

Lietuvos sutrikusios psichikos
žmonių globos bendrijos žurnalas

Nr. 2 (10),
2015 m., birželis

Globala



Dirbantiems bendruomenėse – žinios
bei nauja patirtis **6 p.**



„Uždainuokime kartu“ pereinamasis pri-
zas iškeliavo į Telšius **10 p.**



Atokvėpio stovykla – galimybė
atsipūsti neįgaliųjų šeimoms **12 p.**

Mieli bendrijos nariai,

Prasidėjus vasaros sezonui, Bendrijos nariams teikiame informaciją apie artimiausiu metu planuojamas veiklas, linkėdami kuo geriausios nuotaikos, kūrybiškumo ir socialinės įtraukties.

Šią vasarą vėl organizuojama jau tradicija tapusi neįgaliųjų savarankiško gyvenimo ugdymo stovykla pajūryje. Paskelbus konkursą, kaip ir pernai, geriausias sąlygas pasiūlė Kauno technologijos universiteto bazė, įsikūrusi Palangoje. Bendrijos nariai jau pakviesti registruotis į vykšiančias pamainas birželio 18–30 d. ir rugpjūčio 16–24 dienomis. Stovykloje vyks bendri renginiai ir užsėmimai, veiklą organizuos pamainų kuratoriai. Laisvalaikiu susiorganizavus bus galima nemokamai aplankyti muziejus ar dalyvauti Palangos miesto savivaldybės organizuojamuose kultūros renginiuose, su skyriaus vadovais rengti išvykas į lankomiausias krašto vietas. Belieka visiems palinkėti gero oro, šiltos jūros ir aktyvumo dalyvaujant užimtumo veiklose.

Taip pat šių metų rugpjūčio pabaigoje Palangoje organizuojamas kasmetinis neįgaliųjų meno pleneras. Vyks meno terapijos užsiėmimai, paskaitas skaitys įžymūs Palangos miesto menininkai, vyks neįgaliųjų darbų pristatymai. Dėl registracijos į meno plenerą artimiausiu metu Bendrija skyriams pateiks išsamią informaciją.

Rugsėjo mėnesio pabaigoje, siekdami glaudesnio tarpinstitucinio bendradarbiavimo, organizuojame apskrito stalo diskusiją (seminarą) „Psichosocialinė rehabilitacija – kas toliau?“ Seminaras bus rengiamas Vilniuje, jame planuoja dalyvauti Valstybinio psichikos sveikatos centro, savivaldybių ir ministerijų atstovai bei mūsų bendruomenės specialistai. Registracija į renginį prasidės rugsėjo pradžioje. Išsamesnė informacija Bendrijos skyriams ir visuomenei bus pateikta artimiausiu metu.

Linkime šiltos, ramios ir prasmingos vasaros.

LSPŽGB Bendrijos vadovas
Vaidotas Nikžentaitis



Neveiksnumo reglamentavimo ypatumai ir gerosios praktikos pavyzdžiai

Lina Jakubauskienė

Gegužės 21-ąją Lietuvos neįgaliųjų forumas pakvietė į mokymus specialistus, dirbančius su turinčiais psichikos negalią žmonėmis. Kalbėta apie neveiksnumo reglamentavimo ypatumus, Latvijos bei Čekijos atstovės pasidalijo gerosios praktikos pavyzdžiais.

Pasak Lietuvos neįgaliųjų forumo prezidentės Dovilės Juodkaitės, esminis JTO Konvencijos, kurią 2010-aisiais ratifikavo ir Lietuva, straipsnis – neįgaliųjų lygybė prieš įstatymą. „Neveiksnumas negali būti atimtas priklausomai nuo žmogaus ligos ar negalios, visuomenės pareiga – kiekvienam neįgaliajam padėti realizuoti teisinį veiksnumą“, – kalbėjo D. Juodkaitė.

Lietuvoje priimtos naujos nuostatos dėl teisinio neveiksnumo nustatymo, kurios įsigalios nuo 2016-ųjų. Neįgaliajam veiksnumas galės būti apribotas tik tam tikroje konkrečioje srityje. Atsiras ir daugiau esminių naujovių. „Visi žinome: įstatymai – viena, kaip jie įgyvendinami – kita. Kaip pasiekti, kad jie būtų įgyvendinti – visų specialistų kasdienės veiklos rezultatas“, – sakė D. Juodkaitė.

Apie neveiksnumo bei veiksnumo reglamentavimo ypatumus, teisės aktų pakeitimus savo šalyse kalbėjo Latvijos bei Čekijos atstovai.

Latvė Ieva Leimane Veldmeijere pristatė pastaruoju metu Latvijoje įgyvendintas reformas, susijusias su asmenų veiksnumu. Ji pasakojo apie pokyčius Latvijos teisinėje sistemoje, nuo ko jie prasidėjo, apie pastangas, įdėtas neįgaliųjų situacijai gerinti. „Latvijoje atsisakyta visiškos globos, neįmanoma apriboti visų žmogaus teisių. Dalinį veiksnumą atgavo ir tie, kurie anksčiau buvo paskelbti neveiksniais. Visoms byloms peržiūrėti skirti ketveri metai. Šiuo metu kalbama tik apie dalinį neveiksnumą. Galima apriboti tik finansines teises, nematerialių teisių, tokių kaip teisė į darbą, savarankišką būstą, santuoką, balsavimą ir pan., negalima apriboti“, – pasakojo I. Leimane Veldmeijere.

Pasak jos, kol kas ne visi Latvijos teisėjai bylas interpretuoja vienodai, dar pasitaiko, kad apribojamos ir asmeninės neįgaliojo teisės. Tačiau pamažu situacija gerėja, keičiasi teisėjų požiūris į neįgaliosius, teisėjai priima nutartis atsižvelgdami į asmens poreikius.

„Latvijos parlamentas ketina priimti įstatymo pakeitimus, kur bus nurodoma, kokias teises galima riboti, kokių ne. Anksčiau teismuose būdavo atsižvelgiama tik į psichiatrų išvadas. Dabar nebūtina prašyti ligos išrašo, kartais pakanka liudininkų

parodymų. Psichiatrai gali siūlyti žmogų laikyti neveiksniu, bet teisėjas gali priimti kitokį sprendimą. Iš naujo peržiūrėti veiksnumą numatyta po septynerių metų, tačiau žmogus gali teikti prašymą ir anksčiau“, – kalbėjo I. Leimane Veldmeijere.

Be to, Latvijoje bet kuris žmogus gali sudaryti išankstinį susitarimą, kas gali būti jo globėju susirgus. Galima prašyti laikinosios globos neapribojant žmogaus veiksnumo. Dalinė laikina globa galima iki dvejų metų – vėliau arba žmogui pripažįstamas dalinis neveiksnumas, arba skiriama globa.

Įdomu ir tai, kad, pripažinus žmogui dalinį neveiksnumą, sprendimas spausdinamas Vyriausybės aktų puslapyje. Tokiu būdu valstybės institucijos, bankai gali žinoti, kad vienas ar kitas žmogus – iš dalies neveiksnius. Pasak pranešėjos, tokiu būdu išvengiama problemų su greitųjų kreditų bendrovėmis, kuomet dalinai veiksniumi pripažintam žmogui suteikiamos paskolos, o po to reikalaujama grąžinti pinigus. „Tai padeda laimėti teismus su greitųjų kreditų bendrovėmis – užtenka pasakyti, kad jų darbuotojai patys apsižioplino nepasiziūrėję į dalinai veiksnų žmonių registrą“, – sakė I. Leimane Veldmeijere.

Patirtimi, sukaupta Čekijoje neveiksnumo bei veiksnumo reglamentavimo srityje, pasidalijo Milena Johnova.

„Konvencija, jos nuostatos – jau nebediskutuotini dalykai. Jei šalis Konvenciją ratifikavo, jos nuostatų laikytis privalu. Deja, ir Čekijoje dar tebėra daug institucinės globos, žmonės ne visada gali patys nuspręsti, kur jie norėtų gyventi. Trūksta ir apsaugoto būsto programų“, – kalbėjo M. Johnova.

Ji pristatė teisinę situaciją įgyvendinant Konvenciją Čekijoje, šioje šalyje priimtus įstatymus bei sprendimus. „Naujas Čekijos Civilinis kodeksas numato išgyvendinti visišką globą ir visišką neveiksnumą. Taip pat priimtas nutarimas, kur prašoma penkerių metų laikotarpio, kad būtų peržiūrėtas visų neįgaliųjų veiksnumas. Tačiau naujas Civilinis kodeksas ne visai įgyvendina Konvencijos nuostatas, nepakankamai atsižvelgiama į žmones, turinčius sunkią negalią. Teisėjai vis dar naudojami stereotipais ir apriboja veiksnumą kiek tik įmanoma, vadovaudamiesi psichiatrų ekspertizėmis. Jose daug prirašoma apie ligą, bet pernelyg mažai apie tai,



kokios vieno ar kito žmogaus galimybės“, – sakė M. Johnova.

Pranešėjos teigimu, didžiausias dėmesys turėtų būti skiriamas žmogaus teisėms, jo įtraukčiai į bendruomenės gyvenimą. Socialinės paslaugos turėtų būti teikiamos pagal nustatytus individualius poreikius.

„Kol kas dar yra labai netinkamų nuostatų, suteikiančių galimybę laikyti neįgaliosius institucijose. Šioje srityje būtini pokyčiai. Naujas požiūris į psichikos negalią turinčius žmones vis dar neįdiegtas, trukdo ir pernelyg didelis socialinių paslaugų reglamentavimas“, – teigė M. Johnova.

Ji taip pat pasakojo apie savo organizacijos veiklą, kuri padeda neįgaliesiems spręsti teises ir kitas problemas. „Labai svarbu, kad įvairių sričių specialistai dirbtų kartu. Padėti neįgaliesiems turėtų vieninga komanda, siekianti bendro tikslo“, – kalbėjo M. Johnova.

Jos teigimu, svarbu galvoti ne kas su žmogumi blogai, o kokią paramą jam teikti, kad situacija pagerėtų. „Visada reikia galvoti apie tai, kas gerai žmogui ir priimti sprendimus atsižvelgiant į jo interesus“, – sakė M. Johnova.

Pranešėja taip pat pristatė keletą konkrečių pavyzdžių, kaip buvo pagelbėta įvairiems proto ar psichikos negalią turintiems žmonėms, kalbėjo apie priemones ir instrumentus, kuriais naudojasi savo darbe, apie paramą šeimos nariams. „Visų pirma išsiaiškiname, kas svarbu asmeniui. Tai – prioritetas klausimas. Tada parengiame paramos planą, surašome priemones, kurios svarbios tą planą įgyvendinti. Numatome, ką žmogus sugeba ir ko ne. Dėmesio centre – parama, kurios žmogui reikia, dalykai, kuriuos jis sugeba. Deja, kartais būna, jog žmogus negali priimti sprendimų net tuo atveju, kai jam suteikiama maksimali pagalba“, – teigė M. Johnova.

