



2020 m., vasaris

Nr. 1 (29)

LIETUVOS SUTRIKUSIOS PSICHIKOS ŽMONIŲ
GLOBOS BENDRIJOS ŽURNALAS

**Šiluvos bendrija:
20 metų prasmingos veiklos**

Skaitykite **3** p.



Už prasmingus darbus – „Pagarbos lašas“

Skaitykite **6** p.



**Vasario 16-ąją – patriotinės dainos,
pokalbiai apie Lietuvos laisvę ir gynybą**

Skaitykite **17** p.





Mieli skaitytojai,

Jūsų rankose – pirmasis 2020-ųjų žurnalo „Globa“ numeris. Džiaugiamės galėdami Jums pranešti, kad šiais metais leidinys išeis dažniau – ne kas tris, bet kas du mėnesius. Taigi 2020-aisiais sulauksite net šešių žurnalo „Globa“ numerių.

Kaip ir ankstesniais metais, žurnale rasite straipsnių įvairiomis temomis. Aprašysime Jūsų prasmingus darbus, šventes, svarbius renginius, dalinsimės patirtimi, priminsime žmonėms su negalia svarbias naujienas.

Taip pat kalbėsime apie psichikos sutrikimus, gydymo naujoves, pateiksime teisinės informacijos.

Labai lauksime naujienų ir iš Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos skyrių regionuose.

Pasakokite apie nuveiktus darbus, dalinkitės įdomia patirtimi, bendrijos narių kūryba – eilėmis, proza, nuotraukomis. Mielai pasidalinsime ja žurnalo puslapiuose.

Turiningų Jums metų su „Globa“. Ačiū, kad esate su mumis.

*Redaktorė
Lina Jakubauskienė*

Šiluvos bendrija: 20 metų prasmingos veiklos

Lina Jakubauskienė

Praėjusių metų pabaigoje Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos (LSPŽGB) Šiluvos neįgaliųjų globos bendrija šventė 20-ties metų veiklos sukaktį. Ta proga pasveikinti šiluviškių atvyko LR Seimo narė Vida Ačienė, Raseinių rajono savivaldybės administracijos direktorius Edmundas Jonyla, miesto tarybos narė Jūratė Gadliauskienė, Šiluvos seniūnas Juozas Šlepas, kiti garbingi svečiai.



Šiluviškiams koncertavo Raseinių aklųjų choras, taip pat Norgėlų kaimo muzikinis kolektyvas. „Šventei rengėmės kartu su Šiluvos neįgaliųjų bendrija, drauge su Raseinių kultūros centro filialo vadove Birute Greiciene rašėme scenarijų. Renginys buvo skirtas tiek mūsų bendrijos 20-čiui, tiek ir Tarptautinei neįgaliųjų

dienai paminėti“, - sako Šiluvos neįgaliųjų globos bendrijos vadovė Jūratė Dabžanskienė.

Moteris džiaugiasi, kad renginys sulaukė gausaus būrio svečių – susirinko pilna Šiluvos kultūros namų salė, apie šimtą žmonių. Kiekvienam svečiui šiluviškiai parėngė po dovanėlę – tai padėjo sukurti jaukią renginio atmosferą. Bendrijoje susiklosčiusius gražius tarpusavio santykius, šiltą bendravimą, dėmesingumą minėjo visi šiluviškius sveikinę svečiai.

Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrija tiek Šiluvos skyriui, tiek jo vadovei Jūratei Dabžanskienei atsiuntė padėkos raštus.

Žiupsnelis istorijos

Švenčiant jubiliejų, įprasta prisiminti organizacijos nueitą kelią. Žmonių su psichikos negalia bendrija Šiluvoje įkurta 1999-aisiais. Jos įstatai įrengisti gruodžio 15-ąją – ši data ir laikoma bendrijos gimtadieniu. Bendrijos steigi-

mu rūpinosi pirmasis jos vadovas Petras Burneika. Jis vadovavo bendrijai trejus metus, daugiausia pats važinėjo pas žmones, nes patalpos neįgaliesiems tuo metu dar nebuvo skirtos.

Vėliau bendrijos vadove išrinkta Marytė Varnienė, ji šiluviškius būrė trejus metus. Vadovė rinko žinias apie negalią turinčius žmones, skirstė kelialapius poilsiui prie jūros, kvietė turinčiuosius psichikos negalią burtis draugėn. Vis dėlto jai vadovaujant žmonės dar neturėjo kur rinktis, nes jiems nebuvo skirtos patalpos.

Iš M. Varnienės bendrijos vairą perėmė Birutė Želviene, kuri vadovavo jai dešimt metų. Tuo metu bendrijai savivaldybė skyrė patalpas užsiėmimams kultūros namuose, kur šiluviškiai renkasi iki šiol. Bendrijai paramą nuolat teikė LSPŽGB, su jos vadovais šiluviškius visada siejo gražūs santykiai.

B. Želviene pradėjo burti Šiluvos neįgaliųjų globos bendrijos narius draugėn, atėję į užsiėmimus žmonės gaudavo labai reikalingas paslaugas – galėjo išsi-maudyti, išsiskalbti drabužius. B. Želviene kviesdavosi lektorius, kad jie skaitytų paskaitas įvairiomis temomis, mokė darbelių: gaminti dirbinius iš odos, šiaudų, taip pat siuvimo, mezgimo. Kasmet šiluviškiai vykdavo į sostinėje vykstantį renginį „Tau, Vilniau“, taip pat – pailsėti prie jūros į Šventąją. Tuo metu bendrija vienijo apie 60 žmonių.

Drauge su B. Želviene šiluviškiai keliaudavo į gamtą pasirinkti medžiagų darbeliams, kartu šventė gimtadienius, kalendorines šventes, prieš Visų Šventųjų dieną tvarkė apleistus kapus.

Prie žmonių su psichikos negalia gerovės prisidėjo ir savanoriai. Gyvenančius atokesnėse vietovėse mielai atveždavo ir iki dabar nuosavu automobiliu atveža Angelė. Bendrija moteriai sumoka tik už degalus, dirba ji savanoriškai.

Vadovaujant B. Želvienei, šiluviškiai atrado muziką, pradėjo dainuoti, muzikuoti. „Kartą viename iš Žaiginių kaime vykusių renginių pamačiau, kaip gražiai

Nukelta į 4 p.



Atkelta iš 3 p.

dainuoja neįgaliųjų ansamblis. Buvau tik ką atsikrausčiusi gyventi į tuos kraštus, jų muzikavimas man paliko didelį įspūdį", - pasakoja dabartinė bendrijos vadovė J. Dabžanskienė.

Po B. Želvienės vadovauti bendrijai pradėjo Asta Beniulienė. Jos vyras, Saulius Beniulis, vadovavo muzikiniam kolektyvui. Šiluviškių ansamblis – nuolatinis LSPŽGB rengiamų varžytuvių „Uždainuokime kartu“ dalyvis. A. Beniulienė Šiluvos neįgaliųjų globos bendrijai vadovavo penkerius metus.

Po S. Beniulio tiek vadovavimą ansambliai, tiek ir pačiai bendrijai perėmė J. Dabžaskienė. Šiuo metu bendrijos sąrašuose yra 54 žmonės, pagal projektą veiklose dalyvauja trys dešimtys.

Svarbiausia – gražūs tarpusavio santykiai

J. Dabžanskienė pasakoja, jog vadovavimas bendrijai – milžiniška atsakomybė, pradėti darbai jai buvo sunku. „Tiesą pasakius, nerimą jaučiu iki šiol. Darbų čia apstu. Su administracine našta susidoroju nesunkiai – labiausiai slegia atsakomybė už bendrijos narius. Žmonės suserga, patiria įvairių bėdų. Kaskart jaučiuosi tarsi eidama užrištomis akimis, nežinodama, kas laukia ateityje. Nuolatinis mano palydovas – nerimas, nes niekada nežinai, kas bus toliau. Darbus tarsi susidėlioji, vis dėlto kas nors vis išmuša iš vėžių. Vieną išstinka insultas, ki-

tas iškeliauja anapilin. Tvirtai žinau tik viena: noriu padėti šiems žmonėms, noriu, kad jiems būtų gera, kad bendrijoje jie jaustųsi kaip namuose“, - dėsto dabartinė šiluviškių vadovė.

Jos teigimu, labai svarbu kurti gražius tarpusavio santykius, kad žmonės ne tik gerbtų, saugotų vienas kitą, bet ir išsineštų dalelę gėrio aplinkiniams. „Aišku, dirbant su negalią turinčiais žmonėmis pasitaiko visko. Mūsų miestelis mažas, visi vieni kitus pažįsta. Yra ir simpatijų, ir antipatijų, ir pykčių, ir nuoskaudų. Mokau ir pati mokausi kiekvieną priimti tokį, koks jis yra, mano siekis – kad atėję į bendriją žmonės nusiimtų kaukes, atsivertę, žinotų: niekas čia jų nepasmerks, nenuskriaus“, - aiškina J. Dabžanskienė.

Vis dėlto vadovė sako neskatinanti dirbtinumo. Jei žmogus ateina prastos nuotaikos ar piktas – jis visada apie tai gali pasisakyti. Pasak J. Dabžanskienės, atsikratyti blogų emocijų, kurti šilumą bendrovėje skatina ir jos įdiegtas įprotis atėjus apsikabinti. „Anksčiau visi ateidavo ir vienas su kitu pasilabindavo. Parodžiau pavyzdį kiekvieną atėjusį apkabindama. Dabar apsikabina visi, daro tai su dideliu malonumu. Tokiu būdu aplinka tapo šiltesnė, žmonės dažniau šypsosi, sako vienas kitam, kad pasiilgo. Labai norisi, kad turintieji psichikos negalią gautų kuo daugiau gėrio“, - kalba Jūratė.

Ne mažiau svarbu ir tai, kad gėrį, gautą bendrijoje, nariai neštų ir aplinkiniams. Šiluviškiai mezgė kepures sergantiems onkologinėmis ligomis, gamino inkilėlius



paukšteliams. Taip pat jie dalyvauja įvairiose akcijose, miestelio renginiuose. „Visada skatinu jungtis prie bendruomenės. Per Užgavėnes prikepėme visiems blynų, dalyvavome eglutės įžiebimo, gerumo akcijose. Mūsiškiams labai gera jaustis reikalingiems – kuo daugiau jiems skiri dėmesio, tuo labiau jie pražysta“, - šypsosi J. Dabžanskienė.

Ji sako, jog kol kas pakanka eiti tuo pačiu taku, kuris jau yra pramintas. „Man jis gražus, nes pramintas pačių bendrijos narių. Tereikia neleisti jam užželti. Gera matyti, kaip mūsiškiai padeda vienas kitam. Žiūrėk, ateina kuris ir pasiguodžia – šiandien prastai jaučiuosi, negalėjau nueiti į parduotuvę. Išsyk atsiranda bendrijos narys, kuris pasisiūlo tai padaryti už jį. Visada džiaugiuosi matydama šiltus tarpusavio santykius. Juk svarbiausia tarp žmonių – bendrystė. Ne veltui vadinamės bendrija“, - kalba vadovė.

