

Mokymai su negalią turinčiais žmonėmis  
bendruomenėje dirbantiems specialistams

Skaitykite 4 p.



Teigiamos mintys, sportas – geros psichinės  
sveikatos pagrindas

Skaitykite 7 p.



Sena tiesa dar kartą pasitvirtino:  
menas gydo kūną ir sielą

Skaitykite 14 p.



# EUFAMI visuotiniame narių susitikime – šaukimas rengti kongresą Vilniuje

**Lina Jakubauskienė**

Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos vadovas Vaidotas Nikžentaitis birželio 16-17 dienomis dalyvavo Graikijoje, Atėnuose, vykusiame EUFAMI ((Europos šeimų, kurių nariai serga psichikos ligomis, asociacijų federacija) visuotiniame narių susitikime. Bendrijos vadovas priėmė šaukimą 2024-aisiais surengti kongresą Lietuvos sostinėje.

V. Nikžentaitis pasakoja, jog birželį vykęs renginys buvo sudarytas iš trijų dalių. Pirmojoje aptarti vidiniai EUFAMI reikalai ir svarbiausi klausimai.

Antroji dalis buvo empirinė – mokymai, susiję su meno, daugiausia – muzikos, terapija. „Šiuose mokymuose sužinojau nemažai naujų, praktinių dalykų. Visų pirma, kaip muzikos terapija gali būti siejama su psichikos negalia turinčiais žmonėmis bei jų šeimomis – kaip šie žmonės, padedami muzikos, galėtų jaustis geriau aplinkoje, šeimoje, bendruomenėje, kaip muzika jiems padeda nusiraminti, atsipalaiduoti“, – pasakoja V. Nikžentaitis.

Paskaitas skaitė specialistai profesionalai iš skirtingų šalių, vyravo britiška terapijos mokykla. „Informacija buvo labai naudinga, stengsiuosi įgytas žinias, išmoktą metodiką perduoti ir Lietuvos specialistams“, – pabrėžė LSPŽGB vadovas.

Trečiojoje dalyje buvo svarstoma, kur organizuoti kas ketverius metus vykstantį EUFAMI kongresą, kuriame dalyvauja specialistai iš viso pasaulio. „Pasiūlymų buvo keletas, galų gale liko du miestai – Vilnius ir Berlynas. Sprendimas priimtas Vilniaus naudai. Prie šio rezultato prisidėjo ir tai, kad panašus renginys jau vyko mūsų sostinėje – 2008-aisiais, jis buvo skirtas



„Užmirštiems vaikams“ ir sulaukė didelio atgarsio visame pasaulyje“, – dėsto V. Nikžentaitis.

Numatoma, jog būsimajame renginyje dalyvaus apie 300 specialistų iš viso pasaulio. Jų apgyvendinimu, maistu, kitais dalykais turės pasirūpinti LSPŽGB, bendrija drauge su EUFAMI parengs ir svarbiausias temas, kurias pristatys garsiausi savo sričių specialistai iš viso pasaulio.

Svarbiausios 2024-ųjų kongreso temos – pagalba šeimoms atsigausti po artimojo psichikos sutrikimo, taip pat – emigracija ir migracija, emigrantų savijauta kitoje kultūrinėje terpėje, geresnė komunikacija tarp psichikos sveikatos paslaugos teikėjų, psichikos sveikatos paslaugų prieinamumas ir pan.

„Manau, esame pajėgūs surengti tokio masto renginį, juolab kad jau turime tam reikalingos patirties“, – įsitikinęs LSPŽGB vadovas.

## Palanga, jūra, smėlis, kopos...



Tęsiama tradicija, kai žmonės su psichikos negalia iš visos Lietuvos renkasi į Palangoje vykstančią savarankiško gyvenimo įgūdžių ugdymo stovyklą. Ją metai iš metų organizuoja Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos komanda.

Stovyklos laukiama visus metus, kai kurie žmonės čia atvyks-

ta pirmą kartą. Šiais metais ir kai kurie klubo „Telšių atjauta“ nariai stovykla džiaugėsi pirmą kartą. Tai – Ligita, Eligijus ir Arūnas. Jie pirmą kartą grožėjosi Palanga, matė jūrą ir besileidžiančią saulę ant tilto.

„Kokia didelė jūra ir tilto ilgumas... Kaip smagu buvo maudytis jūroje ir pasivaikščioti po Palangą, pamatyti jos grožį. Už viską esu labai dėkingas tiems, kas padėjo man čia atvykti“, – džiūgavo Eligijus.

„Aš labai laimingas, kad čia atvykau. Pirmą kart mačiau jūrą ir maudžiausi joje. Besileidžianti saulė, kurią mačiau stovėdamas ant tilto, net žadą užtraukė. Dėkoju visiems“, – džiaugėsi Arūnas.

„Labiausiai įstrigo tilto ilgumas ir besileidžiančios saulės grožis. Stebino jūra ir kopos. Norėčiau

vėl sugrįžti. Sakau žemaitiškai diekou visims“, – sako Ligita.

Plungiškiai bendrijos „Mūsų atžala“ nariai lankėsi ne pirmą kartą. Jie smagiai leido laiką, bendravo vienas su kitu, gaminosi pietus, aplankė Jūrų muziejų, bažnyčią ir kitas gražiausias Palangos vietas.

Pabuvoję Palangos stovykloje, visi liko patenkinti ir kiekvienas išsivežė viltį grįžti atgal. Ši stovykla yra labai reikalinga, nes ji suteikia jėgų, pasitikėjimo savimi, suteikia stiprybės ir ugdo bendražmogiškąsias savybes.

Ačiū organizatoriams ir visiems, kas prisidėjo prie to, kad galėtume pailsėti, pasisemti jėgų, susirasti draugų, praplėsti savo akiratį ir pasijusti reikalingais.

**Virginija Mitkienė**  
**Plungės SPŽG bendrijos**  
**„Mūsų atžala“ Pirmininkė**  
**Žemaitijos PNTŽ klubo**  
**„Telšių atjauta“ narė**

# Joninės šventė kartu su Fabijoniškių socialinių paslaugų centro lankytojais

**Lina Jakubauskienė**

Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos VŠĮ Pagalbos ir informacijos šeimai tarnybos lankytojai kaskart mini svarbiausias metų šventes. Viena smagiausių ir linksmiausių – Joninės, arba Rasos. Šiais metais gražią šventę nuspręsta paminėti drauge su Fabijoniškių socialinių paslaugų namų lankytojais.

„Mūsų draugystė užsimezgė prieš keletą metų. Pirmąsyk jie mus pakvietė į svečius, nuvažiavome. Nuo tada kartu švenčiame įvairias šventes, Joninės – jau antrus metus iš eilės. Visada stengiamės pajvairinti savo gyvenimą – kur nors išvykti, su kuo nors pabendrauti, pasidalinti patirtimi“, – pasakoja VŠĮ Pagalbos ir informacijos šeimai tarnybos socialinė darbuotoja Vilma Kunsmonaitė.



Šventei tarnybos lankytojai rengėsi iš anksto – primezgė kojinių, parengė kitų dovanėlių. „Ypač stropiai darbavosi Ada, Stasė. Labai norėjosi padovanoti draugams nors trupinėlių džiaušmo“, – sako V. Kunsmonaitė.

Fabijoniškių socialinių paslaugų centro kieme improvizuotoje

scenoje smagius pasirodymus surengė tiek Pagalbos ir informacijos šeimai tarnybos, tiek Socialinių paslaugų centro lankytojai. Ažuolų vainikais papuošti Jonai ir Janinos. Linksma šventė baigėsi vaišėmis ir smagiu pasibuvimu kartu.

**Autorės nuotrauka**

## Mokė atpažinti smurto artimoje aplinkoje apraiškas

Mokymai, kas yra smurtas, kaip atpažinti jo apraiškas – prioritetinga Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos veikla, kuriai skiriama itin daug dėmesio.



Rengiamų mokymų tikslas – supažindinti visuomenę ir specialistus su įvairiomis smurto artimoje aplinkoje apraiškomis, jo

padariniais, teisinėmis pasekmėmis, ugdyti nepakantumą smurtiniam elgesiui, mažinti smurto apraiškas neįgaliųjų šeimose ir

visuomenėje, taip pat informuoti specialistus apie galimas teises ir psichologines pagalbos formas patyrus smurtą bei ugdyti specialistų, dirbančių su psichosocialinę negalią turinčiais asmenimis bendruomenėje, kompetencijas savireguliacijos, komunikacijos ir elgesio analizės srityje, tobulinti gebėjimus valdyti stresą ir konfliktus, atpažinti ir teisingai vertinti smurto artimoje aplinkoje prieš neįgaliuosius asmenis apraiškas, gerinant paslaugų kokybę.

Mokymai šiais metais vyko Ignalinoje, Palangoje, Švenčionių rajone, Strūnoje, Kelmėje ir Raseių rajono savivaldybėje, Šiluvoje, juose dalyvavo įvairių sričių su psichikos negalią turinčiais žmonėmis dirbantys specialistai.

Mokymų dalyviams suteikta tiek žinių apie psichikos negalios specifiką, apie jų veiklą, tiek ir teisinės informacijos, kaip elgtis specialistams, sužinojus apie globotinių patiriamą smurtą artimoje aplinkoje.

**„Globa“ informacija**

# Mokymai su negalią turinčiais žmonėmis bendruomenėje dirbantiems specialistams

**Lina Jakubauskienė**

Balandžio 28-ąją Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrija specialistams, dirbantiems su negalią turinčiais žmonėmis bendruomenėje, surengė vadybos įgūdžių tobulinimo mokymus.



Pasak LSPŽGB vadovo Vaidoto Nikžentačio, mokymų temas visada stengiamasi parengti pagal nūdienos aktualijas, kad jie būtų naudingi su psichikos negalią turinčiais žmonėmis dirbantiems specialistams. „Puiku, kad po pandemijos pagaliau galime susitikti gyvai, nuotolinis bendravimas negali pakeisti tiesioginio“, – pabrėžė V. Nikžentaitis.

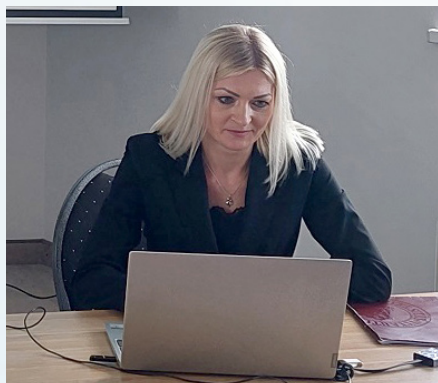
## Pertvarkos procesai skinasi kelią

Neįgalųjų reikalų departamento prie Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos Institucinės globos pertvarkos regioninė ekspertė Kristina Maciūtė-Stukanė skaitė pranešimą „Institucinės globos pertvarkos procesai ir paslaugų plėtra asmenims, turintiems psichikos negalią“.

Ji priminė, jog pertvarkos procesas vyksta jau dešimtmetį, pagal 2012 m. patvirtintas gaires globos namai turi būti uždaryti. „Praėjus dešimčiai metų įdomu pamatyti, kas nuveikta, aptarti klaidas, tai, kas galbūt ne taip per šį laikotarpį buvo padaryta“, – sakė pranešėja.

K. Maciūtė-Stukanė pristatė statistinius duomenis, kiek asmenų ir kokias paslaugas gauna Lietuvoje. Pasak jos, žvelgiant į statistinius duomenis, situacija nėra gera, ne visos reikalingos paslaugos išplėtos, ne visi asmenys gauna tas paslaugas, kokios jiems reikalingos. Be to, skaičiai rodo, kad atskirtį patiria ne tik tie, kurie gyvena globos įstaigose, bet ir tie, kurie gyvena bendruomenėje. Dar pernelyg daug žmonių, kurių veiksmas yra apribotas, daugiausia tai – globos įstaigų gyventojai.

Pranešėja aptarė nuostatas ir prielaidas, kiek teisingų ir kiek klaidingų sprendimų padaryta: „Buvo galvojama, kad deinstytucionalizacija – tik globos įstai-



gų pertvarkymas, uždarius jas, įvyks pertvarka. Tai nėra tiesa, labai svarbu socialinės politikos, požiūrio pokytis. Žmogus turi gauti paslaugas ne institucijoje, bet bendruomenėje, jos turi būti kuo arčiau žmogaus“.

