



2020 m., birželis
Nr. 3 (31)

**LIETUVOS SUTRIKUSIOS PSICHIKOS ŽMONIŲ
GLOBOS BENDRIJOS ŽURNALAS**

**Neįgaliųjų reikalų departamento
vadovei žmonių su psichikos negalia
problemos nesvetimos**

Skaitykite **2** p.



**Per karantiną pagalba žmonėms
su psichikos negalia nenutrūko**

Skaitykite **6** p.



**Atokvėpio stovykla: pirmąsyk po karantino
susirinkę žmonės jautėsi laimingi**

Skaitykite **18** p.



Neįgaliųjų reikalų departamento vadovei žmonių su psichikos negalia problemos nesvetimos

Neįgaliųjų reikalų departamente darbą pradėjo nauja direktorė Eglė Čaplikienė. Ji laimėjo konkursą, kuriame iš viso dalyvavo penki kandidatai.

Iki darbo Neįgaliųjų reikalų departamente E. Čaplikienė ėjo Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos vyriausiosios patarėjos pareigas neįgaliųjų klausimais. Ministerijoje E. Čaplikienė dirba nuo 1997 m. Per tą laiką ji kilo karjeros laiptais nuo socialinio darbo ir socialinių paslaugų vyriausiosios specialistės iki Neįgaliųjų socialinės integracijos skyriaus, vėliau Lygių galimybių skyriaus vedėjos.

E. Čaplikienė 2001 m. Vilniaus universitete įgijo socialinių mokslų studijų srities socialinio darbo krypties magistro laipsnį, kalba anglų ir rusų kalbomis.

Neįgaliųjų reikalų departamentas įgyvendina neįgaliųjų socialinės integracijos priemones, skirtas užtikrinti lygias negalią turinčių žmonių galimybes ir teises Lietuvos visuomenėje bei vykdo socialinės integracijos rezultatų stebėseną.

Viena iš svarbiausių šio departamento pastarojo meto užduočių – negalią turinčių žmonių globos namų pertvarka pereinant nuo institucinių prie bendruomeninių paslaugų proto, psichikos negalią turintiems žmonėms ir jų šeimoms.

Tai reiškia, kad dideli instituciniai globos namai, kuriuose proto, psichikos negalią turintys neįgalieji gyvena atskirtyje, persitvarko į mažesnius bendruomeninius globos namus ir kartu plėtojamos bendruomeninės paslaugos, kurios padėtų neįgaliųjų artimiesiems rūpintis negalią turinčiais žmonėmis. Tai laikinojo atokvėpio paslaugos neįgaliųjų artimiesiems ir asmeninio asistentų paslaugos patiems neįgaliesiems. Norintiems ir galintiems dirbti neįgaliesiems plėtojama pagalba dirbant ar įsidarbinant, priimant sprendimus, taip pat kuriamos socialinės dirbtuvės,

aktualios atviroje darbo rinkoje dirbti negalintiems žmonėms.

E. Čaplikienė maloniai sutiko atsakyti į keletą žurnalo „Globa“ pateiktų klausimų.

– Ar Jums teko susidurti su žmonėmis, turinčiais psichikos negalią, ką manote apie visuomenės požiūrį į juos, ar matote galimybes mažinti šiuos žmones žyminčią stigimą?

– Susitikti su žmonėmis su psichikos negalia teko ne kartą. Manau, kad dažnai visuomenės atstovų požiūris būna neadekvatus dėl nežinojimo, informacijos neturėjimo, stereotipų. Bet tuo pačiu matau, kad vyksta ir teigiami pokyčiai.

– Ar žmonėms su psichikos negalia pakanka dabar esančių paslaugų, jei ne – kokių reikėtų daugiau?

– Manau, kad paslaugų trūksta: tiek bendruomeninių paslaugų, tiek pagalbos priimti sprendimus, tiek darbo rinkos paslaugų, teikiamų pagal žmonių individualius poreikius. Didelė problema yra apsirūpinimas būstu. Taip pat būtina spręsti socialinės atskirties ir skurdo problemą.

Žmonės su psichikos negalia yra viena pažeidžiamiausių visuomenės grupių, todėl pagalbos jiems teikimas, jų teisių atstovavimas, apsauga nuo smurto turi būti viena iš prioritetinių socialinės politikos sričių. Institucinės globos pertvarka, kurios vieną iš projekto dalių koordinuoja ir vykdo Neįgaliųjų reikalų departamentas, tikrai padės pasiekti teigiamų rezultatų.

– Vis dar nėra aiškos Nacionalinės neįgaliųjų socialinės integracijos programos kryptys. Neįgaliosios vienijančios organizacijos nežino, kiek lėšų gaus veikloms vykdyti – nuo to priklauso būsimos programos, projektai, žmogiškieji ištekliai. Ką planuojate daryti šioje srityje, kokią vietą pro-



gramoje užims žmonių su psichikos negalia organizacijos?

– Nacionalinės neįgaliųjų socialinės integracijos programa vykdoma 2020 metais ir lėšos jos priemonių įgyvendinimui yra skirtos. Šiuo metu yra rengiamas Neįgaliųjų socialinės integracijos veiksmų planas 2021–2023 metams, kuriame bus numatytos priemonės neįgaliųjų asociacijų veiklų rėmimui bei atitinkamas finansavimas. Manau, kad lėšos, skiriamos neįgaliųjų organizacijų veiklos projektams vykdyti, tikrai nesumažės.

– Žmonėms su psichikos negalia sudėtinga įsidarbinti. Kaip manote, galbūt reikėtų apsaugotų darbo vietų, kokios kuriamos kai kuriose užsienio šalyse, specialių programų?

– Pritariu, kad asmenims su negalia įsidarbinti yra sudėtinga. Nėra teikiama pakankamai darbo rinkos ir socialinių paslaugų arba jos teikiamos nekoordinuotai. Įsidarbinant labai svarbu profesinė kvalifikacija, todėl reikia sudaryti galimybes žmonėms su psichikos negalia įgyti tiek profesiją, tiek darbo patirties.

Pritariu, kad reikia remti darbo vietas neįgaliesiems, pritaikyti darbo procesą pagal individualius asmens poreikius, koordinuotai teikti asmeninę pagalbą, socialines paslaugas, bet svarbiausia, kad žmonės su negalia dirbtų atviroje darbo rinkoje kartu su visais.

Neįgaliųjų reikalų departamento užsakymu sukurta informacinė pagalbos neįgaliesiems koordinavimo platforma *Manogarantijos.lt*.

Asmeniui nustačius neįgalumą, darbingumo lygį ar specialiuosius poreikius, dažnas ieško informacijos apie tai, kokią valstybės pagalbą ir garantijas galima gauti, domisi konkrečiomis pagalbos gavimo sąlygomis, domisi, kur kreiptis. Nors Seimo, ministerijų ar įstaigų priimti teisės aktai yra skelbiami viešai, ši informacija yra pateikiama skirtingais būdais, skirtingose interneto svetainėse, o tai labai apsunkina informacijos konkrečios negalios atveju paiešką.

„Manogarantijos.lt platforma yra vieta, kur pateikiama koncentruota nukreipianti informacija apie kone visas garantijas bei pagalbą negalia turintiems asmenims ar jiems padedantiems asmenims. Šioje svetainėje informacija pateikta lengvai suprantama užklauskos forma, kur galima suvesti individualius negalios požymius ir pagal tai gauti konkrečiu atveju aktualią informaciją. Taip pat pateikiamas sistemoje vartojamų sąvokų paaiškinimas, neįgaliesiems garantijas reguliuojančių teisės aktų sąrašas, sričių, kuriose yra numatytos garantijos, sąrašas. Svarbu ir tai, kad ši informacijos sistema nuolat stebima ir atnaujinama“, – sako Neįgaliųjų reikalų departamento prie SAMD direktoriaus pavaduotoja Jolanta Šliužienė.

Be nuorodų apie garantijas, informaciją galima gauti pokalbio svetainėje forma, elektroniniu paštu, veikia telefono linija, kuria paskambinus informacija apie garantijas bus suteikta labai operatyviai ir aiškiai.

Atkreipiame dėmesį, kad sistemoje teikiama tik nukreipianti ir bendro pobūdžio informacija. Informacinė sistema neskirta teikti siūlymus dėl teisės aktų tobulinimo, nebus atliekamas socialines garantijas teikiančių, vykdančių įstaigų veiksmų, sprendimų teisėtumo vertinimas. Informaciją teikiantys darbuotojai neturi įgaliojimų konkrečiose individualiose situacijose konstatuoti teisės aktų pažeidimų, ar, priešingai, konstatuoti, jog tokių nėra. Informacijos sistema yra tik pagalbinė priemonė orientuotis teisės aktų „labirinte“, ir tai nėra oficialus teisės aktų skelbimo portalas.

Manogarantijos.lt platforma skirta visiems, kurie domisi valstybės teikiama pagalba negalia turintiems žmonėms, tiek politikams, tiek studentams, kurie dažnai teiraujasi būtent apie neįgaliesiems skirtas garantijas.

Žinoma, ši informacijos sistema bus tobulinama ir plečiama įtraukiant ir sisteminant vis daugiau institucijų priimtų teisės aktų, susijusių su negalia, įskai-



tant savivaldybių priimtus sprendimus.

Svetainė pritaikyta ir suvokimo sunkumų turintiems asmenims: tekstas pateikiamas padidintu raidžių šriftu, svetainės dizainas „neapkrautas“ nereikalinga informacija, paprasta ir intuityviai lengvai suprantama informacijos paieškos sistema.

Šio informacijos paieškos įrankio sukūrimas ir išlaikymas finansuojamas pagal Nacionalinės neįgaliųjų socialinės integracijos 2013–2020 metų programos įgyvendinimo 2019 metų ir vėlesnių metų veiksmų plano, patvirtinto Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministro 2018 m. rugsėjo 27 d. įsakymu Nr. A1-521, priemonę 4.2.3 „sukurti informacinę pagalbos neįgaliesiems koordinavimo sistemą“.

**Neįgaliųjų reikalų
departamento informacija**

Mokslininkai įrodė: buvimas prie jūros gerina psichikos sveikatą

Didžiosios Britanijos Eksterio universiteto mokslininkai įrodė, kad gyvenimas ant jūros kranto gerina psichikos sveikatą, padeda kovoti su depresija ir nerimo būsenomis.

Tyrimuose dalyvavo 26 tūkst. Didžiosios Britanijos gyventojų. Pabrėžta, jog maždaug kas šeštas suaugęs Britanijos gyventojas kenčia nuo vienokio ar kitokio psichikos sutrikimo. Dažniausiai

tai – mažiau uždirbantys žmonės. Vis dėlto, jei žmogus uždirba ne itin daug, bet gyvena prie jūros, didelė tikimybė, kad jo psichikos būklė bus geresnė.

Mokslininkai lygino sveikatos duomenis tų, kurie gyvena mažiau nei kilometro atstumu nuo jūros su tais, kurie gyvena toliau nei 50 km nuo jūros. Pirmą kartą tyrime vertintas ir žmonių gaunamų pajamų dydis.

Tyrėjų teigimu, gyvenimas arčiau jūros vaidina pozityvų vaidmenį, kuris padeda suvienodinti mažesnes ir didesnes pajamas gaunančių žmonių psichikos būklę. Mokslininkų patarimas – geriau išnaudoti netoli jūros esančias teritorijas, žinoma, neatnešant didesnės žalos gamtai.

**Pagal užsienio
spaudą parengė
Lina Jakubauskienė**

Užimtumo tarnyba siūlo žmonėms su negalia įvairias paslaugas

Lina Jakubauskienė

Tik dirbantis, užsidirbantis žmogus gali jaustis oriai. Deja, žmonėms, turintiems negalią, įsidarbinti ne visada paprasta. Ypač sudėtinga susirasti darbą psichikos negalią turintiems žmonėms.

Su Užimtumo tarnybos prie Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos atstove Milda Jankauskiene kalbame apie tai, kaip sekasi įdarbinti negalią turinčius žmones, kokios paslaugos jiems teikiamos tarnyboje ir kokias ketinama teikti ateityje.

