

Lietuvos sutrikusios psichikos
žmonių globos bendrijos žurnalas

Globala



Nr. 4, (28)
2019 m., gruodis



„Sielos paguoda“ šventė
dvidešimties metų jubiliejū

6 p.



Klaipėdos sutrikusios psichikos žmonių
globos bendrija: buvimas kartu gydo 10 p.



Kas padėtų įsidarbinti žmonėms
su psichikos negalia?

12 p.



Mielieji,

Te šv. Kalėdos atneša šviesiausius jausmus, o ateinantys Naujieji – gražius sumanymus, prasmingus darbus ir įdomias veiklas.

Visokeriopos sėkmės, išsipildančių svajonių, artimųjų meilės ateinančiais 2020-aisiais.

Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos, VŠĮ Pagalbos ir informacijos šeimai tarnybos, žurnalo „Globa“ kolektyvas

Šventišką nuotaiką kūrė dalindamiesi gerumu



Lina Jakubauskienė

Gruodžio 12-ąją Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos VŠĮ Pagalbos ir informacijos šeimai tarnybos lankytojai vyko į Vilniaus Jono Ivaškevičiaus jaunimo mokyklą. Čia mokosi nepripažę kitose mokyklose, socialinę atskirtį patiriantys vaikai.

Gražus bendradarbiavimas su mokykla užsimezgė nuo socialinės darbuotojos Kristinos Smirnovaitės. Jos ir mokyklos aštuntokų siūlymu mokykloje surengtas Kalėdų renginys akcija „Gerumo keliu“. Į jį pakviesti ne tik VŠĮ Pagalbos ir informacijos šeimai tarnybos lankytojai, bet ir šalies pirmoji ponija, prezidento Gitano Nausėdos žmona Diana

Nausėdienė, Vilniaus miesto savivaldybės atstovai.

Prezidento žmona lankėsi mokyklos klasėse, susipažino su mokiniais, kalbėjosi su jais įvairiomis temomis. Vėliau stebėjo mokinių pasirodymus, klausėsi VŠĮ Pagal-



bos ir informacijos šeimai tarnybos ansamblio „Volungė“ dainų.

Senieji draugai apsikeitė dovanomis, linkėjo vieni kitiems gražių ateinančių švenčių. Mokiniai vaišino svečius savo gamybos ir partnerių „Šeimos restoranas Pilialaukis“ keptais kalėdiniais meduoliais, sveikino savo kurtais atvirukais, pristatė keramikos ir dailių amatų darbus.

Autorės nuotraukos



Kėdainiškiai mokėsi maitintis sveikai

Aušra Pupkevičienė

Psichikos sveikatos skyriaus socialinė darbuotoja

VšĮ Kėdainių PSPC Psichiatrijos dienos stacionare įsikūrusi Kėdainių rajono sutrikusios psichikos žmonių globos bendrija užsiima įvairia veikla: gamina rankdarbius, dalyvauja socialiniuose projektuose, klausosi lektorių paskaitų. Svarbiausia – prasmingai kartu praleidžia laisvalaikį.

Vykdam 2019 m. Socialinės reabilitacijos paslaugų neįgaliesiems bendruomenėje projektą, bendrijos nariai klausėsi paskaitos aktualia tema – apie sveiką mitybą „Aš pats savo mitybos specialistas“, kurią skaitė Kėdainių rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro visuomenės sveikatos specialistė Julija Kleivaitė.

„Kai maitinsimės sveikiau, tai ir jausimės geriau“, – pažymėjo lektorė. Pasak jos, moksliniai tyrimai rodo, jog beveik 35 proc. ligų sukelia netinkama, neįsivertė mityba. „Kalbant apie sveiką mitybą, reikėtų pamiršti tokį žodį, kaip dieta, kadangi dietos skiriamos sveikatos problemų turintiems asmenims. Sveika mityba nėra sąrašas produktų, kurių mes negalime valgyti, tai nėra mėgstamų produktų atsisakymas, šiuo atveju reikėtų prisiminti vieną žodį – saikas. Visko po truputį yra gerai, bet jei suvalgysime kurio nors produkto per daug, pajusime šalutinį poveikį“, – sakė J. Kleivaitė.

Sveikatos specialistė atkreipė dėmesį į tai, koks maistas rūgština (picos, mėšainiai, nenatūralios sultys) ir šarmina (vaisiai, daržovės) mūsų organizmą. Pagrindiniai maisto komponentai yra angliavandeniai (viso grūdo gaminiai, įvairios grūdinės kultūros, vaisiai ir daržovės), baltymai (varškė, mėsa, žuvis, kiaušiniai) ir riebalai (riešutai, avokadas, sviestas, alyvuogių aliejus).

Ji rekomendavo atsisakyti kepto maisto, o jei kepame, reikėtų vartoti sočiuosius riebalus. Specialistė patarė, kaip išsirinkti gerą alyvuogių aliejų, kaip jį laikyti.



J. Kleivaitė atkreipė dėmesį į daržovių vartojimą, aiškino, kurių daržovių negalima suvalgyti per daug ir kurias turėtume vartoti kasdien. „Per dieną reikėtų suvartoti beveik 500 g daržovių, geriausia suvalgyti „vaivorykštę“, t. y., kasdien suvartoti kuo įvairesnių spalvų vaisių ir daržovių tam, kad gautume kuo daugiau organizmui reikalingų vitaminų ir mineralų. Geriausia valgyti šviežias daržoves, tačiau visuomet tinka džiovintos, šaldytos, raugintos. Marinuotų geriau vengti“, – sakė sveikatos specialistė.

Ji pabrėžė ir vandens svarbą – vienam kūno masės kilogramui kasdien reikia išgerti 30 ml vandens.

Pakomentavusi mitybos piramidės rekomendacijas, lektorė pažymėjo, kodėl svarbu naudoti viso grūdo produktus, patarė mažiau vartoti mėsos ir daugiau žuvies, sakė, kokį cukraus ir druskos kiekį turėtume suvartoti per dieną. „Cukrus yra vienintelė medžiaga, kuri neturi jokios maistinės vertės, jokių vitaminų ir mineralų. Varto-

jant cukrų, gresia nutukimas arba ligos“, – pabrėžė J. Kleivaitė ir pateikė lentelę, kuria patarė naudotis apsiperkant parduotuvėje – tai padės lengviau išsirinkti sveikesnių maisto produktų, nustatyti jų maistinę vertę.

„Reikėtų atkreipti dėmesį, jog geras tas produktas, kuris turi ne daugiau 5 sudedamųjų dalių. Patarčiau atsakingai rinktis juodąjį šokoladą, nes jo sudėtyje gali būti daug pridėtinio cukraus, kuris mums visai nenaudingas. Kalbant apie mitybą, pirmiausia reikia prisitaikyti tai, kas tinka žmogui, būti sąžiningam sau, laikytis saiko, balanso, įvairumo bei įvertinti savo galimybes“, – kalbėjo sveikatos specialistė.

Kadangi gyvensena priklauso ne tik nuo mitybos, bet ir nuo fizinio aktyvumo, Julija pademonstravo keletą pratimų, kuriuos galima atlikti tiesiog sėdint, kilnojant kojas bei rankas.

Paskaitai pasibaigus, bendrijos dalyviai pasivaišino sveikais užkandžiais: daržovėmis su avinžirnių humusu bei avokadų gvakamole, kepiniais iš viso grūdo miltų, be cukraus.

Bendrijos nuotraukas



„Enik Recovery College“ – gyvenimo mokykla



Monika NEMANYTĖ

Praėjusiais metais teko lankytis seminare Olandijoje, kur kalbėta apie žmonių su psichikos negalia įgalinimą, sveikimą. Ypač didelį įspūdį paliko apsilankymas „Enik Recovery College“ Utrechte.



Įstaiga duris atvėrė 2015 m. gegužės 18 d. Jos pagrindinė idėja: darbuotojai yra vien tik panašaus likimo draugai, siūlantys pagalbą netradiciniu būdu, atsisakydami bet kokių profesionalų ir net socialinių darbuotojų pagalbos.

Visas kompleksas su gyvulių ūkiu užima 200 m² plotą. Lankytojai priimami skoningai išpuoštoje aplinkoje, daug kas padaryta savo jėgomis ir rankomis. Už gražius namus daug svarbiau tai, kad čia realiai įgyvendinama pasveikimo programa. Jų prisistatymo lankstuke skelbiama: „Mums svarbu išvelgti tai, kas jumyse stipru, o ne tai, kas blogai.“

Principai, kuriais olandai vadovaujasi, pristatomi kaip inovatyvūs: tai – pagalba ir parama sveikstant, kurią organizuoja pažaidžiamą psichikos sveikatą turintys asmenys tokiems pat kaip

ir jie – patyrusiems psichikos sutrikimų, turintiems diagnozę arba išgyvenusiems negalią.

Viskas daroma kartu, bendrai. Jei gyvenime patiriate sunkumų, čia rasite saugią, jus priimančią ir draugišką aplinką, kurioje jums bus pasiūlyta drauge pasimokyti, rasti atsakymus į jus dominančius klausimus apie sveikatą, atsisistatymą, net darbo paieškas.

Eniko koledže nuolat vyksta edukaciniai užsiėmimai, organizuojamos savitarpio pagalbos ir atsisistatymo grupės, kasmet surengiama apie 30 įvairių mokymų. Asmeninio tobulėjimo grupė – tai kursai, padedantys išgyventi savęs stigmatizavimą, asmeninių istorijų rašymas. Kursuose, pavadintuose „Socialiniai vaidmenys ir santykiai, aptariamose įvairios temos, pavyzdžiui, apie kontakto užmezgimą, gedėjimą, darbą. Su psichine gerove susiję kursai siūlo sudaryti pasveikimo veiksmų planą ir dalyvauti bendrų siekių grupėje. Kas nori, gali rinktis dvasines studijas, kurios siūlo jogos užsiėmimus, įsisaumoninimu grįstą streso valdymą, gilinimąsi į budizmą. Savitarpio paramos grupės yra įvairių pakraipų ir dydžių, taip pat dirbama su žmonėmis, kurie turi priklausomybių arba autistinių sutriki-

mų, yra atskira, tik vyrams skirta savitarpio pagalbos grupė, teatro būrelis. Daug diskutuojama apie psichikos sveikatos paslaugas.

Galima rinktis lankyti kursus, mokymus, grupes arba apsigyventi čia visai savaitei, įrengti trys korpusai po penkis kambarius, tai vadinama *Enik Retreat*. Žodis „retreat“ (paž. atsitraukimas) dažnai verčiamas kaip rekolekcijos, bet tai neturi nieko bendra su religine patirtimi, tad siūlyčiau terminą „savaitės atokvėpis“. Utrechto gyventojams šie kursai nemokami, kitiems tenka sumokėti 350 Eur. Visus mokymus veda patirties ekspertai, kurie patys lanke panašias grupes ir išgyvenę atsisistatymo procesus.

Visa namų filosofija grindžiama pasveikimo principais. Čia išklausomas kiekvienas atėjusysis, nėra nė vieno, kuris „žino geriau“ ar yra „aukščiau už kitus“, tad jokio valdžios spaudimo, nuolankumo santykių, suformuotų iš galios pozicijų. Kas nori dirbti ir užsidirbti, pasiūlomi mokami darbai, pvz., kavinėje, svečių priėmimo poste, svečių aptarnavime, savitarpio pagalbos grupėje ir t. t.