Labai svarbu, kokia veikla vykdoma naujai atidarytuose namuose. „Nemažai pavyzdžių, kai institucinė kultūra, žmogaus teisių pažeidimas persikelia į bendruomenines paslaugas. Daugiau dėmesio derėtų skirti tam, kad savarankiško, grupinio gyvenimo namai ne tik būtų statomi, bet ir prižiūrima, kas juose vyksta, kad institucinės kultūros būtų kaip įmanoma mažiau. Ne mažiau svarbus ir paslaugų tęstinumas, jos neturi baigtis pasibaigus vienam ar kitam projektui“, – pabrėžė K. Maciūtė-Stukanė.

Jos teigimu, pertvarkai trukdo ir neišplėtos prevencinės paslaugos, ydingas veiksmo ribojimo procesas: „Matome, kad problemų dar yra, susiduriame su bendruomeninių paslaugų stoka. Taip pat reikėtų paminėti ir vienišus asmenis, kurie galimai turi diagnozę, bet ji nepatvirtinta, negalios lygis nenustatytas, tokiu būdu žmogus negauna jokių socialinių paslaugų. Ne pats žmogus turėtų ieškoti pagalbos – turi būti ieškoma žmogaus, ypač – vienišo, kuriam reikia pagalbos. Proaktyvus požiūris stiprinimas yra esminis dalykas“.

Taip pat ydinga teisinė aplinka dėl veiksmo apribojimo, trūksta žmogaus teisėmis grįsto požiūrio ir teigiamų nuostatų.

K. Maciūtė-Stukanė pristatė per praėjusį ES finansavimo laikotarpį vykdytus projektus, kalbėjo apie tai, kas per šį laikotarpį nuveikta, kas numatyta ateinančiam ES finansavimo laikotarpiui. Plačiau



pranešėja apžvelgė apsaugoto būsto paslaugą, kuri nuo gegužės mėnesio perėjo savivaldybių žinion. Dar viena svarbi paslauga – įdarbinimas su pagalba, ji rado vietą Užimtumo tarnybos sistemoje, kuri turi resursų ją teikti toliau.

SADM žinioje lieka socialinės dirbtuvės ir pagalbos priimant sprendimus paslauga. „Socialinės dirbtuvės yra ta užimtumo forma, kuri tinkama ir priimtina. Siekdami toliau ją plėtoti, kad ji apimtų visą Lietuvą, ne tik šėšis regionus, keliame ją į kitą finansavimo laikotarpį. Ne mažiau svarbu užtikrinti ir savivaldybių įsitraukimą, kad jos kuo daugiau prisidėtų prie paslaugos teikimo. Paslauga priimant sprendimus taip pat bus perkelta į naują finansavimo laikotarpį, tik jos modelis bus šiek tiek kitoks – tai bus veiksnio užtikrinimo priemonė“, – sakė K. Maciūtė–Stukanė.

Pranešėja pateikė informaciją, kiek žmonių savivaldybėse ir kokiomis paslaugomis naudojasi, kokias paslaugas savivaldybės teikia pačios, kokias – naudodamosi NVO paslaugomis, taip pat pristatė paslaugų, infrastruktūros poreikį, kiek ir kur statoma grupinio, savarankiško gyvenimo namų, dienos užimtumo centrų ir pan.

K. Maciūtė–Stukanė taip pat kalbėjo apie šiuo metu vykdomą negalios nustatymo reformą: „Nuo ateinančių metų Neįgaliųjų reikalų departamentas ir Negalios nustatymo tarnyba taps viena didele agentūra – Žmonių su negalia teisių apsaugos agentūra. Ten dirbs pagalbos koordinatoriai, kurie bus atsakingi už negalios lygio nustatymą. Jį nustatant, bus plačiau vertinamas asmens dalyvumo lygis, kiekvienam bus sudaromi individualūs pagalbos planai, vertinama, kokių paslaugų konkrečiam asmeniui reikia. Paruošęs individualų planą, koordinatorius pateiks kitoms įstaigoms jį vykdyti“.

Savivaldybėse atsiras atvejo vadybininkai, kurie tiesiogiai dirbs su žmonėmis, ieškos asmenų, kuriems reikalinga pagalba.

K. Maciūtė Stukanė taip pat pristatė pokyčius, kurie numatomi regioniniu bei nacionaliniu lygmeniu, priminė, jog visą rei-



kalingą informaciją apie deinsti-tucionalizacijos procesus galima rasti interneto tinklapyje [www.pertvarka.lt](http://www.pertvarka.lt).

## Paslaugų įgyvendinimas savivaldybėse

Apie tai, kaip socialinės reabilitacijos paslaugos žmonėms su negalia įgyvendinamos savivaldybėse, kalbėjo Neįgaliųjų reikalų departamento prie SADM Programų koordinavimo ir įgyvendinimo skyriaus vyresnioji patarėja Rasa Šivickienė.

Pranešėja priminė projekto Socialinės reabilitacijos neįgaliesiems bendruomenėje paslaugos įgyvendinimo etapus, pateikė statistinius duomenis apie paslaugų finansavimą savivaldybėse. Šiai paslaugai finansuoti buvo skirta beveik pusantro milijono eurų. Ji taip pat kalbėjo apie akreditacijos procesą, kuris praėjo gana sklandžiai. Paslaugas akreditavo 59 savivaldybės, vienintelė savivaldybė, kuri neturi nė vieno paslaugos teikėjo, yra Neringos savivaldybė.

R. Šivickienė pristatė pirmojo šių metų ketvirčio rodiklius apie tai, kiek buvo panaudota valstybės lėšų, kiek prisidėjo savivaldybės, kalbėjo apie organizacijų, kurios apsisprendė teikti paslaugas, aktyvumą.

Pranešėja taip pat aptarė pastebėjimus iš savivaldybių, organizacijų, atvejus, kur jos klumpa, kur joms sunku paslaugą administruoti, taip pat priminė, į ką turėtų atkreipti dėmesį paslaugą teikiančios organizacijos, aptarė

atsakymus į dažniausiai organizacijoms kylančius klausimus dėl skirtingų paslaugų teikimo.

Ji taip pat kalbėjo apie individualius paslaugų teikimo planus, kokių pastabų jiems turėjo savivaldybės, apie atsiskaitymą organizacijoms už suteiktas paslaugas: „Šiuo metu teikiamos dvi paslaugos: dienos užimtumo ir kasdienių įgūdžių lavinimo. Paslaugos trukmė – iki trejų metų. Šiuo laikotarpiu paslauga kol kas baigtinė, bet gyvenimas parodė, kad kai kuriems asmenims reabilitacija trunka ilgiau. Vis dėlto reikėtų ieškoti žmonių, kuriems paslauga reikalinga. Antraip galite nebeturėti asmenų, kuriems paslaugą teiksite“.

Renginio dalyviams kilo daug klausimų pranešėjai, jie pabrėžė, kad psichikos negalia yra specifinė, todėl paslaugoms teikti ją turintiems žmonėms reikėtų didesnio finansavimo iš valstybės bei savivaldybių. „Sunku pritraukti žmogiškųjų išteklių, nes finansavimas pernelyg menkas. Paslaugos mūsų žmonėms labai reikalingos, kai kuriems socialinė reabilitacija – visas gyvenimas, jie ateina pas mus kaip į darbą. Ar nebus taip, kad, išėję iš mūsų bendrijos, jie paslaugų negaus apskritai? Būtų gaila ir mūsų bendruomenių, kuriose daug altruizmo, daug profesionalumo, bet labai maža finansinių išteklių“, – pabrėžė V. Nikžentaitis.

VŠĮ Pagalbos ir informacijos šeimai tarnybos direktorė Algė Nariūnienė kalbėjo apie sumažėjusį finansavimą, dėl kurio teko

Nukelta į 6 p.

Atkelta iš 5 p.

atsisakyti specialistų, likusiems krūvis labai padidėjo: „Negalime pasakyti žmogui – tu neateik. Anksčiau turėjome psichologę, kuri bendraudavo su žmonėmis individualiai, dabar likę specialistai yra perkrauti darbu. Ir lankytojai sako, jog anksčiau jiems buvo įdomiau negu dabar. Kai paslaugų suteikiame daugiau, tai niekur nežymima, bet kai žmogus į užsiėmimus ateina tris kartus, o ketvirtą dėl rimtų priežasčių jau neateina, lėšų visai negaunam. Susiduriame su nelogiškais dalykais“.

Pasak R. Šivickienės, paslauga bus būtina peržiūrėta, ji sutiko, kad kai kurie dalykai nebuvo įvertinti, prašė pateikti departamentui konkrečius pasiūlymus.

Neįgalųjų reikalų departamentu atstovė Zita Urbienė priminė apie kontrolės dalykus, apie būsimus bendrijų patikrinimus ir kt.

## Specializuota kompleksinė pagalba

Apie specializuotą kompleksinę pagalbą smurtą artimoje aplinkoje patyrusioms moterims kalbėjo asociacijos Vilniaus Moterų namų Specializuotos kompleksinės pagalbos centro psichologė Evelina Dirmotaitė.

Ji pristatė problemos masą, kalbėjo apie tai, kaip paplitęs smurtas artimoje aplinkoje, pabrėžė, jog ypač dažnai smurtą patiria moterys, dar labiau jis paplitęs tarp turinčiųjų negalią: „Šiuo atveju atsiranda dar ir stigma. Moterimis, turinčiomis psichosocialinę negalią, dar mažiau tikima. Manoma, kad jos tinkamai neįvertina situacijos, kliedi, išsigalvoja. Netikėjimas čia dar didesnis nei kitose grupėse. Resursų šioms moterims padėti reikia dar daugiau“.

E. Dirmotaitė kalbėjo apie pagalbą, kurios galima sulaukti organizacijoje, priminė apsaugos nuo smurto artimoje aplinkoje įstatymą: „Patyrusios smurtą moterys vis dar bijo, kad atvykę pareigūnai vietoj smurtautojo išves jas pačias. Tai ypač aktualu dirbantiems su psichosocialinę negalią turinčiais asmenimis. Jiems gali padėti specializuoti pagalbos centrai, ku-

rie yra kiekvienoje savivaldybėje. Jų specialistai konsultuoja, išaiškina teises bei galimybes“.

Pranešėja pristatė centre teikiamas paslaugas: tai – informavimas, konsultavimas, palaikymas, tarpininkavimas institucijose, specializuota teisinė pagalba, specializuota psichologinė pagalba: „Mūsų specialistai paaiškina žmonėms teisinius dalykus suprantama kalba, padeda pateikti dokumentus, skundus ir pan. Taip pat konsultuoja telefonu, palaiko, kas yra ypač svarbu. Esminis specializuotos pagalbos bruožas – pilietinis nukentėjusio asmens įgalinimas. Mūsų centrai turi patirties ir padėdami žmonėms su psichosocialine negalia“, – sakė E. Dirmotaitė.

Pasak E. Dirmotaitės, teikiant paslaugas, itin svarbu atsižvelgti į žmogaus teises, pripažinti, jog žmogus turi pats nuspręsti, kokia pagalba jam turi būti teikiama. Bendras visų intervencijų tikslas – pagalba moteriai atkurti savo gyvenimą be smurto ir prievartos, išgyti nuo trauminių smurto pasekmių. Ne mažiau reikšmingas ir moters pilietinis įgalinimas arba pagalba atgauti savo gyvenimo kontrolę. Pagalba teikiama mažais žingsneliais, moters pasirinktos įveikos strategijos pripažįstamos kaip stiprybės ir atsparumo ženklai, teikiamos pagalbos rezultatas yra apibrėžtas pačios moters ir yra jai prasmingas, taip pat siekiama modeliuoti sveiką galios dinamiką tarp konsultantės ir klientės.

## Psichikos sveikatos stigma

Pranešimą „Psichikos sveikatos stigma. Esama situacija ir galimybės“ skaitė Higienos instituto Psichikos sveikatos centro vadovė Vita Šulskytė bei Higienos instituto Psichikos sveikatos centro Psichikos sveikatos stiprinimo skyriaus vyriausioji specialistė Ieva Zuzevičiūtė.

V. Šulskytė pristatė centro vykdomas funkcijas, taip pat pernai atliktą tyrimą, susijusį su psichikos sveikatos stigma. Jis atskleidė stigmatizuojančias Lietuvos gyventojų nuostatas psichikos sveikatos srityje.



„Kuo arčiau yra asmuo su psichikos sutrikimu, tuo labiau baiminamasi, kad jis gyvens, dirbs šalia. Jei gyvens, dirbs kitur, pagal visuomenės nuostatas, gali dirbti ir gyventi“, – sakė pranešėja.

Tyrimas atskleidė, kad žmonės, susidūrę su psichologiniais sunkumais, ne visada drįsta kreiptis pagalbos. Prieita prie išvados, jog dalis nelinkę kreiptis į specialistus net tada, kai susiduria su rimtesniais sutrikimais, tai yra stigmatas dalis.