– Ar Užimtumo tarnyba siūlo atskiras paslaugas žmonėms su psichikos negalia?

– Asmens darbingumo lygį nustato Neįgalumo ir darbingumo nustatymo tarnyba prie Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos (NDNT), atsižvelgdama į medicininius, funkcinis ir kitus kriterijus. NDNT asmeniui išduoda darbingumo lygio pažymą, neįgalumo pažymėjimą, išvadą dėl darbo pobūdžio ir sąlygų, sprendimą, kuriame yra nurodomas jo negalios pobūdis, diagnozės kodas pagal tarptautinį ligų klasifikatorių (TLK).

Užimtumo tarnyboje besiregistruojantis asmuo pateikia neįgalumo pažymėjimą, kuriame yra nurodytas tik darbingumo lygis. Jeigu darbingumo lygis – nuo 0 iki 45 proc., pasiūloma dalyvauti profesinės reabilitacijos programoje (nediskriminuojant asmens pagal negalios pobūdį). Toks asmuo pateikia įdarbinimo konsultantui Išvadą dėl darbo pobūdžio ir sąlygų ir Darbingumo lygio pažymą, kurioje yra nurodomi ligos kodai. Profesinės reabilitacijos priemonėje gali dalyvauti asmenys, turintys psichikos ar intelekto negalią nuo 0 iki 45 proc.

Socialinėse įmonėse taip pat gali dirbti psichinę negalią turintis asmuo – tik jo Išvadoje dėl darbo pobūdžio ir sąlygų neturi būti įrašo, kad asmuo nedarbingas.

– Kokios papildomos paslaugos gali tikėtis negalią turintis žmogus, apsilankęs Užimtumo tarnyboje?

– Nuo 2019–ųjų spalio mėnesio darbo ieškantiems darbingo amžiaus asmenims, kuriems nusta-

tytas iki 25 proc. darbingumo lygis arba sunkus neįgalumo lygis, taip pat tiems, kuriems nustatytas 30–40 proc. darbingumo lygis arba vidutinis neįgalumo lygis bei tiems, kuriems nustatytas 45–55 proc. darbingumo lygis arba lengvas neįgalumo lygis, numatyta teikti įdarbinimo su pagalba paslaugą ir lydimąją pagalbą.

Šios paslaugos teikiamos tada, kai, vadovaujantis įdarbinimo su pagalba paslaugų poreikio įvertinimo klausimynu, yra nustatomas jų poreikis.

– Žmonėms, turintiems psichikos negalią, ypač svarbu, kad jiems būtų padedama ne tik įsidarbinti, bet ir kurį laiką išsilaikyti darbo vietoje. Ką Užimtumo tarnyba siūlo šioje srityje?

– Jei matome, kad žmogui reikia, teikiame tiek pagalbą įsidarbinant, tiek ir jau įsidarbinus. Pagalbos įsidarbinti tikslas – padėti neįgaliam asmeniui susitvarkyti įdarbinimui reikalingus dokumentus, suprasti darbo sutarties sąlygas, darbdavio vidaus tvarkos taisykles ir darbo vietoje atliekamas darbo funkcijas, įvertinti darbo vietą ir darbo sąlygas, tokias kaip darbo funkcijos, darbo laikas, darbo normos ir darbo našumas bei kita, taip pat konsultuoti darbdavį darbo vietos pritaikymo klausimais.

Pagalba atliekant įdarbinimo procedūras teikiama pagal poreikį ne daugiau kaip aštuonias valandas vienoje darbovietėje.

Lydimoji pagalba teikiama neįgaliam asmeniui įsidarbinus, atsižvelgiant į jo ar darbdavio prašymą, taip pat siekiant padėti išspręsti darbe kylančias proble-

mas, dėl kurių neįgalus asmuo gali netekti darbo.

Šios paslaugos tikslas – konsultuoti darbdavį ir (ar) neįgalų asmenį darbo santykių, darbo sąlygų, darbo vietos pritaikymo, neįgalaus asmens teisių užtikrinimo bei diskriminacijos darbo vietoje prevencijos klausimais. Labai svarbu padėti laiku išspręsti tarp įsidarbinusio žmogaus ir darbdavio kylančias bendravimo problemas, susijusias su darbo santykiais ar sąlygomis, darbo užduočių padalijimu, tai pat kitas problemas, trukdančias asmens darbinei veiklai.

Lydimoji pagalba teikiama pagal poreikį, tačiau ne ilgiau kaip dvylika kalendorinių mėnesių nuo įsidarbinimo dienos.

Norėčiau pabrėžti, jog įdarbinimo su pagalba paslaugoms teikti Užimtumo tarnyba gali pasitelkti ir trečiuosius asmenis. Šiuo metu rengiama techninė specifikacija paslaugoms pirkti.

– Kiek teko girdėti, pastaruoju metu Užimtumo tarnyboje atsirado ir atvejo vadybininkai. Kokias paslaugas žmonėms su negalia jie teikia?

– Atvejo vadybos paslaugos pradėtos teikti nuo 2018–ųjų liepos mėnesio. Šiuo metu 47 atvejo vadybininkai šias paslaugas teikia 50 Užimtumo tarnybos klientų aptarnavimo skyrių Lietuvoje, išskyrus jaunimo užimtumo skyrius.

Atvejo vadybininkai dirba su neįgaliaisiais ir ypač sunkiai į darbo rinką integruojamais asmenimis. Kaip ir visi darbo ieškantys asmenys, taip ir šie žmonės yra supažindinami su teikiamomis paslaugomis, jų poreikiais, vertinamos galimybės. Atvejo vadybininkai teikia pagalbą įdarbinant, dalyvauja pokalbyje su darbdaviu, tarpininkauja, padeda palaikyti sklandesnę darbo pokalbį, kad abi pusės teisingai viena kitą suprastų.

Atsiradus atvejo vadybininkams, klientų aptarnavimas pasikeitė. Padedant skyrių vedėjams ir karjeros konsultantams, aktyviau bendradarbiaujama su

socialiniais partneriais – nevyriausybinėmis organizacijomis, savivaldybių administracijomis, neįgaliųjų organizacijomis, dienos centrais, rajono bibliotekomis, sveikatos biurais, psichinės sveikatos organizacijomis.

Neįgaliesiems sudaromos galimybės dalyvauti kompiuterinio raštingumo kursuose, jie gauna psichologinę pagalbą, įtraukiami į darbo įgūdžių programas. Taikant atvejo vadybą, kiekvienam žmogui skiriama daugiau laiko, įsigilinama į kiekvieno situaciją, išsamiau analizuojamos kiekvieno asmens įsidarbinimo galimybės, tai, kas trukdo įsilieti į darbo rinką, skiriamas didesnis dėmesys asmens psichologinei būsenai.

Kartu su klientu analizuojama kiekviena laisva darbo vieta, kur galėtų įsidarbinti ir dirbti negalia turintis žmogus. Prireikus atvejo vadybininkas tarpininkauja tarp kliento ir darbdavio. Daugiau laiko skiriama žmogui motyvuoti, padėti įgyti arba keisti profesiją.

Taip pat svarstomos įvairios kitos savirealizacijos, savanoriškos veiklos galimybės. Pristatomos galimybės dalyvauti profesinio mokymo ir užimtumo veiklose, elektroninės paslaugos, pabrėžiant didėjančią jų vaidmenį šiandieniniame gyvenime.

Atvejo vadybininkai dirba pagal parengtą vadybos metodiką, organizuojami darbuotojų mokymai. Specialistai supažindinti su atvejo vadybos sąvoka, darbo principais, darbuotojams suteikiami metodiniai įrankiai įvairiuose atvejo vadybos proceso etapuose, išbandyti rengiant mokymus, pagal tikrais faktais paremtas klientų situacijas.

– Kokių dar naujų paslaugų gali tikėtis žmonės su psichikos ar kitomis negaliomis?

– Karantinas pristabdė vieną iš naujų projektų įgyvendinimą. 2020 m. kovo 17 d. pasirašytas bendradarbiavimo susitarimas tarp Užimtumo tarnybos ir Neįgaliųjų reikalų departamento prie Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos dėl Užimtumo tarnybos teikiamų paslaugų gerinimo ir registruotų darbo ieškančių neįgalių asmenų su proto ir/ar psichikos negalia gerinimo pagal

departamento įgyvendinamą ES lėšomis finansuojamą projektą „Nuo globos link galimybių: bendruomeninių paslaugų plėtra“.

Projektas bus įgyvendinamas Vilniaus, Kauno, Tauragės, Marijampolės, Šiaulių, Telšių regionuose, žadama teikti šias paslaugas: apsaugoto būsto, socialinių dirbtuvių, įdarbinimo su pagalba bei pagalbos priimančią sprendimus.

– Kaip Užimtumo tarnybai sekasi įdarbinti žmones su negalia ar gražinti juos į darbo rinką?

– Šiais metais Užimtumo tarnyboje besiregistruojančių negalią turinčių asmenų skaičius kas mėnesį mažėjo, ypač karantino laikotarpiu (kovo–gegužės mėn.). Pavyzdžiui, sausį kreipėsi 1511 asmenų su negalia, gegužę – 526.

Dėl mažos laisvų darbo vietų pasiūlos karantino laikotarpiu mažėjo neįgalių asmenų įdarbinimas. Sausio–kovo mėnesiais tarpininkaujant Užimtumo tarnybai buvo įdarbintas panašus negalią turinčių asmenų skaičius – vidutiniškai po 540 asmenų, o balandį ir gegužę – atitinkamai 306 ir 302.

TOP 10 profesijų, kuriose daugiausia įdarbinta neįgalių asmenų šiais metais: valytojo, pagalbinio darbininko, automobilio vairuotojo, pardavėjo, apsaugos darbuotojo, vairuotojo – ekspeditoriaus, sunkvežimio vairuotojo, virėjo, nekvalifikuoto apdirbimo pramonės darbininko ir plataus profilio statybininko. Daugiausiai įdarbino UAB „Socialinė integracija“, UAB „NTB VALDA“, VŠĮ „Limeza“, UAB „BSS grupė“, UAB „Rent-tex“.

Šiais metais daugiau kaip 420 neįgalių asmenų dalyvavo Užimtumo tarnybos užimtumo priemonėse, padedančiose įsitvirtinti darbo rinkoje. Populiariausia – remiamas įdarbinimas (193 asmenys). Pama mokymuisi pasiūdo 91 neturintis darbo neįgalus asmuo – įgijo darbo rinkoje paklausių profesijų. 69 neįgalūs asmenys susirado lūkesčius atitinkančias darbo vietas, tačiau nutolusias nuo jų gyvenamosios teritorijos – jų mobilumui ir įsitvirtinti darbo rinkoje buvo skirta pama kelionės išlaidoms. 74 neįgalūs asmenys siekė steigti sau darbo vietas jų įkurtose įmonėse ir dėl to kreipėsi į Užimtumo tarnybą.

Negalią turinčių asmenų situacija 2019 m.

Užimtumo tarnybos duomenimis, gegužės 1 d. šalyje buvo 162 socialinės įmonės, iš jų – 111 socialinės įmonės ir 51 neįgaliųjų socialinė įmonė. Socialinėse įmonėse sausio–balandžio mėn. dirbo 7527 neįgalieji, laikotarpio pabaigoje (balandžio 30 d.) – 6282 neįgalieji.

Sausio–balandžio mėn. socialinėse įmonėse įdarbinti 795, kovo–balandžio mėn. – 290 neįgaliųjų.

2019 m. Užimtumo tarnyboje registruota 11,3 tūkst. darbo ieškančių asmenų, turinčių negalią. 5,9 tūkst. padėta įsidarbinti atviroje darbo rinkoje, dar 3,4 tūkst. įdarbinta socialinėse įmonėse.