Tokių namų idėja kilo dėl to, kad visuomenė labai nepalankiai nusiteikusi žmonių, turinčių psichikos ligos diagnozę, atžvilgiu. Tad buvo apgalvota ir pagalbota, kad verta patiems keisti visuomenę, patiems ieškoti ryšių, bent jau tarpusavyje, savame būryje, savo artimiausioje bendruomenėje. Juk vienas žmogus taip ir jaučiasi, kaip buvo pavaizduota pirmojo pranešėjo, dirbančio šiuose namuose Martijn skaidrėje – liūdnas, storas, bjaurus, nesuprastas.

Visi ateinantys vienodai svarbūs, niekas čia neteisias, nesmerkias. Vien patyrę, kad juos supranta, išklauso, žmonės pailsi, atgauna jėgas, patiki savimi, įvyksta mažų stebuklų – vieni vartoja mažiau vaistų, kitiems pavyksta atsisakyti jų visam laikui. Atrandama viltis, gyvenimo prasmė, įgyjama naujų įgūdžių, žmogus tapatinasi ne vien tik su savo diagnoze, jis vėl grįžta prie savo profesijos, atkuria senus ryšius su šeima ir t. t., jam atsiveria naujos perspektyvos.

Svarbu pabrėžti, kad visi čia padedantys, dirbantys arba besikreipiantys yra realistai – pripažįstama, kad ir pasveikusiems yra galimybė atkristi, vėl susirgti, patirti nesėkmes. Viskas priimtina – tai net vadinama orumu rizikuoti. Klaidos arba klaidų galimybė išlieka – tai įsisažmonius, nekyla beprasmių įtampų. Tai nėra nuolatinė vieta: kada nori gali ateiti, kada nori – išeiti. Šioje aplinkoje įmanoma įgauti drašos, noro keistis ir nėra taip svarbu, jei vėl tai prarasite – „Prašom, jūs visada laukiami. Mes kuriame naują tikrovę“, – skelbia šie namai.

Čia ateinantys žmonės nevadinami pacientais, jie vadinami pažeidžiamais asmenimis, tais, kurie patyrė traumų. Laukiami visi, nesvarbu, kokio sunkumo jų psichikos sveikatos problemos. Čia besikreipiantieji randa ne tik supratimą, nusiramimą – jie skatinami siekti aukštesnių asmeninių arba socialinių tikslų.

Reiktų pabrėžti, kad ši įstaiga nėra krizių namai. Psichožę išgyvenantys asmenys čia negali pasilikti, jei taip atsitinka, kviečiama greitoji pagalba, bet taip nutinka labai retai.

Šis modelis pasitvirtino, tad ateityje jį ketinama įgyvendinti regioniniu lygmeniu steigiant sveikimo koledžus ir akademijas.

Taip pat namuose nuolat nemokamai gyvena 15 įvairių tradicinių universitetų studentų, jie savanoriškai dirba šių namų labui. Čia bet kada galima užėiti išgerti kavos ar arbatos, pažaisiti stalo tenisą arba biliardą, nemokamai naudotis kompiuteriais, internetu, skaityti žurnalus ir knygas sveikatos temomis. Taip pat galima pavalgyti pietus už mažesnę kainą nei bet kur kitur mieste, tiesiog paplepėti, paskaityti, aplankyti čia auginamus gyvūnus.

Studijuojantys patys pasirenka kursus, kuriuos norėtų lankyti, ieško būdų, kaip atrasti prasmę, kaip tapti savo gyvenimo šeiminkais ir ekspertais. Jie bendrauja su tokiais pat, bet jau pasirengusiais padėti teikti informaciją, patarimus, pagalbą kitiems žmonėms. Atsistatymo formos įvairios – tai buvimas šalia, erdvės sukūrimas

saugiai papasakoti asmeninę istoriją, įsitraukusių asmenų pripažinimas ir padaršinimas. Skatinama asmeninė atsakomybė, savikontrolė, savarankiškumas, susitelkimas į viltį, perspektyvą, kančios palengvinimą. Laikomasi lygybės principo: priimami visi, nepaisant diagnozės, negalios, sutrikimų, amžiaus, lyties, rasės, seksualinės orientacijos. Integracija ir įvairovė nepaprastai svarbios, nes jos praturtina mūsų visų gyvenimą, o sveikimas gyvenimui suteikia prasmės.

Čia siūlomas atstatantis orumą, savivertę, savigarbą kelias: kaip iš pasyvaus globotinio (socialinės sistemos, šeimos narių) tapti aktyviu likimo draugų paramos darbuotoju. Savitarpio pagalba – tai apsikeitimas žiniomis, patirtimi, tai emocinė, socialinė ir praktinė parama vienas kitam. Jokio spaudimo, vertimo paklusti. Svarbi abipusės sąveikos vertybė: gauni paramą, taip pat ją duodi – galbūt ne iš karto, vėliau. Savitarpio pagalbos grupėje taip pat visi lygūs, nėra lyderio, vadovaujančio asmens. Visi darbuotojai yra lygiaverčiai bendruomenės nariai – jie net nevartoja žodžio „administracija“, „personalas“ – yra tik skirtumas tarp apmokamų ir neapmokamų darbuotojų – jie patys pasirenka dirbti, jei to patys nori ir leidžia sveikata.

Belieka pasidžiaugti, kad Olandija – turtinga šalis ir tokių namų egzistavimas yra finansiškai remiamas. Susipažinus su jų veikla atsiveria akys – kiek daug galima padaryti ir neturint milijonų. Daug kas jų namuose remiasi savanorių darbu, daug baldų paaukota, kai kurie jų pagaminti iš perdirbtų medžiagų – taip daiktas pakartotinai naudojamas. Pastatą taip pat puošia lankytojų meno kūriniai, sienų tapyba, skulptūros.

„Enik Recovery College“ atsirado dviejų žmonių iniciatyva – jie parašė labai aiškų projektą ir tam gavo finansavimą iš vietos valdžios fondų. Septintajame praėjusio amžiaus dešimtmetyje čia buvo liūdna vieta, daug mažų kambarių benamiams. Buvusi benamių prieglauda paversta jaukais, šviesiais ir švariais namais. Maži kambarėliai tapo di-

desnėmis erdvėmis. Architektė ir dizainerė atėjo padirbėti savanoriškai – įžvelgė šių namų prasmę, nes jos tėvai – buvę narkomanai.

Per metus čia teikiama pagalba tūkstančiui asmenų. Įrengta 15 kambarių du kartus per mėnesį organizuojamiems susirinkimams, jie trunka po penkias dienas.

Priėmimo kambaryje atsisakyta aukštos sienos, liko tik žema sienelė, taip pat stiklo, skiriančio nuo lankytojų, mygtukų sistemos. Viskas padaryta taip, kad būtų jauku, kad vieta neprimintų ligoninės, oficialios įstaigos.

Man toks pasibuvimas turėjo ir šalutinį poveikį. Nors esi seminare, kur atvažiavai ko nors išmokti, sužinoti, drauge pabūni aplinkoje, sužinoti, drauge pabūni aplinkoje, kuri tavęs neteisina, niekas įtave nežiūri kreivai, jei ir atvirai papasakosi apie sunkesnius išgyvenimus. Tai savotiškai atpalaiduoja, nusimetri kaukes, pabūni tarp savų. Tokie ir buvome vienas kitam, stengėmės puoselėti savitarpio pagalbos vertybes, apie kurias tiek daug sužinojome.

Svarbu išmokti ir kaip papasakoti – tai pajutome išgirdę olando M. pasakojimą. Gydytojai jam nustatė sunkią diagnozę – šizofreniją, bet šiuo metu jis dirba, paėmė paskolą, nusipirko laivą, jaučiasi gyvenantis arčiau gamtos, kaip ir svajojo. Jis mokėsi žemės ūkio universitete, kad galėtų savanoriauti Afrikoje, nes ši šalis jį traukė dėl bendruomeniškumo, kasdienybės paprastumo. Šuo metu jis dirba „Enik Recovery College“: juo patikėjo, nors būdamas tarp profesionalų ar specialistų vis dar jaučias „stiklo sieną“, žvelgimą iš aukšto. Jis gražiai bendrauja su savo šeima, gauna psichologinę pagalbą.

Ši bendruomenė terapinė, iš tiesų gydo, padeda sumažinti vartojamų vaistų dozes, skatina apsisprendimus, pokyčius gyvenime, savistabą. Pastebėjau ir didelį jautrumą pasakytams žodžiams, net nutylėjimams: pati norėčiau būti ne tokia jautri, greit įsiskaudinanti, bet ir čia galime atrasti plusų – mes greičiau pastebime tą, kuris blogai jaučiasi.

Tęsinys – kitame žurnalo „Globa“ numeryje.

„Sielos paguoda“ šventė dvidešimties metų jubiliejų

syk pasiūlyti jam ateiti į „Sielos paguodą“.

Veiklos – įvairios

Šiuo metu klube yra daugiau nei pusšimtis narių, kurių amžius – nuo 18 iki 80 metų. „Visi žinome, kaip svarbu žmonėms, turintiems psichikos negalia, susiburti draugėn. Dažnai jie jaučiasi vieniši, nesuprasti, palaužti dvasiškai. Bendraudami jie geriau pažįsta vieni kitus ir vienas kitam padeda“, - pabrėžia „Sielos paguodos“ pirmininkė.

Tam, kad žmonės ne tik galėtų susitikti, pabendrauti tarpusavyje, bet ir turiningai praleistų laiką, klube organizuojami įvairūs užsiėmimai. Ypač šilutiškiai mėgsta kurti sausų ir gyvų gėlių kompozicijas, gaminti gėlės iš juostelių. Taip pat vyksta siuvimo, dekupažo, rankdarbių, kompiuterinių įgūdžių, dainavimo ir sporto užsiėmimai. Klube yra ir talentingų, gražiai piešančių menininkų.

Šilutės žmonių su sielos negalia klubo „Sielos paguoda“ dainininkai kasmet dalyvauja ir Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos rengiamose dainų šventėse „Uždainuokime kartu“, 2017-aisiais tapo konkurso nugalėtojais, įgijo progą surengti gražią šventę savo mieste. 2018-aisiais dainų šventės dalyviai koncertavo Šilutės kultūros centre.

Šilutiškiai į klubą renkasi kiekvieną savaitės darbo dieną. „Čia prie kavos ar arbatos puodelio pasikalbame, aptariame klubo



Lina Jakubauskienė

Rugsėjo mėnesį Šilutės žmonių su sielos negalia klubas „Sielos paguoda“ šventė dvidešimties metų veiklos sukaktį. Įkurto 1999-ųjų rudenį klubo nariai per dvi dešimtis metų nuėjo ilgą ir turiningą kelią. Jubiliejaus proga juos sveikino miesto savivaldybės atstovai, visuomeninių organizacijų nariai, draugai bei bendraminčiai.

Susibūrė bendraminčiai

Klubo įkūrimo iniciatorė – Psichikos sveikatos centro direktorė Loreta Šiaudvytytė. Ji atėjo pasveikinti „Sielos paguodos“ narių, mininčių gražų jubiliejų. „Kiekvienas žmogus išgyvena laikotarpį, kai jam reikia pagalbos. Labai svarbu, kad, ištikus krizei, jis nebūtų paliktas vienas. Tikiuosi, kad „Sielos paguoda“ ir yra ta užuovėja, kuri neleidžia žmogui likti vienam“, - sakė L. Šiaudvytytė.

Medikė pasidžiaugė susiklosčiusiu gražiu bendravimu tarp klubo narių, tuo, kad čia žmonės randa bendraminčių, kurie gali daug duoti vieni kitiems, padėti skirtingais gyvenimo atvejais.

