

Globa



Lietuvos sutrikusios psichikos
žmonių globos bendrijos žurnalas

Nr. 4 (8),
2014 m., gruodis



„Gerumo dieną“ –
padėka rėmėjams

14 p.



„Gerumo ambasadorė“...

15 p.



Mielieji,



Štai ir vėl pasitinkame sidabrines Kalėdas – santarvės, susikaupimo gerų darbų ir stebuklų metą. Nepaprasta šv. Kalėdų nuotaika yra unikali vertybė, aplanganti kiekvieną sielą, suteikianti neapsakomą šilumą ir džiugesį. Dalinkimės šiuo jausmu su pačiais artimiausiais ir brangiausiais žmonėmis, pripildykime namus svetingumo ir harmonijos. Apkabinkime šalia esantį mylimą žmogų, nebijokime jam pasakyti, koks svarbus ir reikalingas jis yra. Tikiu, jog kartais reikia visai nedaug – tik trupučio pastangų ir meilės – kad patys, niekieno nepadedami, sukurtume patį gražiausią stebuklą.

Šv. Kalėdos – nepaprastai puikus laikas užsibrėžti naujus tikslus ir siekius. Nebijokime drąsiai žengti į ateitį, kupini energijos ir ryžto siekti savo svajonių.

*Lai džiugi kalėdinė nuotaika ir darna neapleidžia ir šventėms pasibai-
gus, o šilta šypsena, puošianti veidus, spindi juose ištisus metus.*

Nuoširdžiai

*Socialinės apsaugos ir darbo ministrė
Algimanta Pabedinskienė*

„Hot Train“ projekto rezultatai

Vita Rulinskienė, VŠĮ Vilniaus psichosocialinės reabilitacijos centro socialinė darbuotoja

Vilniaus psichosocialinės reabilitacijos centras vykde projektą „Hot Train“. Tai dvejų metų trukmės projektas, skirtas išplėtoti asmenų, kuriems įprastomis sąlygomis būtų sunku susirasti darbą, mokymo metodiką. Projekto „Hot Train“ tikslas – pasiekti, kad asmenų su specialiaisiais poreikiais mokymas ir švietimas taptų patrauklesnis ir kokybiškesnis.

Projekto veiklų dėmesys kreipiamas ir į tai, kokių veiksmų šiame sektoriuje dirbančios socialinės įmonės turėtų imtis, kad jų veikla būtų tvari. Pavadinimas „Hot Train“ – tai angliško žodžių junginio „Hotel Training“ (liet. „Mokymai, skirti rengti viešbučio ir svečių namų darbuotojus“) santrumpa. Projekto finansavimas patvirtintas 2012-aisiais. Ilgametė kitų Europos šalių patirtis rodo, kad neįgalieji (taip pat ir asmenys su sunkia psichikos negalia) gali sėkmingai mokytis bei vėliau dirbti viešbučių bei apgyvendinimo sektoriuje. Projektas pradėtas įgyvendinti 2012 m. rugsėjį, baigtas – 2014 m. rugsėjį. Projektas buvo finansuojamas ES Mokymosi visą gyvenimą programos, Leonardo da Vinci fondo (LdV), Naujųjų perkėlimo dalies lėšomis.

Projekto tikslus ir veiklas įgyvendino septyni partneriai iš šešių Europos šalių – Jungtinės Karalystės (NVO Forth Sector), Airijos (Asociacija COPE Foundation), Lenkijos (viešbutis „U Pana Cogito“), Čekijos (viešbutis ir restoranas „Fokus Praha“), Lietuvos (VŠĮ Vilniaus psichosocialinės reabilitacijos centras) ir Norvegijos (profesinio mokymo centras „Itas amb AS“ ir viešbutis „PS:Hotell“). VŠĮ Vilniaus psichosocialinės reabilitacijos centras (VPSRC) dalyvavo projekte siekiant perimti gerą patirtį iš partnerių kitose Europos šalyse, jau įsteigusią socialines įmones, kur neįgalieji sėkmingai mokosi, o vėliau ir dirba svetingumo sektoriuje. Centras

taip pat prisidėjo kuriant ir išbandant projekto metu sukurtą neįgaliųjų apmokymo darbo vietoje metodiką.

Projekto rezultatai

Pirmaisiais projekto vykdymo metais projekto partneriai atliko išsamią analizę, siekdami išsiaiškinti, su kokiais sunkumais susiduria viešbučiai ir svečių namai ne tik teikdami kokybiškas paslaugas savo klientams, bet ir apmokydami bei suteikdami darbą neįgaliesiems ir kitų specialiųjų poreikių turintiems asmenims. VPSRC savo ruožtu apklausė 40 Vilniuje įsikūrusių viešbučių ir svečių namų siekiant sužinoti, ar jų įmonėse dirba neįgalieji. Jeigu taip – kokius darbus jie atlieka, kokie darbuotojams keliami bendrieji ir specifiniai reikalavimai. Aiškinantis situaciją Lietuvoje, apie jų patirtį dirbant šioje srityje ir keliamus reikalavimus darbuotojams buvo apklaustos ir 20 socialinių įmonių.

Vykdant projektą, partnerių viešbučiuose ir/ar svečių namuose asmenys, turintys specialiųjų poreikių, buvo mokomi konkrečių įgūdžių šiose pareigybėse: ūkio reikalų tvarkymas, kambarių valymas ir tvarkymas; pagalba virtuvėje; darbas viešbučio registratūroje; konferencijų aptarnavimas; aptarnavimas kavinėje. Neįgaliųjų apmokymas vyko pagal iš anksto parengtą mokymo programą, individualiai pritaikytą atskirai darbo vietai.



VPSRC specialistai užmezgė ryšius su viešbučio „Rinno“ administracija ir sutarė mokyti asmenis su negalia pagal parengtą naują metodiką. Metodikai išbandyti buvo pasirinktos ir trys kavinės bei kepykla, kur klientai mokyti darbo vietoje, čia jie įgijo patirties. Naujoji metodika leido sumažinti neįgaliųjų patiriamą stresą išbandant savo jėgas realioje darbo vietoje. Darbdaviams iš anksto parengti detalūs atsakomybių aprašai leido sutaupyti laiko ir išteklių, kadangi praktikantas, imdamasis darbo, jau turėjo išsamią, raštu išdėstytą informaciją apie tai, ką turi daryti. Klientai, praktiškai išbandę save vienoje ar kitose pareigose, pažymėjo, jog baigę apmokymus ir pasitikrinę gebėjimus, įgijo gerokai daugiau pasitikėjimo savimi. Projekto metu perimta patirtis ir sukurta nauja metodika ir toliau diegiama VŠĮ Vilniaus Psichosocialinės reabilitacijos centro teikiamose paslaugose.

Vienas iš pagrindinių projekto rezultatų – parengtas ir į lietuvių kalbą išverstas leidinys „Asmenų su specialiaisiais poreikiais trūkstančių darbo įgūdžių viešbučių sektoriuje ugdymo vadovas“. Dokumente trumpai pristatomas įgyvendintas projektas, mokymo metodika, metodikos išbandymo rezultatai, įmonių tvarumo socialinėje srityje įvertinimo modelis bei anketos. Leidinio prieduose pateikti ir konkretūs asmenų su specialiais poreikiais apmokymo realiose darbo vietose pavyzdžiai.

Keičiasi socialinio būsto skyrimo tvarka

Nuo 2015-ųjų sausio 1-osios keisis Paramos būstui įsigyti ar išsinuomoti įstatymas. Apie tai, kokios naujienos laukia prašančiųjų socialinio būsto, kalbamės su įstatymą rengusiais Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos specialistais.

- Dėl kokių priežasčių reikėjo keisti įstatymą?

- Metai iš metų diskutuojama apie socialinio būsto trūkumo problemą. Šiais metais nusprendėme pažiūrėti į šį klausimą sistemiskai ir pabandyti jį išspręsti jei ne iš esmės, tai bent jau pasiekti, kad nors 50-60 proc. prašančių socialinio būsto jį ir gautų.

Todėl buvo išanalizuota ir įvertinta paramos būstui įsigyti sistema bei jos trūkumai ir nuspręsta, kad galiojantis

paramos būstui įsigyti ar išsinuomoti teisinis reglamentavimas negarantuoja veiksmingo žmogaus teisės į būstą įgyvendinimo: skirtumas tarp savivaldybės sąrašuose užregistruotų asmenų ir šeimų, turinčių teisę į socialinį būstą skaičiaus ir asmenims bei šeimoms išnuomojamų socialinių būstų skaičiaus nuolat didėja. Kasmet savivaldybės socialinių būstų aprūpina apie 850–1000 asmenų ir šeimų, o asmenų ar šeimų, turinčių teisę į socialinį būstą, kasmet

padaugėja 1680. Įstatymo nuostatos, kurios įsigalios nuo 2015 m. sausio 1 d., reglamentuoja naują paramos būstui įsigyti ar išsinuomoti teikimo formą – nuomos ar išperkamosios nuomos mokesčių dalies kompensaciją – ir nustato, kad šeimos ir asmenys, turintys teisę į socialinį būstą ir rinkos sąlygomis nuomojantys būstą iš fizinių ar juridinių asmenų, įgyja teisę į nuomos ar išperkamosios nuomos mokesčių dalies kompensaciją. Būsto nuomos mokesčio dalies kompensavimas ne tik padidins galimybes šeimoms ir asmenims apsirūpinti būstu, bet ir sudarys galimybę išsinuomoti poreikius atitinkantį būstą.

Nukelta į 4 p.

- Kiek žmonių šiuo metu yra sąrašuose socialiniam būstui gauti? Ar, įsigaliojus naujam tvarkai, sąrašai bus peržiūrimi, ar atsiras naujų įtraukimo į sąrašus kriterijų?

- Šiuo metu teisę į socialinį būstą ar jo sąlygų pagerinimą turinčių asmenų ir šeimų savivaldybių sąrašuose užregistruota daugiau nei 32 tūkst. Norime atkreipti dėmesį, kad iki šiol šis sąrašas nebūdavo peržiūrimas, t.y. žmonėms nereikėdavo kas tam tikrą laiką patvirtinti, kad jis nori ir turi teisę į socialinį būstą.

Įsigaliojus naujam Paramos būstui ar išsinuomoti įstatymui, asmenų ir šeimų sąrašai bus peržiūrimi ir tikslinami dėl kasmetinio turto ir pajamų deklaravimo (šiuo metu turtas ir pajamos yra deklaruojamos kas treji metai). Turtą ir pajamas, vadovaujantis įstatymu, asmenys ir šeimos turės deklaruoti kiekvienais metais už kalendorinius metus.

Asmenys ir šeimos iš asmenų ir šeimų, turinčių teisę į paramą būstui išsinuomoti, sąrašų bus išbraukiami, kai jų Gyventojų turto deklaravimo įstatyme nustatyta tvarka už kalendorinius metus deklaruotas turtas (įskaitant gautas pajamas) daugiau kaip 20 procentų viršys įstatyme nustatytus metinius pajamų ir turto dydžius.

- Kokios esminės naujovės numatomos naujojoje būsto nuomos ir įsigijimo tvarkoje?

- Kaip jau minėjome, įstatymo nuostatos reglamentuoja naują paramos būstui išsinuomoti formą – būsto nuomos ar išperkamosios būsto nuomos mokesčių dalies kompensaciją – ir nustato, kad šeimos ir asmenys, turintys teisę į paramą būstui išsinuomoti ir rinkoje nuomojantys būstą iš fizinių ar juridinių asmenų, įgyja teisę į būsto nuomos ar išperkamosios būsto nuomos mokesčių dalies kompensaciją.

Taip pat asmenims ir šeimoms rinkos kainomis bus suteikiama galimybė pirkti savivaldybės būstus, kurie nuomojami ne socialinio būsto nuomos sąlygomis ir kuriuose nuomininkai yra išgyvenę ne trumpiau kaip 5 metus nuo būsto nuomos sutarties sudarymo dienos, neatsižvelgiant į taikytas būsto nuomos sąlygas.

- Ko gero, ne visi asmenys galės pretenduoti į socialinio būsto nuomą ne eilės tvarka?

- Savivaldybės tarybos nustatyta tvarka savivaldybės būstas gali būti išnuomojamas socialinio būsto nuomos sąlygomis arba būsto nuomos ar išperkamosios būsto nuomos mokesčių dalies kompensacijos gali būti mokamos ir neįrašytiems į asmenų ir šeimų, turinčių teisę į paramą būstui

išsinuomoti, sąrašus: asmenims ir šeimoms, netekusiems turėto būsto dėl gaisrų, potvynių, stiprių vėjų ar kitų nuo žmogaus valios nepriklausančių aplinkybių, asmenims, kuriems yra nustatytas 0–25 procentų darbingumo lygis, šeimoms, auginančioms penkis ar daugiau vaikų, šeimoms, kurioms vienu kartu gimsta trys ar daugiau vaikų, šeimoms, kuriose abiem sutuoktiniams yra nustatytas 0–25 procentų darbingumo lygis ir kurios augina vaiką (vaikus), neįgaliesiems, vieniems auginantiesiems vaiką (vaikus), šeimoms, auginančioms vaikus, kai ne mažiau kaip dviem vaikams yra nustatytas sunkus neįgalumo lygis, ir šeimoms, kuriose ne mažiau kaip dviem šeimoms nariams yra nustatytas 0–25 procentų darbingumo lygis, jeigu šie asmenys ar šeimos Lietuvos Respublikos teritorijoje nuosavybės teise neturi kito tinkamo būsto. Savivaldybės tarybos nustatyta tvarka informacija apie tokiomis atvejais išnuomotus būstus skelbiama savivaldybės interneto svetainėje.

- Jei finansinė situacija keisis, ar žmonės bus iškeldinami iš senojo būsto? Ar jiems bus suteikta teisė tą patį būstą nuomotis už rinkos kainą?

- Jeigu asmens ar šeimos, nuomojančio (nuomojančios) socialinį būstą, deklaruotas turtas (įskaitant gautas pajamas) už kalendorinius metus daugiau kaip 20 procentų viršija įstatyme nustatytus metinius pajamų ir turto dydžius, asmens ar šeimos prašymu Savivaldybės taryba, įvertinusi socialinio būsto poreikį savivaldybėje, gali priimti sprendimą šį būstą nuomoti kaip savivaldybės būstą rinkos kainomis vadovaudamasi savivaldybės būsto, socialinio būsto nuomos mokesčių ir būsto nuomos ar išperkamosios būsto nuomos mokesčių dalies kompensacijos dydžio apskaičiavimo metodika, jei-gu asmuo ar šeima neturi nuosavybės teise kito tinkamo būsto.