1,5 tūkst. neįgaliųjų suteikta užimtumo rėmimo paslauga, iš jų daugiausiai buvo įdarbinta subsidijuojant – 608, įgijo kvalifikacijos arba kompetencijas – 368, baigę apskaitininko, floristo – gėlių pardavėjo, krautuvų vairuotojo, slaugytojo padėjėjo, virėjo, pardavėjo, santechniko, elektromonterio bei vairuotojo profesinio mokymo programas.

Savarankišką veiklą pagal verslo liudijimus rinkosi 1,13 tūkst. asmenų. 2019 m. įsteigta 16 naujų darbo vietų neįgaliesiems asmenims.

Savivaldybių organizuojamose užimtumo didinimo programose dalyvavo 269 neįgalieji. Praėjus šešioms mėnesiams po dalyvavimo aktyvios darbo rinkos politikos priemonėse dirbo 63,2 proc. neįgaliųjų.

Profesinės reabilitacijos programoje dalyvaujantiems 557 asmenims su negalia padėta atkurti darbingumą ir padidintos jų įsidarbinimo galimybės. Palyginti su 2018 m., profesinės reabilitacijos programos dalyvių skaičius sumažėjo 1,7 karto.

Per karantiną pagalba žmonėms su psichikos negalia nenutrūko

Lina Jakubauskienė

Dėl šalyje paskelbtos ekstremalios situacijos, karantino žmonių gyvenimas pasikeitė iš esmės. Nebevyko ir užsiėmimai Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos (LSPŽGB) skyriuose. Vis dėlto veikla nenutrūko. Bendrijų skyrių vadovai rado būdų, kaip padėti savo nariams, kaip suteikti jiems reikalingą fizinę bei psichologinę pagalbą.



Kelmiškiai norėjo bendrauti

Nuotoliniu būdu su savo nariais bendravo LSPŽGB Kelmės skyriaus vadovė Lijana Radvanskienė. „Didesnių problemų nekil, tačiau ne visi neįgalieji žinojo, koku būdu kreiptis į psichiatrą, psichologą, šeimos gydytoją, kaip nuvykti į vaistinę, parduotuvę. Su visais susisiekiame telefonu, aiškinome, padėdavome užsiregistruoti pas gydytoją, teikėme visą reikalingą informaciją“, – pasakoja bendrijos vadovė. – Kai kuriems mūsų nariams ar jų artimiesiems buvo reikalinga skubi psichologo pagalba, visi buvo nukreipti konsultacijoms, pokalbiams, suteikta psichoedukacija. Daugiausia nerimo žmonėms su psichikos negalia buvo pirmosiomis dienomis, kai trūko apsaugos priemonių – jas siūti ėmėsi projekto vykdytoja. Mūsų šiečiai yra ypač pažeidžiama visuomenės dalis, todėl bendrauti su jais telefonu stengėmės labai atsakingai, neskaiciuodavome darbo valandų, poilsio dienų. Skatinome žmones su psichikos negalia bendrauti telefonu tarpusavyje. Jie aptarinėjo perskaitytas knygas, žiūrėtus kino filmus, dalindavosi pagamintų darbelių nuotraukomis“.

Nuo birželio 1-osios, sušvelnėjus karantino sąlygoms, kelmiečiai pradėjo dažniau leisti laiką gamtoje. „Mūsų šiečiai buvo labai išsiilgę vieni kitų, džiaugėsi, kad



ir vėl gali bendrauti. Per užsiėmimus sportuojame, žaidžiame žaidimus, stebime gamtos grožį, klausomės čiulbančių paukščių, piešiame, bendraujame išlaikydami saugų atstumą. Džiaugiamės, kad nebereikia dėvėti kaukių būnant gamtoje. Padirbėję vaišinamės atsineštiniais skanėstais. Visi tariame AČIŲ mūsų Ž. Martynui už pilietiškumą, už skirtus 100 eurų į Labdaros ir paramos policijos darbuotojams fondą žuvusio pareigūno šeimai“, – kalba L. Radvanskienė.



Santykiai sutvirtėjo

Aktyvia veikla garsėjantys Šilalės skyriaus lankytojai taip pat nesėdėjo sudėję rankų. „Karantinas neišskyrė, o tik sustiprino mūsų bendrijos narių santykius, parodė, kokie mūsų žmonės motyvuoti, neprarandantys tikėjimo. Ilgą laiką negalėjome susirinkti visi į savo mažą, bet jaukų kabinetą ir pabūti kartu, tad suktis teko kitaip“, – pasakoja vadovė Stasė Palekienė.

Ji lankė bendrijos narius namuose, laikydamasi visų saugumo priemonių bei reikalavimų, nupirkdavo reikiamų vaistų ar vitaminų bei skyrė laiko pokalbiams su jais. Ne visus narius aplankyti pavykdavo – kai kurie gyveno per toli, reikėjo automobilio iki jų nuvykti. „Bendravome telefonu bei per socialinius tinklus. Bendrijos nariai per karantino laikotarpį tikrai nesnaudė ir stengėsi aktyviai laiką leisti gamtoje, nėrė važeliu, siuvo maišelius bei ieškojo idėjų rankdarbiams. Sukūrė ką nors originalaus, pasidailindavo nuotraukomis su kitais, telefonu pasakodavo apie idėjas, kurias ruošiasi įgyvendinti vėl susirinkę draugėn. Tos dienos, kada vėl galėsime būti kartu, visi labai laukėme“, – dėsto S. Palekienė.

Nuotoliniu būdu bendrauti teko ir Šilutės klubui „Sielos paguoda“. „Bendravom telefonu, toks bendravimas buvo labai reikalingas, dalinomės mintimis, nuotai komis, bandėme pagal galimybes spręst susidariusias problemas. Dalinomės per feisbuką savo sukurtais darbeliais“, – pasakoja Dalia Babaliauskienė.

Kauno klubo „Likimo draugai“ lankytojai taip pat ėmėsi veiklos. Pasak klubo pirmininkės Jolantos Stankūnienės, per karantiną buvo labai svarbu nepalikti žmonių su psichikos negalia vienu, teikti jiems reikalingą pagalbą ir palaikymą. „Bendravome su klubo nariais per virtualaus bendravimo platformas, kai kurie ateidavo į klubą, padėdavo paskirstyti iš „Maisto banko“ gautus produktus. Stengiausi visus saviškius palaikyti psichologiškai“, – sako J. Stankūnienė.

Nuotoliniu būdu kauniečiai ne tik bendravo, bet ir rengė užsi-

ėmimus, stengėsi įtvirtinti higienos įgūdžius, dalijosi išpūdžiais apie perskaitytas knygas, taip pat emocijomis, kartu tuo pačiu metu darė mankštą.

Be to, klubas „Likimo draugai“ sulaukė labdaros – 1 000 daugartinių bei vienkartinį apsauginių kaukių bei 80 litrų dezinfekcinio skysčio. Tuo metu deficitinėmis apsaugos priemonėmis jie dalinosi ir su kitomis Kauno neįgaliųjų organizacijomis.

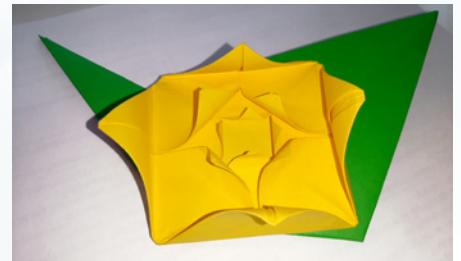
Mažeikių bendrijos „Gyvenimo spalvos“ vadovės taip pat rūpinosi savo žmonių saugumu. „Siuvome daugkartines apsaugines kaukes bendrijos nariams, po to išvežiojome į namus. Teikėme informaciją, kaip apsisaugoti nuo koronaviruso infekcijos, ragino griežtai laikytis per karantiną taikomų reikalavimų“, – sako bendrijos vadovė Lilia Baltutienė.

Anot jos, teko daug bendrauti su žmonėmis telefonu, konsultuoti, palaikyti. „Prireikus padėjome išsirašyti vaistus, susisiekti su gydančiu gydytoju, susimokėti mokesčius, prisijungti prie įstaigos elektroninio puslapio, parašyti ir išsiųsti dokumentus. Jei žmonės pageidavo, nupirkdavome jiems maisto produktų ir nuveždavome į namus. Padėjome ir mokėme užsisakyti reikalingų prekių internetu, rūpinomės užimtumu namuose, pristatydavome priemones, kad bendrijos nariai galėtų daryti darbelius namuose. Tie, kuriems namuose būti buvo per sunku, galėdavo ateiti į bendriją pasikalbėti, ką nors įdomaus nuveikti“, – kalba L. Baltutienė.

Veiklos – įvairios

Kauno klubas „Centras“ taip pat bendravo su žmonėmis nuotoliniu būdu: siuntė užduotis į elektroninį paštą, vyko vaizdo užsiėmimai, bendrauta telefonu, buvo naudojamos programėlės, vaizdo pokalbiai.

„Nuotoliniu būdu vyko rankdarbių, floristikos, kompiuterinio raštingumo, anglų kalbos užsiėmimai pradedantiesiems, streso valdymo, kasdienių įgūdžių lavinimo veiklos,



Nukelta į 8 p.

individualūs mokymai pažinti ir valdyti ligą, teikta individuali emocinė pagalba neįgaliesiems ir jų šeimos nariams. Prireikus į namus nuveždavome vaistų, maisto, apsaugos priemonių", – pasakoja klubo pirmininkė Jurgita Kupčinskienė.

Jos teigimu, žmonės per karantiną ėmė labiau domėtis įvairiomis veiklomis, net tomis, kurios jiems anksčiau nebuvo patrauklios. „Atsirado individualių mokymų poreikis, didesnis noras pažinti ir valdyti savo ligą. Žmonės norėjo kompiuterinio raštingumo užsiėmimų – jiems reikėjo pagalbos įsidiegti pogramėles, susikurti elektroninį paštą, išplėsti naudojimosi išmaniuoju telefonu žinias ir galimybes", – kalba J. Kupčinskienė.

Klubo patalpose buvo dalinama gauta parama – apsaugos priemonės, vyresniems ir sergantiems lėtinėmis ligomis – veido kaukės, vienkartinės pirštinės, dezinfekcinis skystis pristatomas į namus. Nuo gegužės 18 d., laikantis visų karantino laikotarpio reikalavimų, prasidėjo veiklos klubo patalpose. Vis dėlto dalis veiklų rizikos grupės asmenims ir toliau vykdomos nuotoliniu būdu.

Šiluvos neįgalųjų bendrijos vadovė Jūratė Dabžanskienė apgailestauja, kad kurį laiką bendrijos nariai negalėjo rinktis į užsiėmimus, pabūti kartu, todėl teko imtis kitokių veiklų: „Muzikos instrumentus parsivežiau namo ir mokiausi namuose. Bendrijos nariai taip pat nesnaudė, per karantino laikotarpį gimė daug gražių, originalių darbelių. Daug bendravome telefonu, prireikus bendri-



jos nariai atvažiuodavo į bendrijos patalpas išsiskalbti drabužių, išsimaudyti. Taip pat padėdavome jiems įsigyti vaistų".

J. Dabžanskienė pasidžiaugia savo bendrijos narių darbais. „Kūrybiška mūsų mezgėjų per karantiną nuzėgė spalvingą ir nuotaikingą pagalbėlę, kuria papuošė namus. Kai labai pasiilgdavome bendravimo, rinkdavomės lauke – tvarkėme aplinką, pasėjome žolę, apipjaustėme „jubiliejinio“ ažuoliuko šakas. Sušvelnėjus karantinui, susirinkę draugėn džiaugiamės namuose padarytais darbais, nupieštais piešiniais, galimybė vėl nusišypsoti vienas kitam. Pasiilgome dainų, darbėlių ir bendrystės", – šypsosi Šiluvos neįgalųjų bendrijos vadovė.