Pasidaliję patirtimi apie neveiksnumo reglamentavimą savo šalyse, susirinkusieji aptarė įvairius šios problemos aspektus.

Neįgaliesiems – daugiau galimybių įsidarbinti

Visavertė neįgalųjų įtrauktis į visuomenę neįmanoma be galimybės dirbti ir užsidirbti. Neįgalųjų integracijai į darbo rinką Socialinės apsaugos ir darbo ministerija patvirtino specialią priemonę „Parama neįgaliesiems socialinėse įmonėse“. Planuojama, kad iki 2023 m. į darbo rinką grįš arba integruosis pusšėsto tūkstančio neįgalųjų.

Apie tai, kaip neįgalieji galės pasinaudoti įdarbinimo rėmimu, kokių naujovių gali tikėtis žmonės su psichikos negalia, kalbamės su Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos Darbo rinkos vyriausiąja specialiste Kristina ŠCERBICKAITE.



– Kokiais kriterijais remiantis neįgalieji bus įdarbinami?

– 2014–2020 m. Europos Sąjungos fondų investicijų veiksmų 8 prioriteto „Socialinės įtraukties didinimas ir kova su skurdu“ priemonės Nr. 08.5.1-ESFA-V-406 „Parama neįgaliesiems socialinėse įmonėse“ lėšomis finansuojamas projektas „Parama socialinėms įmonėms 2014-2015 m.“ buvo pradėtas įgyvendinti 2014 m. gegužės mėnesį, vadovaujantis 2014–2020 m. iš Europos Sąjungos fondų lėšų planuojamų bendrai finansuoti valstybės projektų atrankos laikinosios tvarkos aprašu, patvirtintu Vyriausybės.

Neįgalieji socialinėse įmonėse įdarbinami vadovaujantis Socialinių įmonių įstatymu. Juridiniam asmeniui, kuriam yra suteiktas socialinės ar neįgalųjų socialinės įmonės statusas, teikiama Socialinių įmonių įstatyme nustatyta valstybės pagalba subsidijų forma, įdarbinant neįgalius darbuotojus. Todėl neįgalieji yra remiami, kai jie yra įdarbinami socialinėje ar neįgalųjų socialinėje įmonėje.

– Šiuo metu socialinės įmonės ne visai atlieka savo funkciją – jose įdarbinami tik lengvesnę negalią turintys žmonės. Ar, remiantis projektu, jos bus priverstos įdarbinti ir sunkesnę ar sunkią negalią turinčiuosius?

Ar tokiu atveju darbdaviui subsidijuojama darbo užmokesčio ir valstybinio socialinio draudimo įmokų dalis bus didesnė?

– Norime atkreipti dėmesį, kad socialinėse įmonėse daugiausiai dirba vidutinę negalią turintys darbuotojai, t.y. neįgalieji, kuriems nustatytas 30–40 procentų darbingumo lygis ir vidutinių specialiųjų poreikių lygis. Projektas įgyvendinamas vadovaujantis Socialinių įmonių įstatymu. Atkreipiame dėmesį, kad, vadovaujantis Socialinių įmonių įstatymu, juridiniam asmeniui, siekiančiam įgyti neįgalųjų socialinės įmonės statusą, yra taikomi reikalavimai įdarbinti sunkiausiai negalią turinčius asmenis: darbuotojai, priklausantys neįgalųjų tikslinei grupei, turi sudaryti ne mažiau kaip 50 procentų jos metinio vidutinio sąrašuose esančių darbuotojų skaičiaus.

Neįgalieji, kuriems nustatytas sunkus ar vidutinis neįgalumo lygis arba neviršijantis 40 proc. darbingumo lygis, arba didelių ar vidutinių specialiųjų poreikių lygis, turi sudaryti ne mažiau kaip 40 proc. metinio vidutinio sąrašuose esančių darbuotojų skaičiaus.

Subsidija darbo užmokesčiui yra diferencijuojama atsižvelgiant į neįgalumo, darbingumo ar specialiųjų poreikių lygį:

– už kiekvieną sunkų neįgalumo lygį turintį neįgalų darbuotoją ar neįgalų darbuotoją,

kuriam nustatytas neviršijantis 25 proc. darbingumo lygis arba didelių specialiųjų poreikių lygis, skiriama kompensacija sudaro 75 proc.;

– už kiekvieną vidutinį neįgalumo lygį turintį neįgalų darbuotoją ar neįgalų darbuotoją, kuriam nustatytas 30–40 proc. darbingumo lygis arba vidutinių specialiųjų poreikių lygis, skiriama kompensacija sudaro 70 proc.;

– už kiekvieną lengvą neįgalumo lygį turintį neįgalų darbuotoją ar neįgalų darbuotoją, kuriam nustatytas 45–55 proc. darbingumo lygis arba nedidelių specialiųjų poreikių lygis, skiriama kompensacija sudaro 60 proc.

Subsidija apskaičiuojama procentais nuo kiekvienam socialinėje įmonėje dirbančiam tikslinei asmenų grupei priklausančiam darbuotojui tą mėnesį apskaičiuoto visų rūšių darbo užmokesčio, tačiau neviršijant dviejų tą mėnesį galiojančios Vyriausybės patvirtintos minimaliosios mėnesinės algos dydžių, ir nuo šio darbo užmokesčio apskaičiuotų draudėjo privalomojo valstybinio socialinio draudimo įmokų sumos.

– Ar tarp integruojamųjų į darbo rinką paklius ir žmonės, turintys psichikos negalią?

– Socialinėse įmonėse remiamas neįgalųjų užimtumas nepriklausomai nuo to, koks negalios pobūdis jiems yra nustatytas. Asmenys, turintys psichikos negalią, taip pat yra įdarbinami socialinėse įmonėse.

– Ar projektas bus tęstinis – tai yra, ar bus stebima, kiek laiko žmonės išsilaiko darbo vietose? Kiek dėmesio bus skiriama darbo vietoms išsaugoti?

– Gavusios Europos socialinio fondo paramą, socialinės įmonės turės galimybę išlaikyti neįgalųjų tikslinėms grupėms priklausančių asmenų darbo vietas, didinti neįgalųjų užimtumą ir plėsti veiklą.

Planuojama, kad, įgyvendinus projektą, apie 75 proc. socialiai pažeidžiamiausių asmenų bus išlaikytos darbo vietos, taip pat neįgalųjų darbo funkcijoms atlikti bus suteikta asistento pagalba. Po projekto įgyvendinimo nauda tikslinėms grupėms toliau bus sekama teisės aktų nustatyta tvarka. Pasibaigus projekto įgyvendinimo laikotarpiui šiose įmonėse dirbantiems neįgalųjų tikslinėms grupėms priklausantiems asmenims valstybės pagalba bus finansuojama valstybės biudžeto lėšomis.

– Ar numatoma siųsti neįgaliuosius į profesinio rengimo bei perkvalifikavimo programas?

– Siekiant kompensuoti socialinių įmonių išlaidas tikslinėms asmenų grupėms priklausantiems darbuotojams mokytis, socialinėms ir neįgalųjų socialinėms įmonėms gali būti

skiriama subsidija. Šie mokymai turi būti skiriami socialinės įmonės veiklai reikalingai darbuotojų kvalifikacijai kelti. Socialinė įmonė yra atsakinga už mokymo organizavimą (juridinio ar fizinio asmens, turinčio teisę vykdyti formalų, papildomą mokymą ar kvalifikacijos tobulinimo veiklą, parinkimą, sutarčių sudarymą ir jų įgyvendinimą bei kt.). Gali būti mokoma socialinės įmonės patalpose, mokymo įstaigoje ar kitose tam tinkamose vietose.

Atkreipiame dėmesį, kad įgyvendinant projektą „Parama socialinėms įmonėms 2014-2015 m.“ yra kompensuojamos išlaidos darbo užmokesčiui ir valstybinio socialinio draudimo įmokoms bei asistento (gestų kalbos vertėjo) išlaidos.

Kitos valstybės pagalbos rūšys, taip pat ir subsidija tikslinėms asmenų grupėms priklausantiems darbuotojams mokytį yra finansuojamos valstybės biudžeto lėšomis.

– Kokie saugikliai numatyti, kad socialinės įmonės rinktųsi įvairias, ne tik lengviausias, negalias turinčius žmones?

– Socialinių įmonių įstatymas nustato reikalavimus juridiniam asmeniui, siekiančiam įgyti neįgaliųjų socialinės įmonės statusą, įdarbinti sunkiausią negalią turinčius asmenis: darbuotojai, priklausantys neįgaliųjų tikslinei grupei turi sudaryti ne mažiau kaip 50 procentų jos metinio vidutinio sąrašuose esančių darbuotojų skaičiaus.

Neįgalieji, kuriems nustatytas sunkus ar vidutinis neįgalumo lygis arba neviršijantis 40 procentų darbingumo lygis, arba didelių ar vidutinių specialiųjų poreikių lygis, turi sudaryti ne mažiau kaip 40 procentų metinio vidutinio sąrašuose esančių darbuotojų skaičiaus.

– Ar bus numatytas tam tikras darbo vietų kiekis specialiai psichikos negalią turintiems žmonėms, kurių negalia specifi-

nė, kuriems būdingi ligos atkryčiai ir pan.? Ar darbdaviai bus įpareigoti tokius žmones įdarbinti?

– Socialinių įmonių įstatymas nenustato reikalavimo įdarbinti tam tikrą negalios pobūdį (pvz. psichikos negalia) turinčius asmenis.

Neįgaliųjų užimtumas yra remiamas atsižvelgiant į jų darbingumo, neįgalumo ar specialiųjų poreikių lygį. Todėl neįgaliųjų socialinei įmonei yra taikomi reikalavimai įdarbinti tam tikrą procentą sunkiausią negalią turinčių asmenų – sunkų ar vidutinį neįgalumo lygį turinčių neįgalų darbuotojų ar neįgalų darbuotojų, kuriam nustatytas neviršijantis 40 proc. darbingumo lygis arba didelių ar vidutinių specialiųjų poreikių lygis.

– Dėkoju už pokalbį.

Kalbėjosi Lina Jakubauskienė

Dirbantiesiems bendruomenėse – žinios bei nauja patirtis

Lina Jakubauskienė

Gegužės 8-ąją Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrija sukviėtė dirbančiuosius bendruomenėse į jau gražią tradiciją tapusius mokymus. Gydytojai, akademinės visuomenės atstovai, psichologai bei kiti specialistai supažindino mokymų dalyvius su įvairių sričių mokslo ir praktikos naujovėmis.



