



2021 m., balandis

Nr. 2 (36)

LIETUVOS SUTRIKUSIOS PSICHIKOS ŽMONIŲ
GLOBOS BENDRIJOS ŽURNALAS

**Pramogos bei bendravimas
per karantiną – ir virtualiai**

Skaitykite 4 p.



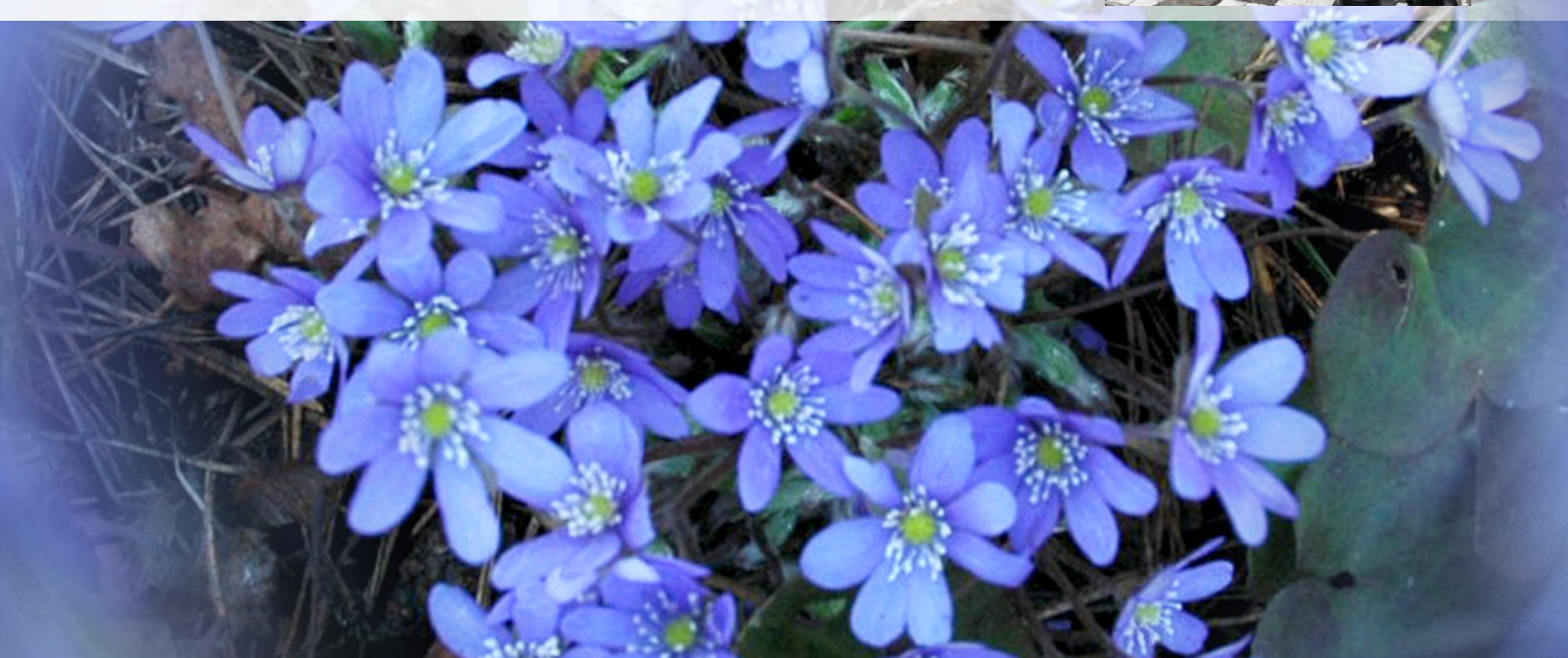
**Rokiškėnai vėl džiaugiasi
galimybe rinktis draugėn**

Skaitykite 10 p.



**Erika apie nūdienos situaciją:
„Turime saugotis, padėti vieni
kitiems ir tikėti mokslu“**

Skaitykite 13 p.



Psichikos sveikatos stiprinimui skirtos paslaugos COVID-19 pandemijos metu pasiteisino

Pernai pradėjus organizuoti psichologinės gerovės ir psichikos sveikatos stiprinimo veiklas, jose 2020-aisiais dalyvavo daugiau kaip 14 tūkst. gyventojų, net 9 iš 10-ies liko labai patenkinti arba patenkinti gautomis paslaugomis. Sveikatos apsaugos ministerija (SAM) kviečia gyventojus ir šiemet naudotis nemokamomis specialistų konsultacijomis bei dalyvauti jų rengiamuose grupiniuose užsiėmimuose.

Ministerijos iniciatyva paslaugos teikiamos visose Lietuvos savivaldybėse, reaguojant į neigiamą COVID-19 pandemijos poveikį visuomenės psichikos sveikatai.

Teikiant paslaugas, vykdomos grupinės veiklos – streso valdymo, emocijų atpažinimo ir raiškos, konfliktų valdymo užsiėmimai, savitarpio paramos grupės,

taip pat teikiama iki 5 individualių psichologo konsultacijų.

Šias paslaugas nemokamai gali gauti visi Lietuvos gyventojai, susiduriantys su psichikos sveikatos sunkumais dėl sudėtingų gyvenimiškų situacijų (darbo netekimo, artimo žmogaus netekties, skrybių ir kt.), kreipdamiesi į savo savivaldybės visuomenės sveikatos biurą. Didelis dėmesys teikiamas jų kokybės užtikrinimui: individualią pagalbą teikia ar grupinius užsiėmimus veda kvalifikuoti psichologai arba kiti specialistai, atitinkantys nustatytus kvalifikacinius reikalavimus.

Paslaugomis naudotasi tiksliai: 2020 metais daugiau nei pusė asmenų kreipėsi dėl patiriamo streso, kurį COVID-19 pandemijos metu patiria didesnė dalis Lietuvos gyventojų nei įprastai. Taip pat buvo kreiptasi dėl slepiančio vienišumo, tarpasmeninių konfliktų, įtampos ir nuovargio, padidėjusio nerimo ir kitų priežasčių.

Gyventojai itin pozityviai vertino dalyvavimą veiklose – tai rodo jų užpildytų anketų apie savijautą rezultatai prieš ir po paslaugų gavimo. Džiugu, kad 1 iš 4 asmenų savijauta po paslaugų gavimo ženkliai pagerėjo. Be to, dauguma baigusių veiklas asmenų nurodė, kad išmoko ir pradėjo praktiškai taikyti veiksmingus streso valdymo būdus, lengviau sprendė konfliktines situacijas.

Siekiant palaikyti gerą psichikos sveikatą, gyventojai raginami kreiptis bei dalyvauti psichologinės gerovės ir psichikos sveikatos stiprinimo veiklose. Daugiau informacijos apie šias veiklas, psichikos sveikatą bei kitas prieinamas pagalbos galimybes galima rasti *pagalbasau.lt* svetainėje.

Primename, kad COVID-19 pandemijos laikotarpiu veikia nemokamas telefono numeris 1809, kuris vienija emocinę paramą ar psichologinę pagalbą teikiančias linijas: Vilties liniją, Pagalbos moterims liniją, Jaunimo liniją, Vaikų liniją, Sidabrinę liniją ir Tėvų liniją.

Sveikatos apsaugos ministerijos informacija


EMOCINĖS SVEIKATOS LINK


LIETUVOS RESPUBLIKOS
SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJA

Kaip rūpintis savo *emocine sveikata* koronaviruso (COVID-19) pandemijos metu?