Per dvidešimt metų keitėsi ne tik klubo nariai, bet ir jam vadovavę pirmininkai. Pirmasis „Sielos paguodai“ vadovavęs pirmininkas – Steponas Kuzminskas, vėliau jį keitė kiti vadovai: Petras Imbrasas, Vytautas Nausėda, Danutė Pietarienė, Vladas Janavičius. Nuo šių metų pradžios „Sielos paguodai“ vadovauja Psichikos sveikatos ir psichoterapi-

jos centro (PSPC) socialinė darbuotoja Nijolė Stankienė.

„Nors dirbu čia dar neseniai, vis dėlto klubas jau spėjo tapti mano antrąja šeima. Džiaugiuosi, kad kad „Sielos paguodos“ nariai noriai ateina pas mus, kad susiklostė gražūs tarpusavio santykiai“, - kalbėjo N. Stankienė.

Pasak jos, puiku ir tai, kad klubas įsikūręs Šilutės PSPC, nes čia psichikos problemų turintiems žmonėms patogiu užsukti, medikai, pastebėję, kad žmogui reikiama paslauga, gali iš-





narių problemas, kalbamės apie tėvų ir vaikų santykius, sveiką gyvenimą ir jos svarbą kiekvienam žmogui. Žinoma, domimės ir naujovėmis Lietuvoje bei pasaulyje, įsigaliojančiais įstatymais, ypač – tais, kurie turi įtakos žmonių su negalia gyvenimui. Visi labai mėgstame išvykas į gamtą”, - kalba klubo pirmininkė.

Klubas „Sielos paguoda“ bendradarbiauja su kitomis nevyriausybinėmis organizacijomis, įsikūrusiomis visoje Lietuvoje.

Sveikinimai ir linkėjimai

Klubiečius sveikinę bičiuliai ir svečiai pažymėjo, jog klube „Sielos paguoda“ besilankantys žmonės tapę vieni kitiems labai artimi, jie visada atskuba vienas kitam į pagalbą, padeda ne tik vienas kitam, bet ir medikams. Klubo nariams noriai padeda ir pataria psichikos sveikatos centro gydytojai ir socialinės darbuotojos.

Nagingi klubo lankytojai jubiliejaus proga parengė savo sukurtų darbų parodėlę. „Nuoširdžiai dėjuojame, kad šilutiškiai – labai kūrybingi, talentingi žmonės. Be to, jie – aktyvūs tiek regioniniu, tiek Lietuvos mastu, įneša savo indėlį ir į mūsų bendrijos sprendimus, dalyvauja mūsų rengiamuose mokymuose, kitose veikose”, - pabrėžia Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos vadovas Vaidotas Nikžentaitis.

Pasak jo, labai svarbu, kad yra tokios bendrijos ar klubai, kurie vienija psichikos sutrikimų turinčius žmones. „Akivaizdu, kad žmonėms su psichikos negalia labai trūksta supratimo, visuomenė jų vis dar nenori priimti. Be to, jiems stinga paslaugų prieinamu-



mo, sveikatos paslaugų. Daugelis psichikos negalią turinčių žmonių neturi darbo. Panašios bendruomenės palengvina jų gyvenimo kokybę, į užsiėmimus jie eina kaip į darbą, bendrijose ugdomi jų savarankiškumo įgūdžiai, jie gali realizuoti savo sugebėjimus meno veiklose bei užsiėmimuose”, - dėsto V. Nikžentaitis.

Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos vadovas dėjuojasi, kad klubas išliko net tada, kai praėjusiais metais jam nebuvo skirtas finansavimas. „Niekam ne paslaptis, kad kitos bendruomenės labai sunkiai priima žmones su psichikos negalia – dėl nesupratimo, nežinojimo, labai didelės stigmos, žyminčios šiuos žmones. Todėl sutrikusios psichikos žmonės vienijančios organizacijos yra labai reikalingos ir įneša reikšmingą indėlį į šių žmonių gyvenimą. Dėjuojame, kad šilutiškių klubui vadovaujantys žmonės dirba nuoširdžiai ir neformaliai”.

Šilutiškius su gražiu jubiliejumi sveikino ir VŠĮ Pagalbos ir informacijos šeimai direktorė Algė Nariūnienė. „Puiku, kad iki šiol „Sielos paguodoje” yra žmonių,

kurie lankosi klube nuo pat jo įkūrimo. Linkiu tiek jiems, tiek ir vadovams ištvėrėms, kūrybiškumo”, - kalbėjo A. Nariūnienė.

Jos teigimu, labai svarbu, kad psichikos sutrikimų turintys žmonės visada turėtų kur ateiti, rastų naujų draugų bei bendraminčių, jaustis mylimi bei laukiami.

Dvidešimtmečio jubiliejaus proga Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos vadovai padėkojo ankstesniam „Sielos paguodos” pirmininkui Vladui Janavičiui, apie kurį labai gražiai atsiliepė visi klube besilankantys žmonės. „Ypač norisi pasveikinti naują klubo pirmininkę, Nijolę Stankienę, palinkėti jai sėkmės nelengvame darbe. Mes, dirbantys su psichikos negalią turinčiais žmonėmis, turime būti ir tėvai, ir draugai, ir psichologai, visada suprasti juos ir padėti”, - sakė A. Nariūnienė.

Į gražią šventę pakviestiems svečiams klubo „Sielos paguoda” nariai surengė įspūdingą koncertą. Skambėjo klubo narių sukurtos eilės, ansamblio dainos.

Klubo „Sielos paguoda” nuotraukos



EUFAMI – ekonominė gerovė turi būti prieinama visiems



Algė Nariūnienė

Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos vadovas Vaidotas Nikžentaitis ir valdybos pirmininkė Algė Nariūnienė šių metų rugsėjo 19–20 d. dalyvavo EUFAMI (Europos šeimų, kurių nariai serga psichikos ligomis, asociacijų federacija) visuotiniame narių suvažiavime ir septintajame EUFAMI Europos šeimų kongrese, kurie vyko Suomijoje, Helsinkyje.

Helsinkio miestas pasirinktas todėl, kad šiuo metu Suomija pirmininkauja ES Tarybai, taip pat ši šalis yra viena iš pažangiausių Europos Sąjungos valstybių inovacijų, įtraukiojo švietimo, bendruomeninių paslaugų plėtros neįgaliesiems srityje. Pastaruoju metu ES lygmeniu daug kalbama apie ekonomikos įtaką šalių nacionalinėms švietimo, socialinėms sistemoms, ekonomikos vaidmuo išlieka svarbus ir psichikos sveikatos priežiūros srityje, todėl neatsitiktinai pagrindine renginio tema pasirinkta „Šeimos Europos širdyje – mūsų vaidmuo siekiant ekonominės gerovės“.

Kongrese pristatytos naujausios psichikos sveikatos priežiūros tendencijos šalyse EUFAMI narėse, naujai diegiami pagalbos šeimai ir globėjams modeliai atskirose ES valstybėse, užsitęsios ekonominės depresijos poveikis psichikos sveikatos sistemoms. Pabrėžta, kad dėl programų ir finansavimo trūkumo daugelyje ES valstybių vis dar per menkai išplėtos pagalbos

formos sergančiųjų psichikos ligomis šeimos nariams, kurie dėl įvairių priežasčių patenka į krizines situacijas ir nebegali likti profesionaliais globėjais. Kritikuotos valstybės, kurios mažina investicijas į psichikos sveikatos sistemas ir taip sprendžia „šios dienos“ finansines problemas, bet ilgalaikėje perspektyvoje sukuria dar daugiau problemų ar rizikuoja, kad labiausiai pažeidžiamos visuomenės grupės, tokios kaip psichikos sutrikimų turintys asmenys, būtų mažiau apsaugoti ir patirtų didelę socialinę atskirtį.

Prestižinės Londono ekonomikos mokyklos ekspertai pristatė tyrimą, kad nedarbas ir skurdas iš esmės gali tiesiogiai veikti savižudybių riziką, kai kuriose valstybėse 0,1 proc. padidėjęs nedarbas savižudybių riziką padidina 0,7 proc. Vis dėlto pietinėse Europos šalyse, kur nedarbo lygis ir šiuo metu gana aukštas, savižudybių rizika nėra didelė. Taip yra dėl vyraujančių stiprių šeimos tradicijų ir plačiai taikomų pagalbos šeimai, globėjams programų.

Apie pagalbos būtinybę šeimos nariams, globėjams kalbėjo Skandinavijos šalių ekspertai. Pasak jų, Norvegijoje ir Danijoje šiuo metu vykdomos psichikos sveikatos priežiūros reformos, nuo institucinės psichikos sveikatos priežiūros vis labiau pereinama prie bendruomeninių psichikos sveikatos priežiūros paslaugų, ypač pabrėžiamas naujų dienų centrų kūrimas šeimų nariams, globėjams, kurių veikla orientuota į psichoedukaciją, savipagalbą ir šeimų terapiją. Kongrese priimta Helsinkio deklaracija, kurioje pažymėta, kad:

- Frazė „Gerovė“ yra dažnai vartojama, bet retai analizuojama. Vis dėlto ji apima daug pozityvių komponentų, tokių kaip jausmas būti laimingam, išlikti sveikam, so-

cialiai susijusiam ir įtraukiam, įgyvendinančiam savo tikslus gyvenime ir, svarbiausia, galinčiam pasirūpinti savo psichine sveikata.

- Gerovė gali būti klasifikuojama kaip emocinė, fizinė, socialinė, darbo aplinkos ir visuomeninė. Gerovė – tai žmogaus teisė.
- Globėjų ir šeimų vaidmuo siekiant ekonominės gerovės yra: atpažinti, kas yra gerovė jų gyvenime, identifikuoti ir atrasti savo vaidmenis. Aktyviai dalyvauti kuriant, keičiant ar vertinant įstatyminę bazę psichikos sveikatos priežiūros srityje nacionaliniu ir ES lygmeniu.
- Kurti prasmingus socialinius ryšius, siekiant įveikti vienetą ir izoliaciją.
- Propaguoti sveiką gyvenimo būdą, kuris skatintų geresnę psichinę sveikatą.
- Padėti atskleisti atstovavimo sau (self advocacy) pranašumus. Palaikyti realistinius ir naudingus ryšius su žiniasklaida, naudotis naujausiomis technologijomis.
- Nustatyti, kokios paslaugos yra prieinamos ir kaip jomis galima naudotis, ypač esant didžiausiam poreikiui ir krizės laikotarpiams.
- Padėti apsaugoti psichikos sveikatos problemų turinčius asmenis, siekiant sumažinti priverstinio gydymo praktika, galinčią pažeisti žmogaus teises.
- Siekti tinkamo švietimo psichinės sveikatos, narkotikų, pasveikimo, prevencijos ir gerovės skatinimo srityse.
- Padėti paveikti įstatymų leidėjus ir aktyviai dalyvauti kuriant teisės aktus dėl negalios ir antidiskriminacijos, siekiant užtikrinti, kad psichikos sveikatos problemų turintys asmenys turėtų teisę dalyvauti kasdieniame gyvenime kaip ir bet kuris kitas visuomenės narys.

Psichologinė pagalba bendruomenėse



Daiva Talutytė

Psichiatrijos paslaugų vartotojai neretai praranda daugelį turėtų kasdienio gyvenimo ir bendravimo įgūdžių, gyvenimo džiaugsmą. Neretai jie susitapatina su vieninteliu psichikos ligonio socialiniu vaidmeniu. Vis dėlto gyvenime yra daug gražių dalykų, kurių mes nepastebime, kęsdami diskomfortą dėl problemų, kurias galima išspręsti arba išmokti gyventi su jomis, neįsitraukiant į kentėjimą ir neigiamus išgyvenimus. Galima pakeisti požiūrį, išmokti pozityviai mąstyti, atpažinti savo emocijas ir suprasti, dėl kokių minčių jos kyla, išmokti tvarkytis su įtampa, nerimu, valdyti savo nuotaiką, pagerinti gyvenimo kokybę. Padėti spręsti šias ir panašias problemas gali psichologas.