„Mokymuose tradiciškai aptariame viską, kas aktualu dirbantiems bendruomenėse. Ir šįkart pakvietėme įvairių sričių ekspertus, kad suteiktų žinių apie pastarojo meto naujoves, pamokytų, patartų. Tikimės, jog viską, ką sužinojo per mokymus, bendruomenių vadovai galės pritaikyti kasdienėje savo veikloje“, – sakė Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos vadovas Vaidotas Nikžentaitis.

Vertybių stoka – prastėjanti visuomenės psichikos sveikata

Apie tai, iš ko susideda sąvoka „organizacijos kultūra“, kokią įtaką ji turi institucijos veiklai tobulinti, kalbėjo Lietuvos edukologijos universiteto prof. habil. dr. Vilija Targamadzė.

Pasak jos, organizacijos kultūros formavimas nėra baigtinis – bet kurioje įstaigoje procesai bei pokyčiai vyksta nuolat, visa tai turi įtakos organizacijos kultūrai.

„Bet kurios organizacijos pagrindas – vertybės. Į kolektyvą ateina įvairūs žmonės su savo vertybėmis, nuostatomis. Jas sujungus, būtina kurti bendrą vertybių sistemą. Deja, kaip rodo praktika, ne visada deklaruojamos vertybės atitinka realybę, nebūtinai organizacijose realizuojama tai, kas deklaruojama“, – kalbėjo V. Targamadzė.

Jos teigimu, nors deklaruojami ir įgyvendinami dalykai ne visada sutampa, labai svarbu, kad organizacijose neatsirastų dvigubi ar trigubi standartai. „Parodomoji kultūra – vis dar labai dažnas reiškinys. Tai, kas matoma, ne visada atitinka esmę. Labai svarbu, kad organizacijoje vyrautų vertybės, kurias pripažįsta visi nariai“, – sakė V. Targamadzė.

Pasak jos, apibrėžti, kas yra organizacijos kultūra, gana sudėtinga. „Tai yra esminių vertybių sistema, kuria vadovaujasi organizacija ir kuri yra pripažįstama organizacijos narių, kuri daro įtaką jų elgesiui ir yra palaikoma organizacijos istorijų, mitų bei pasireiškia per tradicijas, ceremonijas, ritualus ar simbolius“, – tokį organizacijos kultūros apibrėžimą pateikė V. Targamadzė.

Ji taip pat kalbėjo apie tai, kaip tobulinti organizacijos kultūrą, į ką reikia atsižvelgti kuriant organizaciją, kad ji vėliau galėtų tinkamai funkcionuoti.

Nukelta į 6 p.

Kad kultūra – labai svarbi mūsų gyvenime bei kad jos vis dar labai trūksta visuose lygmenyse, pabrėžė ir Valstybinio psichikos sveikatos centro direktorė Ona Davidonienė. „Esant dabartinei bendruomenių kultūrai, įvairios stigmos tiesiog neišvengiamos. Mūsųose dar labai daug neracionalios, piktos kritikos. Vyrauja nuostata: kuo bjauriau „apdrėbi“ kitus, tuo pats pasijunti didesnis ir reikšmingesnis. Nenuostabu, kad ir sergantieji psichikos ligomis tokioje bendruomenėje dažnai neranda sau vietos“, – kalbėjo O. Davidonienė.

Pranešime „Psichikos sveikatos tendencijos ir psichikos ligų stigma“ gydytoja kalbėjo apie didėjančią sergančiųjų psichikos ligomis skaičių tiek Lietuvoje, tiek pasaulyje. „Net 50 proc. žmonių per visą savo gyvenimą patiria didesnę ar mažesnę psichikos sutrikimo epizodą per visą savo gyvenimą. Tad skirstyti žmones į „sveikuosius“ ir sergančius nėra jokios prasmės. Sergančiaisiais galime tapti kiekvienas iš mūsų“, – sakė pranešėja.

Jos teigimu, Lietuva pagal sergančiųjų psichikos ligomis skaičių nesiskiria nuo kitų šalių – ligonių kiekis čia yra maždaug toks pats, kaip ir visame pasaulyje: 1-2 proc. gyventojų diagnozuojamas psichozinis sutrikimas, 5,6 proc. vyrų ir 1,3 proc. moterų kenčia nuo vienkovių ar kitokių priklausomybių. „Sergantieji psichikos ligomis Europoje užima pirmąją vietą tarp sergančiųjų lėtinėmis ligomis. Deja, situacija nuolat prastėja, žmonių, kuriems diagnozuojama vienoks ar kitoks psichikos sutrikimas, daugėja“, – kalbėjo O. Davidonienė.

Ji taip pat pristatė pastarojo meto naujoves psichikos sveikatos priežiūros srityje, įgyvendinamas programas bei naujoves. „Tačiau derėtų pabrėžti: vien gydymo galimybių gerinimas ženkliai nesumažins nei psichikos ligų sukeltos ekonominės naštos, nei stigmą. Kol apie sveikatos priežiūrą kalbėsime sveikatos priežiūros įstaigose, esminio lūžo stigmatizacijos mažinime nepasieksime. Sveikata kuriama ten, kur žmogus gyvena savo gyvenimą – kasdienėje aplinkoje, realiame gyvenime“, – aiškino O. Davidonienė.

Pasak jos, itin daug įtakos sveikatai turi požiūris į vaikų auginimą, alkoholizmas, įtampa kasdieniame gyvenime. „Stigmati-



zacija prasideda ten, kur nemokama elgtis. Daug kas priklauso nuo menkų kasdienių dalykų – bendravimo taisyklių, kultūros, vertybių. Gaila, tačiau mūsų visuomenė dar nemoka sveikai bendrauti“, – kalbėjo O. Davidonienė. Jos teigimu, šioje srityje vis dar daug deklaracijų, tačiau mažai kas daroma realiai.

Pranešėja taip pat kalbėjo apie iššūkius dirbant su didelės rizikos asmenų grupėmis, apie kiekvieno žmogaus savivertės ugdymą. Pasak jos, stigmatas galima įveikti tik veikiant kartu. „Kiekvienas pradėkime nuo savęs“, – reziumavo gydytoja.

Viešieji pirkimai ir NVO sektoriaus aktualijos

Apie nevyriausybinių organizacijų plėtros galimybes Lietuvoje kalbėjo Nevyriausybinių organizacijų informacijos ir paramos centro direktorius Martinas Žaltauskas.

Jis pristatė šalies savivaldybėse sukurtas nevyriausybinių organizacijų tarybas, jų funkcijas bei veiklą. „2013-ųjų pabaigoje priimtas Nevyriausybinių organizacijų įstatymas įtvirtino NVO sąvoką, bet neapibrėžė santykių su savivaldybėmis ir valstybe. Tačiau akivaizdu, jog NVO sektorius vis dar engiamas, jo bijomasi – neva jis perims biudžetinių įstaigų funkcijas. Todėl darbų įtvirtinant NVO egzistavimą Lietuvoje vis dar labai daug“, – sakė M. Žaltauskas.

Susirinkusiuosius labiausiai domino klausimas – ar bendrijos gali būti laikomos neperkančiosiomis organizacijomis, ar perkant įvairias priemones joms neprivalu laikytis

viešųjų pirkimų įstatymo. „Svarbiausias kriterijus – ar organizacija nėra susijusi su valstybinėmis institucijomis jokiais ryšiais. Kreipėmės į Ūkio ministeriją bei Viešųjų pirkimų tarnybą dėl išaiškinimo, ar NVO gali būti nelaikomos perkančiosiomis organizacijomis. Sulaukėme atsakymo, kad kiekviena organizacija turėtų spręsti atskirai. Esminis skirtumas: jei organizacijos biudžetas daugiau nei 50 proc. finansuojamas iš valstybės, ji laikoma perkančiąja. Jei ne, viešųjų pirkimų įstatymu galima nesivadovauti“, – aiškino M. Žaltauskas.

Jis paaiškino susirinkusiems, kuo skiriasi biudžetinių įstaigų ir NVO finansavimas, kalbėjo apie tai, kad viešųjų pirkimų nevykdo kitų Europos šalių NVO sektorius. Pranešėjas pristatė neseniai priimtą socialinio verslumo koncepciją, kuri gali tapti vienu iš pagrindinių nūdienos iššūkiu kuriant ir plėtojant neįgalųjų verslą.

Mažos vertės viešųjų pirkimų aktualijas susirinkusiems pristatė Viešųjų pirkimų tarnybos Mokymų ir konsultavimo skyriaus vyriausioji specialistė Odeta Siudikaitė. Ji kalbėjo apie tai, kaip privalu vykdyti bei viešinti viešuosius pirkimus.

Socialinis verslas – galimybė dirbti ir užsidirbti

Apie socialinės ekonomikos ir socialinio verslo iššūkius kalbėjo Lietuvos edukologijos universito prof. dr. Giedrė Kvieskienė. Ji pristatė socialinės ekonomikos sąvoką: „Socialinė ekonomika – trečiojo sektoriaus, kurį sudaro NVO ir pelno nesiekiančios organizacijos ir įmonės, teikiančios paslaugas ir gaminančios prekes, siekiant visuomenės gerovės, ekonomika“, – kalbėjo G. Kvieskienė.

Pranešėja pristatė nemokamų konsultacijų bei galimybes gauti beprocentę paskolą galimybes. „Socialinio verslo tikslas – spręsti socialines problemas, sukurti gyvybingą verslo modelį. Neįgalieji bei dirbantieji su jais gali tapti verslininkais, kurie save sėkmingai išlaikytų“, – sakė G. Kvieskienė. Esminė taisyklė – pelnas, gautas šiose įmonėse, negali būti dalijamas kaip dividendai, visas turi būti skiriamas naudingiems socialiniams pokyčiams.



Šiuo metu veikiančios socialinės įmonės, įvardijamos kaip socialinis verslas, yra brangi našta valstybei. Be to, jos neįdarbina turinčiųjų sunkiausią negalią. „Socialinis verslas svarbus tuo, jog kuria naujas ilgalaikes darbo vietas, skatina tvaresnį verslą, didina šalies ekonominį konkurencingumą, mažina socialinėms išmokoms skirtą valstybės biudžetą“, – sakė G. Kvieskienė.

Pasak jos, į socialinį verslą svarbu įtraukti dalyvius, kuriems jis skirtas. Be to, svarbu nedirbti veltui, gauti pelno. Svarbu pasiekti, kad iš socialinių įmonių būtų perkamos paslaugos. „Socialinis verslas ypač aktualus žmonėms su psichikos negalia, kur ypač gajūs stigmatizacijos reiškiniai. Šiems žmonėms tvari darbo vieta itin svarbi“, – teigė G. Kvieskienė.

