Globa

2020 m., gruodis
Nr. 6 (34)

LIETUVOS SUTRIKUSIOS PSICHIKOS ŽMONIŲ GLOBOS BENDRIJOS ŽURNALAS

Karantino pamokos: „Eurovizija“ – virtualiai

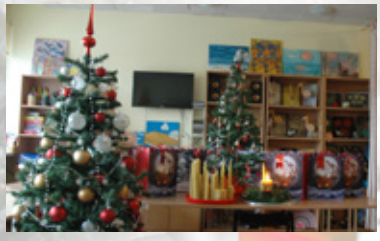
Skaitykite **4** p.

Tarp Abilimpiados dalyvių – Pagalbos ir informacijos šeimai tarnybos lankytojai

Skaitykite **8** p.

Laukdamos Kalėdų, bendruomenės kūrė šventinę nuotaiką

Skaitykite **14** p.



Mielieji,

Šie metai buvo ypatingi ne tik mums, bet ir visam pasauliui. Koronaviruso pandemija, baimė užsikrėsti, susirgti ar net išgyventi ligą, izoliacija keitė mūsų kasdienybę bei įpročius. Patyrėme daug nerimo, neigiamų emocijų, baimės.

Labai stengėmės visą šį laikotarpį būti su Jumis – padėti, patarti ar tiesiog išklausyti. Siekėme, kad nebūtumėte vieniši, jaustumėte šalia tegu neregimą petį, į kurį sunkiausiomis valandomis galėtumėt atsiremti. Juk, anot prancūzų rašytojo Antuano de Sent Egziuperi, svarbiausia vertybė šiame pasaulyje yra žmogaus ryšys su žmogumi.

Dar labiau sugriežtintos karantino sąlygos verčia mus atsisakyti senųjų tradicijų, susitikimų su draugais ar net artimaisiais, temdo gražiausių metų švenčių laukimo nuotaiką. Todėl svarbiausi dalykai, kurių norėčiau palinkėti ateinantiems – VILTIS ir TIKĖJIMAS. Taip pat – stiprybės, ramybės, susikaupimo. Saugokite save bei kitus.

Net po tamsiausios nakties ateina diena ir nušvinta saulė. Sulaukime jos. Prasmingų Jums darbų, nepamirštamų susitikimų, širdžiai mielos veiklos ateinančiais, 2021-aisiais. Su šv. Kalėdomis ir Naujaisiais metais, mieli draugai, kolegos bei bendrijos skyrių lankytojai.

Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos vadovas
Vaidotas NIKŽENTAITIS

Sugriežtinus karantiną, primenamos specialistų teikiamos psichologinės pagalbos galimybės

Šalyje įvedus griežtesnius karantino apribojimus, Sveikatos apsaugos ministerija (SAM) atkreipia dėmesį į psichologinę bei emocinę žmonių sveikatą. Karantino metu pasikeitus įprastam gyvenimo ritmui bei artėjant didžiausioms žiemos šventėms daugiau žmonių susiduria su psichologinėmis problemomis. Ministerija skatina visuomenę nebijoti ieškoti pagalbos ir primena, kokios šiuo metu yra galimybės bei kur galima kreiptis į specialistus.

Nuo pavasario veikia ir gyventojai pagalbos gali kreiptis į emocinės pagalbos liniją 1809, kuri vienija emocinę paramą teikiančias linijas: Vilties liniją, Pagalbos moterims liniją, Jaunimo liniją, Vaikų liniją ir Sidabrinę liniją. Šiose linijose emocinę paramą teikia specialiai tam paruošti savanoriai ir psichologai. Nuo balandžio iki šios dienos šiuo trumpuoju telefonu jau kreipėsi beveik 8 tūkst. žmonių.

Birželį startavusia psichologinės pagalbos platforma pagalbasau.lt jau pasinaudojo 60 tūkst. žmonių. Ši internetinė platforma leidžia šalies gyventojams sužinoti daug vertingos informacijos apie psichikos sveikatą bei greitai rasti reikiamą pagalbą.

Pagalbasau.lt svetainėje atsakius į pateikiamus klausimus, galima įsivertinti savo emocinę būseną, o interaktyviame žemėlapyje galima rasti išsamią informaciją apie pagalbos sistemą Lietuvoje – pagalbą teikiančių įstaigų adresus, kontaktinius duomenis ir teikiamas paslaugas.

Taip pat pagalbą žmonėms susidūrusiems su grėsme žmogaus sveikatai arba gyvybei nuo spalio teikia mobiliosios krizių įveikimo komandos. Jos darbą pradėjo dvejose apskrityse – Vilniaus ir Kauno. Vilniaus apskrityje jos dirba Vilniaus ir Vilniaus rajono savivaldybėse, taip pat Elektrėnų savivaldybėje bei dar penkių rajonų savivaldybėse – Šalčininkų, Širvintų, Švenčionių, Trakų bei Ukmergės. Kauno apskrityje komandos darbuojasi Kauno miesto bei Birštono savivaldybėse, taip pat šešių rajonų savivaldybėse – Kauno, Kėdainių, Kaišiadorių, Jonavos, Prienų bei Raseinių.

Su mobiliosios krizių įveikimo komandos specialistais galima susisiekti kasdien nuo 8 iki 20 val., įskaitant savaitgalius mob. tel. 8 616 22 252, el. paštu mobilikomanda@krizesiveikimas.lt. Kiekvienoje komandoje dirba bent du krizių intervencijoje patyrusius psichologus. Tiesa, svarbu pažymėti, kad sugriežtinus karantino apribojimus, mobiliosios komandos krizinę pagalbą teiks tik nuotoliniu būdu.

Be to, nuo šių metų rudens Visuomenės sveikatos biuruose pradėtos teikti šios nemokamos paslaugos:

- Streso valdymo, emocijų atpažinimo ir valdymo grupiniai užsiėmimai;
- Savitarpio pagalbos grupių užsiėmimai (įvairiomis temomis);
- Psichologinės konsultacijos grupėse;
- Individualios psichologo konsultacijos asmenims, kuriems pasireiškia psichikos sveikatos rizikos veiksniai dėl sudėtingų gyvenimiškų situacijų (iki 5 vienam asmeniui).

Todėl gyventojai, patiriantys koronaviruso pandemijos sukeltą stresą, nerimą bei išgyvenantys kitas sudėtingas gyvenimiškas situacijas gali kreiptis į Visuomenės sveikatos biurus. Norint gauti šią nemokamą psichologinę pagalbą, nereikia specialaus gydytojo siuntimo, reikia tik skambinti į artimiausią Visuomenės sveikatos biurą, užsiregistruoti ir atvykti sutartu laiku arba paslaugą gauti nuotoliniu būdu.

Taip pat išlieka galimybė gyventojams kreiptis į psichikos sveikatos centrą, prie kurio yra prisiregistravę arba priregistruoti šeimos gydytojo paslaugas teikiančios asmens sveikatos priežiūros įstaigos. Šiuose centruose paslaugas teikia specialistų komanda, kurią sudaro gydytojas psichiatras, vaikų ir paauglių psichiatras, psichikos sveikatos slaugytojas, socialinis darbuotojas ir medicinos psichologas. Primename, kad kreipiantis į Psichikos sveikatos centrą, gydytojo siuntimas nereikalingas. Paslaugas galima gauti nuotoliniu būdu.

Sveikatos apsaugos ministerija ragina gyventojus susidūrus su psichologinėmis problemomis nebijoti kreiptis pagalbos. Pastebėjus, kad su psichologinėmis problemomis susiduria jų artimieji, rekomenduojama taip pat paskatinti juos nedelsti ir ieškoti pagalbos pas specialistus.

SAM Spaudos tarnyba

Karantino pamokos: „Eurovizija“ – virtualiai

Lina Jakubauskienė

Kasmet Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos rengiamą dainų šventę „Uždainuokime kartu“ jos dalyviai praminė „Mažąja Eurovizija“, nes kasmet ji vyksta vis kitame mieste. Laimėjusiam kolektyvui įteikiamas pereinamasis prizas, kurį per savo krašte vykstančią šventę jis perduoda naujajam nugalėtojui. Ilgametes tradicijas šiais metais koregavo koronaviruso sukelta pandemija, šalyje paskelbtas karantinas.

Pernai Tauragėje vykusią „Uždainuokime kartu“ laimėjo Vilkaviškio sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos kolektyvas „Radastėlė“, taigi šventė dar pavasarį turėjo vykti Suvalkijos krašte. Dėl karantino ji atidėta iki rudens, vėliau planus teko dar kartą keisti dėl šalį užklupusios antrosios pandemijos bangos. „Jau buvome sutarę su Klausučių kultūros centru, kad šventė rugsėjį vyks ten. Labai nusivylėme, kai kolektyvų pasirodymus teko atšaukti. Pradžiugino tik tai, kad Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrija (LSPŽGB) priėmė sprendimą šiais metais šventę rengti virtualiai“, – dėsto Vilkaviškio sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos vadovė Bronė Vaišnienė.

Iššūkį priėmė visi

Šiais metais „Uždainuokime kartu“ dalyvavo Kauno klubai „Centras“ ir „Likimo draugai“, Mažeikių sutrikusios psichikos žmonių globos bendrija „Gyvenimo spalvos“, Šilutės žmonių su negalia klubas „Sielos paguoda“, Šiluvos neįgaliųjų globos bendrija, Vilkaviškio sutrikusios psichikos žmonių globos bendrija, Pasvalio krašto klubas „Užjausk draugą“, Žemaitijos psichikos negalią turinčių žmonių klubas „Atjauta“, Plungės sutrikusios psichikos žmonių globos bendrija „Mūsų atžala“, LSPŽGB VšĮ Pagalbos ir informacijos šeimai tarnyba, Asmenų su psichine negalia klubas „Dvasinė šiluma“, Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos Tauragės filialas, Telšių sutrikusios psichikos žmonių globos bendrija bei Rokiškio užimtumo kambarys.

Pasak LSPŽGB vadovo Vaidoto Nikžentaičio, tiek asociacijai, tiek ir bendrijos skyriams sprendimas rengti šventę virtualiai buvo didelis iššūkis: „Tai buvo naujovė visiems – bendrijų skyriams teko ne tik parengti pasirodymus, bet ir juos nufilmuoti, o mums – sukurti internetinę platformą, kur būtų galima matyti visų kolektyvų pasirodymus. Labai pradžiugino, kad didžioji dalis nuolatinių dainos šventės dalyvių – net keturiolika bendrijos skyrių – iššūkį priėmė“.

Šiluvos neįgaliųjų globos bendrijos vadovė Jūratė Dabžanskienė sako, jog galimybė dalyvauti tegu virtualioje dainų šventėje šiluviškius labai pradžiugino: „Kaip visada, konkursui „Uždainuokime kartu“ rengtis pradėjome dar sausio mėnesį.

Labiausiai bijojome, kad dėl šalyje paskelbto karantino visas įdėtas darbas nueis vėjais, šventės nebus. Pasiūlyta alternatyva mums pasirodė labai įdomi".