Tyrimą žadama kartoti po kelių metų, tada paaiškės, kokie pokyčiai vyksta visuomenėje.

Pranešėja taip pat pristatė kampaniją „Psichikos sveikatos ambasadorių iniciatyva“, kur visuomenei savo problemas pristato psichikos sutrikimų turintys žmonės.

I. Zuzevičiūtė kalbėjo apie žmogaus teisės perspektyvas, apie tai, kaip identifikuoti žmogaus teisių įgyvendinimą psichikos sveikatos priežiūros srityje. Tam vyksta „Quality Rigts“ tyrimas, kur pirmą kartą Lietuvoje įvertinta įstaigų paslaugų kokybė ir atitiktis žmogaus teisių principams naudojant metodiką, kuri grindžiama šiuolaikiniais žmonių su negalia teisių standartais, įtvirtintais JT Neįgalųjų konvencijoje.

Pranešėja pasakojo, kaip vertinamos įstaigos, kokie kriterijai naudojami, kokia tyrimo prasmė ir tikslas, kokie instrumentai taikomi vertinant gydymo įstaigas. Tai: gyvenimo sąlygos, fizinė ir psichikos sveikata, veiksnumas ir asmens laisvė; laisvė nuo

kankinimų ir smurto, savarankiškas gyvenimas.

Pranešėja taip pat pristatė kuriamą žmogaus teisių įgyvendinimo priemonių planą, aptarė, kokios pagrindinės kryptys numatytos.

## Krizių centre teikiamos paslaugos

Pranešimą „Vilniaus miesto krizių centro teikiamų paslaugų pri(si)taikomumas“ pristatė Vilniaus miesto krizių centro direktorė Kristina Ankėnaitė-Balčiūnienė.

Ji kalbėjo apie centre teikiamas paslaugas, kurios skiriasi nuo teikiamų specializuotuose kompleksinės pagalbos centruose. Esminis jų skirtumas – apgyvendinimas. Šiuo metu Vilniuje yra du skyriai, teikiantys paslaugas krizes patiriantiems žmonėms. „Paslaugas gali gauti šeimos, atsidūrusios krizinėje situacijoje dėl patir-

to smurto, prievartos, prarasto būsto, įsiskolinimų, nelaimingų atsitikimų, kur pagalba reikalinga čia ir dabar, kur reikia laikino apgyvendinimo arba apgyvendinimo“, – priminė pranešėja.

Vilniaus gyventojams paslaugos nemokamos, jas gali gauti sostinėje gyvenamąją vietą deklaravę žmonės. Centrai dirba visą parą, septynias dienas per savaitę, šeimos gali čia atvykti bet kada, joms garantuota saugi aplinka.

„Pagrindinė mūsų teikiama paslauga – intensyvi krizių įveikimo pagalba. Ją gali gauti socialinę riziką patiriančios šeimos, vaikai, kuriems nustatoma laikinoji priežiūra, smurtą patyrusios šeimos ir vaikai. Teikiame paslaugą pagal poreikį. Žmonės mūsų įstaigoje gali gyventi iki metų, priklausomai nuo aplinkos ir poreikio“, – sakė K. Ankėnaitė-Balčiūnienė.

Be to, centruose teikiama laikinoji priežiūra vaikams, pati-

riantiems smurtą, į centrus gali atvykti dalis šeimos: mama su vaikais ar tėtis su vaikais, jiems ten užtikrinama saugi aplinka ir laikina priežiūra. Jiems taip pat teikiama krizių įveikimo paslauga, apgyvendinimo paslauga.

Su atvykusiais į krizių centrus dirba specialistų komanda, kurią sudaro socialinis darbuotojas, individualios priežiūros specialistas, psichologas, psichoterapeutas ir pan. Sudaromas pagalbos šeimai planas, nustatomas įpareigojimas asmenims keistis, vykdyti tam tikrus įsipareigojimus, pavyzdžiui, lankytis pas psichologą, spręsti priklausomybių problemą, susirasti darbą ir pan. Jei šeima įsipareigojimų nevykdo, neįgyvendina planų, tikslų ir uždavinių, iš šeimos gali būti paimamas vaikas, kurį tėvai gali susigrąžinti, jei įvykdė visus įsipareigojimus.

Pagalba teikiama ir psichosocialinę negalią turintiems asmenims – tam įdarbinti psichologas, psichoterapeutas, teisininkas, priklausomybių specialistas ir pan. Šiems specialistams labai svarbu motyvuoti žmones.

Pranešėja pasakojo konkrečius atvejus, su kuriais susiduria krizių centras, kaip juos sprendžia, kur teikia paslaugas, jei šeimos deklaruotos kituose rajonuose, pristatė sunkumus, su kuriais susiduria.

**Autorės nuotraukos**



## Teigiamos mintys, sportas – geros psichinės sveikatos pagrindas

**Lina Jakubauskienė**

Mokslininkai nesyk įrodė, jog judėjimas, sportas, teigiamos mintys turi esminės įtakos žmogaus sveikatai – ne tik fizinei, bet ir psichinei. Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrija Kaune įsikūrusiame Lietuvos sporto universitete savo nariams surengė seminarą, kur dalyviai iš klausė teorinę paskaitą apie tai, kaip padėti gerinti savo emocinę sveikatą, o vėliau mokėsi nesudėtingų fizinių pratimų.

### Kaip atpažinti savo emocijas?

Psichologė Oksana Mačėnaitė susirinkusiems pasakojo, kaip tvarky-

tis su savo emocijomis, kaip galima atpažinti, kad kyla pyktis, nerimas ir pan., kaip save nuraminti, kokie galimi nusiramino būdai. Ji kalbėjo apie tai, kaip fizinė veikla gali padėti

geriau emociškai jaustis, kokiais dar būdais galima valdyti savo nerimą, depresijos pasireiškimą ar kitas neigiamas emocijas.

„Kiekvienas žmogus susiduria su problemomis. Nuo to, kaip gebame su jomis susidoroti, kiek turime vidinių resursų, priklauso mūsų psichikos sveikata. Kiekvieno mūsų savybių amplitudė labai skirtinga, kiekvienas skirtingai gebame ar negebame naudoti tam tikrus įrankius, kurie skirti sau padėti“, – sakė O. Mačėnaitė.

Nukelta į 8 p.

Jos teigimu, kai vargina sunkios mintys, subjektyviai nemaloni emocinė būseną, bloga nuojauta, įtampa, neramumas, kai laukiama vidinio ar išorinio pavojaus, kai užgriūva emocija, kuri pablogina ir taip nelabai gerą situaciją, kiekvienas žmogus turi įrankių, kurie jam tinka situacijai palengvinti. Kai kurie įrankiai laikui bėgant „atbunka“, juos reikia keisti naujais. „Be to, įrankių tinkamumas priklauso ir nuo kasdienės situacijos – jei esu išsimiegojęs, bet kurią situaciją priimu adekvačiau, jei prastai, tas pats įrankis gali padėti nepakankamai. Labai svarbu vidinis kiekvieno įvykio priėmimas – jį galima vertinti kaip pavojų, o galima kaip eilinį: ėjo ir praėjo“, – kalbėjo pranešėja.

Pasak jos, nemaloni emocija reikalauja daug organizmo resursų, trikdo dėmesio koncentraciją, atmintį, mąstymą. Padeda geras poilsis, maistas, ypač – galimybės, esančios mūsų viduje. Jei nėra artimo žmogaus, kuris tokiu atveju galėtų išklausti, padeda psichologas.

Psichologė kalbėjo apie tai, kas sukelia žmonėms nemalonią emociją, tai – vidiniai konfliktai, negebėjimas įvertinti savo emocijų ir kt. „Norint suvaldyti nemalonią, diskomfortą keliančias emocijas, reikia išsiaiškinti jų atsiradimo priežastis, keisti požiūrį į neraminančią situaciją – paklausti savęs, kas blogiausia gali atsitikti konkrečioje situacijoje. Reikia kalbėtis apie tai su artimais žmonėmis, sportuoti, užsiimti atpalaiduojančia veikla, tokia kaip kvėpavimo pratimai, relaksacija, aktyviai spręsti nerimą sukėlusias problemas. Svarbu pritaikyti metodikas, technikas, kurias padėtų



aktyviai spręsti rūpesčius. Aktyvus sprendimo būdas – reikia kiekvieną dieną, sistemingai, kas kart turiu klausyti, iš kur ta emocija kyla, kas sukėlė, kaip aš vertas į ją reaguoti?“, – dėstė O. Mačėnaitė.

Ji priminė, kad nėra blogų emocijų, tik labai svarbu, kad jas išreikšdami neprisidarytume daugiau bėdos: „Tarkim, išleidžiam garą kažkur trinkelėdami – tuo metu tarsi palengvėja, tačiau tokiu būdu žmogus savęs netausoja. Kur kas svarbesnės yra atpalaiduojančios veiklos, kompensacinės priemonės, kurias padeda nusiraminti“.

### Kas gali padėti?

Būna atveju, kai nemaloni emocija užsitęsia, tai žmogui sukelia didelę kančią, o įprasti pagalbos būdai nebeįpadeda. „Kai emocija užsitęsia, klausiam savęs – kurioje vietoje galiu nutraukti ratą, kad pyktis išsiveržtų tinkamai, neprogresuotų, kad neprisidaryčiau fizinės ar ekonominės žalos? Ką daryt, kai įprastas būdas nepadeda? Kai blogos emocijos užsitęsia, atsiranda fiziniai sindromai, kvėpavimo sutrikimai, širdies pramušimai, rankų drebėjimas,

intensyvus prakaitavimas, silpnumas, galvos svaigimas, krūtinės, pilvo skausmas, šalčio ar karščio pojūtis, tai sutrikdo organų veiklą, ir pan. Tarsi nėra organinės priežasties, o skauda – tai yra psichosomatinis reiškinys. Žmogui tam ir duotas savęs pažinimas, galimybė padėti sau. Nereikia užgniaužti jokios emocijos, tik išreikšti ją socialiai priinamais būdais“, – kalbėjo psichologė.

Pasak jos, kiekvienas žmogus žino būdą, kas gali padėti užklupus nerimui ar neigiamoms emocijoms: „Suvaldyti nemalonią emociją – tai prisiimti atsakomybę už savo mintis, planus, aplinką ir problemų sprendimo būdus. Jei kyla negatyvi mintis, ją reikia nutraukti, pasakyti sau: „Šiandien esu liūdnas, bet mano liūdesys turi prasmę. Pykstu, bet mane kažkas supykė“. Tai padeda logiškai paaiškinti savo emociją, pagrįsti, kodėl emocija kyla. Ją nutraukus, padėjus kablelį, reikia pridėti kažką malonaus“.

### Pagalbos sau būdai

Psichologės teigimu, nelengva įsakyti savo smegenims, bet niekas kitas už mus to nepadarys. „Išsiaiškinkite, kas jums kelia nemalonią mintį, gal joms atsirasti yra realios priežastys? Emocijos negali atsirasti be priežasties. Visada derėtų atsakyti sau – kodėl nuliūda, įtūžau, pasimečiau ar pan. Neigiamų emocijų šaltiniai gali būti labai įvairūs. Tai – baimė susirgti, netekti įprasto gyvenimo būdo, būti atstumtiems, paliktiems, vienišiams. Kai turime emocijos loginį pagrindimą, randame atsakymą, jog mūsų baimė yra





vietoje ir laiku, jei nerandame – turėtume pagalvoti apie konsultaciją su specialistu. Jei jausmas atkeliauja be priežasties, reikia ieškoti, dėl ko jis atsirado", – sakė pranešėja.

Tinkamas būdas – rašyti nemalonių minčių įveikos dienoraštį, kiekvieną dieną jame fiksuoti situacijas, kurios sukėlė nemaloniais emocijas. Ilgainiui tai gali padėti suprasti pagrindinius neigiamų emocijų kilmės šaltinius.

Įvardinus emocijas, psichologė ragina jas įvertinti skalėje nuo nulio iki dešimties. „Toje pačioje situacijoje skirtingai žmonės gali pasijusti skirtingai, vieni supyksta, kiti nuliūsta. Taip yra todėl, kad kiekvieno galvoje sukasi skirtingos mintys, dėl to skiriasi ir žmonių elgesys – vienas susijaudinęs trenkia durimis ir išėina, kitas tyliai verkia. Be to, ir pats žmogus gali jausti dvi ar net kelias emocijas vienu metu. Emocijų nevaldymas prasideda tada, kai emocijų skalėje ji įvardijama nuo aštuoneto. Nuo šešių iki aštuonių turime pagalvoti, kokį įrankį pritaikyti, kad emocija neužkiltų iki aštuonių", – pabrėžė pranešėja.