Bendruomeninių paslaugų plėtra

Lietuvos psichikos sveikatos strategijos ir savižudybių prevencijos alternatyvus priemonių planą 2016-2018 m. pristatė VšĮ Psichikos sveikatos perspektyvos projektų vadovė Ugnė Grigaitė. Planą patvirtino koalicija „Psichikos sveikata 2030“, kurią sudaro 19 specialistų, dirbančių psichikos sveikatos srityje.

Planas sudarytas iš daugelio punktų, jame aptarta ir tai, kiek ir kokių lėšų reikia pokyčiams pasiekti. Pranešėja plačiau pristatė plano dalį „Bendruomeninių paslaugų plėtra“, viziją, šioje srityje numatomus nuveikti darbus.

Pasak jos, paslaugos turi būti teikiamos arti žmogaus – namuose, bendruomenėje, be to, jos turi būti lengvai prieinamos. Teikiamos paslaugos turi atitikti individo poreikius bei galimybes. Kalbėjusioji pristatė konkrečias rekomenduojamas bendruomeninių paslaugų sritis vystymui, konkrečius pasiūlymus, kas turėtų būti įgyvendinta per 2016-2018 metus.

Ergoterapeutas ir jo vaidmuo ligoniui sveikstant

Apie ergoterapeuto vaidmenį teikiant pagalbą bendruomenėje žmonėms turintiems psichikos negalią kalbėjo Tadeuš Polionis, Vilniaus miesto psichikos sveikatos centro



ergoterapeutas, Vilniaus kolegijos Sveikatos priežiūros fakulteto lektorius.

„Ergoterapija – tai gydymas darbu. Ši sritis dar tebėra nauja ne tik Lietuvoje, bet ir pasaulyje. Ergoterapija – tai pacientų galimybių grąžinimas, palaikymas ir sutrikimų kompensavimas tikslinga veikla, siekiant padėti pacientams savarankiškai gyventi, atsižvelgiant į jų norus, poreikius bei visuomenėje nustatytus reikalavimus“, – aiškino T. Polionis.

Pranešėjas kalbėjo apie tai, kaip psichikos negalia veikia žmogaus veiklos atlikimą, kokias funkcijas gali paveikti ergoterapeutas. „Svarbu atkurti turėtus įgūdžius – ne paslaptis, kad ilgai nenaudojami, įgūdžiai prarandami. Jei liga sunki, žmogus ilgam iškrenta iš gyvenimo, pernelyg intensyvi artimųjų globa padaro jam meškos paslaugą – žmogus praranda įgūdžius. Juos atkurti ir padeda ergoterapeutas“, – kalbėjo T. Polionis.



Jo teigimu, psichikos liga dažniausiai sutrikdo pažintinius ir psichoemocinius įgūdžius. „Žmogus praranda turėtus socialinius vaidmenis, bijo įsitraukti į veiklas, nes bijo patirti nesėkmes. Ergoterapeuto funkcija – padėti atkurti bei pagerinti įgūdžius, įtvirtinti veiklos šablonus ir pan. Siūloma veikla neturi būti nei per sunki, nei per lengva. Derėtų pradėti nuo nesudėtingos veiklos, vėliau ją sunkinti. Tik tokiu atveju atsirastų žmogaus motyvacija“, – aiškino T. Polionis.

Jo teigimu, svarbu ne tik darbinė, bet ir kasdienė veikla, užtikrinanti kasdienių žmogaus reikmių patenkinimą. „Ergoterapeuto funkcijos – tai ir pagalba įgyjant ar išlaikant senus vaidmenis, ir sveikatos būklės stebėjimas. Ergoterapeutas gali pastebėti ligos paūmėjimą, kurio nepastebi gydytojas. Mūsų funkcija – stebėti simptomus, pasakyti, kad žmogaus sveikata prastėja. Tinkamai suteikus pagalbą, gydymas būna paprastesnis bei efektyvesnis“, – teigė T. Polionis.

Darbas grupėse: problemos ir jų sprendimo būdai

Apie grupinį ir individualų darbą su neįgaliais asmenimis kalbėjo VšĮ Pagalbos ir informacijos šeimai tarnybos psichologė Jurgita Pedersen. Ji pristatė savo patirtį dirbant su neįgalųjų asmenų grupe, patiriamus iššūkius, problemas bei jų sprendimo būdus.

„Grupinis darbas užima apie 80 proc. darbo laiko centre. Šis darbas ir psichologinis, ir socialinis. Dirbant tokį darbą, svarbu turėti įvairių žinių – tiek apie aplinką, kokioje žmogus gyvena, kokios problemos grupės ar įvairaus amžiaus tarpnsiuose, skirtingų amžiaus tarpnsių psichologiją. Į grupes susirenka įvairaus amžiaus, išsilavinimo žmonės, sergantys įvairiomis ligomis. Todėl būtinos bent minimalios ir psichiatrijos žinios“, – kalbėjo J. Pedersen.

Jos teigimu, bendravimui įtakos turi ir ligų sunkumas, ir darbo patirtis ar šeiminei padėtis.

Psichologė kalbėjo apie tai, su kokiais sunkumais susiduriama tiek per grupinius, tiek per individualius užsiėmimus su žmonėmis, turinčiais psichikos negalią, kaip jas spręsti kasdieniame darbe, kaip galima koreguoti žmonių elgesį užsiėmimų metu, kad vėliau tas korekcijas žmonės galėtų pritaikyti ir savo asmeniniame gyvenime.

Antrąją mokymų dieną vyko ataskaitinis visuotinis narių susirinkimas, kur pristatyta bei patvirtinta Bendrijos vadovo ir Bendrijos valdybos 2014 m. veiklos ataskaita, taip pat pristatyta bei patvirtinta Revizijos komisijos metinė finansinė ataskaita, pristatyta bei patvirtinta Bendrijos veiklos strategija 2015-ųjų laikotarpiui.

Seime pristatytas alternatyvus planas Lietuvos psichikos sveikatai stiprinti

Lina Jakubauskienė

Gegužės 15-ąją LR Seime surengta konferencija „Psichikos sveikatos politika Europoje ir Lietuvoje 10 metų po Helsinkio konferencijos: nuo pokyčių vizijos iki rezultatų“. Konferenciją inicijavo NVO kartu su Sveikatos apsaugos ministerija, Seimo sveikatos reikalų komitetu ir Vilniaus universiteto Filosofijos fakultetu.



Konferencijoje apžvelgta Lietuvos psichikos sveikatos politikos raida bei problemos, taip pat NVO ir nepriklausomų ekspertų pasiūlytas alternatyvus planas psichikos sveikatai stiprinti.

„Manome, kad Lietuva yra ekonomiškai pajėgi imtis pokyčių psichikos sveikatos srityje. Dabartinė situacija nėra gera, tačiau, pasinaudoję geriausia pasauline patirtimi sprendžiant šias problemas, galime pasiekti didelių pokyčių“ – sakė konferencijos organizatorė ir viena iš alternatyvaus plano rengėjų, NVO „Psichikos sveikatos perspektyvos“ direktorė Karilė Levickaitė.

Sveikinimo žodį konferencijoje tarusi sveikatos apsaugos ministrė Rimantė Šalaševičiūtė kalbėjo apie tai, kad psichikos sveikata yra neatsiejamas sveikatos ir gerovės veiksnys. „Laipsniškai Lietuvoje įsitvirtina suvokimas, kad psichikos sveikata ir psichikos sutrikimai yra tarp svarbiausių sveikatos politikos komponentų. Lietuva įgyvendina tarptautinius įsipareigojimus, vykdydama psichikos ligų prevenciją, ankstyvąją intervenciją bei psichikos sveikatą ir gerovę užtikrinančias priemones. Svarbu, kad psichikos sveikatos paslaugos būtų modernios, nebrangios, saugios, kokybiškos, skatinančios bendruomeniškumą, nediskriminuojančios, užtikrinančios žmogaus teises“, – kalbėjo ministrė.

Ji taip pat pabrėžė, jog nevyriausybinės organizacijos yra lygiaverčiai partneriai, dėl to džiaugėsi, kad konferencijos metu buvo diskutuojamas NVO parengtas psichikos sveikatos strategijos ir savižudybių prevencijos alternatyvių priemonių planas. Ministrė patvirtino, kad didžiajai daliai plano teiginių pritaria, bei paragino diskutuoti, ieškant geriausių sprendimų.

Konferencijos dalyvius sveikino Norvegijos karalystės ambasadorius Lietuvoje Dag Malmer Halvorsen. „Norvegija remia NVO iniciatyvas Lietuvoje, kuriomis siekiama patraukti dėmesį į svarbius klausimus, turinčius įtakos visuomenės sveikatai“, – kalbėjo D. M. Halvorsen. Jis taip pat apžvelgė psichikos sveikatos situaciją Norvegijoje, patiriamus iššūkius bei padarytą pažangą.

Sveikinimą konferencijos dalyviams atsiuntė ir LRS Sveikatos komiteto pirmininkė Dangutė Mikutienė. „Džiaugiuosi, kad toks renginys vyksta. Tik suvieniję valstybės ir NVO sektoriaus pastangas, galėsime pasiekti gerų rezultatų“, – rašome sveikinime.

Europos Sąjungos bendruosius veiksmus dėl psichikos sveikatos ir gerovės pristatė Europos Sąjungos bendrųjų veiksmų dėl psichikos sveikatos ir gerovės programos vadovas prof. Jose Mígules Caldas de Almeida. „Europos Sąjunga per pastaruosius dešimtį metų daug nuveikė gerinant psichikos sveikatą, bet derėtų nuveikti dar daugiau“, – kalbėjo J. M. Caldas de Almeida. Jis pristatė pastaruoju metu pateiktas ES iniciatyvas bei inicijuotus projektus, pasakojo apie būtinybę teikti prioritetą bendruomenėje teikiamoms paslaugoms.

Vilniaus Universiteto Medicinos fakulteto profesorius ir Jungtinių Tautų specialusis pranešėjas teisei į sveikatą prof. dr. Dainius Pūras pristatė dabartinę situaciją psichikos sveikatos srityje. „Nors dar 2005-aisiais Lietuvoje patvirtinta psichikos sveikatos strategija, esminiai pokyčiai iki šiol neprasisidėjo. Lietuvoje vis dar daugiausia lėšų skiriama institucinei globai, per mažai – paslaugoms bendruomenėse.

Džiugu, kad pastaruoju metu daugėja politikų, siekiančių esminių permainų. Gaila, kad jos vis atidėliojamos, tai ir trukdo iš esmės spręsti psichikos sveikatos problemas“, – sakė D. Pūras.

Jis taip pat kalbėjo apie alternatyvų planą, jame teikiamus siūlymus. „Geriausias įrodymas, kad reikia veikti kitaip – nuolat prastėjanti Lietuvos gyventojų psichikos sveikata. Lietuva pirmauja pagal savižudžių kiekį, piktnaudžiaujama alkoholiu, daug smurto atvejų. Gera naujiena ta, kad šios problemos nėra unikalios pasauliniame kontekste. Dabartinės Lietuvos problemos kadaise buvo kitų šalių problemomis, kurias šios sėkmingai įveikė – privalome įveikti ir mes“, – teigė D. Pūras.

