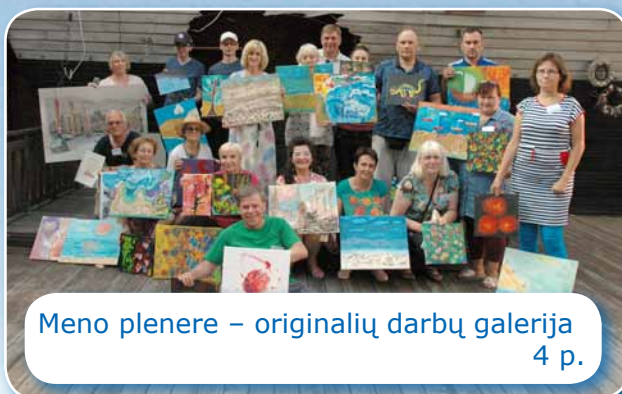


Lietuvos sutrikusios psichikos
žmonių globos bendrijos žurnalas

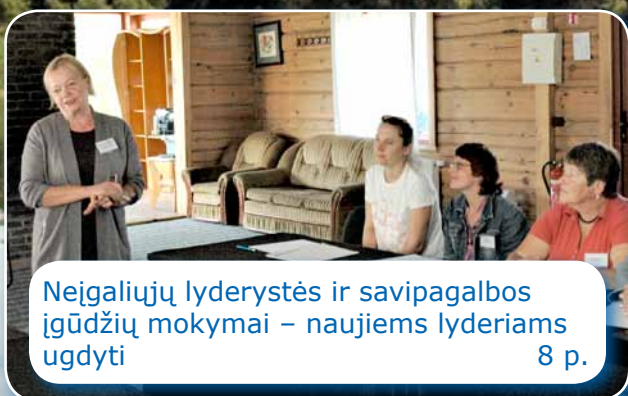
Aloba



Nr. 3, (27)
2019 m., rugsėjis



Meno plenere – originalių darbų galerija
4 p.



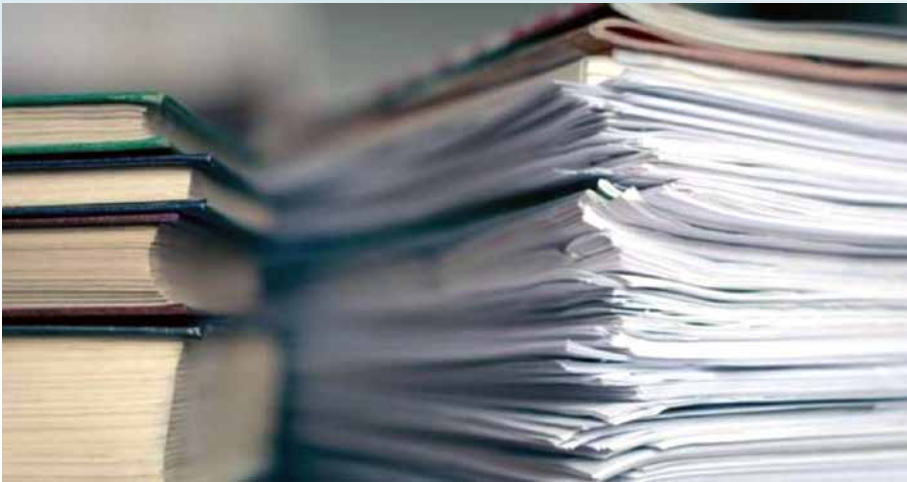
Neįgaliųjų lyderystės ir savipagalbos
įgūdžių mokymai – naujiems lyderiams
ugdyti
8 p.



Palangos bendrijos nariai: renkamės,
nes mums įdomu būti kartu
12 p.

Nevyriausybinių sektoriaus stiprinimui – įstatymų pakeitimai ir NVO fondas

Vyriausybė pritarė siūlymui tobulinti nevyriausybinių organizacijų veiklos teisinį reguliavimą. Numatoma pakeitimais siekiama sustiprinti NVO sektorių ir sudaryti sąlygas įkurti NVO fondą. Įgyvendinus šiuos pakeitimus, bus įmanoma aiškiai ir tiksliai apskaičiuoti, kiek juridinių asmenų, turinčių nevyriausybines organizacijos statusą, veikia šalyje, kiek finansavimo iš biudžeto lėšų joms tenka, ir efektyviau paskirstyti valstybės išteklius pilietinės visuomenės stiprinimui.



Kas keičiasi?

Socialinės apsaugos ir darbo ministerija inicijuoja šiuos Nevyriausybinių organizacijų plėtros, Asociacijų bei Labdaros ir paramos fondų įstatymų pakeitimus:

- Patikslinama nevyriausybines organizacijos sąvoka, nurodant, kad nevyriausybines organizacijos yra nepriklausomos nuo valstybės ir savivaldybių institucijų bei jų įstaigų valdymo ir yra įsteigtos savanoriškumo pagrindu. Taip pat apibrėžiama papildoma nuostata, kuria siekiama atriboti kitus ne pelno siekiančius juridinius asmenis, pavyzdžiui, turto valdymo pagrindu įsteigtas organizacijas, nuo pilietinės visuomenės organizacijų.
- Numatoma nevyriausybines organizacijos statuso registravimo galimybė Juridinių registrų centre – juridiniai asmenys galės kreiptis į registro tvarkytoją dėl nevyriausybines organizacijos statuso įregistravimo. Toks statusas bus įregistruojamas organizacijoms, kurios atitinka nevyriausybines orga-

nizacijos apibrėžimą ir veikia skaidriai, tai yra laiku pateikia Juridinių asmenų registruose veiklos ir finansines ataskaitas.

- Tobulinamas Nacionalinės NVO tarybos ir savivaldybių NVO tarybų reglamentavimas, siekiant efektyvinti šių svarbių patariamųjų institucijų veiklą.
- Apibrėžiama NVO teisė gauti valstybės ar savivaldybių finansavimą veiklai stiprinti, tiksliniams veiklos projektams, gebėjimų, kurių reikia viešosioms paslaugoms teikti, stiprinimo projektams.
- Numatoma įkurti NVO fondą, kurio veikla bus skirta užtikrinti NVO institucinių gebėjimų stiprinimą.
- Numatoma galimybė skirstyti NVO į viešosios ir grupinės naudos organizacijas, siekiant sudaryti palankesnes galimybes toms NVO, kurios teikia naudą platesnei visuomenės daliai.

Bus kuriamas NVO fondas

Siekiant įgyvendinti Vyriausybės programą, kurioje numatyta pilietinės visuomenės stiprinimas

įsteigiant NVO fondą, teikiamu įstatymo pakeitimu numatoma, kad Fonde kaupiamos lėšos bus paskirstytos konkurso būdu nevyriausybinių organizacijų plėtros valstybės politikai įgyvendinti ir kitoms Fondo nuostatuose numatytoms veikloms finansuoti.

Fondą administruos Socialinės apsaugos ir darbo ministerija, o sprendimus dėl strateginių programų kryptių ir lėšų paskirstymo priims Fondo taryba, kurios institucinę sudėtį tvirtins Vyriausybė, o personalinę – socialinės apsaugos ir darbo ministras.

Vertinant šiuo metu Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos įgyvendinamas nevyriausybinių organizacijų stiprinimo programą bei kitų subjektų konkursų būdu teikiančių finansavimą nevyriausybines organizacijoms, duomenis, skaičiuojama, kad instituciniam nevyriausybinių organizacijų stiprinimui, tai yra, NVO fondui įsteigti ir jo veiklai užtikrinti reikės 3–5 mln. eurų per metus.

Siekama daugiau skaidrumo ir aiškumo

Šiuo metu preliminariai skaičiuojama, kad Lietuvoje yra registruota daugiau nei 35 tūkst. įvairių ne pelno siekiančių subjektų. Tačiau nėra duomenų, kiek iš jų laikytini nevyriausybines organizacijomis ir iš tiesų yra pilietinės visuomenės atstovai. Todėl patikslinus dabartinį NVO apibrėžimą bei sukūrus NVO duomenų bazę, tiek visuomenei, tiek ir atsakingoms valstybės institucijoms ši duomenų bazė taps patikimu įrankiu pasitikrinti informaciją, ar atitinkama organizacija skaidriai veikia pagal NVO įstatymą.

LR Vyriausybės informacija

Gerėja vaikų ir paauglių psichiatrijos paslaugų prieinamumas

Lietuvoje plečiamas gydymo įstaigų tinklas, kuris teiks dienos stacionaro psichiatrijos paslaugas vaikams ir paaugliams, bei numatoma nauja paslauga – vaikų ir paauglių psichosocialinė rehabilitacija. Tikimasi, kad tai leis greičiau suteikti reikiamą gydymą psichikos ir elgesio sutrikimų turintiems mažiesiems pacientams ir padės užtikrinti, jog jie galėtų sėkmingai integruotis visuomenėje, gyventi pilnavertį gyvenimą.

Tai numatyta sveikatos apsaugos ministro Aurelijaus Verygos įsakyme, kuriuo atnaujinta vaikų ir paauglių psichiatrijos paslaugų teikimo tvarka, įsigaliosianti š. m. lapkričio 1 dieną.

Ministro A. Verygos teigimu, labai tikimasi, kad inicijavus šiuos pokyčius reikiamą gydytojų specialistų pagalbą augančiai kartai bus galima suteikti kuo anksčiau, kas leis užkirsti kelią rimtesniems psichikos sutrikimams.

„Psichikos sveikatos srityje galioja tie patys dėsniai kaip ir gydant kitas ligas ar negalavimus. Kuo anksčiau yra nustatomi ir pradėti gydyti psichikos sutrikimai, tuo dažniau pavyksta išvengti didelės žalos tolimesnei vaiko raidai. Tai padidina tikimybę, jog ateityje turėsime geresnę suaugusiųjų psichikos sveikatą, o jiems bus lengviau integruotis visuomenėje, gyventi socialinį gyvenimą kaip ir daugeliui mūsų šalies žmonių“, – teigia ministras A. Veryga.

Taigi, nauja tai, kad plečiamas gydymo įstaigų tinklas, kuris teiks vaikų ir paauglių psichiatrijos dienos stacionaro paslaugas. Iki šiol stacionaro paslaugas Lietuvoje teikė tik kelios stacionarinės gydymo paslaugas teikiančios įstaigos didžiuosiuose Lietuvos miestuose, tad norint gauti dienos stacionaro paslaugas gyventojai iš visos Lietuvos turėjo kasdien vežti mažuosius pacientus į šiuos miestus, kas sudarė itin didelių nepatogumų tėveliams.

Įsigaliojus naujajai tvarkai, vaikų ir paauglių psichiatrijos dienos stacionaro paslaugas galės būti teikiamos keliose dešimtyse gydymo įstaigų, tolygiai išsidėsčiusių visoje Lietuvoje, ir tai ženkliai pagerins paslaugų prieinamumą. Tad gydant sudėtin-

gesnius vaikų ir paauglių psichikos sutrikimus nereiks atitraukti vaiko iš šeimos, nepasikeis vaiko aplinka, o į šį pasikeitimą mažieji neretai reaguoja labai jautriai, ypač turintys raidos sutrikimų, pavyzdžiui, kuriems diagnozuotas autizmas. Tad naujovės reiškia, kad nuo lapkričio jaunieji pacientai paprasčiau galės gauti reikalingas diagnostines ar gydymo paslaugas dienos stacionare, o vakare galės grįžti į įprastą jiems aplinką.