## Mokytis situacijų analizės

Pasak jos, emocija mūsų elgesį paveikia skirtingai. „Užfiksuokite, ką toje situacijoje galvojate – mūsų mintys apie supantį pasaulį turi įtakos emocijoms ir elgesiui. Kitaip sakant, ne situacija mums kelia nerimą, o mūsų mintys apie situaciją. Dažnai mintys būna labai greitos ir nepastebimos, todėl, norėdami jas užfiksuoti, paklauskite savęs: ką galvoju, kuo ši situacija man svarbi? Ką galvoju apie save? Dėl ko šioje situacijoje nerimauju? Koks blogiausias dalykas gali nutikti? Ar tikrai mintys atspindi realią situaciją? Gal keliate per didelius reikalavimus sau ir kitiems, gal bandote nuspėti, ateitį prognozuodami nesėkmes, o galbūt manote, kad žinote, ką kiti galvoja ir netgi esate tuo tikras? Paklauskite savęs, kokie įrodymai pagrindžia ar paneigia mano mintis, kaip dar galima vertinti situaciją? Kas galėjo ar gali blogiausio ar geriausio atsitikti? Kokia situacija realesnė?“, – galimus būdus at-



sikratyti neigiamų emocijų vardijo O. Mačėnaitė.

Labai svarbu pagirti save už įvykdytą užduotį ar išspręstą problemą, užsiimti malonia veikla ir pan. „Gerai nusiteikę nuveikiame daug didesnius darbus. Kasdien suplanuokite ir nuveikite ką nors malonaus, paskambinkite artimajam, pasivaikščiokite. Jei sudėliojate kiekvienos dienos planą ir jo laikotės, didesnis šansas, kad neįsijungs blogos mintys“.

Ne mažiau reikšminga kalbėti apie savo jausmus – jų užgnaižimas neatneša naudos, tik žmogus praranda galimybę pakeisti situaciją. Taip pat svarbu išmokti atsipalaiduoti, tam galima naudoti tradicines ir šiuolaikines relaksacijos metodikas. Be įvairių metodikų, gali padėti ir įsisaugojimas vaikščiojimas – šį veiksmą būtina suderinti su jausena, tada pasivaikščiojimas tampa relaksacine priemone.

## Neigiamų emocijų valdymas

Nenorėdami nualinti organizmo, neigiamas emocijas turime valdyti. Dažniausiai žmonės vargina neaiškus nerimas. Palengvėja, kai mintis audioliziuojama ir net vizualizuojama. Galima piešti savo nerimą – viskas, kas iš minčių perkeliama į garsą ir vaizdą, padeda mintis įprasminti, atsakyti į klausimus. Neatsakyti klausimai labiausiai veikia. Jei klausimas vargina, visada būtina ieškoti atsakymo.

„Nevaldomos emocijos – daugelio ligų priežastis, todėl labai svarbu jas valdyti. Svarbiausi emocijų valdymo būdai – du jausmai: meilė ir dėkingumas. Naujais moksliniais tyrimais rodo,

kad dėkingumas, meilė, pasitikėjimas teigiamai veikia sveikatą. Pozityvūs jausmai stiprina imuninę sistemą. Kiekvienas žmogus turi teisę į meilę, todėl užvesti mechanizmą, kurio pagrindas ieškoti meilės, yra labai natūralu. Meilės subjektas nebūtinai turi būti žmogus, tai gali būti gyvūnas, jo dėkingumas už rūpestį yra didelė vertybė. Vieni-šam žmogui tai ypač svarbu“, – sakė psichologė

Dorotis su nerimu labai padeda fizinis aktyvumas, ilgalaikė mankšta gerina širdies ir plaučių veiklą, kartu sumažina stresą, depresiją, nerimą. Žmonės, kurie nuolat mankština, lengviau susidoroja su stresą sukeliančiais įvykiais, labiau pasitiki savimi ir yra mažiau prislėgti negu tie, kurie nesimankština. Labai vertinga dainuoti. „Jei kas sako, kad nereikia verkėti, bet verkėti yra norma. Tačiau jei nuraudojau, bet nepalengvėjo, būtų protinga kalbėtis su psichologu – gali būti, kad esate užstrigęs kurioje nors emocijoje“, – teigė psichologė.

Kryptinga, tikslinga kvėpavimo reguliacija – vienas efektyviausių būdų, įgalinančių suvaldyti ir reguliuoti emocijų būseną. Specialūs kvėpavimo pratimai teigiamai veikia organizmą. Fiziniai pratimai, suderinti su kvėpavimu, didina hemoglobino kiekį kraujyje ir normalizuoja kraujo spaudimą. Besikeičiantis raumenų tonusas reguliuoja vidaus organų refleksus, pagerina smegenų veiklą.

Neigiamą nemalonių emocijų poveikį gali sumažinti humoras, juokas veikia kaip mankšta, kuri

Nukelta į 10 p.

suaktyvina, masažuoja raumenis, sukelia teigiamas emocijas. Dar vienas galimas įrankis – sudaryti streso valdymo planą, gebėti prognozuoti neigiamas emocijas provokuojančius veiksmus. Ne mažiau reikšmingas ir sveikas filosofinis požiūris į gyvenimą, gebėjimas spręsti konfliktus, savijūta, kvėpavimo pratimai, meditacija, fiziniai pratimai, mitybos ir dietos sutvarkymas, reguliarus ir efektyvus poilsio režimas, o prireikus – ir psichologo konsultacijos. Kitaip tariant, labai svarbu laiku atpažinti negatyvias emocijas, jas pripažinti ir rasti tinkamus įveikos būdus.

## Fizinė veikla

Po teorinės dalies, Vida Česnaitienė kartu su renginio dalyviais atliko lengvo ir vidutinio intensyvumo pratimus, skirtus aerobinės ištvermės, jėgos ir pusiausvyros lavinimui.

Praktinėse pratybose demonstruoti pratimai sėdint ant kėdės, naudojant kėdę pusiausvyros lavinimui. Taip pat daug dėmesio skirta pratimams porose, kuomet pratimams atlikti reikalinga tarpusavio pagalba. Pratimai pritaikyti atlikti ir namų sąlygomis, nereikalaujantys specialaus pasirėngimo, bei įrangos.

Specialistė Kristina pristatė telefono programėlės „Nirvana® loud#7“ panaudojimo galimybes. Ši programėlė yra nemokama, skirta naudoti individualiai arba keliese. Programėlė padeda valdyti savo kvėpavimą ir su moksliskai pagrįstais pratimais atrasti tinkamą kvėpavimo galią bei optimizuoti kiekvienos kūno ląstelės aprūpinimą deguonimi. Taikant kvėpavimo techniką ir atliekant tikslingus pratimus ir techniką, galima sumažinti stresą ir nerimą, pagerinti sveikatą, padidinti miego kokybę.

Seminaro dalyvių teigimu, labai naudinga buvo tiek teorinė, tiek praktinė renginio dalys. Psichologės patarimai, nesudėtingi fiziniai pratimai, kuriems atlikti nereikia ypatingų sąlygų, labai padės kasdienėje veikloje bei gyvenime.

**Autorės nuotraukos**

# Neįgaliųjų lyderystės ir savipagalbos įgūdžių ugdymas

**Lina Jakubauskienė**

Birželio 1-3 dienomis Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrija (LSPŽGB) surengė lyderystės ir savipagalbos įgūdžių ugdymui skirtus mokymus. Jais siekta, kad žmonės su negalia aktyviau įsitrauktų į bendruomenių veiklą, formuotų savipagalbos grupes ir taptų šių grupių lyderiais, kad jie, nepaisant ligų ar kitų problemų, gali prisidėti prie organizacijos gerovės, nuostatų apie negalią kaitos, padėtų vienas kitam suprasti savo galimybes, išspręsti iškilusias problemas arba pakeisti esamą situaciją.

## Tema – svarbi

Pasak LSPŽGB vadovo Vaidoto Nikžentaičio, savipagalbos grupės yra veiksmingas modelis, įgalinantis ir paskatinantis žmones perimti atsakomybę už savo gyvenimą. „Viena priežasčių, kodėl asmenims, turintiems psichikos sutrikimų, reikalingi savipagalbos mokymai, yra ta, kad visiems dalyviams būdinga bendra situacija, problema ar būseną. Tik veikiant kartu įmanoma pasiekti tai, kas dirbant atskirai atrodo neįveikiama“, – sako bendrijos vadovas.

Pasak jo, savipagalba gali tapti papildoma pagalba, kuri teikiama greta profesionalios pagalbos: „Šiais mokymais siekiame, kad žmonės su negalia, aktyviai dalyvaujantys bendruomenių veikloje, formuotų savipagalbos grupes ir taptų šių grupių lyderiais taip pademonstruodami, kad žmogus, nepaisant ligų ar kitų problemų, gali prisidėti prie organizacijos gerovės, nuostatų apie negalią kaitos, padėtų vienas kitam suprasti savo galimybes, išspręsti iškilusias problemas arba pakeisti dabartinę situaciją“, – kalbėjo V. Nikžentaitis.

Šiuose mokymuose pristatyta keletas temų, tai: „Lyderystės vaidmuo bendruomeninėje organizacijoje“ (Lyderio identifikavimas ir savybės organizacijoje, organizacinių gebėjimų palaikymas ir stiprinimas); „Savipagalbos grupių organizavimas“ (Savipagalbos grupių planavimas, atstovavimas grupės interesams, savipagalbos grupės veiklos ypa-

tumai, mokymasis dirbti kartu, grupės vadovai ir vadovavimas); „Stresinių situacijų įveikos būdai ir aktyvi fizinė veikla“ (Mokoma, kaip įveikti ir valdyti stresines ar krizines situacijas, aptariamas psichoterapijos, ergoterapijos ir galimos aktyvios fizinės veiklos vaidmuo); „Savipagalbos grupių imitacijos ir praktinių užduočių atlikimas bei įsivertinimas“.

## Lektorės supažindino su svarbiausiais dalykais

Švenčionių rajone, prie vaizdingo Pailgio ežero surengtuose mokymuose dalyvavo 15 asmenų, iš jų 10 – turintys negalią. Mokymus vedė patyrusios specialistės – prof. dr. Angelė Kaušylienė bei Angelė Bajorienė.

Pirmiausia mokymų dalyviai supažindinti su lyderyste, bendruomene ir savipagalbos sampratėmis, diskutuota apie tai, kas yra lyderis, kokie lyderio ir vadovo panašumai bei skirtumai. Taip pat kalbėta apie lyderystę savipagalbos grupėje, lyderystės etiką, apie buvimą lyderiu pačiam sau. Lektorės kartu su grupės dalyviais rengė savo gyvenimo „portfelio“ matricą.

Dar viena svarbi tema – bendruomenė ir jos raiška. Lektorės supažindino renginio dalyvius su bendruomenės sąvoka, kalbėjo apie tai, kuo svarbi bendrystė, bendruomenė, kodėl žmonėms jos reikia. Užsimezgė diskusija apie lyderystę bendruomenėje ir bendruomenės lyderystę.

Lektorės kalbėjo ir apie savipagalbą, apie pagalbos sau grupes,

kaip jas derėtų inicijuoti, kaip planuoti ir vykdyti veiklas, kaip aptarti jų veiklos rezultatus.

Savipagalbai itin svarbūs žmogaus vidinių resursų išteklių. Lektorės kalbėjo apie tai, kaip išgyventi susidūrimą su savo paties skausmu, suvokti atsakomybę už savo jausmus. Pasak jų, labai svarbu atpažinti savo problemas, norėti keistis ir siekti pokyčių aktyviai, čia ir dabar, neatidėliojant pokyčių ateičiai.

Diskutuota ir apie lyderio poreikius, kokie jie gali būti, taip pat – apie lūkesčius bendruomenėje, ko bendruomenė nori iš lyderio ir ko lyderis – iš bendruomenės. Lektorės taip pat priminė, kuo svarbi yra savanorystė, kaip savanoriauti, telkiant savipagalbos grupes, kokie bruožai šiuo atveju yra svarbiausi.

Lektorės taip pat kalbėjo ir apie sėkmingą komunikaciją, apie tai, kaip svarbu klausytis, išklaudyti, priminė apie klausymosi tipus, kuo skiriasi geras ir blogas klausytojas.

Seminaras baigtas apibendrinimu, kiekvienas dalyvis išsakė nuomonę apie tai, ką sužinojo, kas buvo įdomiausia bei naudingiausia.

## Atsiliepiamai

Danutė Urbonienė, kuri lankosi Šiaulių rajono neįgaliųjų asociacijoje „Versmė“ (Kuršėnai), panašiuose mokymuose dalyvavo pirmą kartą. Jai patiko viskas, labiausiai – šilta atmosfera bei gražus tiek dalyvių, tiek lektorių tarpusavio bendravimas.