Dienos centre „Versmė“, kurioje lankosi psichikos neįgalieji, yra teikiama įvairiapusė psichologinė pagalba. Čia galima gauti individualią psichologinę pagalbą, konsultacijas, psichologinę paramą, kada žmogus gali sulaukti palaiškymo, išsikalbėti, taip pat grupinę psichologinę pagalbą. Psichologinio konsultavimo tikslas – padėti žmonėms išsiaiškinti, suprasti bei spręsti asmeninius arba tarpasmeninius su psichologine savijauta ar elgesiu susijusius sunkumus.

Per individualias psichologines konsultacijas psichologas gali padėti atpažinti ir keisti negatyvų ar nelogišką mąstymą, įveikti beviltiškumo, bejėgiškumo jausmus, jaustis atsakingu ir kontroliuojančiu savo veiksmus, sugrąžinti gebėjimą jausti malonumą, surasti kasdienių problemų sprendimus, atrasti stipriąsias savo puses ir pasinaudoti jomis įvairiose gyvenimo srityse, įveikti potrauminius išgyvenimus, spręsti tarpasmeninius konfliktus.

Susitikę mes bendraujame, gilinamės į problemas, sunkumus. Kartais pasiūlau pratimą ar eksperimentą, pavyzdžiui, nupiešti savo šeimą ar išreikšti kokią nors emociją judesiu ir t.t. Šios užduotys atliekamos tik tuomet, kai jos yra svarbios konkrečiame procese. Gauti emocinę paramą bei geriau save pažinti galima ne tik per individualias psichologo konsultacijas, bet ir psichologinėse grupėse.

Kuo psichologinė grupė skiriasi nuo individualios psichologo konsultacijos? Esminis skirtumas yra dalyvių skaičius, todėl atsiranda ir kitų skirtumų, nes terapiniu

veiksniu grupėje tampa ne tik kliento bendravimas su psichologu, bet ir su kitais grupės dalyviais. Dirbant grupėje susikuria „mini sociumas“, kuriame atsiskleidžia grupės dalyviams įprasti reakavimo būdai, taip pat bendravimo įgūdžiai. Klientas grįžtamąjį ryšį gauna ne tik iš psichologo, bet ir iš kitų grupės narių. Suprantama, kad kliento jausmai, mintys, įsitikinimai bei elgesys yra veikiami ne tik psichikos sveikatos specialisto, bet ir kitų grupės narių.

Dažniausia išskiriami tokie svarbiausi grupės tikslai:

- emocinė parama – pabuvimas šalia, kai kitam sunku. Tai jausmas, kai tave priima tokį, koks esi, kai tavęs klausosi ir stengiasi suprasti tavo išgyvenimus. Tai laisvė išreikšti savo jausmus, sumažinti atskirtį per artumą su kitais patyrimą;
- socialinė parama – draša prisitaikyti grupėje, dalintis skirtingais kančios išgyvenimais. Sąmoningas atsivėrimas tokiam skirtingumui skatina gebėjimą duoti ir gauti;
- informacijos suteikimas – pasidalinimas skirtingomis gyvenimo pamokomis, skirtingais požiūriais į tą pačią problemą, kolektyvinėmis idėjomis apie sprendimo būdus;
- pasitikėjimo savimi atstatymas ir savo gyvenimo kontrolės jausmo atgavimas – didėjantis pasitikėjimas savimi, pasireiškiantis sugebėjimu būti su kitais, galėjimas vėl tikėti savimi ir atkurti norą gyventi. Aktyvus dalyvavimas grupėje grąžina kompetencijos jausmą,

svarbumą, atgaivina gebėjimą įžvelgti savo pačių resursus.

Į mano organizuojamas grupes žmonės susirenka tam, kad gautų ir suteiktų vieni kitiems palaiškumą. Ši sąlyga padeda kiekvienam dalyviui lengviau išreikšti save ir iš kitų išmokti tinkamų, gerų būdų kaip gyventi pakitusioje gyvenimo situacijoje.

Grupės susitikimai vyksta kartą per savaitę, nariai skatinami dalintis savo patirtimi bei tyrinėti savo jausmus, mintis, nuostatas, kūno reakcijas, susijusias su savo patirtimi, grupe, jos dalyviais bei psichologu. Jei kyla poreikis, visiems sutarus vienas ar keletas iš susitikimų gali būti skiriami kuriai nors konkrečiai psichologinei temai analizuoti.

Grupės dalyviai vienas su kitu dalijasi tuo, kas jiems svarbu – išgyvenimais, problemomis, pamąstymais. Dalyvis gali pasakoti apie įvykius, nutikusius jam per savaitę, savo reakcijas į juos, problemas, kur negali surasti išeities ir pan. Jis gali pasidalinti savo jausmais ir mintimis, kilusiais po ankstesnio grupės susitikimo, kito dalyvio pasisakymo ar reaguojant į grupės vedėjo žodžius. Kiti dalyviai gali reaguoti į to dalyvio žodžius, atsakydami jam, padrausindami, išsakydami savo paramą ar kritikuodami jo idėją. Pokalbių temos grupėje kyla spontaniškai, aš nesu jų siūlytoja.

Grupės dalyviai tenkina ir bendravimo poreikius. Bendravimas yra viena svarbiausių psichologijos mokslo kategorijų. Asmenybė

Nukelta į 10 p.

formuojasi tik sąveikaujant ir bendraujant su kitais – keičiantis informacija, ugdant tarpusavio suvokimą, kuriant socialinius santykius. Žmonėms, sergantiems psichikos ligomis, dažniau negu kitiems asmenims kyla bendravimo sunkumų dėl įvairių priežasčių: asmenybės psichinių ir socialinių nuokrypių, atsiradusių dėl ligos, ilgos izoliacijos gydantis ligoninėse bei šių asmenų stigmatizavimo ir diskriminacijos.

Žmonių bendravimo poreikio tenkinimas turi neįkainojamą vertę, kadangi bendraudami žmonės gali geriau pažinti bei vertinti kito žmogaus individualybę, žmogiškąsias savybes, nekreipdami dėmesio į išorę bei išankstines nuostatas, išmokdami gerbti save bei kitus.

Psichologo vaidmuo yra pastebėti ir atkreipti dėmesį į tai, kokius bendravimo būdus grupės nariai pasirenka ir kaip šie bendravimo būdai paveikia santykius su kitais. Kiekvienas dalyvis gali klausti ir gauti atsakymus apie tai, kaip tam tikrose situacijose jo ar jos elgesį, mintis ir buvimą patiria kiti grupės nariai. Be to, psichologinė grupė leidžia eksperimentuoti ir bandyti elgtis naujai.

Ko galima tikėtis iš psichologinės grupės?

- Grupėje galima gauti paramą streso ar vienatvės laikotarpiu.
- Grupėje galima geriau įsisaugoti savo elgesio šablonus, kurie gyvenime trukdo, verčia vėl ir vėl išgyventi tas pačias ar panašias problemas, nes kiti dalyviai suteikia grįžtamąjį ryšį kaip atsaką į kiekvieno dalyvio elgesį.
- Grupėje mokomasi kurti artimesnį ryšį, pagrįstą pasitikėjimu, savigarba ir pagarba kitam.
- Grupės dalyviai mokosi išgirsti ir suprasti kitus dalyvius.
- Grupė – tai lyg laboratorija naujam elgesiui išbandyti. Dažnai žmonės, kuriuos sutinkame grupėje, būna panašūs į tuos, kuriuos sutikome praeityje ar sutinkame dabartiniame gyvenime, su kuriais patyrėme ar patiriame bendravimo sunkumų. Grupinės situacijos yra labai panašios į tas, kurios vyksta dalyvių gyvenimuose, tad galima pasimokyti iš jas reaguoti „čia ir dabar“.

Nepriklausomai nuo sprendžiamų problemų, mano tikslas yra sukurti priimančią ir palaikančią aplinką, kurioje grupės dalyviai galėtų dalintis savo išgyvenimais, rūpesčiais ir sunkumais, kuriuos jiems kelia gyvenimas su liga. Būtinai būti priimančiu ir palaikančiu psichologu, atlaikyti grupės narių nerimą, liūdesį, pyktį bei kartais žmones apimančius nevilties bei bejėgiškumo jausmus. Daug dėmesio grupėje skiriame bendrystės (tu nesi vienišas su savo problema ir skausmu), priėmimo (emociniam grupės palaikymui ir saugaus psichologinio klimato kūrimui), altruizmo (pagalbos

kitiems ir pagalbos priėmimui), atgaliniam ryšiui (kitų reakcijai elgesį), naujų elgesio modelių išmokymo ir jų išbandymo grupėje komponentams. Kiekvienoje grupėje neišvengiama ir konfliktų. Tai natūralu, nes susirenka skirtingi žmonės, su skirtingomis problemomis, gyvenimo patirtimis, lūkesčiais. Mano tikslas yra išlaikyti grupės pusiausvyrą, kad lankytojai stengtųsi mokytis papildyti vienas kitą, o ne žeisti, žeminti, skaudinti.

Kaip ir kiekvieno žmogaus indėlis į grupę, taip ir nauda yra individuali ir unikali.

Klaipėdos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrija: buvimas kartu gydo

Lina Jakubauskienė

Klaipėdos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrija neseniai persikraustė į Klaipėdos miesto savivaldybės pagal panaudos sutartį jai skirtas patalpas. Šiuo metu bendrija vienija per penkiasdešimt žmonių, turinčių psichikos negalią.

Narių skaičius keičiasi

„Bendrijai kuriantis, narių sąrašuose buvo net 80 žmonių, šiųmetis projektas rašytas 50-čiai, pastaruoju metu prie mūsų prisijungė dar keletas. Kaip žinia, sergantiems





psichikos ligomis atkryčiai pasitai-ko gana dažnai. Būna – žmogus lanko, paskui atsiduria ligoninėje, kur praleidžia du mėnesius, paskui dar lankosi dienos stacionare. Prireikia ir pusmečio, kol jis iš naujo adaptuojasi ir vėl ateina į bendriją, todėl labai sunku suskaičiuoti, kiek tiksliai narių mūsų bendrija vienija. Tie skaičiai nuolat keičiasi“, – sako L. Baltutienė.

Pasak bendrijos vadovės, žmonės čia patenka skirtingais keliais. Didžiąją dalį nukreipia Klaipėdos Psichikos sveikatos centro socialiniai darbuotojai, savivaldybės Socialinės paramos skyriaus atstovai. Kai kurie žmonės informaciją apie bendriją susiranda patys, internete, kitus atsiveda čia jau besilankantieji. Vis dėlto žmonių kaita panašiose bendrijose yra neišvengiama – tokia psichikos negalios specifika.

L. Baltutienė pasidžiaugia, kad naujosios bendrijai skirtos patalpos – miesto centre, prie Klaipėdos universiteto, netoli viešojo transporto stotelės, todėl klaipėdiškiams patogiu čia ateiti. „Kai kurie mūsų žmonės į bendriją atvažiuoja patys, kai kuriuos po užsiėmimų tenka palydėti iki viešojo transporto stotelės, įsodinti į reikiamą autobusą. Taip jie jaučiasi saugiau. Grįžę namo, jie dar parašo žinutę, kad parvažiavo sėkmingai. Kai kurie maniškiai žinutes rašo man kasdien – pasipasakoja, kas vyksta jų gyvenime, matyt, žmogui svarbu, kad kažkas apie tai žinotų“, – pasakoja bendrijos vadovė.