Kad būtų gera, rūpinasi visi

Bendrystei šiluviškius suvienija bendri darbai. Vienas iš tokių – gulbių gaminimas origami technika. „Iš pradžių pati nemokėjau jų gaminti. Prisėdau, išmokau, tada pradėjau mokyti bendrijos narius. Kodėl šis darbas ypatingas? Ogi todėl, kad jis – komandinis. Pirmiausia reikia išlankstyti apie 350 detalių, tada jas sujungti. Užtrunka savaitę, kol pagaminame vieną gulbę. Žmonės vienas



kitam sako pastabas – „kreivai lankstai“, „gražiai padarei“, o man labai įdomu stebėti jų darbą, klausytis čiauškėjimo. Tokiu būdu žmonės tampa savarankiškesni, mokosi pastebėti tai, kas aplink gerai ar negerai“, – aiškina J. Dabžanskienė.

Ji pasidžiaugia, kad šiluvieškiai jaučiasi savo bendrijos, savo patalpų šeimininkais. Kiekvienas stengiasi įnešti ką nors teigiamo, gražaus, net už savo pinigus nuperka papuošimų patalpoms. Visi stengiasi, kad būtų jauku, gražu, patys tvarkosi, plauna grindis, valo dulkes. Mėgstantis ir mokantis meistrauti Edmondas be užmokeščio sudėjo linoleumą, įsigytą už remonto darbams skirtas lėšas.

Bendrijos vadovė patenkinta ir dėl to, kad pavyko nudirbti dar vieną labai būtinių, bet bendrijos nariams nepaprastai reikalingą darbą – įrengti sanitarinį mazgą bendrijos patalpose. Iki tol žmonės gamtinių reikalų atlikti turėdavo eiti į lauką. „Kreipiausi į savivaldybės atstovus. Iš pradžių atsakymas buvo toks pats, kokio sulaukdavome daugelį metų – neturime lėšų. Vis dėlto pamažu pavyko pralaužti ledus. Kartu su savivaldybės atstovais ieškojome patalpų, seniūnija skyrė lėšų ir darbininkus. Mūsų žmonėms tai – didelis palengvinimas, nereikia šalti kaskart einant į lauką. Sanitarinis mazgas įrengtas laikantis europinių reikalavimų, paplatintomis durimis, kad būtų galima



patekti ir neįgaliojo vežimėliu“, – dėsto vadovė.

Veikla – įvairi

Šiluvieškiai tarp LSPŽGB skyrių garsėja muzikalumu. Pasak J. Dabžanskienės, dainuoti mėgsta visi. „Žmonės man sako – dainuosime tol, kol mums grosi. Vadovauti ansambliui, išėjus ankstesniam vadovui, ėmiausi net gerai nemokėdama groti. Žinojau, kaip gitara išgauti garsus, bet tai buvo tik mažas trupinėlis to, kiek galimybių turi šis muzikos instrumentas. Skatinama saviškių, išmokau groti elektriniais vargonais. Iš pradžių nebuvo lengva – nepagaudavau saviškių ritmo, dariau klaidas. Vis dėlto pamažu „įsikirtau“. Kai pirmą kartą nuskambėjo visų bendra daina „Ėjo sena motinėlė“, visi jautėmės labai laimingi“, – pasakoja Jūratė.

Jos teigimu, kol nereikia ruošti konkursams, per užsiėmimus dainuoja visi. „Neskirstau žmonių į gabius ar negabius, galinčius ir negalinčius dainuoti. Man svarbiausia, kad visi patirtų gerų emocijų, jiems būtų smagu“, – kalba bendrijos vadovė.

Kartu su bendrijos nariais Jūratė aptaria repertuarą, renkasi dainas. „Stengiuosi, kad kūriniai žmonėms nebūtų per sunkūs, kad jie galėtų juos išdainuoti. Visada sakau: esmė – ne pergalė, svarbu pabūti su kitais, parodyti, ko išmokom, išreikšti jausmus per patį gražiausią dalyką – muziką ar per kitas veiklas. Moku žmones nebijoti suklysti, nelaimėti, taip pat – nesididžiuoti savimi. Dideli lūkesčiai gali ir nuvilti, geriau tiesiog jausti malonumą dėl to, ką darai“, – sako Jūratė.

Bendrijos vadovė pati ima ir kitų darbų – ji pati susikūrė feisbuko profilį, ta proga – ir bendrijos logotipą. „Sėdau prie fotošopo programėlės, išmokau ja dirbti. Pirmasis logotipas nepatiko, ėmiausi kito, kurį padariau geriau. Dabar jis puikuoja mūsu feisbuko profilyje“, – džiaugiasi Jūratė.

Pasak jos, per dvi dešimtis metų šiluvieškiai tapo vieningi it kumštis. Kartu jie stengiasi įveikti sunkumus, padeda vienas kitam, prireikus visada atskuba į pagalbą. Jie bendrauja ne tik per užsiėmimus – daugelis tapo gerais draugais ir gyvenime.

Bendrijos archyvo nuotraukos



Už prasmingus darbus – „Pagarbos lašas“

Lina Jakubauskienė

Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos skyrius Šilalėje įsteigtas daugiau kaip prieš dvi dešimtis metų. Jo įkūrėja ir pirmoji vadovė – Stasė Palekienė. Kurį laiką pasitraukusi nuo vadovavimo šilališkių bendrijai, pastaruosius trejetą metų moteris vėl yra jos vadovė. Už aktyvią veiklą S. Palekienė neliko nepastebėta savo rajone – šv. Kalėdų proga jai įteiktas „Pagarbos lašas“ už puikų veiklos organizavimą, tradicijų kūrimą ir puoselėjimą, atidą kiekvienam jos nariui.

Dirbo ir be atlygio

S. Palekienė mena, jog 1998-aisiais, kai Lietuvoje kūrėsi sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos, ji ėmėsi veiklos Šilalėje: „Iš pradžių dirbome savanoriškai, be atlygio. Tik 2005-aisiais pradėjome rengti projektus, gauti šiokių tokių, tegu nedidelį, atlyginimą. Vis dėlto vėliau mano sveikata pablogėjo, teko palikti vadovavimą bendrijai. Po to, kai išėjo ankstesnis vadovas, žmonės vėl balsavo už mano kandidatūrą. Teko grįžti į šį darbą“.

Pasak S. Palekienės, jai vėl pradėjus vadovauti, bendrijos veikla buvo vangoka. „Psichikos negalia – sunkiausia iš visų, žinau tai iš savo patirties. Nelengva prisikviesti neįgaliuosius, kad jie ateitų į užsiėmimus, be to, stigma, žyminti mūsų žmones, tebėra labai ryški. Reikia mokėti žmones



sudominti, kad jie lankytųsi bendrijoje“, - pasakoja S. Palekienė.

Bendrijos vadovei pavyko pritraukti daugiau žmonių, pasiūlius įvairesnių ir įdomesnių užsiėmimų. „Neturime nei dailės, nei muzikos vadovų, kuriuos turi didesnių miestų bendrijos. Mes ieškome ir patys mokomės daryti įvairiausių rankdarbius. Susirinkę bendrijos nariai žaidžia stalo žaidimus, tokius kaip šaškės, šachmatai. Tarp mūsiškių – daug gabių moterų, kurios mezga, neria vašeliu. Tai gi prasmingos veiklos mums netrūksta“, - dėsto moteris.

Ateiti į užsiėmimus skatina ir gražus bendravimas, pasisėdėjimas prie kavos, arbatos puodelio. Būdami drauge, šilališkiai aptaria tai, ką skaitė žurnaluose, laikraščiuose, išsikalba, išklauso vienas kitą. Tokie pokalbiai žmonėms su psichikos negalia ypač reikalingi.

„Mūsų žmonės užsiima tuo, kas jiems įdomu. Štai ir dabar viena mergaitė mezga, kita moteris daro iš popieriaus gulbę. Kai

veikla – miela širdžiai, ji įtraukia“, - apie kasdienes darbus pasakoja bendrijos vadovė.

Be šių veiklų, šilališkiai karmo iš popieriaus, spalvina mandalas, gamina paveikslus, atvirukus. Neseniai visi kartu gamino lesyklėles. Taip pat šilališkiai mėgsta gamtą, visi drauge sportuoja.

Skelbia apie savo veiklą

Pasak S. Palekienės, plačiau paskleisti žinią apie savo veiklą padeda įkurtas feisbuko puslapis. „Mūsų tikslas – kad kuo daugiau žmonių pamatytų ir sužinotų, kad Lietuvoje esama ir tokių bendrijų, kurios rūpinasi psichikos ligomis sergančiais žmonėmis. Dabar mūsų puslapis turi jau 3 200 draugų, kurie nuolat komentuoja darbus, džiaugiasi, kad bendrijoje besilankantys žmonės – darbštūs ir kūrybingi. Motyvaciją, norą dirbti visada padidina labai teigiami draugų atsiliepimai. Kiekvieną mūsų darbėlį pagiria, sulaukiame daugybės gražių palinkėjimų, maldų“, - pasabrėžia bendrijos vadovė.

S. Palekienė sako, jog feisbuko tinklapis – tai ir galimybė plačiau paskleisti žinią apie psichikos negalią turinčius žmones. Bendrijos vadovė pasidžiaugia, kad jai vadovaujant Šilalėje žmonės su psichikos negalia tapo matomi. „Jei dirbame, tai nebijome pasipasakoti apie savo darbus. Ir taip esame pažeisti ligos, o jei dar imsimė bijoti visuomenės? Einame į mieste vykstančius renginius, jungiamės prie bendruomenės.



Tiesa, tai daryti kol kas išdrįsta ne visi", - pabrėžia bendrijos vadovė.

Šilališkiai eina ten, kur kviečiami – į bibliotekas, muziejus, susitikimus. „Mūsų žmonės turi sunkią negalią, jiems nustatytas darbingumas nuo 20 iki 50 proc. Didžioji dalis bendrijos lankytojų negali dirbti, įsidarbinę tik penki ar šeši žmonės, bet ir tie dirba vos po keturias valandas, todėl užsiėmimai bendrijoje, įvairios veiklos mums labai reikalinga“, - pasakoja S. Palekienė.

Veiklų daug ir įvairių

Šilalės bendrijos nariai sveikina vieni kitus su gimtadieniais, kartu ruošiasi kalendorinėms šventėms. Prieš vasario 16-ąją ar kovo 11-ąją karpė vėliavėles, kalbėjo apie Lietuvai svarbių dienų prasmę.