Rūpinkitės savimi: pakankamai miegokite ir ilsėkitės, valgykite sveikai, venkite žalingų įpročių

Priimkite Jums kylančius jausmus. Normalu jausti stresą, nerimą, liūdesį ar baimę, tai nereiškia, kad esate silpnas

Susikurkite dienvartę ir jos laikykitės

Informaciją apie Covid-19 tikrinkite 1-2 kartus per dieną

Tausokite save ir jėgas skirkite tik tiems dalykams, kuriuos galite pakeisti

Ieškokami informacijos apie Covid-19, remkitės oficialiais šaltiniais, pavyzdžiui: who.int, www.koronastop.lrv.lt



Tęskite Jums paskirtą gydymą, jei reikia – konsultuokitės su gydančiais gydytojais

Reguliariai palaikykite ryšį su šeima ir draugais telefonu, internetu, vaizdo skambučiais

– Ieškokite daugiau informacijos www.pagalbasau.lt

– Kreipkitės į emocinės paramos liniją 1809


Jaunimo linija
8 800 04356


Vaikų linija
116 111 | vaikulinija.lt


Vilties linija
8 800 000 20


SIDABRINĖ LINIJA
8 800 800 20

Du trečdaliai savivaldybių pasiruošusios suteikti laikino atokvėpio paslaugą

Slaugomų ar nuolatinės priežiūros reikalaujančių vaikų su negalia, suaugusių neįgaliųjų ar senyvo amžiaus žmonių artimieji gali teikti prašymus savivaldybėms dėl laikino atokvėpio paslaugos. Paslauga gali būti teikiama asmens namuose, dienos centre ar socialinės globos įstaigoje.

„Žmonės su negalia ir senyvo amžiaus asmenis prižiūrintys gyventojai turi turėti galimybę derinti asmeninį bei visuomeninį gyvenimą. Todėl laikino atokvėpio paslaugų plėtra ir tobulinimas savivaldybėse – būtini elementai. Raginu visas šalies savivaldybes užtikrinti šios paslaugos prieinamumą“, – sako socialinės apsaugos ir darbo ministrė Monika Navickienė.

Socialinės apsaugos ir darbo ministerija vasario – balandžio mėnesiais atliko laikino atokvėpio paslaugos stebėseną savivaldybėse. Jų pateiktais duomenimis, iš 60 savivaldybių 37 savivaldybėse laikino atokvėpio paslauga yra teikiama. Surinkti duomenys rodo, kad 11 savivaldybių iš 37 niekas šia paslauga nepasinaudojo, nors galimybę ją gauti – yra. Trečdalyje, t. y. 23 savivaldybėse, laikino atokvėpio paslauga kol kas neteikiama.

2019 m. minėta paslauga buvo reglamentuota Socialinių paslaugų kataloge, o nuo 2020 m. birželio 1 d. iki šių metų balandžio mėnesio laikino atokvėpio paslaugą gavo beveik 150 asmenų ar šeimų. Daugiausiai paslaugų suteikta Vilniaus mieste (66), Jurbarko rajone (17), Šiaulių mieste (11), Šalčininkų rajone (10). Kitose savivaldybėse dėl laikino atokvėpio paslaugos kreipėsi ir jis buvo suteiktas vos kelietais šeimų ar asmenų.

Dažniausiai laikino atokvėpio paslauga yra organizuojama kaip trumpalaikė socialinė globa. Laikino atokvėpio paslaugos teikimo eilė yra sudaroma tik Vilniaus miesto savivaldybėje – dienos socialinės globos asmens namuose paslaugos laukia 83 asmenys, trumpalaikės atokvėpio socialinės globos paslaugų

institucijoje laukia 7 asmenys. Visose kitose savivaldybėse poreikis yra patenkinamas ir eilės nėra sudaromos.

Iš ministerijos surinktos informacijos išryškėja, kad net 11 savivaldybių, kurios pažymi, kad teikia laikino atokvėpio paslaugą nuo 2020 m. birželio 1 d., nebuvo nei vieno asmens ar šeimos, kuri kreiptųsi dėl laikino atokvėpio paslaugos gavimo, o 10 savivaldybių – vos 1 asmuo ar šeima. Savivaldybių atstovų teigimu, susidomėjimas laikino atokvėpio paslauga savivaldybėse, išskyrus Vilniaus mieste, yra mažas dėl šalį apėmusios pandemijos – paslaugų poreikis tenkinamas per kitas paslaugas.

Socialinės apsaugos ir darbo ministerija jau rengia Laikino atokvėpio tvarkos aprašo pakeitimus, kuriuos priėmus taps aiškiau, kas gali gauti laikiną atokvėpį, bus panaikinta galimybė sudaryti paslaugos teikimo eilę, neliks prioritetų sąrašo, taip pat bus atsisakoma reikalavimo paslaugos teikėjui turėti bent 12 mėnesių darbo patirtį.

Kas šiuo metu gali prašyti laikino atokvėpio?

Vaikų su negalia iki 18 m. tėvai, globėjai, jeigu vaikui nustatytas neįgalumo 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, kuriam nustatytas ne didesnis nei 55 proc. darbingumo lygis arba didelių ar vidutinių specialiųjų poreikių lygis ir specialusis

nuolatinės slaugos poreikis arba specialusis nuolatinės priežiūros (pagalbos) poreikis.

Vaiko ar suaugusio asmens su negalia artimieji dėl laikino atokvėpio turi pateikti prašymą savo savivaldybei, pridėti asmens dokumentų kopijas, nustatytą neįgalumą ar darbingumą liudijančius dokumentus, laisvos formos negalią turinčio asmens dienotvarkę.

Kokį atokvėpį ir koku dažnumu galima gauti?

Kiekviena šeima turi teisę per metus gauti 720 val. (30 parų) laikino atokvėpio paslaugą. Vaikus su negalia, suaugusius asmenis su negalia ar senyvo amžiaus asmenis prižiūrintys, globojantys 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, kad bendra paslaugų trukmė vienai šeimai per metus negali viršyti 720 valandų (30 parų).

Savivaldybės 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

Nukelta į 4 p.

Atkelta iš 3 p.

pedagogai, individualiosios priežiūros personalas ar kiti socialinių paslaugų bei sveikatos priežiūros 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.

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

Kiek kainuoja laikino atokvėpio paslauga?

Laikino atokvėpio paslaugos yra iš dalies mokamos, bet priklauso nuo negalią turinčio suaugusio asmens ar vaiko pajamų. Paprastai negalią turintys asmenys gali gauti tikslines kompensacijas, šalpos pensijas arba netekto darbingumo pensijas.

Jeigu asmens ar šeimos pajamos, tenkančios vienam nariui, yra mažesnės už valstybės remiamų pajamų dvigubą dydį (256 Eur),

laikino atokvėpio paslauga teikiama nemokamai. Savivaldybė turi teisę apskritai atleisti nuo mokėjimo už socialines paslaugas.

Pagalba į namus kainuoja iki 20 proc. negalią turinčio asmens pajamų.

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

Nustatant asmens finansines galimybes mokėti už socialines paslaugas, neįskaitomos asmenų su negalia gaunamos su darbo santykiais susijusios pajamos, kai jos neviršija Vyriausybės nustatytos minimaliosios mėnesinės algos (642 Eur).

Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos informacija

Pramogos bei bendravimas per karantiną – ir virtualiai

Lina JAKUBAUSKIENĖ

Ko gero, niekas nesitikėjo, kad karantinas pasaulį sukaustys tokiam ilgam laikotarpiui. Kol susirgimų COVID-19 skaičiai auga, apie karantino suvaržymų laisvinimą nekalbama, su negalia turinčiais žmonėmis dirbantiems darbuotojams tenka prisitaikyti prie naujų sąlygų.

Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrija (LSPŽGB) ir VŠĮ Pagalbos ir informacijos šeimai tarnyba nuolat ieško naujovių, kaip sudominti žmones, kaip palengvinti jiems sudėtingą karantino laikotarpį.

Žmonėms reikia palaikymo

Pasak LSPŽGB vadovo Vaidoto Nikžentaičio, izoliacijos sąlygomis gyvenantiems žmonėms su psichikos negalia paslaugų ypač reikia: „Privalome dirbti, kokia krizinė bebūtų situacija, ryšys su žmonėmis turi išlikti. Mūsiškiai labai užsidarę, kenčia nuo depresijos, bendravimo trūkumo“.

LSPŽGB yra apsaugoto būsto programos iniciatoriai ir vykdytojai. Pasak projektų vykdytojos Jurgitos Gračiovienės, šiuo metu apsaugoto būsto paslaugas gauna 54 asmenys, turintys proto ir psichikos negalią. 17 socialinių darbuotojų, atliekančių atvejo va-

dybininko funkcijas, su jais dirba Vilniuje, Elektrėnuose, Švenčionių r. (Švenčionėliuose), Tauragė-

je, Mažeikiuose, Kaune. Apsaugoto būsto gyventojams taip pat trūksta bendravimo, papildomų paslaugų.

