji tuvu nullei, un tas manī iedvesa bailes. Es nezināju, ko man iesākt. Bija temperatūra, bezspēks. Toreiz savu analīžu rādītājus iekopēju onkoloģijas pacientu atbalsta grupā, kur meitenes teica – ja temperatūra kāpj virs 38 grādiem, fiksi brauc uz slimnīcu! Kājas bija aukstas no bailēm. Dakteri Ziemassvētku vakarā traucēt negribējās, bet savā lokālajā panikā analīžu rezultātus ar jautājumu "Ko darīt?" biju nosūtījusi arī viņam. Sēdēju ilgi, lūkojoties telefona ekrānā, bet ārsts neatbildēja. Loģiski, jo bija taču svētku vakars. Ja toreiz man būtu bijusi iespēja aprunāties ar kādu medicīnas darbinieku, es būtu bijusi daudz mierīgāka. Miers un skaidrība par ārstniecības procesiem man kā onkoloģijas pacientam ir svarīgi vēl joprojām."*

Savukārt Mg. theol. Sindija Bergmane, veselības aprūpes kapelāne bērnu paliatīvajā aprūpē, Latvijas profesionālo veselības aprūpes kapelānu asociācijas valdes locekle, norāda: *"Mūsdienu steidzīgajā pasaulē sarunas par dzīves jēgu, pārliecībām un cerībām nereti paliek otrajā plānā, taču tieši tās rada pamata sajūtu zem kājām. Tās ir tēmas, ko īpaši svarīgi atcerēties brīžos, kad jūtamies apmaldījušies vai pazaudējuši dzīves virzienu. Profesionāli klīniskie veselības aprūpes kapelāni strādā ar cilvēkiem visdažādāko ticību un pārliecību spektrā, vienmēr balstoties viņu vajadzībās un interesēs. Man kā veselības aprūpes kapelānei bieži nākas būt līdzās cilvēkiem viņu dzīves krustcelēs, un šī projekta laikā vēlos veicināt garīgās aprūpes pieejamību un sabiedrības izpratni par to, cik nepieciešama un vērtīga tā ir."*

"Parunāsim?" arī vientuļajiem un nedzirdīgajiem

Zvanu centra "Sonido" sociālais projekts "Parunāsim?" radīts 2018. gada rudenī ar mērķi mazināt vientulību mūsu sabiedrībā. Tas ir tālrunis, uz kuru var zvanīt gan cilvēki, kuri jūtas vientuļi, gan tie, kuri vienkārši vēlas ar kādu parunāties, justies sadzirdēti un uzklausīti. Ikdienā šajā tālruņa līnijā strādā un uz zvaniem atbild cilvēki ar invaliditāti, kuri ir arī apmācīti un sagatavoti sniegt psiholoģisko atbalstu cilvēkiem krīzes situācijās. "Parunāsim?" ir pieejams arī vājdzirdīgiem un nedzirdīgiem cilvēkiem – zvanot uz tālruni vietnē *WhatsApp*, atbildēs zīmju tulks.

Kopš "Parunāsim?" dibināšanas uz tālruņa līniju zvanīts vairāk nekā 70 000 reižu, šogad saņemti vairāk nekā 11 000 zvani. Ja agrāk varēja teikt, ka aktīvākās zvanītājas ir sievietes, tad tagad sadalījums ir puse uz pusi, jo arī

vīrieši sāk atzīt vientulības faktu.

Tāpat ik gadu "Parunāsim?" rīko īpašu sociālo akciju "Ar sarunu pret vientulību". Tās laikā sabiedrībā zināmi cilvēki iejūtas zvanu centra operatora lomā, uzklausa un sarunājas ar tiem, kuri jūtas vientuļi. Aktivitātes mērķis ir iedrošināt un iedvesmot cilvēkus savā aizņemtajā ikdienā tomēr atvēlēt laiku un piezvanīt saviem tuviniekiem, vecākiem, vecvecākiem, skolotājiem un draugiem, lai vienkārši parunātos. **Šogad akcija norisināsies no 10. līdz 13. novembrim, kad zvanu centra operatora austiņas uzliks mūziķis Goran Gora, stiliste un uzņēmēja Indra Salcēviča, Radio 5 ētera personība Toms Grēviņš, Radio Skonto rīta programmas un pasākumu vadītājs Valdis Melderis, SIF sekretariāta direktore Inese Kalvāne, tiesībsardze Karina Palkova, Rīgas domes deputāte Inese Andersone, Ķekavas novada domes priekšsēdētāja Viktorija Baire, "4. studijas" žurnāliste Inese Vaikule un LR1 "Krustpunktā" žurnāliste Māra Jansone.**

"Sonido" ir sociālais darba integrācijas uzņēmums, kas nodrošina zvanu centra pakalpojumus, nodarbinot cilvēkus no sociālās atstumtības riska grupām. Kopš 2018. gada "Sonido" realizē sociālo projektu "Parunāsim", dodot iespēju vientuļiem cilvēkiem parunāt un tik uzklausītiem. 2024. gadā sniegts atbalsts 13 608 zvanītājiem, savukārt līdz 2025. gada 31.oktobrim vientulība mazināta 11 103 zvanītājiem.