Jūratė pasakoja, jog darbo visi šiluviškiai ėmėsi entuziastingai – kruopščiai ruošėsi, repetavo: „Pasirodymą teko filmuoti net 20 kartų, kol įrašas pavyko. Žiūrėk – tai kuris suklysta, tai žodžius pamiršta. Kartojome vėl ir vėl. Paskutinį sykį pasirodymą filmavome Šiluvos kultūros namų scenoje, kurią prieš tai patys papuošėm. Iš pradžių mūsiškiai buvo įsitempę, nedrąsūs, tad patariau jiems tiesiog pamiršti kamerą. Visi labai stengėsi, labai norėjo pasirodyti gerai, o vėliau nuoširdžiai džiaugėsi, kad jų įrašą pamatė, įvertino nemažai žmonių. Duok Dieve, kad daugiau tokių virtualių švenčių nebūtų, vis dėlto šiųmetė patirtis mus praturtino", – sako Šiluvos neįgaliųjų globos bendrijos vadovė.

Pirmas blynas nebuvo prisvilęs

Dėl to, kad pirmasis blynas neprisvilo, patenkintas ir V. Nikžentaitis: „Prasidėjus karantinui, ekstremaliai situacijai, žmonių noras kurti, dainuoti niekur nedingo, sociokultūrinė veikla mūsiškiams visada buvo labai svarbi. Vis dėlto, jei kas būtų pasiūlęs bent pagalvoti apie virtualią dainų šventę prieš metus ar dvejus, veikiausiai būtume pasakę – to padaryti neįmanoma. Šiais metais įsitikinome – nieko neįmanomo nėra, jei tik turi noro".

Pasak bendrijos vadovo, virtuali dainų šventė nėra tas pats, kas galimybė žmonėms susitikti, pabendrauti tarpusavyje, pasirodyti tikroje scenoje: „Šiuo atveju tiesiog prisitaikėme prie naujų aplinkybių, tuo pačiu atvėrėme savo bendrijos nariams naujas galimybes. Galbūt profesionalų meno pasaulyje virtualūs teatro, dainininkų pasirodymai yra įprasta, bet mūsų žmonėms teko įveikti daugybę kliūčių – spręsti technines problemas, išmokti naujų dalykų. Atrodo, viskas pavyko, tik pastebėjome, jog mūsų dainininkams pritrūko to gerų emocijų pliūpsnio, koks gaunamas užlipus ant tikros scenos", – sako V. Nikžentaitis.

LSPŽGB vadovas pasidžiaugia, jog visi bendrijos skyriai pasirodymams labai kruopščiai ruošėsi – kūrė sceninius drabužius, puošė aplinką, kai kurie pasitelkė į pagalbą net ir profesionalius filmuotojus. „Žinoma, sąlygos nebuvo vienodos. Kai kam koją pakišo įgarsinimas, nekokybiškas filmavimas. Vieni žmonės sulaukė daugiau pagalbos ir galimybių, kitiems teko verstis savo jėgomis. Visa tai atsispindėjo ir kolektyvų pasirodymuose".

Vertino patys bendrijų nariai

Šiais metais keitėsi ne tik šventės „Uždainuokime kartu" formatas, bet ir dalyvių vertinimas – nugalėtoją išrinko ne autoritetinga komisija, kur įprastai dalyvauja ir profesionalūs atlikėjai ar muzikantai, bet patys LSPŽGB nariai.

Pasak V. Nikžentaičio, tai – taip pat lazda su dviem galais: „Viena

Nukelta į **6** p.

Atkelta iš **5** p.

vertus, tokiu būdu objektyvumo galbūt daugiau. Antra vertus, komisija, vertindama kolektyvų pasirodymus, kreipia dėmesį ne tik į dainas bei jų skambesį, bet ir į tai, kaip į sociokultūrinę veiklą įtraukiami sunkesnę negalią turintys žmonės. Kuo pasirodyme dalyvauja daugiau sunkesnę negalią turinčių žmonių, tuo vadovo darbas sudėtingesnis, todėl turi būti geriau vertinamas. Ne visada turime matyti išorinį grožį, spindesį, profesionalumą, labai svarbu, kiek darbo įdėta į kiekvieną pasirodymą, kiek pasistumėta su įgūdžių formavimu, palyginti rezultatą su pasiektu ankstesniais metais. Žiūrovams, kitiems negalią turintiems žmonėms tai – paslėpti, nežinomi dalykai".

Įrašą su LSPŽGB dainininkų pasirodymais šiais metais galėjo peržiūrėti ir Neįgaliųjų reikalų departamento atstovai. Pasak departamento administratorės Jolantos Mackevič, visų kolektyvų pasirodymai buvo įdomūs, vis dėlto koją dažnam kolektyvui kišo neprofesionalus filmavimas. „Filmuota labai skirtingais rakursais, vienur – statiškai, kitur – ir atskirų žmonių veidai. Būtų puiku, jei iš anksto būtų apibrėžtos vaizdo siužeto kūrimo taisyklės", – pabrėžia J. Mackevič.

Neįgaliųjų reikalų departamento atstovei šiek tiek užkliuvo ir tai, kad ne visi dainininkai buvo išmokę žodžius, kai kur girdėjosi verčiamų lapelių čiužėjimas. Taip pat, pasak J. Mackevič, pasirodymus galėtų vertinti ne tik LSPŽGB nariai, bet ir platesnis žmonių ratas: „Galbūt pasirodymus būtų galima paskelbti socialiniuose tinkluose ar specialiai sukurtuose interneto tinklapiuose, tada vertinimai būtų dar objektyvesni. Be to, visuomenė daugiau sužinotų apie turinčius psichikos negalią žmones, pastebėtų jų talentus. Šiaip ar taip, tiek iniciatyva rengti virtualią dainų šventę, tiek ir jos įgyvendinimas verti tvirto rankos paspaudimo".

Nugalėtojai: triumfavo teisingumas

V. Nikžentaitis pasidžiaugia, jog šiais metais, pirmą kartą „Uždainuokime kartu" istorijoje, antrą kartą iš eilės nugalėjo tas pats kolektyvas. „Jei du kolektyvai būtų surinkę po vienodą skaičių balsų, būtų tekę įsikišti mums, LSPŽGB vadovams. Vis dėlto to neprireikė – „Radastėlė" laimėjo didele balsų persvara", – sako bendrijos vadovas.

Kolektyvo vadovė Roma Navickienė pasakoja, jog pasirengimą dainų šventei gerokai apsunkino karantinas. „Mūsų

žmonėms dainavimas – kaip vaistas, ne mažiau svarbus ir tarpusavio bendravimas. Įdėjome daug darbo ir pastangų, labai džiaugiamės, kad jos atsipirko", – sako „Radastėlės" muzikos vadovė.

R. Navickienė ansambliui vadovauja jau keturiolika metų: „Iš pradžių dainavo keturi žmonės, dabar norinčiųjų yra gerokai daugiau. Baigiasi vienas konkursas, išsyk pradedam rengtis kitam. Jau dabar ieškau naujų dainų, netrukus namuose pradėsim mokytis žodžius. Tikimės, jog kitąmet renginys jau nebus virtualus".

B. Vaišnienė pasakoja, jog „Radastėlės" dainininkės nuoširdžiai norėjo dar vienos pergalės ir jos siekė – moterys ne vieną mėnesį repetavo ir labai laukė šventės: „Dainas pasirodymui rinkome kartu su muzikos vadove Roma Navickiene – buvo svarbu, kad jos gerai skambėtų, patiktų visiems. Nufilmuoti pasirodymą pasikvietėme Didvyžių socialinės globos įstaigos vadovą, kokybiškas įrašas taip pat galbūt prisidėjo prie „Radastėlės" pergalės".

B. Vaišnienė pasidžiaugia, kad nugalėtoją šiemet rinko žmonės, kitų bendrijų nariai: „Esame labai dėkingi už mums atiduotus balsus. Man asmeniškai patiko daugelio kolektyvų pasirodymai – visi buvo pasipuošę, pasitempę. Vis dėlto nugalėtojas kasmet būna tik vienas – puiku, kad šįkart juo tapo mūsų dainininkių kolektyvas".

Tokiu būdu Vilkaviškyje ne tik liko pereinamasis prizas – vilkaviškiečiai išsaugojo galimybę kitąmet surengti šventę savo mieste. „Mums tai – tarsi teisingumo triumfas. Žinoma, supratome, kad tokia situacija šalyje – siaučia koronavirusas, karantinas, nieko nepadarysi, vis dėlto nuoskaudą dėl atšauktos šventės mūsų mieste jutome. Dabar viskas stojo į savo vietas – jau kitą pavasarį lauksime Vilkaviškyje svečių iš visos Lietuvos", – džiaugiasi B. Vaišnienė.

Nuotraukos – konkurse dalyvavusių bendrijų

Tarp abilimpiados dalyvių – Pagalbos ir informacijos šeimai tarnybos lankytojai

Lina Jakubauskienė

Vilniaus neįgaliųjų dienos centras kasmet organizuoja abilimpiadą, arba gebėjimų olimpiadą. Kitaip tariant, tai – negalią turinčių žmonių profesinių įgūdžių, lygių galimybių olimpiada, kur negalią turintys žmonės varžosi įvairiose profesinės veiklos srityse. Šiais metais prisidėti prie renginio pakviesti ir Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos VšĮ Pagalbos ir informacijos šeimai tarnybos lankytojai.

Džiaugėsi galimybe

„Kadangi šalyje – karantinas, ribojame į užsiėmimus ateinančių žmonių kiekį, todėl ir į abilimpiadą pakviesti penki žmonės. Džiaugiamės, kad su Vilniaus neįgaliųjų dienos centru užsimezgė graži draugystė. Mes kviečiame juos į svečius, jie atvyksta pas mus. Puiku, kai skirtingas negalias turintys žmonės gali bendrauti tarpusavyje, kartu užsiimti širdžiai miela veikla“, – sako VšĮ Pagalbos ir infornacijos šeimai tarnybos direktorė Algė Nariūnienė.

Suvienyti skirtingas negalias turinčių žmonių bendruomenes padėjo tiek Vilniaus neįgaliųjų dienos centre, tiek ir Pagalbos ir informacijos šeimai tarnyboje dirbantis Darius Rakauskas. „Žmonės su psichikos negalia iki šiol abilimpiadose nedalyvaudavo, nors turime daug talentingų, gabių, kūrybiškų žmonių. Manau, jog labai svarbu plėtoti bendradarbiavimą tarp skirtingų nevyriausybinių organizacijų, mokytis vieniems iš kitų. Tai padeda nesustoti vietoje, ieškoti naujų veiklų ir galimybių“, – teigia D. Rakauskas.

Pasak VšĮ Pagalbos ir informacijos šeimai tarnybos socialinės darbuotojos Vilmos Kunsmonaitės, puiku ir tai, kad renginys vyksta per karantiną, kai veiklų žmonėms su psichikos negalia labai trūksta. „Žmonės ateina į užsiėmimus, bet labai ribotai. Mūsiškiai mielai sutiko dalyvauti abilimpiadoje, išbandyti naujus darbus, naujas technikas. Nutarėme bendradarbiauti su Vilniaus neįgaliųjų dienos centru ir toliau – rengti išvažiuojamuosius užsiėmimus, dalytis idėjomis, technikomis, rengti bendrus mokymus“, – sako V. Kunsmonaitė.