Žmonės – skirtingi

Specialistė sako, jog kiekvienas žmogus į bendriją ateina su

savo gyvenimo istorija. Dažniausiai šios istorijos būna labai skaudžios. Vieni jas linkę išsipasakoti, kiti – uždaresni. „Psichikos negalia – labai specifinė, todėl, dirbdamas su šiais žmonėmis, privilai išmanyti daug ką. Turi žinoti ir apie kiekvienos ligos specifiką, pabūti ir psichologu, ir finansų konsultantu. Psichikos ligomis sergama anksti, todėl šių žmonių gaunamos išmokos – juokingai mažos, nors poreikiai – kaip ir bet kurio kito žmogaus. Maniškiai nori turėti išmaniuosius telefonus, pasipuošti, įsigyti naują drabužį. Tenka padėti susidėlioti finansus taip, kad užtektų pagrindiniams dalykams“, – dėsto L. Baltutienė.

Jos teigimu, nemažai pinigų tenka skirti vaistams, kurie šioms žmonėms svarbūs it oras. Jei sergantieji psichikos ligomis atsisako vaistų, juos ištinka atkryčiai, ir jie būna labai stiprūs. „Dirbdamas su psichikos negalią turinčiais žmonėmis turi stebėti kiekvieną, matyti jų nuotaikas, sveikatos būklę. Jei pastebiu, kad kurio nors elgesys keičiasi, išsyk tariausi su Psichikos sveikatos centro specialistais, konsultuojuosi, prašau pagalbos. Kiekvienas mūsų žmogus Psichikos sveikatos centre turi savo socialinį darbuotoją, susisiekiu su juo, ieškome išeičių, bendraujame su gydytojais. Medikai žiūri, ar žmogus laiku apsilanko pas gydytoją, ar ateina išsirašyti vaistų. Prireikus socialiniai darbuotojai, medikai apsilanko ir žmogaus namuose. Tokiu būdu siekiame, kad žmonės kuo rečiau patektų į gydymo įstaigas“, – kalba L. Baltutienė.

Siekis – geriau pažinti save

Pasak bendrijos vadovės, reguliarus vaistų vartojimas, lankymasis pas gydytojus padeda išvengti ir nelaimingų nutikimų ar net tragedijų. Nekontriuojama psichikos liga gali baigtis liūdnai tiek pačiam žmogui, tiek ir visuomenei.

Tam, kad sergantieji psichikos ligomis geriau pažintų save, gebėtų įsigilinti į savo vidų, Klaipėdos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijoje jiems organizuotos

savipagalbos grupės. „Psichologas moko mūsų žmonių savianalizės, savistebėsenos, taip pat – ir pastebėti pokyčius gamtoje, aplinkoje, būti čia ir dabar. Dažniausia pokalbiai vyksta grupėse, bet prireikus psichologas konsultuoja ir individualiai“, – pasakoja L. Baltutienė.

Deja, pasak jos, psichikos ligomis sergantys žmonės neretai būna vangūs, jiems sunku atsikelti ryte, todėl susitikimams su psichologu suderinti prireikdavo laiko. Vis dėlto tie, kurie lanko savipagalbos užsiėmimus, jais labai patenkinti. Ši veikla įtraukta ir į 2020-ųjų veiklos projektą, klaipėdiškiai labai laukia naujų susitikimų, kurie padeda geriau pažinti save.

L. Baltutienė dėsto, jog bendrijoje besilankantys žmonės nori dirbti. Vis dėlto lengviau įsidarbina ir darbo vietoje išsilaiko depresija sergantys žmonės, viena iš bendrijoje besilankančių moterų prekybos centre dirba jau septintus metus. Tiems, kuriems diagnozuoti sunkesni psichikos sutrikimai, reikia ypatingų darbo sąlygų.

Veiklos – įvairios

Besilankantieji Klaipėdos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijoje mėgsta meną. Jiems rengiami muzikos, judesio terapijos užsiėmimai. Žmonės mokosi pažinti save per muziką, judesį, pažinti, pajauti savo kūną. „Kai kurie mūsų žmonės gyvena tarsi be kūno, jie būna susikaustę – galbūt dėl vaistų, gal dėl nepasitikėjimo saviimi ar psichikos negalią žymincios



Nukelta į 12 p.

Atkelta iš 11 p.

stigmatos. Užsiėmimai, kurie padeda atsipalaiduoti, jiems ypač svarbūs", – pabrėžia L. Baltutienė.

Bendrija aktyviai bendradarbiauja su Kauno Emanuelio Kanoto biblioteka, kur žmonės mokosi kompiuterinio raštingumo, vyksta saviraiškos užsiėmimai. Bendrijos nariai kuria eilėraščius, ketureilius, taip pat gamina įvairius darbelius. Bibliotekoje vyko ir Klaipėdos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos narių meno dirbinių parodėlė.

„Šiais metais neturime meno vadovės, labai sudėtinga rasti žmogų, kuris norėtų dirbti šį darbą, juolab kad ir atlygis už jį – itin menkas. Vis dėlto mūsiškiai – labai gabūs, jie kasmet dalyvauja Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos rengiamuose meno pleneruose, kur sukuria gražių darbų. Didžiuojusi, jog vienas mūsų bendriją lankęs jaunuolis baigė studijas Dailės akademijoje, dabar išvykęs į užsienį pagal Erasmus programą", – pasakoja L. Baltutienė.

Klaipėdiškiai mėgsta siuvinėti ant popieriaus, kurti kitus darbus. Vis dėlto, pasak bendrijos vado-



vės, visiems labiausiai patinka gaminti maistą: „Turime įsigiję elektrinę krosnelę, taip pat prietaisus blynams, sumuštiniams kepti. Verdame sriubas, košes. Paskui drauge serviruojame stalą ir vaišinamės. Šiltas maistas mūsų žmonėms, ypač – vyrams, labai svarbus. Daugelis gyvena vieniši, namuose maisto negamina“.

Bendrijos nariai kartu švenčia kalendorines šventes, pamini gimtadienius. Kartu važiuoja prie jūros, aplanko muziejus. Kasmet klaipėdiškiai aktyviai dalyvauja visuose Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos rengiamuose mokymuose, kur sužino naujoves. Ypač gilų įspūdį

dalyvavusiems paliko lyderystės mokymai. Vis dėlto, pasak L. Baltutienės, ateiti į bendriją drįsta ne visi klaipėdiškiai, stigma, žyminti psichikos negalią turinčius žmones, ypač didelė. „Yra žmonių, kurie prašosi ateiti pasikalbėti tada, kai bendrijoje nėra nė vieno žmogaus. Jie nenori, kad net kiti neįgalūs žmonės matytų, kad ir jie – sergantys. Norėtume keisti bendrijos pavadinimą, kad jame neliktų sąsajų su psichikos sutrikimu. Akivaizdu, kad kol kas visuomenės požiūris į šiuos sutrikimus yra itin neigiamas“, – pabrėžia bendrijos vadovė.

Bendrijos ir Linos Jakubauskienės nuotraukos

Kas padėtų įsidarbinti žmonėms su psichikos negalia?

Lina Jakubauskienė

Gruodžio 6-ąją Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrija (LSPŽGB) pakvietė į konferenciją „Asmenų, turinčių negalią, integracija į darbo rinką: socialinio verslo galimybės“. Kalbėta apie tai, kas padeda ir kas trukdo grįžti į darbo rinką žmonėms, turintiems psichikos ir proto negalią.



Problemos – aktualios

Pasak LSPŽGB vadovo Vaidoto Nikžentaičio, pakviesta pranešėjų iš įvairių institucijų, Užimtumo tarnybos, akademinės bendruomenės, bendruomenių atstovų, kad jie pasidalintų gerąja patirtimi – kaip galima prisidėti, kad neįgaliųjų integracija į darbo rinką vyktų sklandžiau. Taip pat progą pasisakyti turėjo ir patys žmonės su negalia.

„Vienas iš penkių žmonių pasaulyje turi psichikos sutrikimų.

Tai dažniausia nuotaikos, nerimo sutrikimai. Sergamumas sunkiomis psichikos ligomis sudaro apie 5 procentus pasaulio populiacijos“, – primena V. Nikžentaitis.

Jo teigimu, negalios politika turėtų būti nukreipta į tuos, kuriems reikia labai didelės pagalbos, kurie turi ribotus darbo pajėgumus, ne tik į tuos, kurie gali dirbti be pagalbos ar su minimalia pagalba. Daugiausia pagalbos reikia žmonėms, turintiems psichikos ir proto negalią. Labai svarbu, kad negalios pagal žmonių poreikius būtų diferencijuojamos, pagal tai imamasi pokyčių įtraukti žmones į darbo rinką.

„Tam, kad žmonės sėkmingai įsitrauktų į darbo rinką, labai svarbu laiku diagnozuoti sutrikimus, negalias, taip pat laiku atlikti intervencijas. Deja, psichikos sveikatos sutrikimai dažnai identifikuojami per vėlai, ligos nepagydomos, jos trunka visą gyvenimą“, – dėsto LSPŽGB vadovas.

Pasak jo, kokios svarbios yra ankstyvos intervencijos, rodo Australijos pavyzdys. Čia žmonėms pagalba teikiama dar mokyklose, vėliau – universitetuose, veikia įvairios programos, skirtos jaunų žmonių psichikos sveikatai stiprinti. „Labai svarbi ir intervencijos kokybė. Deja, mūsų šalyje skirtingos institucijos, ypač – veikiančios sveikatos, užimtumo srityse, dažnai dirba atskirai. Integruotų programų trūkumas lemia, kad pagalba tampa išskaidyta ir prieštaringa. Labai svarbios ir antistigminės programos, kurios padeda keisti visuomenės požiūrį į žmones su psichikos negalia“, – sako V. Nikžentaitis.

Pagrindiniai veikėjai žmonių su psichikos negalia įdarbinimo procese – asmens asistentai, įdarbinimo konsultantai. Svarbu, kad jų kvalifikacija būtų tinkama, jie turėtų reikiamą žinių bagažą.

Pasak V. Nikžentaitio, pagalbos priemonės, modeliai gali būti labai įvairūs. Skiriamos trys pagrindinės intervencijos rūšys. Pirmoji – žmogui sukuriama tinkama darbo aplinka, apsaugotas darbas. Antrojo tipo intervencijomis siekiama stiprinti mokymą bei švietimą, tikintis, jog tai padės žmogui įsidarbinti. Trečiojo tipo intervencijos – padėti žmonėms gauti tikrą darbą ir tikrą užmokestį.

Apie Užimtumo tarnybos paslaugas žmonėms su negalia ir užimtumo tendencijas kalbėjo Užimtumo tarnybos prie Lietuvos Respublikos Socialinės apsau-



gos ir darbo ministerijos Veiklos ir priemonių planavimo skyriaus vedėja Jūratė Stankevičienė.

Ji pristatė, kokio darbo dažniausiai ieškosi žmonės su negalia – tai lengvųjų automobilių vairuotojai, apsaugos darbuotojai, administratoriai ir vykdomieji sekretoriai, apskaitininkai, dažytojai ir pan. Šiais metais Užimtumo tarnyba padėjo grįžti į darbo rinką 6,6 tūkst. negalią turinčių žmonių. Nemaža jų dalis veiklą pradėjo su verslo liudijimais.