Nauja ir tai, kad atsiranda nauja paslauga, kuri iki šiol nebuvo teikta – vaikų ir paauglių psichosocialinės rehabilitacijos paslauga. Ji skirta padėti psichikos ir elgesio sutrikimų turintiems pacientams integruotis arba reintegruiotis į bendruomenę, mokyklą ir šeimą, arba kai reikia sustiprinti paciento socialinius ryšius, socialinius ir savitarnos įgūdžius bei adaptaciją.

Teikiant vaikų ir paauglių psichosocialinės rehabilitacijos paslaugas galės būti taikoma individuali, grupinė ar šeimos psichoterapija, socialinių įgūdžių ugdymas. Taip pat – išplėstinė gydytojo vaikų ir paauglių psichikos sveikatos specialistų konsultacija, aplinkos terapija, įvairūs meno terapijos metodai, psichoedukacija. Psichosocialinės rehabilitacijos paslaugą teiks specialistų komanda: gydytojas vaikų ir paauglių psichiatras, medicinos psichologas, socialinis darbuotojas, psichikos sveikatos slaugytojas, o esant poreikiui – ir psichoterapijos paslaugas teikiantis specialistas, ergoterapeutas, kineziterapeutas, meno terapeutas.

Vaikų ir paauglių psichosocialinės rehabilitacijos paslaugas galės būti teikiamos tiek ambulatoriškai,

tiek stacionare. Ambulatorinė vaikų ir paauglių psichosocialinė rehabilitacija galės būti trumpalaikė, iki 40 kalendorinių dienų, arba ilgalaikė, iki 9 mėnesių. Šios paslaugos skiriamos atsižvelgiant į ligos simptomų sunkumą ir psichikos ligomis sergančių vaikų funkcionavimo lygį. Jos gali būti skiriamos, pavyzdžiui, esant vaiko emociniams sutrikimams po užsitęsusių stresinių situacijų, tokių kaip konfliktiškos tėvų skyrybos, bei kitais atvejais.

Jaunųjų psichiatrų asociacijos prezidentas Edgaras Diržius teigia, jog pokyčiai vaikų ir paauglių psichikos sveikatos srityje yra būtini, tačiau norint pasiekti efektyvių rezultatų, reikia skirtingų institucijų bendradarbiavimo ir reguliaraus nustatytos tvarkos atnaujinimo.

„Palankiai vertiname pokyčius ir džiaugiamės po beveik dviejų dešimtmečių pertraukos atnaujinta tvarka. Tikimės, jog ilgai priėmimo ir socialinės apsaugos sektoriai, o tvarka nuo šiol bus atnaujinama bent kas ketverius metus, jog būtų pasiekti maksimalūs rezultatai“, – teigia E. Diržius.

Tikimasi, jog naujovės leis sumažinti stacionarinio gydymo apimtį, tad mažieji pacientai kokybiškas paslaugas galės gauti greičiau. Kiek ir kokių paslaugų bus apmokama vienam pacientui Privalomojo sveikatos draudimo fondo (PSDF) lėšomis, paaiškės rudenį, kai bus nustatyti paslaugų įkainiai.

Šios naujovės taip pat prisidės įgyvendinant Pagalbos vaikams, kuriems diagnozuotas autizmas ar kitas raidos sutrikimas, 2019-2020 metų veiksmų planą, kuriuo trys ministerijos – Sveikatos apsaugos, Socialinės apsaugos ir darbo, Švietimo, mokslo ir sporto – įsipareigojo suvienyti jėgas ir konkrečiomis priemonėmis padėti vaikams bei jų tėvams.

Meno plenere – originalių darbų galerija

Lina Jakubauskienė

Rugpjūčio pabaigoje Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrija (LSPŽGB) tradiciškai sukvieta gambiausius menininkus iš visos šalies į meno plenerą Šventojoje. Tris dienas plenero dalyviai piešė, klijavo, gamino iš gamtinių medžiagų vainikus ir kūrė kitokį grožį.



Menas – svarbus

Pasak LSPŽGB vadovo Vaidoto Nikžentaicio, dabartinėje visuomenėje neįgalieji vis dar neturi tokių kūrybinės saviraiškos erdvių kaip „sveikieji“ asmenys, jų kūrybą vis dar žiūrima rezervuotai ar net skeptiškai. „Dažnai taikomi negalios stereotipai, neatsižvelgiama į tai, kad ir žmonės su psichikos negalia gali kurti originalius, unikalios meno kūrinius. Mūsų pleneras skirtas tam, kad atskleistume savo žmonių talentus“, – sako V. Nikžentaitis.

Susirinkę Šventojoje, plenero dalyviai turėjo galimybę kurti gražioje gamtoje, jiems suteiktos visos reikalingos priemonės. Plenero pradžioje susirinkusieji iš klausė VŠĮ Pagalbos ir informacijos šeimai tarnybos direktorės Algės Nariūnienės paskaitą apie meno terapiją, tolesnius užsiėmimus susirinkusiems vedė Palangos Stasio Vainiūno meno mokyklos dailės pedagogė Rasa Užpelkytė ir Palangos tradicinės tekstilės mo-

kymo centro dėstytoja, Palangos moksleivių klubo dailės pedagogė Diana Rakauskienė.

„Kaip ir kasmet, plenerui rengėmės iš anksto. Galvojome temas, užduotis, stengėmės, kad sudominti būtų visi. Naudojome ne tik gamtines, bet ir įvairias netradicines medžiagas, tokias kaip statybinis glaistas, lipalas. Atrodo, mūsų pasiūlytos idėjos patiko visiems. Plenero dalyviai sukūrė įdomių, originalių, savitų darbų. Pirmosios dienos tema buvo peizažas, nuotaika, emocija. Tai perteikti pavyko visiems“, – sako R. Užpelkytė.



Pasak D. Rakauskienės, būnant prie jūros, labai svarbūs jūriniai motyvai. Pirmoji diena buvo skirta jūros temai. „Mums buvo svarbu, kad iš paprastų, kasdinių priemonių plenero dalyviai sukurtų kažką naujo. Visi mūsų žmonės yra labai kūrybingi. Reikia tik pametėti jiems naujų, originalių idėjų“, – pabrėžia užsiėmimų vadovė.

Pirmąją dieną plenero dalyviai kurdami panaudojo ir įprastus vaikiškus balionus. Pasak R. Užpelkytės, tokiu būdu taip pat galima sukurti gražių darbų, gauti netikėtą rezultatą: „Mūsų idėja buvo ne gryna tapyba, bet žaidimas faktūromis. Naujas priemonės dažnai atrandami bedirbdamas. Daug idėjų atsinešiau iš savo kasdienio darbo“.

Vadovė į plenerą atsivežė daug įvairių priemonių. „Stengiamės, kad darbelius būtų galima sukurti kuo pigiau, pasiūlyti originalių metodų ir priemonių. Aišku, streso prieš plenerą būna kaskart. Per užsiėmimus turi priimti kiekvieną žmogų, prieiti prie kiekvieno individualiai, padėti, paaiškinti. Daug metų savanoriauau bendrijoje „Viltys“, tad darbo su kitokiais žmonėmis įgūdžiai išliko“, – pabrėžia R. Užpelkytė.

Antrąją dieną visi plenero dalyviai iš gamtinių medžiagų kūrė vainikus. Pavyko visiems. Vieni darbeliai buvo puošnesni, kiti su mažiau detalių ir elementų. Vis dėlto ir čia nesėkmų nebūta.

Kūrybos procesas įtraukė

Kėdainiškė Monika daug metų dirbo Kėdainių rajono sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos vadove, taip pat Psichikos



sveikatos skyriuje slaugytoja, vėliau – socialine darbuotoja, dabar, susirgusi onkologine liga, bendrijoje yra projektų vykdytoja. „Pamenu, kaip nutarėme, kad reikia kurti prie Psichikos sveikatos centro užimtumo kambarius. Pradėjome nuo nulio, gavome patalpas. Jas apstatyti, įsigyti reikalingą turtą padėjo LSPŽGB. Lankytojų buvo visą laiką, stengiausi žmones sudominti. Darbo su psichikos negalią turinčiais žmonėmis specifika – ypatinga. Turi žinoti, kaip su jais bendrauti, pastebėti, kuriam blogiau, mokėti prieiti, paraginti gerti vaistus. Menas taip pat labai svarbus šiems žmonėms. Jis padeda pasijusti geriau“, – dėsto Monika.

Moteris bendrijoje kaip tik ir puoselėja meną. „Kuriame įvairius darbelius, stengiamės, kad visiems būtų įdomu. Man buvimas bendrijoje labai svarbus, tai – išėjimas į žmones, pabendravimas. Mirus vyrui, likau viena. Žinoma, yra vaikai, bet jie turi savo gyvenimus“, – kalba moteris.

Į meno plenerą Monika atvažiavo su dviem kolegėmis. „Norėjosi pasimokyti kažko naujo,

patobulėti. Sužinojome daug naujų dalykų. Labai šiltos vadovės – jos nuolat prieina, pataria. Nebuvome darę darbėlių su stačybiniu glaistu, nemanėme, kad kūrybai galima panaudoti ir tokias buitines priemones. Buvo įdomu kurti paveikslus su kempinėle, balionais, gamtinėmis medžiagomis. Džiugino ir nepaprastai šilta atmosfera, nuoširdūs, puikūs žmonės, geras oras, graži gamta. Namų parsivešime daugybę gražių išpūdžių“, – dėsto moteris.

Dar viena kėdainietė, Rima, sako niekada negalvojusi, kad gali piešti, tapyti. „Man labai patinka menas – kuriu rankdarbius iš odos, karoliukų, gaminu papuošalus. Tik nemaniau, kad moku piešti. Atvažiavusi į meno plenerą įsitikinau – bet kuris žmogus gali sukurti menišką darbą. Atrodė, nemokėsiu ir to, ir ano, bet viskas pavyko“, – šypsosi Rima.

Ji taip pat pasidžiaugė šilta plenero atmosfera, susirastais naujais draugais. Be to, oras pasitaikė labai gražus, kurti skatino ir graži pajūrio gamta. „Grižtu labai laiminga ir patenkinta. Labiausiai patiko kurti iš gamtinių medžiagų, dėlioti spalvas, iš to sukurti grožį. Vienas nieko nepadarytum, bet kai šalia – talentingos vadovės, padedančios, patariančios, rezultatas būna puikus“, – džiaugiasi Rima.

Ji sako stengusis produktyviai išnaudoti kiekvieną minutę, išmokti visko, kas buvo siūloma plenero. „Parvešiu į namus daug naujų žinių, pamokysiu žmones naujų darbėlių. Bendrijoje esu atsakinga už rankdarbių kūrimą, idėjų dabar turiu labai daug“, – kalba pašnekovė.

Pasak jos, panašūs renginiai labai atpalaiduoja nervų sistemą,

Nukelta į 6 p.



Atkelta iš 5 p.

padeda užmiršti skaudulius, ligas. Kurdami visi gyvena vien tik menu, kuris gydo. „Pamiršti visus negalavimus, nejauti skausmo, visos negandos lieka kažkur toli. Namu parsivežu didelį teigiamos energijos užtaisą“, – kalba moteris.