Prieš šv. Kalėdas visi drauge kūrė šventinę nuotaiką. Į kalėdinę popietę, nešinas šakočiu, atėjo ir rajono meras Algirdas Meiženis. „Bendrijos nariai buvo kupini džiaugsmo, kad toks svarbus mūsų kraštui žmogus skyrė laiko tam, kad kartu su mumis praleistų kalėdinę popietę. Su gražiausiais linkėjimais mus aplankęs meras pasidžiaugė ir dalinosi šventinėmis nuotaikomis. Ši popietė buvo išskirtinė: mėgavomės nuostabia muzika, gražiomis bei visiems žinomomis dainomis, mus aplankiusi muzikantė sukūrė šventišką nuotaiką. Bendrijos nariai gavo ne tik dovanėlių, bet ir pasisėmė teigiamų emocijų artėjantiems Naujiesiems metams“, - pasakoja S. Palekienė.

Ji pasidžiaugia, kad dabartinė Šilalės rajono valdžia kreipia dėmesį į paprastus žmones: „Džiugu, kad mūsų rajono vadovai pastebi mūsų darbus. Ir šiųmečiai

apdovanojimai prieš gražiausias metų šventes skirti tiems, kurie dirba kasdienius darbus, kurių veikla daug kam nematoma. Be manęs, apdovanojta ir ligoninėje dirbanti slaugytoja, Šilalės krašto neįgaliųjų sąjungos pirmininkė, kiti tarsi ir nepastebimus darbus dirbantys žmonės“, - dėsto bendrijos vadovė.

Rajono savivaldybė kiek galėdama prisideda ir finansiškai, skiria pinigų šilališkių kelionėms. Praėjusiais metais šilališkiai vyko į Kretingos japoniško stiliaus sodą, Plungės Saltojo karo muziejų, aplankė Baublių muziejų, lipo į Medvėgalio kalną. Šilalės rajono valdžia prireikus bendrijos vadovei skiria automobilį nuvykti į svarbius renginius sostinėje.

Kasdienė pagalba žmonėms

Pasak S. Palekienės, be įvairių užimtumo veiklų, ji stengiasi padėti bendrijos nariams spręsti įvairius buitinius klausimus. Ji sutvarko dokumentus, kad žmonės gautų maisto produktus, padeda nueiti į valdžios ar gydymo įstaigas. „Toks mano būdo bruožas – padėti. Jei tik kam prireikia, tai ir skubu į pagalbą“, - šypsosi bendrijos vadovė.

S. Palekienė pasidžiaugia, kad atsiranda žmonių, kurie nori padėti sergantiems psichikos ligomis: „Vienas atvejis ilgai išliks mūsų atmintyje. Kartą netikėtai gavome žinutę, kad yra moteris, kuri turi labai mažai laiko, bet nori mūsų bendrijai perduoti lauktuvių ir trumpai pasikalbėti. Ji perdavė mums šokolado plytelių su palinkėjimais „kad širdutėje būtų saldžiau“ bei kavos „kad susirinkę galėtume sušilti prie



kavos puodelio“. Jauna moteris sakė, jog senokai stebi mūsų bendrijos veiklą, pagyrė mūsų sukurtus darbus. Toks visuomenės dėmesys labai sušildo širdį, tai nėra smulkmenos, reiškia mums labai daug“.

Šilališkiai savo darbelius demonstruoja ir platesnei visuomenei. Jie dalyvauja Vilniuje vykstančiame renginyje „Tau, Vilniau!“. Pasak S. Palekienės, tokios išvykos palieka žmonėms daug gražių įspūdžių. „Mums labai svarbu integruoti bendrijos narius į visuomenę, stengiamės, kad jie turėtų galimybę dalyvauti renginiuose ir jaustis saugiai, nepatirtų atskirties. Renginys „Tau, Vilniau!“ – tai ne tik puiki nuotaika, įdomios pramogos. Čia visi pasijunta savi, priimami tokie, kokie yra. Niekam nerūpi tavo ligos. Nuoširdus bendravimas su kitų bendrijų nariais ir kitais žmonėmis dar labiau visus suartina, sostinėje užsimezga daug naujų ir gražių draugysčių. Panašios išvykos ir jose patirti įspūdžiai bei teigiamos emocijos ilgam išlieka mūsų žmonių atmintyje“, - sako S. Palekienė.

Nuotraukos – iš bendrijos archyvu



Valstybinio psichikos sveikatos centro sumanyta bendrumo akcija išplito po Lietuvą

Lina Jakubauskienė

Mintis pasidalinti gerumu su vyresnio amžiaus, neįgaliais, sergančiais žmonėmis Valstybinio psichikos sveikatos centro (VPSC) darbuotojams kilo dar prieš 2006-ųjų šv. Kalėdas. Pasak VPSC Informacijos ir ryšių skyriaus vedėjos Janinos Utkuvienės, vienišų vyresnio amžiaus, negalią turinčių žmonių vis daugėja, todėl būtent jiems nuspręsta skirti daugiau dėmesio.



Skatino apsidairyti aplink

„Norėjosi žmones paraginti apsidairyti aplink, pamatyti bendradarbius, kaimynus, vienišus ar sunkiai sergančius žmones, kuriems prieš gražiausias metų šventes ypač reikia dėmesio, bendrystės. Kreipėmės į visuomenę prašydami, kad žmonės savo rankomis pagamintų atvirukų, ranka užrašytų palinkėjimą, pasveikintų kaimyną, giminaitį, apsilankytų ligoninėje, slaugos globos įstaigoje. Tokiu būdu norėjosi priminti, kad šalia yra vienišų vyresnio amžiaus žmonių, kuriuos dėmesys pradžiugintų“, – pasakoja J. Utkuvienė.

VPSC darbuotojai buvo akcijos organizatoriai ir koordinatoriai, netrukus jie sulaukė skambučių iš vaikų darželių, mokyklų, darbuotojų kolektyvų. „Vaikai norėjo piešti, dalintis, bet nežinojo, kur ir kam nunešti atvirukus. Pasiūlėme siųsti juos mums. Savo ruožtu su Vilniaus miesto sociali-



nės paramos centro darbuotojais susitarėme, kad jie pasirūpins, kad sveikinimo atvirukai pasiektų vienišus žmones. Taip pat kreipėmės į ligonines klausdami, kiek pacientų jose praleis Kūčias ir Kalėdas. Gavome atvirukus iš mokyklų, darželių, pavienių žmonių ir siuntėme juos tiems, kuriems stinga dėmesio“, – kalba VPSC atstovė.

Atsirado žmonių, kurie ir patys panorą apsilankyti ligoninėse,

globos įstaigose. Jau po pirmųjų metų sulaukta daug atsiliepimų apie akciją, pasakojimų ir nuotraukų. Tai VPSC darbuotojams parodė, kad akcija labai reikalinga, ji sujungia žmones, padeda užmegzti ryšį tarp iki tol vieni kitų nepažinojusiųjų.

„Buvo gera matyti, kaip užsimezge santykiai perauga į bičiulystę, dažnesnius susitikimus. Vaikai pas senelius važiavo ir per šv. Velykas, nešė dovanėles, savo pagamintus angeliukus, koncertavo. Buvo gera matyti, kaip akcija tampa visuotine, vaikų apsilankymai suvirpina senelių širdis, ilgam palieka gražių prisiminimų“, – dėsto J. Utkuvienė.

Atsiliepimai – iš visos Lietuvos

VPSC darbuotojai sulaukdavo labai gražių atsiliepimų iš skirtingų Lietuvos vietovių. Ypač visus sujaudino Alytaus rajono visuomenės sveikatos biuro direktorės Dalios Kitavičienės perduoti vienos aplankytos motiutės žodžiai: „Su senatve susitaikyti galima, tačiau su užaugusiu „kelaliu“, kuriuo niekas neateina – neįmanoma“.

Bendrumo akcija padėjo gimti ir naujomis idėjomis. 2011 m. Panevėžio Šv. Juozapo globos namuose gyvenantis buvęs dailės mokytojas, gavęs iš Panevėžio raj. Dembavos progimnazijos mokinių jų pačių rankomis pagamintus atvirukus, iš pradžių įstaigoje surengė jų parodą, paskui atvirukus išdalino gyventojams. Vėliau jis pats pradėjo rengti savo darbų parodas – suprato, kaip jos reikalingos žmonėms.

„Vienai moteriai, besigydančiai psichiatrijos ligoninėje, vaikai atvežė atviruką su angeliuku. Moteris jį visur vežiojosi su saviimi – it talismaną. Kai atvirukas dingo, ji labai susikrimto. Teko pažadėti moteriai, kad vaikai atneš dar vieną angeliuką. Tai

reiškia, kad mūsų akcija įgauna visai kitą prasmę: žmogus ne tik pasidžiaugia gauta dovanėle tuo metu, bet ir lankėsi pas vienišus netoliese gyvenančius senjorus.

„Sulaukdavome nemažai skambučių iš vaikų darželių auklėtojų. Vaikai ne tik piešė atvirukus, bet ir lankėsi pas vienišus netoliese gyvenančius senjorus. Močiutės vaikus pavaišindavo, vaikams buvo gera žiūrėti, kaip jos džiaugiasi. Šiomet sulaukėme atsiliepimo iš mamos, kuri savo iniciatyva organizavo akciją Vilniaus Jono Basanavičiaus gimnazijos pirmos klasės mokiniams. Kai po žiemos atostogų ji atėjo į mokyklą, vaikai paklausė: ar seneliai džiaugėsi atvirukais? Moteris atsakė, jog seneliai verkė. Vaikai nustebo – kodėl verkė? „Iš džiaugsmo“, – atsakė mama. Prieš rengdama akciją, ši mama papasakojo vaikams, kad šalia mūsų yra vienišų, ne visada laimingų žmonių, kad ne visi turi anūkių, kurie aplanko senelius. Vaikams tokių dalykų labai reikia“, – sako J. Utkuvienė.

Dar vieno gražaus atsiliepimo sulaukta iš Panevėžio. Vienos iš pradinių mokyklų mokytoja per laiško rašymo pamoką su vaikais rašė laiškus sveikinimus senyvo amžiaus žmonėms. Vaikai patys sveikinimus sudėjo į vokus, užklįjavo juos. Pašte darbuotojai patiems vaikams leido sudėti ant vokų antspaudus ir išsiuntė juos vienišiams žmonėms. „Manau, vaikai visada prisimins, kad padarė gerą darbą. Labai svarbu,



kad suaugusieji mokytų vaikus gėrio nuo mažumės. Kiekvienas žmogus iš prigimties yra geras, tereikia tą gerumą pažadinti. Kai gerumo grandys susidėlioja, rezultatas būna stulbinantis“, – dėsto VPSC atstovė.