Kuria puikią nuotaiką

Keturi abilimpiados dalyviai kūrė kalėdinius piešinius ant drobinių pirkinių maišelių, vienas gamino paveikslą iš veltinio. Su jais dirbo Vilniaus neįgaliųjų dienos centro projektų vykdytoja, darbelių vadovė, mokytoja Laima Stanėnaitė.

„Abilimpiados tikslas – kad negalią turintys žmonės susirinktų į varžytuves, parodytų, ką moka geriausiai, atskleistų savo talentus, pabendrautų su kitais žmonėmis. Įprastai rungtys būna teminės, skirtos metų laikams ar šventėms. Šiais metais velykinio renginio nebuvo, bet vyko rudeninis, grybų tema“, – dėsto L. Stanėnaitė.

Pasak jos, renginio planus šiemet koregavo koronaviruso sukelta pandemija, karantinas. „Negalėjome į vieną vietą sukviesti daug žmonių. įprastai abilimpiada vyksta vieną dieną, visi susirenka draugėn, iš kiekvienos organizacijos – po penkis ar šešis žmones, iš viso – apie penkias dešimtis žmonių. Kartu dalyvauja ir regos, ir klausos, ir judėjimo negalią turintys žmonės. Šiais metais prie jų pirmą sykį prisijungė ir turintieji psichikos negalią“, – dėsto darbelių vadovė.

Per karantiną didelių renginių rengti negalima, todėl sumanyta abilimpiadą rengti skirtinguose centruose, maksimaliai penkiems žmonėms, kad būtų laikomasi atstumo. „Kai kuriais atvejais mes patys vykstame į neįgaliųjų centrus, kai kuriais atvejais jie atvyksta pas mus. Visi pagaminti darbeliai lieka žmonėms, mes juos nufoto-

grafuojame, o vėliau autoritetinga komisija darbelius vertina, skiria pirmąją, antrąją ir trečiąją vietas. Nugalėtojams įteikiami medaliai, prizai“, – dėsto L. Stanėnaitė.

Pasak jos, panašūs renginiai pandemijos laikotarpiu tampa dar svarbesni bei reikšmingesni – nemažai žmonių linkę užsidaryti namuose, bijo užsikrėsti. „Sugalvojome, kaip praskaidrinti žmonių nuotaiką, kad jie pakeistų rutiną, pasidarytų gražių darbelių. Svarbi kalėdinė tema – susikurtus darbelius žmonės galės pasilikti sau arba kam nors padovanoti gražiausių metų švenčių proga“, – dėsto darbelių vadovė.

Jos teigimu, anksčiau abilimpiadoje būdavo daugiau rungčių, skirtingos komandos atlikdavo skirtingus darbus. Karantinas pakoregavo taisykles, dabar kiekviena penkių žmonių grupė daro tokius darbelius, kurie labiau prie širdies. Jei žmonės atvyksta į Vilniaus neįgaliųjų dienos centrą, pasirinkimas gali būti didesnis – ten yra sukaupta nemažai skirtingų priemonių – žmonės gali kurti kalėdinius vainikus ar kitus darbelius. Atsivežti iki kitų centrų tiek daug priemonių sudėtinga, todėl pasirenkamos paprastesnės užduotys, kurios žmonėms būtų įdomios, bet joms atlikti reikia mažiau priemonių.

L. Stanėnaitė sako, jog žmonės su negalia kaskart laukia abilimpiados, iš anksto klausia, kada ji vyks: „Džiaugiamės, kad bijo ne visi. Žmonės patys skambina, klausia, ar bus renginys, kada jis vyks. Kasmet atsiranda vis daugiau norinčių. Jau trečius metus vykdau šį renginį ir matau, kaip žmonės iš skirtingų centrų nori jame dalyvauti“.

Patiko ir kūrybos procesas, ir rezultatas

Pasak L. Stanėnaitės, pirmą kartą rungtis piešti ant drobinių maišelių sumanyta šių metų rudenį. „Pamatėme, kad net ir tie, kurie atliko kitas užduotis, šia labai susidomėjo, sakė, taip pat norėtų turėti savo susikurtą maišelį pirkiniams susidėti. Tai – labai praktiška užduotis“, – pasakoja specialistė.

VšĮ Pagalbos ir informacijos šeimai tarnybos lankytojai taip pat labai džiaugėsi gauta užduotimi, galimybe išeiti iš namų, susitikti su draugais. „Šis užsiemimas atitraukė nuo karantino minčių. Terapija labai patiko, piešiniui ant drobinio maišelio rinkausi ryškias, gražias spalvas. Rekomenduosiu ir savo draugams pasigaminti tokią pigią, mielą, šiltą dovanėlę. Ji – ne pirkta prekybos centre, o sukurta su meile, todėl ypač brangi“, – sako tarnybos lankytoja Erika.

Mergina pasidžiaugia, kad užsiėmimas paliko gerų, šiltų emocijų. „Galiu pasakyti, kad tai buvo tikra atgaiva širdžiai. Sunku sėdėti namuose, kai niekur negali išeiti, kai privalai laikytis karantino sąlygų“, – teigia Erika.

Jai antrina ir kita tarnybos lankytoja Laima. Pasak jos, tai buvo puikus, įdomus renginys kasdienybei praskaidrinti. „Kūrybos procesas visada įtraukia, pakelia nuotaiką. Kurdamas jautiesi pakylėtas, o dar ir dovanėlę namo parsinešim. Norėtųsi, kad panašių renginių būtų daugiau. Tai – ir geros emocijos, ir nauji įgyti įgūdžiai“, – pabrėžia moteris.

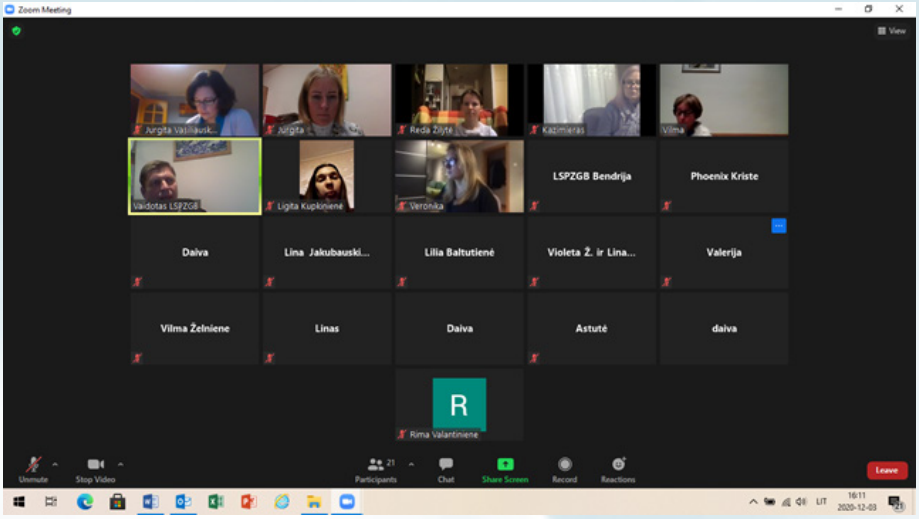
Itin originalų piešinį ant maišelio sukūrė Tomas. Jam užsiėmimas taip pat paliko puikų įspūdį, padėjo susikurti šventišką nuotaiką. „Visi labai laukiame Kalėdų, tikimės geresnės kasdienybės negu dabartinė. Dalyvavimas abilimpiadoje padėjo sukurti džiugesnį švenčių laukimą“, – dėsto vyras.

Užsiėmimas labai patiko ir Tatjanai. Ji sako išbandžiusi save, be to, patyrusi puikių emocijų. „Iš pradžių netikėjau, kad mums pavyks, maniau, tik sugadinsime maišelius. Pirmą kartą teko piešti ant medžiagos. Vis dėlto visų piešiniai išėjo puikūs, ypač sužavėjo ryškiaspalvis Erikos piešinys, maišelis atrodė lyg pirktas parduotuvėje. Gražūs ir kitų žmonių darbeliai. Ilgam liks puikus prisiminimas apie abilimpiadą bei įdomų užsiėmimą. Dabar dar labiau norisi kurti, padaryti dar kažką naujo. Būtų puiku, kad tokie renginiai vyktų prieš kiekvienas metų šventes“, – sako Tatjana.

Žanui atiteko šiek tiek kitoks užsiėmimas – jis vėlė šventinį paveikslėlį iš vilnos. „Šią techniką taip pat išbandžiau pirmą kartą. Labai patiko. Žinoma, tobulėti visada yra kur, bet darbelis liks kaip prisiminimas, bus galima jį kam nors padovanoti. Puiku, kad yra tokie užsiėmimai, per kuriuos žmonės gali patirti kūrybos džiaugsmą, atsipalaiduoti“, – pabrėžia vyras.

Autorės nuotraukos

Aptarė psichikos sveikatos priežiūrą bendruomenėje institucinės globos pertvarkos kontekste



Lina Jakubauskienė

Pastaruoju metu šalyje vykstantys Institucinės pertvarkos, arba deinstitucionalizacijos, procesai keičia ir žmonių su negalia gyvenimus. Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrija (LSPŽGB) jau antrąsyk dalyvauja apsaugoto būsto paslaugos teikimo projekte. Planuojama, jog paslaugas antrajame etape gaus 64 žmonės skirtinguose Lietuvos regionuose. Projektas startavo prieš šešis mėnesius, todėl paslaugas teikiantys specialistai sukviesti pasidalinti patirtimi į LSPŽGB inicijuotą apskritojo stalo diskusiją.

Daugiau specialistų, daugiau naujovių

Apsaugotas būstas – nauja paslauga Lietuvoje, atsiradusi daugiausia LSPŽGB iniciatyva ir remiantis užsienio partnerių patirtimi. Tai – konsultavimo, tarpininkavimo, socialinių įgūdžių ugdymo ir palaikymo paslaugos bei gyvenamosios vietos suteikimas bendruomenėje iš dalies savarankiškiems suaugusiems asmenims, turintiems psichikos negalią. Kiekvienam apsigyvenusiam apsaugotame būste skiriamas atvejo vadybininkas, kuris koordinuoja visą jam teikiamą pagalbą.

Šiuo metu vyksta jau antrasis apsaugoto būsto projekto etapas. Pirmasis, LSPŽGB vykdytas Vilniuje, Tauragėje, ir Utenoje, buvo bandomasis, per 20 mėnesių paslaugas gavo 14 žmonių su psichikos ir 2 – su proto negalia.

Įgyvendinant antrąjį apsaugoto būsto etapą, planuojama teikti paslaugas 64 žmonėms Vilniuje, Tauragėje, Mažeikiuose, Kaune, Elektrėnuose, Švenčionyse, Ukmergėje. „Kadangi paslaugos gavėjų ratas gerokai išsiplėtė, turėjome įdarbinti ir daugiau socialinių darbuotojų, kurie dirbtų su žmonėmis. Ypač daug iššūkių kyla ir dėl dabartinės situacijos, susijusios su koronaviruso sukelta pandemija. Kaip tik todėl ir sukvietėme specialistus pasikalbėti, pabendrauti, pasidalinti patirtimi ir pirmaisiais įspūdžiais bei problemomis, su kuriais jie jau spėjo susidurti“, – sako LSPŽGB vadovas Vaidotas Nikžentaitis.