Psichikos sveikatos priežiūros pirminiame lygyje teikiamų paslaugų analizę pateikė Vilniaus universiteto Klinikinės ir organizacinės psichologijos katedros lektorius dr. Robertas Povilaitis. Pasak jo, kol kas Lietuvoje sutrikusi pusiausvyra tarp vaistų kompensavimo ir paslaugų teikimo. „Reikėtų ženkliai didinti paslaugų plėtrą. Žmonių, patenkančių į globos įstaigas, ne mažėja, o daugėja. Be to, būtina tikslinti psichikos sveikatos centrų funkcijas – sunku pasakyti, ar jos atliekamos. Žmonėms turėtų būti labiau prieinamos psichologinės gydymo priemonės, paslaugas teikti ne tik įstaigos, bet ir privačiai dirbantys specialistai“, – kalbėjo R. Povilaitis.

Apie psichikos sveikatos priežiūros paslaugų bendruomenėje plėtrą ES kalbėjo Europos psichikos sveikatos organizacijos prezidentas Nigel Henderson. Jis pristatė situaciją įvairiose Europos šalyse, pasakojo apie situaciją Škotijoje. „Škotijoje pastaruoju metu pereita nuo medicininio prie socialinio psichikos sveikatos modelio. Proceso esmė – pereiti nuo didelių institucijų prie paslaugų, kurios teikiamos bendruomenėse“, – kalbėjo N. Henderson. Pasak jo, būtina mokyti žmones, turinčius psichikos negalią, patiems priimti sprendimus, prisiimti riziką už savo gyvenimą. „Svarbu – gyventi visavertį gyvenimą nepaisant psichikos ligos apribojimų“, – teigė N. Henderson.

Apie tai, ar Lietuvoje reikalingi psichikos sveikatos priežiūros paslaugų bendruomenėje standartai, kalbėjo Vilniaus universiteto Psichiatrijos klinikos ir Visuomenės sveikatos instituto profesorius Arūnas Germanavičius. „Greta ligoniams skiriamų vaistų, labai svarbu ir bendruomeninių paslaugų sukūrimas. Gydymu laikoma ir psichoedukacija, ir būsto paslaugos, ir pagalba šeimai ir pan. Susirgus vienam žmogui, sutrinka ir kitų žmonių sveikata, šeima laipsniškai izoliuojama ir atsiduria skurde. Pateikta naujoji strategija turėtų padėti įgyvendinti naujus iššūkius psichikos sveikatos srityje“, – teigė A. Germanavičius.

Apie savižudybių prevenciją Europos Sąjungoje kalbėjo Nacionalinio savižudybių tyrimų fondo Korko koledže (Airija) tyrimų direktorė, Tarptautinės savižudybių prevencijos asociacijos prezidentė Ella Arensman. Ji pristatė veiksmų planą savižudybių skaičiui mažinti. „Numatėme 20 proc. padidinti paslaugų kiekį turintiems rimtus psichikos sutrikimus. Būtina skirti dėmesį ne tik farmakologiniam gydymui, bet ir kitoms intervencijoms. Tai turėtų 20 proc. sumažinti savižudybių kiekį“, – kalbėjo E. Arensman.

Apie savižudybių prevencijos prioritetus Lietuvoje kalbėjo „Jaunimo linijos“ vadovas dr. Paulius Skruibis. „Lietuvoje kol kas nėra pagalbos sistemos mėginusiems nusižudyti žmonėms – bent tiems, kurie palieka gydymo įstaigas. Žmonės nori kuo greičiau pamiršti savižudybės epizodą. Dažniausiai – iki kito karto“, – sakė P. Skruibis. Pasak jo, kadangi specialistų vis dar labai trūksta, būtina mokyti seniūnijų darbuotojus, kad pastebėtų savižudiškas nuotaikas. „Kaip rodo statistika, dažniausiai žudosi mažų miestelių gyventojai. Seniūnijų darbuotojai turėtų laiku pastebėti žmogaus būseną ir siųsti jį pas specialistą. Be to, būtina didinti paramos linijų efektyvumą“, – teigė P. Skruibis.

Deinstitucionalizacijos procesus Europos Sąjungoje aptarė Europos savarankiško gyvenimo tinklo prezidentė Jamie Bolling. „Neįgalieji nori turėti tokias pat sąlygas, kokias turi įgalūs žmonės: turėti teisę patys nuspręsti, su kuo ir kur nori gyventi, gauti paslaugas bendruomenėse. Bendruomenės paslaugos – tai tokios paslaugos, kurios priklauso nuo jų vartotojų. Tam, kad žmonės galėtų iš institucijų grįžti į bendruomenes, reikalingas kitoks politinis bei socialinis požiūris. Paslaugų įvairovė suteiks neįgaliesiems galimybę gyventi kartu su visais“, – sakė J. Bolling.

Apie deinstitucionalizacijos procesus Lietuvoje kalbėjo Vilniaus universiteto Socialinio darbo katedros docentė dr. Eglė Šumskienė. Ji pristatė tyrimo, atlikto socialinės globos namuose, rezultatus. „Mūsų valstybė prisijungė prie JTO konvencijos ir išpareigojo jos nuostatų laikytis. Tačiau akivaizdu, jog pokyčiai psichikos sveikatos srityje vis dar nėra ženklūs“, – kalbėjo E. Šumskienė.

Pasak jos, atlikus tyrimą paaiškėjo, jog pokyčių, lyginant su ankstesnių tyrimų rezultatais, būta, bet jie nėra tokie ženklūs. „Žmonės, gyvenantys globos namuose, bijosi permainų, baiminasi artėjančios institucijų reformos. Jų baiminasi ir dirbantys šiose įstaigose. Akivaizdu, jog informacijos šioje srityje trūksta. Jos trūkumas gimdo nepagrįstą baimę“, – sakė E. Šumskienė.

Apie tai, ar Lietuvoje trūksta vaikų psichiatrų, kalbėjo Vaikų ir paauglių konsultantas Vytautas Blažys. Jis pristatė esminius skirtumus tarp vaikų psichiatrijos Lietuvoje ir Škotijoje, kalbėjo apie sovietmečio palikimą vaikų psichiatrijoje.

Pranešimą „Suprasti negalią iš žmogaus teisių perspektyvos“ skaitė JTO Neįgalųjų teisių komiteto narys, Vytauto Didžiojo universiteto Socialinių mokslų fakulteto dekanas prof. dr. Jonas Ruškus. „Labai svarbu vertybės, kurios sudaro Konvencijos pamatą. Bazinė vertybė – žmogaus orumas, teisė laisvai apsispręsti, lygybė, solidarumas. Neįgalusis – ne objektas, o subjektas, jis – ne problema, o teisių turėtojas“, – sakė J. Ruškus. Jis kalbėjo apie dabar Lietuvoje esantį psichikos sveikatos priežiūros modelį ir apie tai, ką atveria socialinis modelis. „Užteks normalizuoti ir ieškoti normos. Konvencija užtikrina visų žmonių lygybę“, – teigė J. Ruškus. Jis taip pat kalbėjo ir apie NVO dalyvavimą priimant politinius sprendimus bei vykdant stebėseną.

Apie atstovavimo sau judėjimus Europos Sąjungoje kalbėjo nepriklausomas ekspertas iš Vengrijos Gabor Gombos. Kalbėjusysis pripažino, jog jam diagnozuotas bipolinis sutrikimas, su šia diagnoze jis gyvena jau 16 metų. „Svarbu, kad priimant bet kokius sprendimus psichikos sveikatos srityje dalyvautų ir patys neįgalieji. Deja, daugelis sprendimų vis dar priimama jiems nedalyvaujant“, – kalbėjo G. Gombos. Pasak jo, įgalinimas – viena iš svarbiausių sričių. Neįgalieji privalo atstovauti patys sau.

NVO veiklą psichikos sveikatos srityje bei alternatyvų psichikos sveikatos strategijos ir savižudybių prevencijos planą pristatė VšĮ „Psichikos sveikatos perspektyvos“ direktorė Karilė Levickaitė.

Pasak jos, investavus į ekspertų pasiūlytas priemones ir kasmet didinant naujo pobūdžio paslaugų apimtį, laipsniškai pavyktų sumažinti priklausomybę nuo dabartinės paslaugų infrastruktūros, kuri remiasi didelėmis uždromis įstaigomis, pertekliniu medikamentiniu gydymu ir kuriai būdingas neracionalus išteklių naudojimas bei žmogaus teisių pažeidimai.

Priimta deklaracija „Psichikos sveikata 2030“, kuri išsiųsta visoms suinteresuotoms institucijoms ir organizacijoms, kviečiama ją palaikyti ir siekti, kad esminiai joje išdėstyti principai taptų bendru visos psichikos sveikatos sistemos dalyvių tikslu.

Alternatyvaus plano iniciatoriai tikisi, kad šio plano svarstymas sutelks aktyvius piliečius, jų organizacijas, politikus, psichikos sveikatos priežiūros paslaugų vartotojus ir jų artimuosius, specialistus, akademinį sektorių ir žiniasklaidą itin reikalingam proveržiui inicijuoti.

Planą parengė Lietuvos nepriklausomi ekspertai ir nevyriausybinės organizacijos skaičiuoja, kad pirmiesiems pokyčiams įgyvendinti reiktų apie 25 mln. eurų per trejus metus.

Nuo liepos 1 dienos didės pensijos ir minimalus atlyginimas

Vyriaybės posėdyje pritarta Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos siūlymams nuo liepos 1 dienos padidinti pensijas ir minimalią mėnesinę algą (MMA).

Minimali mėnesinė alga didės 25 eurais ir sieks 325 eurais. Tam 2015 m. biudžete numatyta skirti apie 14,4 mln. eurų.

„Tai jau trečiasis šios Vyriausybės iniciuotas MMA didinimas ir šiam žingsniui šių metų balandžio mėnesį pritarta Trišalėje taryboje,“ – pažymėjo ministrė Algimanta Pabedinskienė.

Pasak ministrės, siekis yra nuosekliai didinti dirbančiųjų pajamas ir kitas žingsnis, kuris bus svarstomas Trišalėje taryboje – apsispręsti ar toliau didinti MMA, ar didinti neapmokestinamas pajamas dirbantiesiems.

Posėdyje pritarta Valstybinę socialinio draudimo bazinę pensiją didinti 3 eurais (nuo

105 iki 108), einamųjų 2015 metų draudžiamąsias pajamas – taip pat 3 eurais (nuo 431 iki 434). Taip pat nustatytas naujas maksimalios valstybinės socialinio draudimo neperskaičiuotos pensijos dydis, kuris sieks 236 eurais (šiuo metu patvirtintas dydis – 229 eurais).