„Per karantiną žmonių psichologinės problemos pagilėjo, ne visi žmonės gali ir nori lankytis neįgalųjų centruose. Ne išimtis – ir apsaugoto būsto gyventojai, kuriems labai reikia palaikymo. Vienas iš bendravimo būdų – virtualūs užsiėmimai. Tai – ne tik galimybė pabendrauti, bet ir palaikyti apsaugoto būsto gyventojus emociškai“, – sako V. Nikžentaitis.

VŠĮ Pagalbos ir informacijos šeimai tarnybos projektų vykdytojo Dariaus Rakausko sumanymu, apsaugoto būsto gyventojams surengtas virtualus protų mūšis.





macijos šeimai tarnybą, Darius protų mūšiais sudomino ir tarnybos lankytojus. „Jau po pirmojo protmūšio pamačiau, kad žaidimas žmonėms patiko. Jie greitai įsitraukė, ieškojo atsakymų į pateiktus klausimus. Azartiškas, intelektualus žaidimas juos įtraukė. Nenuostabu: tai – puiki, vertinga pramoga kiekvienam, turi ne tik pats pasukti galvą, bet ir gali perduoti žinias kitiems“, – sako D. Rakauskas.

Projektų vykdytojo teigimu, klausimus, užduotis jis stengiasi parinkti pagal auditoriją: „Labiau išsilavinusiems žmonėms parenku sudėtingesnius klausimus, turintiems mažiau žinių – lengvesnius. Svarbu, kad visiems būtų įdomu, kad kiekvienas pajustų savo vertę. Kai atsakai į klausimą, jautiesi gerai, pasijunti pakylėtas, imi labiau pasitikėti savo jėgomis“.

Per ilgesnį laiką D. Rakauskas išsiaiškina, kokia sritis labiau domina vienus ar kitus žmones. „Vieni domisi knygomis, kiti – sportu. Protų mūšis – komandinis žaidimas. Kai susirenka komanda, vienas žino viena, kitas – kita, kartu aptaria ir išmąsto atsakymus į klausimus. Vieni kitus paskatindami, pagirdami žmones pajunta vienas kitam pagarbą, patiria komandiškumo jausmą“, – dėsto projektų vykdytojas.

Įprastai protų mūšis skirstomas į šešis etapus, kiekviename užduodama po 10 klausimų. „Atsakymus visi sužino tik paibaigoje. Taip išlaikoma intriga, azartas. Vieni džiaugiasi atsakę teisingai, jei neteisingai, įvertina, kad kažkuris turėjo teisingą atsakymą. Taip atsiranda žinojimo jausmas, vyksta apsikeitimas emocijomis“, – sako Darius.

Jo teigimu, priklausymo komandai jausmas labai svarbus: „Žmonės, kaip rūšis, prisitaikė ir tapo dominuojančia tik todėl, kad dirbo kartu. Be abejo, nuotolis, būtinybė izoliuotis kolektyviškumo jausmą sumažina. Žaisdamas protų mūšį virtualiai, negali pažiūrėti draugui į akis, pasitarti. Vis dėlto šiuolaikinės informacinės

„Užsiėmimai vyko visą pusdienį – žmonės mokėsi prisijungti prie nuotolinių interneto platformų, prisistatyti, susipažino su kitais apsaugoto būsto gyventojais. Nežinau, ar užsimezgė artimesni kontaktai, tačiau visų atsiliepimai buvo teigiami, protų mūšis visiems praskaidrino nuotaiką“, – teigia V. Nikžentaitis.

Anot jo, pirmą kartą prisijungti apsaugoto būsto gyventojams padėjo su jais dirbantys socialiniai darbuotojai, kai kurie jų dalyvavo žaidime kartu. „Tai buvo ir galimybė išmokyti naudotis žmones su psichikos negalia išmaniosiomis technologijomis, padėti suvokti, kaip vyksta nuotolinis darbas ar užimtumas. Taip pat tai – galimybė mokyti specialistus, motyvuoti juos, kad nepaliktų žmonių su psichikos negalia vieni su jų problemomis, ieškojimas įvairesnių darbo, bendravimo formų. Matysime, kiek tęsis karantinas, vis dėlto numatėme ne vieną renginį virtualiai. Mūsų žmonėms labai reikia psichologinio palaikymo“, – dėsto bendrijos vadovas.

Įtraukė apsaugoto būsto gyventojus

Pasak D. Rakausko, protų mūšis pirmajai virtualiai pramogai pasirinktas neatsitiktinai: „Tai – labai smagus ir vykęs žaidimas. Pabandymui pirmajam protų mūšiui parinkau lengvesnes užduotis – atspėti, kokie maisto produktai yra paslėpti mano krepšyje. Žaidimo dalyviai uždavinėjo klausimus,

stengėsi išsiaiškinti, apie kokį produktą kalbama. Mačiau, kaip žaidimas žmones sudomino, įtraukė“.

Jo teigimu, panašioms užduotims pastangų reikia nedaug, o smagus laiko praleidimas garantuotas kiekvienam.

Vėliau apsaugoto būsto gyventojai ir su jais dirbantys specialistai po vieną raidę spėliojo D. Rakausko parinktus žodžius. „Mačiau, kad iš pradžių drįso ne visi, kiti tik stebėjo žaidimą, bandė įsigilinti, kas čia vyksta. Tikiuosi, kitą kartą jie dalyvaus aktyviau. Tai buvo „pirmasis blynas“ – žiūrėsime, ką kitą kartą būtų galima pagerinti. Pastebėjome kai kurių trūkumų, šiek tiek strigo interneto ryšys. Tikiuosi, kiti kartai bus sėkmingesni“, – tikisi D. Rakauskas.

Žaidimo dalyviai buvo vieningi: protų mūšis – įdomus ir smagus užsiėmimas. Jų teigimu, per trumpą laikotarpį visi ne tik pasibuvo kartu, tegu virtualiai, bet ir sužinojo naujų dalykų.

Ieško naujų galimybių

Pasak D. Rakausko, intelektualiais žaidimais jis pats susidomėjo seniai: „Pirmą kartą dalyvauti protų mūšyje draugai mane pakvietė prieš gerą dešimtmetį, kai tik prasidėjo šių žaidimų mada. Tuo metu kaip tik buvo 2008-ųjų krizė, sunkūs laikai. Esu aktorius, labai trūko darbų, veiklos. Proto mūšis padėjo gyventi linksmiau, įdomiau“.

Prieš keletą metų atėjęs dirbti į LSPŽGB VŠĮ Pagalbos ir infor-

Nukelta į 6 p.

Atkelta iš 5 p.

priemonės padeda tą nuotolį sumažinti. Tai, kas vyksta dabar, prieš dešimtį metų dar buvo neįmanoma. Džiugu, jog karantinas, būtinybė izoliuotis turėjo ir kai kurių teigiamų aspektų – paskatino techninę pažangą. Naujos galimybės, būdas susitikti virtualiai, padeda per tokį ekstremalų laikotarpį išlaikyti bendravimą”.

Pasak D. Rakausko, neaišku, kiek dar teks bendrauti virtualiai, todėl jis svarsto ir naujas galimybes: „Labai norėčiau išbandyti kolektyvinį protų mūšį, kad jo dalyviai galėtų spėlioti poromis, ne po vieną. Reikėtų sugalvoti, kaip du žmonės galėtų bendrauti, tartis tarpusavyje dėl atsakymų į klausimus. Tai būtų galimybė žmonėms dalyvauti žaidime kaip komanda. Tikiuosi, pavyks sugalvoti būdą, kaip surengti tokį, sudėtingesnį, žaidimą”.

Nauji iššūkiai

Projektų vykdytojo teigimu, darbas per atstumą kelia darbuotojams daug naujų iššūkių.



„Pernai gruodį pirmą kartą buvau virtualiu Kalėdų seneliu. Tai buvo visai nauja patirtis, kur turi per atstumą pajusti auditoriją. Bendraudamas virtualiai, negali prieiti prie žmogaus, pakalbinti, pajuokauti. Darbas su kamera kelia daug naujų užduočių, turi sugalvoti, kaip įtraukti auditoriją, ją užimti. Jei ką padarysi ne taip, kils atmetimo reakcija, nepasitikėjimas. Ši patirtis labai praverčia ir dirbant su negalia turinčiais žmonėmis”, – dėsto D. Rakauskas.