„Sužinojau daug naujo, įgijau daug žinių, ypač – apie tai, kaip padėti sau, kaip save saugoti. Taip pat – kaip susidoroti su juodomis mintimis, neleisti joms įsigalėti, visada galvoti, kad viskas bus gerai, tada ir bus gerai“, – sakė Danutė.

Ji sakė sužinojusi, kad niekada negalima sakyti „nemoku“, „nesugebu“, visada reikia bandyti: „Ant vieno laiptelio užlipai, bandyk lipti ant antro. Žiūrėk, ir pasieksi tą aukštumą, tą viršų, kuris padės labiau pasitikėti savimi. Tik tada, būdamas katinėlis, save veidrodyje matysi kaip tigra. Svarbiausia – niekada savęs nenuvertinti“.

Danutės teigimu, ji seniai at rado pašaukimą savanorystei, jai tai – itin svarbu: „Toks mano pašaukimas – padėti kitiems. Ne tam, kad gaučiau pinigėlių – man pačiai geriau, kai padedu. Per mokymus sužinojau, kaip, teikdamas pagalbą kitam, privalai išlikti stiprus pats. Tik būdamas stiprus, sustiprinsi kitus, o jei esi silpnas, nepadėsi ir kitam“.

Šįkart mokymuose dalyvavo trys kuršėniškės. Pasak Danutės, jau pirmadienį, atėjusios į savo bendruomenę, jos pasidalijo išgirsta informacija, naujovėmis, tuo, ką gavo per mokymus: „Mano supratimu, panašūs renginiai padeda mums dar labiau susivienyti, rūpintis tiek savimi, tiek ir kitais bendruomenės nariais“.

Pirmą kartą lyderystės mokymuose dalyvavo ir Žemaitijos psichikos negalia turinčių žmonių klubo „Telšių atjauta“ pirmininkas Kazimieras Mitkus. „Jau anksčiau norėjau dalyvauti panašiuose mokymuose, šiais metais atsirado galimybė šį norą realizuoti. Iš pradžių sutarėme, kad važiuosime du žmonės iš Telšių ir du – iš Plungės, vis dėlto, vienam žmogui iš Plungės atkritus, iš Telšių važiuovome trise“, – pasakoja K. Mitkus.

Pasak jo, mokymai vyko profesionaliai, nors juos vedusios lektorės turi mokslinį laipsnį, tačiau pranešimai buvo adaptuoti auditorijai, suprantami kiekvienam dalyviui.

„Laiką praleidome labai produktyviai. Kaip vadovui, kaip lyderiui mokymai buvo naudingi. Visada sakau: dar nebuvo tokių mokymų, kurie kažką atėmė, visi prideda daugiau žinių, supratimo. Ir šie sudarė galimybę pabendrauti tarpusavyje, suteikė praktinių žinių, kaip save pateikti, kaip labiau pasitikėti savimi“, – sakė K. Mitkus.

Jo teigimu, svarbiausiais šiuo metu bendrijoms vadovaujančių tikslas – išsiugdyti pamainą, kuri galėtų perimti darbus. „Tik lyderio savybių turinčius žmones galima kviesti į komandą, kuri įforminta kaip valdyba ar kaip taryba. Jei žmogus neturi lyderystės savybių, kiti nepalaikys lyderio, kuris tarsi ledlaužis pralaužia ledą, kad kiti galėtų plaukti

paskui jį. Kas neturi lyderio savybių, tas nesupras, kas yra lyderystė, kaip svarbu suburti, motyvuoti kolektyvą, suprantamai pateikti tikslus, siekius, nuteikti žmones, kas yra darbas, iš kurio negali tikėtis greito rezultato. Mūsų darbe reikia nusiteikti dirbti nuosekliai, ilgai, kryptingai. Paprasta upę praplaukti skersai, kur kas sunkiau – išilgai, tam reikia būti tinkamai pasirėngus. Visada sakau saviškiams: įsiminkime kariškių posakį, išmokime persigrupuoti. Mūsų darbe labai dažnai pasitaiko, kad suplanuoji vienai, o išeina kitaip, atsiranda kliūtys. Tokiu atveju reikia turėti ne tik planą A, bet ir B ar net C“, – pabrėžia „Telšių atjautos“ pirmininkas.

Vis dėlto, pasak jo, lyderis turi nebijoti būti ir silpnu – jis yra tik žmogus. „Lyderystės mokymai pamokė, kaip planuoti laiką, kaip svarbu dalinti 24 paros valandas darbui, sau, poilsiui. Dažnai lyderiai šioje vietoje suklumpa, perneš lyg daug laiko skiria veiklai, darbui, tai – tiesus kelias link perdegimo. Be abejo, laiką padalinti praktiškai yra sudėtinga, ir laisvalaikiu tenka bendrauti, negali palikti savo žmonių vienu su jų mintimis, suprati mu“, – sako K. Mitkus.

Jis pasidžiaugė, kad šiuo metu kolektyvas „Telšių atjauta“ jau turi ir keturias socialines darbuotojas, ir psichologę, todėl žmonėms dėmesio galima skirti daugiau. Vis dėlto, Kazimiero manymu, geriausiai žmonėms su psichikos negalia gali padėti tie, kurie turi savo išgyventos patirties: „Yra specialistų, kurie turi teorinių žinių, bet jie nėra tie, kurie savo keliais, alkūnėmis perėjo per sunkius gyvenimo periodus. Tie, kurie praėję, žinoma, turi įgyti žinių. Idealu, kai jie pamato perspektyvą ir po sunkaus išgyvento laiko apsisprendžia ir įgyja specialisto diplomą“.

Pasak jo, prie įgytų žinių mokymuose prisidėjo ir tai, kad lyderiai iš skirtingų organizacijų galėjo pabendrauti tarpusavyje, pasidalinti patirtimi, išgirsti, kuo stiprūs vieni ar kiti, su kokiomis kliūtimis susiduria. „Tai leido suprasti, kokia didelė yra mūsų bendruomenė“, – pabrėžė K. Mitkus.

# Džiaugėsi poilsiu nuostabios Aukštaitijos gamtos prieglobstyje

Lina JAKUBAUSKIENĖ

Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos (LSPŽGB) bendrijos nariams jau tapo gražia tradicija vasarą pasitikti atokvėpio stovykloje. Šiais metais žmonės, turintys psichikos negalią, bei jų šeimos nariai vėl rinkosi Švenčionių rajone, prie vaizdingo Pailgio ežero įsikūrusioje poilsiavietėje „Pailgio perlas“.



## Svarbu atsikvėpti ir pabūti kartu

Pasak LSPŽGB vadovo Vaidoto Nikžentaičio, psichikos negalia yra specifinė, šių žmonių būklė dažnai priklauso ir nuo kitų šeimos narių, nuo jų materialinės bei emocinės paramos. „Gyventi su psichikos negalia turinčiu žmogumi nėra lengva. Artimieji dažnai išgyvena stresines situacijas, ypač – kai sutrikimas paūmėja. Kaip tik todėl pagalba turi būti teikiama ne tik psichikos negalia turintiems žmonėms, bet ir

jų artimiesiems, šeimos nariams. Tokiu būdu užtikrinami geresni psichosocialinės reabilitacijos rezultatai“, – pabrėžia V. Nikžentaitis.

Bendrijos vadovas, kuriam teko daug domėtis kitų šalių patirtimi, teigia, jog išsivysčiusiose valstybėse vyrauja bendras požiūris, kad psichikos sveikatos prevencija neįmanoma be šeimos prevencijos ir gerovės kūrimo.

Kaip tik todėl LSPŽGB rengiama aktyvaus poilsio šeimų stovykla orientuota į padidintos socialinės rizikos šeimas. Pagal tai rengiama ir stovyklos programa, praktiniai užsiėmimai derinami su teoriniais, jie skirti ir žmonėms su negalia, ir jų šeimos nariams. Labai svarbu, kad šeimos galėtų pabendrauti tarpusavyje, pasidalinti patirtimi, susidraugauti, sužinoti apie bendrus džiaugsmus ir rūpesčius.

Kaip ir kasmet, stovykla vyko tris dienas, kelialapiai paskirstyti bendrijų skyrių vadovams, kurie atrinko padidintos rizikos šeimas. „Mūsų tikslas – kalbėti apie tarpusavio bendravimą šeimoje, kuriose yra psichikos negalia turintis žmogus, kaip spręsti socialines, psichologines ir kitas problemas. Artimieji stovyklose mokomi psichologinio prisitai-



kymo strategijų, taip pat – kaip skatinti artimuosius įsitraukti į bendruomenės veiklas už šeimos ar žmonių su negalia bendrijos ribų“, – sako LSPŽGB projektų vadovė Valerija Folkienė.

Šiais metais stovykloje dalyvaavo 30 asmenų, 15 jų – turintys negalią, 10 šeimos narių, 3 lydintys asmenys bei savanoris Darius Rakauskas, kuris rengė užsiėmimus stovyklos dalyviams.

## Praktiniai patarimai – labai naudingi

Pranešimą „Darnos šeimoje stiprinimas, savarankiškumo ugdymas, integracijos į socialinį gyvenimą skatinimas, streso ir žalingų įpročių prevencija, sveika gyvensena“ stovyklos dalyviams skaitė LSPŽGB Pagalbos ir informacijos šeimai tarnybos direktorė Algė Nariūnienė.

„Svarbiausias mano tikslas – ne tik sausa teorija, kurios ir taip galima susirasti internete ar kituose šaltiniuose. Norėjosi suteikti žmonėms kuo daugiau praktinių žinių, kalbėti apie konkrečius atvejus bei situacijas, su kuriomis susiduria turintys artimųjų su psichikos negalia. Džiaugiuosi, kad stovyklos dalyviai aktyviai įsijungė į diskusijas, dalinosi savo patirtimi, klausėsi vieni kitų istorijų“, – sakė A. Nariūnienė.

Pirmiausia visi paskaitos dalyviai sutarė iškelti pagrindines problemas, su kuriomis susiduria kasdieniame gyvenime. „Visi patvirtino, kad didžiausia problema – nuolatiniai ginčai dėl gydymosi,



vaistų vartojimo. Būna, kad su-trikimą turintis žmogus savava-liškai nustoja vartoti vaistus arba sumažina jų dozes, tada nutinka įvairios krizinės situacijos. Įdomu tai, kad didžioji dalis tiek turin-čiųjų negalia, tiek jų artimųjų pri-pažino, kad priverstinis gydymas, nors ir skausmingas, yra būtinas. Bėda tik ta, kad dažnai žmonės iš ligoninės išleidžiami per anksti, dar nepasveikę, nepasijutę ge-riau“, – sako A. Nariūnienė.

Visus sudomino ir tema apie meilę, vedybas, vaikus. „Mūsų žmonės nori mylėti ir būti mylimi, tačiau dėl vaikų nuomonės išsi-skyrė. Tėvų, artimųjų manymu, negalia turintiems jų artimiesiems trūksta savarankiškumo, vargu, ar jie galėtų auginti vaikus“, – pasa-koja Pagalbos ir informacijos šei-mai tarnybos vadovė.

Dauguma žmonių skundėsi, jog vis dar tebėra sunku įsidarbinti, regionuose vis dar trūksta įdarbi-nimo, profesinės reabilitacijos pro-gramų. Įdomu tai, kad nedideliuose miesteliuose žmonės su psichikos negalia kur kas rečiau susiduria su tokiomis problemomis kaip greitieji kreditai. Nuo nepamatuotų finansinių įsipareigojimų juos dažniausiai apsaugo tėvai. Tie, kurie gyvena vieni, linkę imti greituosius kreditus taip pat dažnai, kaip ir didžiuosiu-se miestuose.

A. Nariūnienė taip pat supa-žindino stovyklos dalyvius su parama, kurią žmonės su psichi-kos negalia ir jų šeimų nariai gali gauti savivaldybėse.

## Dalyviai džiaugėsi ir poil-siu, ir įgytomis žiniomis

Visi kalbintieji stovyklos da-lyviai džiaugėsi tiek puikium jos

organizavimu, tiek nuostabia gamta, tiek vasarišku oru, kuris džiugino visas dienas.

Pirmą kartą atokvėpio stovy-kloje ilsėjosi vilkaviškietė Gražina su dukra. „Vos atvykusios pasi-džiaugėm – kokia graži aplinka... Galvojome – kas bus toliau? Visi atskirai, visi savo namukuose.... Bet paskui visi susidraugavom, susibičiuliavom, buvo labai sma-gu“, – pasakoja moteris.