- Ko gero, jau numatyta, kokio dydžio kompensacija bus skiriama asmenims, turintiems teisę į socialinį būstą ir nuomojantiems jį? Ar žmonės galės patys pasirinkti jiems tinkamą nuomotis būstą?

- Būsto nuomos ar išperkamosios būsto nuomos mokesčių dalies kompensacija bus skiriama asmenims ir šeimoms, kurie būstą nuomosis rinkoje. Atsižvelgiant į įstatyme suformuluotą tinkamo būsto sąvoką, asmeniui ar šeimai būsto nuomos ar išperkamosios būsto nuomos mokesčių dalies kompensacija bus mokama už 8 kvadratinus metrus vienam asmeniui. Būsto nuomos ar išperkamosios būsto nuomos mokesčių dalies kompensacijos dydis turės būti ne mažesnis kaip 50 procentų rinkos

vidutinio nuomos mokesčio, apskaičiuoto asmeniui pagal tinkamo būsto naudingojo ploto normatyvą.

Asmenys ir šeimos galės nuomotis jiems tinkamą būstą, tačiau išsinuomojusiam (išsinuomojusiai) būstą, kurio naudingasis plotas, tenkantis vienam asmeniui ar šeimos nariui, yra didesnis kaip 8 kvadratiniai metrai, būsto nuomos ar išperkamosios būsto nuomos mokesčių dalies kompensacija bus mokama tik pagal asmeniui ar šeimos nariui nustatytą tinkamo būsto naudingojo ploto normatyvą, t.y. už 8 kvadratinus metrus asmeniui/šeimos nariui.

- Kokios lengvatos bus taikomos nuomininkams, pasirinkusiems išperkamąją nuomą ir pageidaujantiems nusipirkti nuomojamas patalpas? Ar bus galima nuomotis būstą tik iš valstybės, ar ir iš privačių asmenų?

- Kompensacijos teikimo sąlygos nepriklauso nuo sudarytos būsto nuomos sutarties rūšies, t.y. nuomodami būstą rinkoje išperkamosios būsto nuomos (būsto nuoma su išsipirkimo teise) sąlygomis asmenys (šeimos) gautų tokio paties dydžio kompensacijas kaip ir nuomojantys be išsipirkimo teisės. Tokiu atveju atsakomybė ir rizika už būsto išsipirkimą tenka paramos gavėjui.

Asmenys ir šeimos, norėdami gauti būsto nuomos ar išperkamosios būsto nuomos mokesčių dalies kompensaciją, nuomojasi sau tinkamą būstą iš privačių arba juridinių asmenų (išskyrus savivaldybės).

Vadovaujantis įstatymu, socialinio būsto fondo plėtra finansuojama iš valstybės biudžeto, savivaldybės biudžeto, būsto pardavimo ir kitų teisėtai gautų lėšų.

- Tačiau liks tam tikras socialinio būsto fondas žmonėms, kurie dėl vieno ar kitų aplinkybių būsto negalės nuomotis? Kokios kategorijos asmenys galės pretenduoti į socialinį būstą? Ar į ją pateks turintieji psichikos negalią?

- Socialinio būsto fondas išlieka ir bus plečiamas, nes už parduotus būstus gautos lėšos bus panaudojamos socialinio būsto plėtrai.

Pagrindinis kriterijus, kuriuo vadovaujantis nustatoma asmenų ir šeimų teisė į socialinio būsto nuomą, yra už kalendorinius metus deklaruotas turtas (įskaitant pajamas), kuris neturi viršyti įstatyme nustatytų turto ir pajamų dydžių. Asmenys, turintys psichikos negalią ir šeimos, kuriose yra tokių asmenų, nėra išskiriamos iš kitų, tad galės pretenduoti į socialinio būsto nuomą.

Kalbėjosi Lina Jakubauskienė

Asmens veiksnų ribojimo institutas ir siūlomi teisinio reguliavimo pakeitimai

Julius Pagojus, Lietuvos Respublikos teisingumo viceministras

Fizinio asmens civilinis veiksnas – galėjimas savo veiksmais įgyti civilines teises ir sukurti civilines pareigas. Visiškas civilinis veiksnas atsiranda, kai asmeniui sukanka 18 metų. Civilinis veiksnas priklauso nuo dviejų aplinkybių – nuo amžiaus ir nuo psichikos būklės, t. y. gebėjimo suprasti savo veiksmų reikšmę ir esmę bei gebėjimą juos valdyti.



Esamas teisinis reguliavimas

Šiuo metu CK įtvirtinti šie asmens veiksnų ribojimo būdai: fizinio asmens civilinio veiksnų apribojimas; fizinio asmens pripažinimas neveiksnium. Asmens veiksnas gali būti apribojamas tik tuo atveju, jei jis piktnaudžiauja alkoholiniais gėrimais, narkotikais, narkotinėmis ar toksinėmis medžiagomis, tokiam asmeniui yra nustatoma rūpyba. Galimybė apriboti veiksną kitiems asmenims, turintiems psichikos sutrikimų, dėl kurių jie iš dalies negali suprasti savo veiksmų ar jų valdyti, galiojančiame teisiniame reguliavime nenumatyta. Todėl pagal galiojančias nuostatas kitų psichikos sutrikimų turintiems asmenims gali būti taikomos tik labiau veiksną ribojančios priemonės, t. y. pripažinimas neveiksniais.

Šiuo metu galiojančio CK 2.10 straipsnio 1 dalyje numatyta, kad neveiksnium gali būti pripažįstamas asmuo, kuris dėl psichikos ligos ar silpnaprotystės negali suprasti savo veiksmų reikšmės ar jų valdyti, tokiame asmeniui nustatoma globa. Siekiant asmenį pripažinti neveiksnium, turi egzistuoti du kriterijai: medicininis ir juridinis. Medicininis kriterijus yra asmens psichikos sutrikimas. Juridinis kriterijus – tai asmens nesugebėjimas suprasti savo veiksmų reikšmės ir juos valdyti, kuris atsiranda būtent dėl psichikos sutrikimo. Prašymą pripažinti asmenį neveiksnium turi teisę paduoti to asmens sutuoktinis, tėvai, pilnamečiai vaikai, globos (rūpybos) institucija ar prokuroras. Neveiksnaus asmens vardu sandorius sudaro jo globėjas.

Pagal šiuo metu galiojančią teisinį reguliavimą, asmenį pripažinus neveiksnium, jis nebetenka teisės savo vardu veikti visose srityse. Galiojančiose nuostatose nėra numatyta galimybė asmenį neveiksnium ar ribotai veiksnium

pripažinti tik tam tikrose srityse. Neveiksnium pripažintam asmeniui pasveikus arba jo sveikatai labai pagerėjus, teisę kreiptis į teismą dėl asmens pripažinimo veiksnium turi tie patys asmenys kaip ir dėl jo pripažinimo neveiksnium.

Pakeitimai – Teisingumo ministerijos iniciatyva

Teisingumo ministerija, siekdama įgyvendinti Jungtinių Tautų Neįgaliųjų teisių konvencijos (toliau – Konvencija) 12 straipsnio reikalavimus, ėmėsi iniciatyvos reformuoti šiuo metu Lietuvos teisėje nustatytą asmens veiksnų ribojimo teisinį reguliavimą ir parengė Lietuvos Respublikos civilinio kodekso pakeitimo įstatymo projektą, Lietuvos Respublikos civilinio proceso kodekso pakeitimo įstatymo projektą, kitų susijusių įstatymų pakeitimus (toliau – Įstatymų projektai).

Įstatymų projektais siekiama priartinti galiojančią nacionalinę teisinį reguliavimą prie Konvencijos nuostatų, reformuojant asmens pripažinimo neveiksnium ir veiksnų apribojimo teisinį reguliavimą, suteikiant papildomas priemones, procesines garantijas neveiksniais ir ribotai veiksniais pripažintų asmenų teisėms įgyvendinti ir ginti.

Įstatymų projektuose siūlomos šios esminės naujos, susijusios su asmens veiksnų nustatymu: išankstinis nurodymas; pagalba priimant sprendimus; ribotas veiksnas tam tikrose srityse; neveiksnaus asmens būklės peržiūrėjimo komisija.

Išankstinis nurodymas

Tai – nauja asmens veiksnų realizavimo priemonė, kuri kartais dar vadi-

nama gyvuoju testamentu. Šia priemone galėtų pasinaudoti veiksnūs fiziniai asmenys, pavyzdžiui, kurių veiksnas dėl progresuojančios ligos ar kitų aplinkybių ateityje gali būti apribotas ar jie gali būti pripažinti neveiksniais. Šia priemone taip pat galėtų pasinaudoti asmenys, kuriems taikomos veiksnų ribojančios priemonės ligos paūmėjimo laikotarpiais.

Išankstinį nurodymą galės pateikti pilnametis veiksnūs fizinis asmuo. Tokiame nurodyme asmuo galėtų apibrėžti, kaip turėtų būti tvarkomi su jo turtinių ir asmeninių neturtinių teisių įgyvendinimu susiję klausimai tuo atveju, jei jo veiksnas ateityje būtų apribotas arba jis būtų pripažintas neveiksnium. Išankstinis nurodymas turės būti išdėstomas raštu ir notariškai patvirtinamas. Jis bus registruojamas notariname registre ir Neveiksnų ir ribotai veiksnų asmenų registre. Išankstinį nurodymą pateikęs asmuo turėtų teisę savo pateiktą išankstinį nurodymą bet kada pakeisti, papildyti, pateikdamas naują išankstinį nurodymą ar apskritai tokį išankstinį nurodymą panaikinti.

Išgaliojus išankstiniam nurodymui, jo nuostatomis privalėtų vadovautis visi asmenys ir institucijos, atliekantys veiksmus, susijusius su išankstinį nurodymą pateikusio asmens turtinių ir asmeninių neturtinių teisių išankstiniame nurodyme numatytose srityse įgyvendinimu. Išankstiniu nurodymu būtų neprivaloma vadovautis tada, kai teismas nustatytų, jog dėl pasikeitusių aplinkybių nurodymas aiškiai nebeatitinka nurodymą pateikusio asmens interesų.

Pagalba priimant sprendimus

Pilnametis veiksnūs fizinis asmuo galės raštu sudaryti sutartį su kitu pilnamečiu veiksnium fizinium asmeniu, kuriuo jis pasitiki, dėl pagalbos priimant sprendimus tam tikrose gyvenimo srityse. Sutartis dėl pagalbos priimant sprendimus galės būti sudaroma, kai asmeniui, turinčiam psichikos sutrikimą, arba dėl kitų aplinkybių (pavyzdžiui, amžiaus ar ligos) sudėtinga priimti geriausiai jo interesus atitinkančius sprendimus ar juos išreikšti. Sutarties pagrindu teikiama pagalba galėtų apimti, pavyzdžiui: sprendimo priėmimui reikalingos informacijos rinkimą; informacijos pateikimą asmeniui priimtinais būdais ir forma; galimų sprendimo alternatyvų nurodymą ir jų rezultatų aptarimą ir kt.

Nukelta į 6 p.

Asmuo, sudaręs pagalbos priimant sprendimus teikimo sutartį, turėtų pasinaudoti teikiama pagalba priimant sprendimus sutartyje nurodytose srityse. Vis dėlto tiek asmens, kuriam teikiama pagalba priimant sprendimus, priimami sprendimai, tiek ir iš sprendimų kylanti atsakomybė būtų asmeninė.

Jei pagalbos priimant sprendimus teikimo sutartyje numatytoje srityje asmuo, kuriam teikiama pagalba, veiktų be pagalbos, pagalbą teikiantis asmuo įgytų teisę ginčyti tokius sprendimus bendraisiais sandorių negaliojimo pagrindais. Sutartis dėl pagalbos teikimo galėtų būti nutraukiama bet kurios šalies iniciatyva, pateikiant notarui pareiškimą dėl sutarties dėl pagalbos priimant sprendimus nutraukimo ir tokį pareiškimą patvirtinus notarui.

Ribotas veiksnumas tam tikrose srityse

Pagal siūlomą naują teisinį reguliavimą ribotai veiksniais galės būti pripažinti ne tik asmenys, piktnaudžiaujantys alkoholiniais gėrimais, narkotikais, narkotinėmis ar toksinėmis medžiagomis, bet ir asmenys, turintys kitų psichikos sutrikimų, dėl kurių jie negali iš dalies suprasti savo veiksmų reikšmės ar jų valdyti.

Tai yra du kriterijai – medicininis ir juridinis, medicininis kriterijus yra psichikos sutrikimas, prie kurių pagal tarptautinį ligų klasifikatorių yra priskiriamas ir piktnaudžiavimas alkoholiniais gėrimais ir narkotinėmis medžiagomis, o juridinis kriterijus yra asmens nesugebėjimas iš dalies suprasti savo veiksmų reikšmės ir juos valdyti, kuris atsiranda būtent dėl psichikos sutrikimo. Šio pakeitimo tikslas – sudaryti galimybę asmens riboto veiksnumo institutą taikyti platesniam asmenų, turinčių psichikos sutrikimų, ratui ir taip sumažinti asmenų, kurie būtų pripažinti neveiksniais, skaičių.

Asmens ribotas veiksnumas nebūtų siejamas vien tik su ribojimu disponuoti turtu, bet esant poreikiui asmuo galėtų būti pripažintamas ribotai veiksniumi įvairiose srityse. Vadovaudamasis pateiktų įrodymų visuma, teismas sprendime nurodys baigtinį sričių, kuriose asmuo pripažintamas ribotai veiksniumi, sąrašą. Srityse, kuriose asmuo bus pripažintamas ribotai veiksniumi, asmuo galės sudaryti sandorius ar kitaip veikti tik su rūpintojo sutikimu. Taigi, asmuo nebūtų pripažintamas ribotai veiksniumi apskritai, bet jo veiksnumo ribojimas būtų individualizuojamas, konkretizuojant kiekvieną veiksnumo ribojimo sritį.