Jai nepritrūko laiko ir poilsiui – vos radusios laisvą minutę, moterys ėjo prie jūros, aplankė Šventosios priepauką, pasivaikščiojo tiltu. „Sąlygos dirbti, kurti sudarytos kuo puikiausios. Visos mintys – tik kūrybai. Pasirūpinta ir maistu, ir nakvyne, dirbome apsaugoti nuo nepageidaujamo aplinkinių dėmesio. Žinoma, dar viena plenero diena būtų puiku, vis dėlto ir taip grįžtame namo pailsėję, pasisėmę naujų idėjų ir jėgų“, – pabrėžia Rima.

Norėtų daugiau laiko

Į kūrybos procesą nuoširdžiai įsijungė ir kuršėniškė Gražina. Ji sako gaunanti labai daug naudos iš LSPŽGB renginių. „Pernai dalyvavau lyderystės mo-



kymuose, ten sulaukiau labai daug psichologinės pagalbos. Psichologė Aistė Diržytė mokė džiaugtis tuo, ką turim, kalbėjo apie tai, kiek daug prarandame, kai neįvertiname to, ką reiškia žmogui bendravimas, pasitikėjimas. Darius Rakauskas mokė susikalbėti ženklais, mokėmės labiau pasitikėti savimi, neužsidaryti viduje. Po šio renginio pasijutau kur kas stipresnė“, – aiškina Gražina.

Ji sako labai norėjusi atvykti į meno plenerą prie jūros, daug apie jį girdėjusi iš anksto. „Norėjusi išmokti piešti, naujų technikų. Negalėčiau pasakyti, kad esu patenkinta renginiu – esu laiminga. Patiko viskas – ir dažymas su špagatu, ir taškymas, ir piešimas balionu, ir vandens pūtimas. Daug naujovių, daug negirdėtų technikų – visa tai parsivešiu namo“, – kalba Gražina.

Moteris pabrėžia, kad jai labiausiai pritrūko laiko. „Būtų puiku, jei pleneras truktų ir savaitę. Pati jaučiau, kaip kasdien keičiasi mano savijauta, nuotaikos. Pir-



mieji piešiniai buvo tamsios spalvos, paskui pradėjo šviesėti, paskutinę dieną jau vyravo rožinė, geltona spalvos. Be to, buvo labai gera susipažinti su naujais draugais, džiugino itin šilta plenero atmosfera“, – kalba Gražina.

Algis iš Kauno bendrijos „Likimo draugai“ pleneru taip pat buvo pirmąjį kartą. Jis pasidžiaugia, jog kauniečiai – labai gabūs menams, daug žmonių mezga, kuria rankdarbius, gėles, vainikus. „Man labiausiai patinka darbai, kur reikia krapštytis, dėlioti smulkias detales. Čia sukūriau tris darbelius. Patiko dirbti su balionu, stebėti, kaip jis „pagau-na“ spalvas. Tai – įdomi, nauja technika. Antras darbas – tapyba prieš tai paveikslą padengus glaistu. Iš anksto pasiruošiau faktūrą, mintis piešti kilo iškart. Papildžiau sukurtą faktūrą spalvomis“, – dėsto vaikas.

Dar vienas Algio darbas – natūrmortas, sukurtas naudojant trafaretą. Viskas, ką darė pleneru, jam buvo nauja. „Pleneras labai patiko, smagiai praleidome laiką. Liūdna, kad turime išsiskirti. Būtinai norėčiau atvykti čia ir kitais metais. Laiką praleidome nuostabiai. Žinoma, norėjosi dar bent vienos dienos – laiko šiek tiek pritrūko“, – pabrėžia vaikas.

Su panašiomis nuotaikomis, atsisveikindami iki kitų susitikimų, skirstėsi ir kiti meno plenero dalyviai. LSPŽGB savo patalpas galės papuošti gausybe plenero dalyvių sukurtų gražių, originalių darbų.

Autorės nuotraukos

Kasdienybę praturtina kelionės ir išvykos

Vilma Kunsmonaitė

VŠĮ Pagalbos ir informacijos šeimai tarnybos lankytojai mėgsta išvykas, keliones, įdomius, netradicinius renginius. Šią vasarą veiklų būta ypač gausu. Keliavome, grožėjomės nuostabia Lietuvos gamta, aplankėme istorinius paminklus.

Projektų vykdytojas Darius Rakauskas užsiėmimus perkėlė iš patalpų į gamtą. Besilankantieji Pagalbos ir informacijos šeimai tarnyboje keliavo prie ežerų ar į parkus.

Vienas įdomesnių šią vasarą vykusių renginių – fotosesija UAB „Merkada“, kuri specializuojasi kurdama, gamindama ir nuomodama kaukes, sceninius drabužius.

Mūsiškiai turėjo progos persirengti ir įsikūnyti į skirtingus vaidmenis: riterius, damas, muškietininkus ir pan. Kiekvienas galėjo pajusti teatro dvasią, išreikšti save per skirtingus personažus. Pagalbos ir informacijos šeimai lankytojai kartu su aktoriumi D. Rakausku vaidino etiudus, kūrė skirtingus vaidmenis. Į tarnybą parsivežėme daug nuotraukų, kuriomis visi nuoširdžiai džiaugėmės. Grįžome pasikrovę puikių emocijų, gavę progos prisiliesti prie teatro meno, aktorystės profesijos. Netradicinis renginys visiems labai patiko.

Išsėtis šiais metais jau tradiciškai vykome į Šventąją, prie Baltijos jūros, kur ne tik ilsėjomės, bet ir dalyvavome įvairiuose užsiėmimuose. Panašios išvykos



padeda sustiprinti sveikatą, suteikia teigiamų emocijų, suartina žmones, padeda susirasti draugų. Buvo gera matyti, kaip mūsų žmonės tampa savarankiškesni, atsakingesni.

Dar vienas įdomus edukacinis užsiėmimas vyko Valdovų rūmuose. Nuvykę iš pradžių susipažinome su Valdovų rūmų ekspozicija, mums surengtas edukacinis užsiėmimas vadinosi „Pasivaikščiojimas po Jono Mateikos paveikslą „Liubli-

no unija“. Sužinojome daug įdomių istorinių faktų, išgirdome apie Liublino uniją, apie personažus, pavaizduotus J. Mateikos paveiksle. Papildėme žinių bagažą žiniomis apie Lietuvos istoriją, senovės žmonių gyvenimą, papročius.

Vasarą šiemet palydėjome eskursija į Antano Baranausko ir Antano Vienuolio-Žukausko apdainuotą Anykščių kraštą. Didelį įspūdį paliko pasivaikščiojimas virš medžių Lajų taku, ekskursija su gidu po Anykščių miestą, Anykščių krašto muziejų, kur susipažinome su interaktyvia ekspozicija. Prie vaizdingo Rubikių ežero dalijomės įspūdžiais, grožėjomės nuostabia Aukštaitijos gamta. Jautėmės ne tik turiningai praleidę laiką, bet ir pasisėmę jėgų ir gerų emocijų ilgam šaltajam sezonui.

Išvykos dalyvių nuotraukos



Neįgaliųjų lyderystės ir savipagalbos įgūdžių mokymai – naujiems lyderiams ugdyti

Lina Jakubauskienė

Rugsėjo 5-6 dienomis vaizdingoje verslo ir laisvalaikio sodyboje „Aerodream“ Trakų rajone vyko Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos (LSPŽGB) organizuoti lyderystės ir savipagalbos įgūdžių mokymai neįgaliesiems. Žmonėms iš skirtingų LSPŽGB skyrių dvi dienas skaitytos paskaitos, rengti praktiniai užsiėmimai įvairiomis aktualiomis temomis.



Bendruomeniškumas – svarbu

„Džiaugiuosi, kad iš visos Lietuvos bendrijų skyrių susirinko geriausieji, turintys lyderių savybių. Tikimės, kad įgiję žinių, visi prisidės prie mūsų bendruomenės klestėjimo. Norinčiųjų šįkart buvo daug, sunku buvo atrinkti keturiolika geriausiųjų“, - sakė LSPŽGB vadovas Vaidotas Nikžentaitis.

Mokymus pradėjo Vytauto Didžiojo universiteto Švietimo akademijos prof. dr. Angelė Kaušylienė. Ji kalbėjo apie lyderystę neįgaliųjų bendruomenėse, teorinę dalį papildydama praktinėmis užduotimis. Pirmiausia visi mokymų dalyviai originaliai prisistatė: kiekvienas kalbėjo ne apie save, bet apie šalia esantį kaimyną, kuriam prieš tai papasakojo apie save.

„Tik būdami kartu esame stiprūs. Po šapelį mus lengva nulažyti, bet pabandykite perlaužti šluotą – reikės daug jėgos. Tai rodo, kad grupė yra didelė jėga. Kai atstovauju grupei, jaučiu didelį aplinkinių palaikymą. Jėgų prideda supratimas, jog esi ne vienas“, - sakė A. Kaušylienė.

Ji kalbėjo apie tai, kas svarbu grupei, kokie turėtų būti grupės narių asmeniniai santykiai, kaip

svarbu turėti grupės taisykles, tikslą, tradicijas, viziją, kaip spręsti konfliktus, kurie kiekvienoje grupėje yra neišvengiami.

„Grupė suvienija skirtingus žmones. Tokiu būdu, būdami skirtingi, mokomės vieni iš kitų. Visi turime vidinių baimių, vis dėlto turime vienas kitam padėti. Mūsų galimybės grupėje yra neišsemiamos – joje mes tobulėjame, siekiame, galime padaryti labai daug. Tereikia tikėti, pasitikėti savo galimybėmis. Kartais tenka perlipti per save, save nugalėti. Tai labai svarbu“, - teigė profesorė.

Pasak jos, ne mažiau svarbu nepasiduoti, tinkamai išnaudoti tiek savo, tiek grupės draugų galimybes, kovoti už rezultatą, nenustumiant, neįžeidžiant aplinkinių, neieškant pasiteisinimų ir nekaltinant aplinkybių.



Lyderių vaidmuo

Pasak A. Kaušylienės, kalbant apie grupę, labai svarbus yra lyderio vaidmuo. „Nė vienas narys negali imtis šio vaidmens be grupės sutikimo. Konfliktai dėl vaidmenų grupėje turi būti sprendžiami atvirai, ieškoma alternatyvų, kompromiso. Norint, kad visi nariai aktyviai dalyvautų grupės veikloje, reikia pasiskirstyti vaidmenimis ir periodiškai įvertinti, kaip jie atliekami“, - sakė A. Kaušylienė.

Vaidmenis turėtų paskirstyti lyderis. Pasak profesorės, būtų puiku, jei grupės lyderis keistųsi kas mėnesį ar kas pusmetį, būtų leidžiama pasireikšti visiems. Ne visi drįsta pasisiūlyti patys, vis dėlto drąsus lyderis leis pasireikšti visiems. „Lyderis turi labai gerai pažinti grupę, išmanyti psichologiją, tada grupė normaliai funkcionuos. Nuomonė, kad lyderis gali būti tik vienas, yra klaidinga. Dera pasinaudoti ir kitų žmonių galimybėmis“, - pabrėžia profesorė.

Pasak jos, lyderis turi matyti, kaip priimami sprendimai, bet nepriimti jų grupės vardu. Jis turi būti užtikrintas, kad grupė žino, ką daro, prireikus apie tai paklausti kiekvieno grupės dalyvio. Lyderis taip pat turi rūpintis, kad visi dirbtų it viena komanda, siektų vienodų tikslų ir juos žinotų.

