



GAIRĖS AKCIJOS DALYVIAMS

Jei jums rūpi emocinė gerovė Lietuvoje – **#SureikšminkimeJausmus** kartu!

Spalio 10-ąją – Pasaulinę psichikos sveikatos dieną – prisijunkite prie „Jaunimo linijos“ jau penktus metus vykdomos nacionalinės akcijos „**Žalia šviesa gyvenimui**“ ir kartu atkreipkite dėmesį į psichinę bei emocinę sveikatą.

Sustokime ir sureikšminkime jausmus – mokykloje, darbe, namuose, žiniasklaidoje, soc. tinkluose, savo mieste ar bendruomenėje. Spalio 10 d. iniciatyvomis ir **žalia spalva** nuspalvinkime savo aplinką, parodydami solidarumą emocinės sveikatos temai.

Prisijunkite prie akcijos. Bent vieną dieną per metus – #SureikšminkimeJausmus ir emocinę sveikatą kartu!

KODĖL VERTA PRISIJUNGTI?

- Parodysite savo komandai, organizacijai ar bendruomenei savo vertybes, priminsite, kad jums rūpi emocinė sveikata ir esate šiai temai neabejingi.
- Stiprinsite savo socialinės atsakomybės liniją, kuri gali tapti jūsų kultūros dalimi.
- Prisidėsite prie emocinės sveikatos stigmos Lietuvoje mažinimo.
- Būsime šalia „Jaunimo linijos“ ir kitų stiprių prekinių ženklų Lietuvoje.
- **Būsime paminėti akcijos komunikacijoje:** dalinsimės viešai akcijos iniciatyvomis, minėsime įsitraukusius dalyvius bei dalinsimės jūsų akimirkomis iš akcijos. Po akcijos paruosime išsamų akcijos dalyvių ir emocinės sveikatos palaikytojų sąrašą.

KAIP GALITE PRISIJUNGTI?

Norint dalyvauti akcijoje, būtina registracija:

REGISTRACIJA

BŪDAI PRISIJUNGTI:

- Spalio 10 d. **žalia spalva apšvieskite** tiltus, miesto pastatus, darbuočių langus. Pademonstruokite savo organizacijos dėmesį emocinės sveikatos temai!
- Spalio 1-10 dienomis **pasikeiskite savo logotipą į žalią**. Tegul tai būna pretekstas jūsų soc. tinkluose, komunikacijos kanaluose kalbėti apie psichinę sveikatą ir kaip svarbu ja rūpintis.
- **Apsirenkite žaliai, gaminkite žalius kokteilius, gerkite žalią arbatą, matchą** – žalia spalva reiškia viltį ir gyvenimą, tegul jūsų sugalvotos žalios spalvos priemonės būna priminimas jums ir šalia esantiems apie subalansuotą psichinę sveikatą.
- Akcijos metu **surenkite pokalbį, diskusiją ar paskaitą** apie psichinę sveikatą bei emocinį raštingumą savo organizacijoje. Šią dieną skatiname kalbėti ir [savižudybių prevencijos tema](#).
- Prisidėkite prie „Jaunimo linijos“. **Tapkite šios akcijos ir „Jaunimo linijos“ rėmėju:** [paremk.jaunimolinija.lt](#).
- **Dalinkitės savo emocinės sveikatos patarimais vidinėje komunikacijoje ar socialiniuose tinkluose**. Tai gali būti diena metuose, kai atvirai kalbate apie savo patirtis ir išmoktas pamokas.
- **Sukurkite savo iniciatyvą** – svarbiausia, kad žinutė būtų apie jausmų svarbą ir emocinę sveikatą. Tai gali būti bėgimas ar jogos užsiėmimas „už žalią šviesą gyvenimui“, specialūs pasiūlymai klientams, nuolaida žaliems produktams ar jūsų komandos teambuilding'as.



KOMUNIKACIJOS GAIRĖS

Akcijos „**Žalia šviesa gyvenimui**“ dalyvius kviečiame į akcijos komunikaciją, kad kuo daugiau žmonių Lietuvoje išgirstų: **#SureikšminkimeJausmus**. *Kalbėkime apie emocinę sveikatą, nelikime vieni ir neslėpkime jausmų, kai sunku.*

Į akciją užsiregistravę dalyviai gaus komunikacijai reikalingą medžiagą: akcijos plakatus, tekstinius paruoštukus ir vizualus soc. tinklų įrašams, naudingą informaciją savižudybių prevencijos ir emocinės sveikatos tema, kuria galėsite naudotis pagal poreikį. Taip pat turėdami jūsų registraciją, matysime jūsų komunikaciją ir galėsime dalintis jūsų žinutėmis bei iniciatyvomis viešai.