Stengėsi, kad nė vienas nebūtų paliktas nuošalyje

Telšių sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos vadovai

taip pat dirbo nuotoliniu būdu. „Pirmiausia stengėmės nepalikti savo bendrijos narių nuošalyje, nuolat palaikėme kontaktą telefonu, bendravome, išklausėme, palaikėme, stengėmės nuraminti ir įkvėpti pozityvios energijos. Rankdarbių vadovė su grupele klientų, gyvenančių grupiniuose gyvenimo namuose, dirbo nuotoliniu būdu, kūrė darbėlius, piešė ir pan. Taip pat rankdarbių vadovė su kiekvienu bendravo individualiai. Dailės užsiėmimai žmonėms teikė naudą ir džiaugsmą", – pasakoja bendrijos pirmininkė Sandra Navickienė.

Socialinė darbuotoja ir dienos užimtumo specialistė dalino žmonėms maisto paketus. „Parama maisto produktais žmonėms su negalia buvo dalinama du kartus per savaitę. Nuveždavome produktus žmonėms iki namų ir palikdavome prie durų. Taip pat savo klientams pirkome reikalingų priemonių, vaistų ar



kitų maisto produktų, kad jiems nereikėtų lankytis parduotuvėse. Džiaugiamės už darbą sudėtingu metu sulaukę bendrijos narių padėkų", – kalba S. Navickienė.

VŠĮ „Pagalbos ir informacijos šeimai tarnybos direktorė Algė Nariūnienė pabrėžia, jog žmonėms su psichikos negalia per karantiną buvo ypač sunku. „Nuo pat karantino pradžios pradėjome visiems skambinti telefonu, supratome, kad žmonėms bus nelengva. Įprastu metu į užsiėmimus susirinkdavo apie dvidešimt žmonių, atėję žmonės kasdien gaudavo šilto maisto. Nusprendėme už maitinimui skirtus pinigus nupirkti žmonėms kokybiškų maisto produktų ir išvežioti juos į namus. Taip pat nupirkome muilo, apsauginių kaukių. Iš viso į žmonių su negalia namus iškeliavo 30 tokių dešimties eurų vertės paketų", – dėsto A. Nariūnienė.

Žmonėms su negalia taip pat buvo vežami ilgo naudojimo maisto produktai, surinkti per „Maisto banko“ akciją – aliejus, kruopos, makaronai. Iš viso per karantiną paslaugos suteiktos 125 žmonėms.

A. Nariūnienės teigimu, ne mažiau nei pagalba produktais žmonėms su psichikos negalia buvo reikalingas tarpusavio ryšys. „Pokalbiai telefonu nesibaigdavo ne tik per darbo valandas. Žmonės skambindavo įvairiais klausimais – vienas baigėsi vaistai, tekdavo ieškoti juos gydančių gydytojų kontaktų, padėti išsirašyti reikiamų medikamentų. Psichikos sveikatos centrai nedirbo, tekdavo gerokai pavargti, kol gaudavome elektroninį receptą. Prireikus vaistų nupirkdavome ir nuveždavome juos į namus. Galiu pasidžiaugti, jog per karantiną nė vienas mūsų šis neliko be vaistų", – sako A. Nariūnienė.

Kadangi apsauginės kaukės karantino pradžioje kainavo brangiai, VŠĮ Pagalbos ir informacijos šeimai tarnybos darbuotojai nusprendė jas siūti patys. „Turime medžiagos, siuvimo mašiną – kodėl nepadėjus saviškiams? Kaukes siuvo ir darbui vadovavo socialinė darbuotoja



Vilma Kunsmonaitė. Pasiūtas kaukes taip pat išvežiodavome žmonėms į namus, kartu nuveždavome ir darbeliams reikalingų medžiagų, mandalų spalvinimui, mezgimo siūlų. Nuolat palaikėme ryšį telefonu, kadangi dauguma mūsų žmonių namuose neturi kompiuterių", – dėsto tarnybos direktorė.

Ji pasidžiaugia darbuotojų aktyvumu bei iniciatyvumu. „Muzikos vadovė Julija Kovalenko su ansamblio „Volungė" nariais per karantiną išmoko net keletą dainų. Iš pradžių visi mokėsi žodžius, melodiją, tada – dainuoti. Bendravimas vyko telefonu. Prie kokybiško buvimo namuose daug prisidėjo ir projekto vykdytojas Darius Rakauskas. Jis per atstumą žaidė „Protų mūšį", pateikdavo žmonėms klausimus ir laukdavo atsakymų", – pasakoja A. Nariūnienė.

Pasak direktorės, žmonėms su psichikos negalia karantiną išgyventi buvo nelengva, jų negalėjo lankyti artimieji, dažną kankino



vienatvė. Vis dėlto jie labai stengėsi saugoti ir save, ir aplinkinius. „Žinodami, kad turi ir gretutinių ligų, jie labai saugojo save, elgėsi pavyzdingai. Labai džiaugiuosi, kad karantino sąlygos nuolat švelnėja, ir mūsų šie vėl gali rinktis į užsiėmimus, tegu kol kas ir nedidelėmis grupelėmis", – reziumuoja A. Nariūnienė.

**Nuotraukos –
iš bendrijų archyvų**



Kaip karantinas paveikė žmonių psichikos sveikatą?

Lina Jakubauskienė

Pastaruoju metu visuomenė susidūrė su ypač sudėtinga situacija, kurios niekas neplanavo, kuriai nesirengė. Karantinas, pandemija, būtinybė likti namuose, prarastas darbas bei pajamos paveikė žmonių emocinę bei psichinę sveikatą. Specialistų teigimu, net pasibaigus karantinui, jo sukeltos problemos išliks.

Psichikos sveikata prastėjo

Kaip rodo statistika, per karantiną padaugėjo smurto artimojoje aplinkoje, taip pat išryškėjo įvairios priklausomybės. Kasdien patiriama įtampa neprisidėjo prie geresnės psichikos sveikatos.

Kaip teigia psichiatras Raimondas Alekna, situaciją galima vertinti keletu aspektų. „Netekome stabilumo, išgyvenome kolektyvinį gedėjimą. Dalyvaujame naujos egzistencijos gimime, jos raidos procesuose. Ne visi žmonės visa tai išgyveno vienodai, ne visi patyrė tas pačias emocijas. Gedėjimo procesas gali pasireikšti ir neigimo faze, kai nepriimama to, kas vyksta. Po neigimo pereinama į frustracijos fazę, tik vėliau pradedama suvokti, kas įvyko. Tuomet būna daug audringų emocijų – pykčio, kaltų ieškojimo, vėliau seka depresinis periodas. Susidūręs su neįprasta situacija, žmogus praranda pasitikėjimą savimi. Tik išgyvenęs šiuos etapus, žmogus ima ieškoti išeičių – svarstyti, ką galiu padaryti pats. Žmonių veiksmai tampa labiau racionalūs, jie žiūri, kaip išgyventi situacijoje, ką gali padaryti. Aktyvesni visuomenės atstovai šį laiką išnaudoja naujoms galimybėms“, – sako R. Alekna.

Pasak jo, po krizių visuomenė, žmonės paprastai išeina sustipręję. Tam, kad krizines situacijas būtų lengviau įveikti, svarbi ir valdžios atstovų pozicija. „Didelė dalis visuomenės nuo pat karantino pradžios buvo išsigandusi, nesusivokė, kas vyksta. Labai svarbu, kaip jiems buvo pateikiama informacija. Trūko daugiau pozityvo, kuris sukurtų saugumo

jausmą. Nuo pat pradžių visuomenė gavo daug neigiamos informacijos – kiek susirgo, kiek mirė užuot kalbėjus apie tai, kiek pasveiko, kokios priemonės padės apsisaugoti nuo koronaviruso. Be šio viruso, egzistuoja labai daug virusinių susirgimų, žudančių ne mažiau nei COVID-19“, – sako psichiatras.

Jo teigimu, Lietuva galėtų pasimokyti iš kitų šalių, kur į psichikos sveikatą kreipiamas daugiau dėmesio, kur jau savivaldybėse yra tarnybos, besirūpinančios emocine žmonių gerove. Tik tada, kai situacijos nepavyksta suvaldyti, žmogus siunčiamas į gydymo įstaigas. „Mūsų šalyje daugelis žmonių vengia ieškoti pagalbos, baiminasi stigmatos. Svarbu, kad psichikos sutrikimai būtų destigmatizuojami. Vaikus jau mokykloje reikia mokyti, kaip susitvarkyti su stresais, mokyklos turėtų glaudžiau bendradarbiauti su psichologinėmis tarnybomis, psichologais, žinoti, kaip sumažinti vaikams įtampas“, – teigia R. Alekna.

Nukentėjo ir vaikai, ir suaugę

Vaikų psichiatras Linas Slušnys pabrėžia, jog per karantino laikotarpį Psichologinės pagalbos linijos sulaukė daug skambučių. Nerimą, baimę patyrė ne tik suaugusieji, bet ir vaikai. „Tai, kas vyksta su vaikais, atspindi tėvų emocinę būseną. Jei šeima jaučia stresą, panašios nuotaikos vyrauja ir vaikams“, – sako psichiatras.

Jis pritaria, jog valdžios institucijų pateikiama informacija padarė žmonių psichikos sveikatai nemažai žalos. „Nuolat buvo skelbiama, kiek žmonių susirgo, kiek mirė.

Nebuvo kalbama apie tai, kiek per tą patį laikotarpį mirė nuo kitų ligų, kiek nuo koronaviruso pasveiko. Būta daug gąsdinimo, kurį daugelis emociškai labai stipriai išgyveno“, – kalba L. Slušnys.

Metas situaciją keisti

VšĮ „Psichikos sveikatos perspektyvos“ psichologė Karilė Levickaitė taip pat pabrėžia komunikacijos su visuomene svarbą. „Labai pasigedau diskurso apie psichikos sveikatos svarbą apskritai. Atrodė, tarsi kitos sveikatos sritys labai svarbios, o psichikos sveikata – lyg iš paskos besitęsiantis šleifas. Ši krizė parodė, kad visi turim psichikos sveikatą, visi patiriame tam tikras emocijas, ne tik tie, kurie turi psichikos sveikatos problemų. Dar vienas karantino laikotarpio atradimas – paslaugų teikimo sisteminės klaidos, spragos, kurios dabar išlenda“, – sako K. Levickaitė.

Pasak jos, daug paslaugų per karantiną neveikė, dalis buvo teikiama nuotoliniu būdu. Neliko dienos centrų, užimtumo paslaugų. „Daugelis psichikos sutrikimų turinčiųjų žmonių bėdų atgulė ant artimųjų pečių, tai apsunkino bendrą situaciją. Problemų kilo ne tik dėl pandemijos, karantino, bet ir dėl tarpusavio ryšių, paslaugų nebuvimo. Statistika rodo, jog per kovą, balandį mūsų šalyje dvigubai padaugėjo nužudymų, lyginant su praėjusių metų tuo pačiu laikotarpiu. Padaugėjo ir smurto artimojoje aplinkoje. Trūko paramos, tinkamų patarimų. Jei moterys patiria smurtą šeimoje, patarimai skaityti knygas, gerai leisti laiką šeimoje neveiks. Jei tėvai negali susitvarkyti su problemomis, naudoja psichologinį smurtą – koks gėris gali būti buvimas su šeimomis? Visi mes esame skirtingi“, – aiškina psichologė.

K. Levickaitės teigimu, užsienyje vyksta labai daug diskusijų apie psichikos sveikatą pandemijos kontekste, įžvalgomis dalijasi politikai, paslaugų teikėjai. Siūlo ma atsižvelgti į socialinių grupių skirtumus, nematyti visų kaip vieno. Pasaulinė sveikatos organizacija siūlo iš esmės pertvarkyti psichikos pagalbos sistemą, kadangi

institucinė sistema neveikia. „Lietuvoje turime apverstą PSO siūlomą paslaugų psichikos sutrikimų turintiems žmonėms piramidę. Kaip rodo užsienio patirtis, bendruomeninės paslaugos turi būti pagalbos pagrindas. Mūsų šalyje vis dar daugiausia dėmesio skiriama specializuotoms paslaugoms, medikamentiniam gydymui“, – sako K. Levickaitė.

Anot jos, žmonės per dažnai gydomi psichiatrijos stacionaruose, išlikę labai daug institucinių paslaugų. Jas reikia artinti prie žmogaus, teikti bendruomenėse. Labai svarbu, kad paslaugos būtų prieinamos kiekvienam, nestigmatizuojamos.