Dar vieno siurprizo viena iš akcijos organizatorių, ilgametė VPSC vadovė Ona Davidonienė sulaukė iš dailininkės V. Tarabildienės. Ji atnešė į centrą visą pluoštą savo kurtų meniškų atvirukų. Juos užrašyti ir išsiųsti teko centro darbuotojams.

Labai gražių atsiliepimų sulaukta ir iš kitų šalies vietovių. Pamažu tai tapo nebe Kalėdinio sveikinimo akcija vienišam žmogui, bet gerumo akcija, kuri išplito po visą Lietuvą.

Prie akcijos jungėsi ir darbuotojų kolektyvai. Viena užsienio kompanija dar vasarą paskambino VPSC ir pasakė, jog norėtų prisidėti prie akcijos. „Susitikome su darbuotojais, paaškinome akcijos esmę. Vasarą darbuotojai gamino atvirukus, teiravosi, kokius socialinės globos namus galėtų aplankyti. Jie pasirinko sostinės Kalvarijų gatvėje esantį Gerontologijos ir reabilitacijos centrą. Tokiu būdu kompanijos darbuotojai tapo savotiškais centro globėjais, lanko juos, neša senjorams dovanas“, – pasakoja J. Utkuvienė.

Skatina bendrauti

Pasak jos, panašios akcijos padeda laužyti uždarmo sienas tarp žmonių, mažina susvetimėjimą. „Būdavo – sulaukdavome skambučių iš žmonių, norinčių prisijungti prie akcijos, bet nežinančių, kam siųsti atvirukus. Pirmiausia pasiūlydavome jiems: pažiūrėkite, gal yra kaimynystėje vienišas žmogus. Jei nenorite pas jį užėiti, įmeskite sveikinimą į pašto dėžutę. Nenorite pasirašyti savo vardu – rašykite „kaimynas“ ar „Jus globojantis angelas“. Nebijokite bendrauti, to vienišiams žmonėms labai reikia. Gaila, bet žmonės pastaruoju metu

Nukelta į 10 p.



Atkelta iš 9 p.

nelinkę bendrauti, jie prasi- lenkia vienas su kitu nedrįsda- mi užkalbinti“, – apgailestauja J. Utkuvienė.

Akciją VPSC darbuotojai vykdė lygiai dešimt metų – iki 2015- ujų. „Tada pamatėme, jog pasie- kėme to, ko norėjome, patiems nebereikia organizavimo ir koor- dinavimo darbų, nuo tada akci- jos aktyviai nebeorganizuojame. Žmonės įprato, jog prieš artėjan- čias šventes reikia pasirūpinti ša- lia esančiais vienišais, neigaliais žmonėmis. Labai džiaugiamės, kad mūsų paskleista iniciatyva išplito, tikimės, kad žmonės ge- rumu dalinsis ir toliau“, – kalba pašnekovė.

Šiais metais VPSC darbuoto- jai parašė priminimą, išsiuntė jį mokykloms, paskelbė socialinia-

me tinkle. „Ankstesni metai pa- rodė, kiek daug Jumyse gerumo ir atjautos. Kai kada Kalėdų švie- soje užsimezgusi bendrystė nesi- baigia vienkartinio susitikimu. Ir tuo mes labai džiaugiamės. Tiki- mės, kad ir šiemet būsite aktyvūs, kūrybingi ir išradingi, dalydamie- si savo dvasios turtais su kitais, Jums net nepažįstamais žmo- nėmis. Visi kartu pasistenkime, kad nė vienas nebūtų užmirštas. Tebūna visiems šios šventės nors trumpam meilės spinduliu sušil- dytos!“ – tokiais žodžiais VPSC darbuotojai kreipėsi į visuomenę, tuo pačiu ragindami visus akci- jos dalyvius pasidalinti įspūdžiais ir išgyvenimais, kuriuos patirs lankydami vienišus, negalią tu- rinčius žmones.

Tuo pačiu VPSC darbuotojai garantavo, jog prireikus patars, kam siųsti atvirukus, padės juos

išplatinti. Susitarta su Vilniaus miesto socialinės paramos cen- ro darbuotojais, kad vienišus, neįgalius žmones lankantys dar- buotojai sveikinimus išnešios po namus.

„Matome, kad geriems dar- bams reikia postūmio. Gera ma- tyti, kaip atsiranda vis daugiau gražių iniciatyvų, ypač skirtų vyresnio amžiaus žmonėms. Lietuvoje yra daug gerų naujie- nų, tik jos vis dar nematomos. Mūsų visuomenės rykštė, jog esame linkę matyti tik blogus dalykus, skleidžiamas gėris tarsi pradingsta. Jo pas mus yra labai daug. Svarbu, kad gėrio pradė- tume mokyti vaikus nuo darže- lio. Tik tokiu būdu užsiauginsime sveiką visuomenę“, – pabrėžia J. Utkuvienė.

VPSC nuotraukos

Gerinamas psichoterapijos paslaugų prieinamumas

Nuo šių metų vaikams, paaugliams ir suaugusiesiems, turintiems psichikos ar elgesio sutrikimų, Privalomojo sveikatos draudimo fondo (PSDF) lėšomis apmokama daugiau psichoterapijos seansų, nei iki šiol. Tai, tiki- masi, sustiprins teikiamos pagal- bos kokybę bei padės užtikrinti, kad, kai įmanoma, pacientai būtų gydomi taikant psichologines inter- vencijas, o ne vaistus.

Tai numatyta sveikatos apsau- gos ministro Aurelijaus Verygos įsakyme. Jame taip pat regla- mentuota, kad psichoterapiją nuo Naujųjų galės taikyti ir dau- giau specialistų, įgijusių reikiama kvalifikaciją.

Ministro A. Verygos teigimu, naujovės ypač svarbios šiuo laik- mečiu, kai dėl intensyvaus gy- venimo tempo, patiriamos įtam- pos psichikos sutrikimai tampa dažnesni. Tad gausinamas PSDF biudžeto lėšomis apmokamų ne- medikamentinių paslaugų ir jas galinčių teikti specialistų skaičius

atvers galimybes kokybišką pa- galbą gauti daugiau žmonių.

„Taip siekiame užtikrinti, jog kiekvienas vaikas, paauglys ar suaugęs žmogus, susidūręs su psichikos ligomis, neliktų kovoti su jomis vienas, kad žinotų, jog yra kvalifikuoti specialistai, ap- mokamos paslaugos. Tuo tikslu jau šiemet vietoje 24 psichologi- jos seansų per metus pacientas galės gauti 30. Tai leis užtikrinti efektyvesnę, ilgalaikę pagalbą ir geresnius gydymo rezultatus“, – sako ministras A. Veryga.

Specialistų, galinčių taikyti psichoterapijos metodą, sąrašo išplėtimas užtikrins geresnį šių paslaugų prieinamumą, padės siekiant, kad pacientų problemos būtų sprendžiamos kuo anksčiau.

Nuo šių metų psichoterapijos metodą gali taikyti ne tik gydy- tojas psichoterapeutas, bet ir, pavyzdžiui, bet kurios profesinės kvalifikacijos gydytojas, slaugy- tojas, akušeris ar medicinos psi- chologas. Tiesa, visi jie turės būti

baigę ne mažesnės kaip 4 metų trukmės mokymo programą ir įgiję atitinkamas kvalifikacijas. Tad pa- cientams baimintis dėl specialistų kvalifikacijos nereikėtų – ir toliau didelis dėmesys bus skiriamas pa- slaugos kokybės užtikrinimui.

Numatyta, kad PSDF lėšomis bus apmokama už 30 individua- lios arba šeimos psichoterapijos seansų vienam pacientui per ka- lendorinius metus. Taip pat api- brėžta, kad, įvertinus paciento sveikatos būklę, gydytojo spren- dimu dar galės būti skiriama pa- pildomai iki 10 individualių arba šeimos psichoterapijos seansų. Reglamentuota, jog vieno indivi- dualios ar šeimos psichoterapijos seanso trukmė – 1 valanda.

Šiuo metu ne visos Europos Sąjungos (ES) šalys užtikrina psi- choterapijos paslaugų apmokėji- mą biudžeto lėšomis. Kai kuriose iš jų tokios paslaugos valstybės apmokamos iš dalies, kai kuriose – už šias jas moka patys pacien- tai. Lietuvoje, lyginant 2016 m. ir 2018 m., PSDF lėšomis apmoka- mų psichoterapijos konsultacijų skaičius išaugo beveik dvigubai.

Sveikatos apsaugos ministerijos informacija

A. Mamontovas: Apie savižudybę gali signalizuoti net ir nereikšmingi žodžiai

„Prieš dvidešimt metų į radijo stotį, kurioje dirbau, paskambino žmogus ir pasakė, kad ketina nusižudyti. Tada neturėjau jokių žinių, kaip elgtis, tik supratau, kad reikia su juo kuo daugiau kalbėti“, – pasakoja žinomas atlikėjas, grupės „Foje“ lyderis Andrius Mamontovas. Vilniaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro savižudybių prevencijos mokymuose „safeTALK“ dalyvavęs vyras tikina, kad žinios, kaip padėti žmogui galvojančiam apie savižudybę, – būtinos kiekvienam, nes niekad nežinai, kada tavo pagalbos prireiks.



Atlikėjas pasakoja, kad planuojančiojo nusižudyti skambutis – ne vienintelis kartas, kada teko su tuo susidurti. „Dar paauglystėje teko intuityviai padėti žmogui. Pamačiau moterį, kuri išsoko iš ke tvirto aukšto – bandė nusižudyti. Iškviečiau jai greitąją medicinos pagalbą. Džiaugiuosi, kad ji išgyveno“, – prisiminimais dalinasi A. Mamontovas.

Padėti gali kiekvienas

Vis dar girdime įsitikinimų, kad kenčiančiam žmogui padėti gali tik specialistai. Dažnai galvojame, kad mėgindami pagelbėti, situaciją galime tik pabloginti. Klaidingus įsitikinimus keisti gali padėti savižudybių prevencijos įgūdžių mokymai. Šių mokymų žinutė – padėti galime visi, svarbiausia – pastebėti, ką ir kaip žmogus kalba, o atpažinus rizikos ženklus, nukreipti pagalbos.

„Labai svarbu pastebėti, kada kitam sunku. Jei šalia tavęs esančiam yra negerai, reikia parodyti, jog tu tai matai. Aš pats esu pakliuvęs į tokias situacijas, kai žmogus atvirai pasako, kad nori nusižudyti, tačiau yra aibė tų, kurie apie savižudybę užsimena netiesiogiai. Tai reikia išmokti pastebėti. Žinių, kaip pamatyti, kad kitam sunku, galima įgyti konsultuojantis su specialistais, dalyvaujant savižu-

dybių prevencijos programose. Aš išklausiu „safeTALK“ mokymus ir dabar suprantu, kad net ir iš pirmo žvilgsnio nereikšmingi žodžiai gali signalizuoti apie pavojų. Turbūt tas žinojimas, kad padėti kitam įmanoma, yra priežastis, kodėl man tokia svarbi savižudybių tema. Priminti žmogui, kad jis yra svarbus ir reikalingas – būtina. Nes dažnai iš tiesų esame per kuklūs, o svarbu, jog nebūtų per vėlu“, – sako A. Mamontovas.