A. Kaušylienė kalbėjo apie tai, kokie lyderių tipai gali būti, kokios patirties jiems reikia ir kokia atsakomybė gula ant lyderių pečių. Grupės lyderis turi užtikrinti, kad nariai nebendrautų per tarpininką. Jis nuolat turėtų perklausti



grupės narių: „Ar teisingai jus su-pratau“? Tai yra labai svarbu. Be to, jis turi teirautis grupės narių, kaip jie jaučiasi.

Profesorė pateikė keletą svarbių patarimų grupės lyderiui:

- Stebėti grupės narių kūno kalbą;
- Nekomentuoti ir nekritikuoti grupės narų;
- Elgtis pagal grupės narių taisykles;
- Nepamiršti grupės narių poreikių;
- Nebijoti, jeigu viskas eina ne pagal planą, tačiau jo nepamiršti ir laiku koreguoti;
- Skatinti grupės narių savarankiškumą ir jausmų raišką;
- Dalytis atsakomybe, išgirsti tylinčius;
- Stengtis pajuokauti;
- Nesijausti vieninteliu viską žinančiam, mokančiam, nesistengti primesti savo nuomonės;
- Kiekvienas grupėje įvykęs įvykis neatsitinka be priežasties (priežasties ir pasekmės ryšys);
- Neskubinkite grupės pats, palaukite, kol pati pradės veikti;
- Analizuokite savo paties paveikimą grupei.

Patarimai kaip išvengti grupėje konfliktų:

- Apibrėžkite konfliktą ne kaip vieno žmogaus, o visos grupės problemą;
- Iš klausykite kiekvieno nario nuomonę, stenkitės rasti panašumų ir skirtumų;
- Stenkitės viską išsiaiškinti iki galo, kad būtų gerai supranta kiekviena nuomonė;
- Stenkitės išvengti tokių sprendimų „laimėti ir pralaimėti“;



- Neignorruokite prasidedančio konflikto užuominų, patikrinkite jas;
- Dirbkite, kad būtų sukurti šilti tarpusavio santykiai, bet ne konkurencinis klimatas.

Visi mokymų dalyviai profesorės klausėsi labai susidomėję, jų teigimu, naudinga buvo tiek teorinė dalis, tiek praktiniai užsiėmimai. „Paskaita buvo labai naudinga. Mačiau, kokios žmonės būna per užsiėmimus, tik nemokėjau jų įvardinti. Po paskaitos viskas susidėliojo į savo vietas. Dabar žinosiu, kaip pasinaudoti kiekvieno žmogaus galimybėmis, kad kiekvienas vaidmuo yra teigiamas, kaip neigiamybės paversti teigiamybėmis, kaip suktis, kad visiems būtų gerai“, - sako kūrėnė Gražina.

Praktiniai patarimai ir diskusijos

Susirinkusiuosius ypač sužavėjo Pagalbos ir informacijos šeimai tarnybos direktorės Algės Nariū-

nienės paskaita bei praktiniai užsiėmimai „Savipagalbos grupių organizavimas ir galimybės. Stresinių situacijų įveikos būdai“.

Direktorė kalbėjo apie tai, kad bendrijoje turėtų būti žmonių, kurie galėtų pakeisti vadovą, kai jis išeina atostogų. Ji apklausė grupę, kaip jie jaučiasi, kai vadovas atostogauja, kai mėnesį nevyksta užsiėmimai. Visi atsakė, jog tuo metu būna liūdna. A. Nariūnienė uždavė klausimą – ar susirinkusieji į lyderystės mokymus prireikūs imtųsi pakeisti bendrijos vadovą?

„Atsakymai buvo įvairūs. Vieni sakė – jokių būdu, kiti – bandyčiau, treči – galėčiau. Užvirė diskusijos. Visi kalbėjomės apie tai, kaip reikėtų spręsti skirtingas problemas, kurios ištinka grupės narius. Pavyzdžiui, kai netikėtai žmogui pablogėja sveikata, ištinka krizė, kai kyla konfliktinės situacijos. Svarstėme, kokios išeitys būtų tinkamiausios, kaip dera padėti grupės nariams“, - sako A. Nariūnienė.

Taip pat kalbėta apie tai, kaip spręsti kitus klausimus – pavyzdžiui, jei žmogus su negalia pasisako, kad visai neturi pinigų pragyventi, jei pripažįsta prisiėmęs greitųjų kreditų ir negalintis jų gražinti, prasitaria susibaręs šeimoje ir prašo skubios pagalbos. Susirinkusieji diskutavo, kaip spręstų panašias problemas.

„Labiausiai sujaudino žmonių nusiskundimai dėl materialinės padėties. Nors skurdo riba Lietuvoje yra 245 eurai, dauguma mūsiškių gauna 150-160 eurų. Išdalinau anketas – kaip žmonės vertina savo gyvenimą, ar juos tenkina būstas, laisvalaikis, užimtumas, finansinė situacija, šeimos santykiai ir panašiai. Daugumą atsakymų buvo „vidutiniškai“. Žmonės mano, kad jų situacija – dar ne pasaulio pabaiga, dar galima išgyventi iš to, ką jie gauna. Vis dėlto žmonės skundėsi, jog vais-tai per mažai kompensuojami, kad rajonuose trūksta apsaugoto būsto programų tiems, kurie nori gyventi atskirai. Kalbėjome apie tai, kaip šie žmonės spręstų panašias problemas, tapę lyderiais“, - dėsto A. Nariūnienė.

Nukelta į 10 p.

Atkelta iš 9 p.

Visi mokymų dalyviai vieningai pasisakė už tai, kad sergantiems psichikos ligomis žmonėms būtinas gydymas. Jei vienam iš grupės narių liga paūmėja, bet koks lyderis būtų bejėgis jam padėti.

„Žmonės didžiavosi pavadinti lyderiais. Sakė, jog po mokymų labai pasikeitė, geriau save pažįsta, gali padėti kitiems – bendrijos pirmininkams, artimiesiems. Panašūs mokymai padeda būti aktyvesniems, įsijungti į grupės veiklą. Visi, grįžę iš mokymų, žadėjo daugiau padėti savo skyrių vadovams. Sakė, jog praktiniai dalykai jiems labai tinka, pageidavo daugiau panašių mokymų“, - pabrėžia Pagalbos ir informacijos šeimai tarnybos direktorė.

Džiaugėsi galimybe patobulėti

Gintos iš Kuršėnų teigimu, ji ir anksčiau daug padėjo bendrijos vadovei, vis dėlto, grįžusi iš mokymų, dar labiau stengsis. „Panašiam renginyje dalyvavau pirmą kartą. Manau, kad dirbant grupėse, tarpusavio santykiai yra labai svarbūs – turime žinoti, kaip bendrauti tarpusavyje, kaip spręsti kylančius konfliktus. Norėtusi kuo daugiau tokių renginių, kur ne tik sužinai naujoves, bet ir gali susitikti su kolegomis iš kitų bendrijų skyrių“, - kalba Ginta.



Šiluvieškė Jūratė, vadovaujanti Šiluvos neįgaliųjų globos bendrijai, grįžusi namo žada dar daugiau padėti saviškiams: „Įspūdziai iš mokymų – nuostabūs. Vėl atsiranda daugiau entuziazmo, grįžusi galėsiu daryti kažką naujo. Tai – didelis pastiprinimas ir padrąšinimas. Išgirdome daugybę atsakymų į klausimus, kylančius mūsų kasdienėje veikloje. Išvydome šviesą tunelio gale. Bandysiu daug ką pritaikyti savo darbe. Naudinga buvo ir teorija, ir praktika. Nuostabu, kad tiek daug žinių galima gauti per dvi mokymų dienas. Džiugino ir šilta mokymų atmosfera, graži aplinka, puikus oras“.

Mokymai sužavėjo ir Editą bei Vidą iš Šilutės. Edita mokymuose dalyvavo antrąjį kartą, sako šįkart įtvirtinusi žinias apie ly-

derystę, dar daugiau sužinojusi apie lyderiui reikalingas savybes. Vida sako, jog jai įdomiausia buvo tai, kaip išvengti konfliktinių situacijų, kai išsiskiria grupės narių nuomonės. „Esu bendrijos tarybos narė. Daug ką iš to, ką išgirdome mokymuose, pritaikysiu ir savo darbe. Mokymai buvo ir labai įdomūs, ir naudingi, ir labai reikalingi“, - pabrėžia moteris.

Aktorius Darius Rakauskas, dirbantis VŠĮ Pagalbos ir informacijos šeimai tarnyboje, pravedė net keletą praktinių užsiėmimų, kurie ne tik pakėlė mokymų dalyviams nuotaiką, bet ir padėjo daugiau sužinoti apie save. Mokymų pabaigoje dalyviams įteikti pažymėjimai.

Autorės nuotraukos



Vitalija Petrikaitė ne tik talentinga, bet ir pasirengusi ateiti į pagalbą kitiems

Lina Jakubauskienė

Vitalija Petrikaitė jau dvidešimt metų lankosi Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos (LSPŽGB) Palangos skyriuje. Bendrijos patalpose eksponuojama daugybė merginos pieštų paveikslų, skirtinga technika atliktų darbų. Be to, Vitalija – pagrindinė bendrijos vadovės ir mamos Anės Petrikienės pagalbininkė.

Mama pasakoja, jog Vitalijai mokykloje buvo nelengva, nors būdama šešėrių ji jau skaitė laisvai,

neskiemenuodama. Dėl negalios tuometinėje mokykloje mokytojų požiūris į Vitaliją buvo neigiamas,

todėl mergaitė buvo tyli, uždara, stengdavosi nesireikšti, nes nepasitikėdavo savimi.

Vitalija, baigusi dešimt klasių, apie mokymąsi toliau galėjo tik pasvajoti. Neigiamas aplinkinių požiūris į vaiką su negalia darė savo. Palangoje susikūrus sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijai, mama, dalyvaudama įvairiuose LSPŽG bendrijos organizuotuose seminaruose, mokymuose, kuruose, susipažino su specialistais iš kitų miestų, iš sostinės Vilniaus. Jų dėka Vitalija įstojo į Kretingos aukštesniąją žemės ūkio mokyklą, kur baigė vidurinę ir įgijo virėjos specialybę. Tiesa, mama, pastebėjusi, kad dukrai patinka piešti, groti, buvo nuvedusi ją į Palangos meno mokyklą, bet ten negalia ir vėl padarė savo, ilgai mokytis mergaitei neteko.

A. Petrikenė pasakoja, jog kurti Palangoje sutrikusios psichikos žmonių globos bendriją ir paskatino vyresnėlės negalia. Tuo metu susibūrė keletas aktyvių mamų, kurios nenorėjo, kad jų vaikai sėdėtų užsidarę namuose. Tiesa, nemažai pirmųjų bendrijos narių per dvi dešimtis metų išsibarsė, atėjo nauji. Vitalija liko nuo pat bendrijos įkūrimo pradžios.

Vitalija sako, jog bendrijoje jai gera. Mergina mėgsta ir gali padėti kitiems. Labiausiai Vitalijai patinka piešti. „Piešiu viską – tiek gamtą, tiek iš savo vaizduotės. Kažką sugalvoju, vėliau nupiešiu. Labiausiai mėgstu piešti namuose, kai tylu, ramu. Dažniausiai pradėdu dirbti po dešimtos vakaro, kada viskas nurimsta, nutyla, nelieka šurmulio. Tada ir ateina įkvėpimas“, – šypsosi Vitalija.