„Daugybė žmonių per karantiną negalėjo gauti psichoterapinių paslaugų, jų mūsų šalyje labai trūksta ir įprastu metu. Tragiška situacija su pagalba vaikams, susidariusios eilės prie šeimoms reikalingų paslaugų. Net norint gauti privačią psichologo, psichoterapeuto konsultaciją tenka laukti eilėje. Mūsų visuomenė turi labiau subręsti, nestigmatizuoti turinčių psichikos problemų, gebėti jiems padėti. Visi turime psichikos sveikatą, todėl nedėrėtų dalinti visuomenės į tuos ir kitus“, – pabrėžia K. Levickaitė.

„Išgyvenome todėl, kad turėjome stiprią bendruomenę“...

...teigia Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos (LSPŽGB) vadovas Vaidotas Nikžentaitis. „Koronaviruso pandemija, karantinas – situacija visiems mums buvo nauja, nežinoma. Mūsų bendrijos nariai, kaip ir visa visuomenė, joje atsidūrė pirmą

kartą. Būta daug baimių, nerimo“, – dėsto bendrijos vadovas.

Pasak jo, žmonės su psichikos negalia visuomenėje vis dar stigmatizuojami, atstumiami. „Mūsų šaliai dažnai jaučiasi vieniši, nuo jų nusisuka ne tik buvę draugai, bet ir artimieji. Dalyvavimas dienos centrų, užimtumo veikloje jiems ypač svarbus, tai – tikra terapija. Kai galimybės rinktis draugėn neliko, daugelis žmonių susidūrė su nežinia“, – kalbą V. Nikžentaitis.

Visų 35 LSPŽGB bendruomenių lankytojai situaciją išgyveno skirtingai, žmonėms regionuose teikta skirtinga pagalba. „Įsitikinome, kad mūsų šaliai labiausiai reikėjo psichologinės, emocinės pagalbos. Tiek man asmeniškai, tiek kitų bendrijų vadovams teko daug bendrauti su psichikos negalia turinčiais žmonėmis telefonu, kompiuteriu. Teikėme konsultacijas, raminome. Skyrių pirmininkai dirbo kasdien, atsirado ir daug savanorių tarp pačių negalia turinčių žmonių“, – pabrėžia bendrijos vadovas.

Jo teigimu, ypač didelis krūvis bendrijų vadovams teko pirmąją karantino savaitę. Dažnai žmonės skambindavo ne norėdami vienokių ar kitokių paslaugų, bet tiesiog pabendrauti, sakydavo: „Pakalbėkite su manimi, nenoriu likti vienas“. Žmonės kankino ne tik nežinomybė dėl sveikatos, bet ir vienvietės baimė. „Visada jautėmės tarsi viena šeima – netekus bendrystės jausmo, žmonės su psichikos negalia neteko ir dalies savo gyvenimo. Prašėme skyrių pirmininkų – bendraukite su žmonėmis kiek galima daugiau, kad jie nepanirtų į depresiją, kad sveikata nepašlytų. Tuo metu svarbiausia buvo emocinis palaikymas“, – teigia bendrijos vadovas. Anot

jo, daugelis žmonių su psichikos negalia turi ir gretutinių ligų, jie susidūrė su medicininės pagalbos, vaistų trūkumu: „Prireikus padėdavom savo žmonėms patekti pas gydytojus, išsirašyti vaistų, nuveždavome juos pas medikus. Taip pat vežiojome maisto daiktus, padėjome pasiimti pensiją ir teikėme kitokias paslaugas“.

V. Nikžentaitis sako, jog karantino pradžioje žmonės jaučėsi situacijos įkaitais, buvo neišaišku, kiek pandemija, izoliacija truks, kankino ir baimė susirgti, net mirti. Tai taip pat blogino kai kurių žmonių psichikos sveikatą. „Dabar jau viskas normalizuojasi, grįžta į savo vėžes. Kaip matome, skirtingos valstybės pasirinko skirtingus modelius, kaip tvarkytis su koronaviruso sukelta pandemija. Man artimiausia šveidiška sistema – jie orientavosi į žmonių sąmoningumą. Nebūta grasinimų, gąsdinimų, žmonės patys skatinti suprasti, kad privalai nepakenkti sau ir kitiems. Jei turi sunkią negalią, neturi rizikuoti“, – dėsto V. Nikžentaitis.

Šiuo metu bendrija ir jos skyriai visoje Lietuvoje jau optimistiškai planuoja veiklas vasarai, tikisi, kad jos padės dar labiau sumažinti pandemijos, izoliacijos sukeltus neigiamus padarinius. „Numatytos stovyklos, poilsis prie jūros, taip pat žmonės rinkosi į atokvėpio stovyklą. Svarstėme, ar poilsio mūsų žmonės norės – paaiškėjo, kad norinčių vykti prie jūros atsirado labai daug“, – kalbą bendrijos vadovas.

Jo teigimu, nors karantinas, pandemija, saviizoliacija turėjo įtakos žmonių su negalia psichikos būklei, bet bendrijos indėlis, emocinis palaikymas, socialinių paslaugų teikimas padėjo neigiamą poveikį gerokai sušvelninti.

Asmeninis asistentas: žmonės turi gauti tokią pagalbą, kokios jiems reikia

Lina Jakubauskienė

Minint Europos savarankiško gyvenimo dieną, asociacija „Savarankiškas gyvenimas“ pakvietė diskusijai „Asmeninio asistento pagalbos įgyvendinimas Lietuvoje“. Kalbėta apie patirtis teikiant asmeninio

asistento paslaugas užsienyje bei Lietuvoje, apie problemas, su kuriomis susiduria tiek paslaugos gavėjai, tiek ir teikėjai.

Nukelta į 12 p.

Taikytis prie žmonių poreikių

Pasak žmonių su negalia teisių stebėsenos komisijos pirmininkės Kristinos Dūdonytės, pagrindinis dokumentas, reglamentuojantis žmonių su negalia gyvenimą – Jungtinių Tautų Neįgaliųjų teisių konvencija. Joje aiškiai išdėstoma, kas yra savarankiškas gyvenimas, kaip jį įgyvendinti realybėje. „Pagrindinis asmeninio asistento pagalbos principas – žmogaus teisė rinktis. Pats žmogus su negalia turi kontroliuoti pagalbos teikimą, pasirinkti pagalbos teikėją, asmeninio asistento darbo laiką, vietą, kur pagalbos reikės, taip pat ir būdą, kaip ta pagalba turi būti suteikta. Žmogus su negalia pats turi apmokėti asistentą, kad jis galėtų geriau jam padėti. Jei turintysis negalią nekontroliuoja paslaugos teikimo, tai nėra asmeninė pagalba“, – pabrėžia K. Dūdonytė.

Sostinės savivaldybės atstovė Monika Ošmianskienė pristatė skirtingų Europos šalių patirtį teikiant asmeninio asistento paslaugą. Vienose šalyse žmogus gali turėti keletą ar net keliolika asistentų – vienas padeda buityje, kitas palydi į darbą, trečias padeda darbe ir panašiai. Kitose šalyse žmogui skiriamas vienas asmeninis asistentas.

Lietuvoje asmeninio asistento organizavimo teikimo ir tvarkos apraše teigiama, jog „Asmeninio asistento paslauga – namų ir viešojoje aplinkoje (palydinti ir komunikuojant) individualiai asmeniui teikiama pagalba iki 4 valandų per parą, padedanti įgalinti asmenį būti savarankišką ir užtikrinanti svarbiausias jo gyvybinės veiklos funkcijas (asmens higiena, mityba, judumas/mobilumas, socialiniai santykiai ir aplinka)“. Paprastai asmeninis asistentas per dieną teikia pagalbą ne vienam asmeniui.

Paslaugų – vis daugiau

Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos viceministrė Vil-

ma Augienė pristatė pastaruoju metu atsirandančias naujas paslaugas žmonėms su negalia, kurios skatina jų savarankiškumą. „Stengiamasi rasti visus būdus ir priemones, kad žmonės galėtų gyventi kuo savarankiškesnį gyvenimą. Žinoma, kartais paslaugų atsiradimo tempai netenkina ir nedžiugina, vis dėlto jų daugėja. Patvirtintas teisinis reglamentas, kaip teikiama asmeninio asistento pagalba dabar ir kaip bus teikiama artimiausiu laiku. Prieš pradėdami diegti šią paslaugą, daug diskutavome ir su neįgaliųjų atstovais. Matome, kad asmeninio asistento pagalbos poreikis didėja. Vis dėlto, numatydami šios paslaugos teikimo apimtį, privalome skaičiuoti ir valstybės resursus“, – sako V. Augienė.

SADM atstovė Eglė Čaplikienė (dabar – Neįgaliųjų reikalų departamento vadovė, aut. past.) priminė apie bandomuosius asmeninio asistento paslaugos projektus, kur pirmiausia paslaugas gavo proto ir psichikos negalią turintys žmonės, o šiuo metu – fizinę ir kompleksinę negalią turintys žmonės.

Paslaugos teikėjai – apie problemas, su kuriomis susiduria

Šiuo metu sostinėje asmeninio asistento paslaugas teikia Žmonių su negalia sąjunga ir Maltos ordino pagalbos tarnyba. Visi darbuotojai turėjo baigti 40 val. kvalifikacinius mokymus, mokymai asmeniniams asistentams numatyti ir vėliau.

Apie problemas, su kuriomis susiduria, kalbėjo Žmonių su negalia sąjungos vadovė Nijolė Zenkevičiūtė. Jos teigimu, paslaugų teikimą stipriai sutrikdė koronaviruso pandemija ir paskelbtas karantinas. „Žmonėms su negalia paslaugų reikėjo ir toliau, nežinojome, kaip jas teikti. Dabar po truputį viskas įsivažiuoja, asmeniniai asistentai vėl lankosi pas žmones“, – teigė N. Zenkevičiūtė.

Maltos ordino pagalbos tarnybos atstovė Gražina Semėnienė kalbėjo apie gerų darbuotojų

trūkumą, apie tai, kad kartais būna sudėtinga suderinti paslaugos gavėjų poreikius. „Labai dažnai pasitaiko, kad keletas paslaugų gavėjų nori gauti paslaugą tuo pat metu – eiti į darbą ar iš jo sugrįžti. Sunku suderinti kiekvieno poreikius“, – pabrėžia G. Semėnienė.

Specialistė sako labiausiai pasigendanti paslaugos vyresnio amžiaus žmonėms. „Apraše numatyta, kad asmeninio asistento paslaugą gali gauti 16–65 metų žmonės. Matome didelį asmeninio asistento paslaugos poreikį vyresnio amžiaus žmonėms, kurie galėtų būti aktyvūs, patys, lydimi asmeninio asistento, nueiti į polikliniką, kirpyklą“, – sako G. Semėnienė.

Jos teigimu, pagalba vyresnio amžiaus žmonėms apsiriboją buitine pagalba, bet žmogus yra socialinė būtybė ir jam reikia daugiau nei tik sutvarkyti namus ar pagaminti maisto.

Pasak G. Semėnienės, sudėtinga rasti gerą asmeninį asistentą, potencialių asistentų nemotyvuoja nedidelis atlyginimas. „Tam, kad paslauga būtų kokybiška, labai svarbu, kad darbuotojai dirbtų ne tik už atlygį, bet „iš dūšios“. Kol kas didelių problemų nei su asmeniniais asistentais, nei su paslaugų gavėjais neturime. Tiesa, šiai paslaugai teikti labai reikia vyrų – fizinė jėga čia svarbi, tenka kelti vežimėlį, vaikštynę ar panašiai“, – sako G. Semėnienė.

Nors asmeninis asistentas dirba su keletu žmonių ir turi nemažai keliauti, kelionės valandos į darbo laiką neįskaičiuojamos. Tai ypač svarbi problema sostinėje, kur atstumai tarp skirtingų paslaugos gavėjų gali būti labai dideli. Pasak G. Semėnienės, būna sudėtinga sudėlioti darbo valandas taip, kad darbuotojo darbo užmokestis nenukentėtų.