Kokie ženklai signalizuoja, kad vertėtų sunerinti? Tai rodyti gali ir žodžiai, ir elgesio pakitimai. Jeigu pastebite, kad šalia esantis žmogus tiesiogiai ar netiesiogiai mėgina atsisveikinti, atiduoda savo daiktus, vis užsimena, kad jam nebereikės dalykų, kurie visada buvo svarbūs, ar netikėtai skuba pabaigti nebaigtus darbus, tai gali būti signalai, kad asmuo galvoja apie savižudybę ir reikėtų jo apie tai pasiteirauti.

Sąmoningumas auga

Vilniaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro direktorė Guoda Ropaitė-Beigė pastebi, kad visuomenė tampa labiau sąmoninga, todėl žmonėms savižudybių prevencijos įgūdžių mokymai tampa vis aktualesni. „Matyti, kad situacija gerėja ir daugėja tų, kurie gali atpažinti, kada kitam

sunku bei nukreipti pagalbos. „safeTALK“ mokymai yra skirti tiems, kurie nori išmokti atpažinti savižudybės riziką ir nukreipti profesionalios pagalbos. Taip pat organizuojami savižudybių intervencijos įgūdžių mokymai „ASIST“. Nors jie yra daugiau skirti specialistams – socialiniams darbuotojams, gydytojams, slaugytojams, mokytojams, policijos ir priešgaisrinės apsaugos pareigūnams bei kitų profesijų atstovams – įgyti įgūdžiai yra reikalingi kiekvienam. Vien praėjusiais metais surengėme 49 „safeTALK“ ir 16 „ASIST“ mokymų, kuriuose apsilankė daugiau nei pusantro tūkstančio dalyvių, o šiemet kviesime prisijungti dar daugiau skirtingų sričių specialistų. Džiugu, kad auga skaičius tų, kurie žino, kaip padėti galvojančiam apie savižudybę. Kiekviena išsaugota gyvybė yra didelis laimėjimas mums visiems“, – teigia G. Ropaitė-Beigė.

Vilniaus visuomenės sveikatos biuras savižudybių prevencijos mokymus „safeTALK“ ir „ASIST“ organizuoja ir 2020 metais. Ypačingas dėmesys skiriamas paslaugų sektoriaus specialistams – kirpėjams, vairuotojams, kosmetologams, visiems, kurie kasdien bendrauja su žmonėmis.

*Vilniaus miesto savivaldybės
visuomenės sveikatos biuro
informacija*

„Enik Recovery College“ – gyvenimo mokykla



Tęsinys. Pradžia – 2019 m. 4-ajame žurnalo numeryje

Monika NEMANYTĖ

Prieš daugiau nei metus 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 psichikos sutrikimų turintys žmonės, siūlantys pagalbą netradiciniu būdu, atsisakydami profesionalų ir net socialinių darbuotojų pagalbos.

Kodėl ši vieta vadinama kolegiju? Ji nesūlo diplomu vertinamų studijų, bet čia edukacinis metodas derinamas su terapiju. Jiems būdingi:

Edukacinio metodo bruožai:

- Padeda žmonėms pripažinti savo talentus bei galimybes ir pasinaudoti jais.
- Padeda žmonėms ieškoti galimybių ir lavina jų igūdžius.

- Padeda žmonėms siekti tikslų ir ambicijų.
- Darbuotojai yra ugdytojai, padedantys žmonėms patiems rasti išeitis, sprendimus.
- Studentai patys pasirenka kursus, kuriuos nori lankyti (laiko juos prasmingais), jie patys tampa savo gyvenimo ekspertais.

Terapinio metodo bruožai:

- Skiria dėmesį problemoms, trūkumams ir disfunkcijoms.
- Teikia formalias terapines sesijas ir tai tampa vienintele paradigma.
- Visas veiklas paverčia terapijomis: darbo terapija, sodininko terapija ir t. t.
- Nustatomos problemos, o terapijos pobūdį parenka profesionalas „ekspertas“.
- Palaiko valdžios teikiamos pagalbos netolygumą ir stiprina požiūrį, kad tik profesionalai turi ekspertinių žinių. Čia pildosi viltys, kad visi gali pasveikti bei nuostatos:
- Mes visi esame unikalios asmenybės, turinčios vilčių, svajonių ir troškimų, mes galime būti viskuo, kuo norime.

- Bendravimas su tokiais pačiais žmonėmis siūlo nepakartojamą gydomąją aplinką ir skatina viltį bei optimizmą.
- Galima mokytis iš iššūkių bei nesėkmių ir taip tobulėti.

Seminara (Mental Health Europe Meeting Peer support), kuriame atstovavau VŠĮ „Psichikos sveikatos perspektyvos“, finansavo „Mental Health Europe“ (MHE) – skėtinė organizacija, vienijanti Europoje psichikos sveikatos advokacija užsiimančias NVO. Čia išgirdau daug įdomių pranešimų, išklausiau įsimenančių ir pamokančių žmonių gyvenimo patirčių.

Lektorė Marie Fallon (atstovaujanti „Mental Health Europe“) priminė neseniai įvykusį paradigmos poslinkį nuo biomedicininio prie psichosocialinio modelio ir pagrindinius įstatymus, kuriais remiasi teisių advokacija visame pasaulyje. Tai:

Visuotinė žmogaus teisių deklaracija (priimta prieš 70 m.), Jungtinių Tautų Neįgaliųjų teisių konvencija (priimta prieš 10 m.), jų principai minimi per Tarptautinę žmogaus teisių dieną ir Pasaulinę psichikos sveikatos dieną.

M. Fallon sakė, jog tai – mūsų pagrindiniai įrankiai, jei norime įtvirtinti tai, kas mums visiems svarbu, bet pokyčiai yra tik ilgos kelionės pradžia. Būtina ir toliau daryti spaudimą politikams, visuomenei, taip pat svarbu atsižvelgti į kiekvienos šalies teisinį, geografinį bei kultūrinį kontekstą. Vis dar egzistuoja neveiknumas, prilygstantis civilinei, politinei ir ekonominei asmens mirčiai. Jį turėtų pakeisti pagalba priimant sprendimus, dalinis neveiknumas. Kai kurie šalių Psichikos sveikatos įstatymai jau pasenę (pvz., Suomijoje toks egzistuoja jau 15 m.), diskutuojama, kad atskiro įstatymo šiai ligų grupei turėtų nelikti.

Šis susitikimas buvo reikalingas dar ir dėl to, kad jame diskutuota apie alternatyvas, gerąsias praktikas, mokymus, atokvėpio namų egzistavimą, asmeninio kontrolieriaus pareigybę Švedijoje.

Seminaro lektorė Marcia Kroes pristatė Sveikimo kolegiją kita-

me Olandijos mieste (*Recovery College Haarlem en meer*). Tai patalpos dideliame pastate, anksčiau jos buvo nuomojamos. Deja, aplink nėra parkelio, sodo ar gamtos, tačiau veikia valgykla, kurioje galima pigiai pavalgyti. Įsikūrimui prirėikė 10 000 Eur, kurie gauti iš valstybės, regiono ir vietos fondų. Čia puoselėjama nuostata, kad žinios yra galia, o žinios apie tave patį taip pat suteikia daugiau galios. Dažnai ir vadinamasis savęs stigmavimas kyla ne iš tavęs paties, o iš to, kaip tave traktuoja kiti. Žmonės čia ateina po ligoninės, iš namų, ieškodami supratimo, išklausymo, paguodos.

Stebina tai, kad čia per daugelį metų nebuvo nė vieno agresijos protrūkio, dažniausiai žmonės pravirksta, tokia pirmoji reakcija, kai juos išklauso. Tiesa, yra pasitaikę, kad dužo langas, buvo išlaužtos durys, bet niekada joks žmogus fiziškai nenukentėjo – taip griauamas vienas iš daugelio mitų apie psichikos pacientų agresyvumą.

Marcia Kroes dirba mokytoja įstaigoje, kuri atėjusiems tampa priebėga: čia nereikalaujama atnešti jokių medicininių dokumentų, nereikia „įrodyti“, kad sergi psichikos liga, atskleisti diagnozės, jei to nenori, taip pat atsisakoma specialistų vaidmens (jokių oficialių ekspertų, nurodinėjančių ką ir kaip daryti), visi vienas kitam kolegos. Vis dėlto čia organizuojama veikla nėra tik būreliai laisvalaikui praleisti, skirti pomėgiams, pvz., groti gitara. Čia renkasi edukacinės grupės, priimami žmonės, net ir tokie, kurių elgesys iš pradžių atrodo gana komplikotas. Įstaigoje nėra protokolų, net taisyklių (dalyvė iš Belgijos paminėjo, kad jų savitarpio pagalbos grupėje egzistuoja tam tikros taisyklės, pvz., nevertojamas alkoholis, narkotikai, negalima atsivesti gyvūnų). Kalbama ne apie diagnozes, o apie tai, ar žmonės nori dirbti, ar ne, ar verda valgyti, jei verda, kaip valgyti sveikiau, apie tai, kaip susikurti geresnį gyvenimą. Svarbu ir kalbėti, ir klausytis.

Lankytojai gali pasirinkti, kokius kursus, paskaitas lankys, organizuojami susitikimai, kas mėnesį – šventiniai pietūs susipažinimui, taip pat vykdomi projektai ir už centro ribų: apsaugotų darbo vietų, apsaugoto būsto steigimas, „koučingas“. Sveikti sudėtinga, nes atsistatyti tenka ne tik nuo psichikos ligos, bet ir suvokimo, kad esi nereikalingas šiam pasauliui ir tavo gyvenimas beprasmis. Lektorė pasidalijo gražia citata: „Gyvenimas – tai ne laukimas, kad praeitų audra, tai mokymasis šokti lietuje.“

Marcia Kroes papasakojo ir apie savo pačios nelengvą likimą. Ji serga psichikos liga nuo 12 metų, jai teko gyventi gatvėje, vėliau gavo bendrabutį. Pradėjus studijuoti, liga paūmėjo, pora metų ji buvo gydoma uždarame skyriuje, bet po 8 metų pertraukos sugrįžo į universitetą. Šiuo metu ji turi teisės magistro laipsnį, organizacijų psichologės išsilavinimą. Gydytojai ją „apdovanojo“ net 11 diagnozių, bet tai nesutrukdė šiai charizmatiškai moteriai siekti tikslų, prisiimti įsipareigojimus, tapti tokių pat kaip ji mokytoja, lektore.