„Vidutinė senatvės pensija, paskirta turinti būtinąjį stažą, padidėtų apie 5 eurais (vid. 16,54 Lt),“ – ministrė A. Pabedinskienė.

Pasak ministrės, kiekvienu atveju pensijos didėtų individualiai, atsižvelgiant į asmens įgytą stažą ir iki pensijos skyrimo turėtas draudžiamąsias pajamas.

Pensijų didinimui reikalingos lėšos jau numatytos 2015 metų „Sodros“ biudžete. Tam prireiks apie 22,86 mln. Eur.

Bazinės pensijos ir einamųjų metų draudžiamųjų pajamų padidinimas palies visus valstybinių socialinio draudimo pensijų (išskyrus našlių pensijų) gavėjus – apie 867 tūkst. asmenų. Dėl bazinės pensijos pa-



didinimo taip pat padidės valstybinės šalpos išmokos (apie 141 tūkst. gavėjų), kurių dydžiai taip pat siejami su bazine pensija.

Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos informacija

„Uždainuokime kartu“ pereinamasis prizas iškeliaavo į Telšius

Lina Jakubauskienė

Šiomet jau dvyliktą kartą vykusioje tradicinėje Respublikinėje neįgaliųjų dainų šventėje „Uždainuokime kartu“ dalyvavo apie 300 psichikos negalia turinčių atlikėjų iš visos Lietuvos. Pagrindinis prizas iš Rokiškio iškeliaavo į Telšius.



Kūryba – svarbu

Pasak Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos vadovo Vaidoto Nikžentaičio, šventės laukimas suburia neįgaliuosius, motyvuoja kūrybinei veiklai. „Dainų šventės dalyviai iš anksto kruopščiai renkasi dainas, drabužius, repetuoja. Tai skatina žmonių su negalia kūrybiškumą, bendruomeniškumo jausmą. Nugalėti čia ne tiek svarbu – svarbu parodyti tai, ką išmokai, susitikti su likimo draugais, pabendrauti tarpusavyje“, – sako V. Nikžentaitis.

Pernai „Uždainuokime kartu“ laimėjo rokiškėnų klubas „Langas“. Tradiciškai šventę surengta nugalėtojų mieste – Rokiškio kultūros namuose.

Džiugu, jog pasveikinti „Uždainuokime kartu“ dalyvių atvyko ir Rokiškio savivaldybės atstovai: Rokiškio savivaldybės mero patarėjas Tadas Barauskas, Socialinės paramos ir sveikatos skyriaus vedėjo pavaduotoja Zita Čaplikienė ir Rokiškio socialinės paramos centro direktorė Audronė Kaupienė, Rokiškio dekanato dekanas Eimutis Novikas.

„Malonu matyti šventės dalyvius, susirinkusius Rokiškyje. Dėkoju organizatoriams, mums didelė garbė, kad toks renginys vyksta Rokiškyje. Tikimės, jog ne tik sieksite meninių aukštumų, bet ir pabendrausite tarpusavyje, apžiūrėsite mūsų miestą“, – kalbėjo Rokiškio savivaldybės mero patarėjas Tadas Barauskas.

„Pavedu visus šventės dalyvius Dievui. Tebus jis su jumis. Linkiu visiems susivienyti džiaugsmui, linkiu Dievo palaimos, geros, džiaugsmingos dienos“, – kalbėjo E. Novikas.

Vertinimo komisija – autoritetinga

Šventišką nuotaiką dalyviams sukurti padėjo legendinio ansamblio „Nerija“ gitaristo ir dainininko Antano Čapo atliekamos dainos. Jis buvo vertinimo komisijos pirmininkas.

Šventėje dalyvavo Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos „Gerumo ambasadorė“, Vilniaus Gedimino technikos universiteto dekanė Vanda Birutė Ginevičienė, kuri buvo vertinimo komisijos narė.

„Tai, kad gyvenimas suvedė su jumis, vadinu likimo dovana. Praėjusiais metais suteiktas „Gerumo ambasadorės“ vardas įpareigoja likti kartu su neįgaliaisiais. Tikėjimas moko mylėti artimą kaip patį save. Jūs – mano artimieji, myliu jus. Padėdu ir padėsiu Jums kiek tik galėdama. Šventę norėtusi pradėti žodžiais: „Dainuok, širdie, gyvenimą“, – jautriai ir šiltai susirinkusiuosius sveikino V. B. Ginevičienė.

Trečioji vertinimo komisijos narė – Psichikos sveikatos centro psichosocialinės rea-

bilitacijos skyriaus vadovė Daiva Kalantienė. „Šventės esmė – jos laukimas. Pats renginys – tai tarsi taško padėjimas prieš vasaros atotogas“, – linkėdama geros nuotaikos ir sėkmės visiems dalyviams kalbėjo D. Kalantienė.

Vertinimo komisijoje dalyvavo Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos valdybos pirmininkė Algė Nariūnienė ir bendrijos vadovas Vaidotas Nikžentaitis.

Tradiciskai rengiant šventę talkino ir Vilniaus miesto Psichikos sveikatos centro psichosocialinės rehabilitacijos skyriaus darbuotojai. Trims iš jų teko misija tapti šventės vedančiaisiais.

Programa – nuotaikinga

Šventę nuotaikingu pasirodymu pradėjo Rokiškio kultūros centro vaikų folklorinis ansamblis „Bitula“, vadovaujamas Jolantos Garnelienės. Vaikai atliko keletą autentiškų Rokiškio krašto dainų, linksmo šmaikščiais pasakojimais.

Garbė pradėti konkursinę programą tradiciškai atiteko pernykščiams nugalėtojams – Rokiškio žmonių su psichikos negalia klubo „Langas“ dainininkams. Jie iškilmingai į sceną atnešė ir pereinamąjį prizą, kuris metams iškeliauja į varžytuves laimėjusių dainininkų miestą. Antrus metus gyvuojantis Stanislovo Sabaliausko vadovaujamas kolektyvas atliko tris lietuvių liaudies dainas.

Šakių rajono sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos dramos būrelis „Harmonija“, vadovaujamas Gražinos Guzovijienės, susirinkusiemis parodė spektaklį pagal Justino Marcinkevičiaus poemą „Grybų karas“.

Šiaulių miesto neįgaliųjų klubas „Dvasinė šiluma“, vadovaujamas Kristinos Mickūnės, atliko tris smagias bei nuotaikingas dainas: „Ant melsvų ežero bangų“, „Vasaros šokis“ ir „Mano miestas“.

Netradiciniu repertuaru kaip ir kasmet žavėjo Plungės sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos „Mūsų atžala“ ansamblis,





vadovaujamas Stepo Bidvos. Plungiškiai atliko Johano Sebasiano Bacho choralą „Jėzus yra mano džiaugsmas“ bei Gintarės Jautakaitės „Viešpaties lelija“. 2003-iaisiais įkurtas kolektyvas ypač mėgsta dainuoti populiarių 1970-1990 m. laikotarpio autorių kūrinius, taip pat – sakralinę muziką. „Uzdainuokime kartu“ kolektyvui yra svarbiausias metų muzikinis įvykis, todėl ruoštis šventėms jie kasmet pradeda nuo rugsėjo mėnesio.

Vilniaus Psichosocialinės rehabilitacijos klubas „Kūlgrinda“, vadovaujamas jauno va-



do Adomo Gursčio, sudainavo „Tu vėjo paklausk“, „Laikui“ ir „Paukštis“.



dovo Adomo Gursčio, sudainavo „Tu vėjo paklausk“, „Laikui“ ir „Paukštis“.

Prieš trylika metų įkurta Akmenės sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos teatro trupė „Dzin“, vadovaujama Daivos Kvauckienės, pradžiugino žiūrovus teatralizuotu pasirodymu „Mikaldos pranašystės“.

Vilkaviškio sutrikusios psichikos žmonių globos bendrija, gyvuojantis devynerius metus, traukė liaudies dainas bei romansus.

Kaip visada puikiai pasirodė ir Kauno klubo „Likimo draugai“, vadovaujančio Vincento Kursos, dainininkai. Ansambelis susibūrė 2011-aisiais, nuo to laiko kasmet dalyvauja neįgaliųjų šventėse.

2012 metais Dainų šventėje „Uzdainuokime kartu“ kauniečiai tapo laimėtojai.

Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos Tauragės bendrijos kolektyvas, pavadintas „Geri norai“, vadovaujamas Regimanto Sergejevo, taip pat padainavo tris nuotaikingas dainas – „Šventės daina“, „Baltas lino gyvenimas“ ir „Du žiedeliai“.

Dalyvių gausa ir talentingais atlikėjais tradiciškai džiugino ir Šiluvos neįgaliųjų globos bendrijos ansambelis. Kolektyvas gyvuoja jau septynerius metus, jo nariams patinka ne vien dainuoti, bet ir groti įvairiais instru-



mentais. Jau antrus metus kolektyvas atlieka ir bardines dainas, susikūrė bardų būrelis, kurie taip pat groja ir gitara.

Autentišku dainavimu a capela visus sužavėjo Telšių sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos kolektyvas, vadovaujamas Jolantos Baliutavičienės. Tautiniais rūbais pasidabinę dainininkai atliko tris autentiškas Telšių krašto dainas.

Smagių moterų kolektyvas iš Panevėžio rajono bendrijos „Vilieties linija“ vadovaujamas muzikos vadovės Stasės Petrauskienės, dainavo tris dainas: „Per Klausučių ulytėlę“, „Dar širdyje ne sutema“, „Ne ne ne, nereikia ašarų“.

Antrą kartą šventėje dalyvavęs VšĮ pagalbos ir informacijos šeimai tarnybos kolektyvas, va-

dovaujamas Julijos Kovalenko, sudainavo „Alyvos žydės“, „Mano vėjas“ ir „Palydėki žuvėdra“.

Bendrija „Šviesos spindulys“ iš Panevėžio miesto taip pat atliko tris nuotaikingas dainas – „Pabūkim, susėskim“, „Mūsų kraštas“ ir „Kai tu šalia“. Nekonkursiniai pasirodymais visus sužavėjo vos prieš keturis mėnesius įsikūręs Žemaitijos psichikos negalių turinčių žmonių klubas „Telšių Atjauta“, jautriai ir gražiai sudainavęs „Ateikit“, „Du laivai“ bei „Mes išliksim jauni“.

Skemų socialinės globos namų ansambelis, vadovaujamas Žanos Kaladienės ir Zeno-

Išdalinti prizai

Autoritetinga komisija pasitarusi pirmąją vietą skyrė Telšių kolektyvui. Komisijos pirmininkas A. Čapas pabrėžė, jog visiems ypač patiko autentiškos žemaičių traukiamos dainos, puikus bei nuoširdus atlikimas. Telšių kolektyvas gyvuoja jau ketverius metus, dainuoja tik senąsias autentiškas dainas.