Savivaldybės traktuoja skirtingai

Pasak Vilniaus miesto Socialinės paramos centro socialinių programų koordinatorės

Anastasijos Pydyk, skirtingos savivaldybės labai skirtingai administruoja ir traktuoja asmeninio asistento paslaugų teikimą.

„Šiuo metu Vilniuje visi, kurie kreipiasi, gauna asmeninio asistento pagalbą. Sudėtinga rasti paslaugos gavėjų. Numatyta, kad sostinėje asmeninio asistento paslaugą gali gauti 250 žmonių, šiuo metu turime tik 30 ir nežinome, kaip jų kiekį padidinti“, – pabrėžia A. Pydyk.

Pasak specialistės, kovo mėnesį sostinėje atnaujintas asmeninio asistento paslaugų teikimo aprašas, juo įteisinta, kad paslaugą žmogui su negalia gali teikti ir ne vienas asmeninis asistentas, tokiu būdu atsiras daugiau lankstumo, neįgalieji galės įgyti daugiau savarankiškumo. Be to, pasak specialistės, žadama sostinėje padidinti valandinį asmeninio asistento darbo užmokestį, įkainis sieks daugiau nei septynis eurus.

Kokia paslauga realybėje?

Žmonės su negalia pasakojo apie gaunamas asmeninio asistento paslaugas. Klaipėdiškė Vaida Butautaitė sako susidurianti su daugybe problemų. „Socialinių paslaugų centras remiasi nuostata, kad asmeninis asistentas gali teikti tik būtinąją pagalbą – palydėti pas gydytoją ar panašiai, bet jei nori pasi-vaikščioti, nuvažiuoti prie jūros, pagalbos nesulauksi. Sudėtinga suderinti ir paslaugos gavimo laiką, nes asmeninis asistentas dirba iškart su keliais žmonėmis. Tarkim, jei asmeninio asistento reikia dešimtą valandą ryto, jis vis tiek atvyks į tavo namus aštuntą ir prabus iki dvyliktos – tokios numatytos jo darbo valandos“, – dėsto V. Butautaitė.

Jos teigimu, į asmeninio asistento paslaugų gavėjų sąrašą įrašyti ir tie žmonės, kuriems realiai šios paslaugos nereikia.

Apie gaunamą asmeninio asistento pagalbą kalbėjo ir telšiškė Rasa Ginčiauskaitė. Ji gyvena kartu su neįgalium draugu, teoriškai pagalba teikiama abiems.

„Paslauga esu patenkinta tik iš dalies. Asmeninė asistentė turi ir kitą darbą, ji eina pas gulintčius žmones, įpratusi viską daryti pati. Kartais jai pritrūksta kantrybės palaukti, kol vieną ar kitą darbą padarysiu aš. Be to, ji neateina savaitgaliais, darbo valandos išdėliotos darbo dienomis“, – pašaakoja R. Ginčiauskaitė.

Šiaulietė Edita Navickienė kalbėjo apie tai, su kokiomis problemomis susiduria regionuose dirbantys specialistai. „Kartais sunku suprasti, kaip nustatymas asmeninio asistento poreikis. Žinau Šiauliuose daugiau kaip 20 organizacijų, vienijančių neįgalius žmones, bet nė viena jų negavo užklauso, kiek žmonių nori gauti asmeninio asistento paslaugas. Be to, skirtingos savivaldybės paslaugos teikimą reglamentuojantį aprašą traktuoja skirtingai“, – sako E. Navickienė.

Asmeninio asistento paslaugą gauna dvi skirtingas negalias turinčios moters dukros. „Mūsų šeima pati susirado vaikną, kuris galėtų dirbti su abiem, kitu atveju asmeniniam asistentui būtų skirtas dar vienas klientas Kuršėnuose – šis miestelis yra 50 kilometrų nuo Šiaulių. Kasdien žmogui tektų įveikti 100 kilometrų atstumą. Dar viena problema ta, kad iš anksto reikia pateikti valandas, kada reikės asmeninio asistento pagalbos. Iš kur gali žinoti, koks poreikis bus po savaitės ar visą mėnesį?“, – retoriškai klausia E. Navickienė.

Ypatingas atvejis – darbas su agresyviais klientais

Su ypač didelėmis problemomis susiduria šeimos, kuriose yra agresyvus artimasis. Tokiu atveju reikia asmeninio asistento, kuris būtų stiprus tiek fiziškai, tiek psichologiškai.

„Kai kurie žmonės, turintys autizmo sutrikimą, užėjus pykčio priepuoliui, gali būti labai agresyvūs. Su jais galėtų dirbti tik specialiai apmokyti, kovos menų patirties turintys vyrai. Jie turėtų

būti pajėgūs suvaldyti situaciją kritiniu atveju. Mūsų šeima tokio žmogaus ieškojo du mėnesius, džiaugiamės, kad pavyko rasti. Vyras dirba dar ir kitoje darbovietėje, todėl nesudėtinga su juo suderinti darbo laiką. Siūlyčiau ir kitiems daryti tą patį – susirasti asistentą, kuris nedirba su dar keliais paslaugos gavėjais, todėl gali asmeninio asistento paslaugą teikti lanksčiau“, – sako asociacijos „Lietaus vaikai“ atstovė V. Žiūkienė.

Kai paslauga teikiama agresyviu proto ar psichikos negalia turinčiam žmogui, asmeninis asistentas turėtų gauti didesnę atlyginimą, nes dirba pavojingą darbą. Tokį darbą dirbantiems asmeniniams asistentams nepakanka išklaustyti 40 valandų mokymus, reikia ypatingo pasiruošimo, žinių bei gebėjimų. Pasak A. Pydyk, valandinis asmeninio asistento užmokestis nustatytas ES reglamente, vis dėlto savivaldybė visada gali prisidėti savo lėšomis.

Žada keisti nuostatas

V. Augienės teigimu, SADM atstovai išgirdo daug naudingų pastabų bei pasiūlymų dėl asmeninio asistento paslaugos. „Daug keblumų kyla dėl to, kad projektas finansuojamas iš Europos Sąjungos projektinių lėšų, finansavimo taisyklės sudėtingos, jas pritaikant kiekvienai šaliai tenka rengti savo aprašą, kuris įspraudžia į tam tikrus rėmus. Daugiau lankstumo gali atsirasti tada, kai paslauga bus reglamentuota Lietuvos įstatymais“, – sako R. Augienė.

Pasak M. Ošmianskienės, asmeninio asistento paslauga kol kas dar neatitinka žmonių su negalia poreikių. „Įsitikinome, kad kol kas ji neatitinka koncepto, dėl kurio žmonės su negalia kovoja. Tenka konstatuoti, kad asmeninio asistento paslaugos Lietuvoje kol kas nėra. Jei žmogus negali rinktis to, kas jam geriausia, o gauna tokią paslaugą, kuri jam siūloma – tai yra institucinė paslauga“, – reziumuoja specialistė.

Kūryba padeda gyventi ir jaustis geriau

Lina Jakubauskienė

Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos VŠĮ Pagalbos ir informacijos šeimai tarnyboje besilankanti Aldona TAMOŠIŪNIENĖ eiles pradėjo rašyti nuo penktos klasės. „Mano gabumus išvėlgė ir rašyti paskatino literatūros mokytojas. Eilėraščiai būdavo spausdinami mokyklos sienlaikraštyje. Iš pradžių rašiau apie gamtą – žavėjo ir pavasaris, ir vasara, ir ruduo, ir žiema“, – pasakoja Aldona.



Jaunystėje atsirado eilės apie meilę, taip pat – apie Tėvynę. „42-ejus metus dirbau knygyne. Visada daug skaičiau. Labiausiai patiko Salomėjos Nėries kūryba, ji mane visada įkvėpdavo, net rimuoju panašiai kaip ji“, – kalba autorė.

Pasak jos, eilės džiugavo kasdieniškose situacijose. „Būdavo, važiuoju rytą į darbą, ką nors sugalvoju, mintis patinka, nuvažiuoju į darbą ją užsirašau. Vakare eilėraštį pabaigiu. Rašiau ir rašau apie tai, kas svarbu kiekvienam žmogui. Turiu prirašiusi storą sąsiuvinį savo eilėraščių“, – dėsto moteris.

Keletu eilėraščių ji maloniai pasidalino ir su žurnalo „Globa“ skaitytojais.

Aldona TAMOŠIŪNIENĖ

Jaunystė

Kada nuliūdusi žiūrėsi tolin,
O gervės skris, sparnais plamos,
Nebeprišauksi jų, negrįš namolio
Nebeišgirsi kerinčios dainos.

Tik beržas baltas tėviškės palaukėj
Kuždės kažką ir meiliai glamonės.
Paliks neužverti seni varteliai,
Nebus bakūžės, tėčio nei mamos.

O vėjas švilpaus plynomis palaukėm
Ir liūdną dainą blaškomą dainuos.
Nuneš jis juoką, džiaugsmą ir jaunystę
Nuneš toli, namo neparvaduos.

Nueis jaunystė, nebegrįš jau niekad
Nors ašarotos akys lauks jos ir maldaus.
Nueis ir nesugrįš, nes viena kartą tik duota
Nuneš kartu kažką taip mielo ir brangaus.

Vaikystė

Kur gi dingot, vaikiškos svajonės,
Kur gi dingot, vaikiški sapnai?
Tokie ryškūs ir tokie mažičiai,
Tartum buvę vakar, neseniai.

Menu aš juos, romantiškai kvailokus,
Ach jūs dienos, dienos, neprabėkit greit.
Kur gi jūs, geltonosios purienos,
Išsiskleidę puokštėm pabaliais?

Kur gi jūs, upeliai, veržiatės į tolį,
Kur gi tu, žilviti, stovįs pabaly,
Kur taip linksma miela, kur grįžti namolio
Kur gimti nameliai rymo pakely.

Ten vaikystė juokės krykšdama su vėjais
Išdykus ir pašėlus margu drugeliu,
Ach, kaip būtų miela man sugrįžti vėlei
Tuo siauru smėlėtu vaikišku taku.

Meilė

Aš tau parašysiu ilgą ilgą laišką
Ant melsvo lopinėlio dangaus pakrašty.
Gal tada suprasi, kas nepasakyta,
Gal tada pajausi, kaip sunku širdy.

Pasakyk, ko paukštis plazda uždarytas
Kai iš jojo laisvė atimta.
Taip širdis vaitoja, kančios surakinta
Melu ir apgaule sutrypta.

Ramunėlė

Ko stovi tu, nurimusi palaukėj,
Nugręžus baltą galvą nuo saulės?
Kažko, atrodo, tu ilgiesi, lauki
Gal sunku ir liūdna tau, bedalei?

Tu žiūri, o vėjas tavo galvą purią
Išdraiko žiedlapiais po platų mėlį.
Tu žiūri ir lauki, lauki
Gal sugrįš tas sutiktas praeivis?

Štai ateina jis margomis palaukėm,
Nuskins tave, priglaus bedalę,
Sušildys it saulutės spindulėliais
Ir sušukuos tau puriąją galvelę.

Vienatvė

Eičiau eičiau vis neatisgręžus
Nuo staigių, baisių gyvenimo audrų.
Kur palikt širdies savosios man dalelę
Gyvenimas nemielas, kai nėra draugų.

Vienatvė – mano draugas, lai jis lydi,
Tik jis supranta mano negandas, kančias,
Nereikia skambių žodžių nei grožybių
Kas suskaičiuos prabėgusias dienas?

Ak, dienos ilgos, bet ilgesni metai,
Kur nuves be ramybės, be draugų?
Geriau šventa teisybė, negu tuščias melas
Gal ir geriau vienatvėj aš lieku.