Jis kalbėjo apie tai, su kokiais iššūkiais skirtinguose regionuose susiduriama ieškant nuomojamų butų bei klientų, kuriems būtų reikalinga apsaugoto būsto paslauga: „Kaskart situacija būna individuali. Atsiranda žmonių, kuriems reikalinga apsaugoto būsto paslauga, bet viename ar kitame mieste nerandame tinkamų nuomojamų būstų, ar atvirkščiai. Jei randam būstą, bet nėra norinčių jame apsigyventi, butas išnuomojamas kitiems žmonėms. Vis dėlto visoje Lietuvoje jau turime išnuomoję 31 būstą, paslaugos teikimas pamažu įsibėgėja“.

V. Nikžentaičio teigimu, su žmonėmis, gaunančiais apsaugoto būsto paslaugas, yra pasirašytos sutartys, siekis – kad ateityje apsaugoto būsto paslaugą pirktų savivaldybės, tokiu atveju būtų užtikrintas projekto tęstinumas.

Pasak V. Nikžentaičio, kol kas socialiniai darbuotojai dirba su žmonėmis tiesiogiai, bet neatmetama galimybė, jog teks su klientais dirbti ir nuotoliniu būdu: „Labai svarbu į darbą su žmonėmis žvelgti kūrybiškai ir individualiai. Mūsų žmonių negalia – labai sudėtinga, vieną dieną jie jaučiasi geriau, kitą – blogiau, nuotaikų svyravimas dažnas, dirbti su jais nelengva. Vieni specialistai dirba puse, kiti – visu etatu. Vis dėlto nesinorėtų, kad apsaugoto būsto paslaugos teikimas taptų antraplaniu, todėl stengėmės parinkti patyrusius, su psichikos negalia susidūrusius specialistus. Džiaugiamės, kad visos kylančios problemos kol kas sėkmingai sprendžiamos, tiesa, per karantiną sudėtingiau bendrauti tarpusavyje, susitikti, apsilankyti paslaugos teikimo vietose“.

Supažindino su teoriniais dalykais

LSPŽGB socialinė darbuotoja Vilma Kunsmonaitė, įgijusi patirties pirmajame LSPŽGB vykdytame apsaugoto būsto projekte, virtualaus apskritojo stalo dalyvius supažindino su teoriniais dalykais, kurie susiję su apsaugoto būsto paslaugos teikimu. Ji priminė, kas yra atvejo vadyba, atvejo analizė, kalbėjo apie perdegimo sindromą, kuris gresia su žmonėmis dirbantiems specialistams, taip pat – apie superviziją ir jos ypatumus.

„Atvejo vadyba – vienas iš labiausiai šiuo metu paplitusių socialinio darbo metodų. Jis atsirado Jungtinėse Amerikos Valstijose daugiau kaip prieš 40 metų, kai šalyje pradėti institucinės pertvarkos procesai. Atvejo vadyba reiškia vieno žmogaus ar šeimos atvejo situacijos valdymą, koordinavimą, administravimą. Atvejo vadybininkas užtikrina ryšius su pagalbos

įstaigų tinklais bei koordinuoja skirtingus tinklų komponentus, kad klientui būtų suteikta tinkama pagalba", – pabrėžia V. Kunsmonaitė.

Ji papasakojo apie atvejo vadybą kaip socialinio darbo metodą, jo taikymo būdus, kurie priklauso nuo skirtingų dalykų. „Metodo esmė – kad asmenys įgytų ir išlaikytų reikiamą kompetenciją, kad galėtų pateisinti šeimos ir visuomenės lūkesčius. Pagrindinis socialinio atvejo vadybos tikslas – kliento įgalinimas", – kalbėjo pranešėja.

Pasak V. Kunsmonaitės, socialiniame darbe labai svarbus kliento motyvavimas, gebėjimas įveikti jo pasipriešinimą. Ji kalbėjo apie tai, kaip svarbu prisiderinti prie kiekvieno žmogaus, užmegzti su juo ryšį – prireikus nemoralizuoti, o pagirti, pajuokauti, bendrauti su juo atvirai, nekaltinti, nepersistengti motyvuojant ir nebandyti jo pakeisti.

Socialinė darbuotoja pateikė keletą tinkamų frazių, kurios padėtų užmegzti su klientu pasitikėjimu grįstą ryšį. „Jei ryšio nėra, bendrauti gali būti sunku. Jei jis atsiranda, klostosi draugiški, malonūs, bendradarbiaujantys santykiai, procesas vyksta paprasčiau. Nuo to priklauso mūsų darbo sėkmė", – teigia V. Kunsmonaitė.

Pranešėja pasakojo apie konkrečius atvejus iš pirmojo paslaugos teikimo etapo, ko pavyko pasiekti dirbant su vienu ar kitu klientu.

V. Kunsmonaitė taip pat kalbėjo apie tai, kaip svarbu laiku pastebėti perdegimo sindromą, kokie yra įspėjamieji ženklai, kurių nederėtų ignoruoti.

Kalbėjusioji taip pat pristatė supervizją, aptarė jos esmę. „Supervizorius – žmogus, kuris padeda į situaciją pažvelgti iš šalies, įvardinti problemas, o dalyvaujantieji procese išmoksta patys jas spręsti", – pabrėžė V. Kunsmonaitė.

Ji aptarė, kas yra individuali, grupės, komandos supervizija, kalbėjo apie jos eiga, teikiamą naudą: „Supervizija – tai galimybė stabtelėti ir susisteminti savo darbą, spręsti sudėtingas ir konfliktines situacijas. Ji padeda rasti problemų sprendimo būdus. Supervizija naudinga ir tuo, jog įgytas žinias išsyk galima pritaikyti darbe ir gyvenime, ji suteikia ryžto ir pasitikėjimo savimi. Bet kuriuo atveju patarimai specialistams neprimetami – jiems paliekama galimybė rinktis patiems".

Specialistai pageidavo galimybės bendradarbiauti

Pasak V. Nikžentaičio, bendravimas, pasikeitimas patirtimi nebūtinai gali būti įvardinimas kaip supervizija, bet jis yra būtinas. „Per karantiną negalime susitikti gyvai, bet bendrauti ir bendradarbiauti privalome. Manau, kad tegu virtualius pasitarimus turime rengti reguliariai. Ateityje norėsime, kad vadybininkai, kurie dirba su klientais, atliktų savo darbo analizę, įvertintų, kas pavyko, kas nepavyko ir kodėl nepavyko. Apsaugoto būsto paslaugą teikiančių specialistų darbe labai svarbus pasidalinimas patirtimi, galimybė išgirsti kolegų patarimus, pasiūlymus – ką jie galėtų patarti konkrečiu atveju. Turime daug minčių ir idėjų, matysime, kaip tai galėsime įgyventi. Artimiausi susitikimai numatyti nuotoliniu būdu, vis dėlto jie negali pakeisti gyvo bendravimo. Manau, bent kartą į metus specialistai turėtų susitikti, aptarti situaciją", – teigia bendrijos vadovas.

Jo teigimu, labai svarbu sužinoti, kuo gyvena specialistai regionuose, kokios jų pirmosios patirtys, su kokiomis problemomis jie jau spėjo susidurti.

Pasisakiusieji apskrito stalo dalyviai pasidalijo savo pirmųjų darbo mėnesių įspūdžiais.

Kaune dirbanti Daiva Matulevičiūtė pabrėžia, jog jos pirmoji patirtis – labai gera. „Dirbu su dviem paslaugų gavėjais – vyru ir moterimi. Sekasi gerai, džiaugiuosi, kad radau bendrą kalbą su jais. Supratau, kad kiekvieno žmogaus subjektyvi psichologinė gerovė yra jo psichinės sveikatos atitikmuo. Jei žmonės jaučiasi gerai, tai ir psichikos sveikata gerėja. Kai žmonių emocinė būsena gera, reiškia, kad mes, su jais dirbantys specialistai, einame teisingu keliu", – sako Daiva.

Abu Daivos klientai – atvykę iš socialinės globos įstaigos. „Šiuo metu daugiausia dėmesio jie skiria fizinei svaikatai. Kai žmonės gyveno socialinės globos namuose, visi negalavimai buvo priskiriami psichosomatikai, „gydomi" psichotropiniais vaistais. Kai žmonės pagaliau pakliuvo pas specialistus, pasirodė, jog jie turi daug sveikatos problemų, užleistų bėdų. Abu sulaukė net gydytojų priekaištų – „Kur jūs buvote anksčiau, kodėl nesikreipėte". Pastebiu, kaip gerėjant psichikos sveikatai, gerėja ir emocinė žmonių būklė", – pabrėžia atvejo vadybininkė.

Veronika Rakauskaitė su dviem žmonėmis dirba Vilniuje. „Tai man – naujas darbas, jis man antrasis, bet toli gražu ne antraeilis, o labai svarbus. Galiu pasidžiaugti, jog per trumpą laiką pavyko užmegzti gerą ryšį su abiem klientais, jie manimi pasitiki. Iššūkių kelia dabartinis metas, karantino situacija, kai prastėja visos visuomenės psichikos sveikata. Kartais sunku motyvuoti savo žmones, matau juose nemažai negatyvumo", – sako Veronika.

Vilmos Želnienės patirtis – šiek tiek kitokia. Ji dirba su dviem moterimis, kurios yra labai skirtingos. „Su viena ryšį pavyko užmegzti išsyk, kitos emocinė būklė sudėtingesnė. Buvo labai įdomu išgirsti apie motyvavimo technikas, nes jaučiu vienos iš moterų pasipriešinimą", – sako V. Želnienė.

Ji pabrėžė, jog apsaugoto būsto dalyviams labai reikalingos psichologo konsultacijos, vis dėlto žmones tenka įkalbinėti kreiptis į specialistą, parinkti tokį psichologą, kuris jiems pasirodytų tinkamas.

Pasak V. Nikžentaičio, nenuostabu, jog kiekvienas iš atvejų – unikalus, nes ir žmonės su psichikos negalia – unikalūs. „Tai, kas pavyksta dirbant su vienu žmogumi, nebūtinai gali tikti kitam. Kiekvienam reikia rasti individualų priėjimą, nuolat tenka siekti pokyčių, kritiškai mąstyti. Per ilgesnį laikotarpį suvokiame, koks variantas jam geriau tinka. Vieno recepto čia nėra, reikia dirbti, ieškoti naujų galimybių, pagalbos žmogui formų", – sako bendrijos vadovas.

Šizofrenija: ką reikia žinoti sergančiųjų artimiesiems ir globėjams

Lina Jakubauskienė

Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrija, padedama rėmėjo „Janssen Neuroscience“ bei „Eufami“, parengė bei išleido leidinį „Šizofrenija. Vadovas artimiesiems ir globėjams“.