Pabrėžtina, kad teismas negalės apriboti asmens teisės kreiptis į teismą dėl sprendimo, kuriuo jis pripažintas

ribotai veiksniumi, panaikinimo. Kalbant apie siūlomus procesinių teisės normų pakeitimus paminėtina, kad yra išlaikomos šiuo metu esančios procesinės garantijos (žodinis bylos nagrinėjimas, ekspertizė, tai, kad teismas turi išklausti asmenį), taip pat reikalaujama papildomų įrodymų. Numatyta, kad, teikiant pareiškimą dėl asmens pripažinimo ribotai veiksniumi, būtų pateikti šie papildomi įrodymai: asmens sveikatos priežiūros įstaigos pažyma, socialinio darbuotojo išvada apie asmenį, kurį prašoma pripažinti ribotai veiksniumi, gebėjimą pasirūpinti savimi ir priimti kasdienius sprendimus savarankiškai ar su pagalba. Pažymėtina, kad įstatymų projektuose minimos sritys nėra konkrečiai įvardinamos, siekiant neapriboti teismų diskrecijos teisės, taip pat siekiant sudaryti galimybę kuo labiau individualizuoti teismų sprendimus, atsižvelgiant į konkretaus asmens situaciją. Tokių sričių pavyzdžiai galėtų būti sveikatos priežiūros sritis, turtinių sandorių, virsiančių tam tikrą sumą, sritis ir pan.

Atsižvelgiant į tai, kad CK jau bus įtvirtintos priemonės, padedančios asmenims, turintiems psichikos sutrikimų, išreikšti savo valią (pagalba priimant sprendimus, išankstinis nurodymas) bei bus reformuotas riboto veiksnumo institutas, tikimės, kad asmens pripažinimo neveiksniumi institutas turėtų būti taikomas tik išimtiniais atvejais, kai asmuo dėl psichikos sutrikimo visiškai negali suprasti savo veiksmų reikšmės ir jų valdyti, negali išreikšti savo valios.

Neveiksnumas – tik kai kuriose srityse

Siūloma nustatyti, kad asmuo teismo sprendimu būtų pripažintamas neveiksniumi ne apskritai, o tik kai kuriose srityse. Kaip ir nagrinėjant bylą dėl asmens pripažinimo ribotai veiksniumi, teismui turės būti pateikti papildomi įrodymai, kurie jau buvo aptarti anksčiau. Teismas, priimdamas sprendimą pripažinti asmenį neveiksniumi, turės nurodyti baigtinį sričių, kuriose asmuo pripažintamas neveiksniumi, sąrašą. Srityse, kuriose asmuo bus pripažintamas neveiksniumi, asmens vardu veiks jo globėjas.

Taip pat, atsižvelgiant į Europos Žmogaus Teisių Teismo praktiką, siūloma nustatyti galimybę neveiksniumi pripažintam asmeniui ne dažniau kaip vieną kartą per metus pačiam kreiptis į teismą dėl pripažinimo veiksniumi.

Pažymėtina, kad įstatymų projektais teismui suteikta teisė, įvertinus visus byloje pateiktus įrodymus, tam pačiam asmeniui veiksnumą vienoje srityse apriboti, o kitose jį pripažinti neveiksniumi, taip pat numatyta galimybė teismui siūlyti asmeniui sudaryti sutartį dėl pagalbos priimant sprendimus teikimo.

Neveiksnaus asmens būklės peržiūrėjimo komisija

Siekiant įgyvendinti Konvencijos 12 straipsnio nuostatą, kad asmeniui taikomas riboto veiksnumo priemonės reguliariai peržiūrėti kompetentinga, nepriklausoma ir nešališka institucija arba teismas, siūloma įtvirtinti Neveiksnaus asmens būklės peržiūrėjimo komisiją (toliau – Komisija), kuri būtų skirta peržiūrėti neveiksnaus asmens būklę ir priimti sprendimą dėl tikslingumo kreiptis į teismą dėl teismo sprendimo, kuriuo asmuo pripažintas neveiksniumi tam tikroje srityje, peržiūrėjimo. Komisija būtų sudaryta iš nepriklausomų atstovų ir veiktų kiekvienos savivaldybės teritorijoje.

Komisija neveiksniumi tam tikroje srityje pripažinto asmens būklę peržiūrėtų tada, kai nė vienas iš CK 2.10 straipsnio 4 dalyje nurodytų asmenų ir pats neveiksniumi tam tikroje srityje pripažintas asmuo per vienerius metus nuo teismo sprendimo įsiteisėjimo dienos, nesikreiptų į teismą dėl sprendimo panaikinimo. Peržiūrėjusi neveiksniumi tam tikroje srityje pripažinto asmens būklę, Komisija spųstų, ar tikslinga kreiptis į teismą, kad būtų peržiūrėtas teismo sprendimas, kuriuo asmuo pripažintas neveiksniumi.

Pažymėtina, kad Komisija savo veikloje vadovautųsi nešališkumo, nepriklausomumo, kuo mažesnio asmens veiksnumo ribojimo, veiksnumą ribojančių priemonių individualizavimo ir pagrįstumo principais. Peržiūrdama neveiksnaus asmens būklę, Komisija turėtų išklausti neveiksnaus asmens nuomonę.

Atkreiptinas dėmesys, kad, įsigaliojus Įstatymų projektams siūlomam teisiniui reguliavimui, visų asmenų, kurie teismo pripažinti neveiksniais iki šio teisinio reguliavimo įsigaliojimo, statusą pirmą kartą peržiūrėtų teismas, nes įstatymų projektais siūloma iš esmės keisti neveiksnumo teisinį reguliavimą.

Tikimasi, kad siūlomomis nuostatomis bus užtikrinta, kad neveiksniumi pripažinto asmens teisės nebūtų ribojamos neproporcingai ilgą laiką, taip pat bus užkertamas kelias situacijoms, kai neveiksniumi pripažinto asmens globėjas, piktnaudžiaudamas savo teisėmis ar netinkamai vykdydamas savo pareigas, net ir asmens sveikatai pagerėjus nesikreipia į teismą dėl asmens pripažinimo veiksniumi.

Įstatymų projektams jau yra priitarusi Lietuvos Respublikos Vyriausybė, įstatymų projektai registruoti Lietuvos Respublikos Seime. Tikimės, kad priėmus Įstatymų projektus bus sudarytos prielaidos Konvencijos 12 straipsnio nuostatą įgyvendinimui bei neveiksniais ir ribotai veiksniais pripažintų asmenų teisių geresniam įgyvendinimui ir gynimui.

Psichikos sveikatos priežiūros raida

Ona Davidonienė,

Valstybinis psichikos sveikatos centras, Nacionalinė sveikatos taryba

Statistika rodo, jog sergančiųjų psichikos ligomis daugėja tiek pasaulyje, tiek ir Lietuvoje. Sergantieji – didžiulė našta visuomenei, šalies ekonomikai. Tiek psichikos, tiek ir kitoms ligoms įtakos turi padidėjęs gyvenimo tempas, patiriamas stresas bei įvairios krizės, kurios gali turėti itin neigiamos įtakos žmogaus sveikatai.

Gydosi daugiau

Remiantis naujausiais Pasaulinės Sveikatos organizacijos duomenimis, Europos Sąjungoje bei Islandijoje, Norvegijoje ir Šveicarijoje 27 proc. (33,2 proc. moterų ir 21,7 proc. vyrų) visų suaugusių žmonių (18-65 m.) turėjo bent vieną sunkesnę ar lengvesnę psichikos sutrikimo epizodą per praėjusius metus (įskaitant priklausomybes, psichozinius sutrikimus, depresiją, nerimą bei valgymo sutrikimus). Iš jų 18 proc. turėjo 2, o 14 proc. – 3 ir daugiau sutrikimų.

Apie 1-2 proc. gyventojų yra diagnozuotas psichozinis sutrikimas (vienodai dažnai tarp vyrų ir moterų). 5,6 proc. vyrų ir 1,3 proc. moterų turi problemų dėl priklausomybių. Daugėja demencijos atvejų tarp vyresnio amžiaus žmonių (5 proc. – vyresnių nei 65 m. ir 20 proc. – vyresnių nei 80 m.). Depresija moteris serga du kartus dažniau nei vyrai.

Šiuo metu pas pirminės psichikos sveikatos priežiūros specialistus gydomasi beveik 164 tūkst. asmenų – tai sudaro maždaug 5,5 proc. visų Lietuvos gyventojų. Iš jų apie 103,5 tūkst. (apie 3,5 proc.) – dėl psichikos sutrikimų; 61,2 tūkst. (apie 2 proc.) – dėl priklausomybės ligų (55,5 tūkst. – dėl priklausomybės alkoholiui ir beveik 6 tūkst. – priklausomybės psichoaktyvioms medžiagoms). Pastaruoju metu daugėja nuotaikos, miego, nerimo sutrikimų. Dažni ir savižudybės atvejai.

Sovietmečiu vyravo stacionarinė pagalba sergantiesiems psichikos ligomis. Dar 1995 m. buvo priimtas sprendimas kiek įmanoma daugiau pereiti nuo stacionarinės prie ambulatorinės pagalbos sergantiesiems. Svarbiausias sprendimas šioje srityje buvo steigti psichikos sveikatos centrus pirminiaame sveikatos priežiūros lygmenyje. Savivaldybėse buvo pradėti steigti tokie centrai, kuriuose pradėjo dirbti ne tik gydytojas psichiatras, bet ir psichologas, socialiniai darbuotojai, slaugytojai, o didesnėse savivaldybėse – ir vaikų bei paauglių psichiatrai.

Šiuo metu Lietuvoje yra 108 psichikos sveikatos centrai. Jau matome ir jų veiklos rezultatus: vidutinė gydymo trukmė stacionare anksčiau buvo 72 dienos, o 2013-aisiais – jau tik 19,7 dienų. Be to, sumažėjo ir pakartotinės hospitalizacijos atvejų, taip pat mažėjo ir lovų skaičius psichiatrijos ligoninėse.

Nežiūrint šių teigiamų poslinkių, buvo akivaizdu, kad, organizuojant pagalbą sergantiesiems psichikos liga, yra dar gana daug spragų. Nemažai paslaugų vis dar neprieinama tolimesnių rajonų gyventojams. 2007 m. LR Seimas patvirtino Psichikos sveikatos strategiją, kurioje buvo įvertinta tuometinė situacija psichikos sveikatos srityje bei išdėstytos ateities perspektyvos ir uždaviniai, plėtojant psichikos sveikatos priežiūrą.

Ne tik medikamentinis gydymas

Žmogus, sergantis psichikos liga, turi gauti ne tik medikamentinį gydymą, bet ir daugiau įvairių paslaugų. Svarbu kompleksinė pagalba ne tik sergančiajam, bet ir jo šeimai.

Kuo anksčiau liga bus diagnozuota, kuo greičiau bus pradėtas gydymas, tuo jis bus sėkmingesnis. Labai svarbu, kad žmogus apie ligą bei jos gydymą gautų kaip įmanoma daugiau informacijos, prireikus sulauktų psichologinės pagalbos, paūmėjus ligai, būtų laiku paguldytas į ligoninę.

Ne mažiau svarbu ir pagalba šeimai. Turi būti ugdomi šeimos narių įgūdžiai ligonių priežiūrai, jų tvirtumas. Taip pat būtina plėtoti pagalbos šeimai sistemą, teikti pagalbą krizių atvejais, užtikrinti finansinę paramą, užimtumo terapiją. Dar vienas labai svarbus veiksnys – žmogaus teisių užtikrinimas, sergančiojo apsaugojimas nuo stigmų bei diskriminacijos. Neigalusis privalo jaustis visateisiu visuomenės nariu. Labai svarbi ir reabilitacija, pagalbos teikimas po gydymo. Sergančiajam psichikos liga būtina socialinė parama, mokymas, profesinė, dienos stacionaro pagalba, jo dvasiniai poreikiai privalo būti tenkinami.

Šiuo metu Lietuvoje jau veikia 27 dienos stacionarai prie psichikos sveikatos centrų, tai pat 5 krizių intervencijos centrai bei 5 kompleksinės psichiatrijos pagalbos vaikui ir šeimai centrai.

Labai svarbų vaidmenį gelbstint sergantiems psichikos ligomis vaidina dienos stacionarai. Jie suteikia galimybę ankstyvai intervencijai, vos pradėjus blogėti paciento psichikos būklei (į psichiatrijos stacionarą paprastai guldoma tik pablogėjęs psichikos būklei, kai jau atsiranda neatidėliotinos pagalbos indikacijos). Taip pat tai – galimybė išvengti stacionaro ir gauti kompleksinę kvalifikuotą specialistų pagalbą. Be to, gauda-

mas dienos stacionaro paslaugas, ligonis gali būti anksčiau išrašomas iš ligoninės, baigiant gydymą dienos stacionare. Jei ši paslauga pacientui yra neprieinama, jis stacionare praleidžia daugiau laiko – iki tol, kol bus visai pasiruošęs vėl gyventi savo įprastinėje aplinkoje.

Rizikos veiksniai

Psichikos sutrikimų ir savižudybių rizikos veiksnių yra labai daug. Tai – ir socialinės bei ekonominės situacijos pasikeitimas (bendra šalies ekonominė krizė, socialinių garantijų pasikeitimas ar praradimas, darbo, būsto, pajamų praradimas), ir asmeninio gyvenimo (emocinės) krizės (artimo žmogaus praradimas, skyrybos), ir traumaujantys tarpusavio santykiai (smurtas šeimoje, patyčios, agresyvumas, netolerantiškumas, abejingumas), ir psichologinio raštingumo trūkumas, ir pagalbos sistemos trūkumai, ir kultūriniai bei religiniai veiksniai, taip pat – psichikos ligos, piktnaudžiavimo alkoholiu ar kitais kvaišalais išplitimas ir pan.

Prie geresnės visuomenės psichikos sveikatos prisideda smurto ir nusikalstamumo paplitimas. Štai 2012-aisiais Lietuvoje užregistruotos 82 492 nusikalstamos veikos, tai yra 2969 nusikalstamomis veikomis (3,7 proc.) daugiau nei 2011-aisiais. Lietuvoje dažniau smurtauja ir nuo smurto nukentėję vyrai. 2012 m. tarp nukentėjusiųjų nuo smurto vyrai sudarė 52,6 proc., moteris – 47,4 proc.