Vitalijos darbai – ryškiaspalviai, atlikti skirtinga technika. „Mėgstu kažką sukurti iš skirtingų detalių. Pavyzdžiui, paukštį iš lapų. Bedėliojant visada įdomu, kas iš to išeis, procesas įtraukia“, – sako pašnekovė.

Be piešimo, Vitalija mėgsta groti pianinu, groti ją pradėjo mokytis mama. Tai – dar viena merginos aistra. Be to, ji lanko chorą „Guboją“, kur dainuoja soprano. Vitalijai patinka skaityti, mėgstamiausia jos knyga – H. Bi-



čer-Stou „Dėdės Tomo trobelė“. Vis dėlto pašnekovė sako, kad jai patinka įvairi literatūra, tiek rimtesnės, tiek ir lengvesnio turinio knygos.

Vitalija dalyvauja Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos rengiamuose meno pleneruose. Ji pasidžiaugia, kad ten išmoksta daug naujų dalykų. Grįžusi namo, bando visa tai pakartoti, pamoko kitus draugus. „Praėjusiais metais labiausiai patiko piešti ant vandens, taip pat kurti paveikslus iš gamtinių medžiagų. Kuo daugiau išmoksti, tuo daugiau idėjų, minčių kyla ir pačiai“, – dėsto pašnekovė.

A. Petrikenė pasakoja, jog Vitalija ne tik kuria pati, bet labai daug padeda kitiems bendrijos nariams. „Vitalija nupiešia eskizą, tada visi kartu jį spalvina, tobulina. Ji pa-

siūlo idėjas kitiems, visada pataria, padeda, pamoko. Padedama bendrijos darbuotojų ir pati padeda kitiems, Vitalija mokosi pasitikėti savimi, laisviau reikšti savo mintis piešdama, tapydama, rinkdamasi spalvas, technikas. Į šį procesą ji įtraukia ir kitus. Be jos dirbti būtų kur kas sudėtingiau“, – kalba bendrijos vadovė.

Sunkiau vaikštančius ar besiorientuojančius Vitalija kasryt ativeda į bendriją, po užsiėmimų palydi namo. Per užsiėmimus ji pamoko draugus žaisti loginius žaidimus, tokius, kur reikia gero kairio pasukti galvą, jei trūksta dar vieno žaidėjo, mielai prisideda.

Mergina pasidžiaugia, kad besimokydama Kretingos aukštesniojoje žemės ūkio mokykloje išmoko namų ruošos darbų, gaminti valgių. Visa tai labai praverčia kasdieniame gyvenime.

Vitalija labai mėgsta gamtą, vasarą dažnai eina prie jūros. Taip pat ji lanko neseniai Palangoje duris atvėrusį baseiną. „Nors kitiems Palanga – vasaros kurortas, vis dėlto čia yra kuo užsiimti ir žiemą. Mieste įrengti treniruokliai, visada galima pasivaikščioti, pasportuoti“, – dėsto pašnekovė.

Lankydamosi bendrijoje, Vitalija jaučiasi reikalinga, naudinga. Talentingi, meniškai jos darbai žavi tiek bendrijos lankytojus, tiek svečius.

Autorės nuotraukos

Palangos bendrijos nariai: renkamės, nes mums įdomu būti kartu

Lina Jakubauskienė

Palangos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos skyriaus, šiemet švęsiančio veiklos dvidešimtmetį, nariai į užsiėmimus renkasi penkis kartus per savaitę. „Kodėl ateiname? Mums čia gera. Kaskart sužinome ką nors naujo, pabendraujame, kuriame“, - visų požiūrį į bendriją apibendrina palangiškis Kastytis Mykolas.



Gera būti kartu

Kastytis Mykolas – bene šnekiausias iš visų bendrijos narių, tikra palangiškių siela. Be to, vyras meniškas, jis gražiai piešia.

Vytautas tarp kitų bendrijos narių garsėja paslaugumu. Bendrijos vadovė Ania Petrikenė pasidžiaugia, kad vyras padeda visiems. Prireikus Vytautas atlieka sunkesnius darbus – supjaus to kartoną ar ką nors panešioja. „Visi čia esam skirtingi, bet su einam, sutampam. Bendrijoje susidraugaujame vieni su kitais, paskui bendraujame ne tik per užsiėmimus“, - dėsto vyras.

Vytautas visiems skleidžia gerą nuotaiką, kiekvienam pasako



gerą žodį, išverda kavos, pasiūlo saldainį. Kai turi noro, Vytautas piešia. Vis dėlto vyras pasidžiaugia, kad prievartos bendrijoje nėra – gali rinktis tokią veiklą, kuri tądien įdomi.

Vytautas pasipašakoja ir apie savo gyvenimą. Šiuo metu jis gyvena vienas, vaikai – jau suaugę, įsikūrę Didžiojoje Britanijoje, Londone. Užsienyje jie – jau dvylika metų. „Anūkai jau tapę anglais, lietuviškai kalba su akcentu. Atvažiuoja į Lietuvą kartą per metus. Dar turiu mamą, kuri jau sunkiai vaikšto, tenka ją prižiūrėti“, - dėsto Vytautas.

Vyras pasidžiaugia, kad jo gyvenimą praskaidrina jūra. Kiekvieną rytą jis pradeda nuo pa-

sivaikščiojimo, pasigėri gražia pajūrio gamta. Jam tai – puiki dienos pradžia.

Pomėgiai – įvairūs

Dar viena bendrijos narė Rasa – menininkė. Ji piešia, spalvina, taip pat mielai prižiūri greta patalpų augantį gėlyną.

Pasak A. Petrikenės, Rasa į bendriją atėjo po sunkios traumos, su nustatytu specialiuoju slaugos poreikiu, ji sunkiai vaikščiojo. Dabar ji ne tik stojasi ant kojų, bet ir iš naujo ieško savęs. Visiems gera žiūrėti, kaip moteris atsigauna, tobulėja, atskleidžia savo talentus. „Į bendriją Rasa ateina kasdien. Ji ne tik piešia, bet ir gražiai skaito eiles, bando groti. Matyti, kad jai čia jauku ir gera“, - sako bendrijos vadovė.

Rasa sako labiausiai mėgstanti piešti jūrą. Taip pat jai patinka įvairūs darbeliai. „Po traumos Rasa negalėjo net pieštuko nulaikyti. Kita bendrijos narė, Vitalija, kartu su ja daug dirbo. Rasa iš pradžių mokėsi baksnoti, tekšnoti, dėlioti ant popieriaus brūkšnelius. Dabar gražu žiūrėti į Rasos kuriamas abstrakcijas, matyti, kaip laisvėja ir jos mąstymas. Iki traumos Rasa niekada nepiešė, nemanė, kad tai įdomu. Susipažinus su spalvomis, moteriai atsivėrė kitas, meno pasaulis“, - kalba A. Petrikenė.

Bendrijoje lankytis patinka ir Audriui. Jis mėgsta pabendrauti su Vytautu, Vitalija, pasidžiaugia, kad čia – nuostabi kompanija. Kai turi ūpo, vaikas piešia. „Kai ką nors sugalvoju, tai ir padarau. Reikia tinkamos nuotaikos“, - dėsto Audrius, rodydamas savo nupieštą televizijos bokštą. Dar Audriui patinka važinėti dviračiu. Kasdien iki bendrijos jis atmina dviratę transporto priemonę.

Neatsidžiaugia naujomis patalpomis

A. Petrikenė prisimena bendrijos veiklos pradžia. Ji prasidėjo



nuo psichikos negalią turinčių vaikų artimųjų sambūrio. „Būrėmės mamos, kurios turi šeimoje tokius žmones. Dirbdamas su turinčiaisiais psichikos negalia, turi išmanyti jų psichologiją, žinoti apie sutrikimus. Be abejo, reikia ir pašaukimo, gebėjimo bendrauti su žmonėmis. Svarbus ir komandinis darbas. Kartais man tenka pabūti griežtesnei, tada kitas komandos narys gražiai viską užglosto, apramina emocijas. Specialistai sako, jog, dirbant komandoje, taip ir turi būti. Grupėse nuolat kyla problemų, kurių nenumatysi iš anksto. Tenka išsiaiškinti, kas galima, ko negalima, pasakyti, kas yra ne taip. Būna, ir pasipykdam. Tokia pas mus šeimyninė atmosfera“, - šypsosi A. Petrikienė.

A. Petrikienė labai patenkinta, kad bendrijai prieš porą metų pavyko įsikurti naujose patalpose. „Daug metų glaudėmės pusrūsyje. Ateidamas niekada nežinodavai, ką tądien rasi. Dažnai patalpos būdavo užpiltos nuotekomis. Darbeliai sušlapdavo, nuolat dvokdavo pelėsiu. Labai ilgai taip vargome, daugiau nei dešimtį metų“, - dėsto A. Petrikienė ir pasidžiaugia, kad naujos patalpose šviesiau, erdviau, šilčiau.

Dabar bendrijos nariai turi kur eksponuoti savo darbelius. Jų, atliktų skirtingais būdais bei technikomis, naujosiose patalpose apstu.

Žmonės keičiasi

Užsiėmimai bendrijoje vyksta kasdien po keturias valandas. „Aišku, tiek laiko mažoka, bet finansavimas mūsų veikloms – tik toks. Jei būtime ilgiau, žmonėms reikėtų maitinimo, karštų pietų, o jiems ruošti patalpų neturime. Dabar nusiperkame kavos, saldainių, sausainių. Įsigijome mikrobangę krosnelę, pasidarome sumuštinį. Žmonėms reikia gerti vaistus, po jų ko nors užkąsti“, - dėsto A. Petrikienė

Pasak jos, žmonės bendrijoje nuolat keičiasi. Vieniems sutrinka sveikata, jie atgula ilgesniam laikui, tokius žmones bendrijos vadovė lanko namuose. „Mano darbas neapsiriboja vien tik užsiėmimais. Tenka konsultuoti artimuosius, siekti, kad psichikos sutrikimų turintys žmonės neužsidarytų namuose“, - dėsto bendrijos vadovė.

Pasak jos, į bendriją vis ateina nauji žmonės. Vis dėlto kol kas mūsų visuomenėje viskas, kas susiję su žodžiu „psicho“, tebėra pažymėta didele stigma, todėl dalis turinčiųjų psichikos negalia nedrįsta išeiti iš savo namų, nenori viešumo.

Atsižvelgia į kiekvieno pageidavimus

Palangiškių užsiėmimams vadovauja dvi darbuotojos. Viena turi inžinerinį išsilavinimą, kita

studijavo gamtos ir matematikos mokslų fakultete. Abi jos linkusios į meną, gražiai piešia, nuolat sugalvoja naujų veiklų, darbelių. Prireikus jos vienam ar kitam bendrijos nariui ką nors susiuvą, pataiso drabužį.

Darbuotojos pasakoja, jog nemažai priemonių, reikalingų darbeliams, susiranda pačios. Jos kartu su bendrijos nariais važiuoja į Šventąją, renka akmenėlius, jūros nugludintus pagaliukus, sėklytes. Kaip labdarą bendrija gauna audinių, kuriuos karpą, klijuoja. Šiuo metu kartu su kitais bendrijos nariais iš skiautinių siuva antklodę. „Kartais mūsų žmonės reikia paskatinti, kažką parodyti, kad jie norėtų daryti. Kai kurie, tik pamatę pradėtus darbelius, įsijungia į tolesnį procesą“, - sako viena iš darbuotojų.