Šizofrenija – vienas sunkiausių psichikos sutrikimų. Nuo jos kenčia ne tik susirgusieji, bet ir jų artimieji. Vadovas artimiesiems ir globėjams buvo sukurtas siekiant teikti rekomendacijas ir paramą tiems žmonėms, kurie gyvena su šizofrenija sergančiais artimaisiais. Per pacientų ir jų globėjų istorijas leidinyje aptariama daug įvairių temų – kaip rūpintis tiek globėjų, tiek ir globojamųjų sveikata, kaip pasirengti vizitui pas gydytoją ir kaip kovoti su stigma, žyminčia sergančiuosius šizofrenija bei jų artimuosius.

Viskas pateikiama per žmonių, susidūrusių su šizofrenija iš arti, istorijas. Kalba mamos, tėčiai, vaikai, kurių artimiesiems diagnozuota sunki psichikos liga. Informacija artimiesiems paremta konkrečiomis žmonių istorijomis. Jose pasakojama apie tai, kokia būna pirmoji reakcija į šeimos nario ligą:

„Marie istorija: Mano sūnus Francois'as šizofrenija serga jau penkiolika metų. Mes abu stengėmės susitaikyti su diagnoze ir iš pradžių atsisakėme ją priimti, nors aš supratau, kad tai yra tiesa. Po kelerių metų sugebėjome priimti diagnozę, ir nuo tada susikūrėme aplinką, kuri palanki mums abiem“.

Vienas svarbiausių leidinio teiginių – šizofrenija yra lėtinė ilgai trunkanti liga, bet tinkamai gydantis įmanoma gyventi visavertį gyvenimą:

„Daugelį metų Francois'ui buvo sunku išlaikyti darbą ir atlikti kasdienes užduotis, kurios daugumai žmonių yra savaime suprantamas dalykas, pvz., apsipirkti ir pasigaminti valgį. Tai reiškia, kad sūnui dažnai reikia mano pagalbos.

Kartu mes stengiamės suvaldyti kasdienybės iššūkius: padedu jam apsipirkti, primenu išgerti vaistų ar paprasčiausiai pasikalbame apie dienos įvykius“, – rašo Marie.

Stengiamasi pabrėžti, kad žmonės, susidūrę su šizofrenija, nėra vieniši. Šeimos nariai privalo galvoti ne tik apie sergantį artimąjį, bet ir rūpintis savimi:

„Mes visi suprantame, kad psichinė sveikata tiek jums, tiek asmeniui, kuriuo rūpinatės, yra tokia pat svarbi kaip fizinė sveikata. Kaip globėjas jūs rūpinatės asmeniu, o ne liga. Tai, ką jūs kasdien darote, gali turėti teigiamą ir gilų poveikį tiek ligonių psichinei sveikatai, tiek bendrai sveikatai ir gerovei. Rūpinimasis kitu žmogumi gali teikti ir pasitenkinimą, ir iššūkių. Tai gali paveikti jūsų gyvenimą daugeliu aspektų, todėl svarbu, kad gautumėte maksimalios naudos iš savo vizitų pas sveikatos priežiūros specialistus ir prižiūrėtumėte save“.

Leidinyje galima rasti informacijos apie šizofrenijos simptomus, priežastis. Taip pat – kokį poveikį ar pasekmes šizofrenija gali turėti kasdieniam žmonių gyvenimui. Tai:

- Socialinis atsiribojimas ir mažiau asmeninio bendravimo;
- Sunku susirasti ar išlaikyti darbą;
- Sumažėjęs sugebėjimas kurti ir išlaikyti prasmingus santykius.

Tuo pačiu kalbama ir apie tai, ką šizofrenijos diagnozė reiškia susirgusiojo artimiesiems:

- Rūpinimasis šizofrenija sergančiu asmeniu gali paveikti jus emociškai, psichologiškai ir finansiškai;
- Jums ypač svarbu ieškoti pagalbos ir paramos ne tik kaip globėjui, bet ir dėl jūsų paties, kaip asmens, gerovės.

Leidinyje taip pat nurodomos gydymo galimybės. Tai:

- Psichoterapija (psichoedukacija)
  - susitarimas tarp sveikatos priežiūros specialistų, globėjų ir pacientų dėl bendrų tikslų yra esminis šizofrenijos gydymo sėkmės faktorius;
  - Kognityvinė elgesio terapija arba palaikomoji psichoterapija gali padėti palengvinti simptomus ir pagerinti bendrą savijautą.
- Vaistai
  - vaistai gali palengvinti simptomus ir padėti išvengti atkryčių;
  - taip, kaip ir pacientas, kuriuo rūpinatės, atvirai ir sąžiningai diskutuokite apie visas gydymo galimybes;
  - visada svarbu su sveikatos priežiūros specialistais aptarti visus galimus šalutinius poveikius, nes tai leidžia juos lengviau atpažinti ir su jais tvarkytis. Be to, svarbu aptarti bet kokį šalutinį poveikį,

kurį jūsų globojamas asmuo galbūt patyrė anksčiau vartodamas vaistus.

- Bendruomenės psichikos sveikatos komanda/Krizių komanda
  – Pacientas, kuriuo rūpinatės, gali būti nusiųstas bendruomenės psichikos sveikatos komandos priežiūrai.

Leidinyje taip pat aprašoma, kaip atpažinti beprasidedantį atkrytį.

- Yra daug veiksnių, kurie gali prisidėti prie atkryčio.
- Kiekvienam pasireiškia skirtingi požymiai, įspėjantys apie galimą atkrytį. Kai kurie iš jų gali būti:

– padidėjęs nerimo jausmas ir/arba nerimavimas;
– padidėjusi įtampa;
– padidėjęs neramumas, nenustygimas vietoje;
– balsų girdėjimas;
- paranoja.

Leidinyje pabrėžiama, kad visose šalyse sergantieji šizofrenija bei jų artimieji susiduria su stigma, pateikiami būdai, kaip su ja kovoti.

Stigmatizaciją skatina neigiamas požiūris, neteisingi įsitikinimai ir baimės, susijusios su šizofrenijos diagnoze.

Norint bandyti sumažinti šizofrenijos stigmą, svarbu:

- Pirmiausia reikia susitaikyti, kad kai kurie žmonės iš pradžių gali turėti klaidingą nuomonę apie ligą ir iš viso nieko apie ją nežinoti;
- Suprasti, kad neigiamas žmonių požiūris į ligą iš dalies gali kilti dėl bijojimo to, ko jie nesupranta;
- Jei tik įmanoma, bandykite keisti žmonių požiūrį, aiškindami jiems, kas yra šizofrenija.

Artimiesiems taip pat aiškinama, kaip pasirengti vizitui pas gydytoją, žinoti esančius gydymo būdus. Labai svarbu, kad, lankydamiesi pas gydytoją, artimieji dalyvautų pokalbiuose, nes jų indėlis yra labai svarbus. Reikšminga ir šeimos terapija, grindžiama principu, kad stabili šeimos parama gali padėti pacientui pasiekti ilgalaikių gydymo tikslų.

Nurodomi klausimai, kuriuos reikia užduoti gydytojui:

- Kokios yra gydymo galimybės?
- Ko turėtume tikėtis artimiausiu metu ir praėjus tam tikram laikui (kalbant apie simptomus ir apie galimus šalutinius vaisto poveikius)?
- Kokiomis dar paslaugomis ar parama mes galime pasinaudoti?
- Ar yra dalykų, kuriuos darydami galėtume dar geriau sau padėti?

Artimiesiems išdėstomi pagrindiniai dalykai ir patarimai, kaip gerinti psichinę savijautą. Prie to gali prisidėti draugai bei šeima, savipagalbos grupės, skaitmeninės bendruomenės/e-terapijos programos, profesionali pagalba.

Labai svarbu artimiesiems išvengti krizės. Tam reikia nusistatyti realius tikslus, pripažinti savo ribas. Karts nuo karto derėtų apdovanoti save, įgyti sveikos gyvensenos įpročių.

Ir pagaliau – 10 svarbiausių dalykų, kuriuos verta prisiminti:

1. Pagalba susitvarkant su kasdienėmis užduotimis yra lemiamas veiksnys, pozityviai veikiantis žmonių, kuriais jūs rūpinatės, gyvenimą.
2. Rūpintis kitu žmogumi gali būti sudėtinga, bet tai taip pat teikia didžiulį pasitenkinimą.
3. Jūsų ir jūsų globojamo asmens psichinė sveikata yra tiek pat svarbi, kaip ir fizinė sveikata.
4. Šizofrenija gali paveikti ir globėjus, ir pacientus, tik skirtingai.
5. Kai šizofrenijos simptomai yra gydomi, dauguma žmonių laikui bėgant pajaučia pagerėjimą.
6. Rūpinimasis šizofrenija sergančiu asmeniu gali jus paveikti emociškai, psichologiškai ir finansiškai, todėl labai svarbu ieškoti išorinės pagalbos.
7. Esminis dalykas gydant šizofreniją yra susitarimas dėl bendrų tikslų tarp sveikatos priežiūros profesionalų, globėjo ir paciento.
8. Dienoraščio apie jūsų paties ir apie asmens, kuriuo rūpinatės, gyvenimo pakilimus ir nuosmukius pildymas gali padėti jums gauti daug daugiau naudos susitikus su psichiatru.
9. Nebijokite klausti ir atvirai kalbėkite apie visas gydymo galimybes.
10. Rūpinimasis savimi yra toks pat svarbus, kaip ir rūpinimasis globojamu asmeniu.

Žurnalo „Globa" informacija
Linos Jakubauskienės nuotrauka

Palangos bibliotekoje – paroda „Nelikim su negalia vieni"

Palangos miesto savivaldybės viešojoje bibliotekoje

Palangos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos paroda

Kiekvienais metais gruodžio 3-iąją pasaulis mini Tarptautinę žmonių su negalia dieną, kurią 1992 m. pabaigoje paskelbė Jungtinių Tautų Organizacija.

Šią dieną visuomenė supažindinama su neįgaliųjų žmonių problemomis, primenama apie žmogaus teisių ir pagrindinių laisvių visuotinumą, nedalomumą, tarpusavio priklausomumą ir ryšį bei būtinybę neįgaliesiems užtikrinti galimybę visapusiškai naudotis šiomis teisėmis ir laisvėmis be diskriminacijos, ką deklaruoja ir JT Neįgaliųjų teisių konvencija.

Palangos miesto savivaldybės viešojoje bibliotekoje ta proga surengta Palangos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos paroda „Nelikim su negalia vieni". „Esame dėkingi bibliotekos darbuotojams, kad galėjome visuomenę supažindinti su savo žmonių darbeliais. Mūsų lankytojai – išskirtiniai, turime labai talentingų, kūrybingų žmonių", - pabrėžia bendrijos vadovė Ania Petrikienė.