2008-aisiais Lietuvoje atlikto tyrimo „Smurto prieš moteris šeimoje analizė ir smurto šeimoje aukų būklės įvertinimas“ duomenimis, smurtą šeimoje patyrė 15 proc. išteklėjusių moterų. Smurtą savo buvusioje šeimoje patyrė 56 proc. išsiskyrusių ir naujos šeimos nesukūrusių moterų. Iš visų smurtą šeimoje patyrusių moterų, 87 proc. patyrė psichologinį smurtą, 48 proc. – fizinį, 28 proc. – ekonominį, 11 proc. – seksualinį smurtą.

2010 m. atlikto tyrimo apie prievartos prieš vyresnio amžiaus moteris paplitimą Lietuvoje rezultatai parodė, kad kas penkta (21,8 proc.) vyresnė nei 60 m. moteris patyrė vienos ar kelių formų smurtą.

Lietuvoje 2008 m. prasidėjęs ekonominis sunkmetis sukėlė daug socialinių pasekmių, tokių kaip nedarbas, gyventojų pajamų mažėjimas, migracijos, nusikalstamumo augimas, turinčių tiesioginę įtaką gyventojų gyvenimo kokybei. Lietuvos statistikos departamento duomenimis, nuo 2007 m. iki 2010 m. bedarbių Lietuvoje padaugėjo keturis kartus, tai yra nuo 67,3 tūkst. iki 312,1 tūkst. Nors 2012-aisiais bedarbių šalyje sumažėjo 13,7 proc., o dirbančiųjų padaugėjo 1,8 proc., vis gi nedarbo lygis išlieka aukštas.

Nukelta į 8 p.

Atkelta iš 7 p.

Skurdo rizikos lygis šalyje 2012 m. siekė 18,6 proc., apie 560 tūkst. šalies gyventojų gyveno žemiau skurdo rizikos ribos. 2012 m. Lietuvoje savivaldybių socialinės rizikos šeimų apskaitoje buvo įrašytos 10 389 socialinės rizikos šeimos, kuriose augo 21 303 nepilnametėiai vaikai, t. y. 3,80 proc. visų šalyje gyvenančių vaikų.

60 proc. visų įrašytų į socialinės rizikos šeimų apskaitą šeimų gyveno kaimuose. Kaimuose didesnį socialinės rizikos šeimų skaičių lemia vyraujanti didelė bedarbystė, alkoholizmas, socialinių ir higienos įgūdžių stoka, menkliau išplėtotas užimtumo ar paslaugų šeimai infrastruktūra.

Veiksmai ir planai

Kai psichikos liga suseraga artimasis, kyla rizika ir kitų šeimos narių sveikatai. Todėl pastaruoju metu numatoma daugiau dėmesio skirti sergančiųjų šeimoms. Šiuo metu yra parengtos „Tėvystės įgūdžių ugdymo ir tėvų konsultavimo programos“, skirtos šeimoms, kuriose bent vienas iš tėvų turi psichikos sutrikimą, šeimoms, kuriose bent vienas iš vaikų turi psichikos sutrikimą, kitoms šeimoms, susiduriančioms su psichikos sveikatos rizikos veiksniais.

Svarbu su psichologinės pagalbos pagrindais supažindinti ir kitų sričių medikus. Per pastaruosius 3–4 metus buvo įgyvendinta net 17 įvairių specialistų mokymo programų, kur medikai mokytis atpažinti sergančiojo būsenas ir laiku bei svarbiausia kokybiškai suteikti pagalbą.

Pastaruoju metu patvirtintas „Psichosocialinės reabilitacijos paslaugų

psichikos sutrikimų turintiems asmenims teikimo tvarkos aprašas“, numatyta, jog pirminiuose psichikos sveikatos centruose psichologo etatui tenkančių pacientų kiekis mažės nuo 40 tūkst. iki 20 tūkst.

Nuo 2010 m. patvirtinti keli svarbūs naujų, bet labai svarbių psichiatrijos paslaugų aprašai. Tai LR Sveikatos apsaugos ministro 2010 m. vasario 12 d. įsakymas Nr. V-119 „Dėl Valgymo sutrikimų gydymo psichiatrijos specializuotame stacionare ir dienos stacionare paslaugų teikimo suaugusiems tvarkos aprašo patvirtinimo“, bei LR Sveikatos apsaugos ministro 2010 m. vasario 12 d. įsakymas Nr. V-118 „Dėl Psichiatriinių krizių intervencijos stacionaro ir dienos stacionaro paslaugų teikimo suaugusiems tvarkos aprašo patvirtinimo“.

Šiais metais pagaliau patvirtintas ir „Profesinių kvalifikacinių reikalavimų menų terapeutams aprašas“.

Lietuva – paskutinėje vietoje

Praktika rodo, jog Lietuvoje vis dar labai trūksta labai specializuotų, kompleksinių psichikos sveikatos paslaugų, jos ne visada arba ne visur yra prieinamos sergantiesiems. Sergantieji psichikos ligomis ne visada gauna pagalbą rajonuose, taip pat išlieka ribotas pagalbos prieinamumas rizikos grupių asmenims. Trūksta ir kompleksinės pagalbos šeimai, taip pat ankstyvos psichologinės pagalbos. Praktika rodo, jog gydymas yra efektyviausias, kuomet žmogus neatitrūksta nuo jam natūralios aplinkos, nuo šeimos. Kol kas jaučiamas pagalbos galimybių trūkumas, kai žmogui dar nėra diagnozu-

ta psichikos liga ir jam dar nereikia psichiatro pagalbos ar medikamentinio gydymo. Ypač tai aktualu tolimesniuose, mažuose miesteliuose bei kaimuose. Be to, mūsų šalyje vis dar labai trūksta tęstinės psichologinės, socialinės pagalbos, įvairių užimtumo ar kvalifikacijos įgijimo bei persikvalifikavimo, apsaugoto būsto ir kitų programų.

Lietuvoje vis dar yra skiriamas labai menkas dėmesys bei finansavimas prevencinėms programoms. Kitų šalių bei mūsų valstybėje vykdytų gerųjų praktikų pavyzdžiai rodo, kad prevencinės programos, ypač skirtos visuomenės elgsenos, vertybių ar požiūrių keitimui, duoda labai aiškius ir gerus rezultatus tada, kai jos yra vykdomos nuosekliai keletą metų. Vienkartinėmis ar lokaliomis akcijomis pakeisti visuomenėje įsivyravusių nuostatų, paplitusio netolerantiškumo vienas kitam, patyčių, smurto, nepagarbos tikrai nepavyks. Bet praktika parodė, kad, pavyzdžiui, mokyklose, kuriose ne vienus metus, nuosekliai buvo vykdomos patyčių prevencijos programos, patyčių lygis sumažėjo beveik du kartus. Deja, pas mus kol kas prevencijai ir ligų profilaktikai skiriamos lėšos yra net iki 25 kartų mažesnės nei šioje srityje pirmaujančių Europos Sąjungos valstybių.

Tačiau nesinorėtų baigti straipsnio pesimistine nata. Nors pinigų stinga, sunku visiems, tačiau blogiausia – jei matome pasaulį vien pilkai ir juodai. Norint kažką keisti, visada geriausia pradėti nuo savęs, todėl ieškokime gyvenimo spalvų – savyje, tarp mums brangių žmonių. Pradžiai tiesiog dažniau nusišypsokime vieni kitiems – tai nieko nekainuoja. Juk tik nuo mūsų pačių priklauso, kiek gyvenimo spalvų matysime.

Psichikos sveikatos priežiūra Norvegijoje ir Lietuvoje

Lina Jakubauskienė

Rugsėjo 29-ąją Plungės sutrikusios psichikos žmonių globos bendrija „Mūsų atžala“ surengė susitikimą su Norvegijoje gyvenančia ir dirbančia psichiatre psichoterapeute Marina Ivanina. Aptartos psichikos neįgalųjų sveikatos priežiūros problemos bendruomenėje Lietuvoje, susipažinta su Norvegijos patirtimi.

Situacija Lietuvoje...

Susitikimas, į kurį atvyko medikai, su psichikos neįgaliaisiais dirbantys specialistai, neįgalieji, surengtas Plungės viešojoje bibliotekoje, įsikūrusioje neseniai restauruotame buvusiam grafo Oginskio dvare.

Apie sveikatos priežiūrą bendruomenėje bei saugaus būsto psichikos neįgaliesiems sistemos kūrimo klausimus Lietuvoje kalbėjo Lietuvos sutri-

kusios psichikos žmonių globos bendrijos vadovas Vaidotas Nikžentaitis.

„Gaila, tačiau Lietuvoje bendruomenės paslaugos neįgaliesiems dar nėra tinkamai išplėtos. Žmonės ne visada sulaukia psichologinės pagalbos, dažniausiai apsiribojama anti-depresantų skyrimu. Praktika rodo, jog vaistų nuo depresijos Lietuvoje sunaudojama daugiausia, tačiau pirmaujame ir pagal savižudybių kiekį. Tai rodo, jog ne viską įmanoma iš-



spręsti vaistais“, – kalbėjo V. Nikžentaitis.

Pasak jo, pastaruoju metu dar tik planuojama, kokia būsto pagalba gali būti skiriama žmonėms su psichikos

negalia. „Žmonėms, grįžtantiems iš institucinės globos į bendruomenę, būtinai reikia apsaugoto būsto, kur jie, prižiūrimi specialistų, galėtų atgauti prarastus įgūdžius. Deja, kol kas tėra tik pavieniai atvejai, kur gali prisiglausti po gydymo grįžę ligoniai“, - teigė V. Nikžentaitis.

Bendrijos vadovas taip pat pristatė psichikos sveikatos tendencijas, kalbėjo apie Bendrijos veiklą bei tikslus. „Gaila, bet Lietuvoje kol kas trūksta kompleksinio požiūrio į psichikos sveikatą, dirbančiuosius šioje srityje. Lėšų žmogui, socialinėms paslaugoms skiriama pernelyg mažai“, - sakė V. Nikžentaitis.

Be to, Lietuvoje vis dar gajūs stigmatizacijos reiškiniai, žmonėms su psichikos negalia sunku įsidarbinti. „Manau, įdarbinant neįgaliosius, didesnę vaidmenį galėtų vaidinti NVO sektorius. Specialistai, dirbantys su neįgaliaisiais tiesiogiai, kur kas geriau žino jų galimybes bei pageidavimus“, - kalbėjo V. Nikžentaitis.

Pasak bendrijos „Mūsų atžala“ vadovės Liucijos Zabitytės, vis dar manoma, kad žmonės su psichikos negalia gali dirbti tik nekvalifikuotą, fizinį darbą. „Tarp mūsų yra ir žmonių, turinčių aukštąjį išsilavinimą, kurie galėtų dirbti ir sudėtingesnę darbą. Deja, dažnas darbdavys nenori priimti psichikos negalią turinčio žmogaus“, - teigė L. Zabitytė.

Be to, neįgaliesiems trūksta ir motyvacijos dirbti, nes jiems mokamos pašalpos dydis toks pats, kaip ir minimali alga.

Nepadedą neįgaliųjų įdarbinti ir socialinės įmonės, kurių funkcija tarsi ir turėtų būti padėti neįgaliam žmogui. „Deja, šios įmonės dažnai renkasi tik lengvą negalią turinčius žmones. Įsidarbinti žmogui su sunkia psichikos negalia praktiškai nėra jokių šansų“, - sako V. Nikžentaitis.

Nors Lietuvoje esama gausybė problemų, pasak čia dirbančios gydytojos psichiatrės Stefos Naujokienės, situacija pamažu į gera keičiasi ir Lietuvoje. „Keičiasi įstatymai, atsiranda naujų paslaugų. Įstengti psichikos sveikatos centrai, pertvarkytos ligoninės. Įkurti dienos stacionarai, taikomos įvairios terapijos. Keičiasi ir požiūris į psichikos negalią turintį žmogų“, - kalbėjo S. Naujokienė.

...ir Norvegijoje

Visai kitokia situacija – Norvegijoje. Pasak M. Ivaninos, gyvenančios ir dirbančios Norvegijoje trejus metus, požiūris į psichikos neįgaliosius šioje šalyje atvykėlio nepalaužia stebinti. „Tai – ne tik turtinga valstybė. Norvegijoje visai kitoks žmonių mentalitetas bei požiūris į neįgalų“, - kalbėjo N. Ivanina.

Dvidešimt dvejus metus prieš tai Lietuvoje dirbusią specialistę liūdina pernelyg menki pokyčiai Lietuvos psichiatrijoje. „Nemažai Lietuvos atskirų institucijų valdininkų yra buvę Norvegijoje, žino ten galiojančią sistemą. Tačiau kas iš to? Ar įmanoma

visa tai įgyvendinti Lietuvoje? Juk mūsųose išlikęs visai kitoks požiūris į neįgalių, vis dar gajus sovietinis palikimas“, - sakė M. Ivanina.

Jos teigimu, Norvegijoje žmonių su psichikos negalia reabilitacija prasideda dar ligoninėje. Beje, čia psichikos ligoniai gali būti gydomi labai ilgai – metų metus, niekas jų neišrašo pasibaigus tam tikram nustatytam laikui. „Guli ligoniai psichiatrinėse ligoninėse tiek, kiek reikia. Kai jau žmogų galima išrašyti, pradedama ieškoti jam tinkamo gyventi būsto. Tada prasideda laipsniškas žmogaus grįžimas į normalų gyvenimą“, - kalbėjo M. Ivanina.

Pasak jos, žmogaus būstas gali būti globos namai, kur kiekvienam žmogui skiriamas atskiras būstas ar namelis, o personalas šalia gali būti visą parą, tik dieną, ar tik tam tikromis valandomis. „Kai žmogui paskiriamas būstas, neįgalus drauge su personalu pradedamas prie jo pratinti. Žmogus iš pradžių pabūna būste drauge su personalo nariu, vėliau trumpam paliekamas vienas, po to – nakvynei, parai, savaitei ir taip toliau. Jei tik žmogus pageidauja, iškart atvažiuojama jo paimti. Būna, kad toks pratinimas trunka labai ilgai – iki pusės metų, jei žmogus gydėsi ilgai. Jei žmogus ilgai gyveno institucijoje, jis gali nebemokėti gyventi namie. Todėl įgūdžių sugrąžinimui skiriama itin daug dėmesio“, - kalbėjo M. Ivanina.