J. Stankevičienė pristatė Užimtumo tarnyboje teikiamas paslaugas. Pastaruoju metu žmonėms su negalia įsidarbinti padeda atvejo vadybininkai, jiems teikiamos individualios konsultacijos. Užimtumo tarnyba teikia paramą darbdaviui, padeda steigti naujas darbo vietas, pritaikyti jas žmonėms su negalia ir pan.

Socialinis verslas ir socialinės įmonės

Socialinio verslo plėtros mokslinius tyrimus pristatė VU Ekonomikos ir verslo administravimo fakulteto docentė Asta Fominienė. Pasak jos, socialinis verslas padeda integruoti į darbo rinką socialiai pažeidžiamas grupes, jis turi kurti ne tik pridėtinę, ne tik ekonominę, bet ir socialinę vertę.

Prelegentė kalbėjo apie tai, koks yra socialinio verslo modelis, kokiais įrankiais naudojantis galima sukurti verslo vertę klien-

tams, tuo pačiu suteikti jiems galimybę užsidirbti.

VŠĮ „Versli Lietuva“ projektų vadovė Aušra Paulauskaitė pristatė naujas galimybes socialiniame versle. Pasak jos, svarbiausia versle siekti teigiamo pokyčio. Rezultatai – tai ne mokymų ar pasiektų žmonių skaičius, o padidėjusios žinios tam tikroje srityje ir panašiai. Ilgalaikiai rezultatai – sumažėjęs nedarbo lygis.

A. Paulauskaitė pristatė geruosius socialinio verslo pavyzdžius. Tai – socialinis taksi, veikiantis aštuoniose savivaldybėse. Dalį jo veiklos finansuoja savivaldybė, šiek tiek prisidėti turi ir juo besinaudojantys, vis dėlto neženkliai. Dar vienas geras pavyzdys – „Orūs namai“, kur apgyvendinti senjorai, taip pat „Mano guru“, „Pirmas blynas“ ir kiti.

Socialinio verslo pavyzdys – ir VŠĮ Betzatos bendruomenės „Lobių dirbtuvės“. Atsakingoji padalinio vadovė Vytautė Paškevičiūtė pasakojo, jog prieš keletą metų pradėtas socialinis verslas sėkmingai vykdomas, žmonės su proto negalia įgijo galimybę dirbti ir užsidirbti. „Mūsų socialinis verslas įtraukia žmones su negalia, medžio dirbtuvėse dirbuojasi devyni žmonės, kasdien nuo pirmadienio iki penktadienio, kai kurie – kasdien, kai kurie – po keletą dienų ar valandų. Tokiu būdu žmonės mokosi amato, dirba ir užsidirba“, – kalba V. Paškevičiūtė.

Nukelta į 14 p.



Pasak jos, žmonėms labai smagu, jei užsidirba pinigų, vis dėlto smagiausia, kad jie gali dirbti kartu. „Žinoma, mūsų verslas iš gaunamų pajamų neišsilaiko, mus remia Vilniaus miesto savivaldybė, taip pat – Socialinės apsaugos ir darbo ministerija, lėšų gauname iš įvairių programų. Už parduodamus gaminius pajamos nedidelės, nes vykdomas ir socialinis darbas, ne tik gamyba. Daug laiko reikia padėti žmonėms, spręsti konfliktines situacijas, teikti psichologinę pagalbą. Tokiu būdu gamybos procesas tampa ne toks efektyvus, daug uždirbti negali“, – teigia V. Paškevičiūtė.

Ji pasidžiaugia, kad valstybė pradeda finansuoti socialines

dirbtuves kaip paslaugą, todėl „Lobių dirbtuvės“ galės gyvuoti ir toliau, plėstis.

VšĮ Trakų neįgaliųjų užimtumo centras direktorius Juozas Narinkevičius kalbėjo apie tai, kaip svarbu žmonėms su psichikos bei proto negalia turėti kur išeiti, kad, atėjusius į užimtumo centrus, reikia mokyti dirbti bei užsidirbti, motyvuoti. J. Narinkevičius pristatė centro veiklą, vykdomus projektus, pasiektus pokyčius. Svarbiausias iš jų – geresnė užimtumo centre besilankančių savijauta, padidėjęs pasitikėjimas savimi. Nuo 2020-ųjų Trakų neįgaliųjų užimtumo centras dalyvaus projekte „Socialinių dirbtuvių paslauga“.

Dešimties metų socialinio verslo patirtį bei iššūkius pristatė „BSS grupės“ personalo vadovė Vita Račkauskienė. Jos teigimu, didžiąją dalį pelno įmonė reinvestuoja, kuria daugiau darbo vietų žmonėms su negalia bei senjorams. „Stengiamės būti inovatyvūs, padėti žmonėms ir konkuruoti su įmonėmis, kuriose dirba tik „sveiki“ žmonės“, – pabrėžia V. Račkauskienė.

Įmonė teikia patalpų valymo paslaugas, stengiasi įsigyti modernios įrangos, kuri palengvintų darbą žmonėms su negalia. Suteiktos visos sąlygos jiems dirbti slenkančiu grafiku, kai kurie dirba visą savaitę, kiti – kartą, du ar tris per savaitę ar po pora valandų.

Trys įmonės veiklos sritys – kasdienis patalpų valymas, teritorijų priežiūra ir specialieji valymo darbai. „Dirbame su privačiu sektoriumi, didelėmis įmonėmis, tenka daug įrodinėti, kodėl jie turi rinktis mus, kartais tam prireikia įdėti daug pastangų. Stengiamės, kad mūsų žmonės jaustųsi orūs, turėtų darbą“, – sako V. Račkauskienė.

„BSS grupėje“ įdarbinami sunkesnę negalią turintys žmonės. Jiems parenkamos tokios dar-

bo vietos, kur jie gali dirbti. „Ne visi gali dirbti prekybos centruose, tarp daugybės žmonių jie gali jaustis nepatogiai. Pritaikome ir darbo laiką, ir krūvį, sprendžiame pavėžėjimo iki darbo problemas. Esame puiki komanda, kuri nori dirbti kartu, mato prasmę, kiekvieną žmogų pasitinka su šypsena, supratimu. Mūsų tikslas – sukurti tinkamas sąlygas tiems, kuriems sunku“, – pabrėžia specialistė.

Jos teigimu, tai, kad įmonėje dirba skirtingi žmonės, yra ne trūkumas, bet stiprybė.

Programos ir projektai, padidinantys galimybes įsidarbinti

Pabradės socialinių globos namų direktoriaus pavaduotoja Danutė Grigelevičienė pristatė pranešimą „Pabradės socialinės globos namų paslaugų gavėjų integracijos į darbo rinką galimybės įstaigos pertvarkos procese“. Pabradiečiai jau įkūrė dvejus grupinio gyvenimo namus – vieni skirti vaikams, kiti – suaugusiems žmonėms su negalia.

D. Grigelevičienė pristatė projektą „Įdarbinimo iniciatyvų skatinimas Vilniaus regione“, kuriame dalyvauja ir Pabradės socialinės globos namai. Projekto tikslas – padėti ilgą laiką globos namuose gyvenusiems žmonėms įsidarbin-





vyra Andriuškevičienė. „Rastis“ teikiamų psichosocialinės reabilitacijos paslaugų tikslas – ugdyti ar atkurti asmens darbingumą, didinti darbinės veiklos galimybes, sėkmingai pasirengti įdarbinimui, drauge spręsti kylančius sunkumus, siekiant įsitraukimo į darbo rinką. Išsiaiškinamos bei atskleidžiamos kiekvieno žmogaus individualios įsidarbinimo galimybės, siekiama jam rasti kuo tinkamesnę darbo vietą.

E. Andriuškevičienė kalbėjo apie tai, kas trukdo žmonėms su psichikos negalia grįžti į darbo rinką. Tai – ir stigmatizuojantis darbdavių požiūris, ir darbdavių baimės, ir pačių žmonių nepasitikėjimas savimi, žema savivertė. „Labiausiai po ilgesnės pertraukos grįžti į darbą motyvuoja pinigai, įvertinimas, atsakomybė, veikla, siekis išvengti tuštumos jausmo, tikslai ir svajonės“, – pabrėžia karjeros konsultantė.

D. Andriuškevičienė pristatė VŠĮ „Rastis“ vaidmenį dalyvaujant projekte „Įdarbinimo iniciatyvų žmonėms su negalia skatinimas Vilniaus regione“, kuris skirtas ugdyti praktinio darbo įgūdžius darbo vietose.

Autorės nuotraukos

ti. Projekte dalyvauja 40 žmonių, jo vykdymo trukmė 4 metai. Su paslaugos gavėjais dirba projekto koordinatorius, įdarbinimo paslaugų specialistai, darbo asistentai.

Kalbėjusioji pabrėžė, kaip keitėsi tiek paslaugų gavėjų, tiek ir darbuotojų nuostatos per penkiolika mėnesių – tiek laiko vyksta projektas. „Iš pradžių kai kurie darbuotojai buvo nusiteikę skeptiškai, jie manė, jog mūsų žmonės patys nenorės įsidarbinti ir dirbti, jiems bus sunku pritapti bendruomenėje, be to, kils problemų su darbdaviais“, – dėsto D. Grigelevičienė.

Vis dėlto, pasak jos, po praktikos atlikimo projekto dalyviai tapo motyvuoti, įgijo daugiau pasitikėjimo savimi, tai padidino galimybes ne tik įsidarbinti, bet ir išsilaikyti darbo vietoje. „Perskaičius praktikos vadovų išvadas paaiškėjo, kad mūsų paslaugų gavėjai buvo labai gerai įvertinti. Manau, kad jie turi puikias galimybes dalyvauti darbo rinkoje, iš pradžių – padedami darbo asistento, o vėliau – ir visai savarankiškai“, – pabrėžia D. Grigelevičienė.

Apie kliūtis ir galimybes sugrįžtant į darbo rinką kalbėjo VŠĮ „Rastis“ karjeros konsultantė El-

Apskrito stalo diskusija – su Kauno rajono ir Marijampolės savivaldybių socialinio darbo specialistais

Lina Jakubauskienė

Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrija (LSPŽGB) tęsia tradiciją pristatyti savo veiklą, psichikos negalią turinčių žmonių problemas ir jų sprendimo būdus vis naujo Lietuvos regiono savivaldybių socialinio darbo specialistams. Lapkričio 22-ąją surengta apskrito stalo diskusija Kauno rajone, 29-ąją – Marijampolėje.

Problemos specialistams – aktualios

Į LSPŽGB renginius susirenka specialistai iš Psichikos sveikatos centrų, savivaldybių socialinio



darbo organizatoriai, seniūnijose dirbantys specialistai, kurie savo darbe susiduria su žmonėmis, turinčiais psichikos sveikatos problemų. Jie siekia įgyti naujų žinių, kaip bendrauti su turinčiais psichikos negalią, išmokti juos

geriau suprasti. Pasak specialistų, panašios patirties jiems labai trūksta, todėl renginiai jiems labai reikalingi.

Bendrijos vadovas priminė, kad šiuo metu psichikos negalia nusta-

Nukelta į 16 p.

Atkelta iš 15 p.

tyta beveik 28 tūkst. žmonių, tai sudaro 9 proc. visų neįgaliųjų. Pastaruoju metu daugėja demencijos atvejų, nuotaikos sutrikimų. Psichikos sveikatai įtakos turi traumuojantys santykiai darbe, greitėjantis gyvenimo tempas, emigracija.