Žurnalo „Globa" informacija

Laukdamos Kalėdų, bendruomenės kūrė šventinę nuotaiką

Lina Jakubauskienė

Šiųmetis šv. Kalėdų laukimas buvo neįprastas ne tik žmonėms, turintiems psichikos negalią bei su jais dirbantiems žmonėms, bet ir daugelio pasaulio šalių gyventojams. Karantinas, būtinybė izoliuotis keitė mūsų visų įpročius. Vis dėlto sustabdyti laiko tėkmės, artėjančių švenčių nepajėgus joks virusas. Ir Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos filialai visoje Lietuvoje iš anksto rengėsi šventėms, kūrė Kalėdų laukimo nuotaiką.

Prieškalėdinis laikotarpis – Adventas, arba ramybės, susikaupimo, šv. Kalėdų laukimo metas. „Nors siaučia koronavirusas, mes, Vilkaviškio sutrikusios žmonių globos bendrijos nariai, po vieną ar du žmones renkamės į bendriją ir pabendrauti, ir padirbėti“, - dar neįsigaliojus griežčiausioms karantino taisyklėms, pasakojo Vilkaviškio sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos pirmininkė Bronė Vaišnienė.

Vilkaviškiečiai kūrė šventinę laukimo nuotaiką: kalbėjosi ir puošė bendrijos patalpas. „Savo rankomis sukūrėme Advento vainiką ir papuošėme juo stalą, pasipuošėme kalėdinę eglutę. Kad Kalėda turėtų į ką įdėti dovanėles, siuvome ir dekoravome kalėdinius krepšelius. Mums puikiai sekėsi: visi krepšeliai labai gražūs ir spalvingi, kadangi siuvami ir dekoruojami su didele meile“, – dėstė B. Vaišnienė.

Jos teigimu, bendrijoje besilankantys žmonės – labai išradingi, tad kiekvienas krepšelis išėjo vis kitoks. „Labai daug prie krepšelių siuvimo prisidėjo Daivutė Baltramonaitytė, Albina Tiunaitienė, Janina Ragažinskienė, Asta Šeškaitienė, Kęstutis Vyzas ir kiti. Ačiū Jiems ir linkiu daug sveikatos... Kalėdų nesustabdys joks virusas, jos tikrai ateis. Ir su dovanomis“, - visiems linkėdama sulaukti gražių šv. Kalėdų ir Naujųjų metų, kalbėjo Vilkaviškio sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos pirmininkė.

Kol dar buvo įmanoma, Kėdainių rajono sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos nariai bendravo ir dirbo nuotoliniu būdu, gamino įvairius darbelius ir kūrė šventinę nuotaiką. „Nors ir koks sunkus šis laikotarpis, kai turime būti atsiskyrę vieni nuo kitų, stengėmės, kad Kalėdų dvasia neapleistų, gaminome įvairias šventines dekoracijas, kurias dovanojome vieni kitiems“, - sakė kėdainiškių bendrijos vadovė Aušra Pupkevičienė.

Nepaisant karantino, švenčių laukimu gyveno ir Kauno klubo „Likimo draugai“ nariai. Jie gamino dekoracijas ir jomis puošė organizacijos patalpas. Šių metų tema buvo „Nykštukai“.

„Pasigaminome gerų darbų Advento kalendorių – nykštuką, ant eglutės šakelių susodinome nykštukus, žiūrinčius pro „žie-

mos nakties langą“. Gerų darbų kalendoriaus nykštuko „kišenėlėse“ paslėpėme po užduotėlę klubo nariams, skirtą kiekvienai Advento dienai. Stengėmės jas sugalvoti išradingai, pavyzdžiui: „Pasakyti po 5 komplimentus kiekvienam, esančiam klube“ arba „Padaryti 3 gerus darbus ir jais pasidalinti su klubo nariais“. Kasdien rytais rinkdamiesi į klubą net nenutuokdavome, kokia užduotis mūsų laukia tą dieną“, - pasakoja Margarita Naujokienė.

Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos VšĮ Pagalbos ir informacijos šeimai tarnybos socialinė darbuotoja Vilma Kunsmonaitė pabrėžia – nors žmonės į užsiėmimus rinkdavosi tik grupelėmis, stengtasi kurti šventinę nuotaiką: „Pasigaminome Advento vainiką, pasipuošėme kalėdų eglutę. Iš bičių vaško gaminome žvakes, iš vilnos vėlėme žaisliukus eglutei. Visi laukėme šventės, tikėjomės, jog, kaip ir ankstesniais metais, galėsime pasikeisti dovanėlėmis ar surengti darbelių mugę. Muzikos vadovė Julija Kovalenko su ansamblio „Volungė“ nariais repetavo naujas dainas, ruošėsi šventėms. Deja, viską nutraukė sugriežtintas karantinas“.

Pasak VšĮ Pagalbos ir informacijos šeimai tarnybos direktorės Algės Nariūnienės, žmonės su negalia vis viena nepalikti likimo valiai. „Nuolat bendraujame su jais telefonu, prireikus nuotoliniu būdu konsultuoja psichologė. Nė vienas nelieka be mūsų dėmesio. Kaip ir kasmet, norėjome surengti saviškiams įspūdingą šventę, su Kalėdų seneliu ir jo dovanėlėmis, deja, viską sustabdė dar labiau sugriežtintas karantinas“, – dėsto direktorė.

Tam, kad praskaidrintų nuotaiką žmonėms, VšĮ Pagalbos ir informacijos šeimai tarnybos darbuotojai paruošė kalėdines dovanas. „Stengėmės parinkti ne tik ilgai negendančius, bet ir sveikus produktus. Tikimės dovanų maišelius išvežioti žmonėms bent iki Trijų Karalių šventės. Be šių dovanėlių, maisto produktus vežam savo žmonėms kasdien. Tai jiems – parama sunkiu ne tik Lietuvai, bet ir pasauliu laikotarpiu“, – pabrėžia A. Nariūnienė.

Pagalbos ir informacijos šeimai tarnybos direktorė tikisi, kad 2020-ųjų Kalėdos bus vieninteliės, per kurias negalima būti kartu. „Kol kas galėčiau paraginti visus saugotis ir saugoti vieniems kitus. Tikimės, kad koronaviruso pandemija, sunkus laikotarpis praeis, ir vėl gyvenimas grįš į senąsias vėžes“.

Nuotraukos – autorės ir iš bendrijų archyvų

Kokie psichotropiniai vaistai sukelia priklausomybę ir prie kurių nepriprantama?

Lina Jakubauskienė

Visuomenėje sklando daugybė įvairiausių mitų, susijusių su psichikos sutrikimais. Vienas iš jų – jog psichotropinių vaistų geriau nevartoti, nes prie jų priprantama, jie sukelia priklausomybę. Kaip yra iš tiesų – aiškina Vilniaus miesto psichikos sveikatos centro, dar vadinamo Vasaros ligonine, direktorius gydytojas psichiatras Martynas Marcinkevičius.

Vaistų grupės – skirtingos

Gydant psichikos sutrikimus, naudojamas vadinamasis biopsichosocialinis sveikatos modelis. Tai – supratimas, kad žmogaus sveikata priklauso nuo biologinių, psichologinių ir socialinių priežasčių ir gydant geriausias rezultatas pasiekiamas veikiant visas šias sritis. Vienas iš psichikos sutrikimų gydymo būdų – medikamentai.

Vaistais gydoma daug skirtingų ligų, be jų dažnai neįmanoma pasveikti. Ne išimtis – ir psichikos sutrikimai. Susirgus psichikos liga, dažniausiai greta psichoterapijos, specialistų konsultacijų, psichosocialinės reabilitacijos, reikia ir medikamentų. Visuomenėje vis dar gajus mitas, jog prie psichotropinių vaistų priprantama, kai kuriuos žmones skatina jų nevartoti. Tai trukdo pasveikti, klaidina ne tik turinčiuosius psichikos sutrikimų, bet ir jų šeimos narius.

M. Marcinkevičius primena, jog psichotropiniai vaistai yra labai skirtingi. Jie skirstomi į tris pagrindines grupes: antipsichozinius, antidepresantus ir raminamuosius, arba trankviliantus. Šie medikamentai labai skiriasi tiek savo poveikiu, tiek ir šalutiniais poveikiais ar galimybe prie jų priprasti.

„Jau pavadinime „antipsichoziniai“ užkoduota – šie vaistai skiriami tada, kai žmogaus būklė sunki, kai pasireiškia psichozės epizodas. Antipsichoziniai vaistai gali būti tiek leidžiami, tiek geriami. Noriu pabrėžti: šių vaistų suvartojama mažai, žmonės patys nelinkę jų vartoti, nes jie neturi jokio malonaus, svaiginančio poveikio. Šie medikamentai nesukelia nei psichologinės, nei fiziologinės priklausomybės. Jei žmogus neseniai persirgęs psichikos liga, šiuos vaistus gali tekti vartoti ir keletą metų, bet pripratimo prasme jie nėra pavojingi“, – aiškina M. Marcinkevičius.

Kita vaistų grupė, kurių pavadinimas taip pat pasako, kam jie skirti – tai antidepresantai. „Šiais vaistais gydomi nerimo sutrikimai, depresija, kuri pasireiškia bloga nuotaika, sumažėjusiu darbingumu, nepasitenkinimu gyvenimu, malonumų praradimu ir kitais simptomais. Vienas iš didelių mitų, kad prie šių vaistų galima įprasti. Vis dėlto jie taip pat nesukelia nei fiziologinės, nei psichologinės priklausomybės. Prie jų nepriprantama, jie taip pat neturi malonaus svaiginančio poveikio“, – pabrėžia Vasaros ligoninės vadovas.

Trečioji grupė – raminamieji, arba trankviliantai, pasižymi jau visai kitomis savybėmis. Šie vaistai sukelia lengvą apsvaigimą, taip pat atsipalaidavimo, nusiraminimo efektą, padeda geriau užmigti. Būtent prie šių vaistų greičiausiai įprantama, o jų sukelta priklausomybė – itin sunki.

Raminamieji negydo, tik slopina

M. Marcinkevičiaus teigimu, vis dar gana dažnai raminamaisiais keičiami antidepresantai ar net antipsichoziniai vaistai: „Žmonės nenori gerti antidepresantų, antipsichozinių vaistų, bet renkasi raminamuosius baimindamiesi, kad prie antidepresantų ar antipsichozinių įpras. Dažnas įsivaizduoja, kad raminamieji yra lengvesni, jie nesukelia priklausomybės. Tai yra didžiausias mitas. Raminamieji vaistai, tokie kaip „Lorazepam“ arba „Lorafen“, „Xanax“, arba „Alprozalam“, „Relanium“ arba „Diazepam“, „Clonazepam“ yra labai pavojingi. Kaip jau minėjau, jie sukelia malonų poveikį, bet, vartojant ilgesnį laiką, vystosi psichologinė priklausomybė nuo jų“.

Pasak psichiatro, dar baisesnis poveikis, kai raminamieji vaistai vartojami labai ilgai, didesnėmis dozėmis. Tuomet jie gali sukelti fizinę priklausomybę. „Tai – baisus dalykas, su kuriuo savo darbe susiduria kiekvienas psichiatras. Norėčiau pabrėžti: priklausomybė nuo raminamųjų vaistų yra baisesnė nei nuo alkoholio. Nutraukus jų vartojimą, žmogų ištinkanti abstinencija yra sunkesnė negu nustojus vartoti alkoholį. Apima didžiulis nerimas, baimė, kankina tachikardija, žmogus neranda sau vietos. Abstinencija trunka ilgiau negu

alkoholinė abstinencija“, – pabrėžia Vasaros ligoninės vadovas.