Pasak jos, iš anksto sunku numatyti, kokios veiklos žmonėms tądien tiks. Stengiamasi atsižvelgti ir į kiekvieno žmogaus būseną, nuotaiką, įvertinti galimybes.

„Ateina į bendriją žmogus – ir žiūrime, ką jis gali. Mūsų žmonės – labai talentingi. Vis dėlto dažnu atveju svarbu procesas, o ne rezultatas. Kurdamas žmogus tampa sveikesnis. Turintiesiems psichikos negalia labai svarbu turėti kur ateiti, kuo užsiimti“, - pabrėžia A. Petrikienė.

Visi mėgsta keliauti

Visi palangiškiai mėgsta gamtą – kartu išeina į netoliese esantį miškelį, pasivaikšto prie jūros. Visi labai laukia išvykos į Nidą, kurią jiems pažadėjo Seimo narys Antanas Vinkus. A. Petrikienė pabrėžia, kad tai – vienintelis politikas, kuriam buvo įdomios žmonių su psichikos negalia problemos. Jis daug prisidėjo, kad bendrijai būtų skirtos naujos patalpos Palangos centre.

Palangiškiai vyksta pasidalinti patirtimi į kitas Lietuvoje įsikūrusias bendrijas. „Norėtume keliauti ir daugiau, bet nepavyksta rasti rėmėjų. Verslininkai kur



Nukelta į 14 p.

Atkelta iš 13 p.



kas labiau mėgsta remti žmones su kitomis negaliomis, tokiomis, kurios geriau matomos iš šalies. Su žmonėmis vežimėliuose gali pasirodyti, o su mūsiškiais – ne. Požiūris į turinčiuosius psichikos negalią vis dar tebėra toks, koks yra“, - dėsto A. Petrikienė.

Bendrijos vadovės teigimu, ji dirba ir kaip asmeninė asistentė. Prireikus išleidžia psichikos neįgaliojo artimuosius į laido tuves, vestuves. „Sulaukiu ir neįprastų prašymų. Štai vienos bendrijos narės dukra paprašė padėti mamą nuvesti pas stomatologą. Namiškiai ne visada

pajėgia susitvarkyti vieni. Einu ten, kur esu reikalinga, padedu bet kokių atveju. Kai šeimoje – psichikos negalią turintis žmogus, prisišaukti pagalbos gali būti sudėtinga“, - sako A. Petrikienė.

Pasak jos, bendrijų vadovams tenka spręsti ir kitus klausimus – saugoti, kad žmonių su psichikos negalia neapgautų blogo linkintys žmonės, padėti tvarkyti dokumentus, dirbti ir psichologais, ir socialiniais darbuotojais, ir pagalbininkais buityje.

Autorės nuotraukos

Kas ketvirtas lietuvis klaidingai mano, jog žmogaus negalima klausti apie savižudiškas mintis

Net 4 iš 10 lietuvių tiki, jog žmogui galima sukelti savižudiškų minčių, jeigu jo apie tai pasiteirausi. Lygiai tiek pat mano, jog asmeniui, kuris galvoja apie savižudybę arba yra bandęs nusižudyti, aplinkiniai nebegali padėti, rodo naujausi šalies gyventojų tyrimai. Nors skaičiai nuolat gerėja, minint Pasaulinę savižudybių prevencijos dieną Vilniaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro atstovai pabrėžia, jog svarbu nesustoti ir toliau kuo daugiau šviesti visuomenę.



Lyginant su 2015 m. atlikto analogiško tyrimo duomenimis, šie skaičiai po truputį mažėja. Tikinčiųjų, kad pasiteiravimas apie savižudybę gali sukelti savižudiškų minčių, šiuo metu yra 40 proc., o 2015 m. tokių buvo 57 proc. Galvojančiųjų, jog apie savižudybę mąstančiam ar nusižudyti bandžiu-

siam žmogui niekas nebegali padėti, skaičius šiais metais siekia 39 proc., o 2015 m. tuo tikėjo 48 proc. apklaustųjų, rodo „Jaunimo linijos“ užsakymu bendrovės „Spinter tyrimai“ atliktas reprezentatyvus šalies gyventojų tyrimas.

Nepaisant to, kad gana didelė visuomenės dalis nedrįsta teirau-

tis kitų apie savižudiškas mintis, tyrimas atskleidė, kad vis dar gajį nuostata, jog savižudybė įvyksta be jokio išankstinio perspėjimo. Tuo tiki net 6 iš 10. Tiesa, čia pastebimas didžiausias teigiamas statistinis pokytis. Dar prieš ketverius metus taip galvojančiųjų skaičius siekė net 81 proc., o šiemet taip manančiųjų beveik penktadaliu mažiau – 62 proc.

Vilniaus miesto meras Remigijus Šimašius teigia, jog lyginant Lietuvos miestų situaciją, Vilnius išlieka savižudybių prevencijos lyderiu: „Sostinėje savižudybių skaičius, tenkantis 100 tūkst. gyventojų, yra mažiausias. Lietuvos vidurkis pernai buvo 24,38 atvejų 100 tūkst. gyventojų, o Vilniuje jis buvo 16,19 atvejų. Šių rezultatų pasiekėme nuosekliai koordinuoto visų specialistų – pedagogų, slaugytojų, gydytojų – darbu. Kartu įgyvendiname daugybę priemonių, tarp jų – platformos tuesi.lt sukūrimas, savivaldybės remiamų savižudybių prevencijos mokymų „safeTALK“ organizavimas ir kitos. Esame pasirengę toliau investuoti gerindami psichikos sveikatos paslaugų prieinamumą mieste. Turime siekti iki 2022 metų sostinės Vasaros gatvėje sukurti moderniausią Baltijos šalyse psichikos sveikatos centrą“.



Vilniaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro duomenimis, nuolat didėja bendrųjų psichologo konsultacijų gavėjų skaičius. 2017 m. konsultacijos suteiktos 1 543 Vilniaus miesto gyventojams, o 2018 m. šis skaičius išaugo daugiau nei du kartus – iki 3 847 gyventojų.

„Tyrimo duomenys rodo, jog situacija gerėja. Skaičiai aiškiai iliustruoja, jog visuomenė sąmoningėja, vis daugiau žmonių mato save kaip tuos, kurie gali atpažinti ir nukreipti pas pagalbos teikėjus. Matyti, jog bendras mūsų visų darbas duoda rezultatų. Tai yra labai svarbu, mat Pasaulinės sveikatos organizacijos duomenimis, kiekviena savižudybė skaudžiai atsiliepia mažiausiai 6 kitiems žmonėms. Todėl rugsėjo 10-ąją Pasaulinės savižudybių prevencijos dienos proga sostinėje vykstantys renginiai sąmoningai orientuoti tiek į pagalbą sau, tiek kitam. Kiekviena išsaugota gyvybė yra didelis laimėjimas mums visiems“, – teigia Vilniaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro direktorė Guoda Ropaitė-Beigė.

Svarbiausia – nebijoti klausti ir kreiptis pagalbos

„Su tyrimu minimomis problemomis susidūriau pats. Nors jaučiausi iš tiesų prastai, bene visi aplinkiniai nekreipė dėmesio į mano siunčiamus signalus. Dažniausiai žmonės arba tylėdavo, arba puldavo juokauti. Su prantu – jie bijo. Bet tikiu, kad



reikia pradėti mokytis įsiklausyti į šalia esančius. Pradėti klausti ir kalbėtis, o svarbiausia – kalbėtis drąsiai, atvirai ir be užuolankų“, – teigia kino ir teatro aktorius, knygos „Heraklis nr. 4“ autorius Marius Repšys, viešai prabilęs apie bipolinį sutrikimą ir patiriamus emocinius sunkumus.

Anot Vilniaus universiteto Psichologijos instituto docento, suicidologijos tyrimų centro vadovo Pauliaus Skruibio, aplinkiniai gali padėti žmogui, kuris galvoja apie savižudybę: „Galima ir iš tiesų vertėtų nebijoti pasiteirauti, ar žmogus galvoja apie savižudybę, jei kyla tokia nuojauta. Dažnai toks klausimas gali sukelti palengvėjimą ir tapti rimto pokalbio pradžia. Draugas ar šeimos narys gali pajauti, jog apie tai galima kalbėti atvirai.“

Specialistai išskiria 10 frazių, kurios gali praversti pradant pokalbį su apie savižudybę galvojančiu asmeniu:

1. „Papasakok, kas nutiko, kad šitaip jautiesi“
2. „Man rūpi“
3. „Gali su manim pasidalinti visomis savo mintimis“

4. „Kalbi apie savižudybę. Tai rimta“
5. „Aš galiu kalbėtis apie savižudybę“
6. „Minčių apie savižudybę gali kilti kiekvienam“
7. „Papasakok savo mintis apie savižudybę. Aš klausau“
8. „Mintys apie savižudybę praeina gavus pagalbos“
9. „Jautiesi vieniša(s), bet nesi viena(s)“
10. „Esu su tavimi“

„Rodos, paprastas pokalbis gali padėti su emociniais sunkumais susiduriančiam žmogui. Tačiau svarbu prisiminti ir tai, kad ne viskas priklauso nuo jūsų pagalbos. Dėl to labai rekomenduoju nelikti vieniems ir kreiptis į specialistus. Jie gali pagelbėti pradant pokalbį su galimai apie savižudybę galvojančiu žmogumi, padėti atpažinti savižudybės riziką. Ieškantys pagalbos gali ne tik kreiptis į psichologus ar psichiatrus, bet ir sudalyvauti savižudybių prevencijos mokymuose „safeTALK“ ar apsilankyti nacionalinėje savižudybių prevencijos svetainėje tuesi.lt – drąsina P. Skruibis.

Prie Pasaulinės savižudybių prevencijos dienos Vilniuje organizavimo, be Vilniaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro, taip pat prisideda Valstybinio psichikos sveikatos centro Savižudybių prevencijos biuras, Krizių įveikimo centras, „Jaunimo linija“, „Vaikų linija“, Lietuvos psichologų sąjunga, Depresijos gydymo centras ir Vilniaus miesto savivaldybė.

Vilniaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro informacija ir nuotraukos



Ne tik ilsėjosi, bet ir ugdė savarankiško gyvenimo įgūdžius

Lina Jakubauskienė

Šiais metais vasaros stovykloje prie jūros, Šventojoje, ilsėjosi 332 žmonės, iš jų 262 – turintys psichikos negalią. Čia jie ne tik turiningai praleido laiką, bet ir turėjo galimybę pajusti fizinio aktyvumo naudą, sustiprino sveikatą.

Poilsiautojai – iš visos Lietuvos

Pasak Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos (LSPŽGB) vadovo Vaidoto Nikžentaičio, kasmet rengiamos stovyklos – didelė paspartis psichikos negalią turintiems žmonėms, kuriems labai retai skiriamas reabilitacinis sanatorinis gydymas. Galimybę pailsėti prie Baltijos žmonės su negalia labai vertina. „Kasmet kviečiame pailsėti žmones iš visos Lietuvos, paskirstome kelialapius pagal tai, kiek negalią turinčių žmonių yra skyriuose, jų aktyvumą, darbo kokybę bendruomenėse“, - sako V. Nikžentaitis.

Į kiekvieną pamainą kartu su negalią turinčiais žmonėmis važiuoja ir koordinatoriai, parinkti iš asociacijos narių. Jie organizuoja stovyklautojams užsiėmimus, padeda susiorientuoti, siūlo įvairias veiklas.