Anot jo, ir per pirmąjį karantiną teko bendrauti su VŠĮ Pagalbos ir informacijos šeimai tarnybos lankytojais per atstumą: „Sugalvodavau protų mūšius klausimus, kuriuos tarnybos direktorė Algė Nariūnienė išveždavo žmonėms, jie iš anksto galėdavo pasiruošti, kad galėtų atsakinėti individualiai. Pastebiu, jog žmonės labai reikią paslaugų, pramogų. Sėdėdami vieni uždaryti namuose, jie depresuoja, psichikos sveikata blogėja”.

Pasak A. Nariūnienės, karantinas pakeitė visų žmonių gyvenimus, bet ypač didelės įtakos turėjo psichikos sveikatos problemų turintiems žmonėms: „Per antrąjį karantiną neužsidarėme, kasdien galime priimti po penkis žmones. Vis dėlto, jei ateina vienu ar kitu daugiau, neišvarome. Matuojame temperatūrą, stengiamės, kad jie laikytųsi saugaus atstumo, dėvėtų kaukes, dezinfekuotų rankas. Anksčiau kasdien sulaukdavome bent po 20 lankytojų, tad daugeliui mūsų trūksta didesnio šurmulio, draugų. Kai kurie vis dar bijo išeiti iš namų, baiminasi užsikrėsti koronavirusu”.



A. Nariūnienė pasidžiaugė, jog per karantiną aktyvūs ir išradingi Pagalbos ir informacijos šeimai tarnybos darbuotojai atrado naujų veiklos rūšių, prisitaikė dirbti pasikeitusiomis sąlygomis. „Ypač nuoširdžiai dirba Darius, per jo užsiėmimus visada skamba juokas, liejasi teigiamos emocijos. Jis siūlo lankytojams ne tik protų mūšį, bet ir dar vieną intelektualų žaidimą – „Kas, kur, kada”, stengiasi žmones kuo labiau išjudinti. Tarnybos lankytojams visapusiškai padeda ir socialinė darbuotoja Vilma Kunsmonaitė, nuoširdžiai dirba psichologė Nida Matiukienė, jos paslaugų mūsų mūsiškiams per karantiną ypač reikią. Muzikos vadovė Julija Kovalenko atranda vis naujų dainų, mokosi jų su ansamblio „Volungė” dainininkais”, – pasakoja A. Nariūnienė.

Jos teigimu, visi LSPŽGB darbuotojai nuoširdžiai stengiasi, kad žmonės su psichikos negalia nesijaustų palikti vieniši, taip pat visi labai laukia, kada veikla sugrįš į ankstesnes vėžes.

Autorės nuotraukos

Pasirengimas šv. Velykoms: abilimpiada ir šventiškos nuotaikos kūrimas bendruomenėse

Lina JAKUBAUSKIENĖ

Nors koronaviruso sukelta pandemija iš esmės pakeitė mūsų gyvenimą, didžiosios metų šventės vis tiek ateina. Tegu be galimybės pabūti kartu su artimaisiais, tiesiogiai dalintis šilčiausiais jausmais bei gražiausiomis emocijomis. Po Lietuvą išsi-

barstę Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos (LSPŽGB) skyriai ir šį kartą kruopščiai ruošėsi šv. Velykoms, kūrė šventinę nuotaiką, sveikino vieni kitus ir, svarbiausia, linkėjo kuo greičiau sugrįžti į ankstesnį gyvenimą.

Abilimpiadoje – galimybė išreikšti save

VšĮ Pagalbos ir informacijos šeimai tarnybos lankytojams prieš šv. Velykas surengta jau antroji abilimpiada. Šįkart jos dalyviai gamino darbelius, skirtus gražiausiai pavasario šventei.

Vilniaus neįgaliųjų dienos centro projektų vykdytoja, darbelių vadovė, mokytoja Laima Stanėnaitė priminė, jog abilimpiados tikslas – atskleisti žmonių su negalia talentus, suteikti galimybę jiems pabendrauti tarpusavyje. Įprastai renginys vyksta prieš didžiąsias metų šventes – šv. Kalėdas ir šv. Velykas.

„Iš viso Velykų šventei numatytos septynios rungtytės. Pagalbos ir informacijos šeimai tarnybos lankytojai atliko keturias – du žmonės piešė ant drobinių maišelių, du kūrė velykinius sveikinimus, vienas rašė eilėraštį iš nurodytų žodžių, dar kitas spalvino medinį krepšelį“, – pasakoja L. Stanėnaitė.

Pasak jos, abilimpiada surengta likus nemažai laiko iki Velykų: „Turime suspėti įvertinti darbus ir prieš Velykas įteikti prizus, kad žmonės turėtų kuo pasidžiaugti. Prizai – tai medaliai, velykinės



dovanos bei suvenyrai. Vertinimo komisijai tradiciškai pateikiamos tik nuotraukos, o padarytus darbelius žmonės gali parsinešti namo“, – primena L. Stanėnaitė.

Pasak jos, šiais metais numatyta ir dar viena naujovė – publikos balsavimas už patikusius darbus. Vienas labiausiai žmonėms patikęs darbelis apdovanotas publikos prizų, o pirmąsias, antrąsias ir trečiąsias vietas tradiciškai skyrė speciali komisija, įvertinusi kiekvieną darbą už originalumą, kruopštumą, temos atskleidimą ir kita.

Kiekvienas žmogus iš anksto pasirinko užduotį, kad abilimpiados rengėjai galėtų atsivežti reikiamų medžiagų ir priemonių. Visi abilimpiados dalyviai naudojo apsaugos priemonėmis – kad neužsikrėstų ir neužkrėstų vieni kitų.

Abilimpiados rengėjų teigimu, renginys nuolat populiarėja. „Sėnieji dalyviai laukia, kada bus abilimpiada, kaskart noriai prisijungia ir nauji dalyviai. Žinoma, karantinas ir mums pakišo koją, vis dėlto galima teigti, kad statistiškai norinčių dalyvauti renginyje nuolat daugėja. Žmonės nori išeiti iš namų, laukia įdomių veiklų“, – sako L. Stanėnaitė.

Liko patenkinti užduotimis ir rezultatais

VšĮ Pagalbos ir informacijos šeimai tarnybos lankytojai Žanas

ir Tatjana šįkart kūrė piešinius Velykų tema ant tekstilinių maišelių. Tatjana jau turėjo patirties – tokią pat užduotį ji atliko prieš šv. Kalėdas. Žaną užduotis sudomino, jis sukūrė net du originalius piešinius ant abiejų drobinių maišelio pusių. „Galvojau, ką čia gražaus nupiešus. Kadangi maišelis – ryškiai raudonos spalvos, ant jo negalėjau piešti skirtingomis spalvomis, tik juoda. Teko prisitaikyti prie sąlygų ir turimų priemonių“, – sako vyras.

Tatjana drobinių maišelį išdabino velykiniais kiaušiniiais. Ji pasakojo labai bijojusi ką nors sugadinti, bet piešinys jai puikiai pavyko.

VšĮ Pagalbos ir informacijos šeimai tarnybos lankytoja Danutė pasirinko spalvinti medinį krepšelį. „Sužinojau, kad jį reikės dažyti dažais, todėl ir pasirinkau šią užduotį. Vis dėlto ji pasirodė sudėtingesnė negu atrodė iš pradžių – marginti dažais medį sudėtingiau nei piešti ant popieriaus. Vis dėlto labai pradžiugino galimybė dalyvauti renginyje, atsisitraukti nuo kasdienių rūpesčių, kurių turime visi. Labai nusibodo karantinas, nebesinori sėdėti namuose“, – dėsto moteris.

Tomas pasirinko kurti velykinį atviruką. Tam jis gavo spalvoto popieriaus, formines žirkles, specialius skylamušius su gyvūnų ar lapų formomis, taip pat spalvotų pieštukų, rašiklių. „Mano tema –

Nukelta į 8 p.



Atkelta iš 7 p.



drugeliai, kadangi jie simbolizuoja pavasarį. Oras kol kas dar nėra pavasariškas, todėl kurti kažką, kas susiję su pavasariu, smagu. Kūrybos procesas visada smagiai nuteikia", – kalba vyras.