Anot specialisto, dėl klaidingų ne tik žmonių, bet ir kai kurių medikų įsiitikinimų, žmonės vietoj antidepresantų renkasi vartoti raminamuosius vaistus, kurie negydo sutrikimo, bet veikia ligos simtomus, tokius kaip nerimas, suteikia lengvą apsvaigimą. Labai dažnai raminamuosius vaistus išrašo ne psichiatras, o šeimos ar kuris nors kitas gydytojas.

„Jei nepašalinama ligos priežastis, tik malšinami simptomai, depresija ar nerimo sutrikimai tik sunkėja. Priežastis niekur nedingsta, o prie vaistų priprantama, žmogui reikia vis didesnių dozių“, – dėsto M. Marcinkevičius.

Jo teigimu, labai didelė problema, kad Lietuvoje suvartojama tiek daug raminamųjų vaistų. „Šioje srityje mes net keturis kartus lenkiame kaimynus – latvius, estus, Skandinavijos šalis, o antidepresantų Lietuvoje suvartojama 2–3 kartus mažiau. Vartojant raminamuosius vaistus, psichikos sutrikimai negydomi, jie niekur nedingsta, tik vystosi vis didesnė priklausomybė nuo jų“, – tvirtina Vasaros ligoninės direktorius.

„Maisto banko“ akcijoje dalyvavo ir žmonės su psichikos negalia

„Maisto banko“ akcija šiais metais buvo neįprasta – ji vyko karantino sąlygomis. Vis dėlto geradariai šalies gyventojai nepasiturinčių maitinimui iš viso paaukojo daugiau nei 287 tūkst. vienetų įvairių maisto produktų, kurių vertė viršija 300 tūkst. eurų.

Akcija – ypatingomis sąlygomis

„Maisto banko“ akcija vyko 65 Lietuvos miestuose ir miesteliuose, joje dalyvavo 284 socialinės organizacijos, geradariai aukojo beveik 90 tūkst. kartų.

„Šių metų „Maisto banko“ akcija dėl esamos situacijos išties išskirtinė. Neslepiame, jog organizuoti šių metų akciją buvo ypač sudėtinga – iki paskutinės akcijos minutės keitėsi dalyvaujančių organizacijų ar padedančių savanorių skaičiai – vieni sužinodavo, kad turėjo kontaktą su COVID sergančiu asmeniu ir buvo priversti izoliuotis, kiti tiesiog pajusdavo peršalimo simptomus ir likdavo namuose. Dėl šių priežasčių koordinavimo buvo labai daug, tačiau esame labai dėkingi mūsų savanoriams ir organizacijoms-partnerėms, jog skyrė labai didelį dėmesį saugumui ir nerizikavo nei savo, nei aukotojų sveikata. Nepaisant šių aplinkybių, „Maisto banko“ akcijos rezultatai daugiau nei džiuginantys, todėl esame be galo dėkingi kiekvienam aukojusiam, savanoriavusiam, palaikiusiam geru žodžiu. Tik bendru visų darbu ir vienybe ši akcija įvyko ir to dėka nepritekliuje gyvenantys žmonės galės džiaugtis maistu ant savo stalo,“ – sako „Maisto banko“ vadovas Simonas Gurevičius.

„Maisto banko“ vadovas sako, kad aukojimų tendencijos išlieka panašios kaip ir pernai. Daugiausia žmonės aukojo makaronų, kruopų, aliejaus. Pastebima, kad vis daugiau visuomenės narių nepasiturintiems aukoja formuodami maisto krepšelius. Be penkių didžiųjų Lietuvos miestų, dosniausi buvo Kėdainių, Alytaus, Jonavos, Šilutės, Mažeikių ir Utenos miestų gyventojai. Didžioji dalis surinktų maisto produktų nepasiturinčius pasiekė dar iki Kalėdų.

Žmonėms su psichikos negalia – didžiulė parama

Tradiciškai akcijoje dalyvavo ir Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos VšĮ Pagalbos ir informacijos tarnyba. Pasak direktorės Algės Nariūnienės, produktų surinkta maždaug perpus mažiau nei praėjusiais metais. Akcijoje dalyvavo 5 moksleiviai, 8 negalią turintys žmonės ir 9 bendrijos darbuotojai, paramą rinkę Jeruzalės rajone įsikūrusiose „Lidl“ ir RIMI parduotuvėse. „Anksčiau savanorių būdavo gerokai daugiau. Šiais metais akcijoje dalyvauti pabūgo tiek moksleiviai, tiek ir žmonės su negalia. Pastebėjome, kad ir pirkėjų srautai parduotuvėse buvo mažesni, ir žmonės aukojo po mažiau – dažnas po vieną makaronų ar kruopų pakelį. Vis dėlto ir tai – didelė parama mūsų žmonėms“, – pabrėžia A. Nariūnienė.

Ji pasidžiaugia, kad parduotuvių darbuotojai buvo draugiški, parūpino viską, ko reikėjo savanoriams, dažnas aukojo maisto produktus nuo savęs. „Susidūrėme ir su jaudinančiais atvejais. Štai viena vyresnio amžiaus moteris į parduotuvę Jaruzalėj atvažiavo net iš Bukčių – ten nė vienoje iš parduotuvių nebuvo „Maisto banko“ akcijos. Toks didelis buvo moters noras padėti tiems, kurie gyvena blogiau“, – sako Pagalbos ir informacijos šeimai tarnybos direktorė.

Pasak jos, maisto produktus aukojo skirtingo amžiaus žmonės, šiais metais nepasitaikė konfliktų ar nesusipratimų.

Iš viso VšĮ Pagalbos ir informacijos šeimai tarnyba surinko 991 kg maisto produktų, kurie įvertinti 1814 eurų. „Karantinas keičia situaciją, bet maisto produktus nuolat vežiojame žmonėms. iš viso paramą maistu teikiame 122-iems žmonėms. Iki Naujųjų žadame aplankyti daugumą jų“, – dėsto A. Nariūnienė.

Jos teigimu, Maisto banko akcija, per ją surenkami maisto produktai – didžiulė parama Pagalbos ir informacijos šeimai lankytojams: „Per karantiną žmonės baiminasi išeiti iš namų, kai kurie jaučiasi tarsi įkalinti. Turintys psichikos negalią žmonės jaučia dar daugiau nerimo, todėl galimybė gauti maisto produktų į namus jiems labai svarbi. Matome, kokie dėkingi yra paramos gavėjai – tai suteikia stimulą dalyvauti akcijoje ir toliau“.

Žurnalo „Globa“ informacija

Nuo institucinės globos link bendruomeninių paslaugų: ko siekiame ir ką pasiekėme

Lina Jakubauskienė

Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrija (LSPŽGB) gruodžio 18-ąją sukvietė specialistus į konferenciją, kur aptarė deinstitucionalizacijos siekius ir pasiekimus. Kalbėta apie projekto eigą, patirtis bei iššūkius, savo įžvalgas pristatė paslaugas teikiantys specialistai.

„Rengdami konferencijos programą stengėmės, kad daugiau kalbėtų praktikai, taip pat savo įžvalgomis pasidalintų ministerijos atstovai. Nemažai darbų šioje srityje padaryta, nemažai iššūkių įveikta. Dabartinėje, pandeminėje situacijoje jų atsiranda vis naujų, kyla klausimų – kaip pakitusiomis sąlygomis teikti paslaugas žmonėms su psichikos negalia", – pradėdamas konferenciją, kalbėjo LSPŽGB vadovas Vaidotas Nikžentaitis.

Pasak jo, naujos paslaugos keičia žmonių su psichikos negalia gyvenimus: „Jei dar prieš keletą metų kas būtų pasakęs, kad psichikos negalią turintys žmonės, ilgą laiką praleidę gydymo ar globos įstaigose, galės gyventi bendruomenėse, niekas nebūtų patikėjęs. Dabar mūsų žmonės gyvena apsaugotame būste savarankiškai, įsidarbina. Tokių žmonių kol kas nėra daug, bet galimybės praplėstos, jie gali gyventi bendruomenėje, mažėja stigma, keičiasi požiūris į žmones su psichikos negalia. Pagalba tapo efektyvesnė, žmonėms teikiamos individualios paslaugos. Puiku, kad atsirado apsaugoto būsto paslauga, kad vyksta teigiamos permainos. Tai Lietuvai – didelė pažanga".

Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos (SAMD) viceministrė Vilma Augienė aptarė institucinės globos pertvarkos eigą, pristatė antrojo etapo naujienas bei bendrą pertvarkos apžvalgą. Ji kalbėjo apie tai, kas jau nuveikta šioje srityje. „Sąlygų sukūrimo etapas baigtas, atliktas didžiulis darbas, sukurtos metodikos, vyko viešos diskusijos apie pertvarkos tikslus. Atsirado naujų paslaugų aprašai, jos praktiškai išbandomos. Būtina siekti plėtros ir tvarumo, kad paslaugos nenutrūktų, įsitvirtintų savivaldybėse", – teigė V. Augienė.

Viceministrė priminė, jog pagrindinis pertvarkos tikslas – kad žmonės iš socialinės globos įstaigų persikeltų į bendruomenes: „Tam neužtenka vien namų, reikia ir užimtumo, darbo, taip pat pagalbos priimant sprendimus paslaugos, kad ji taptų alternatyva žmonėms funkcionuoti visuomenėje, priimti sprendimus, kurių jie šiuo metu dėl ligos priimti negali".

V. Augienė aptarė pirmajame pertvarkos etape įgyvendintas paslaugas bei tas, kurias numatyta teikti įgyvendinant antrąjį etapą. Tai – apsaugoto būsto, socialinių dirbtuvių paslaugos, įdarbinimas su pagalba, taip pat pagalba priimant sprendimus. „Visi žmonių poreikiai gali būti patenkinami tik bendruomenėje – dėl to ir vykdoma pertvarka. Institucijose žmonės negali išreikšti savo galių, jau nekalbant apie naudą, kurią jie galėtų atnešti visuomenei. Nepaisant dabartinės situacijos, procesai nesustos, galbūt pagreičio nepavyks išlaikyti, bet vis tiek judėsime į priekį", – sakė SADM atstovė.

Neįgaliųjų reikalų departamento prie SADM direktorės pavaduotoja Jolanta Šliužienė kalbėjo apie projekto patirtis, įžvalgas, sėkmes ir iššūkius. Ji priminė, jog projekto tikslas – išbandyti bendruomenines paslaugas neįgaliesiems, kai kurios jau išbandytos pirmajame etape, kai kurios – naujos, numatytos tik antrajam etapui. „Tikslinė paslaugų gavėjų grupė – pertvarkomose globos įstaigose bei bendruomenėje gyvenantys asmenys su sunkiais proto ir psichikos sutrikimais. Projekto trukmė – nuo 2020-04-30 iki 2023-04-30, biudžetas – 17,7 mln. eurų, numatomi rezultatai – tūkstantis paslaugų gavėjų, nors jau dabar matyti, kad skaičiai bus viršyti, ypač paklausi yra socialinių dirbtuvių paslauga, nes ji – labai efektyvi", – pabrėžė J. Šliužienė.