Žmonių su negalia ir senyvo amžiaus asmenų artimieji gali kreiptis dėl laikino atokvėpio paslaugos

Slaugomų arba nuolatinės priežiūros reikalaujančių vaikų bei suaugusių žmonių su negalia artimieji gali teikti prašymus savivaldybėms dėl laikino atokvėpio paslaugos. Tokia paslauga buvo teikiama ir anksčiau, tačiau dabar ji gali būti teikiama lanksčiau, teikiant paslaugą asmens namuose, dienos centruose. Paprastai laikino atokvėpio paslaugos yra plėtojamos norint padėti žmones su negalia ir senyvo amžiaus asmenis prižiūrintiems artimiesiems derinti asmeninį bei visuomeninį gyvenimą su artimojo slauga bei priežiūra.

Kas gali prašyti laikino atokvėpio?

Vaikų su negalia iki 18 m. tėvai, globėjai, jeigu:

- Vaikui nustatytas neįgalumo lygis + specialusis nuolatinės slaugos poreikis.
- Vaikui nustatytas didelių ar vidutinių poreikių lygis + specialusis nuolatinės slaugos poreikis arba specialusis nuolatinės priežiūros (pagalbos) poreikis.

Suaugusio asmens su negalia ar senyvo amžiaus artimieji, kurie gyvena kartu ir globoja asmenį, jeigu:

- Asmeniui su negalia nustatytas 55 proc. ar mažesnis darbingumo lygis.
- Asmeniui su negalia arba senyvo amžiaus žmogui nustatytas didelių ar vidutinių specialių

jų poreikių lygis + specialusis nuolatinės slaugos poreikis arba specialusis nuolatinės priežiūros (pagalbos) poreikis.

Vaiko ar suaugusio asmens su negalia artimieji dėl laikino atokvėpio turi pateikti prašymą savivaldybei, pridėti asmens dokumentų kopijas, nustatytą neįgalumą ar darbingumą liudijančius dokumentus, laisvos formos negalią turinčio asmens dienotvarkę ir dokumentus, pagal kuriuos būtų galima spręsti, kad asmeniui turėtų būti teikiamas prioritetas – pastarieji gali praversti, jeigu paslauga toje savivaldybėje labai paklausi ir susiformuoja laukiančiųjų eilė.

Prioritetas pirmiausia teikiamas asmenims su sunkia negalia ir nuolatinės slaugos arba nuolatinės priežiūros (pagalbos)

poreikiu, taip pat jeigu šeimoje gyvena kitas asmuo, kuris arba serga lėtinėmis ligomis, arba yra vaikas iki 14 metų, arba pats turi negalią. Toliau prioritetų sąraše yra vieniši žmonės su negalia ir senyvo amžiaus asmenis prižiūrintys asmenys, taip pat atsižvelgiama, jeigu asmeniu tampa sunku pasirūpinti dėl pasikeitusios darbotvarkės arba ištikusios krizės (artimojo netekties, sveikatos problemų, skyrybų).

Kokį atokvėpį ir koku dažnumu galima gauti?

Žmonės su negalia ir senyvo amžiaus asmenis prižiūrintys artimieji gali derinti šias laikino atokvėpio formas pagal savo poreikius – vieną kartą rinktis pagalbą namuose, kitą kartą – dienos globą arba trumpalaikę globą. Jei prižiūrintiems asmenims nėra poreikio gauti pagalbos į namus ar dienos socialinės globos, šios valandos gali būti perkeltos į trumpalaikę socialinę globą ir atvirkščiai. Svarbiausia,

Nukelta į **16** p.

Atkelta iš 15 p.

kad bendra paslaugų trukmė vienai šeimai per metus negali viršyti 720 valandų.

Laikino atokvėpio paslaugos poreikį nustato socialinis darbuotojas. Priimtas sprendimas dėl laikino atokvėpio paslaugų suteikimo galioja 24 mėnesius. Tai reiškia, kad šeima dvejus metus be jokių papildomų rūpesčių gali naudotis laikino atokvėpio paslaugomis: planuoti asmeninį ir darbinį gyvenimą, išvykas, jai nereikia nuolat kreiptis į savivaldybę.

Kas teikia laikino atokvėpio paslaugas?

Tokias paslaugas pagal poreikį gali teikti socialiniai darbuotojai, psichologai, socialiniai pedagogai, individualiosios priežiūros personalas ar kiti socialinių paslaugų bei sveikatos srities darbuotojai, kurie turi bent metų patirtį dirbdami su negalia turinčiais ar senyvo amžiaus žmonėmis.

Kai paslaugos teikiamos namuose, artimieji turi arba suteikti visas priežiūrimam ar slaugomam asmeniui būtinas priemones arba apmokėti išlaidas už maistą, higienos priemones, įvairių įstaigų lankymą. Pačiam darbuotojui taip pat turi būti sudaromos sąlygos darbui, maitinimuisi, o jei reikia likti nakvoti – miegui.

Laikino atokvėpio paslaugos

žmones su negalia ir senjorus prižiūrintiems artimiesiems

	Valandų skaičius	Periodiškumas	Valandų skaičius per metus
PAGALBA NAMUOSE padeda prižiūrėti namie	1-10 val. per sav.	2 kartai per sav.	Iki 208 val.
DIENOS GLOBA namuose ar institucijoje	Namuose	2-10 val. per parą	Iki 288 val.
	Institucijoje	3 val.-5 d. per sav.	
TRUMPALAIKĖ GLOBA institucijoje	12-24 val. per parą	Iki 14 parų per metus*	Iki 336 val.

*Išimtiniais atvejais, jeigu šeimą ištinka didelė krizė, trumpalaikė globa gali trukti iki 90 parų

Kur kreiptis? Į savo savivaldybę.

socmin.lrv.lt

Kai paslaugos teikiamos įstaigoje, žmogumi su negalia ar senyvi amžiaus asmeniui rūpinasi įstaigos personalas.

Kiek kainuoja laiko atokvėpio paslauga?

Laikino atokvėpio paslaugos yra iš dalies mokamos, bet priklauso nuo negalia turinčio suaugusio asmens ar vaiko pajamų – paprastai negalia turintys asmenys gali gauti tikslines kompensacijas, šalpos pensijas arba

netekto darbingumo pensijas. Pagalba į namus – iki 20 proc. negalia turinčio asmens pajamų.

Dienos arba trumpalaikė globa institucijoje – iki 50 proc. asmens pajamų.

Laikino atokvėpio paslaugos teikimo ir organizavimo tvarkos aprašą galima rasti interneto adresu:

<https://www.e-tar.lt/portal/lt/legalAct/91e5c9209e9611ea9515f752ff221ec9>

SADM informacija

Parengtas planas, kaip sušvelninti koronaviruso įtaką psichikos sveikatai

Psichikos sveikatos ekspertai perspėja, kad koronaviruso pandemija turės neigiamos įtakos visuomenės narių psichikos sveikatai ir emociinei būklei, todėl Vyriausybė patvirtino ilgalaikį neigiamų pasekmių suvaldymo planą.

Pagrindinis dėmesys skiriamas profesionalios psichologinės pagalbos prieinamumui didinti ir vadina mojo „žemo slenksčio“ paslaugų plėtrai, kai ugdomos pagalba tei-

kiančių specialistų kompetencijos atpažinti krizines situacijas, plečiamos emocinės ir psichologinės pagalbos galimybės kitais būdais – telefonu ar internetu.

Pasak valstybės lygio ekstremaliosios situacijos valstybės operacijų vadovo, sveikatos apsaugos ministro Aurelijaus Verygos, pagrindinis tikslas – atpažinti labiausiai psichologiškai ir emociškai pandemijos paveiktus žmones ar visuomenės grupes, paskatinti kreiptis pagalbos bei užtikrinti jos prieinamumą.

„Neužtikrintumas dėl ateities, suprastėjusios gyvenimo sąlygos, socialinių kontaktų ribojimas, nedarbas, pajamų sumažėjimas, rizika sveikatai – visa tai daro stiprų neigiamą poveikį žmonių psichikos sveikatai. Bendradarbiaudami su psichikos sveikatos ir kitų sričių ekspertais, pasiūlėme priemones, kaip pagelbėti tiems, kuriems šiuo sunkiu metu pagalbos reikia labiausiai“, – sako ministras A. Veryga.

„Lietuvoje žingsnis po žingsnio pasiekėme, kad kalbėti apie pagalbos poreikį žmonėms pasidarė nebegėda. Tačiau vis dar vyrauja siekis „susitvarkyti pačiam“, „būti stipriam“, ne visada pagalba yra priinama tiksliai tada, kai reikia, ne visose įstaigose darbuotojai yra apmokyti atpažinti žmogų, kuriam reikia psichologinės pagalbos. Tačiau tai yra kelias, kuriuo turime eiti, šalia realios finansinės pagalbos teikimo darbuotojams, darbdaviams, netekusiems darbo, nepasiturintiems gyventojams ir kitiems žmonėms“, – teigia socialinės apsaugos ir darbo ministras Linas Kukuraitis.

Psichologinės pagalbos prieinamumas

Psichologinę ir emocinę gyventojų būseną pandemija veikia keliais aspektais – kai kurie gyventojai jaučia neigiamas ekonomines pasekmes ar baiminasi dėl ateities, dalis nerimauja dėl savo ir artimųjų sveikatos, sunkumų kelia fizinį kontaktų ribojimas, nežinia dėl darbo vietų, ekonomikos vystymosi, sutriko visos nusistovėjusios taisyklės. Ekspertai pažymi, kad tokia padėtis gali iš dalies paskatinti savižudybes, priklausomybes, smurtą ir visą kitą destruktivų elgesį, nekalbant jau apie švelnesnes neigiamas emocijas.

Vienas svarbiausių šio laikotarpio uždavinių – gyventojus konsultuojančių psichologų skaičiaus didinimas, kad pagalba būtų prieinama kuo greičiau. Skaičiuojama, kad psichikos sveikatos centruose ir

visuomenės sveikatos biuruose įdarbinus daugiau kaip 200 papildomų psichologų, per metus konsultacijų skaičius būtų 70 tūkst. didesnis nei dabar, būtų plėtojama savitarpio pagalbos grupių veikla, streso ir nerimo valdymo užsiėmimai, didinamas visuomenės psichikos sveikatos raštingumas.

Pagalbos prieinamumą padidinti tikimasi ir įsteigiant mobiliąsias specialistų komandas, kurios teiktų psichologinę pagalbą nutikus krizinei situacijai bendruomenėje. Tokios komandos pradėtų veikti nuo rugsėjo pradžios ir teiktų pagalbą ypatingais atvejais, pavyzdžiui, jei bendruomenę sukrečia skaudi netektis, nusikaltimas ar panašūs įvykiai. Per metus mobili komanda galėtų padėti iki 1800 kartų.

Taip pat sutarta plėsti psichosocialinės reabilitacijos paslaugų apimtį, teikiant papildomą psichologinę–socialinę pagalbą gyventojams, kurie iš naujo integruojasi į visuomenę po sudėtingų psichikos sveikatos sutrikimų. Tokiomis paslaugomis šiais metais galėtų papildomai pasinaudoti apie 300 žmonių, o 2021 metais – apie 1000 žmonių.

Mokymai atpažinti rizikas ir įveikti sunkumus

Kita pagalbos kryptis – įvairių sričių specialistų mokymai atpažinti savižudybės grėsmę, depresiją ar nerimą, teikti kokybiškas paslaugas nuotoliniu būdu, įveikti stresą, traumas, profesinius sunkumus, perdegimą.

Tokie mokymai būtų planuojami šeimos gydytojams, psichologams, psichiatrams, socialiniams darbuotojams, už ekstremalių situacijų koordinavimą atsakingiems savivaldybių darbuotojams, pedagoginių psichologinių tarnybų psichologams ir socialiniams pedagogams, Užimtumo tarnybos darbuotojams.

Suplanuota daugiau kaip 5 tūkst. specialistų apmokymų ir supervizijų.

Daugiau švietimo, psichologinės pagalbos reikia ir sunkumų

patiriantiems mokyklinio amžiaus vaikams – planuojama, kad daugiau specialistų individualiai galėtų dirbti su rizikos grupės vaikais.