„Labai svarbus stovyklos tikslas – lavinti socialinius bei psichologinius įgūdžius, atsakomybės, visavertiškumo jausmą, gebėjimą savarankiškai priimti sprendimus. Mūsų žmonėms labai svarbus ir psichologinis stabilumas“, - pabrėžia V. Nikžentaitis.

Pasak LSPŽGB projektų vadovės Valerijos Folkienės, norinčių pailsėti prie jūros yra gerokai daugiau nei kelialapių, todėl juos skirstant atsižvelgiama į įvairius atrankos kriterijus. „Svarbi žmogaus sveikatos ir psichologinė būklė, taip pat – gydytojo psichiatro rekomendacijos. Žinoma, svarbus ir žmogaus elgesys. Pirmenybę teikiame tiems, kurie iki tol niekada nepoilsio prie jūros ar nedalyvavo stovyklose per pastaruosius keletą metų“, - sako V. Folkienė.

Šiais metais žmonės su psichikos negalia galėjo ilsėtis Šventojoje nuo birželio 24 d. iki rugpjūčio 9 d. Iš viso organizuotos penkios stovyklos pamainos.

Žmonėms pritrūko laiko

Kauno bendrijos „Likimo draugai“ pirmininkė Jolanta Stankūnienė buvo vienos iš pamainų koordinatore. Kartu su ja poilsioavo žmonės iš penkių organizacijų. „Iš anksto rengiausi stovyklai, apgalvojau, ką veiksime jei bus geras oras ir jei netikėtai atšals. Atsivežiau nemažai stalo žaidimų, kurie ugdo žmonių pasitikėjimą savimi, reakciją, kūrybiškumą, skatina įvairiose situacijose rasti sprendimus. Stovyklos tikslas – savarankiško gyvenimo ugdymas. Mokėmės, kaip susiplanuoti dieną, kaip bendrauti, bendradarbiauti su kitais žmonėmis. Daugumai kambariuose teko apsigyventi su nepažįstamais žmonėmis, todėl labai svarbu buvo išmokti sutarti, bendrauti. Ne mažiau svarbūs už-



daviniai – laikytis kasdienės higienos, gamintis maistą, rasti, kur pavalgyti, kas ne visiems psichikos negalią turintiems žmonėms yra kasdienybė“, - pabrėžia koordinatore.

Jos teigimu, stovyklautojus labiausiai viliojo jūra, žmonės atvažiuo išsiilgę pajūrio gamtos, todėl pirmiausia traukė prie Baltijos. „Stengėmės sugalvoti veiklas tam laikui, kai saulė – aktyviausia, nuo 12 iki 14 valandos. Buvo svarbu, kad žmonės nepersikaitintų, sau nepakenktų, pabūtų pavėsyje, laiką praleistų saugiau. Mums pasisekė, nes oras buvo labai gražus, nelijo“, - dėsto J. Stankūnienė.

Pasak jos, stovyklautojus labiausiai suvienijo rytinė mankšta – čia žmonės susipažino, užsimezgė draugystės, pokalbiai. Vėliau visi drauge valgė pusryčius, pietaudavo dažniausiai valgykloje, o vakarienės vėl buvo bendros. „Stovyklavietė buvo puikiai pritaikyta ilsėtis. Įrengtose palapinėse žmonės galėjo susėsti, pasislėpti nuo saulės, pasikalbėti. Gelbėjo ir kepsninės, kur buvo galima greitai pasigaminti maisto. Puiku, kad kambariai buvo su patogumais, todėl žmonėms buvo nesudėtinga laikytis higienos, išsimaudyti ryte ar grįžus nuo jūros“, - dėsto koordinatore.

J. Stankūnienė sako, jog didesnių problemų stovyklautojams nekilo. Šiek tiek sudėtingesnės buvo pirmosios dienos, kai visus reikėjo įkurdinti, apgyvendinti. „Laiko poilsiu visiems pasirodė mažokai. Keturios dienos – vos spėji apsiprasti, o penktą jau reikia išvažiuoti. Žmonių su psichikos negalia adaptacijai laiko reikia daugiau. Pirmą dieną jiems paprastai būna neramu, jie patiria nemažai streso. Vėliau kie-



kviena diena buvo vis lengvesnė. Geriau susipažinome, atsirado noras pažinti ne tik kambario draugus, bet ir tolimesnius kaimynus. Buvo gera žiūrėti, kaip tarp stovyklautojų atsiranda bendruomeniškumo jausmas, kaip visi vieni kitais rūpinasi", - kalba J. Stankūnienė.

Koordinatorė stovyklai buvo paruošusi ir sportinio inventoriaus, vis dėlto dėl karščio jis neturėjo didelės paklausos. Žmonės labiau norėjo būti prie jūros, ilsėtis.

„Buvo gera girdėti, kad stovykloje daugeliui pagerėjo savijauta. Tie, kurie skundžiasi nemiga, džiaugėsi puikiai išsimiegoję. Šiek tiek pritrūko laiko susipažinti su žmonėmis iš kitų organizacijų, sužinoti, kuo jos kvėpuoja. Tam stovyklos laikas turėtų būti ilgesnis", - mano koordinatorė.

Vis dėlto, jos teigimu, poilsis prie jūros žmonėms su psichikos negalia – pats geriausias užimtumas. „Sugrįžus daug lengviau dirbti, žmonės būna kupini įspūdžių, pasakoja, kaip sekėsi, ką patyrė, ką išgyveno. Emocinis fonas kurį laiką būna daug geresnis. Toks poilsis žmones suvienija, pagerėja lankomumas bendrijose. Todėl panašios stovyklos labai reikalingos, tai – ir skatinamoji priemonė lankyti organizacijas, aktyviau dalyvauti jų veikloje", - sako J. Stankūnienė.

Virginija Mitkienė

Poilsį prisimins ilgai

Netrūko smagių pramogų ir kitose pamainoje. Šiomet vasaros pradžia negailėjo saulės spindulių. Dideli, maži, kas po vieną, kas su šeimomis psichinę negalią turintys žmonės atvyko į Šventąją poilsui prie jūros. Atkeliavo iš įvairių Lietuvos miestų ir miestelių: Vilniaus, Utenos, Šalčininkų, Kėdainių, Elektrėnų, Joniškio, Kaišiadorių ir kt.

Daugelį metų LSPŽGB vykdo neįgalųjų asociacijų veiklos rėmimo projektą „Savarankiško gyvenimo įgūdžių ugdymas", kuriame dalyvauja neįgalieji iš visos Lietuvos. Šiomet projektas buvo vykdomas naujame poilsio komplekse „Vilnelė", kur atvykusieji turėjo visus patogumus poilsui:



erdvius kambarius, virtuvėlę, tualetą ir dušą. Svarbiausia, kad stovykla buvo netoli jūros.

Poilsiautojai galėjo rinktis vieną iš 5 pamainų (pagal pateiktas datas), po 5 dienas. Kiekvieną dieną po 2 valandas su stovyklautojais dirbo stovyklos koordinatorius. Jiems buvo pasiūlytos įvairios veiklos: meno terapija – fraktalų piešimas, mandalų kūrimas, koliažų dėlionės ir kt., muzikiniai vakarai (prisistatymai), edukacinės kelionės po miestą ir apylinkes, pokalbiai įvairiomis psichologinėmis temomis. Atvykusieji turėdavo susipažinimo vakarus, kurių metu pristatydavo savo kolektyvą, save.

Šiluviškiai, kaip visada, savo dainomis džiugino ir linksmino stovyklautojus. Jų komandos nariai (pirmininkė Jūratė D.) nepamiršta į stovyklą pasiimti ir gitaros. Jie negailėjo gerumo ir nuoširdumo atvykusiems. Vilkaviškio komanda pasidžiaugė savo ansamblio laimėjimu, kur laimėjo I vietos pereinamąjį prizą neįgalųjų Dainų šventėje-konkurse.

Entuziastinga kolektyvo pirmininkė Bronė V. padeklamavo savo kūrybos eiles, o Onutė pristatė humoreską apie kaimynus. „Kūlgrindos" nariai iš Vilniaus net dainą – savo kūrybos himną pristatė. Tauragės bendrijos, Kauno „Prošvaistės" ir „Centro" nariai entuziastingai dirbo klajuodami koliažus ir kūrybingai juos pristatydami. Vilniaus VŠĮ Pagalbos ir informacijos šeimai tarnybą lankanti Erika buvo kupina džiaugsmo ir laimės, įsiliejo į visus užimtumo veiklas.

Kai kurie stovyklautojai parašė atsiliėpimus, laiškus apie patirtus jausmus. „Nuoširdžiai dėkojame

koordinatorėi, kad turėjome galimybę atsikvėpti, praleisti laiką prie jūros, atsipalaiduoti, pamiršti kasdienius rūpesčius. Pasisėmėme energijos, blogos mintys nubėgo kartu su jūros bangomis. Tapome pozityvesni, geresni, nuoširdesni. Visiems buvo gera ir smagu," – įrašą paliko Šilalės sutrikusios psichikos žmonių globos bendrija.

„Didžiausias Džiaugsmas yra būti kartu. Tad linkime būti..." – Šiluvos neįgalųjų globos bendrija.

Dalia iš Šiluvos parašė: „Aš labai buvau laiminga su visais kur susipažinau". Vilnietė Inga pabrėžė: „Man labai patiko. Mes šokome, dainavome, ėjome prie jūros. Norime vėl grįžti į Šventąją".

Malonu buvo matyti spindinčias akis, šypsenas veide, norą gyventi gyvenimą ir priimti jį tokį, koks jis yra. Kiekvienas turėjo galimybę pasireikšti, pabendrauti, susirasti draugų. Bendraudami atsivėrė, papasakojo apie save, savo pomėgius, svajones.

Nepamiršome padėkoti, tiems, kurie stengėsi, kad kiekvienas iš mūsų galėtų pailsėti, pakeisti aplinką, susirasti bendraminčių. Padėkos žodį lydėjo malda, visi drauge ėjome į bažnyčią pasimelsti ir išklaudyti šv. Mišių.

Nuoširdų AČIŪ tariame LSPGŽB vadovui Vaidotui Nikžentaičiui, Valerijai Folkieniui ir visai komandai. Dėkojame už tai, kad mes galėjome pajauti jūsų globą, rūpestį ir meilę. Dėkojame už Jūsų triūsą ir pastangas, už tai, kad mes galėjome atvykti į Šventąją ir pabūti čia. Ačiū Jums visiems. Belpa laukti kitos vasaros prie jūros.

Stovyklautojų nuotraukos

Gaudami pagalbą, sunkią negalią turintys asmenys sprendimus galės priimti patys



Mums įprasta, kad kasdienio gyvenimo bei svarbesnius sprendimus suaugusieji asmenys priima patys, vis dėlto tai gali daryti ne visi. Jei asmeniui nustatytas neveiknumas, tuomet pats asmuo sprendimų priimti nebegali, pavyzdžiui, jam gali būti panaikinta teisė balsuoti rinkimuose, neleidžiama sudaryti darbo sutarčių ir taip toliau. Ar tai teisinga? Galbūt asmuo sprendimus galėtų priimti pats, jei jis gautų tinkamą pagalbą ir nebūtų pripažintas neveiksnium? Jungtinių Tautų Generalinės Asamblėjos 2006 m. priimta Neįgaliųjų teisių konvencija yra pirmasis tarptautinis žmogaus teisių dokumentas, teisiškai įpareigojantis jį ratifikavusias valstybes skatinti, apsaugoti ir užtikrinti visų neįgaliųjų visapusišką ir lygiateisį naudojimąsi visomis žmogaus teisėmis ir pagrindinėmis laisvėmis, taip pat skatinti pagarbą šių asmenų prigimtiniam orumui. Konvencijos 12 straipsnyje įtvirtinta, kad neįgalieji visais atvejais turi teisinį veiksnumą lygiai su kitais asmenimis visose gyvenimo srityse.