Ji pasidžiaugė, kad kai kurios paslaugos sėkmingai teikiamos, nemažas skaičius – 12-13 proc. paslaugos gavėjų – jau yra įdarbinti, teikiant įdarbinimo su pagalba paslaugą. Apie 80 proc. socialinių dirbtuvių partnerių jau per pirmuosius 3 mėnesius pasiekė būtinus 5 proc. pardavimų rodiklius. Diegiama speciali projektui pritaikyta dokumentų valdymo sistema, vyksta dialogas administravimo grupėje dėl priemonių taikymo.

J. Šliužienė taip pat kalbėjo apie iššūkius, su kuriais susidurta įgyvendinant pertvarką, apie trūkumus, kurie pastebėti teikiant skirtingas paslaugas, taip pat apie patirtį, sukauptą įgyvendinant tiek pirmąjį, tiek antrąjį pertvarkos etapus. „Ypač daug iššūkių kyla dabar, karantino laikotarpiu. Socialinės dirbtuvės jau dirba nuotoliniu būdu, pristato žaliavas žmonėms į namus, paskui paima iš jų gaminius. Dar vienas iššūkis – specialistai tik iš dalies pasirengę teikti paslaugas, kai kuriems trūksta sociopsichiatrijos ir kitų žinių. Be to, nuolatiniai socialinių dirbtuvių veiklos „palydovai" yra ir bus žmonių su negalia, darbuotojų kaita. Socialinės dirbtuvės – daugiau tramplinas, pasirengimas išeiti į atvirą rinką. Reikia susitaikyti, jog įgiję įgūdžių ar nepritapę žmonės pasitraukia. Neturinčius įgūdžių reikia mokyti iš naujo", – teigė J. Šliužienė.

„NVO vaikams konfederacijos" direktorė Elena Urbonienė kalbėjo apie NVO ir socialinę partnerystę vaiko gerovei. Ji pasakojo apie savo atstovaujamą organizaciją, apie jos veiklas. „Mūsų pagrindinis darbas ir siekis – prižiūrėti, kaip įgyvendinama Jungtinių Tautų Vaikų teisių konvencija. Padedame valstybei spręsti įvairius socialinės globos, gyvenimo šeimoje, deinstitucionalizacijos, skurdo mažinimo, bendruomeninių paslaugų vaikams ir šeimai, neįgalių vaikų įtraukties į visuomenę ir panašius klausimus", – sakė E. Urbonienė.

Ji kalbėjo apie bendruomenines paslaugas vaikams, apie tai, kaip savivaldybės į paslaugų teikimą turėtų labiau įtraukti nevyriausy-

bines organizacijas: „Būtina skirti dėmesį ne esančiai globos sistemai, o garantuoti paslaugas bendruomenese, antraip neužkirsime kelio žmonėms patekti į globos sistemą, kuri yra žiauri. Ji pūsis ir vieną dieną sprogs. Pagrindinė priemonė vaikų skurdui mažinti ir užtikrinti, kad jie nepatektų į globos įstaigas – vaikų dienos centrai. Pasiūlėme naują jų veiklos modelį, tikimės, kad būsime išgirsti".

E. Urbonienė tikisi, kad bus akredituotos ne tik vaikų dienos centrų, bet ir kitos paslaugos – pagalba į namus, apgyvendinimas savarankiško gyvenimo namuose, laikinas apnakvindinimas, apgyvendinimas nakvynės namuose ir krizių centruose, apgyvendinimas apsaugotame būste ir pan. „Siekiame, kad būtų užtikrintas tolygus paslaugų prieinamumas vaikams, nepriklausomai nuo to, kur jie gyvena, vienodas paslaugų turinys ir kokybė vaikų dienos centruose. Taip pat visiems specialistams turėtų būti sudarytos sąlygos tobulinti savo kvalifikaciją. Tikslas vienas – turi atsirasti labai glaudi socialinė partnerystė tarp savivaldybių ir NVO", – teigė pranešėja.

Apie apsaugoto būsto paslaugos įgyvendinimo iššūkius kalbėjo LSPŽGB projekto vykdytoja Jurgita Gračiovienė. Ji pasakojo apie įgyvendintą pirmąjį apsaugoto būsto paslaugos etapą, priminė, kokia ta paslauga, kaip ir kur teikiama. Paslaugos gavėjai – darbingo amžiaus suaugę asmenys, turintys proto ir ar psichikos negalią, kurie nori ir geba gyventi gaudami būstą ir priežiūros paslaugas jame.

„Su žmonėmis dirba socialinis darbuotojas, atliekantis atvejo vadybininko funkcijas. Atvejo vadybininkas teikia paslaugas lanksčiu darbo grafiku, palaikydamas kontaktą – susitikdamas apsaugotame būste, kitose vietose, bendraudamas telefonu ir panašiai. Vienas specialisto etatas skiriamas teikti apsaugoto būsto paslaugą keturiems negalią turintiems žmonėms", – priminė J. Gračiovienė.

Ji pasakojo apie pirmojo etapo rezultatus, pristatė dalyvavusių žmonių istorijas, taip pat kalbėjo apie II etapą, kur paslaugos teikiamos 49 asmenims Kauno, Tauragės, Telšių ir Vilniaus regionuose.

„Iššūkis buvo rasti butus, visi nuomojami per agentus, tarpininkus, tiesiogiai susisiekti su šeimininku sudėtinga. Vis dėlto būta ir malonių atvejų, gerų patirčių. Taip pat susidūrėme su negalią turinčių žmonių, norinčių apsigyventi apsaugotame būste, paieška. Atrodo, paslauga labai viliojanti, bet atsirado tėvų, kurie nenorėjo skirti su vaikais, kai kurios mamos įsitikinusios, kad niekas negali taip gerai pasirūpinti suaugusiais vaikais kaip jos pačios", – dėstė J. Gračiovienė

Pranešėja kalbėjo apie tikslus, kuriuos išsikėlė projekto dalyviai, kurių buvo pasiekta ir kurių pasiekti nepavyko, taip pat perskaitė projekto dalyvių mintis apie tai, kaip jiems sekėsi gyventi apsaugotame būste. „Dauguma paslaugą vertina teigiamai, džiaugiasi, kad įgijo daugiau savarankiškumo. Šis vertinimas mums – ypač svarbus, gera matyti žmones, grįžtančius į kasdienį gyvenimą", – pabrėžė LSPŽGB atstovė.

Apie socialinių dirbtuvių veiklą kalbėjo Kauno klubo „Likimo draugai" pirmininkė Jolanta Stankūnienė: „Nuo gegužės mėnesio pabaigos įkūrėme „Amatų laboratoriją". Sėkmingai startavome ir vykdome numatytas užduotis. Paslaugas gauna dvylika žmonių, visi turi vidutinę ir sunkią negalią. Išsiaiškinome, kas svarbu paslaugos gavėjams – tai darbas, užimtumas, išėjimas iš namų, bendravimas, mikroklimatas, žmonės, o pinigai – daugiau įvertinimas to, ką jie daro. Apie darbą žmonės kalba kaip apie terapiją, kuri atitraukia nuo sunkių minčių, visi labai nori išeiti iš namų, net per karantiną".

J. Stankūnienė pasidžiaugė, kad pavyko suburti puikų paslaugos teikėjų kolektyvą, specialistai dirba kūrybiškai, stengiasi atrasti tokius gaminius, kurie būtų paklausūs, skirti užtuotis, kurios žmonėms būtų įveikiamos, o darbas teiktų malonumą. Šiuo metu kauniečiai lanksto dėžes iš kartono, taip pat kuria kvepiančius odos gaminius. Vienas žmogus skaitmenina duomenis bendradarbiaudamas su Kapinių valdymo agentūra.

Jos teigimu, socialinės dirbtuvės suteikia galimybę žmonėms tobulėti, įgyti bendruosius darbinius įgūdžius, užsiimti prasminga veikla, keliančia savivertę, taip pat gauti piniginę naudą bei konkuruoti pagaminta preke laisvojoje prekių rinkoje.

Pranešimą „Darbo rinka ir sprendimai: naujos paslaugos ir galimybės negalią turintiems asmenims" skaitė Valakupių Profesinės reabilitacijos skyriaus vadovė Natalja Markovskaja. Ji pristatė skyriuje teikiamas paslaugas, dalinosi praktine patirtimi, įvardino iššūkius, su kuriais susiduria darbe.

„Nusprendėme praplėsti Profesinės reabilitacijos skyriuje teikiamas paslaugas, papildyti tomis, kurių reikia žmonėms su negalia. Pastebėjome, kad daugiausia iššūkių integruotis į darbo rinką turi psichikos ir proto negalią turintys žmonės. Galvojome apie tai, kaip padėti jiems, kaip skirti daugiau pastangų jų integracijai, nusprendėme ieškoti galimybių, kaip juos parengti darbo rinkai. Taip atsirado socialinės dirbtuvės bei pagalbos priimant sprendimus paslauga. Visa tai ilgainiui atveria kelius ir į atvirą darbo rinką", – teigė N. Markovskaja.

Kalbėjusioji plačiau pristatė pagalbos priimant sprendimus paslaugą, jos tikslus, tikslinę žmonių grupę, kuriai paslauga teikiama: „Tai – alternatyva neveiksnumo institutui. Anksčiau žmonėms, kurie negali priimti sunkių teisinių ar finansinių sprendimų, buvo nustatomas dalinis neveiksnumas. Mūsų tikslas – pereiti nuo neveiksnumo instituto iki alternatyvios paslaugos, kuri apsaugotų asmens interesus. Taip atsirado prielaidos paslaugai, kurios tikslas – stiprinti asmens gabėjimus pasirūpinti savimi ir priimti kasdienius sprendimus, siekiant savarankiško gyvenimo ir dalyvavimo visose gyvenimo srityse".

Pranešėja taip pat pristatė iššūkius, su kuriais susiduriama, kalbėjo apie tai, kokie yra paslaugos teikimo etapai ir metodai. „Norėtume plėsti paslaugą su autizmo sutrikimą turinčiais žmonėmis, ši grupė yra labiausiai metodiškai apleista. Autizmo sutrikimą turintys žmonės dėl sutrikimo specifiškumo nepritampa nei prie psichikos, nei prie proto negalios. Nusprendėme sukurti specifinę paslaugą šiems žmonėms", – teigė N. Markovskaja.

Ji taip pat kalbėjo apie įdarbinimą su pagalba, apie tai, kad ypač svarbu žmogų ne tik įdarbinti, bet ir teikti jam palaikymą darbo vietoje, kad jis galėtų dirbti kuo ilgiau.

Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių bendrijos žurnalas „Globa“

Rėmėjai:

Janssen

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

Dizainerė
Ilona Chmieliauskaitė

Redakcijos adresas:
Viršuliškių g. 34,
LT–05110 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