Kai žmogus įstengia gyventi vienas, būstas jam išnuomojamas mažesne nei rinkos kaina. Be to, jis gali šį būstą įsigyti. „Nors pensija, lyginant su darbo užmokesčiu, nėra didelė, tačiau jos pakanka žmogui pragyventi oriai. Būsto nuoma paprastai atsieina ketvirtadalį gaunamų pajamų. Jei žmogus maisto negamina pats, jam kartą per dieną pristatomas karštas maistas, be to, sutvarkomos patalpos. Už tai neįgalusis taip pat turi susimokėti“, - pasakoja M. Ivanina.

Personalas pas neįgalų lankosi po vieną ar du kartus per parą, jei viskas klostosi gerai, jei yra problemų – dažniau. „Stengiamasi motyvuoti žmogų veiklai, einama su juo pasivaikščioti į kalnus. Neįgalusis įtraukiamas į įvairias užimtumo veiklas – gamina maistą, lanko kursus, gamina rankdarbius. Vienų ar kitų dalykų mokoma tol, kol žmogus pradeda daryti automatiškai“, - kalba M. Ivanina.

Daug dėmesio skiriama ir neįgaliųjų šeimoms. „Kai žmogus suseraga psichikos liga, jo šeimos nariai kviečiami pokalbiams, ypač daug dėmesio skiriama vaikams. Juk vaikai visada bijo, kai suseraga artimasis. Stengiamasi atsakyti į visus vaikui kilusius klausimus, parodyti, kad tėvai ligoninėje puikiai prižiūrėti ir gerai jaučiasi. Jiems paskojama apie ligą, be to, yra atskira erdvė vaikams žaisti“, - pasakoja M. Ivanina.

Suaugę norvegai niekada negyvena su tėvais – tokios šalies tradicijos. „Neįgaliųjų priežiūra pasirūpina valstybė,

kadangi šeimos nariai turi savo gyvenimą, darbą. Visa neįgaliojo priežiūra – ne šeimos reikalas. Socialinės tarnybos nusprendžia, kur žmogus nori gyventi, išklauseros tiek namiškių, tiek neįgaliųjų, tiek specialistų nuomonės. Aptariamos visos smulkmenos – ką žmogus valgys, kaip pasikvies pagalbą prireikus, kokiame rajone norėtų gyventi. Pagalbos tiek daug, kad paslaugų įvairovė kartais atrodo beribė“, - sako M. Ivanina.

Pas žmogų į būstą kasdien ateina socialinis darbuotojas, sugirdo vaistų, sutvarko namus, išskalbia rūbus. Socialinis darbuotojas pristatomas neįgaliajam dar ligoninėje, kad pastarasis spėtų prie jo priprasti. Stengiamasi, kad specialistai nesikeistų – tokiu būdu garantuojamas komfortas neįgaliajam.

„Pretenzijos, kurias reiškia neįgalieji psichiatrams, mus, nepratusius prie panašių dalykų, tiesiog apstulbina. Tai gali būti, pavyzdžiui, „niekas nemasažuoja man kojų“, „nelošia su manimi kortomis“, „neišveža į Tailandą“ ir pan. Net ir tokios mūsų požiūriu, atrodytų, absurdiškos pretenzijos yra nagrinėjamos ir į jas atsižvelgiama“, - stebisi M. Ivanina.

Be to, Norvegijoje įgyvendinamas projektas „Darbo receptas“. Kiekvienam žmogui labai svarbu dirbti, jaustis reikalingam. „Norvegijoje vyrauja požiūris, jog darbas būtinai turi būti apmokamas, antraip jis nemotyvuoja žmogaus. Norvegijoje įdarbinami net sunkūs ligoniai. Iš pradžių jie dirba prižiūrimi, vėliau, kai pradeda gauti algą, priežiūros mažėja. Dirba dažniausiai socialinėse struktūrose, kavinėse, fotografais. Ši programa Norvegijoje labai sėkmingai įgyvendinama“, - kalba M. Ivanina.

Norint paguldyti susirgusįjį psichikos liga žmogų, reikalingas jo sutikimas. Tačiau prireikus žmogus guldomas ir priverstinai, su policija ar per teismus. „Yra daug rūšių priverstinio gydymo. Iš pradžių žmogus, jei nesutinka gydytis, guldomas dviems paroms priverstinai. Jei gydytojas nusprendžia, kad gydymas reikalingas, ligonis paliekamas ilgesniam laikui. Ar žmogui reikalingas tolesnis gydymas, sprendžia komisija, sudaryta iš penkių žmonių, tarp kurių – ir medikai, ir ligonio šeimos nariai“, - pasakoja M. Ivanina.

Bet kuriam žmogui Norvegijoje garantuojamas orus gyvenimas. „Jei suseraga motina, vaikus prižiūri specialistai, padeda auginti ir vėliau, mamai būnant namuose. Bet kuris susirgęs žmogus gauna visą reikalingą priežiūrą“, - teigia M. Ivanina.

Susirinkusieji uždavė daugybę klausimų Norvegijoje dirbančiai specialistei, stebėjosi skirtumais bei privalumais. „Be abejo, ne viskas, kas yra užsienyje, tinka Lietuvai. Tačiau pasidalinti patirtimi visada labai naudinga“, - reziumavo V. Nikžentaitis.

Autorės nuotrauka

Konferencijoje – apie krizių valdymą ir pagalbą šeimai

Lina Jakubauskienė

Lapkričio 28-ąją Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrija jau tradiciškai sukvietė rajonų bendrijų vadovus, specialistus dirbančius psichikos sveikatos srityje į metinę konferenciją „Krizinių situacijų valdymas ir psichologinės pagalbos svarba neįgalųjų šeimose“. Šįkart konferencija surengta drauge su Valstybiniu psichikos sveikatos centru.

„Visus metus įvairiuose rajonuose vyko seminarai apie krizių valdymą. Metų pabaigoje surengėme šią temą apibendrinantį renginį. Konferencijos programa parengta atsižvelgiant į tai, kas pastaruoju metu aktualiausia bendrijų vadovams, neįgaliesiems, visuomenei“, – sakė Bendrijos vadovas Vaidotas Nikžentaitis.

Pereiti nuo institucinės globos prie bendruomenėje teikiamų paslaugų

LR Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos Socialinės aprėpties departamento Socialinių paslaugų skyriaus vedėja Daiva Buivydaite pristatė parengtą planą, kaip bus pereinama nuo institucinės globos prie bendruomenėje teikiamų paslaugų, kalbėjo apie tai, kokių tikslų juo siekiama. „Pirmiausia įgyvendinsime bandomuosius projektus, tik tada kursime visaapimančią sistemą. Vienas iš svarbiausių tikslų – paskatinti visuomenės nuomonių kaitą. Norėčiau pabrėžti: reforma nebus vykdoma skubotai, kol nebus sukurta bendruomenės paslaugų visuma, tol nebus uždaromos neįgaliuosius globojančios institucijos“, – teigė D. Buivydaite.

Pasak jos, daug dėmesio bus skiriama išeinančiųjų iš institucijų reabilitacijai, jų prisitaikymui prie gyvenimo bendruomenėje. Bus kuriami socialinės reabilitacijos centrai neįgaliesiems po institucinės globos ar ligoniams po



psichiatrinio gydymo. Čia itin svarbus vaidmuo teks NVO sektoriui. „Žmogus galės rinktis jam prienamiausią variantą – savarankiško, grupinio gyvenimo namus, dienos centrus ar institucinę globą. Prireikus jam bus teikiama asmeninio konsultanto pagalba, numatyta ir apsaugota darbo vieta, kur psichikos negalią turintis žmogus galėtų dirbti ir užsidirbti“, – kalbėjo D. Buivydaite.

Pasak jos, dabartiniai globos įstaigų darbuotojai turės galimybę persikvalifikuoti, pasirinkti sritį, kur jie yra stipriausi. „Apskaičiuota, kad perėjus prie bendruomenės globos, pavyktų sutaupyti. Štai 300 žmonių išlaikymas institucijose dabar kainuoja 6,7 mln. Lt per metus. Bendruomenės paslaugos tokiam pat kiekiui žmonių kainuotų apie 5,9 mln. Lt. Be to, neįgalusis galėtų kurti pridėtinę vertę dirbdamas ir užsidirbdamas bei mokėdamas mo-

kesčius valstybei“, – privalumus dėstė D. Buivydaite.

Pranešėja taip pat pristatė pertvarkos priemonių vykdymo schemą, pasakojo apie pertvarkos eigą, kada ji bus pradėta bei kiek kainuos valstybei.

Sveikata – svarbiausias veiksnys

Apie psichikos sveikatą ir krizes šeimoje, pagalbos galimybes kalbėjo VšĮ „Psichikos sveikatos iniciatyva“ direktorė, gydytoja psichiatrė Nijolė Goštautaitė-Midttun.

Jos teigimu, viena iš svarbiausių neįgaliojo atskirties priežasčių – sveikatos būklė. Sergančiajam reikia ne tik socialinės pagalbos, bet ir sveikatos priežiūros. „Sumažinus neįgalumą, palengvinus ligos simptomus, galima pasiekti ir geresnės reabilitacijos“, – kalbėjo N. Goštautaitė-Midttun.

Jos teigimu, ypač neigiamai žmogaus sveikatą veikia krizės. Krizės ištiktam žmogui būtina pagalba suteikti laiku. „Nors suteikiamų paslaugų apimtys didėja, tačiau paslaugos vis dar mažiau prieinamos, vis dar juntamas specialistų, medicinos personalo trūkumas. Daugėja sergančiųjų psichikos ligomis, tuo pačiu daugėja ir krizių šeimose“, – sakė N. Goštautaitė-Midttun. Jos teigimu, slaugantieji sergantįjį psichikos liga, atsiduria ypatingos rizikos grupėje. „Jie gali susirgti depresija, nerimo sindromu, taip pat širdies ir kraujagyslių ligomis. Rūpinimasis sergančiuoju – tai krizė, kuri blogina





artimųjų sveikatą", - teigė N. Goštautaitė-Midttun.

Pasak gydytojos, sveikata – tai visiškos fizinės, psichinės ir socialinės gerovės būseną, o ne tik ligų ar negalios nebuvimas. Lietuvoje visai sveikais save laikančių žmonių yra mažiau nei kitose ES šalyse. „Labiausiai pažeidžiami žmonės, kurie neturi darbo, gyvena žemiau skurdų ribos. Jų sveikata blogėja, gyvenimo trukmė trumpėja. Pagal vadinamąjį netolygumų indikatorių Lietuva yra prasčiausioje vietoje. Tik sumažinus skurdą ir socialinius nelygumus, galima pasiekti ir geresnės sveikatos“, - kalbėjo N. Goštautaitė-Midttun.

Jos teigimu, labai svarbu į gydymą įtraukti ir šeimos narius, stiprinti jų sveikatą. Gydytoja pristatė rengiamą „Tėvystės įgūdžių ugdymo ir tėvų konsultavimo programą“, remiantis kuria bus teikiama pagalba neįgaliųjų vaikų auginančioms šeimoms, ar neįgaliesiems, auginantiems vaikus.

„Svarbiausia – prisiminti, kad reikia derinti socialines paslaugas su sveikatos priežiūros paslaugomis. Antraip socialinės atskirties nepavyks sumažinti“, - reziumavo N. Goštautaitė-Midttun.

Naujovė – krizių intervencijos centrai

Apie nesenai įsteigto Šiaulių Krizių intervencijos centro veiklą pasakojo jo vadovė Dalia Gudonė. Naujose centro patalpose yra 13 lovų stacionaras bei 25 vietų dienos stacionaras. „Centro uždaviniai – užtikrinti ankstyvą ir skubią pagalbą esant krizinei situacijai. Centre teikiame psichiatro, psichologo pagalbą, taip pat pagalbą vaistais ir užimtumu“, - sakė D. Gudonė.

Ji pasakojo apie krizės gydymo principus, pacientus, kurie patenka į krizių intervencijos centrus. „Dažniausiai žmonės pas mus patenka po reanimacijos, po apsinuodijimų, bandymų nusižudyti. Jiems reikalinga intensyvi priežiūra visą parą. Centre žmonės praleidžia dešimt parų, jei reikalinga tolesnė priežiūra – nukreipiame juos į kitus ligoninės skyrius“, - pasakojo D. Gudonė.

Per metus centre gydys 421 pacientas, 77 – po bandymų nusižudyti. Dienos centre lankėsi 223 žmonės.



Kritinio mąstymo įtaka elgesiui

Apie kritinio mąstymo modelių taikymą ir psichologinės pagalbos šeimai formas socialiniame darbe pasakojo Lietuvos Edukologijos Universiteto Psichologijos katedros lektorė Vaiva Rimienė.

Pranešėja kalbėjo apie tai, kokie žmonės dažniausiai patiria krizes, pristatė sprendimo įgūdžių tyrimą. „Tyrimas rodo, jog žmonės, patenkantys į krizes, linkę nusikalsti, įžvelgia gerokai mažiau problemų sprendimo būdų. Todėl labai svarbu ugdyti kritinį mąstymą, taikyti jo modelius kasdieniame gyvenime“, - kalbėjo V. Rimienė.

Pasak lektorės, kritinis mąstymas – tai aktyvus ir nuolatinis įsitikinimų,

išvadų tikrinimas. Ji pristatė kritinio mąstymo motyvacijos komponentus, kalbėjo apie mąstymo klaidas bei būdus jas pastebėti.

Psichikos priežiūros raida Lietuvoje

Psichikos sveikatos priežiūros raidą pristatė Valstybinio psichikos sveikatos centro direktorė Ona Davidonienė.

Pasak jos, pastaruoju metu daugėja sergančiųjų psichikos ligomis, dėl jų kenčia ne tik patys sergantieji, bet ir jų artimieji, visuomenė. „Daugėja nuotaikos, miego, nerimo sutrikimų, ilgėja žmonių gyvenimo trukmė, todėl daugėja demensijos atvejų. Vis dar dažni savižudybės atvejai“, - kalbėjo O. Davidonienė.

Ji pristatė pastaruoju metu įvykdytą sistemos pertvarką, kurios esmė – perėjimas nuo stacionarinio prie ambulatorinio gydymo. „Džiugu, jog žmonėms su psichikos negalia įkurti dienos centrai, kurių dėka mažėja hospitalizacijos atvejų. Turintys širdžiai mėgiamą užsiėmimą žmonės rečiau patiria atkryčius, jų gydymo trukmė trumpesnė. Žmogus turi gauti ne tik medikamentinį gydymą. Malonu, kad atsirado daug naujų terapijos rūšių, pacientų klubai. Visa tai padeda žmonėms sveikti“, - kalbėjo O. Davidonienė.