LSPŽGB vadovas Vaidotas Nikžentaitis tradiciškai pristatė bendrijos veiklą, taip pat psichikos sveikatos priežiūros tendencijas, pastarojo meto naujoves. „Šiuo metu vyksta pertvarkos procesai, inicijavome, kad atsirastų bandomoji apsaugoto būsto programa. Projektas jau baigiasi, džiugu, jog jo rezultatai – teigiami. Stengiamės, kad paslaugos žmonėms su psichikos negalia būtų plėtojamos, atsirastų naujos. Tai – ir pagalba priimant sprendimus, ir socialinės dirbtuvės. Kaip rodo praktika, paslaugų žmonėms su psichikos negalia vis dar labai trūksta“, – pabrėžia V. Nikžentaitis.

Pasak jo, jei žmonėms su psichikos negalia nesuteikiama visa reikalinga pagalba, jie negali sėkmingai adaptuotis bendruomenėje, tapti visaverčiais jos nariais. „Inicijuojame psichikos negalią turinčių žmonių bendruomenių atsiradimą savivaldybėse. Kas gali geriau išmanyti neįgaliųjų problemas, jei ne patys žmonės ar jų šeimos? Taip pat siekiame glaudaus bendradarbiavimo su savivaldybėmis, Psichikos sveikatos centrais, kitomis neįgaliųjų bendruomenėmis. Deja, bet labai dažnai mūsų žmonės lieka vieniši, juos atstumia net turintieji kitas negalias“, – dėsto bendrijos vadovas.

V. Nikžentaitis teigimu, dar labai dažnas žmonių su psichikos negalia palydovas yra skurdas. Daug jų gauna mažiausias išmokas, siekiančias vos 130 eurų. „Pasitaiko, jog mūsiškiai sako – „Man ne paslaugos reikia, aš



tiesiog negaliu pragyventi. Ligos istorijoje įrašyta F diagnozė, darbdaviai eliminuoja iš darbo rinkos“. Žmonėms su psichikos negalia ypač svarbi bendruomenė, kuri juos priimtų, padėtų adaptuotis. Būdami bendruomenėje, jie turi didesnes galimybes gauti pagalbą, suvaldyti ligą“, – sako bendrijos vadovas.

Jo teigimu, labai svarbu, kad, uždarant globos įstaigas, atsirastų tinkamos bendruomeninės paslaugos. „Paimam žmones iš globos įstaigų, o kokias alternatyvas jiems pasiūlome? Negaudami reikiamos pagalbos, bendruomenėje jie gali jaustis dar blogiau. Džiugu, jog pamažu atsiranda savarankiško, grupinio gyvenimo namai, apsaugoto būsto programos. Vis dėlto paslaugos neatsiranda taip greitai, kaip norėtusi. Joms reikia finansinių resursų“, – pabrėžia V. Nikžentaitis.

Bendruomenių pagalba

Anot bendrijos vadovo, sunku būtų rasti žmogų, kuris nenorėtų gyventi visaverčio gyvenimo, dirbti, turėti savų pajamų. Deja, galimybės įsitraukti į darbo rinką žmonėms su psichikos negalia

yra labai ribotos. Užsienyje kuriamos atskiros įdarbinimo programos, skirtos tik žmonėms su psichikos negalia. Lietuvoje jų praktiškai nėra. Jei žmogaus negalia sunkesnė, įsidarbinti jis neturi jokių galimybių. „Pastaruoju metu mūsų organizacijos generavo nemažai idomų minčių bei idėjų. Atsiras socialinės dirbtuvės, kur žmonės ne tik bus užsiėmę tam tikra veikla, bet ir galės užsidirbti. Matysime, kaip šiuos projektus seksis įgyvendinti“, – kalba V. Nikžentaitis.

LSPŽGB teikia ne tik užimtumo paslaugas – psichikos negalią turintys žmonės čia gali gauti teisingą pagalbą, viena iš bendrijos funkcijų – neįgaliųjų teisių gynimas.

Be to, rengiamos savarankiško gyvenimo stovyklos žmonėms su psichikos negalia, taip pat atokvėpio stovyklos šeimoms. „Bet koks užimtumas žmonėms su psichikos negalia labai svarbus. Kuo daugiau paslaugų, kuo jos įvairesnės, tuo turiningiau mūsų žmonės gali leisti laiką. Šeimos vis dar negali tinkamai pasirūpinti sergančiais artimaisiais, arba atstumia juos, arba apgaubia pernelyg didele globa. Čia psichikos negalią žmones vienijančios ben-



drijos taip pat vaidina ypatingą vaidmenį", - sako V. Nikžentaitis.

Apsaugoto būsto programa

LSPŽGB trijose šalies savivaldybėse teikė apsaugoto būsto paslaugą. Po keturis žmones apsaugotame būste apgyvendinta Tauragėje bei Utenoje, aštuoni – Vilniuje. Iš viso programoje dalyvauja keturiolika asmenų su psichikos bei proto negalia.

„Tai – bandomasis projektas, prieš pradėdami jį įgyvendinti, privalėjome atitikti tam tikrus reikalavimus. Nebuvo lengva rasti nuomojamus būstus, surinkti žmones, tačiau vis dėlto pavyko. Keletas apsaugoto būsto gyventojų atvyko pas mus iš globos įstaigų, kiti – ilgą laiką gydėsi psichiatrijos klinikoje ar gyvenę namuose kartu su tėvais“, - pasakoja atvejo vadybininkė Jurgita Gračiovienė.

Visi, apsigyvenę apsaugotame būste, išsikėlė tam tikrus tikslus, kuriuos derėjo įgyvendinti. Jie buvo įvairūs, susiję tiek su buities, savarankiško gyvenimo įgūdžių formavimu, tiek finansiniu raštingumu ir kitais svarbiais dalykais.

Su žmonėmis dirbo atvejo vadybininkės, kurios koordinavo visą žmonių teikiamą pagalbą. „Jau dabar galima teigti, jog didžiąją dalį išsikeltų tikslų įgyvendinti pavyko. Žinoma, laikas buvo per trumpas, kad įgyvendintume viską, ką buvome numatę. Vis dėlto kiekvieno žmogaus pasiekimai – ženklūs“, - pabrėžia J. Gračiovienė.

Ji susirinkusiems trumpai pristatė kiekvieno žmogaus nuo praėjusių metų gegužės nueitą kelią. „Viename iš būstų apsigyveno keturiasdešimtmetė vieniša mama, turinti nepilnametį vaiką. Jos mama bei sesė – turinčios psichikos negalią. Moteris patyrusi tiek tėvų, tiek buvusių sutuoktinių smurtą, jai labai trūko kasdienių socialinių įgūdžių, pagalbos auklėjant vaiką, dienos veiklos planavimo. Apsigyvenusi apsaugotame būste, moteris dirbo aplinkos tvarkymo darbus, vėliau įsidarbino maitinimo įstaigoje, sėkmingai dirba“, - aiškina atvejo vadybininkė.

35-erių vyras prieš tai gyveno vieno kambario bute su mama ir jos sugyventiniu, buvo prisiėmęs greitųjų kreditų. „Dabar jam liko paskutinė išmoka įsiskolinimams išmokėti. Nuo praėjusių metų gegužės jis nepasiėmė nė vieno naujo greitojo kredito. Vyras išmoko gyventi savarankiškai, struktūruoti laiką, išsiskalbti, išsilyginti drabužius, planuoti laisvalaikį. Šiuo metu jis dirba puse etato“, - dar vieną istoriją pasakoja J. Gračiovienė.

Su tėvais ir broliu gyveno ir dar vienas vyras. Šeimoje jam nuolat kildavo problemų. „Vyras sakė – jei ne apsaugotas būstas, būčiau arba nusižudęs, arba prašęsis į nakvynės namus. Žmogui labai trūko kasdienio gyvenimo įgūdžių, jis nemokėjo tvarkytis su pinigais. Gyvendamas apsaugotame būste, jis įgijo staliaus specialybę, taip pat – socialinio darbuotojo padėjėjo globos įstaigose specialybę. Dabar bando dirbti įvairius darbus, sekasi sunkokai, likę labai dideli įsiskolinimai greitųjų kreditų, telekomunikacijos bendrovėms. Vis dėlto per visą laikotarpį naujų daiktų neprisipirko. Šiuo metu vyras dirba puse etato“, - sako specialistė.

Panašios ir kitų apsaugoto būsto gyventojų istorijos. Kartu su atvejo vadybininkėmis jie išmoko tvarkytis buityje, susidėlioti finansus, dirbti kompiuteriu, išmokėjo įsiskolinimus, tapo savarankiškesni. „Daugelio žmonių tikslai buvo panašūs. Į klausimą – kas jiems svarbu, jie atsakė: dirbti, užsidirbti, turėti pastovią gyvenamąją vietą, būti pavalgusiam, apsirengusiam, turėti artimus žmones. Ne mažiau svarbu realizuoti save, jaustis visaverčiu žmogumi, vertinamu visuomenės. Kad aplinkiniai matytų ne kaip ligonį, bet kaip žmogų. Nė vienas iš apsaugoto būsto gyventojų nebenorėtų grįžti į socialinės globos įstaigą, jie ir toliau nori gyventi savarankiškai“, - dėsto J. Gračiovienė.

Jos teigimu, visi paslaugos gavėjai liko patenkinti paslauga, daugelis norėtų, kad ji būtų tęsiama ir toliau. „Dar yra daug ko siekti, išmokti, nepaisant išvardintų dalykų, kuriuos jau apsaugoto būsto projekto dalyviai išmoko“, - pabrėžia atvejo vadybininkė.



Kasdienė pagalba žmonėms su psichikos negalia

Apie savo veiklą pasakojo VšĮ Pagalbos ir informacijos šeimai tarnybos direktorė Algė Nariūnienė. Pasak jos, psichikos ligų gydymas yra bene sudėtingiausias, jis gali tęstis visą gyvenimą, šie žmonės visuomenėje vis dar jaučiasi prastai, stigmatizacijos reiškiniai tebėra labai ryškūs.

„Žmonių su psichikos negalia šalinasi kaimynai, jiems sunku susirasti darbą, net socialinėse įmonėse. Galima ant pirštų suskaičiuoti, kiek mūsų žmonių dirba. Stažo šie žmonės paprastai neturi, nes suserga labai anksti, todėl jų gaunamos išmokos – itin menkos. Neigiamą įvaizdį formuoja ir žiniasklaida, per padidinanąjį stiklą žiūrinti į sergančiųjų psichikos ligomis padarytus pažeidimus. Mūsų žmonės vis dar patenka į nenumatytas situacijas, jiems reikalinga specifinė pagalba“, - pabrėžia A. Nariūnienė.

Pasak jos, žmonės su psichikos negalia neretai prisiima greitųjų kreditų, jie neišduodami tik neveiksniems žmonėms, ką nors pakeisti šioje situacijoje dirbantiems su psichikos neįgaliaisiais specialistams yra labai sudėtinga.

„Mūsų žmonės dažnai yra vieniši, jų atsisako šeimos. Ištikis križėms, jais nėra kam pasirūpinti. Tarp mūsų žmonių labai daug bešeimų, skurdo, savižudybių. Žmonės

Nukelta į 18 p.

Atkelta iš 17 p.

nebepriimami į socialinės globos įstaigas, nors gyventi savarankiškai nepajėgia. Vis dar labai trūksta savarankiško, grupinio gyvenimo namų, apsaugoto būsto, kas kitose šalyse jau seniai tapę norma. Net nakvynės namai perpildyti, todėl dažnai mūsų žmonės neturi kur dėtis", – kalba A. Nariūnienė.