Per renginį susipažinome su tinklaraštininke blogere iš Vokietijos Dominique de Marné. Ji skaitė paskaitą: „Ką išmokau tapusi savitarpio pagalbos darbuotoja“ (angl. *peer worker*). Save ji pristato kaip rašytoją, lektorę ir pokyčių kūrėją. Dominique mokėsi komunikacijos ir psichologijos, šiuo metu taip pat skaito paskaitas, dirba su mokyklomis, policija. Ji įspėjo, kad noras padėti kitiems gali baigtis perdegimu, išsekimu, tad itin svarbu laiku pasirūpinti ir savimi, žinoti savo ribas, nes: „Tu negali laukti, kol būsi 100 proc. pasveikęs ir tik tada pasirūpinti savimi, juk kita krizė gali nutikti bet kada. Svarbu laiku pasakyti „ne“, negali juk padėti kiekvienam. Aš nepagydyčiau depresijos, nepriversiu atsisakyti minčių apie savižudybę, bet išklausysiu. Kalbėjimas padeda, bet ir klausymasis – taip pat itin svarbus – tai jūsų supervisorius“.

Jos teigimu, pasakodamas istoriją, išnaudoji savo energiją, todėl svarbu suvokti, įsisažmoninti, kad ne visi bus atviri tam, ką sakysi, bus ir tokių, kurių niekaip neįtikinsi, pvz., kai kurių profesionalų. „Būtina savo patirtimi dalytis atvirai ir teisingai. Labai svarbu kalbėti visiems suprantama kalba – vartoti žodžius, suprantamus kiekvienai auditorijai. Nėra vienintelio būdo papasakoti istoriją. Svarbu žinoti, kad esi vertingas kaip asmuo ir turi teisę į savo nuomonę, bet tuo pačiu gerbi kitų nuomonę ir poreikius, tai ypač skatinama tarp žmonių su fizine negalia. Tenka išmokti priimti kritiką, taip pat liaupses ir pagyras. Gali būti aktyviu ir pasyviu tuo pat metu – teikdamas ir priimdamas kitų pagalbą,“ – sakė Dominique.

Agnė Simon iš Belgijos labai kūrybinga moteris: ji kuria keramikos skulptūras, fotografuoja, filmuoja. Ji papasakojo savo gyvenimo filosofiją. Moteris save vadina piligrime, bet naudoja graikišką žodį *peregrina*, kas pasaulietinė, bet ne religine prasme reiškia keliautoją. Ji džiaugiasi nepriklausanti nuo jokių vyršininukų, gyvena iš savo „boso“ Šv. Mykolo malonės, tai atitiktų mūsų Kalėdų senelį.

Savo pranešime A. Simon kalbėjo apie vertybes, kodėl jos mums tokios svarbios, kai užsimojame tapti kitų mokytojais. Jos teigimu, kartais sunku atskirti, kas yra dora, moralu, teisinga, principinga.

Antrąją renginio dieną kalbėjo ENUSP atstovės: šios organizacijos pirmininkė Olga Kalina, valdybos narės Jolijn Santegoeds ir Stephanie Wooley. Jos pristatė savo organizacijos veiklą, atstovavimą Europos lygmens skėtinėse organizacijose, kalbėjo apie žmogaus teisių gynimo veiklas Europos Taryboje, Jungtinių Tautų Neįgaliųjų teisių komitete, alternatyvas priverstiniam gydymui. Ši organizacija išreiškė viešą nepritarimą Oviedo Konvencijos papildomam protokolui, kuriame numatoma įtvirtinti priverstinį hospitalizavimą ir gydymą psichosocialinę negalią turintiems asmenims.

Visuomenė turi siekti, kad neliktų socialinės globos namų



Lina Jakubauskienė

Lietuvos nacionalinėje Martyno Mažvydo bibliotekoje vykusiame Nacionaliniame žmogaus teisių forume diskutuota ir apie socialinės globos namus bei jų gyventojus. Diskusijoje dalyvavo globos įstaigose gyvenę žmonės, taip pat – neįgalųjų teisių gynėjai, savarankiško gyvenimo namų atstovai.



Gyvenimas savarankiško gyvenimo namuose padeda atsiskleisti

Pasak Kęstučio Rudzinsko, jo kelias po globos įstaigas prasižėjęs kūdikystėje. Iš pradžių jis apgyvendintas Kauno kūdikių namuose, vėliau mėtytas po skirtingas įstaigas – gyveno Panevėžio,

Antazavės vaikų globos namuose. Kęstučiui teko pabūti ir Rokiškio psichiatrinės klinikos pacientu – pasak jo, ten jis buvo išvežtas už nepaklusnumą. Vyras pasakojo apie sunkų savo gyvenimo kelią, patirtas tiek savo, tiek kitų globos namų gyventojų nuoskaudas.

Dabar Kęstutis gyvena Valakampių socialinių paslaugų namuose įsteigtuose savarankiško gyvenimo namuose. Pasak jo, čia gyvenimas visai kitoks, jis jaučiasi oriai, pats atsakingas už savo gyvenimą. Vyras nė už ką nebenorėtų grįžti į globos namus.

Plačiau apie Valakampių socialinių paslaugų namus kalbėjo direktoriaus pavaduotoja socialiniams reikalams Virginija Paulauskytė. Šiuo metu čia gyvena 34 žmonės. Net 40 proc. jų dirba, žmonės gauna pajamas, patys gali planuoti savo gyvenimą, finansus. V. Paulauskytės teigimu, sudėtingiausia buvo pakeisti darbuotojų požiūrį į negalią turinčius žmones, sukurti tinkamą emocinę aplinką žmonėms, kad jie jaustųsi saugūs ir išklaustyti.

Globos namų gyventojų – per daug

Pasak žmogaus teisių ekspertės Karilės Levickaitės, globos įstaigose žmonių, turinčių psichikos bei

proto negalia, teisės vis dar nėra užtikrinamos, todėl visuomenė apie tai privalo kalbėti daugiau.

Lietuvos negalios organizacijų forumo prezidentė Dovilė Juodkaitė priminė, jog Lietuva dar 2010-aisiais ratifikavo JT Neįgalųjų teisių deklaraciją, kurios 19 straipsnis numato, jog žmonės su negalia turi teisę pasirinkti, su kuo ir kur jie nori gyventi.

Jos teigimu, liūdniausia ne tai, jog Lietuvoje iki šiol 6 500 žmonių tebegyvena globos įstaigose, o tai, jog vis dar tebėra eilės į juos pakliūti. Perėjimo nuo institucinės globos prie bendruomenės teikiamų paslaugų procesai Lietuvoje prasidėjo 2014-aisiais. Vis dėlto, pasak D. Juodkaitės, tebetruksta bendruomenės teikiamų paslaugų. Kol pagalbos tinklas nesukurtas, žmonės negali būti išskeldinami iš socialinės globos įstaigų.

Proveržis – pernelyg menkas

JT specialusis pranešėjas teisės į sveikatą klausimais, Žmogaus teisių stebėjimo instituto direktorius Dainius Pūras apgailestavo, jog žmogaus teisių srityje Lietuvoje pokyčių vis dar pernelyg mažai. Sveikatos apsaugos sistemoje tebevyrauja medikamentinis gydymas, priekaištų specialistas turi ir Psichikos sveikatos centrams. Pasak jo, pertvarkos procesai tebėra labiau formalūs, realių darbų trūksta. „Labai svarbu, kad žmonės gydymo įstaigose gautų ne tik vaistų, jiems būtų teikiama psichologinė pagalba, psichosocialinė, profesinė reabilitacija, taip pat tinkamos apgyvendinimo paslaugos, tokios kaip apsaugotas būstas“, - pabrėžia D. Pūras.

Apsaugoto būsto programos bandomasis projektas baigėsi praėjusių metų pabaigoje. Trijose savivaldybėse – Vilniaus, Utenos ir Tauragės – jį vykdė Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrija. Paslaugos taip pat teiktos ir Šiaulių rajone. Nuo šių metų pavasario apsaugoto būsto paslaugos bus teikiamos ir kitose Lietuvos vietovėse.

D. Pūras apgailestavo, jog vis dar trūksta visuomenės sąmoningumo, suvokimo, kad daugiau

nei šeši tūkstančiai žmonių negali gyventi kartu su visais, yra uždaryti nelaisvėje. Pasak jo, pagaliau turėtų atsirasti proveržis, visuomenės elitas privalėtų susirūpinti ir siekti, kad globos įstaigose gyvenančių žmonių neliktų.

Vytauto Didžiojo universiteto profesorius sociologas Artūras Tereškinas apgailestavo, jog žmogaus orumas, pagarba jo teisėms mūsų šalyje vis dar nėra svarbiausia. Žmonės su psichikos ir proto negalia tebėra stigmatizuojami, izoliuojami. Pernelyg menkai aktyvios ir nevyriausybinės organizacijos, kurios būdamos arčiau žmonių, galėtų teikti daugiau ir įvairesnių paslaugų.

Autorės nuotraukos



Galimybė apsilankyti kino teatre praskaidrina žmonių su negalia gyvenimą

Lina Jakubauskienė

Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos VŠĮ Pagalbos ir informacijos šeimai lankytojai turi galimybę pamatyti naujausius Lietuvoje rodomus kino filmus. Sostinės „Ozo“ prekybos centre įsikūrusiame „Multikino“ kino teatre jie gali lankytis nemokamai.



Padėjo asmeninė pažintis

Tokią galimybę jiems suteikia „Multikino“ vadovybė. „Nėra sudė-

tinga padėti žmonėms, kurie nuskriausti likimo, kuriems pramogos yra sunkiai pasiekiamos. Kai į mus kreipiasi žmonės su negalia globojančios asociacijos, labdaros fondai ar kitos organizacijos, visada stengiamės padėti. Šie žmonės neturi pasijusti atskirti nuo visuomenės, stebėti iš toli tai, kas jiems nepasiekama. Mano tikslas – neatsakyti žmonėms, kuriems netgi prašyti yra sunku. Žmonės su psichikos negalia dažnai yra pamiršti politikų, jiems trūksta rėmėjų. Šie žmonės – labiausiai diskriminuojami iš visų neįgalųjų. Jiems pagalbos ypač reikia“, - teigia „Multikino“ rinkodaros vadovas Raimundas Bilinskas.

Pasak jo, „Multikino“ draugauja ne tik su Vilniaus, bet ir Vilniaus rajono organizacijomis. Vieną ar du kartus per metus pažiūrėti kino filmų čia ateina Naujosios Vilnios neįgalųjų centro lankytojai. „Gera daryti nėra sunku, svarbu, kad atsirastų norinčiųjų bendradarbiauti“, - pabrėžia „Multikino“ atstovas.