Nukelta į 12 p.





- Rupinimasis savo paties poreikiais.
- Laipsniškas atsitraukimas skatinant savarankiškumą.
- Savivertės atkūrimas.
- Nesudėtingos užduotys.



Kritinio mąstymo modelių taikymas
ir psichologinės pagalbos šeimai
formos socialiniame darbe

R. Šulskytė,
Lietuvos šeimyninės psichologijos
institutas

Atkelta iš 11 p.

Ji taip pat kalbėjo apie pagalbą sergančiųjų šeimoms, tolerancijos trūkumą. „Nors visuomenė bijosi sergančiųjų psichikos ligomis, praktika rodo, jog kai kurie iš jų pasižymi kur kas didesne tolerancija negu sveikieji. Be abejo, visuomenės virsmas nevyksta lengvai, bet visi turime prie jo prisidėti“, - sakė O. Davidonienė.

Pasak jos, neretai požiūris į sergančiuosius psichikos ligomis labai supaprastinamas. „Vyrauja požiūris, kad yra šizofrenija ir dar depresijos, kurios atsiranda iš tingėjimo. Tačiau psichikos sutrikimų yra kur kas daugiau, o visiems rizikos veiksniams turėtų būti atsakas. Pinigai turėtų būti skiriami ne kompensuojamiems vaisiams, o kompleksinėms paslaugoms“, - kalbėjo O. Davidonienė.

Pagalba šeimai – svarbu

Pranešimą „Krizinės situacijos, emociniai aspektai bei grupinė pagalba psichozę patiriančiųjų artimiesiems“ skaitė VŠĮ Vilniaus psichosocialinės reabilitacijos centro ergoterapeutė Mąta Pačkovskaja bei psichologė Rūta Šulskytė.

Pasak R. Šulskytės, požiūris į sergančiojo artimuosius pastaruoju metu keičiasi. „Juos matome kaip psichoso-

cialinės reabilitacijos bendradarbius, kurie gali padėti, taikyti paslaugas, kurie yra labai svarbūs ligonio atsigaavimo procese. Todėl būtina atsižvelgti ne tik į sergančiojo, bet ir jo artimųjų poreikius“, - kalbėjo R. Šulskytė.

Jos teigimu, kai serga šeimos narys, pagalbos reikia visai šeimai. Įgalinant sergantįjį, būtina įgalinti ir visus jo šeimos narius. „Tai, kaip šeima geba spręsti problemas, tvarkytis su įtampa, veikia ir sergančiojo gerovę. Jei šeimoje vyrauja netinkami problemos sprendimo būdai, blogai ir sergančiajam, didėja atkryčio rizika“, - sakė R. Šulskytė.

Remiantis atliktu tyrimu, tinkamas šeimos narių elgesys atkryčio riziką sumažina net 20 proc. „Šeimos supratingumas ir empatija susiję su ligos eiga“, - teigė R. Šulskytė.

Ypač svarbu teikti pagalbą šeimoms, kurios išgyvena pirmąjį artimojo psichozę. „Šeimos narius tai išgąsdina ir sukrečia. Tai – stipri krizinė situacija, sukelianti pasimetimo ir sumišimo jausmus, prilygstančių artimojo mirčiai“, - kalbėjo R. Šulskytė.

M. Pačkovskaja pasakojo apie pagalbą, teikiamą psichosocialinės reabilitacijos centre šeimoms. Vienas iš svarbiausių pagalbos šeimoms būdų – grupinė parama psichozę patyrusiųjų artimiesiems. Ji centre teikiama nuo 2007-ųjų.

„Svarbiausias mūsų darbo principas – konfidencialumas. Tik žinodami, jog jų problemas nebus aptarinėjamos kitur, žmonės gali atsiverti. Todėl ypač svarbus yra grupės vedančiųjų vaidmuo. Kurie padeda naujai atėjusiems atsiverti, įsitraukti, paskatinti pasyviuosius“, - kalbėjo M. Pačkovskaja.

Ji kalbėjo apie paramos grupės naudą, kurią nurodė patys grupės dalyviai. „Jie gavo daugiau informacijos apie ligas, gydymą, sužinojo, kaip padėti artimajam, suvokė savo rolę artimojo sveikime, palengvėjo jų našta, artimieji įgijo daugiau pasitikėjimo savimi, sulaukė emocinės paramos. Tuo pačiu gerėjo žmonių gyvenimo kokybė“, - teigė M. Pačkovskaja.

Apie VŠĮ Pagalbos ir informacijos šeimai tarnybos patirtį organizuojant paslaugas asmenims, turintiems psichikos sutrikimų, kalbėjo VŠĮ Pagalbos ir informacijos šeimai tarnybos direktorė Algė Nariūnienė. Ji pristatė tarnybos tikslus bei uždavinius, pagrindines veiklos kryptis. „Pas mus dažniausiai ateina vieniši žmonės, praradę artimuosius, niekieno neglobojami. Jų situacija ypač sunki. Skurdas, vienatvė – tokia šių žmonių kasdienybė. Siūlome jiems įvairias paslaugas – psichologo, užimtumo veiklą, asmeninio asistento pagalbą. Bendradarbiaujame su Maisto banku, išdalijame apie 10 tonų maisto produktų per metus. Tai – ypač didelė parama vienišiesiems negaliesiems“, - kalbėjo A. Nariūnienė.

Ji taip pat pasakojo apie neįgaliųjų problemas su policija, kreditus teikiančiomis bendrovėmis, kaimynais, kurias taip pat tenka spręsti tarnybai. „Vos sulaukę skambučio iš policininkų, kad sulaikytas psichikos negalia turintis žmogus, išsyk vykstame į įvykio vietą ir sprendžiame jas drauge. Neretai patiems pareigūnams sunku atpažinti neįgalųjį, todėl tokiose situacijose kyla įvairių problemų“, - pasakojo A. Nariūnienė.

Tarnybos darbuotojams taip pat tenka spręsti problemas su antstoliais, į kurias pakliūva mokesčių laiku nemokantys psichikos neįgalieji. „Tenka aiškinti ir įrodinėti, kad neįgalieji nebūtų išmesti iš savo kuklių būstų ir neatsidurtų gatvėje. Ne mažiau problemų kyla ir su greituosius kreditus išduodančiomis bendrovėmis. Pasitaiko, kad tokiu būdu neįgalieji prisiima dešimtis tūkstančių litų siekiančių kreditų, kurių, be abejo, neįstengia atiduoti. Tačiau sutarti su kreditų bendrovėmis pavyksta ne visada – jos ir toliau išdavinėja kreditus neatsižvelgdamos į žmogų, jo būklę“, - aiškina A. Nariūnienė.

Jos teigimu, yra dar daugybė spręstinių problemų. Ne visada psichikos neįgalieji supranta, kad jiems reikia gydytis, jie susiduria su įvairiais diskriminavimo atvejais. „Tik teikdami kompleksinę pagalbą galime padėti išspręsti visas problemas“, - reziumavo A. Nariūnienė.

Autorės nuotraukos



„Emociniai aspektai grupinėje paramoje
būna labai svarbūs patiriančiųjų artimiesiems“



Ar visada ginče gimsta tiesa?

Daiva Talutytė, psichologė

„Mes įpratome galvoti, kad kam nors prieštaraudami mes neišvengiamai veliamės į konfliktą, kuris būtinai turi išaiškinti nugalėtoją ir pralaimėjusį. Bet pažiūrėkime į visa tai iš kitos pusės. Ieškokime tarp mūsų ko nors bendro. Sėkmės paslaptis yra ta, kad jau pačioje pradžioje reikia domėtis pašnekovu. Aš visiškai įsitikinęs, kad tai – kiekvieno iš mūsų jėgoms“ – Dalai Lama

Konfliktas – tai dviejų nuomonių susidūrimas, kai vienas iš konflikto dalyvių nesutinka su kito dalyvio nuomone ir prieštarauja kitos pusės pozicijai. Konfliktai kyla visur ir dėl įvairiausių priežasčių, jie yra labai dažni mūsų gyvenime. Konfliktai kyla tiek tarp artimų žmonių, tiek tarp visai nepažįstamų. Akivaizdu, kad konfliktų išvengti neįmanoma.

Konflikto esmė – nuomonių priešpastatymas, kai vienas žmogus bando įrodyti kitam, kad jis yra teisus, o jo pozicija – teisinga. Tačiau dažniausiai ginčo eigoje pabrėžiamas noras būti teisiu, o ne pačios pozicijos teisingumas, kas galų gale didina nesupratinumą bei veda destruktijos link. Ginčas atima daug energijos, sukelia dirglumą ir nervingumą. Daugeliui konfliktinės situacijos yra labai nemalonios, jos apskartina žmogaus gyvenimą, pažeidžia įprastą gyvenimo ritmą, mažina savivertę, todėl dažnas siekia rasti taikų konfliktų suregulavimo būdą, bet ne visada žino, kaip tai padaryti.

Tai kaip gi ginčytis?

Pirmiausia, egzistuoja magiška konfliktų sprendimo formulė: jūsų tikslas – išspręsti konfliktą, o ne nugalėti.

Antra, pabandykite taikyti konfliktinės situacijos sprendimo veiksmų algoritmą. Jo esmė – penki nuoseklūs reagavimo būdai.

1. „Garo išleidimas“

Kilus ginčui, oponentas pirmiausia nori išlieti savo nepasitenkinimą, išsakyti, tegu nekonstruktyviai ir neaiškiai, savo nuoskaudas. Apimtas intensyvių emocijų, jis menkai tegali suvokti, ką pats sako ir ką jūs jam at-

sakote. Emocijos visada subjektyvios, o objektyvumas mėgsta tylą. Todėl beprasmiška iškart bandyti racionaliai įsiterpti – partneris jūsų vis tiek neišgirs, be to, jūsų bandymą pasisakyti gali suprasti kaip norą prieštarauti, nesutikti su kaltinimu.

Leiskite pašnekovui išsikalbėti. Jūsų užduotis – duoti oponentui galimybę išreikšti savo negatyvias emocijas. Svarbu susilaikyti nuo noro tuoj pat atsakyti į priekaištus. Jo pasisakymas jums nepakenks, tačiau „emocinis garas“ bus nuleistas ir tai įgalins greičiau pasiekti kompromisą. Klausyti partnerio reikia kantriai, rodant nuoširdų susidomėjimą. Tam, kad parodytumėte savo atvirumą, labai svarbu palaikyti akių kontaktą, pašnekovo nepertraukinėti ir nepiršti savo nuomonės.

Jūs turite išlaukti iki to momento, kol pašnekovas bus pasirengęs nuo prieštaravimo pereiti prie bendradarbiavimo ir konflikto sprendimo. Tuomet partnerio akyse tarsi atsiranda klausimas: „Na, ką gi tu pasakysi?“ Tai ženklas, kad galima pradėti dialogą.

Kai tik jūsų oponentas persijungia nuo priešiško prie bendradarbiavimo, konfliktinėje situacijoje vyksta lūžis.

2. Nepasitenkinimo konkretizavimas

Oponentas kalba daug ir dažnai nenuosekliai, priekaištai dažniausiai būna netikslūs ir nekonkretūs. Jūs turite išsiaiškinti tikslią nepasitenkinimo priežastį. Dažniausiai tai menkai siejasi su anksčiau išsakytais priekaištais. Jūsų tikslas išsiaiškinti tikslią nepasitenkinimo priežastį, todėl jūs turite paklausti: „Kas konkrečiai jums nepatinka?“, „Iš ko sprendžiate apie ...?“ ir pan. Tikslinkite tol, kol tiksliai sužinosite, koks veiksmas, įvykis ar

poelgis sukėlė pašnekovo nepasitenkinimą.

3. Sutikimas, kad kaltinimas, priekaištai turi pagrindą

Dažniausiai puolantysis laukia, tiki, si, kad jūs ginsitės. Jūsų sutikimas su kaltinimu būna visiškai netikėtas, jūs tiesiog nuginkluojate priešininką – jis pradeda jūsų klausyti. Tačiau jūsų sutikimas, kad kaltinimai turi pagrindą, visiškai nereiškia, jog pripažįstate, kad priešininkas yra teisus. Jūs tik sutinkate, kad partnerio požiūriu kaltinimai turi pagrindą, o jūsų veiksmai jo požiūriu gali atrodyti netinkami, nepagrįsti ar pan. Tai visiškai nereiškia, kad jūs sutinkate su pačiais kaltinimais. Pabrėždami, jog supratote, kad kaltinimai turi pagrindą, jūs visai nesutinkate oponento situacijos interpretacija.

4. Paaiškinimas, kaip jūs vertinate situaciją

Tik dabar, kai kantriai išklausėte pašnekovą ir sutikote, kad jo kaltinimai pagrįsti, galite tikėtis, kad pašnekovas jus išgirs. Išdėstykite savo nuomonę. Jūsų kalba turi būti trumpa, konkreti, remkitės argumentais, o ne emocijomis.

5. Kompromiso radimas

Kompromisas – tai tarpinio varianto radimas, kuris daugiau ar mažiau tenkintų abu partnerius, tai kito klausymas ir įsiklausymas bei mėginimas suprasti. Ieškokite abiem pusėms priimtino sprendimo. Būkite atviras pasiūlymams, darykite protingas nuolaidas.

Atminkite, kad norint sėkmingai valdyti tarpasmeninius konfliktus, visi šie etapai turi būti nuoseklūs ir vykti laiku. Nenusiminkite, jeigu ne iš karto viskas pavyks, žinokite, kad šypsena ir geranoriškumas – geriausi konflikto sprendimo pagalbininkai, tuo tarpu pyktis, neapykanta, pakeltas balso tonas – didžiausi priešai. Pirmą jūsų reakciją į konfliktinės situacijos sprendimą turi būti geranoriška. Neturėkite tikslo bet kokia kaina įtikinti oponentą savo teisumu, nes kiekvienas žmogus turi teisę turėti savo požiūrį bet kokių klausimų.