Pasak jos, didžiausią įspūdį paliko A. Nariūnienės paskaita. „Ji labai jautriai papasakojo apie žmonių su psichikos negalia gy-venimą, jų santykius su artimaisiais. Taip pat nurodė, kur kreiptis, jei kas negerai, suteikė daug gyvenimiškų patarimų. Ypač su-žavėjo pasakojimas apie apsau-goto būsto programą. Bandysiu išsiaiškinti, ar mano dukra galėtų ją gauti“, – sakė Gražina.

Tiek jai, tiek dukrai labai patiko savanorio D. Rakausko užsiėmi-mai, ypač – kvėpavimo pratimai, kurie padeda atsipalaiduoti, taip pat – žaidimai, kuriuos visi drau-giškai žaidė lauke.

Sužavėjo ir meninė dalis, kai kiekviena komanda turėjo pa-rengti prisistatymą: „Vieni piešė paveikslus, kiti skaitė eiles, mu-dvi su dukra Erika padainavom. Tai mums – ne naujiena, dainuo-jame savo bendrijos ansamblyje. Prisistatymui reikėjo daug išmo-nės, kūrybiškumo“.

Gražinos teigimu, ji mielai atva-žiuotų į stovyklą ir kitais metais, tai – nuostabi galimybė atsikvėpti, pabūti su dukra kitokioje aplinkoje. „Norėtuši, kad tokių stovyklų tradi-cija nenutrūktų. Vienintelis dalykas, ko pritrūko – tai daugiau laiko. Vien-ą dieną atvažiuoji, įsikuri, kitą dien-ą pažaisi, o trečią jau reikia va-

žiuoti namo. Reikėtų dar mažiau siai dviejų dienų“, – tvirtina moteris.

Egidijus iš Tauragės buvo kartu su savo draugu. Stovykla jam taip pat labai patiko. „Viskas buvo labai gerai. Įdomūs užsiėmimai, patiko Dariaus kvėpavimo pratimai. Su-žavėjo ir talentų šou, galėjome pa-rodyti, ką sugebame. Maudėmės, vaikščiojom prie ežero, susidrau-gavome su kitais stovyklautojais. Visur lydėjo nuoširdus stovyklos organizatorių rūpestis. Prašysiu savo bendrijos vadovais, kad ir ki-tais metais suteiktų galimybę čia atvykti“, – sako vyras.

Aušra iš Vilkaviškio stovykla-vo kartu su savo vyru, turinčiu psichikos negalia. „Viskas labai patiko, jautėmės maloniai ir ge-rai – tylą, ramybę, įdomūs užsi-ėmimai. Buvo labai gera matyti, kaip atsigavo vyras – namuose jis tiesiog sėdi nuleidęs galvą, už-simerkęs, o čia viskuo domėjosi, galva visą laiką buvo pakelta“.

Moters teigimu, sužavėjo ir visų dalyvių nuoširdumas – tiek stovyklos organizatorių, tiek ir dalyvių. „Maudėmės ežere, ska-niai valgėme paruoštą maistą – ko daugiau reikia. Susiradome draugų, daug bendravome tarpu-savyje. Tik būtume laimingi, jei kitąsyk galėtume pabūti ilgiau. Pirmą dieną jautiesi pavargęs po kelionės, o dar po dienos turi iš-važiuoti namo“, – sakė Aušra.

Ji pasidžiaugė, kad stovyklos programa buvo puikiai sudėlio-ta, tie, kurie pavargdavo, visada galėjo pailsėti, pabūti vienuoje. „Grįšime namo pasisėmę jėgų, naujų žinių, taip pat – puikių emocijų“, pabrėžė Aušra.

Visi stovyklos dalyviai skirstėsi tokios puikios nuotaikos, visi ti-kėjosi susitikti ir kitais metais.



# Sena tiesa dar kartą pasitvirtino: menas gydo kūną ir sielą

**Lina Jakubauskienė**

Rugpjūčio 28-30 dienomis Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrija narius iš skirtingų Lietuvos kampelių sukvietė į respublikinį žmonių su negalia meno plenerą. Šiais metais jis vyko Palangoje, poilsio namuose „Relax Palanga“.



## Žmonėms su psichikos negalia vis dar trūksta erdvės saviraiškai

Pasak Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos (LSPŽGB) vadovo Vaidoto Nikžentaitio, žmonės su psichikos negalia dažnai vis dar paliekami gyvenimo paraštėse, jie neturi tokių kūrybinės saviraiškos erdvių kaip kiti visuomenės nariai. „Tenka pripažinti, jog mūsiškiams taikomi negalios stereotipai, nepaisoma asmenų kūrybiškumo, kitaip žiūrima ir į jų sukurtus meno kūrinius. Mūsų renginio tikslas – atskleisti kiekvieno menines galias, taip pat pademonstruoti visuomenei, kiek turime talentingų žmonių“, – teigia V. Nikžentaitis.

Šiais metais meno plenero dalyvavo 17 asmenų, 12 iš jų – turintys negalią. Svarbiausias meno plenero tikslas – skatinti žmonių su negalia saviraišką ir kūrybiškumą, per meno terapijos užsiė-

mimus didinti savarankiškumą, plačiau informuoti visuomenę apie psichikos negalią turinčių asmenų meninius gebėjimus. Sukurti darbai bus eksponuojami bendrijos būstinėje, bus organizuojamos parodos savivaldybėse ir kt.

## Paliko erdvės saviraiškai

Jau tradiciškai su meno plenero dalyviais dirbo patyrusi specialistė – Rasa Užpelkytė, Klaipėdos Adomo Brako dailės mokyklos dailės mokytoja, tapytoja: „Galiu pasidžiaugti, jog šiais metais susirinko labai darni grupė, visos moterys – norinčios mokytis, dirbti. Tam, kad jos geriau susipažintų, sumaniau bendrą piešinį. Taip, kaip sveikinamės, rankomis piešėme vardus, spalvinome. Tuo pačiu kalbėjome, ką žinome apie vardus, jų kilmę. Tokia informacija žmonėms jautri asmeniškai, pokalbiai padeda suartėti, sukurti gerą atmosferą grupėje“.

Anot R. Užpelkytės, ši užduotis visoms buvo priimtina, visoms patiko, be to, padėjo nuimti įtam-



pą, kuri plenero dalyvius dažnai lydi pirmąją dieną, geriau pažinti aplinką ir vieniems kitus.

Antrosios dienos temą vadovė sako rinkusis pirmosios dienos pavakarę, kartu su visa grupe: „Šįkart stengiausi nepiršti savo temų, siekiau, kad pačios plenero dalyvės ką nors sugalvotų, kad idėjos ateitų iš jas lydінčios patirties. Daug piešinių buvo susiję su medžiu, daug kas vaizdavo jūrą. Darbai buvo labai skirtingi, atspindintys kiekvienos menininkės savastį. Užduotis, kurią kėliau – „įeiti į save“, geriau save pažinti, nepasirodė per sunki, visos dalyvės su ja susidorėjo. Jautėsi, jog daugelis plenero dalyvių plėtojo pirmosios dienos temą, procesas buvo labai įdomus, kaip ir darbai“.

Pasak R. Užpelkytės, šįkart ji stengėsi mažiau planuoti bei nurodinėti, daug ką paliko savieigai, ir tai pasiteisino. „Man atrodo, toks kelias yra geresnis, keliantis mažiau įtampos plenero dalyviams, o man – atsakomybės. Taip pat labai svarbu pasirinkti visiems priimtina temą, kad viskas vyktų nei per greitai, nei per lėtai. Manau, šias užduotis įgyvendinti pavyko. Be abejo, daug prisidėjo ir sudaryta saugi erdvė, kuri padėjo saviraiškai, taip pat – atsiskleisti kiekvieno unikalumui“.

## Grįžo pasisėmę naujų idėjų ir jėgų

Palangiškė Vilma Varinauskaitė plenero dalyvavo jau trečią kartą,





tačiau, pasak jos, kaskart renginio dalyviams pasiūloma vis kas nors naujo. „Ypač patiko bendras darbas, kai ant didelės drobės rašėme savo vardus juoda spalva, po to dažėme viską pirštais, kad sukurtume paveikslą. Tai man buvo visai nauja, nepažįstama technika, toks kūrybos procesas sukėlė daug šiltų jausmų. Paveikslas išėjo tikrai įspūdingas“, – sako Vilma.

Antra diena buvo skirta piešiniams laisva tema. „Aš pasirinkau piešti gėlių vazą. Visos mano vasaros emocijos susijusios su gėlėmis, galbūt todėl ir pasirinkau tokią temą. Vadovės dar kartą priminė, kaip reikia maišyti, derinti spalvas. Taigi ir šįkart plenere išmokau daug ką naujo, įgytais įgūdžiais būtinai pasidalinysiu ir su kitais bendrijos nariais“, – dėsto Vilma.

Pasak jos, renginys paliko daug teigiamų emocijų: „Visos moterys, merginos buvo labai draugiškos. Panašūs renginiai – tai ir galimybė susipažinti, susirasti naujų draugų. Ankstesniame plenero susiradau draugę, su kuria bendrauju iki šiol. Sveikiname viena kitą su šventėmis, neseniai buvome susitikusios Palangoje. Puiku, kad galime praplėsti savo draugų ratą“, – sako Vilma.

Vienintelis trūkumas, kurį paminėjo palangiškė, pernelyg mažai laiko piešimui. Jei pleneras būtų trūkęs dar vieną dieną,

ji būtų labiau išstobulinusi savo piešinį.

Dar viena palangiškė, Kristina Pankevičienė, plenero – antrą kartą, prieš tai dalyvavo Šventijoje vykusiame renginyje. „Gerai buvo ir ten, ir čia. Šventojų buvo gerai, kad galėjom eiti piešti prie jūros, šįkart Palangoje lijo lietus, oro sąlygos neleido, tai piešėme patalpoje. Pirmiausia darėme bendrą darbą, jis buvo labai kūrybingas, įdomi technika. Manau, tai labai padėjo suburti kolektyvą – susipažinome, sužinojome vienos kitų vardus, susidraugavome“, – pasakoja Kristina.

Individualiam darbui moteris pasirinko artėjančio rudens temą: „Mano paveikslas – turtingas rudeninėm spalvom, piešiau medžius. Iš anksto nežinojau, ką piešti, idėja kilo spontaniškai, improvizavau. Manau, kad pasisekė. Tuo pačiu mačiau, ką piešia kiti, kokia technika. Įtampas nebuvo, visi – atsipalaidavę, atmosfera buvo labai gera. Tai – mokytojos Rasos nuopelnas. Gerai ir tai, kad ji leido pasireikšti kiekvieno fantazijai. Sulaukėme iš jos labai daug dėmesio, širdies šilumos“.

Pasak Kristinos, džiugino ir geros sąlygos, nuoširdūs pokalbiai prie pusryčių, pietų ar vakarienės stalo. Visi namo parsinešti įspūdžiai – patys geriausi.

## Menas – prie širdies

Vilija Brazdeikienė lankosi Šilutės žmonių su sielos negalia klube „Sielos paguoda“. Menas, piešimas moteriai nėra naujiena, ji pasakoja surengusi jau penkias parodas tiek savame, tiek aplinkiniuose miestuose. „Nesu baigusi jokių su menu susijusių mokslų, bet piešti man labai patinka, daug mokiausi savarankiškai. Vis dėlto ir plenero išmokau naujų dalykų, tokių, kaip piešimas pirštais. Man tokia technika labai patiko“, – pasakoja Vilija.

Antrą dieną ji pasirinko piešti švyturį, jį plenero vadovės įvertino labai gerai. „Laiko buvo šiek tiek mažoka, dabar, žiūrėdama į piešinį, matau, ką galėčiau pataisyti. Vis dėlto puiku, kad savo kūrinį spėjau pabaigti“, – sako šilutiškė.

Vilija teigia parvežusi savo bendrijos nariams daug naujų idėjų, taip pat – daug šiltų įspūdžių. „Plenero man labai patiko. Siūlyčiau bent kartą ten pabuvoiti kiekvienam – pasimokyti piešti su mokytoja, padirbėti. Čia susirenkantys žmonės labai draugiški – ne tik kartu piešėme, bet ir apsilankėme Palangos bendrijoje, apžiūrėjome jų darbus, buvome prie jūros. Sąlygos tiek dirbti, tiek pailsėti sudarytos labai gerai“, – kalba moteris.

Plungės sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijoje „Mūsų atžala“ besilankanti Paula Pociūtė plenero taip pat dalyvavo pirmą kartą. Jai ypač patiko mokytoja Rasa. „Ji puikiai sujungė visą grupę, kiekvienam skyrė dėmesio. Manau, ji labai daug prisidėjo prie puikios atmosferos sukūrimo. Be to, visi žmonės buvo labai draugiški“, – pasakoja plungiškė.