Pasak jos, specialistams, dirbantiems su psichikos negalia turinčiais žmonėmis, tenka įdėti daug pastangų, kad jie taptų savarankiškesni, išmokytų tvarkytis finansus. Atėję į užsiėmimus VŠĮ Pagalbos ir informacijos šeimai tarnyboje, jie gauna karšto mais-

to, gali išsiskalbti drabužius, užsiimti širdžiai miela veikla.

„Mūsiškiai labai mėgsta dailę, kuria įvairius darbelius. Mūsų ansamblis „Volungė“ koncertuoja įvairiuose renginiuose ir įstai-gose. Tiems, kurie negali ateiti į tarnybą, teikiame pagalbą namuose", – dėsto VŠĮ Pagalbos ir informacijos šeimai direktorė.

Ji pasidžiaugia, kad pastaruoju metu atsiranda vis daugiau pagalbos žmonėms su psichikos negalia savivaldybėse, kad žmonės tampa labiau motyvuoti, stengiasi įgyti specialybę, įsidarbinti. „Visi žino-me, kad tarp mūsų yra ir tokių žmonių. Sergamumas psichikos ligomis tik didėja. Nesmerkime jų,

padėkime, pasakykime gerą žodį, kuris užaugina gėrį ir grožį. Turėtume prisiminti: nė vienas nesame apsaugotas nuo panašių ligų", – pabrėžia A. Nariūnienė.

Marijampolės savivaldybės administracijoje surengtoje apskrito stalo diskusijoje LSPŽGB teisininkas Linas Vinickas pristatė teisinės pagalbos formas, kalbėjo apie teisinę pagalbą neįgaliesiems ir jų šeimoms.

Konfliktinių situacijų valdymą ir streso įveikimo būdus pristatė VŠĮ Pagalbos ir informacijos šeimai tarnybos projekto vykdytoja Vilma Kunsmonaitė.

Autorės nuotraukos

Konferencija „Neįgaliųjų dalyvavimas darbo rinkoje: realybė ar siurrealybė?“



Lina Jakubauskienė

Lapkričio 19 d. Lietuvos žmonių su negalia sąjunga surengė konferenciją „Neįgaliųjų dalyvavimas darbo rinkoje: realybė ar siurrealybė?“, kur pristatyti atlikto dirbančiųjų ir nedirbančiųjų neįgaliųjų tyrimo rezultatai bei kita įdomi ir svarbi informacija apie žmonių su negalia įdarbinimo situaciją, galimas ir siūlomas paslaugas ir programas, gerą patirtį.

Naujovės ir tendencijos

Pasak socialinės apsaugos ir darbo ministro Lino Kukuraičio, JT priimtoje ir Lietuvos ratifikuotoje Neįgaliųjų teisių konvencijoje

yra 27 straipsnis „Darbas ir užimtumas“, kur numatyta kiekvieno žmogaus „teisė į galimybę užsidirbti pragyvenimui iš laisvai pasirinkto darbo ar iš laisvai priimto darbo pasiūlymo darbo rinkoje ir darbo aplinkoje, kuri yra atvira, tinkama visiems ir prieinama neįgaliesiems“. Vis dėlto Konvencijos nuostatos dar nėra vykdomos.

„Žmonių su negalia skurdas yra vienas didžiausių Europoje, kaip ir senjorų ir vaikų. Tiesa, pastaruoju metu neįgaliųjų skaičius Lietuvoje mažėja, akivaizdu, kad neįgalumas nebėra nustatomas lengva ranka. Vis dėlto mažėjimas nėra toks spartus kaip gyventojų mažėjimas, todėl neįgaliųjų procentas, lyginant su

kitais gyventojais, išlieka toks pat“, – pabrėžia L. Kukuraitis.

Pasak ministro, kol kas daugiausia lėšų valstybė skiria neįgaliesiems įdarbinti socialinėse įmonėse, nors derėtų skirti daugiau pinigų tam, kad žmonės galėtų dirbti atvirojoje darbo rinkoje, ypač tai aktualu turintiems lengvesnę negalią. Žmonės su proto ar psichikos negalia iš darbo rinkos iškrenta dažniausiai, šioje srityje valstybės laukia daug naujų iššūkių ir sprendimų. „Labai svarbu ugdyti kartą, kuri negyventų iš išmokų, bet būtų aktyvūs darbo rinkoje“, – pabrėžia ministras.

L. Kukuraitis pristatė numatomas permainas ir įstatymų pakeitimus, mokestines paskatas, per kurias ketinama remti negalią turinčių žmonių įdarbinimą. Jo teigimu, didelės įtakos situacijai gerėti turėjo pokyčiai Užimtumo tarnyboje, po pertvarkos atsirado atvejo vadybininkai, kurie dirba su negalią turinčiais žmonėmis, teikia jiems konsultacijas, rengia socialinių įgūdžių užsiėmimus grupėse ir panašiai.

Taip pat nuo kitų metų atsiras asmeninio asistento paslauga, naujos būsto bei kompleksinės paslaugos šeimai, tokios kaip apsaugotas būstas, socialinės dirbtuvės, įdarbinimas su pagalba, pagalba

priimant sprendimus, skirtos žmonėms su psichikos ir proto negalia. Be to, kuriamas ilgalaikių bedarbių įdarbinimo modelis savivaldybėse, kur yra daugiausia bedarbių, ypač – turinčių negalią. Savivaldybėms bus skiriamos papildomos lėšos, kad būtų šalinamos kliūtys įsidarbinti.

Taip pat žadamas negalios nuostatymo sistemos tobulinimas, pertvarkoma sistema, siekiant asmenų visapusiško ir veiksmingo dalyvavimo bendruomenės gyvenime.

Situacija gerėja, tik pamažu

Lietuvos žmonių su negalia sąjungos projektų koordinatore Ugnė Šakūnienė pristatė išsamų tyrimą apie neįgaliųjų patirtis įdarbinant ir įsidarbinant. Jo tikslas – surasti priemones ir būdus, kurie padidintų žmonių su negalia galimybes įsidarbinti. Projektų koordinatore aptarė apklausos rezultatus, kalbėjo apie tai, kad labai trūksta paslaugų žmonėms su negalia įdarbinant bei įsidarbinant.

Darbo rinkos tyrimo instituto vadovas Boguslavas Gruževskis teigė, jog žmonių su negalia įdarbinimo situacija gerėja, jų galimybės darbo rinkoje didėja. Darbdaviams trūksta įvairių sričių darbuotojų, be to, ima ryškėti ir visuomenės nuostatų kaita. „Galimybės didėja, ar pasinaudosime jomis – jau kitas klausimas. Kasmet įsidarbinančių procentas didėja, neįgalieji tampa vis labiau patrauklūs darbo rinkoje. Didėja užimtumo tarnybų, darbdavių aktyvumas, neįgaliųjų motyvacija dirbti“, – pabrėžia B. Gruževskis.

Specialistas pateikė neįgaliųjų nedarbo priežasčių analizę. Tarp svarbiausių priežasčių, kodėl jie neišdarbina – finansinis nesuinteresuotumas, informacijos trūkumas, profesinių kompetencijų, darbo motyvacijos trūkumas ir pan.

Užimtumo tarnybos Veiklos ir priemonių planavimo skyriaus vedėja Jūratė Stankevičienė pristatė tai, ką siūlo užimtumo tarnybos žmonėms su negalia, kalbėjo apie jų užimtumo tendencijas, neįgaliųjų situaciją darbo rinkoje.

Pasak jos, į laisvas darbo vietas įsidarbina daugiau žmonių su negalia negu 2018-aisiais, padaugėjo dirbančių su verslo liu-

dijimais. Specialistė pristatė paslaugas, kurias užimtumo tarnyba teikia neįgaliesiems.

Ką daryti, kad įsidarbinti būtų lengviau?

Vilniaus regiono pertvarkos procesų ekspertė Kristina Paulikė skaitė pranešimą „Užtikrintas paslaugų prieinamumas neįgaliesiems – lengvesnis kelias į darbinę veiklą“. Ji pristatė pertvarkos proceso etapus žmonėms su proto ir psichikos negalia, kalbėjo apie tai, su kokiais sunkumais įsidarbindami susiduria žmonės su negalia savivaldybėse, į ką derėtų atkreipti ypatingą dėmesį.

Pasak jos, žmonėms dirbti trukdo ne negalia, o nesudarytos galimybės su ta negalia dirbti. Labai dažnai darbdaviai nežino, kaip bendrauti su neįgaliaisiais, neišmano, kas yra universalus dizainas, neskiria proto ir psichikos negalių. Apie visa tai derėtų daugiau kalbėti.

Žmonių su negalia įdarbinimo praktiką pristatė SOPA atstovė Jurgita Kuprytė. „Įsidarbinti neįgaliesiems labiausiai trukdo pokyčių baimė, nepasitikėjimas savimi, artimųjų palaikymo trūkumas, negalios sukelti apribojimai, darbo patirties stoka, prasti bendravimo, konfliktų valdymo sprendimų priėmimo įgūdžiai, negebėjimas greitai mokytis. Žmonės, norintys dalyvauti darbo rinkoje, turi būti pasirengę keistis. Kai jie ilgesnį laiką būna iškritę iš darbo rinkos, gebėjimas įsidarbinti sumenksta“, – pabrėžė J. Kuprytė.

Jos teigimu, skirtingas negalias turintys žmonės turi skirtingus poreikius ir galimybes, todėl juos įdarbinant vienodų sprendimų nėra, jie turi būti labai individualizuoti, pritaikyti prie žmonių poreikių bei galimybių. Specialistė pristatė žmonių su negalia įdarbinimo sėkmės istorijas, kalbėjo apie tai, kas svarbu dirbant tiek su neįgaliaisiais, tiek ir darbdaviais.

Apie patirtis įdarbinant žmones su negalia kalbėjo UAB „Burokėlis ir krapas“ atstovė Gintarė Burnickė. Šiuo metu čia dirba trys žmonės su negalia. „Kodėl nusprendėme būti atviri šių žmonių įdarbinimui? Visų pirma paskati-



no darbuotojų trūkumas, didelė jų kaita“, – sakė G. Burnickė.

Pasak specialistės, darbdaviams labai trūksta žinių, jie nežino, kaip bendradarbiauti su darbuotojais, kai kyla tam tikrų problemų. Būtina kalbėti apie tai plačiau, reikia socialinių iniciatyvų įdarbinant žmones, turinčių specialiųjų poreikių, vidinių mokymų darbuotojams bei valstybinės paramos verslui.

Lietuvos neįgalios organizacijų forumo vadovė Henrika Varnienė kalbėjo apie socialines įmones, kurios nėra panacėja neįgaliesiems įdarbinti, taip pat pristatė projektą, kurį įgyvendina per struktūrinės paramos programą. Surinkta žmonių, gyvenančių pensionatuose, grupė, projekte dalyvauja Jasiuliškių bei Pabradės socialinės globos namai, VšĮ „Rastis“, Lietuvos žmonių su negalia sąjunga bei Lietuvos negalios organizacijų forumas.

„Projekto tikslas – sukurti ir užtikrinti nuoseklią paslaugų grandinę, kuri padėtų integruotis į darbo rinką žmonėms su negalia, funkcionuojančią per darbo gebėjimų tobulinimą, inovatyvių paslaugų diegimą, metodinės pagalbos teikimą darbdaviams. Projektas įgyvendinamas trimis etapais, jame dalyvauja 266 žmonės, kuriems teikiamos konsultacijos, psichosocialinė pagalba, apimanti psichopedukologijos ir įgalinimo pažeidžiamumo įveikimo ir streso įveikos įgūdžių ugdymo grupes“, – teigė H. Varnienė.

Autorės nuotraukos

**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