



Kas yra Pagalbos moterims linija?

Šis tekstas yra parašytas lengvai suprantama kalba.

Lengvai suprantama kalba reikalinga žmonėms, kuriems yra sunku suprasti įprastus tekstus.

Lengvai suprantama kalba padeda jiems sužinoti naujos informacijos.

Tokių tekstų jau yra įvairiose pasaulio šalyse.

© Europos lengvai suprantamos kalbos logotipas.

Daugiau informacijos rasite čia:

<https://www.inclusion-europe.eu/easy-to-read/>



Kas yra Pagalbos moterims linija?

Mes esame Pagalbos moterims linija.

Mes teikiame pagalbą moterims.

Jeigu Jums yra sunku Jūs galite:

- paskambinti mums,
- parašyti mums elektroninį laišką.



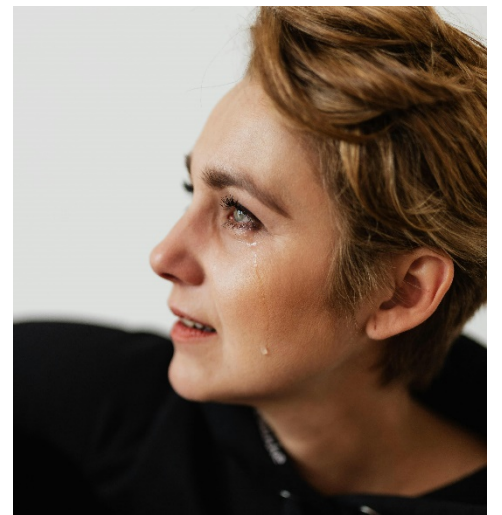
Pavyzdžiui, galite mums paskambinti arba parašyti, jeigu:

- nerimaujate,
- jaučiatės vieniša,
- jaučiate liūdesį,
- jaučiate stresą.

Stresą galite jausti tada, kai kažkas rimto atsitiko Jūsų gyvenime.

Pavyzdžiui:

- mirė artimas žmogus,
- pakeitėte darbą,
- kažkas prieš Jus smurtavo.



Jeigu Jūs mums paskambinsite:

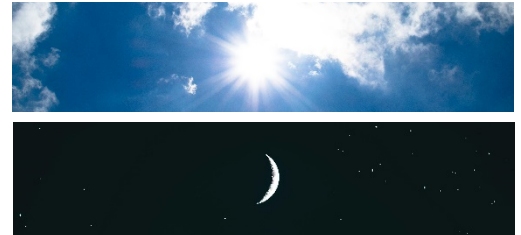
- Jums nereikės mokėti už pagalbą.



- Jums nereikės sakyti savo vardo ar pavardės. Tai reiškia, galite niekam nesakyti, kad Jūs skambinote Pagalbos moterims linijai.
- niekas nesužinos apie ką kalbėjote. Darbuotojas niekam nepasakos apie pokalbį su Jumis.

Mūsų darbuotojai dirba visą parą:

- ir dieną,
- ir naktį.



Jeigu Jums reikia pagalbos,

Jūs galite:

- paskambinti mums telefonu. Mūsų telefono numeris yra +37080066366.
- parašyti mums elektroninį laišką. Linijos elektroninio pašto adresas yra www.pagalbosmoterimslinija.lt



**Kokią pagalbą gausite, jeigu paskambinsite ar parašysite
Pagalbos moterims linijai?**

Jeigu Jūs mums paskambinsite arba parašysite elektroninį laišką, darbuotojai:

- elgsis su Jumis gražiai.
Nes visus žmones reikia gerbti.
- išklausys Jus.
Visos Jūsų problemos yra svarbios.
Su mūsų darbuotojais galėsite kalbėti apie tai, kas svarbu Jums.
- kalbės su Jumis apie tai, kaip Jūs jaučiatės.
Mūsų darbuotojams svarbu, kaip Jūs jaučiatės.
Darbuotojai taip pat padės Jums suprasti, ką jaučiate Jūs.
- padės spręsti Jūsų problemas.
Pavyzdžiui, padės sugalvoti, ką daryti toliau.



Tekstą parengė: „Informacijos kaupimo ir sklaidos centras“.

Tekstą vertino: Lina Bielinytė.

Nuotraukos:

- [pexel.com](https://www.pexels.com)
- unsplash.com