Paulai labai patiko ne bendras, o individualus darbas. „Tuos, kurie nežinojo, ką piešti, neturėjo plano ar idėjų, Rasa pamokė pirmiau nusipiešti eskizą, pasidaryti vertikalius ir horizontalius štrichus, tada žiūrėti, kas iš to išeina. Taip mano piešinyje atsirado vanduo, kopa, kaktusas. Tai man buvo nauja“, – sako pašnekovė.

Piešimas Paulai – ne naujovė, tik ji moko kitus piešti fraktalus, tai, anot jos, daugiau meno terapija: „Kažkada yra tekę tapyti, bet nedaug. Seniai to nedariau, tad Palangoje buvo proga įtaptymą pažiūrėti naujomis akimis“.

Pasak plungiškės, laikas plenero buvo paskirstytas gerai, dalyviams buvo leista pasirinkti. „Aš neslėmiau pasiūlyto trečiojo darbo, nusprendžiau baigti piešinį. Labai patiko ne tik pleneras, šilta jo atmosfera, bet ir vieta, kurioje gyvenome, ji buvo beveik prie jūros. Pasivaikščiėjimai laisvalaikiu, neblogas oras tapo puikiu vasaros užbaigimu“, – sako Paula.

Jos teigimu, tokie renginiai suteikia naujų idėjų, įkvepia kurti toliau: „Žinoma, tai prisideda prie geresnės psichinės ir fizinės sveikatos. Visų dalyvių darbus nufotografavau, iš jų galbūt taip pat pasisėmsiu įkvėpimo ateičiai“.

# „Leiskite vieni kitiems kvėpuoti“. Alzheimerį ar demenciją patiriantiems žmonėms – prasmingas ir aktyvus laikas dienos centre

Alzheimerio liga ir demencija keičia žmonių gyvenimus, atnešdama unikalių patirčių ir išgyvenimų. Kartais sunku apie tai kalbėtis, tačiau be galo vertinga. Daug tokių pokalbių vyksta Vilniuje įsikūrusiuose Fabijoniškių socialinių paslaugų namuose, kuriuose veikia vienintelis Vilniuje specializuotas dienos centras, skirtas žmonėms su Alzheimeriu ir demencija. Kalbinamė šių namų direktorę Anželiką Žolnerukaitę.

## – Nuo ko prasideda žmogaus su demencija kelionė į dienos centrą?

– Pirmasis kontaktas dažniausiai įvyksta su artimaisiais, kurie rūpinasi žmogumi, patiriančiu demenciją. Deja, bet neretai jie mus suranda jau išsekę ir pavargę nuo kasdienio rūpinimosi. Kai kurie būna išėję iš darbo, atsisakę asmeninio gyvenimo, daug metų neturėję atostogų, kankinami kaltės ir abejonių. „Koks aš sūnus, kokia aš dukra, jei negaliu pasirūpinti savo mama?“ – tokie jausmai būdingi žmonių su demencija ar Alzheimeriu artimiesiems. Iki tol, kol jie priima sprendimą ne viskuo namuose pasirūpinti patys, o pasinaudoti socialinėmis paslaugomis. Visuomet kviečiame apmąstyti ir

pasverti – ką jūs galite duoti savo artimajam namie ir ką gali duoti dienos centras?

## – Kuo skiriasi artimųjų rūpestis namuose ir dienos centre?

– Artimiesiems užduodame klausimus, kurie jiems padeda priimti sprendimą: ar prižiūrėti artimajį namuose, ar naudotis dienos centre teikiamomis galimybėmis. Pavyzdžiui, ar galite pasirūpinti, kad mama kasdien pabendrautų? Ar bendravimas su fiziškai ir emociškai pervargusiais namiškiais yra toks pat kokybiškas ir palaikantis, kokį galėtumėte suteikti profesionalūs dienos centro darbuotojai? Ar galite pasirūpinti mamos užimtumu? Ar žinote, kokias užimtumo veiklas pasiūlyti, kad jos gerintų nuotaiką, didintų aktyvumą ir išlaikytų dėmesį? Kada paskutinį kartą azartiškai žaidėte stalo žaidimus? Kaip užsiimate pažintinių funkcijų palaikymu? Ar efektyvias priemones taikote? Kaip dažnai su mama dalyvaujate kultūrinuose renginiuose? Kaip užsiimate reguliaria fizine veikla, kuri itin svarbi žmonėms, turintiems demenciją? Ar namuose keletą kartų per dieną galite pasiūlyti šilto maisto? Ar mama tikrai reguliariai išgeria vaistus? Ar galite užtikrinti nuolatines profesionalaus, patyrusio

psichiatro konsultacijas? Kada paskutinį kartą atostogavote patys? Ko gero, seniai, nes negalite palikti mamos nei vienos, nei su kitais žmonėmis.

## – Kad galėtume tinkamai pasirūpinti savo artimu žmogumi, turime būti pailsėję patys?

– Žmonės perima ir išgyvena vieni kitų emocijas ir rūpesčius. Mes sakome „Leiskite vieni kitiems kvėpuoti“ ir pasinaudokite mūsų dienos centro teikiama pagalba.

## – Kaip dienos centro lankymas keičia paties žmogaus gyvenimo kokybę?

– Daugelį metų atliekami moksliniai tyrimai rodo, kad žmonės, lankantys dienos centrus, pasižymi geresne gyvenimo kokybe, pozityviau save vertina, yra savarankiškesni, pasižymi geresne emocine savijauta ir motyvacija dalyvauti įvairiose veiklose, stipriau jaučia priklausymo bendruomenei jausmus. Statistika rodo, kad dienos centrų lankytojai rečiau patenka į sveikatos priežiūros ar stacionarios ilgalaikės socialinės globos įstaigas, todėl jie gali ilgiau gyventi sau mieluose namuose, bendruomenėje. Dienos centrus lankančių žmonių šeimų nariai gali daugiau laiko skirti sau, jaučiasi geriau, patiria mažiau streso, pasižymi mažesne perdegimo rizika. Didelė dalis šeimos narių artimajam pradėjus lankyti dienos centrą grįžta į darbo rinką.

## – Kaip atrodo diena dienos centre?

– Kiekvieną darbo dieną nuo 7 val. ryto laukiame atvykstančių į dienos centrą. Žmonės atveža artimieji arba atvykstama įstaugos transportu. Papyrusčiau jame ir kviečiame lankytojus į įvairias užimtumo veiklas, kurios siūlomos atsižvelgiant į žmogaus individualius poreikius, gebėjimus, pageidavimus. Po veiklų pajudame, pasimankštiname. Trumpai pailsime prieš pietus ir visi kartu pietaujame. Popietę







bu įsigilinti į žmogaus poreikius ir teikiant pagalbą vadovautis individualiu požiūriu. Diagnozavus demenciją, žmogus gali gyventi savarankiškai, aktyviai ir prasmingai daugelį metų. Svarbu palaikyti sveiką gyvenseną ir mitybą, judėti, puoselėti socialinius ryšius, aktyvinti smegenų veiklą, dalyvauti pagalbos ir palaikymo programose. Gydytojai dar patartu valdyti savo kraujospūdį, mažinti cukraus kiekį kraujyje, palaikyti gerą kūno svorį, kontroliuoti cholesterolį, nerūkyti.

**– Kokių problemų įžvelgiate dėl pagalbos, paslaugų prieinamumo žmonėms, patiriančiams Alzheimerį, demenciją?**

– Pasaulyje atliekami tyrimai rodo, kad 85 proc. žmonių po demencijos diagnozės tik suteikiama pirminė informacija, bet nepasiūloma jokia pagalba. Žmonės ir jų artimieji lieka vieni, jiems dažniausiai nesudaromas joks individualus pagalbos planas, nepaaiškinama apie pagalbos, paslaugų galimybes, šeimos nariai negauna reikalingų žinių, edukacijų. Žinome net tokių istorijų, kai demencija priimama kaip įprasta amžėjimo dalis, ją diagnozavus sveikatos priežiūros įstaigoje asmeniui apie tai net neužsimenama. Neretai žmonės patys per vėlai kreipiasi į gydytojus, nes atminties ar elgesio pasikeitimai vėlgai laikomi įprasta amžėjimo dalimi.

**– Kaip prisidedate, kad tokia situacija keistųsi?**

– Nuolat informuojame visuomenę ir specialistus apie žmonių su Alzheimeriu ar demencija globą, priežiūrą, paslaugų galimybes. Rengiame atviras specialistų paskaitas, kviečiame į atvirų durų dienas, publikuojame edukacinę medžiagą, šviečiame visuomenę. Daug dirbame su sveikatos priežiūros specialistais, nes jie neretai būna pirmieji, į kuriuos kreipiasi žmogus su demencija. Svajojame, kad Lietuvoje būtų skiriama daugiau dėmesio demencijos prevencijai. Pavyzdžiui, JAV kuriasi Alzheimerio ligos prevencijos centrai, kuriuose 30–60 metų amžiaus žmonėms

dalyvaujame skirtingose veiklose, pvz. muzikiniuose užsiėmimuose, stalo žaidimuose, kino peržiūrose ir pan. Dažnai priimame svečius, bendraujame su savanoriais, vykstame į įvairias veiklas bendruomenėje. Pavalgę pavakarius, dalis lankytojų išvyksta namo dienos centro autobusu, kiti žaidžia ergoterapinius žaidimus, skaito knygas, žiūri televizorių arba tiesiog ilsisi, kol atvyksta pasiimti artimieji. Dienos centras veikia iki 19 valandos. Žinoma, dienotvarkė visada yra lanksti, atsižvelgiama į žmogaus individualius poreikius ir pasirinkimus. Sudaroma galimybė pasirinkti mėgstamą veiklą, pailsėti ir t.t. Kiekvienam lankytojui sudaromas individualus planas, į kurio sudarymą reikšmingai įsitraukia tiek pats asmuo, tiek jo artimieji. Plane yra įvertinami asmens poreikiai, numatomi tikslai ir priemonės, kurios padėtų palaikyti kasdienes įgūdžius. Nuolat stebimi ir vertinami žmogaus situacijos pokyčiai.

**– Ar lankytojai gali pasilikti nakvoti?**

– Taip, Dienos centro lankytojai gali pasinaudoti ir trumpalaikės socialinės globos paslaugomis. Asmuo apgyvendinamas ir gauna tokias pačias paslaugas, kaip dienos centro lankytojai, taip pat jam visą parą yra teikiama specialistų priežiūra. Šios paslaugos teikiamos, kai šeimos nariai, artimieji, globėjai ar rūpintojai dėl tam tikrų priežasčių (ligos, komandiruotės, atostogų, šeimos ar darbo įsipareigojimų ir kt.) laikinai negali prižiūrėti savo artimųjų. Trumpalaikės socialinės globos paslaugos teikiamos

kasdien, 24 val. per parą, ne ilgiau nei 6 mėn. per metus.

**– Kokie specialistai dirba dienos centre? Kuo jie išsiskiria iš kitų?**

– Dienos centro darbuotojai profesionalūs, patyrę, jautrūs, rūpestingi specialistai, darbe besivadovaujantys aukščiausiais profesinės etikos standartais. Mūsų komandoje yra socialiniai, individualios priežiūros darbuotojai, gydytojas psichiatras, psichologas, užimtumo specialistas, savanoriai. Daug dėmesio skiriame nuolatiniam darbuotojų kompetencijų tobulinimui, kuriame pasitikėjimo, išklusymo, palaikymo kultūrą darbe. Tikime, kad tik gerai besijaučiantis darbuotojas gali teikti aukštos kokybės socialines paslaugas.

**– Esate viena iš 120 įstai-gų Lietuvoje, turinčioje socialinių paslaugų kokybę liudijantį EQUASS sertifikata. Ką tai byloja apie jūsų teikimas paslaugas?**

– Dienos centrui suteiktas EQUASS Assurance kokybės ženklas. Tai reiškia, kad nuolat tobulėjame ir teikiame europietiškos kokybės socialines paslaugas, grįstas orientacija į asmenį, jo socialinio dalyvavimo skatinimą, gyvenimo kokybės gerinimą.

**– Koks, Jūsų nuomone, yra visuomenės požiūris į žmones, patiriančius demenciją?**

– Dirbdami pastebime, kad dažnai daromos neteisingos prielaidos apie žmonių su demencija gebėjimus. Manoma, kad jie negali suprasti kas aplink juos vyksta, juos reikia gydyti ir pan. Mes teigiame, kad kiekvieno žmogaus patirtis ir gebėjimai yra labai skirtingi. Svar-

Nukelta į 18 p.