Erika dalyvavo ir pirmojoje VŠĮ Pagalbos ir informacijos šeimai tarnyboje surengtoje abilimpiadoje. „Kalėdine tematika išdabintą drobinį maišelį pado-vanojau savarankiško gyvenimo namų direktorei. Ji buvo labai

patenkinta, iki šiol jį nešiojasi su savimi. Šįkart pasirinkau kurti velykinį atviruką. Labai laukiu šv. Velykų, man tai – brangi šventė. Jau pasipuošiau savo kambarį, be to, laukiau progos, kada vėl galėsiu susitikti su draugais, pasigaminti darbelių. Pradžiugino ir šventiška renginio nuotaika", – kalba mergina.

Astai atiteko originali užduotis – sukurti eilėraščių Velykų tema. Iš anksto buvo pateikti žodžiai, kurie turėtų būti tekste („kiškis, saulė, šviesa, pavasariška" ir kt.), eilėraščių turėjo sudaryti 16 eilučių. „Pabijojau, kad kiti darbeliai nepavyks. Turėjau minčių, todėl eilėraščių sukūriau greitai. Spėjau dar pasigaminti ir velykinį atviruką. Užsiėmimas labai patiko, laikas prabėgo greitai", – sako Asta.

Pasirengimas – bendrijos skyriuose

Ne vieno LSPŽGB skyriaus feisbuko ar interneto svetainės puslapį jau ankstokai papuošė nauji darbeliai šv. Velykų tema. „Šilalės sutrikusios psichikos žmonių globos bendrija puoselėja tradiciją savo kabineta, aplinką pasipuošti artėjančioms šventėms. Nors šv. Velykos šiemet ir bus kitokios, bet šios tradicijos negalėjome pamiršti", – pasakoja bendrijos pirmininkė Stasė Palekienė.

Susirinkę visi kartu šilališkiai gamino dekoracijas, atvirukus ir papuošimus, spalvino ir margino margučius. „Taip pat pasipuošėme ir šv. Velykų medį, kad jis įneštų kuo daugiau spalvų į mūsų aplinką ir primintų, kad artėja viena iš gražiausių pavasario švenčių", – sako S. Palekienė.

Pasak LSPŽGB Kelmės skyriaus pirmininkės Lijanos Radvanskienės, kelmiškiai viltingai laukė pavasario: „Kol kas užsiėmimai vyksta nuotoliniu būdu, visi labai laukia kada užsiėmimai vyks gyvai. Toks laikas būtinai ateis. Neįgaliesiems į namus pristatome darbo priemones, tariamės kas, kokį darbėlį pagamins. Apie laukimą, vilties išsipildymą, gamtos



pabudimą mums kiekvieną pavasarį primena Velykų stebuklas. Stebuklas kuria ir Kelmės skyriaus neįgalieji – savo rankomis gaminame įvairius darbelius, taip ruošiamės artėjančiai pavasario šventei. Nors iššūkiai vis dar tęsiasi, tačiau tikime, kad juos įveikę būsime tikresni ir vieningesni”.

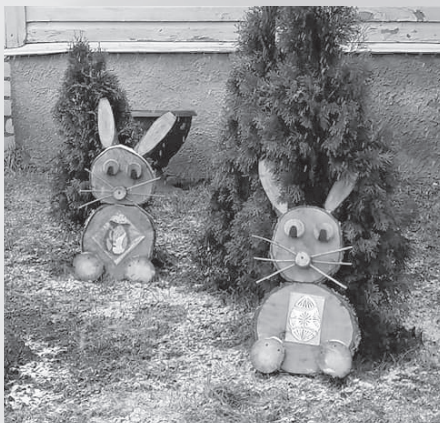
Ne tik savo patalpas, bet ir Šiluvos miestelį papuošė Šiluvos neįgaliųjų globos bendrija. „Aktyviai bendradarbiaujame su Šiluvos kultūros centru, taigi laukdami šv. Velykų, nutarėme drauge papuošti kiemėlį, esantį prie kultūros centro. Pastatėme tris iš medžio pagamintus kiškius, papuošėme juos įvairių spalvų aplikacijomis, kiaušiniiais”, – pasakoja bendrijos pirmininkė Jūratė Dabžanskienė.

Pasak jos, švenčių laukimo džiugesys prasidėjo gerokai prieš Velykas. „Visi labai nuoširdžiai ruošėmės šventėms, papuošėme patalpas verba, visi buvo puikios nuotaikos. Esame pilni vilčių ir laukimo, jog tas ilgai užsitęsęs karantinas pagaliau baigsis”, – šv. Velykų nuotaikomis dalijosi J. Dabžanskienė.

Atvirukais, velykinėmis puokštėmis savo patalpas papuošė ir Telšių SPŽGB. „Tai padėjo kurti nariams šventinę nuotaiką”, – sako klubo pirmininkė Sandra Navickienė.

Pavasario šventę savo nariams kūrė Pasvalio krašto klubo „Užjauk draugą“ lankytojai.

„Kaip ir kasmet, Pasvalio krašto klubas „Užjauk draugą“ švenčia gražiausias šventes – šv. Kalėdas ir šv. Velykas. Velykos skelbia apie gamtos pabudimą iš gilaus ir niūraus žiemos miego. Saulėtoje padangėje pasirodantys vėversiai, paukščių čiulbėjimas kelia



nuotaiką. Klube per šv. Velykas pajuntame šviesos pergalę prieš tamsą, gėrio triumfą prieš blogį, tikėjimą prieš nežinomybę, meilę prieš neapykantą”, – sako klubo vadovė Vida Kurlinskienė.

Šventės klubo nariai sutiko būdami puikios nuotaikos. „Šiais metais šventei ruošėmės nuotoliniu būdu, gaminome rankdarbius, marginome margučius, kūrėme velykines dekoracijas bei kompozicijas. Joms naudojome savo surinktus žalumynus, medžio šakeles, kitus pavasario simbolius. Atliktus darbus pristatome ir į klubą. Pasipuošėme ir savo namus, visi vieni kitus gra-

žiai ir linksmiai pasveikinome”, – pasakoja V. Kurlinskienė.

Klubo nariai daug laiko pavasarį praleidžia gamtoje: „Galiu pasiūlyti saviškių sveikata – retas kuris per karantino laikotarpį gulėjo ligoninėje. Mes, dirbantieji klube, nuolat bendraujame su žmonėmis, konsultuojame juos telefonu, elektroniniu paštu, SMS žinutėmis ir panašiai. Nekantriai laukiame artėjančios vasaros, pandemijos pabaigos, kai pagaliau visi būsime kartu, galėsime toliau draugauti ir kurti savo ateitį”.

Nuotraukos – autorės ir iš bendrijų archyvų



Rokiškėnai vėl džiaugiasi galimybe rinktis draugėn

Lina JAKUBAUSKIENĖ

Ilgą laiką Rokiškyje veikusi Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos (LSPŽGB) skyrių dėl nenumatytų aplinkybių teko uždaryti. Keletą metų rokiškėnams paslaugos nebuvo teikiamos, nors psichikos negalią turintiems žmonėms jų labai trūko.



Rado išeitį drauge su savivaldybe

LSPŽGB VŠĮ Pagalbos ir informacijos šeimai tarnybos direktorė Algė Nariūnienė pasakoja, jog bendrija ieškojo įvairių galimybių, kaip pagelbėti rokiškėnams. Netikėto pasiūlymo sulaukta iš Rokiškio rajono savivaldybės Socialinės paramos ir sveikatos skyriaus vadovės Zitės Čaplikienės: „Kažkada anksčiau ji buvo įkūrusi bendriją žmonėms su psichikos negalia, žinojo, kaip svarbu jiems teikti paslaugas. Z. Čaplikienė surado patalpas, kur rokiškėnai galėtų rinktis, taip pat – darbuotojus, kurie su jais dirbtų. Pagalbos ir informacijos šeimai tarnybai teliko įsteigti užimtumo kambarį, parašyti projektą ir gauti finansavimą. Visa tai vyko labai greitai, nes būta didelio noro padėti žmonėms su psichikos negalia“.