Bendradarbiavimas su „Multikino“ užsimezgė VŠĮ Pagalbos ir informacijos šeimai tarnybos projektų vykdytojo Dariaus Ra-

kausko dėka. „Su Dariumi mus sieja ilgametė pažintis. Kartą jis pasakė: dirbu su psichikos negalia turinčiais žmonėmis, gal gali padėti. Mielai sutikau. Reikia palaikyti negalią turinčius žmones, jei užtrenktume jiems duris, jų savivertė dar labiau sumažėtų, motyvacija integruotis į visuomenę smuktų“, - dėsto R. Bilinskas.

Pasak D. Rausko, žmonės, besilankantys neįgalųjų dienos centruose, dažnai gyvena nepavydėtinomis sąlygomis, jų pajamos yra itin nedidelės. „Šeši ar septyni eurai kino filmui – tai suma, kurios pramogoms negali skirti menkas išmokas gaunantys neįgalieji. „Multikino“ rinkodaros direktorių asmeniškai pažįstu labai seniai, tai – puikus žmogus. Kai kreipiausi į jį prašydamas leisti pažiūrėti filmus nemokamai, jis išsyk, nė negalvodamas, pasakė „taip“. Tai – labai sąžiningas, geras žmogus. Dabar į kino filmus einam bent kartą per mėnesį“, - kalba projektų vadovas.

Jo teigimu, neįgalieji bandė kreiptis ir į kitą kino teatrą, tačiau sulaukė atsakymo, kad

Nukelta į 16 p.

Atkelta iš 15 p.

gali būti įleisti nemokamai kartą per metus, gruodžio mėnesį, kai būna labdaros diena visiems. Tada susirenka labai daug žmonių, negalima pasirinkti norimo filmo ar patogaus laiko. „Norėtųsi, kad būtų daugiau tokių žmonių kaip R. Bilinskas, kurie darytų gera tiems, kuriems to labiausiai reikia“, - pabrėžia D. Rakauskas.

Kino filmai – pagal žmonių poreikius

Kino filmus stengiamasi parinkti taip, kad jie patiktų didesniai ratui žmonių. „Tai dažnai būna lietuviški filmai. Štai pastarąjį kartą Pagalbos ir informacijos šeimai lankytojai žiūrėjo neseniai ekrane pasirodžiusį lietuvišką filmą „Tobulus pasimatymas“. Stengiamės, kad juostos būtų pozityvios, gero turinio. Kartą pakvietėme pažiūrėti pasaką, kur buvo pikta ragana. Sulaukėme žiūrovų nepasitenkinimo. Jie nori lengvesnio turinio“, - sako R. Bilinskas.

Į kino filmus žmonės su psichikos negalia kviečiami dieną, kuomet salėse žmonių mažiau. Jiems patogiau, kai salės nėra sausakimšos, be to, lengviau iki Ozo prekybos centro atvažiuoti viešuoju transportu.

Pasak D. Rakausko, visiems Pagalbos ir informacijos šeimai lan-



kytojams didžiausią įspūdį paliko „Bohemijos rapsodija“ – filmas apie nuo AIDS mirusį muzikinės grupės „Queen“ lyderį Fredį Merkurį. Žmonės taip pat mėgsta komedijas, nuotykių filmus. „Stengiamės repertuarą parinkti taip, kad atitiktų visų lūkesčius, kurtų teigiamas emocijas, sumažintų ligos našta. Esame bendruomenė, stengiamės taikytis vieni prie kitų“, - kalba D. Rakauskas.

Vienas iš „kinomanų“ yra Tomas. Vyriui labiau patinka rimtesnio turinio filmai, verčiantys susimąstyti, paliekantys įspūdžių ilgesniui laikui. „Labiausiai patiko aplankytas istorinis filmas apie Italijos padalinimą, vėliau – sujungimą. Stengiuosi atsirinkti, į kuriuos filmus eiti. Jei matau, kad juosta gali nepatikti, geriau skaitau knygas ar spalvinu mandalas“, - kalba Tomas.

Galimybė lankytis kino filmuose labai džiaugiasi ir VŠĮ Pagalbos ir informacijos šeimai tarnybos socialinė darbuotoja Vilma Kunsmonaitė. „Mums labai pasisekė, kad turime tokių projektų vykdytoją kaip Darius. Jis visaip stengiasi praskaidrinti žmonių su negalia gyvenimą. Turime susidariusį kinomanų būrelį, kurie visada laukia apsilankymo kino teatre, džiaugiasi galimybe pamatyti naują kino filmą. Mūsų žmonių galimybės – labai ribotos. Daugelis kino teatre nebuvo dešimtmečiais“, - sako V. Kunsmonaitė.

Pažiūrėję kino filmą, Pagalbos ir informacijos šeimai tarnybos lankytojai jį visi drauge aptaria, išsako savo įspūdžius bei pastebėjimus.

Autorės nuotraukos

Fizinis aktyvumas ir psichinė sveikata

Interneto tinklapyje healthyfamilybc.ca/ fiziologas Normanadas Richardas dalijasi patirtimi, jog fiziniai pratimai gerina psichinę savijautą ir sumažina psichinių ligų, tarp jų – nerimo ar depresijos, simptomus.

Šiuo metu tyrėjai užduoda daug klausimų apie fizinį aktyvumą ir psichinę sveikatą bei savijautą. Ar reguliarus fizinis aktyvumas prisideda prie geresnės psichinės savijautos? Ar tai gali padėti sumažinti nerimą ar depresiją? Specialistas atsako į šiuos klausimus:

- Fizinis aktyvumas gerina nuotaiką, gyvenimo kokybę, savivertę ir pažintinį funkcionavimą.

- Fizinis aktyvumas sumažina nerimą, depresiją ir stresą.

Žmonėms, turintiems psichikos sutrikimų, ypač padeda vaikščiojimas, plaukimas, tenisas. Užsiimti tuo reikėtų po 30 minučių tris ar penkis dienas per savaitę.

Endorfinai (jūsų organizmo išskiriamos cheminės medžiagos) gali pagerinti nuotaiką, todėl užsiimdami fizine veikla žmonės jaučiasi laimingesni. Reguliarus treniruočių grafikas suteikia nuoseklumo kasdieniniame gyvenime. Fizinio aktyvumo nauda sveikatai yra didžiausia, kai jis tampa rutina.

Fizinis aktyvumas taip pat padeda užmegzti santykius su kitais žmonėmis, jei lankomasi treniruoklių salėse ar panašiai. Tinka ir pasivaikščiojimams lauke su draugais – tai praturtina kiekvieną dieną bei pagerina fizinę bei psichinę sveikatą.

Vis daugiau gydytojų skiria mankštą kaip vaistą. Fizinis aktyvumas gali padėti turintiems lėtinių sveikatos sutrikimų, tokių kaip antrojo tipo diabetas, hipertenzija ar osteoporozė.

*Pagal užsienio spaudą
parengė Lina Jakubauskienė*

Vasario 16-ąją – patriotinės dainos, pokalbiai apie Lietuvos laisvę ir gynybą

Lina Jakubauskienė

Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijoje Vasario 16-osios proga surengta graži šventė. VŠĮ Pagalbos ir informacijos šeimai tarnybos lankytojai kartu paminėti Valstybės atkūrimo dieną pasikvietė Šeškinės senjorų dienos centro „Atgaiva“ dainininkus, taip pat – šalies kariuomenės atstovus, kurie pasakojo susirinkusiems apie Lietuvos kariuomenę, jos kasdienybę, demonstravo naujausius, moderniausius ginklus.

Sąlygos – geros

Lietuvos kariuomenės Karo prievolės ir komplektavimo tarnybos Vilniaus regioninio karo prievolės ir komplektavimo skyriaus vyresnysis verbuotojas, štabo seržantas Igoris Bartanovičius kalbėjo apie tai, kaip renkami šauktiniai, pristatė pasikeitimus Lietuvos kariuomenėje. Jo teigimu, dabar pašaukti į kariuomenę jaunuoliai tarnauja devynis mėnesius, nes visas dėmesys skiriamas tik karybai. „Pradėjau tarnybą 1994-aisiais, taigi esu jau senjoras, galėčiau eiti į pensiją. Vis dėlto labai norisi perduoti sukauptą patirtį, auginti pamainą, - teigė I. Bartanovičius.

Anot jo, dabar jaunuoliai gali netgi pasirinkti, kur nori tarnauti, dalinių yra daug, visoje Lietuvoje, netgi prie jūros. Į misijas siunčiami tik profesionalūs ka-



riai, turintys ne mažiau kaip 5 metų tarnybos stažą.

I. Bartanovičius pasidžiaugia, kad nemažai jaunuolių tarnauti ateina patys, kiti – gavę šaukimą. Būna, kad sūnus atveda mamos ar močiutės, norėdamos, kad kariuomenė juos išauklėtų, išmokytų tvarkos. Vis dėlto pasitaiko, kad tenka bausti vengiančius karinės tarnybos.

Kariuomenėje nemažai merginų, jos ateina tarnauti savanoriškai. „Dabartiniai drabužiai, apavas yra patogūs, daug investuojama į karių buitį, kad jie jaustųsi gerai. Penkias dienas per savaitę šauktiniai mokosi karybos paslapčių, o savaitgalį gali leisti namuose“, - sako štabo seržantas.

Viename kambaryje gyvena po 10 ar 12 karių, juos nuolat prižiūri vyresnieji, todėl tokio reiškinio kaip sovietų kariuomenėje gyvavusi „diedovščina“ Lietuvos kariuomenėje nėra.

Pasak I. Bartanovičiaus, nemažai dabartinių jaunuolių – prastos

fizinės būklės, todėl išsyk į miškus mokymams jie nevejami, pirmiausia leidžiama apsiprasti, sutvirtėti. Jau po mėnesio jaunuoliai kariuomenėje išmoka tvarkytis, greitai apsirengti karišką aprangą ar ją nusirengti. Tam pakanka vos penkiolikos sekundžių.

Kasdien vieno kario maitinimui skiriami 8 eurai, pasak I. Bartanovičiaus, maitinama skaniai ir sočiai. Per žygius visi gauna sausus daivinius, kuriuose – maistingi, sveiki, skanūs produktai, tokie kaip košė, šokoladas, riešutai ir panašiai.

Mokomi įvairių dalykų

Baigę devynis mėnesius trunkančią tarnybą, šauktiniai įrašomi į rezervo sąrašą, vėliau dar du kartus kviečiami mokymams. Kai kurie pasilieka tarnauti Krašto apsaugos savanorių pajėgose, kur dar labiau tobulėja. Čia net 40 proc. karių sudaro merginos. Pasak I. Bartanovičiaus, amžiaus ceno Krašto apsaugos savanorių pajėgose nėra. „Neseniai atėjo 52-ėjų moteris ir pareiškė, kad nori būti Krašto apsaugos savanore. Ji atlaikė visą trijų savaitių žygį kartu su visais ir buvo priimta į tarnybą. Paklausta, kodėl ji norėjo į kariuomenę, moteris juokavo: „Esu močiutė, turiu anūką, kuriuos vaikai vis atveža savaitgaliui prižiūrėti. Dabar turiu priešastį atsisakyti – einu į tarnybą“, - įdomias istorijas pasakoja štabo seržantas.