Komisijos pirmininkas A. Čapas šįkart pažėrė konkurso dalyviams ir konstruktyvios kritikos dėl repertuaro pasirinkimo, sceninės aprangos, kuri turėtų praversti rengiantis kitoms šventėms, „Nustebino puikus dainų šventės dalyvių dainavimas. Kurkime bendrą kolektyvą ir dalyvaukime televizijos rengiamame konkurse „Chorų karai“, – pusiau juokais, pusiau rimtai siūlė profesionalus muzikantas, tiesiog užbūręs šventės dalyvius smagiomis dainomis.

Pagyrimo raštai, atminimo dovanos įteiktos visiems šventėje dainavusiems kolektyvams bei jų vadovams. „Iki susitikimo kitais metais Žemaitijos sostinėje Telšiuose“, – renginį baigė Vaidotas Nikžentaitis.

Autorės nuotraukos

Atokvėpio stovykla – galimybė atsipūsti neįgaliųjų šeimoms

Lina Jakubauskienė

Birželio 10-12 dienomis neįgalieji ir jų šeimos nariai sukviesti į „Šeimų atokvėpio“ stovyklą. Tris dienas stovyklautojai bendravo tarpusavyje, klausėsi specialistų paskaitų, sportavo, ilsėjosi pritaikytoje ir neįgaliųjų poreikius atitinkančioje aplinkoje.



Poilsis – svarbu

Kuomet psichikos liga suserga šeimos narys, „suserga“ ir visa šeima. Dažnai šeimos nariai nežino, kaip elgtis su turinčiuoju psichikos negalią, užsidaro tarp keturių sienų, vengia bendrauti su aplinkiniais.

Ne veltui Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrija drauge su VšĮ Pagalbos ir informacijos šeimai tarnyba skiria itin daug dėmesio teikiant visapusišką pagalbą neįgaliųjų šeimoms. Kasmet vasaros pradžioje tokios šeimos sukviečiamos į „Šeimų atokvėpio“ stovyklą, kur turi galimybę susipažinti vienos su kitomis, pabendrauti tarpusavyje, pasidalinti rūpesčiais bei džiaugsmiais.

Šiais metais „Atokvėpio“ stovykla surengta Molėtų rajone, poilsio bazėje „Rūta“, ant vaizdingo Bebrusų ežero kranto.

„Šeimos, kuriose bent vienas narys turi psichikos negalią, susiduria su įvairiomis problemomis. Praktika rodo, jog sprendžia jas skirtingai. Ne visiems pavyksta išvengti bendravimo klaidų, streso, kurie silpnina ne tik neįgaliojo, bet ir jo šeimos narių sveika-

tą. Todėl tiesioginė pagalba šeimai yra labai svarbi. Laiku suteikus paramą žmogaus su psichikos negalia šeimai, padidėja tikimybė, kad neįgalusis nebus atiduotas į globos namus, o liks visaverčiu bendruomenės nariu“, – sako Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos vadovas Vaidotas Nikžentaitis.

„Atokvėpio“ stovykla – ne tik puiki proga šeimoms pailsėti, pabūti drauge. Į stovyklą pakviesti psychologai, socialiniai darbuotojai moko, kaip įveikti stresą, kaip valdyti konfliktines situacijas šeimose. Šiomet surengta bendra stovykla šeimoms, kuriose bent vienas iš šeimos narių turi psichikos negalią ir vaikams iš šeimų, kuriose bent vienas iš tėvų turi psichikos negalią arba šeimoje gyvenantis vaikas turi psichikos ar elgesio sutrikimų.



Veikla – įvairi

Į stovyklą Molėtų rajone atvyko 44 žmonės. Iš jų – 13 neįgaliųjų, 12 – jų šeimų narių, 11 vaikų bei specialistai – psichologas, socialinis pedagogas, projekto vykdytojai, savanoriai.

Stovykloje vyko bendri ir atskiri praktiniai užsiėmimai neįgaliesiems ir jų šeimų nariams, buvo skaitomi pranešimai (psichologinės pagalbos, streso ir žalingų įpročių prevencijos, sveikos gyvensenos, konfliktinių situacijų valdymo šeimoje, bendravimo įgūdžių lavinimo temomis), teikiamos individualios psichologinės konsultacijos, vyko šeimų olimpiada, vakaronė.

Vaikai lavino bendravimo įgūdžius, susipažino su tradiciniais liaudies amatais, vyko meno terapijos praktiniai užsiėmimai, vaikams ir jų tėvams buvo teikiamos psichologinės konsultacijos, vyko aktyvios fizinės veiklos užsiėmimai.

„Programą stengėmės parengti taip, kad poilsis būtų derinamas su aktyvia veikla, kad stovyklautojai pasisemtų naujų žinių, išmokyti geriau bendrauti su šeimos nariais bei su panašaus likimo žmonėmis. Tačiau daugiausia laiko skyrėme aktyviam bei pasyviai poilsiui – ne veltui stovykla skirta atsikvėpti nuo kasdienybės problemų“, – sako V. Nikžentaitis.

Psichologinė pagalba

Praktika rodo, jog šeimoms, kur bent vienas narys turi psichikos negalią, labai trūksta bendruomenės paramos, psichologo pagalbos. Šį kartą stovyklautojams užsiėmimus rengė VšĮ Pagalbos ir informacijos šeimai tarnybos psichologė Jurgita Pedersen.

„Užsiėmimus suskirsčiau į grupinius ir individualius. Individualiai pasikonsultuoti galėjo tiek neįgalieji, tiek ir jų šeimų nariai. Kalbėjome apie problemas, su kuriomis susiduria neįgalūs vaikus auginančios šeimos, drauge



ieškojome būdų, kaip jas spręsti. Grupinių užsiėmimų tikslas – komandos formavimas, komandiniai užsiėmimai. Akivaizdu, jog tiek šeimos, kuriose yra turinčiųjų psichikos negalią, tiek patys neįgalieji dažnai susiduria su bendravimo problemomis“, – sakė J. Pedersen.

Stovyklautojai mokėsi, kaip prieiti prie kito žmogaus, kaip susipažinti, kaip susirasti draugų, kaip tęsti bendravimą. „Mums svarbu, kad į stovyklą susirinkusios šeimos ir toliau bendrautų tarpusavyje. Pasitaikė ir tokių, kurios gyvena tame pačiame mieste ar rajone, tačiau nepažįsta vienos kitų. Tikiuosi, jog stovykloje užsimezgęs gražus bendradarbiavimas tęsis ir toliau“, – viliasi J. Pedersen.

Jos teigimu, daug šeimų, ypač kaimuose ar nedideliuose miesteliuose, gyvena itin uždara gyvenimą, dažnai nesulaukdamos nei psichologo, nei kitokio specialisto pagalbos.

„Labai svarbu, kad panašaus likimo žmonės bendrautų, palaikytų vieni kitus, mokytųsi vieni iš kitų. Kai kurios stovykloje dalyvavusios šeimos – itin vieningos, tarsi kumštis. Tokioms ir neįgalūs šeimos nariai – ne problema. Jie sugeba gyventi tokį pat gyvenimą, kaip ir visos šeimos, neužsisklęsdamos namuose ir nesislėpdamos nuo aplinkinių. Tokios šeimos – pavyzdys visoms, kurios linkusios palūžti nuo rūpesčių naštos“, – kalbėjo J. Pedersen.



Atsiliepiniai

Trys dienos „Atokvėpio“ stovykloje tiek stovyklautojams, tiek rengėjams prabėgo nepastebimai. Pabaigoje jau tradiciškai visi stovyklautojai užpildė anonimines įvertinimo anketas, kur pasidalijo įspūdžiais apie stovyklą, jos rengėjus, parengtą programą, surašė pageidavimus ateičiai. Šįkart neigiamų atsiliepiimų nebūta – visi stovyklautojai džiaugėsi galimybe pailsėti, pabūti kartu su šeimomis gražioje gamtoje. Puikią atmosferą sukurti padėjo ir gražus oras.

„Stovykla labai patiko. Susipažinom su naujais draugais iš visos Lietuvos. Graži gamta, draugiški žmonės. Puikios sąlygos poilsiui. La-

bai nuoširdus specialistų kolektyvas. Gavom vertingų žinių“, – rašė vienas stovyklautojas.

„Labai patiko, susipažinome su naujais žmonėmis, radome laiko sau, arčiau galėjomė pabendrauti su savo šeimos nariais, grožėjomės gamta, išmokome bendrauti, būti komandoje, suprasti ir užjausti, išklaudyti vieni kitus. Norėtūsi daugiau konkursų, viktorinų“, – pageidavo kitas stovyklos dalyvis.

„Buvo labai smagu, sutikom senų pažįstamų, atitrūkom nuo namų, nuo tos kasdienybės ir monotonijos. Buvo geras oras ir gera nuotaika. Labai ačiū visiems už šią nuostabią vietą, parinktą poilsiui, nors Lietuvoje labai gražu. Noriu, kad būtų keletą dienų ilgiau, nes nespėjau apsiprasti ir vėl reikia išvažiuoti“, – įspūdžiais dalijosi dar vienas poilsiautojas.

„Patiko labai, draugų susiradom daugiau, puikus oras, nuostabi gamta. Ačiū organizatoriams už skleistą šilumą ir gerą patirtį, bet aišku, norėtūsi nors keturių dienų atokvėpio stovykloj pabūti“, – pageidavimus dėstė ketvirtasis.

„Be abejo, trijų dienų atokvėpiui šiek tiek mažoka. Tačiau galimybę poilsiauti ilgiau riboja lėšų trūkumas“, – sako Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos projektų vadovė Valerija Folkienė. Tad veikiausiai ir kitais metais neįgaliųjų ir jų šeimų narių atokvėpis nuo kasdienybės rūpesčių bei problemų truks trejetą dienų.



Norėčiau sužinoti: kiek esu pažeistas ir kaip galima sau padėti?

Tešiamie psichologinių konsultacijų ciklą žurnale. Primename savo skaitytojams: psichologo pagalbos galite sulaukti ir kreipęsi į „Globoš“ redakciją.

Šįkart – psichologės Jurgitos Kuzmickaitės Pedersen konsultacija.

KLAUSIMAS:

Norėčiau sužinoti, kiek, jūsų nuomone, esu pažeistas ir kaip galima sau padėti.

Vaikystėje nebuvau deramai prižiūrėtas, tėvas – tik pavadinimas, mama – šiek tiek daugiau nei pavadinimas, tačiau augau šeimoje, kurioje iš esmės darbai ir tikslai likdavo ant liežuvių galo, kurioje nebuvo pavyzdžių siekti tikslų, skatinimo mokytis ir t.t.