„Gerumo dieną“ – padėka rėmėjams

Lina Jakubauskienė

Gruodžio 17-ąją Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrija bei VšĮ „Pagalbos ir informacijos šeimai tarnyba“ surengė šventę rėmėjams bei pagalbinkams. Padėkota visiems, kurie įvairiais būdais prisidėjo teikdami pagalbą psichikos negalia turintiems žmonėms.



kviesta į tradicinį prie Lūksto ežero vykstantį „Tvarkos ir teisingumo“ sąskrydį. „Rūpintis kiekvienu žmogumi – vienas iš svarbiausių mūsų partijos prioritetų. Tačiau prie geresnio gyvenimo kūrimo neįgaliesiems privalome prisidėti ir kiekvienas iš mūsų“, – kalbėjo V. B. Ginevičienė.

Docentė ne tik savo lėšomis pasamdė autobusiuką neįgaliųjų kelionei iki Lūksto ežero, tačiau ir suruošė gausias vaišes. Gyvenimo neišlepinti neįgalieji itin džiaugėsi galimybe pabūti gražioje gamtoje, pabūti drauge su visais, pasijusti visaverčiais visuomenės nariais.

V. B. Ginevičienė rūpinasi ir kultūrinio žmonių su psichikos negalia gyvenimu. Net 70 neįgaliųjų rugsėjo mėnesį ji pakvietė į finalinį akcijos „Pirk dramblių“ koncertą, suteikdama jiems galimybę pasižmonėti, pasiklausyti muzikos.

Sužinojusi, jog VšĮ „Pagalbos ir informacijos šeimai tarnyba“ neturi au-

tomobilio nuvykti pas neįgaliuosius, aplankyti juos namuose, V. B. Ginevičienė iš savo asmeninių lėšų nemaž nedvejodama pridėjo trūkstantį sumą automobiliui įsigyti.

„Parama šeimai man ypač svarbi. Sunku žiūrėti į skurstančias, vargstančias šeimas. Todėl šeimų problemoms skiriu itin daug dėmesio bei savo asmeninių lėšų“, – sako V. B. Ginevičienė.

Moteris neabejoja, jog užsimezgusi graži draugystė tarp jos ir neįgaliųjų tėsės ir toliau. Ji pažadėjo nemokamai rengti anglų kalbos kursus žmonėms, turintiems psichikos negalią, surengti ekskursiją į Kauno zoologijos sodą bei į Briuselį, kur neįgalieji galės susipažinti su Europos Sąjungos institucijų veikla.

„Gerumo dieną“ apdovanota ir aktyviausia pripažinti bendrija – Rokiškio žmonių su psichikos negalia klubui „Langas“ – vadovaujanti Asta Tarozienė. Interviu bei reportažai apie V. Ginevičienę bei bendriją „Langas“ – šiame žurnalo numeryje.

Paramą Bendrijai nuolat teikia farmacijos kompanijos „Jonson and Jonson“, „Actavis Baltics“. Glaudūs bendradarbiavimo ryšiai bendriją sieja su VšĮ „Psichosocialinės reabilitacijos centru“, Vilniaus miesto psichikos sveikatos centro Psichosocialinės reabilitacijos skyriumi. Jų vadovėms Rūtai Lukošaitytei bei Daivai Kalantienei taip pat padėkota už pagalbą rengiant renginius, kitokį bendradarbiavimą. Padėkota ir „Maisto bankui“, kuris nuolat teikia paramą Bendrijos nariams maisto produktais.

Už įvairiapusę paramą bei bendradarbiavimą Padėkos raštai skirti Socialinių reikalų ir sveikatos departamentui, Socialinės paramos skyriui, Lietuvos psichikos negalios žmonių globos bendrijai „Giedra“, VšĮ „Psichosocialinės reabilitacijos centro darbuotojai Tomui Mikaliūnui, kuris kartu su neįgaliaisiais atliko patalpų remontą bendrijoje.

Susirinkusiems dainavo muzikos vadovės Julijos Kovalenko vadovaujamas kolektyvas, vėliau suruoštos kulkios vaišės.

Autorės nuotraukos



„Gerumo ambasadorė“...

... taip šią moterį vadina Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos globotiniai. Universiteto dėstytoja, visuomenės veikėja, verslininkė Vanda Birutė GINEVIČIENĖ ne tik nesibodi bendrauti su bene didžiausia stigma paženklintais psichikos negaliaisiais – ji stengiasi, kad šie žmonės kuo aktyviau dalyvautų visuomenės gyvenime, jaustųsi lygūs tarp lygių.

Moteris teikia paramą Bendrijai ne tik pinigais – ji kviečiasi žmones su psichikos negalia į šventes, koncertus, kitus renginius.

Artėjančių gražiausių metų švenčių laukimo fone su V. B. Ginevičiene kalbamės apie atjautą silpniesiems, poreikį matyti kito skausmą, padėti vargančiam tiek žodžiu, tiek ir darbais.



- Esate itin veikli moteris, turite gausybę užsiėmimų. Kaip ir kodėl visada randate laiko pasirūpinti silpniesiems, likimo nuskriaustais žmonėmis?

- Augau krikščioniškas vertybes puoselėjančioje šeimoje, kur man buvo įskiepyta meilė artimajam, atjauta, poreikis dalintis. Tai, ką darau žmonėms su psichikos negalia, nėra pagalba tam tikrai socialinei grupei – labdarą teikiu ir teikiu visą gyvenimą.

Šeimoje augome trys vaikai, tėvas mirė anksti. Buvau vienintelė, kuri išlaikė mamą iki pat jos mirties. Manau, kiekvienas žmogus savo širdyje turėtų jausti pareigą padėti silpniesiems, atsidūrusiam sudėtingoje gyvenimiškoje situacijoje.

Baigusi anglų kalbos studijas universitete, pradėjau dirbti korepetitore. Galiu teigti, jog pro mano rankas praėjo didelė dalis šviesiausių, garbiausių Lietuvos žmonių – teisininkų, akademikų, advokatų, politikų ir pan. Tačiau ir mokydama vadinamąjį elitą, netaipau elito dėstytoja, visada stengiausi likti žmogumi. Kai kartą pas mane į pamoką atėjusi mergaitė apalpo – pasiteiravau, kas jai nutiko. Ji pasipaskojo gyvenanti vargingai, tris dienas nevalgiusi, kad galėtų susimokėti už anglų kalbos pamokas. Daugiau iš jos pinigų neėmiau. Be to, kiekvieną kartą prieš pamoką pamaitindavau ir dar įdėdavau lauknešėlį mamai.

Mane ypač jaudina šeimos proble-

mos. Nemaža dalis žmonių Lietuvoje gyvena žemiau skurdo ribos, vaikai apleisti, tėvai senatvėje neprižiūrimi. Ieškodama būdų padėti šeimoms, surengiau tarptautinę konferenciją „Naručio“ viešbutyje, kur dalyvavo Turkijos ambasados atstovai, profesoriai, dvasininkai. Konferencijoje diskutavome, kokios pagalbos reikia šeimoms, kas galėtų padėti išspręsti skurstančiųjų problemas. Ir dabar nuolat teikiu patarimus ir kitokią paramą Šeimos krizių valdymo centrui, bendradarbiauju su Pagalbos šeimai tarnyba.

- Tačiau psichikos neigaliesiems skiriate ypač daug dėmesio...

- Mano manymu, neigaliuosius reikia integruoti į visuomenę ne žodžiais, o darbais. Dažnai būnu užsienyje ir tenka matyti, kaip žmonės su psichikos negalia vaikšto gatvėmis, eina į renginius, dalyvauja bendruomenės gyvenime. Mūsųose šito vis dar labai trūksta. Tebėra gaji nuomonė, jog šie žmonės turi būti izoliuoti nuo visuomenės, gyventi „rezervatuose“, nes gali būti pavojingi kitiems.

Man norisi šioms žmonėms suteikti bent trupinėlį džiaugsmo – kad jie būtų drauge su visais gamtoje, išgirstų gerą muziką. Todėl kviečiau ir kviesiu žmones su psichikos negalia į įvairius renginius, kad jie galėtų pasijusti bendruomenės, mūsų visų, dalimi.

Beje, labdarą bei paramą teikiu iš savo sunkiu darbu uždirbtų lėšų. Dir-

bu nuo ryto iki vakaro, kiekvienas mano litas kvepia prakaitu, todėl yra itin vertingas.

Ne tik dėstau anglų kalbą studentams, bet ir turiu savo verslą – rengiu anglų kalbos kursus. Neretai tenka dirbti nuo šeštos valandos ryto iki pirmos nakties, septynias dienas per savaitę. Parengiau ir išleidau daugybę mokslinių leidinių, mokiau studentus ir verslininkus, be to, dar teko rūpintis šeima ir artimaisiais. Džiaugiuosi, kad tas rūpestis dabar su kaupu grįžta atgal – užauginau puikius sūnus, greta kurių jaučiuosi tikra motina, mylima, vertinama ir gerbiama. Džiaugiuosi, jog tikrąsias gyvenimo vertybes pavyko įskiepyti ir savo vaikams.

- Tačiau mūsų visuomenėje vis dar trūksta tokių vertybių kaip duoti, dalintis, padėti...

- Išties, liūdna matyti, kaip mūsų visuomenė tampa vartotojų, imančiųjų visuomene, kaip dingsta davimo principas. Kiekviename žmoguje turėtų tiktis vidinis kamertonas, primenantis apie gyvenimo svarstyklės. Juk, šiuo metu būdami viršuje, bet kada galime atsidurti apačioje. Davimas, pagalba, parama vargančiam – tai mano gyvenimo principai. Darau tai nuolat, tačiau niekada nenorėjau viešumo. Duodu ir noriu likti nežinoma. Davimas – tai tyras veiksmas, kuris neturi būti lydimas noro pasipuikuoti.

Garsūs poetai pastebi, kad pastačiuoju metu žmonės vis labiau vilioja prabanga. Tačiau, besivaikydamos tos prabangos, dažnas pamiršta, kas darosi vargšo sieloje. Nenoriu sakyti, kad turiu šiek tiek didesnę širdį nei kiti, nes apie tai kalbėti nepatogu. Kaip nepatogu kalbėti apie dietas ir lieknėjimo būdus, kai daugybė žmonių neturi ko valgyti.

Kaip gėda girtis apie tai, kad kažkas perka sukneles už dešimtis tūkstančių litų, kai visą gyvenimą dirbusios motytės džiaugiasi gaudamos lėkštę šiltos sriubos, kuri tądien joms yra vienintelis maistas.

Kaip gėda klausytis apie dizainerių rūbeliais rengiamus šunelius ar katytes, kuomet yra vaikų, ateinančių į mokyklas nevalgiusių.

Mūsų šeimos negalima pavadinti turtinga – viską, ką turime, užsidirbome sunkiu darbu. Tačiau tarp mūsų visada galiojo nuostata matyti tą, kuris gyvena vargingiau.

Kalbant apie vargančiuosius, prieš akis iškyla prancūzų poeto Šarlio Boderlo eilėraštis „Akys“. Kavinėje sėdi pasiturintis ponas ir ponija, o į juos pro lango stiklą žvelgia alkanos tėvo ir jo vaikų akys. Tos akys – tai skausmo, nepritekliaus, kančios išraiška.

Nukelta į 16 p.

Vyras tarsi susigėsta, jam nepatogu. O moteris pasipiktina – ji išlieka arogantiška ir nejautri svetimam skausmui. Tai priverčia vyrą susimąstyti – ar tokios moralės moteris bus ištikima, ar neišduos jo gyvenimo kely? Manau, moteris, motina, turi ne tik puoselėti savo širdyje gerumą, bet ir nuolatos diegti artimųjų širdyse atjautą, meilę artimam.

Žavi dabartinio popiežiaus Pranciškaus paprastumas – kaip jis uždeda ranką ant neįgaliojo galvos, apkabina kalinį, pabučiuoja vaiką. Visi turėtume prisiminti, jog gėrio šaknys – paprastume.

- Ar nesunku gyventi nuolat matant kitų vargą, skausmą? Galbūt būtų paprasčiau užsimerkti ir gyventi tik savo gyvenimą, pernelyg nesigilinant į kitų problemas?...

- Toks gyvenimas – ne man. Manau, jog nuo kiekvieno iš mūsų širdies turėtų driektis gijos, kurios pasiektų kitą žmogų. Tarpusavio ryšys yra pagrindinis bendruomenės egzistavimo bruožas. Izoliuotas žmogus niekada nebus laimingas, jis tiesiog nebus žmogumi. Tik bendravimas, bendradarbiavimas, pagalba, parama vieni kitiems daro mus žmonėmis.

Sakoma, prie visko gali priprasti. Tačiau negaliu priprasti prie to, kad tėvai palieka vaikus, vaikai senatvėje – tėvus, artimieji išsižada neįgaliaisiais tapusių šeimos narių. Negaliu priprasti prie onkologinėmis ar kitomis sunkiomis ligomis sergančiųjų išgyvenimų. Visada stengiuosi padėti, patarti, nuraminti, pasakyti tai, ko kitą sykį ne-

gali pasakyti profesionalus, tačiau tik savo darbą dirbantis psichologas. Esu gyvenimo psichologė ir kartais geriau žinau, kokį žodį pasakyti tokią valandą, kai žmogui niekas nebegali padėti.

Džiaugiuosi, kad esu vertinama kaip dėstytoja. Gyvenimo dėsniai visada veikia: kuomet duodi meilę kitam, ji sugrįžta atgal. Esu itin griežta ir reikli, tačiau net ir tie studentai, kurie dėl to ant manęs pyko, po kurio laiko sugrįžta padėkoti. Mano principas – viską, ką darai, daryk geriausiai, tuomet ateis ir pajamos, ir pagalba, ir įvertinimas.

Man gražus žmogus ne tas, kurio gražus veidas ar graži išorė – graži turi būti visuma. Visuma – tai ir profesiniai gebėjimai, ir pareigų šeimai atlikimas, ir atjauta, ir pagalba artimajam. Intelektas negali būti atsietas nuo išvaizdos.

Mano principas: eiti, judėti, būti užimtai, dirbti, užsidirbti, o užsidirbus pasidalinti su kitais. Jei kiekvienas darytume tą patį, visuomenė būtų kur kas laimingesnė. Nebūtų tiek skurstančių, vargstančių, nelaimingų.