A. Nariūnienė pasidžiaugia, kad pernai Rokiškyje pradėtas Socialinės reabilitacijos paslau-



gų neįgaliesiems bendruomenėje projektas, kad darbą pradėjo projekto vykdytojai Irena ir Ričerdas Balčiūnai. „Jie turi daug patirties dirbdami su negalią turinčiais žmonėmis. Gražu žiūrėti, kaip užimtumo kambaryje noriai lankosi ne tik rokiškėnai, bet ir apylinkėse gyvenantys žmonės“, –

dėsto VŠĮ Pagalbos ir informacijos šeimai tarnybos direktorė.

Rokiškio užimtumo kambarys įsikūrė Žemės ūkio mokyklos bendrabutyje, ketvirtajame aukšte jam skirti du buvę bendrabučio kambariai. Viena sėdintį žmonės kuria darbelius, muzikuoja, kitame gamina maištą ir drauge švenčia šventes.

Žmonės laukė galimybės būti kartu

Rokiškio užimtumo kambario projekto vykdytoja I. Balčiūnienė pasakoja maloniai nustebusi ir nudžiugusi, kai sulaukė pasiūlymo vadovauti užimtumo kambariui. „Daug metų dirbau Skemų socialinės globos namuose, puikiai pažįstu žmones su psichikos negalia. Išėjusi užtarnauto poilsio, sulaukiau Z. Čaplikienės prašymo – gal gali patalkinti? Anot jos, žmonėms su psichikos negalia labai reikia vietos, kur jie galėtų rinktis, žmonių, kurie su jais dirbtų. Daug metų bendravę tarpusavyje, pažįstantys ne tik vieni kitus, bet ir šeimų narius, rokiškėnai labai norėjo vėl būti kartu. Jau pirmą dieną atėjusi į užimtumo kambarį radau šešias moteris, netrukus prie jau anksčiau susidariusio branduolio prisijungė ir nauji žmonės. Visi labai greitai „susiklijavome“, prasidėjo darbas. Kaip sakoma, geram daiktui reklamos nereikia – žmonės iš anksčiau žinojo, ką reiškia galimybė būti kartu“, – dėsto I. Balčiūnienė.

Pasak jos, teko įdėti nemažai darbo, kol buvę bendrabučio kambariai tapo jaukia vieta rinktis: „Iš pradžių patalpos buvo visiškai tuščios. Pamažu, gražiai bendraudami su Žemės ūkio mokykla, gavome stalų, kėdžių, kitokių baldų. Labai daug padėjo už inventorių atsakinga mokyklos darbuotoja Liudmila. Staltiesės, užuolaidas atsinešiau iš namų, patalpas netrukus papuošėme savo gamintais darbais“.

Užimtumo kambarys įsikūrė pernai vasarį, netrukus prasidėjo karantinas, apribojimai. „Tada rinkomės prie ežerų, gamtoje. Vasarą apribojimų neliko, galėjome bendrauti aktyviau. Kartu keliavome, šventėme įvairias šventes,

ypač įsiminė Jonines – užimtumo kambaryje lankosi net dvi Janinos. Mūsų patalpose trūksta vietos dainuoti, šokti, todėl rinkomės pas vieną iš Janinų sode. Visiems ši šventė paliko daug gražių prisiminimų“, – dėsto vadovė.

Veikla – kiekvienam pagal pomėgius

I. Balčiūnienė pasakoja pirmiausia išsiaiškinusi, ką kiekvienas žmogus mėgsta, kokie darbeliai jam arčiau širdies. Pagal tai ji stengiasi siūlyti skirtingas veiklas. „Vieni mėgsta piešti, štai neseniai sulaukėme menininko Arvydo Bagdono, kuris surengė mums edukacinį užsėmimą. Kitiems artimesnė muzika – jos moko mano vyras Ričerdas, ilgą laiką grojęs įvairiuose meniniuose kolektyvuose. Jis taip pat pamoko susirinkusiuosius kompiuterinio raštingumo. Kompiuterį įsigyti praėjusiais metais pasiūlė Rokiškio rajono savivaldybė, mūsų žmonėms jis buvo labai reikalingas“, – pasakoja vadovė.

Rokiškietės moterys mėgsta megzti, nerti vąšeliu. Joms vadovė parūpina siūlų, kitų reikalingų medžiagų. Daugumai patinka spalvinti mandalas.

Irena stengiasi, kad kuriami darbeliai būtų ne tik gražūs, bet ir praktiški, praverčiantys kasdienėje buityje. „Pagalvoju – ar verta gaminti darbelius, kurie tik rinks dulkes lentynose? Štai neseniai gaminome muilą. Puikiai pavyko, kiekvienas ne tik par-



sinešėme namo, bet ir prigaminome dovanoms. Dabar kuriamė atvirukus Velykoms, taip pat veliame iš vilnos paukščiukus. Socialinės globos namuose, kur dirbau anksčiau, darbelių gamyba buvo savotiškas konvejeris. Pavyzdžiui, Skemų socialinės globos namų darbuotojų organizuojamam renginiui „Stiprus kai tu šalia“ tekdavo pagaminti iki 200 atvirukų. Užimtumo kambaryje niekas nestovi už nugaros, darbelių gaminame tiek, kiek norime patys“, – pasakoja vadovė.

Kaskart I. Balčiūnienė stengiasi žmonėms pasiūlyti ką nors naujo, originalaus: „Kiekvieną darbėlį pirmiausia pasigaminu namie, tik tada žiūriu, ar nariams patiks. Iš tūkstančio idėjų kokios penkios „užabina“, mūsų žmonės išrankūs. Pati prirenku gamtinių medžiagų – samanų, kankorėžių, vijoklių, akmenukų. Adventui gaminome vainikus, Helovynui skaptavome moliūgą, deginome jame žvakes, taip pat pasigaminome kaukes. Rudenį iš spalvotų klevų lapų kūrėme rožių puokštes. Žinoma, nuperku ir flomasterių, ir pieštukų, vis dėlto stengiamės rinktis tokius darbelius, kur medžiagų galėtume prisirinkti patys“.

Vadovė teigia niekada neverčianti žmonių ką nors daryti per prievartą: „Visada sakau – čia ne fabrikas, nebūtina prigaminti tiek ar tiek darbelių, pripiešti tiek ar tiek piešinių. Svarbu, kad žmonės maloniai praleistų laiką, gautų teigiamų emocijų. Jei bruksi per prievartą, žmonės nenorės rinktis. Kaip liepia širdis, taip ir darau – visada laikiausi



tokio požiūrio į darbą“, – sako I. Balčiūnienė.

Užsiėmimams rokiškėnai nusiperka maisto produktų, mokosi gaminti. „Susilipdom nesudėtingą nekeptą pyragą, nusiperkam šaldytų cepelinų, iš namų atsi-nešu pasigaminto padažo, visi gardžiai papietaujame. Taip pat nusiperkame arbatos, kavos, sūsitepam sumuštinį. Renkamės nesudėtingus patiekalus, kuriems paruošti nereikia daug darbo ar ypatingų sąlygų“, – dėsto vadovė.

Užimtumo kambario lankytojai noriai bendrauja ir su kitomis rajono žmonių su negalia organizacijomis, kai kurie tapo Rokiškio rajono neįgaliųjų draugijos nariais, kad galėtų gauti daugiau paslaugų. Kartu su kitas negalias turinčiais žmonėmis keliauja – taip pigiau ir parankiau samdyti autobusą iš vietos viešojo transporto bendrovės. Praėjusią vasarą rokiškėnai lankėsi Jūrmaloje, kur visą dieną ilsėjosi prie jūros.



Nukelta į 12 p.

Lankosi ir buvę globos namų gyventojai

I. Balčiūnienė pasidžiaugia, kad užimtumo kambaryje lankosi ir buvę Skemų globos namų gyventojai, kurie dabar įsikūrę Rokiškyje įsteigtuose grupinio gyvenimo namuose. „Šiuos žmones pažįstu jau daug metų. Per karantiną važiuodavau į grupinio gyvenimo namus, pynėme Advento vainikus, spalvinome mandalas. Grupinio gyvenimo namų gyventojas Aleksas labai mėgsta siūti katus. Kartu pasigaminome lekalus, jau pasiuvome daugiau kaip 300 katinų, kuriuos išdovanojome ir išpardavėme. Per karantiną vežiau vaikinui medžiagas, kamšalus, siūlus. Ana mėgsta nerti servetėles, jai suvežiau visus namuose turėtus siūlus. Labai džiaugiasi, kad nė vienas grupinio gyvenimo namų gyventojas neužsikrėtė koronavirusu, nors Skemų globos namuose jis buvo gerokai įsisiautėjęs“, – dėsto vadovė.