Pagalbos priimant sprendimus paslauga neįgaliesiems suteikia galimybę pasinaudoti pagalba, kurios jiems gali prireikti įgyvendinant savo teisinį veiksnumą. Tokia pagalba negali tapti sprendimo priėmimu už žmogų dėl kurio sprendžiama, arba kitaip vadinamu „pakaitiniu sprendimu“. Pakaitinis

sprendimų priėmimas reiškia, kad iš asmens atimama teisė priimti savo sprendimus, o sprendimus už jį priima kiti asmenys (šeimos nariai, sveikatos specialistai, socialiniai darbuotojai, globėjai/rūpintojai). Pagalba priimant sprendimus – tai asmenišką sprendimų priėmimo procesą, kai sprendimą priimančiam asmuo naudojami jam pagalbą teikiančio specialisto ar specialistų komandos pagalba, sprendžiant dėl asmens sveikatos, socialinio dalyvavimo, asmeninių turtinių bei neturtinių klausimų, remiantis sprendimą priimančio asmens valia, pageidavimu ir teise rinktis. Paslaugos tikslas – pasitelkus pagalbinko priimant sprendimus ar specialistų komandos pagalbą stiprinti asmens gebėjimus pasirūpinti savimi ir priimti kasdienes sprendimus, siekiant savarankiško gyvenimo ir dalyvavimo visose gyvenimo srityse.

Ši paslauga turėtų būti pasiūlyta ir teikiama iš karto, kai šeima kreipiasi į savivaldybę dėl asmens gebėjimų pasirūpinti savimi ir priimti kasdienes sprendimus įvertinimo. Pagal šiuo metu galiojančius teisės aktus, jeigu nustatoma, kad asmeniui trūksta gebėjimo pasirūpinti savimi ir priimti kasdienes sprendimus, artimieji turi teisę kreiptis į teismą dėl asmens pripažinimo neveiksnium ar ribotai veiksnium tam tikrose srityse.

Pagalba priimant sprendimus grįžta žmogaus su negalia valia ir norais, numatant ir suteikiant pagalbą priemones, tinkamiausias teisiniu asmens veiksnumui įgyvendinti bei vadovaujantis tam tikrais principais. Pasitikėjimu grįstos pagalbos priimant sprendimus principas – kliento pagalbinko gali būti asmuo, kuriuo klientas visiškai pasitiki. Kitas principas – kiekvieno žmogaus valios pripažinimas: visi individai turi valią, kuri gali būti išreikšta pačių asmenų ar interpretuota iš(si)aiškinta kitų asmenų; sprendimo pagrindas – jį priimančio asmens valia ir asmeninė motyvacija. Dar vienas principas –

pagalbos tikslingumas, sąsajos su kliento gyvenimo aplinkybėmis ir individualizavimas – pagalba priimant sprendimus teikiama asmeniui išsiaiškinus individualų pagalbos poreikį. Tokia pagalba nėra privaloma, tačiau ji teikiama visiškam asmens dalyvavimui ir jo lygioms galimybėms kuo geriau užtikrinti, pagalba individualizuojama atsižvelgus į asmens poreikius bei sąsajas su artimiausia aplinka, jo gyvenimo aplinkybėmis. Turi būti vengiama interesų konflikto tarp kliento ir pagalbinko – pagalbinkas, teikdamas paslaugas, elgiasi objektyviai, skaidriai ir deda visas pastangas tinkamam pareigų atlikimui. Interesų konfliktu teikiant pagalbą priimant sprendimus paslaugas suprantamas pagalbinko veikimas jo paties ar trečiosios šalies naudai, prieštaraujant kliento interesams. Komunikacijos, kaip pagrindo laisvam ir informuotam sprendimui priimti, svarbos principas – pagalbą priimant informuotus sprendimus esmė – kokybiška komunikacija, galinti reikštis poreikiu gauti daugiau informacijos, kad asmuo galėtų suprasti ir priimti sprendimą. Tam gali reikėti informaciją pateikti lengvai suprantama kalba, pasitelkti augmentuotą (papildytą) ar alternatyviąją komunikaciją, poreikiu aptarti sprendimus bei išsiaiškinant alternatyvius sprendimus, poreikiu gauti pagalbą išreiškiant save, savo norus bei motyvaciją, poreikiu gauti pagalbą kreipiantis į trečiuosius asmenis dėl savo sprendimų įgyvendinimo/realizavimo (pvz., bendraujant su sveikatos priežiūros ar finansinių paslaugų tiekėjais, kt.). Teisės priimti asmeninius sprendimus nepaneigiamumo principas suprantamas taip, kad kitų asmenų interesai ir vykdomos pareigos ar atsakomybės niekaip nepateisina asmens sprendimų priėmimo teisės atėmimo.

Taip pat teikiant pagalbą priimant sprendimus turi būti laikomasi dar dviejų principų – gebė-

jimų priimti sprendimus vystymo potencialo pripažinimo bei rizikos vertinimo.

Pagalbą priimant sprendimus teikiantis asmuo (pagalbininkas) pirmiausia padeda klientui suprasti sprendimui priimti reikalingą informaciją atitinkamoje gyvenimo srityje (pasitelkdamas lengvai skaitomas ir suprantamas kalbos formata, augmentuotos ar alternatyvios komunikacijos priemonės), padeda klientui priimti sprendimą atitinkamoje gyvenimo srityje, grįžtą sprendimą priimančio asmens valia bei pageidavimais, identifikuoja ir padeda apsvarstyti sprendimo alternatyvas bei pristato kliento poziciją ir/ar sprendimą atitinkamoje gyvenimo srityje tretiesiems asmenims bei asistuoja klientui komunikuojant su trečiaisiais asmenimis. Teikdamas pagalbos priimant sprendimus paslaugą, pagalbininkas skatina asmenį su negalia atpažinti savo gebėjimus ir juos realizuoti kuo savarankiškiau.

Be abejo, asmeniniai sprendimai gali prieštarauti pagalbininko ar pagalbininkų rato pateiktoms rekomendacijoms, tokiu būdu pripažįstant ir asmeninę nuomonę, atsakomybę bei su priimamu sprendimu susijusią galimą riziką. Tačiau tikimasi, kad gavęs patarimą prieš priimant sprendimą, asmuo tai įvertins ir priims tinkamesnį sprendimą nei būtų priėmęs be pagalbos.

Siuo metu pagalbos priimant sprendimus teisinės normos įtvirtintos Civiliniame kodekse. Stebint situaciją dėl asmenų pripažinimo neveiksniais tam tikroje srityje pastebime, kad pagalba priimant sprendimus įteisinama itin vangiai. 2018 m. asmenų, kurie teismo tvarka pripažinti neveiksniais tam tikroje srityje, Neveiksnių ir ribotai veiksnų asmenų registre, buvo 8399. Vien per 2018 m. Registre įregistruoti 1769 asmenys, kurie teismo tvarka pripažinti neveiksniais tam tikroje srityje bei asmenys, kurių

civilinis veiksnumas tam tikroje srityje apribotas. 2018 m. buvo pasirašyta ir Neveiksnių ir ribotai veiksnų asmenų registre įregistruota tik 11 asmenų, sudariusių pagalbos priimant sprendimus sutartis. Tikėtina, kad pagalbos priimant sprendimus paslauga sudarys sąlygas daugeliui asmenų išvengti neveiksnaus asmens statuso.

Pagalbos priimant sprendimus paslauga įtraukta į projekto „Nuo globos link galimybių: bendruomeninių paslaugų plėtra“ remiamas veiklas.

Suprasdami, kad pagalba priimti sprendimus yra visiškai nauja paslauga ne tik Lietuvoje, bet ir pasaulyje (panašaus pobūdžio paslauga yra teikiama Islandijoje, Čekijoje, Latvijoje ir dar keliose šalyse), esame numatę organizuoti mokymus pagalbininkams priimti sprendimus.

Neįgaliųjų reikalų departamento informacija

Tyrimas: psichikos sutrikimai – viena iš pagrindinių darbingumo praradimo priežasčių



Stresas, kurį sukelia pernelyg didelis darbo krūvis, jo tempas, neaiškūs darbdavių reikalavimai ir nuolatinė jų kaita, darbo aplinka ir netinkami santykiai tarp kolegų yra dažniausios psichikos sutrikimų atsiradimo priežastys Estijoje.

Estijos Socialinių reikalų ministerijos duomenimis, darbdaviai, darbuotojai ir valstybė turi dau-

giau dėmesio skirti darbuotojų psichinei sveikatai.

Estijoje darbuotojų psichikos sutrikimai užima antrą vietą tarp sutrikimų, mažinančių žmonių darbingumą. Tiesioginės ir netiesioginės išlaidos Estijoje, susijusios su psichikos sveikatos problemomis, sudaro 572 mln. eurų ir ateityje gali tik didėti.

„Dažnai psichosocialiniai rizikos veiksniai laikomi nereikšmingais, vis dėlto jų sukeltos problemos tik didėja. Tai gali sukelti konfliktus darbovietėse, sumažėjusią motyvaciją, skatinti darbuotojus išeiti iš darbo. Visa tai turi įtakos įstaigos ar organizacijos ateičiai, žmogaus karjerai ir asmeniniam gyvenimui. Didelė darbuotojų dalis susiduria su stresoriais darbe, taip pat įvairiais intelektualiniais ir psichologiniais iššūkiomis, todėl psichologinė aplinka darbo vietoje – viena iš svarbiausių temų, susijusių su darbo sauga“, - sako

Estijos socialinių reikalų ministras Tanelis Kiikas.

Svarbiausi veiksniai, dėl kurių prastėja Estijos žmonių psichikos sveikata – probleminiai klientai, pernelyg ilgas ar nereguliarus darbo laikas, žmonių baimė prarasti darbą. Kaip pabrėžiama tyrime, visuomenė vis dar vengia kalbėti šiomis temomis, darbuotojai nesulaukia pagalbos iš darbdavių, taip pat – specialistų palaikymo.

Tyrime nurodoma ir daugybė siūlymų ateičiai. Pavyzdžiui, svarbu, kad valstybė padėtų darbdaviams įvertinti psichosocialinę aplinką darbovietėje, taip pat kontroliuotų ir konsultuotų darbdavius ir darbuotojus, didintų praktinės informacijos prieinamumą, taip pat mokytų tiek darbuotojus, tiek ir darbdavius.

Pagal užsienio spaudą parengė Lina Jakubauskienė

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

Rėmėjai:



Redaktorė
Lina Jakubauskienė
Tel. 8 699 788 27
globa.redaktore@gmail.com

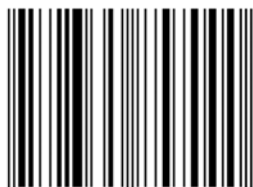
Dizainerė
Ilona Chmieliauskaitė

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

Tiražas 880 vnt.

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

ISSN 2335-8572



9 772335 857000