Visą gyvenimą iš esmės pats per save, bet problema ta, kad negaliu dėl savęs, nes trūko vaikystėje vertinimo, noro patikti tėvams mokslais ar darbais, pagalba jiems.

Man nuolatinė depresija, apatija, polinkis naikinti save. Kuomet atsiradavo artimas, mylimas žmogus, gyvendavau jos gyvenimu, nes savojo niekada nebuvo dėl apatiškumo ir nenoro tobulėti, siekti. Ir tik dėl to artimo žmogus galėdavau keistis, siekti tikslų. Be savojo gyvenimo žmogų gąsdini, neduodi nei erdvės, nei laisvės ir, regis, ne iš piktos valios, tačiau galiausiai artimas atitraukia ir vėl kaip savotiškas vampyras (o greičiausiai – vampyras) egzistuoja, kol sutinki kitą artimą dėl kurio gali, nes dėl savęs nesugebi. Gali gale vėl viskas žlunga.

Jau vaikystėje pastebėjau retus antgamtiškus dalykus ar vaiduoklius, ar net fizinius pojūčius ir tai paaštrėdavo atsiradus jausmams artimui. Galiausiai pradėdi tikėti mistika, manyti, kad pastebi ženklus, kad sapnai pranašiški ir t.t., kad artimas atsisuks ir žinai, kad bandysi keistis dar labiau, bet vėl suvokdamas, kad gali keistis, padėti sau padėdamas artimui.

Lig šiol mąstau, kiek liguistas esu ir kaip sau padėti, jei esu pats sau nereikalingas? Kaip stipriai liguistas, jei pasiklystu mistikoje, iliuzijoje? Kaip padėti sau būnant visiškai vienam ir vienišam?

Atsakymas:

Perskaičius laišką, išryškėja keturi nerimą keliantys dalykai: santykiai su tėvais, santykiai su mylimais žmonėmis, mistiniai reiškiniai ir kaip sau padėti būnant vienišam. Pradėkime nuo pradžių.

Nėra abejonės, kad tėvų abejingumas, šaltumas, nemeilė palieka mumyse gilius žaizdas, kurios pradeda valdyti mūsų mintis, elgesį, jausmus. Priimkite tai kaip neišven-



giamybę, nedraskykite tų žaizdų, juk nieko nepakeisi. Verčiau centruokitės į tai, kaip su tomis nuoskaudomis gyventi.

Normalu, kad šiandien Jūs jaučiatės nieko vertas, niekam nereikalingas, nemylimas, nes niekada to nepatyrėte, tad ir žinoti negalite, ką reiškia būti mylimam. Tačiau išlieka klausimas: kaip su tuo gyventi, kaip savyje atrasti vertingų dalykų, kurie nusvertų savivertės svarstyklę Jūsų naudai? Apsidairykite savo aplinkoje, gal yra nors vienas žmogus, kuriam Jūs rūpate, esate įdomus? Jei šiuo metu su juo nebendraujate, ženkite pats pirmą žingsnį, tai bus mažutė Jūsų pergalė.

Na, o jei tokio žmogaus nėra, įsivardinkite savo teigiamas puses (geriausiai būtų, kad jas užsirašytumėte). Gal Jūs turite kokių nors gebėjimų, pomėgių, esate išvaizdus, turite gražų balsą ir pan., prisiminkite viską, ką kiti žmonės apie Jus yra sakę teigiamo. Iš laiško sunku suprasti, ar Jūs esate baigęs kokius nors mokslus, ar dirbate? Daryčiau prielaidą, kad šios sritys šlubuoja. Tam, kad suprastumėte, ko esate vertas, pravartu mokytis ar dirbti, juk nebūtina baigti universitetą ar būti įmonės direktoriumi – laimė slypi mažuose dalykuose.

Jei rasite širdžiai mielą sritį, Jums gerai seksis, Jus puikiai vertins, net nepastebėsite, kaip pradėsite keistis. Rašote, kad Jums – nuolatinė depresija, polinkis naikinti save, tačiau joks kitas žmogus Jūsų neištrauks iš šio užburto rato. Tik Jūs pats galite iš jo išlipti ir pasakyti sau STOP! Pirmieji žingsniai būtų nuo minčių pereiti prie veiksmų: pvz., užsiregistruoti Darbo biržoje, nunešti į mokymo įstaigą stojimo dokumentus ir pan. Jei jaučiate, kad tėvai ir dabar dar skaudina, siūlyčiau maksimaliai apriboti bendravimą su jais.

Dabar apie artimus santykius. Pats įvardinaite, dėl ko nutrūksta santykiai, pagrindinė problema – kiekvieną kartą pradėdate gyventi Jos gyvenimą. Jums būtina suvokti, iš kur tai kyla. Tai ateina iš Jūsų santykių su tėvais modelio. Gyvendamas kito gyvenimą, Jūs norite Jai įtikėti, patikti, būti „geru berniuku“, siekiate tėviškos meilės – juk maži vaikai ir neturi savo gyvenimo. Tačiau patiriate skausmingą atstūmimą, nes Ji mato suaugusį vyrą, kuriam keliami kitokie reikalavimai nei mažam vaikui. Ir vėl užburtais ratas. Iš esmės santykiai gydo, partnerio paskatinantis žodis, palaikymas daro stebuklus. Gal Jūs dar nesutikote tokios merginos? Gal visoms iki šiol buvusioms merginoms pačioms reikėjo globos? Nukreipkite savo žvilgsnį į kitokio tipo merginas, motiniškas, globėjiskas, mėgstančias vadovauti, tačiau niekuomet nepradėkite santykių, jei nėra abipusės simpatijos, santykiai neturi būti paremti išnaudojimu.

Atsakant į trečią klausimą, šiek tiek neramu. Tai, ką Jūs rašote, būdinga šizofrenijai. Šizofrenijos priežastys nėra aiškios, tačiau laikoma, kad tai genetinis ir gyvenimo aplinkybių mišinys. Ar Jūsų giminėje yra buvę tokių susirgimų? Gal buvo kokių keistuolių dėdžių ar tetų? Vienaip ar kitaip, nenormalūs santykiai su tėvais gali išprovokuoti šią ligą. Vyrų šia liga serga 15–25 metų. Šizofrenija sutrikdo asmens gebėjimą aiškiai mąstyti, atskirti realybę nuo fantazijos, išreikšti emocijas, priimti sprendimus ir bendrauti su aplinkiniais. Liga gali lemti tai, kad žmogus ima šalintis aplinkinių, įprastinės veiklos ir pasineria į haliucinacijų pasaulį, kitokią realybę. Siekiant išsklaidyti abejones, būtinai kreipkitės į gydytoją psichiatrą ar psichologą. Jei pasitvirtintų šis sutrikimas, reikėtų išsigausti, tinkamai gydant, žmonės gyvena pilnavertį gyvenimą, dirba, draugauja, kuria šeimas. Kai žinai priežastį, lengviau išgyveni ir nesėkmes, viskas pasidaro daug aiškiau.

Laiške Jūs gerai įvardijate – vienas ir vienišas. Iš tikrųjų tai – skirtingos būsenos. Būti vienu – nebūtinai būti vienišu. Vienatvę pasirenkame patys, kai norime pabūti su savimi, o vienišiais tampame, nes nepritampame prie aplinkos. Vienatvėje nieko blogo nėra, tačiau vienišumu jau reikia susirūpinti. Jei Jūs jaučiatės vienišu, vadinasi, yra ir dar daugiau žmonių, kurie taip pat jaučiasi. Sėskite prie interneto ir ieškokite savipagalbos grupių, diskusijų forumų, pažiūrėkite, gal Facebook'e yra kas nors sukūręs uždara vienišių grupę, jei ne, sukurkite Jūs. Registruokitės draugų, pažinčių, hobių svetainėse, kurkite aplink save kuo didesnį santykių tinklą. Tik per santykį su kitais suvokiame, ko esame verti, tad imkite gyvenimą į savo rankas. Kuo nuoširdžiausiai Jums linkiu atrasti gyvenimo džiaugsmą, žinau, kad sugebėsite.

Patiekalai iš pievagrybių

Kreminė pievagrybių sriuba

1 litras mėgstamo sultinio, 500 g pievagrybių, 1 svogūnas, 2 skiltelės česnako, 200 ml grietinėlės, 1 valg. šaukštas tarkuoto parmezano sūrio, žiupsnelis druskos ir juodųjų pipirų, prieskonių žalumynų pagal skonį, 2 valg. šaukštai sviesto, 2 valg. šaukštai alyvuogių aliejaus.

Keptuvėje ištirpinkite sviestą ir sumaišykite su aliejumi, apkepkite svogūną ir česnaką. Kai svogūnas švelniai paruduos, sudėkite pievagrybius ir juos truputį apkepkite. Apkeptas daržoves sudėkite į sultinį, viską pasūdykite, pagardinkite mėgstamais prieskoniais, suberkite parmezaną ir supilkite grietinėlę. Visą pertrinkite. Jei sriuba skystoka, galite įdėti šiek tiek miltų.

Skaniosios pievagrybių salotos

3 marinuoti agurkai, 1 skardinė konservuotų kukurūzų, 1 paprika, 250 g pievagrybių, 2 valg. šaukštai aliejaus.

Svogūną smulkiai supjaustykite ir dėkite kepti į įkaitintą aliejų. Baigiant kepti svogūnams, sudėkite pjaustytus pievagrybius ir dar pakepinkite pora minučių. Keptus svogūnus su grybais sumaišykite su kubeliais pjaustytomis paprikomis, agurkais ir kukurūzais. Pagardinkite majonezu.

Pievagrybiai su žolelių sviestu

250 g pievagrybių, 100 g sviesto, 3 skiltelės česnako, 3 šaukštai petražolių, žiupsnelis druskos, pipirų pagal skonį.

Sumaišykite sviestą, česnaką, petražoles, druską ir pipirus. Atskirkite pievagrybių kotelius, apšlakstykite aliejumi ir kepkite 10 minučių iki 200 laipsnių įkaitintoje orkaitėje. Į kiekvienos kepurėlės įdubą įdėkite žolelių sviesto. Pakepkite dar 5 minutes.

Skanaus

**Lietuvos sutrikusios
psichikos žmonių
bendrijos žurnalas
„Globa“**

Rėmėjai:



Redaktorė Lina Jakubauskienė
Tel. 8 699 788 27
El. p. lina@cargo.lt
Dizainerė Ilona Chmieliauskaitė

Redakcijos adresas:
Viršuliškių g. 34,
LT-05 110 Vilnius.
Įmonės kodas 291942170

Spausdino:
Bendra Lietuvos ir Danijos
įmonė UAB „Baltijos kopija“.
Kareivių g. 13B,
LT-09109 Vilnius

Tiražas 500 vnt.

ISSN 2335-8572



9 772335 857000