Dauguma užimtumo kambario lankytojų mėgsta muziką. Prieš keletą metų rokiškėnai jau buvo laimėję kasmetinį LSPŽGB konkursą „Uždainuokime kartu“. Pa-



sak I. Balčiūnienės, stengiamasi į muzikinę veiklą įtraukti kuo daugiau žmonių, nesvarbu, ar jie turi muzikinį talentą – svarbu, kad dainuodami patirtų kuo daugiau teigiamų emocijų. Dainas muzikos vadovas stengiasi parinkti pagal kiekvieno dainininko galimybes – balso diapazoną ir kita. Nemažai dainininkų atėję iš Skemų socialinės globos namų, ypač aktyvūs Ana, Ričardas, kurie niekada neatsisako padainuoti įvairiose šventėse.

Kol kas besirenkančių užimtumo kambaryje žmonių skaičius ribojamas, kasdien ateina po keturis. „Iš vakaro susisikambiname, atsiklausiu, kuris ateis. Viena kartą per savaitę žmonės asmeninis asistentas atveža iš atokesnių Rokiškio rajono vietovių, kitą renkasi rokiškėnai. Nors karantinas tebesitęsia, žmonės labai nori bendrauti, vis klausinėja asmeninio asistento – kada galės važiuoti į užimtumo kambarį“, – pasakoja I. Balčiūnienė.

Dirbti padeda ilgametė patirtis

Dirbti užimtumo kambario vadovei padeda ilgametė patirtis Skemų socialinės globos namuose. Jos darbo stažas – jau 46 metai. Ekonomisto išsilavinimą įgijusi moteris 25 metus pagal specialybę dirbo kolūkyje, o juos panaikinus atėjo į socialinės globos namus, kur jai pasiūlyta dirbti užimtumo specialiste. „Tai buvo nauja paslauga globos namų gyventojams. Iki tol jie daugiausia dirbo fizinius darbus – melžė karves, šėrė kiaules, šienavo. Pertvarkos metais atsirado naujas požiūris į šių žmonių

užimtumą. Buvau viena pirmųjų specialistų, pradėjusių dirbti šioje srityje. Iki tol nebandžiau kurti, piešti, atrodė, kad nieko nemoku, tik vėliau atradau savyje menininko gyslelę. Net iš kitų globos namų atvykę kolegos, apžiūrinėdami mano kurtus darbus, klausdavo – ar nesu baigusi dailės mokslų? Tiesiog bedirbdama pamačiau, kad galiu, kad man sekasi“, – dėsto I. Balčiūnienė.

Išėiti iš darbo Skemų globos namuose Irena sako nusprendusi vos sulaukus pensijinio amžiaus. „Tokios šios darbovietės tradicijos. Tiesa, man išeiti niekas neįsiūlė, vis dėlto, žinodama globos namų politiką, pati atėjau pas direktorių ir pasakiau, kad išeinu – nelaukiau, kol mane paragins. Laikotarpis nebuvo lengvas – rodos, dar turi jėgų dirbti, gali dirbti, bet pasijunti niekam nereikalingas“, – pasakoja moteris.

Vėliau, jau pasirašiusi sutartį dirbti užimtumo kambaryje, I. Balčiūnienė sulaukė ir kvietimo grįžti į ankstesnę darbovietę, bet jau buvo apsisprendusi ir savo sprendimo nekeitė. Moteris pasidžiaugia, jog, išėjusi į pensiją, sulaukė ir daugiau darbo pasiūlymų.

„Man visada rūpėjo padėti žmonėms. Skemų socialinės globos namų gyventojai mudu su vyru vadino „mūsų tėtis ir mama“. Tai mums buvo aukščiausias įvertinimas. Žmonės mus mylėjo, ir mes juos mylėjome. Padėti tiems, kuriems reikia pagalbos, mums iki šiol yra didžiausias džiaugsmas“, – pabrėžia užimtumo kambario vadovė.

Nuotraukos – iš užimtumo kambario archyvo



Erika apie nūdienos situaciją: „Turime saugotis, padėti vieni kitiems ir tikėti mokslu“

Lina JAKUBAUSKIENĖ

Vilnietė Erika aktyviai dalyvauja Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos VŠĮ Pagalbos ir informacijos šeimai tarnybos veikloje, lanko ir kitas žmonių su negalia organizacijas. Augusi vaikų namuose, gyvenusi socialinės globos įstaigose, šiuo metu Erika gyvena Naujojoje Vilnioje įsikūrusiuose savarankiško gyvenimo namuose „Savi namai“.



Gyvenimas nelepino

Erika pasakoja, kad gyvenimas jos nelepino nuo mažumės. Anksti paimta iš alkoholio nevengiančių tėvų, ji kurį laiką gyveno vaikų namuose. Mergaitė labai laukė, kad kas nors paimtų ją globoti, ir vieną dieną atsirado šeima, tapusi jos globėjais. „Tada man buvo gal dešimt metų. Pas globėjus buvo

gerai, šeimoje augo du panašaus amžiaus vaikai. Gyvendama pas juos, labai daug ko išmokau. Su naująja šeima nuolat keliavome, eidavome į muziejus, koncertus. Pas globėjus iš vaikų namų važiuodavau kas savaitgalį, taip pat – per atostogas“, – pasakoja mergina.

Baigusi mokyklą, Erika panoro tapti virėja, įstojo į Kauno statybininkų mokyklą, bet netrukus mokslus metė – jai buvo persunku pritapti prie naujų žmonių. Vėliau VŠĮ dienos centre „Mes esame“ Erika mokėsi odininko specialybės. „Tuo pačiu metu įsidarbinau ir kaimo turizmo sodyboje Trakų rajone. Buvo labai sunku, teko daug važinėti, matyt, persitemčiau, todėl atsidūriau Naujosios Vilnios psichiatrijos klinikoje. Išėjusi iš ligoninės, nelabai turėjau kur eiti. Tada sulaukiau pasiūlymo vykti į Anykščių rajone esančius Aknystų socialinės globos namus“, – dėsto pašnekovė.

Ten Erikai nebuvo lengva, bet ji stengėsi įvairiais būdais realizuoti savo gebėjimus. Aktyvi mergina dalyvavo visuose ren-



giniuose, šoko, dainavo, vaidino, važiuodavo į koncertus, stovyklas. Ankstesni globėjai Erikos nepamiršo – iš pradžių lankė ją globos namuose, o paskui padėjo susitvarkyti dokumentus ir apsigyventi „Savuose namuose“.

Karantinas nesustabdė

Erika sako esanti patenkinta gyvenimu savarankiško gyvenimo namuose, visi čia draugiški, linkę padėti vieni kitiems. Mergina nesėdi sudėjusi rankų: ji dainuoja VŠĮ Pagalbos ir informacijos šeimai tarnybos vokaliniam ansamblyje „Volungė“, lanko užsiėmimus ne tik šioje tarnyboje, bet ir Lietuvos žmonių su negalia sąjungos centre Gėlių gatvėje. Mergina gražiai piešia, kuria originalius rankdarbius bei suvenyrus.

Pasak Erikos, pasaulį užklupus koronaviruso pandemijai, iš pradžių nebuvo lengva prisitaikyti prie pasikeitusios situacijos: „Kai apie koronavirusą tik pradėjo kalbėti, atrodo, kad jis siautės kažkur kitur, kitose šalyse. Vėliau pamatėm, kad jis atėjo ir pas mus, kad tai – grėsmė visam pasauliui. Pradžiai buvo baigi daugumai. Ne išimtis – ir aš“.

Nors karantinas užklupo netikėtai, Erika kiek galėdama stengėsi nepasiduoti blogoms emocijoms. „Man pasisekė, kad karantino pradžioje gyvenau Trakų rajone esančioje šeimoje, taigi pirmąją koronaviruso pandemijos bangą išgyvenau ten. Laiką leidau užmiestyje, name, bet kada galėjau



Nukelta į 14 p.