Atkelta iš 17 p.

Įvertinami individualūs šios ligos rizikos veiksniai ir pagal juos sukuriamas rizikos mažinimo planas. Reguliariai peržiūrimi ir vertinami plano laikymosi rezultatai. Pasulyje sparčiai plintant Alzheimerio ligai ir demencijoms, kiekvienas turime pagalvoti, ką galima padaryti jau dabar, kad nesusergtume.

**– Pabaigai norėtume paprašyti skaitytojus informuoti – kur kreiptis dėl paslaugų**

**jūsų dienos centre, kiek reikės mokėti?**

– Jei turite klausimų, minčių, abejonių, visų pirma kviečiu kreiptis į mus. Galite paskambinti, parašyti ar užsukti. Turime ką parodyti, kuo pasidalinti, galime patarti ir atsakyti į rūpimus klausimus. Dėl paslaugų skyrimo reikia kreiptis į Vilniaus miesto socialinių paslaugų centro Socialinio darbo skyriaus specialistus savo gyvenamosios vietos seniūnijoje. Specialistai įvertins jūsų poreikį paslaugoms ir spres dėl jų skyrimo. Paslaugas

dienos centre gali gauti asmenys, kurių gyvenamoji vieta deklaruota Vilniaus mieste. Mokėjimo dydis nustatomas atsižvelgiant į asmens (šeimos) pajamas. Įprastai kas mėnesį mokama nuo 20 iki 30 proc. asmens pajamų. Jei asmeniui bus reikalinga trumpalaikė socialinė globa, kiekvieną mėnesį mokėsite 80 proc. asmens gaunamų pajamų dydžio mokesį. Jei gaunate slaugos ar priežiūros (pagalbos) išlaidų tikslinę kompensaciją, papildomai mokėsite 100 proc. šios išmokos dydžio mokesį.

## Bendrijos „Mūsų atžala“ vairą perėmusi Virginija: stengiuosi matyti kiekvieną žmogų

**Lina Jakubauskienė**

Nuo šių metų pradžios Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos (LSPŽGB) skyriai susidūrė su permainingomis: akredituoti teikiamas paslaugas pagal naujus reikalavimus pavyko ne visiems, daliai skyrių teko užsidaryti. Panašiai vos nenutiko ir Plungėje, tačiau čia situaciją išgelbėjo kaimynai – Žemaitijos psichikos negalia turinčių žmonių klubas „Telšių atjauta“.



### **Suteikė pagalbą**

Telšių klubo vadovas Kazimieras Mitkus pasakoja, kad jau praėjusių metų rudenį į jį kreipėsi LSPŽGB vadovas Vaidotas Nikžentaitis: „Jis mane, kaip arčiau-

siai esantį valdybos narį, pakvietė kartu nuvykti į Plungę. Apsilankius „Mūsų atžaloje“, susidarė labai nekoks įspūdis: buvusi bendrijos vadovė kategoriškai atsisakė teikti paraišką socialinės reabilitacijos paslaugoms neįgaliesiems

bendruomenėje, o klube iki tol lankęsi žmonės labai norėjo paslaugų tęstinumo. Supratome: jei skyrius liks be finansavimo, kito varianto kaip jo sunykimas nebus. Galvojome, kokį metodą pritaikyti, kad išgelbėtume Plungės skyrių. Sumanėme, kad paraišką akredituotai paslaugai „Mūsų atžala“ teiks mūsų klubas – „Telšių atjauta“. Per trumpą laikotarpį, kiek buvo likę iki Naujųjų, surengti rinkimus, išrinkti kitą vadovą, nebuvo kada – laikas spaudė“.

„Telšių atjauta“ pateikė paraišką teikti paslaugas penkiolikai plungiškių, paraiška buvo patvirtinta. Taip telšiškiečiai pradėjo keliones į Plungę.

„Susipažinę su visomis peripetijomis Plungėje, nutarėme rinkti kitą pirmininką, geriausia – iš esamų klubo narių. Parinkome kandidatę, ji iš pradžių sutiko, bet kai rinkimai ėmė artėti finišo link, ji pabūgo ir pasakė, kad bijo prisiimti tiek daug rūpesčių, atsakomybės. Svarstėme – ką dar pasiūlyti? Buvo minčių, kad imčiausi vadovauti abiem klubams, bet atsisakiau kategoriškai – tam man neužtektų nei laiko, nei jėgų. Kurį laiką važinėjome į Plungę su socialine darbuotoja, vis dėlto pastebėjau, kad ši specialistė, nors ir diplomuota, neturi lyderiui reikalingų savybių, negalės nei suburti, nei išlaikyti žmonių, o mūsų tikslas – kad kuo daugiau naujų žmonių ateitų, kad

sugrįžtų tie, kurie pasitraukė dėl nesantaikos klube“, – pasakoja K. Mitkus.

## Sutiko tapti pirmininke gerai viską apsvarsčiusi

Kartą į Plungę K. Mitkus nusivežė Virginiją Mitkienę, savo žmoną ir bendražygę, kuri, be kitų savybių, turi meninio ugdymo gyslelę, yra kvalifikuota meninio ugdymo specialistė. Ji išsyk subūrė „Mūsų atžalos“ žmones – padainuoti, paskaityti eiles. Plungiškiams užsiėmimai patiko, tapo aišku, kad tai – žmogus, kuris tikėtų eiti skyriaus vadovės pareigas. „Tada susisiekėme su V. Nikžentaičiu ir paklausėme – kaip žiūrėtumėte, jei kandidatė užimti Plungės klubo pirmininkės pareigas pasiūlytume Virginiją? Vaidotas mielai sutiko. Po to vyko visuotinis klubo narių susirinkimas, už Virginiją vieningai balsavo visi nariai“, – dėsto „Telšių atjautos“ vadovas.

„Mačiau, kad žmonės, besilankantys „Mūsų atžaloje“, labai nenori išsiskirstyti, jie nori išlaikyti bendriją ir išlikti joje. Pirmiausia stengiausi išsiaiškinti jų poreikius. 47–erius metus dirbau pedagoginį darbą, taip pat – ir su turinčiais negalia žmonėmis, tai labai padėjo. Pastebėjau: žmonės laukdavo, kada atvažiuosiu, su jais daug kalbėdavomės apie klubo ateitį. Svarbiausias klausimas buvo: ar galėsiu patenkinti žmonių poreikius? Kaip žinia, psichikos negalia – labai specifinė, čia būtina susipažinti su kiekvienu žmogumi asmeniškai. Tik tai padariusi ryžausi duoti sutikimą kandidatuoti į klubo pirmininkės postą“, – pasakoja V. Mitkienė.

Vis dėlto Virginija ragino plungiškius pagalvoti – galbūt įmanoma rasti kandidatą tarp saviškių, kuris galėtų vadovauti klubui, tačiau to padaryti nepavyko. Balandžio 24 d. vykusiame visuotiniame susirinkime už V. Mitkienės kandidatūrą balsuota vienbalsiai. „Stengėmės, kad viskas vyktų pagal teisinę procedūrą, pakvietėme ankstesnę pirmininkę, nors ji ir neatvyko. Kad nekiltų keblumų, prašiau ir telšiškių pagalbos. Tuo pačiu išsirinkome ir klubo

tarybą, ir revizijos komisiją – kaip buvo numatyta įstatuose. Birželio pradžioje registru centre patvirtinti visi „Mūsų atžalos“ duomenys“, – dėsto V. Mitkienė.

Ji neslepia: tapus klubo pirmininke, pečius užgulė didžiulė našta, atsakomybė ir už įstaigą, ir už kiekvieną žmogų: „Kadangi paslaugą Plungėje akreditavo Telšių skyrius, perimsime ir ten teikiamas paslaugas – asmeninė pagalba neįgaliesiems, apsaugoto būsto paslauga, reabilitacijos paslaugos. Šiuo metu turime dvi socialines darbuotojas, viena – telšiškė, kita – plungiškė“.

## Veiklos – įvairios

Kiekvieną pirmadienį „Mūsų atžaloje“ vyksta meninė bei muzikinė veiklos, meno terapijos užsiėmimai. Ketvirtadieniais užsiėmimus veda Tatjana Rimkutė-Šatkienė, kuri yra didelis ramstis dabartinei vadovei. V. Mitkienė pasidžiaugia ir geranoriška klubo taryba, kuri padeda tiek kasdiniuose darbuose, tiek ir numatant darbus ateičiai.

T. Rimkutė-Šatkienė kartu su klubo nariais gamina įvairius rankdarbius – stengiasi pasirinkti tokius, kurie būtų reikalingi, paklausūs, o ne gulėtų sukrauti spintoje. Ateityje ketinama rengti darbelių parodas, kad jų galėtų įsigyti visi pageidaujantieji.

V. Mitkienė pasidžiaugia, jog šiais metais klubo nariai jau poilsiavo Palangoje, per Žolinės šventę surengė pikniką prie tvenkinio – atsinešė savo pledus, užkandžių, grojo gitara, dainavo. „Mums svarbu parodyti, kad esame, kad bendrijoje lankytusi žmonės, kuriems paslaugos yra reikalingos. Ne vienas ateina, prisijungia. Kaip jau minėjau, mūsų negalia – specifinė, vieni žmonės suserga, iškrenta iš veiklų, jų vieton ateina nauji. Šiuo metu reabilitacijos paslaugą teikiame penkiolikai žmonių, susidomėjimas nemažas, stengiamės plėsti savo gretas, žiūrėti į priekį su meile, šypsena“.

„Mūsų atžalos“ pirmininkė pasidžiaugia ir geranorišku Plungės savivaldybės požiūriu į klubą, Globos ir rūpybos skyrius nuo-

širdžiai stengiasi, kad veiklos žmonėms su psichikos negalia išliktų. Kol kas Plungėje nėra tiek paslaugų, kiek Telšiuose, tačiau, žiūrėdami į kaimynus, plungiškiai taip pat galvoja jas plėsti.

## Turi ateities planų

K. Mitkus jau svarsto apie galimybę teikti Plungėje Telšiuose itin pasiteisinusias aplinkos švarinimo paslaugas: „Naujojoje akreditacijos paslaugoje yra du prioritetai: darbas ir socialinių įgūdžių ugdymas. Darbas, mūsų požiūriu, yra ypač svarbus. Prieš šešerius metus sudarėme sutartį su Telšių miesto seniūnija, dabar svarstome apie galimybę perkelti scenarijų į Plungę. Tikimės, kad gausime švarinti nedidelius objektus, kad mūsų žmonės galėtų pratintis prie darbo, kuris naudingas ne tik jiems patiems, bet ir miestui. Stengiamės įkvėpti plungiškius teikti ir kitas paslaugas, kurias teikiame Telšiuose. Labai svarbu parodyti pavyzdį, sakome – kas pavyksta mums, kodėl negali pavykti ir jums?“.

V. Mitkienė pasidžiaugia ir kita telšiškių, ypač – „Telšių atjautos“ vadovo – parama: „Man nesunku pirmininkauti, kai šalia turiu tokį patyrusį žmogų, kai bet kada galiu atsiremti į jo petį, paklausti patarimų ir dėl veiklos plėtimo, ir dėl paslaugų teikimo, ir dėl bendražmogiškų dalykų. Žinoma, nekopijuojame aklaui svetimos patirties, pritaikome ją pagal savo poreikius, vis dėlto telšiškių patirtis nuolat „veža“ į priekį“.

Pasak dabartinės „Mūsų atžalos“ pirmininkės, K. Mitkaus patarimai, pabrąšinimai ar net kritika padeda žengti į priekį: „Esu šalia šio žmogaus nuo pat klubo „Telšių atjauta“ įkūrimo, mačiau, kiek darbo, širdies šilumos reikia, kad padėtum žmogui ne žodžiais, o darbais. Žinoma, nėra lengva, tačiau pasitariant, paklausant, pasimokant darbuotis yra gero kai lengviau. Įsitikinau: einant į priekį sąžiningai, su meile ir pagarba žmogui, galima daug pasiekti“.

**Bendrijos archyvo  
nuotrauka**

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

**Rėmėjas:**

**UAB „JOHNSON & JOHNSON“**

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

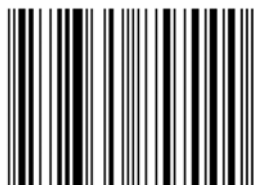
Dizainerė  
Ilona Chmieliauskaitė

Redakcijos adresas:  
Viršuliškių g. 34,  
LT-05110 Vilnius.  
Įmonės kodas 291942170

Tiražas 300 vnt.

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

ISSN 2335-8572



9 772335 857000