Kada komunikuoti?

Kad akcija būtų matoma ir apie ją komunikuotume nuosekliai:

- **Nuo spalio 1 d.** savo pasirinktuose komunikacijos kanaluose kvieskite kitus prisijungti prie **#žaliasviesagyvenimui2025** akcijos. Kvieskite sekėjus, klientus, darbuotojus ir gyventojus!
- **Spalio 10 d.** – savo komunikacijos kanaluose pasidalinkite žinute, kad esate akcijos **#žaliasviesagyvenimui2025** dalyvis, nes jums rūpi emocinė sveikata.

Kaip komunikuoti?

- Dalindamiesi akcijos žinutėmis ir akimirkomis, žymėkite **@Jaunimolinija** ir **#žaliasviesagyvenimui2025 #sureikšminkimejausmus**.
- Naudokite paruoštą akcijos vizualią medžiagą ir tekstinius paruoštukus. Šią medžiagą atsiųsime [užsiregistravusiems](#) dalyviams.
- Komunikacijoje akcentuokite jausmų ir emocinės sveikatos svarbą, minėkite akcijos „Žalia šviesa gyvenimui“ pavadinimą ir jos iniciatorių – „Jaunimo liniją“. Skatinkite rūpintis savo ir kitų emocine sveikata, kreiptis pagalbos, kai sunku.
- Jei komunikacijoje apie akciją nenaudojate mūsų paruoštos medžiagos, o kuriate savo turinį, dar kartą prašome jūsų žymėti **@Jaunimo linija** ir naudoti akcijos dalyvį galinčius identifikuoti raktažodžius: **#žaliasviesagyvenimui2025 #sureikšminkimejausmus**. Kitaip negalėsime dalintis jūsų paruoštu turiniu.
- Įsitikinkite, kad naudojate naujausią akcijos medžiagą (ankstesnių metų akcijos medžiaga bus nebeaktuali). Aktualiausia medžiaga pasidalinsime su užsiregistravusiais dalyviais, ją patogiai atsiųsime el. paštu. Pasitikrinkite, ar veikia visos tekste naudojamos nuorodos.

KĄ SVARBU ŽINOTI AKCIJOS DALYVIAMS?

- Akcijos metu už akcijos dalyvio veiklą įgyvendinimą ir jų komunikaciją atsakingas pats akcijos dalyvis. „Jaunimo linija“ suteikia bendrą informaciją apie akciją, vizualinę medžiagą ir komunikacijos rėmus, viešai dalinasi dalyvių iniciatyvomis.
- Akcijos dalyvis savarankiškai priima sprendimą, koku būdu jungiamasi prie akcijos. Smagu, jei įsitraukiama į akciją aukščiau paminėtais būdais. Svarbiausia, kad visos veiklos ir akcijos dalyvio skleidžiama žinutė būtų apie emocinės sveikatos svarbą.
- Žaliai apšviečiami pastatai ir objektai akcijos dalyvio resursais ir lėšomis. „Jaunimo linija“ šių išlaidų nekompensuoja.
- **Apie paramos rinkimą „Jaunimo linijai“.** Būsime dėkingi, jei nuspręsite akcijos metu rinkti paramą jaunimo emocinei pagalbai teikti. Paramą rinkti arba pervesti surinktas lėšas galite šiais būdais:
 - **Vienkartinė parama:** <https://jaunimolinija.lt/vienkartine-auka/>
 - **Kasmėnesinė parama:** <https://jaunimolinija.lt/kasmenesine-parama/>
 - **Skirkite paramą verslo vardu:** <https://jaunimolinija.lt/paremka/partneryste-su-verslu/>
 - **Banko pavedimu:**
Viešojo įstaiga „Jaunimo linija“
Įmonės kodas: 302594405
Swedbank, AB
LT30 7300 0101 3383 1774
SWIFT kodas (jei pavedimas iš užsienio): HABALT22

Jei paramą skirsite kaip juridinis asmuo, [turime galimybę pasirašyti paramos sutartį](#).
Turite papildomų klausimų dėl paramos rinkimo? Susisiekite: parama@jaunimolinija.lt

Prisijunkime prie akcijos „Žalia šviesa gyvenimui“ ir #SureikšminkimeJausmus kartu!

Norint dalyvauti akcijoje, būtina registracija:

REGISTRACIJA

Jei turite klausimų dėl dalyvavimo akcijoje, susisiekite: sandra@jaunimolinija.lt