Atkelta iš 13 p.

išeiti į lauką. Šeima augina šuniukus, juos prižiūrėti buvo labai smagu. Kartu gaminomės valgyti, viriau tai, kas patiko visai šeimai. Sąlygos buvo labai geros", – dėsto Erika.

Vis dėlto ir trakiškių šeima susidūrė su problemomis – vaikui teko mokytis nuotoliniu būdu, šeima iš pradžių net neturėjo savo kompiuterio. „Pamačiau, kad taip mokytis vaikams yra gerokai sudėtingiau. Tėvai negali paaiškinti visų užduočių, nuotolinis mokymas labai nuvargina vaikų akis, galvą. Vaikas net nebenorėdavo eiti į lauką, nesportuodavo, užsisėdėdavo namuose. Tai labai nesveika. Vaikams dar labiau nei suaugusiems reikalingas bendravimas, draugai. Manau, kad nuotolinio mokymo sukelti neigiami dalykai gali išryškėti jau gerokai vėliau", – sako Erika.

Erika sako, jog tuo metu labiausiai baugino nežinomybė – žmonės iki tol nebuvo susidūrę su panašia situacija. Be to, susirgus kitomis ligomis, labai trūko sveikatos paslaugų. „Kartą peršalau, labai kosėjau, ilgą laiką buvau mieguista, tingi, nieko negalėjau daryti. Laimė, tai nebuvo koronavirusas. Stengiausi prisiversti, nes jei nedarysi nieko, bus sunku eiti į priekį".

Bendravo virtualiai

Net ir gyvendama Trakų rajone Erika per išmaniuosius įrenginius bendravo su draugais iš „Savų namų, taip pat virtualiai lankėsi



Gėlių gatvėje įsikūrusiame centre: „Kasdien, prisijungę prie Skype, meldavomės. Tai padėjo išlikti stipriai".

Vasara tiek Erikai, tiek ir visai Lietuvai buvo lengvesnė – koronavirusas šiek tiek atsitraukė, pandemijos banga atslūgo. Ypač daug gražių prisiminimų Erikai paliko poilsis prie jūros. „Esu labai dėkinga LSPŽGB vadovui Vaidotui Nikžentaičiui, Pagalbos ir informacijos šeimai tarnybos direktorei Algei Nariūnienei už galimybę pailsėti, už pastangas, kurias jie deda norėdami mums padėti. Sąlygos Šventojoje praėjusiais metais buvo puikios, namukai – su visais patogumais, daug įdomių veiklų. Visi grįžome pasisėmę daug jėgų, nuostabiai pailsėję", – dėsto mergina.

Antroji koronaviruso pandemijos banga Eriką jau užklupo gyve-

nančią „Savuose namuose". „Čia visi vieni kitais labai rūpinosi, prižiūrėjo savo ir kitų sveikatą. Vis dėlto išvengti koronaviruso mums nepavyko, susirgau ir aš, gana sunkiai. Keletą dienų kamavo aukšta temperatūra, vargino kiti nemalonūs simptomai, po to ilgai kosėjau. Teko gyventi užsidarius, nes bijojau užkrėsti kitus žmones. Laimė, kad aplink buvo darbuotojų, draugų, kurie nepaliko vienos, padėjo. Kiekvienas žmogus suprato, kad padėti reikia, nes nežinia, kada pagalbos prireiks tau pačiam", – kalba pašnekovė.

Sėdėdami savo kambariuose, „Savų namų" gyventojai bendravo išmaniaisiais telefonais ar kompiuteriais, palaikė vieni kitus. Kalėdų šventėms visi gamino suvenyrus iš kankorėžių, žvakides, stengėsi rasti įdomių veiklų. „Negalima sėdėti ir žiūrėti į vieną tašką, reikia tempti save už ausų. Tik taip gali išgyventi šį mums visiems sudėtingą laikotarpį", – sako Erika.

Žeidė izoliacija ir neigiama informacija

Mergina pripažįsta, jog gyventi uždarytam labai sunku: „Kai mes susergame savo ligomis, mus uždaro ligoninėje. Ten labai lauki, kad kas ateitų, aplankytų. Ta pati būsena apima ir tada, kai tenka izoliuotis, kai negalima išeiti į lauką, reikia gyventi karantino sąlygomis. Taip pat labai vargino



nuolatinė neigiama informacija per televiziją. Atrodė, lyg nieko daugiau pasaulyje nebūtų, tik koronavirusas. Nuolatinis bauginimas ir gąsdinimas veikia kiekvieno žmogaus psichikos sveikatą, ką kalbėti apie mus, ir taip turinčius sveikatos bėdų”.

Erika pasidžiaugia, kad tuo metu „Savų namų“ darbuotojai gyventojams pasiūlė daug įdomių veiklų, žinoma, žmonės galėjo bendrauti tik mažomis grupelėmis. „Siuvome kaukes, kad nereikėtų pirkti, nes iš pradžių jos buvo labai brangios. Sėdėdama savame kambaryje, gaminau atvirukus Kalėdoms, aišku, buvo liūdna, kad negalėjau pasimatyti su draugais, giminaičiais, tai nors žodžiais, nors per atstumą stengiausi pasveikinti man brangius žmones”.

Virusui atsitraukus iš savarakiško gyvenimo namų, visiems pasiskiepijus, vėl buvo galima susitikti nedidelėmis grupelėmis. Labiausiai Eriką pradžiugino galimybė susitikti su draugais iš VŠĮ Pagalbos ir informacijos šeimai tarnybos: „Buvo labai gera po ilgesnio laiko visus pamatyti. Pasakojome savo istorijas, kaip pragyvenome karantiną, džiaugėmės bendravimu. Labai pradžiugino ir galimybė su drauge pasivaikščioti po senamiestį. Pabandėme užėti į bažnyčią, bet ten galima vienu metu būti tik 15 žmonių. Tuomet nusipirkome šventintų žvakučių ir pasimeldėme namuose. Tikėjimas aukštesne jėga labai padeda, jau tiesi taip, lyg kas tave globoja”.

Tiki mokslo pasiekimais

Net ir persirgusiai Covid-19, Erikai kovo mėnesį vėl teko izoliuotis – ji bendravo su žmogumi, kurio darbe aptiktas koronaviruso užkratas. „Sėdėti savo kambaryje visada labai sunku, bet stengiuosi rasti prasmingų veiklų. Kadangi saviizoliuotis teko prieš Velykas, ruošiau sveikinius giminiams, draugams”, – pasakoja pašnekovė.

Nors karantinas visus labai išvargino, Erika sako į dabartinę situaciją visada žiūrėjusi rimtai, visada stengėsi saugotis pati ir saugoti aplinkinius žmones. Ją pikтина platinantis melagingą in-



formaciją, koronaviruso pandemija netikintys žmonės.

„Ir tarp mano giminaičių yra tokių, kurie vadina koronaviruso pandemiją nesąmone, išsigalvojimu. Jei žmonės nesirgtų, tai ir gyventume taip, kaip gyvenę. Kadangi pasaulis susidūrė su tokiu nežinomu dalyku, turime susitaikyti ir laikytis tam tikrų taisyklių. Aišku, sunku, kad negaliu ilgą laiką matyti savo giminaičių, ypač – tų, kurie gyvena užsienyje. Vis dėlto matau daug labai gražių pavyzdžių, kai karantinas paskatino žmones labiau atsi- gręžti vieniems į kitus. Atsirado savanorių, kurie padeda vyresnio amžiaus vienišiesiems žmonėms. Ir pati vis pagalvoju, kad yra kaž-

kas, kam dar blogiau. Karantinas nėra vien tikrai neigiama patirtis: jis daug ko išmokė – kad galima padaryti tai, ko kažkada nepadarei, atsirado naujų galimybių, daugiau laiko”, – sako Erika.

Jos teigimu, tam, kad virusas atsitrauktų, pastangas turime dėti visi: „Dauguma žmonių turi persirgti ir pasiskiepyti, kad įgytų imunitetą. Reikia klausyti, ką sako mokslininkai, gydytojai, o ne tikėti kažkokiomis sąmokslo teorijomis. Norėčiau visiems palinkėti – saugokime save ir kitus. Tik tokiu būdu pagaliau galėsime grįžti į ankstesnį gyvenimą”.

Nuotraukos – autorės ir iš Erikos archyvų

**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