Nukelta į 18 p.

Atkelta iš 17 p.



Jo teigimu, tarp savanorių esama įvairių profesijų, skirtingo išsilavinimo žmonių. Prireikus į nurodytą batalioną jie turėtų pristatytį per dvi valandas.

I. Bartanovičius pasakojo apie Lietuvos įsigyjamą ginkluotę, apie tai, kodėl mūsų šalis neperka tankų, o investuoja į raketų paleidimo sistemas. „Daug ko negalime pasakoti visuomenei, kariuomenėje daug slaptumo. Vis dėlto galiu patikinti – gynybai mūsų kariškiai yra pasirengę“, – pabrėžia štabo seržantas.

Gynybai pasirengę

Lietuvos kariuomenės Karo prievolės ir komplektavimo tarnybos Vilniaus regioninio karo prievolės ir komplektavimo skyriaus vyresnysis verbuotojas vyr. leitenantas Povilas Runas sako, jog Lietuvos kariuomenės pasirengimas nė kiek ne prastesnis negu kitų NATO šalių kariškių. „Esame vieni gerbiamiausių, su mumis noriai dalijamasi patirtimi. Partneriai žavisi mūsų turima ginkluote. Kitų šalių kariškiai noriai vyksta pas mus į pratybas, nes turime tam sukūrę

puikią bazę. Turime nedaug karių, todėl jie turi mokėti kuo daugiau dalykų“, – pabrėžia P. Runas.

Kariškiai sako, jog bendros pratybos su NATO padeda visų šalių kariuomenės atstovams tobulėti: „NATO – tai didžiausia pasaulyje profesionalų kariuomenė. Jei prasidėtų karinis konfliktas, pirmiausia į mūsų būtį siunčiami profesionalai, tada – šauktnių rezervas, po to – Krašto apsaugos savanoriai. Labai nesinorėtų, kad kada nors tektų pademonstruoti savo gebėjimus. Tikimės, to niekada neprireiks“.

Jo teigimu, į šalies gynybą būtina investuoti, jei to nedarysime, nepadės ir NATO. Savo šalies gynyba visų pirma privalome rūpintis patys.

Visi renginio dalyviai susidomėję apžiūrino kariškių atsineštus šautuvus, kulkosvaidžius, galėjo juos paliesti, nusifotografuoti. I. Bartanovičius pristatė kiekvieno iš jų technines savybes.

Džiaugėsi gražia švente

Pagalbos ir informacijos šeimai tarnybos direktorė Algė Nariūnienė kalbėjo, kad kariškių pasakojimas buvo labai įdomus, visiems paliko didžiulį įspūdį. Žmonės klausinėjo, norėjo išgirsti apie kariuomenę daugiau. A. Nariūnienė pasidžiaugė, kad įdėmiai klausėsi ir tarnybos svečiai – senjorų klubo „Atgaiva“ nariai. Su šiuo klubu Pagalbos ir informacijos šeimai tarnybą sieja ilgametė draugystė, bendri renginiai.

„Kasmet Vasario 16-ajai stengiamės sugalvoti ką nors įdomaus. Šiomet kreipėmės į Lietuvos kariškius ir sulaukėme jų teigiamo at-

sako. Visi tarnybos lankytojai bei senjorai buvo sužavėti renginiu. Manau, šventė puikiai pavyko“, – sako VŠĮ Pagalbos ir informacijos šeimai tarnybos socialinė darbuotoja Vilma Kunsmonaitė.

Tarnybos lankytoja Aldona pabrėžė, jog gimtoji šalis, jos laisvė visiems ypač brangi. Vasario 16-ąją moteris sveikino savo kūrybos eilėmis:

*Vakarais, kada žaros užgęsta
Ir sučiulba lakštutės balsai,
Taip norėčiau svajonėse skęsti
Skrist nuskrist ir negrįžt amžinai.*

*Taip norėtusi paukščiu pakilti
Virš gimtinių padangių aukštai.
Tuos vaikystės takus prisiminti,
Kur mūs pėdos įmintos giliai.
Kur man širdį taip traukia, vilioja,
Kur vien akys aprėpia plačiai.
Ten, kur žydinčios pievos ir gojai,
Kur vaikystėj skrajojom laisvai.*

*Vakarais, kada žaros užgęsta,
Neberimsta širdies ilgesys.
Vai greičiau į tą mylimą kraštą,
Kur vaikystėj bėgiojom basi.*

„Atgavios“ ansamblis ir Pagalbos ir informacijos šeimai tarnybos „Volungės“ dainininkai visus džiugino patriotinėmis dainomis. Abiems kolektyvams vadovauja ta pati vadovė – Julija Kovalenko. Jos teigimu, Vasario 16-ajai parengtas šventinis repertuaras, dainos, eilės apie Lietuvą.

VŠĮ Pagalbos ir informacijos šeimai tarnybos projektų vadovas Darius Rakauskas atvykusiems svečiams surengė mini „Protų mūši“, vėliau visi kartu bendravo prie kavos puodelio.

Autorės nuotraukos



Kaip keitėsi požiūris į psichikos sveikatą per 30 metų?

Lina Jakubauskienė

Nacionalinėje Martyno Mažvydo bibliotekoje vyko pokalbis apie tai, kokią įtaką dabartiniams mūsų šalies žmonėms padarė sudėtinga Lietuvos istorija. Lietuvos literatūros ir meno archyvo direktorius, istorikas dr. doc. Juozapas Blažiūnas, socialinių mokslų daktarė, feministė dr. Giedre Purvaneckienė, prof. dr. Arūnas Germanavičius diskutavo apie tai, kaip keitėsi požiūris į psichikos sveikatą per pastaruosius metus, svarstė, ar lietuviai tapo laisvesni, atviresni kitokiems žmonėms, kaip pasikeitė nuo tada, kai atgavome nepriklausomybę.



Renginį organizavo platforma nebegėda.lt, pokalbį moderavo Beata Tiškevič. „Vis dar vengiame kalbėti apie emocinius išgyvenimus, bijome atskleisti, kad esame pažeidžiami. Nenuostabu: sovietmečiu žmonės baiminosi, kad tokiu atvirumu kas nors pasinaudos, sulauksi neigiamų pasekmių. Gal todėl ir esame tokie užsidarę“, - sakė B. Tiškevič.

Jos teigimu, Lietuvos istorijoje labai neseniai būta daug skausmo – trėmimų, žudymų, mūsų šalis matė labai daug nelaimių. Daugelis šeimų susidūrė su trėmimais, baimėmis, kurias sunku pamiršti.

Pasak A. Germanavičiaus, baimė, raginimai nekalbėti apie tai, kas skauda, kur esame pažeidžiami, atėjusi iš sovietmečio. Nors pastaruoju metu daug kas keičiasi, sulaukiame modernių idėjų iš Vakarų, bet praeities šešėlis išlieka. „Sovietmečiu daug kam

teko patirti patyčias ar būti jų liudininkais. Būdamas to gyvenimo dalimi, tapdavai liudytoju ar nusi kaltėliu, turėjai tylėti apie tai, kas vyksta, negalėjai išsakyti jausmų, būti atviras, nes tas atvirumas visada galėjo atsukti prieš tave“, - pabrėžia psichiatras.

Jo teigimu, iš sovietmečio vis dar likęs požiūris į žmogų kaip į daiktą, kaip į funkciją. Daug ką tuo metu žmonės privalėjo daryti per prievartą, tai, kas jiems nebuvo priimtina.

J. Blažiūnas kalbėjo apie tai, jog praeitis veikia kiekvieną, ir gana smarkiai. „Mūsų kraujyje, prigimtyje daug melo. Vis dėlto mokomės iš praeities, negalime mokytis iš ateities. Ateitį kuriame patys, kokią sukursime, tokia ji ir bus“, - pabrėžia profesorius.

B. Tiškevič pasidžiaugė, jog požiūris į psichikos sveikatą keičiasi, jau nieko nestebina pasisakymas, kad ketini eiti pas psichologą,

dėl to nebesei laikomas „psichu“. Vis dėlto A. Germanavičius pabrėžė, jog labai trūksta tyrimų, kaip Lietuvoje jaučiasi psichikos liga sergantis žmogus. „Matome, kad psichikos sveikata gerėja, tai vyksta kartu su gerėjančiais ekonominiais rodikliais. Atsiranda pasitikėjimas tarp žmonių, palaukiantis ryšys. Vis dėlto dar išlieka migracijos sukeltos problemos, psichikos sveikatą žaloja išmaniosios technologijos, kurios sukelia priklausomybes, taip pat nutrūkę santykiai tarp kartų. Tėvai emigruoja, vaikai su jais bendrauja tik per išmaniuosius įrenginius. Tai iššūkiai, su kuriais turime tvarkytis“, - sako psichiatras.

Jo teigimu, labai svarbu kalbėti su žmonėmis, kad jie nebijotų ieškoti pagalbos, juolab kad pagalbos galimybės labai išsiplėtė. „Taip pat labai svarbu mažinti stigmą, žyminčią psichikos sutrikimus. Naivu tikėtis, kad jos neliks visai, nes psichikos problemos – kiekvieno žmogaus atavistinė baimė, slypinti sąmonėje. Ji persikelia ir į visuomenę. Svarbu suprasti: psichikos problemų turintys žmonės gali būti kitokie, bet gabūs ir talentingi įvairiose srityse. Turime ieškoti jų stiprybių. Norėtusi pasidžiaugti, kad keičiamės į gerąją pusę“, - sako A. Germanavičius.

G. Purvaneckienės teigimu, vyrai vis dar linkę užgniaužti problemas savyje, į psichologus, kitus specialistus dažniau kreipiasi moterys. „Posakis „nevyriška“ dar labai įsišaknijęs vyrų sąmonėje. Jie vis dar stengiasi neatrodyti pažeidžiami. Vis dėlto nuostatos ir čia keičiasi. Nemažai problemų kelia ir smurtas šeimose – apie tai taip pat dar tik pradėdame kalbėti“, - dėsto profesorė.

J. Blažiūnas pasidžiaugė, kad ateina nauja, visai kitokių žmonių karta. Jie nebijo kalbėti apie savo problemas, drįsta pasakyti tai, ką galvoja, nebijo klausti.

Susirinkusieji kalbėjo ir apie vis dar aktualias savižudybių problemas. Nors jų Lietuvoje mažėja, vis dėlto žmonių, pasitraukiančių iš gyvenimo, tebėra labai daug.

Autorės nuotrauka

**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 500 vnt.

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

ISSN 2335-8572



9 772335 857000