Emocinės ir psichologinės paramos linijų stiprinimas

Pandemijos metu gyventojai buvo skatinami kreiptis emocinės ir psichologinės paramos į įvairias pagalbos linijas, tačiau šią sritį irgi būtina stiprinti. Šiuo metu planuojama užtikrinti emocinę paramą senjorams telefonu, pailginti „Tėvų linijos“ konsultacijų laiką, sudaryti sąlygas „Vaikų linijai“, „Jaunimo linijai“ ir „Pagalbos moterims linijai“ paslaugas teikti susirašinėjant (per chatą) – tokia paslaugos forma gelbsti esant smurto grėsmei ar neturint sąlygų kalbėti telefonu.

Plane numatyta ir specializuota pagalba vyrams, patiriantiems krizines situacijas. Šioje srityje ketinama stiprinti konsultacines paslaugas vyrams krizių centruose – tai yra psichologines, psichoterapines, teises, edukacines paslaugas. Šios paslaugos galėtų būti teikiamos ir nuotoliniu būdu.

Ilgalaikių neigiamų COVID-19 pandemijos pasekmių psichikos sveikatai mažinimo planas parengtas dalyvaujant atstovams iš Vyriausybės, Sveikatos apsaugos, Socialinės apsaugos ir darbo, Švietimo, mokslo ir sporto ministerijų, Lietuvos psichologų sąjungos, Jaunųjų psichiatrų asociacijos, Lietuvos psichiatrų asociacijos, Vilniaus universiteto Psichotraumatologijos centro.

Plane numatytoms priemonėms įgyvendinti 2020 metais iš viso reikės 2,1 mln. eurų valstybės biudžeto lėšų ir 850 tūkst. eurų iš Privalomojo sveikatos draudimo fondo, 2021 m. – 2,4 mln. eurų iš valstybės biudžeto ir 2,8 mln. eurų iš Privalomojo sveikatos draudimo fondo.

SADM informacija

Atokvėpio stovykla: pirmąsyk po karantino susirinkę žmonės jautėsi laimingi

Lina Jakubauskienė

Poilsis, atokvėpis reikalingas kiekvienam žmogui. Ypač jo reikia žmonių, kurių šeimoje yra psichikos negalią turintis narys, artimiesiems. Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrija (LSPŽGB) kasmet vasaros pradžioje pakviečia savo narius su šeimomis pailsėti gamtoje. Šiais metais visi rinkosi Švenčionių rajone, poilsiavietėje „Pailgio perlas“.



Kilo abejonių, ar renginys bus

Pasak LSPŽGB vadovo Vaidoto Nikžentaičio, parama psichikos negalią turintiems žmonėms bei jų artimiesiems teikta per visą karantino laikotarpį. Vis dėlto tuo metu teko dirbti nuotoliniu būdu, naudojantis išmaniosiomis technologijomis, todėl artimesnio ryšio žmonėms su negalia trūko. „Žinoma, mes nesame medikai, kad nustatytume, kaip karantinas, pandemija paveikė žmonių psichikos sveikatą. Vis dėlto akivaizdu, kad artimo bendravimo

mūsiškiai labai pasigedo. Stengėmės palaikyti bent nuotolinį bendravimą, sakėme saviškiams – ateis nauja diena, bus galimybė susitikti. Visi labai patenkinti, kad vėl grįžtame į senąsias vėžes“, – sako V. Nikžentaitis.

Jo teigimu, būta abejonių, ar pavyks surengti kasmetę atokvėpio stovyklą, ar žmonės norės išeiti iš namų, rinktis draugėn. Vis dėlto, pasibaigus karantinui, sušvelnėjus sąlygoms, stovyklą surengti pavyko. „Pasirodė, kad mūsiškiai labai nori bendrauti. Į atokvėpio stovyklą atvyko apie 30 negalią turinčių žmonių ir jų artimųjų iš Vilniaus, Kauno, Šiaulių, Panevėžio. Visiems norėjosi išvažiuoti iš namų su šeimos nariais, vaikais“, – sako bendrijos vadovas.

Laimingi susitikę

Šiais metais stovykla buvo šiek tiek kitokia nei įprastai. Žmonės stengėsi laikytis Sveikatos apsaugos ministerijos pateiktų rekomendacijų, saugaus atstumo, nesibūriuoti didelėmis grupėmis. Vis dėlto galimybė vėl susitikti,

pabūti kartu, gražioje gamtoje, visiems buvo labai svarbi.

Pirmą kartą į atokvėpio stovyklą atvyko kaunietis Gediminas su mama Zita. „Sudomino renginio programa, tikėjomės įdomių paskaitų, renginių. Vos atvykusius apgaubė nuoširdus bendrijos darbuotojų dėmesys. Pradžiugino graži, tvarkinga poilsiavietė, daug erdvių, kur galima pasivaikščioti, kur žmonės vieni kitiems netrukdo“, – sako Zita.

Pasak Gedimino, visiems, ypač – po karantino, labai norėjosi ištrūkti iš miesto į gamtą: „Gyvenam Kaune, prie pat gatvės. Stovyklavietėje tylu, ramu. Puiku, kad pasiūlyta ir daug įdomių temų – nesinorėjo, kad atokvėpis būtų vien tik gulėjimas prieš saulutę“.

Pasak Zitos, ilgą laiką šeimos praleido namuose, todėl visiems norėjosi kitos aplinkos, galimybės pabūti tarp žmonių, atsikratyti kasdienės rutinos. „Čia nereikia galvoti apie buitį, viskuo pasirūpinta, galvoji tik apie atokvėpį ir poilsį“, – kalba moteris.

Ne pirmą kartą atokvėpio stovykloje poilsavo Aldona iš Šiaulių klubo „Dvasinė šiluma“. „Kasmet šios stovyklos labai laukiam. Atvažiuojame atsipalaiduoti nuo kasdienybės, pailsėti nuostabioje gamtoje, pasisemti ramybės. Ne mažiau svarbi ir galimybė pabendrauti su kitų klubų nariais, užmegzti naujas pažintis“, – kalba moteris.

Jos teigimu, per karantiną žmonės su negalia labai pasigedo bendravimo. „Negalėjome rinktis į savo klubą, nuliūdino,





kad šiemet nevyko kasmetė dainų šventė „Uždainuokime kartu“. Parengėme jai tris dainas, ruošėmės konkursui. Gaila, jo šiemet nebuvo“, – kalba Aldona.

Pirmą kartą atokvėpio stovykloje poilsiaavo šiaurietis Rolandas. Jį taip pat džiugino nuostabi gamta, miškas, ežeras, galimybė panerti į jo vėsų vandenį. Vyrai labiausiai patinka dainuoti, jis džiaugėsi muzikos vadove Vita, kuri parenka klubo nariams smagių dainų. „Su ja labai linksma. Susirinkę padainuojam, džiaugsmingai praleidžiam laiką. Tai labai sustiprina sveikatą“, – sako vyras.

Dar vieną šiaurietį Joną labiausiai pradžiugino draugiškas žmonių bendravimas. „Aš stovykloje lankausi pirmą kartą, bet buvo gražu žiūrėti, kaip čia susitinka seni draugai, visi jau iš tolo šaukia vienas kitą. Akivaizdu, kad stovykloje gimsta naujos pažintys, draugystės, žmonės patiria daug teigiamų emocijų“, – kalba Jonas.

Šiauriečiai sakė nesibaiminę dėl koronaviruso pandemijos – karantinas jau pasibaigęs, atokvėpio stovykla buvo galimybė pirmą kartą išeiti iš namų, pabūti kartu, jos visi labai laukė.

Galimybė atsikvėpti, pabūti su šeimos nariais džiaugėsi ir VŠĮ Pagalbos ir informacijos šeimai tarnybos lankytojai. Danuta čia atvyko su paaugliu sūnumi. „Šioje stovykloje mums smagiau negu prie jūros, mėgstu ežerus, čia gali įkvėpti ramybės. Šiemet atvažiuavau tik su sūnumi – dukra abiturientė liko namuose. Labai malonu pabūti kartu, pailsėti“, – sako Danuta.

Vladas čia lankosi jau antrą kartą. Jis pripažįsta, jog pirmą sykį būta baimės, nerimo, o antrą kartą važiavo drąsiai. „Didelis

malonumas pabėgti iš Vilniaus, kur taip daug triukšmo. Be to, ilgą laiką praleidom saviizoliacijoje, niekur negalėjom išvažiuoti. Pirmą galimybę pabūti gamtoje labai vertinga“, – sako vyras.

Tomas taip pat labiausiai džiaugėsi tyru oru, ramybe, įdomiomis veiklomis, galimybe pademonstruoti savo talentus.

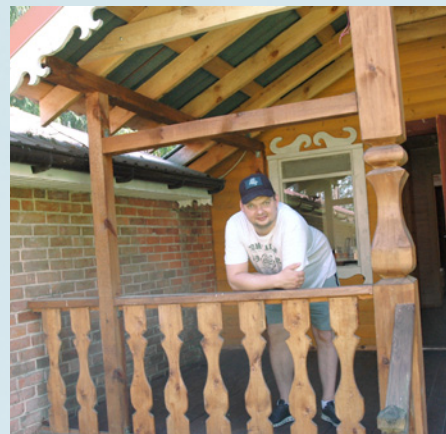
Klubo „Kūlgrinda“ vadovė Jeleona Gorlova sako stovyklos labai laukiusi, čia ji poilsiauja jau penktąjį kartą. Moteris džiaugėsi ramybe, puikia gamta, gražiu tarpusavio bendravimu, galimybe sutikti senus gerus draugus. „Puiku, kad kasmet stovyklautojams sugalvojama vis naujų užduočių. Šiais metais piešiame bendrą paveikslą. Ši stovykla – kupina naujovių ir siurprizų“, – dėsto moteris.

Parengė turiningą programą

Pasak LSPŽGB projektų vadovės Valerijos Folkienės, kaip ir kasmet, stengtasi stovyklos dalyviams parengti turiningą programą. Aktorius, Pagalbos ir informacijos šeimai tarnybos projektų vykdytojas Darius Rakauskas, mokė stovyklautojus oratorystės. Žmonės mokėsi skaityti tekstus, lavinti bendravimo įgūdžius, įveikti baimes, vėliau visi rengė bendrą vaidinimą.

Atvykusiems iš skirtingų miestų skirta užduotis pristatyti savo kraštą, nupiešti paveikslą, kuris atspindėtų miesto ypatybes. Vėliau komandų piešiniai sujungti į bendrą paveikslą.

Kaip ir kasmet, daug dėmesio skirta tarpusavio bendravimui. Lektorė, VŠĮ Pagalbos ir informacijos šeimai tarnybos direkto-



rė Algė Nariūnienė, kalbėjo apie darnos šeimose stiprinimą, savarankiškumo ugdymą, integraciją į socialinį gyvenimą, streso įveikimo būdus, žalingų įpročių prevenciją, sveiką gyvenseną.

„Stengiausi parinkti visiems svarbias, aktualias temas. Kalbėjome apie tai, kaip žmonės laikėsi karantino, apie psichologines problemas. Kadangi mokslininkai vis kalba apie naują koronaviruso bangą, aptarėme, kaip apsisaugoti nuo ligų, kaip stiprinti imunitetą paprastais, nebrangiais būdais. Alijošius, imbieras, ežiuolė, eteriniai aliejai – pigūs, bet gali padėti išvalyti patalpas ir sustiprinti organizmą. Labai daug ką lemia ir sveika gyvensena – vaikščiojimas, fizinis judrumas. Turime ruošti žiemai, galvoti apie imunitetą iš anksto“, – sako A. Nariūnienė.

Specialistė taip pat kalbėjo apie problemas, su kuriomis susiduria turintieji psichikos negalią, apie visuomenės, medikų požiūrį į juos.

Visi poilsiautojai „Pailgio perlą“ paliko sustiprėję, pasisėmę naujų jėgų, su viltimi čia susitikti ir kitais metais.

Autorės ir Sergej Penkovskij nuotraukos



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

Rėmėjai:



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

Dizainerė
Ilona Chmieliauskaitė

Redakcijos adresas:
Viršuliškių g. 34,
LT-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