Reklamos man nereikia – visi žino, kas esu, kokia esu. Bet mane jaudina svetimas skausmas, skaudina su-svetimėjimas, pyktis, susierzinimas bendraujant. Pastaruoju metu mums labai trūksta meilės, gėrio, atjaunos, gerumo, gebėjimo pasakyti gerą žodį. Trūksta ir tolerancijos kitaip atrodančiam, kitaip besielgiančiam.

- Žmonės su psichikos negalia pažymėti itin didele stigma...

- Visuomenės apklausos rodo, jog šių žmonių nenorima matyti gyvenan-

čių šalia, kartu dirbančių. Matau, kaip jiems sudėtinga rasti savo vietą gyvenime, įsidarbinti. Drauge su Vasaros gatvėje įsikūrusio Profesinės reabilitacijos centro vadovais pastaruoju metu svarstome apie galimybę įkurti įmonę, kur psichikos negalią turintys žmonės galėtų realizuoti savo gebėjimus.

Matau, kokie šie žmonės talentingi – jie gražiai piešia, lipdo iš molio, gamina žaislus, geba restauruoti baldus. Būtų puiku, jei jie iš savo veiklos galėtų užsidirbti – juk tik dirbantis ir uždirbantis žmogus gali jaustis visaverčiu visuomenės nariu.

Džiaugiuosi akademiniu jaunimu, su kuriuo dirbu – jauni žmonės protingi, apsiskaitę, intelektualūs, geranoriški, viskuo besidomintys. Mūsų pareiga – siekit, kad gėrio daigas nepražūtų, parodyti teisingą kelią, pastūmėti reikiama linkme, nurodyti kryptį. Eiti šie žmonės gali patys.

Laimė – trumpas mirksnis, tačiau ją reikia kurti. Mūsų mintys formuoja mūsų gyvenimą. Artėjant šventėms, norėtusi pabrėžti: dalinkimės gėriu vieni su kitais. Rodykime dėmesį gyviesiems, o ne mirusiems, kas pastaruoju metu madinga Lietuvoje.

Turėtume prisiminti, jog pagalba reikalinga ne tik sergantiems, turintiems psichikos ar kitokią negalią. Pagalba reikalinga ir sveikiems, kad jie netaptų ligoniais ar neįgaliaisiais. Tokiais principais turėtume vadovautis visi – tuomet pasaulis taps šviesesnis ir gražesnis kiekvienam visuomenės nariui.

- Dėkoju už pokalbį.

Kalbėjosi Lina Jakubauskienė

Rokiškėnų „Langas“ – takas į šviesą

Lina Jakubauskienė

Rokiškio žmonių su psichine negalia klubas „Langas“ – viena iš aktyviausiai dirbančių bendrijų Lietuvoje. Jos nariai dalyvauja kone visuose Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos renginiuose, kuria, sportuoja.



Siūlo įvairių veiklų

Rokiškėnų klubas vienija 107 Rokiškyje bei rajone gyvenančius psichikos

neįgaliuosius. Kiekvieną dieną norintieji renkasi jaukiose „Caritas“ patalpose, kurias bendrijai nuomoja Rokiškio bažnyčia. Be to, klubui skirtos patalpos miesto psichikos sveikatos centre. Užsiėmimai čia trunka nuo dešimtos valandos ryto iki 14 valandos, tačiau, pasak pirmininkės Astos Tarozienės, neretai užsibūnama ir ilgiau, ypač kai rengiamasi šventėms ar kitoms progoms.

Nors dažna bendrija skundžiasi finansavimo, patalpų trūkumu, „Lango“ pirmininkė nusiteikusi optimistiškai. „Finansavimas mūsų bendrijai didėja. 2012 metais iš projektų lėšų gavome vos 8 tūkstančius litų, 2013-aisiais – 31,90 tūkst. Lt, o 2014 m. – jau 37,1 tūkst. Lt. Tuo pačiu daugėja ir samdo-

mų darbuotojų. Šiuo metu turime penkis etatus – muzikos vadovą, buhalterę, socialinę darbuotoją, psichologę ir mane, vadovę“, – pasakoja A. Tarozienė.

Aktyvi bei veikli klubo vadovė, klubui vadovaujanti jau ketverius metus, neįgaliesiems nuolatos sugalvoja naujų veiklų. „Nors dainuoti klubo nariai pradėjo vos prieš metus, jau spėjome tapti respublikinės neįgaliųjų dainų šventės „Uždainuokime kartu“ nugalėtojais. Tokiu būdu įgijome teisę rengti kitų metų šventę Rokiškyje. Tai mums – papildomas rūpestis, tačiau ir didelė garbė“, – kalba A. Tarozienė.

Klubo nariai – gabūs ir išradingi

Pirmininkės teigimu, ypač nuoširdžiai su neįgaliaisiais dirba muzikos vadovas Stanislovas Sabaliauskas, negailintis darbui nei jėgų, nei širdies.

„Muzikos būrelis mūsų klube atsirado neatsitiktinai. Pastebėjau, kad



darydamas įvairius darbelius, užsiimdamas kita veikla, tai vienas, tai kitas mano žmogutis uždainuoja, prityla, vėl uždainuoja. Tarsi išsigąsta pats savęs, bet vėliau ir vėl užtraukia dainą. O Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrija kasmet atsiunčia kvietimus į dainų šventes. 2013-aisiais, sukaupusi atliekamų pinigėlių, pradėjau ieškoti muzikos mokytojo, kuris galėtų dirbti su neigaliaisiais. Paieškos buvo nelengvos. Pagaliau su mumis sutiko dirbti Stanislovas Sabaliauskas. Jau po penkių repeticijų visi nutarėm – dainuosim. Dar suradau padėjėją Almą Zolbiene, turinčią sceninės patirties. Kadangi moteris dar ir siuvėja, ji suteikė konsultacijų ieškant sceninių drabužių. Vos po penkių mėnesių repeticijų sulaukėme rezultato – pergalės gegužę vykusioje bendrijos dainų šventėje. Tai rodo, jog rokiškėnai – itin gabūs muzikai ir mylintys dainą“, – pasakoja klubo pirmininkė.

Ne mažiau „Lango“ nariai gabūs ir kitiems menams. Dailės užsiėmimus neigaliesiems rengia pati vadovė, kuri pati gabi menui bei ne kartą tobulinosi įvairiuose kursuose bei seminaruose.

„Mūsų klube nestinga gabių žmonių, taip pat ir menininkų. Dalyvaujame kasmet Bendrijos rengiamame plenaryje Palangoje, kur susipažįstame su naujovėmis, išmokstame naujų dalykų. Štai ir šiųmečiame seminare išmokau piešti ant vandens. Visiems bendrijos nariams naujoji technika labai patiko – darbėlių, atliktų šia technika, parodas jau tradiciškai rengiamės pristatyti rajono bibliotekose“, – kalba A. Tarozienė.

Be to, klubo nariai gamina įdomius darbelius iš molio, kuriuos išdega krosnyje, įrengtoje psichiatrijos centre esančiose klubui priklausančiose patalpose. Čia yra ir skalbimo mašina, kur kartą per savaitę galima išsiskalbti drabužius, taip pat dušas, kuriuo klubo nariai taip pat gali pasinaudoti kartą per savaitę. „Patirtis rodo, jog tokios paslaugos – labai svarbios. Neigalieji dažnai gyvena žemiau skurdžio ribos, todėl bet kokia pagalba jiems labai vertinga“, – aiškina „Lango“ vadovė.

Dalyvauja įvairiuose renginiuose

Rokiškio bendrijos nariai nelinkę užsidaryti savo kiaušyje, bendrauti vien tik tarpusavyje. Be nuolatinių parodėlių, klubo nariai aktyviai dalyvauja ir kituose rajono bibliotekų renginiuose. „Rokiškio miesto filiale Martinonių bibliotekoje pravedėm edukacinę pamoką „Veliame iš vilnos“, kur mokėme visus pageidaujančius šio amato paslapčių. Esame kviečiami ir į kitus renginius“ – apie pomėgį pasižmonėti kalba klubo pirmininkė.

„Įvairiuose tiek bendrijos, tiek kitų organizacijų rengiamuose seminaruose dažniausiai dalyvauju kaip klubo pirmininkė. Tačiau 2014-aisiais įtraukiau ir klubo narius. Kartu dalyvavome paskaitoje „Įvairovė tarp mūsų“, į kurią pakvietė Lygių galimybių kontrolieriaus tarnyba drauge su asociacija „Lietuvos neigaliųjų forumas“. Taip pat drauge dalyvavome seminare diskusijoje „Rokiškio rajono nevyriausybinų organizacijų, teikiančių paslaugas jaunimo bei vaikų grupėms, veikla“, – pasakoja A. Tarozienė.

Klubo „Lango“ nariai nuolat dalyvauja ir Psichikos sveikatos centrų rengiamose sporto šventėse, kur neretai patenka tarp geriausių. „Važiuojame ten, kur kviečia. Tai mums – puiki proga prasiblaškyti, sustiprinti sveikatą, pabūti su kolegomis iš kitų miestų“, – pasakoja A. Tarozienė.

Birželį Vilniaus miesto psichikos centre surengtoje sporto šventėje rokiškėnai laimėjo antrąją vietą. Šiauliuose vykusioje Sporto ir menų šventėje „Lango“ narė Elinga Bliūdžiūtė taip pat buvo antra.

Nepraleidžia rokiškėnai ir kitų renginių. Rugsėjo mėnesį „Lango“ nariai dalyvavo respublikinėje neigaliųjų darbų parodoje mugėje koncerte „Tau, Vilniau“, vykusiam Vilniuje, Katedros aikštėje. Čia jie prekiaavo savo darbėliais, surengė koncertą.

„Lango“ nariai kasmet poilsiauja bendrijos rengiamose vasaros stovyklose, o veikli ir jėgų negailinti klubo pirmininkė Asta Tarozienė įprastai skiriama pamainos kuratore. „Vasaros poilsis – tai puiki proga sustiprin-

ti sveikatą, pabūti drauge, gražioje gamtoje. Kaip pamainos kuratorė stengiuosi sugalvoti kaip įmanoma daugiau veiklų, kad poilsiaujantieji drauge neigalieji nenuobodžiautų, pasisemtų kuo daugiau naujų įspūdžių“, – kalba klubo pirmininkė.

Pagalba – įvairiapusė

Klubo nariams teikiama ir kitokia pagalba. Viena iš svarbesnių – asmeninio asistento. „Dvidešimt keturi sunkiausią negalią turintiems padedama nueiti į polikliniką, apsipirkti. Tris neigaliuosius pati kaskart atsivežu iš aplinkinių kaimų. Mums svarbu, kad nė vienas psichikos negalią turintis žmogus neliktų nepastebėtas, visi turėtų progą pabūti kartu, užsiimti širdžiai miela veikla“, – pasakoja A. Tarozienė.

Klube įdarbinta psichologė teikia klubo nariams individualią bei grupinę pagalbą, pataria, pamoko, paskatina.

Be lėšų, gaunamų iš projektų, „Lango“ nariams padeda išgyventi ir 2 proc. pervedamo gyventojų pajamų mokesčio. Be to, per įvairius renginius, muges, taip pat kaimo bibliotekose renkamos lėšos neigaliesiems, kurios taip pat skiriamos veiklai plėsti.

Klubo vadovė nežada sėdėti nuleidusi rankų ir kitais metais. „Planuoju mokyti neigaliuosius gaminti maistą, servituoti stalą. Pakalbėjus su klubo narių artimaisiais, pasirodė, jog ši veikla būtų ypač naudinga, nes daugeliui neigaliųjų trūksta savarankiškumo. Savo patalpose turime elektrinę viryklę su orkaite, o gaminimo meno klubo narius žadu mokyti pati. Jei gausime pinigų iš projekto, maistą gaminsimės iš gautų lėšų. Jei ne, bandysime verstis savo jėgomis“, – kalba A. Tarozienė.

Be to, klubo pirmininkė ir toliau žada padėti ne tik klubo nariams, bet ir jų artimiesiems. „Neseniai surengėme pinigų rinkimo akciją vieno klubo nario artimajam, kuriam labai reikėjo skubios operacijos. Surinkome reikiamą kiekį lėšų bei sulaukėme ne tik ligonio padėkos, bet ir žiniasklaidos dėmesio“, – pasakoja A. Tarozienė.

Taigi geriausiai dirbančia bendrija pripažintiems rokiškėnams darbų nestigs ir kitais metais.



Pasaulinės psichinės sveikatos dienos proga – šventė neįgaliesiems

Lina Jakubauskienė

Spalio 10-ąją jau tradiciškai minima Pasaulinė psichinės sveikatos diena. Ta proga VšĮ Pagalbos ir informacijos šeimos tarnyba, įkurta Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijoje, surengė savo globotiniams smagią šventę.



Paminėti – svarbu

Kasmet Pasaulinė psichikos sveikatos federacija (PPSF) skelbia aktualią šios dienos temą. Šiais metais ypatingas dėmesys skirtas sergantiesiems šizofrenija, jų aplinkai, šios ligos prevencinėms priemonėms.

Pasaulinę psichinės sveikatos dieną organizuojamuose renginiuose skatinama dalyvauti ne tik pacientus, gydytojus, bet ir plačiąją visuomenę. Konferencijose siekiama supažindinti žmones su psichinių ligų (šizofrenijos, epilepsijos, priklausomybės nuo narkotikų ir kt.) atsiradimo priežastimis, kad būtų galima iš anksto užkirsti joms kelią. Be to, siekiama atkreipti dėmesį į būtinumą investuoti į psichikos sveikatą. Valdžios atstovai privalo suprasti psichikos sveikatos svarbą ne tik tiems milijonams negydomų asmenų, bet ir šalių ekonomikai, žmonių skurdui ir gyvenimo kokybei. Šiam tikslui reikalinga visuotinė parama.

Lietuvoje šiai dienai paminėti rengiami susitikimai, apskritojo stalo diskusijos, dalijamasi gerosios praktikos pavyzdžiais, rengiamos įvairios parodos, kuriose eksponuojami ne tik profesionalų, bet ir psichikos sutrikimų turinčių asmenų darbai.

Šiemet nuošalyje neliko ir Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrija bei VšĮ Pagalbos šeimai tarnyba. Bendrijos patalpose surengta smagi šventė neįgaliesiems su šokiais, dainomis ir vaišėmis, o Pagalbos šeimai tarnybos vadovė Algė Nariūnienė skaitė pranešimą Seime vykusioje konferencijoje „Psichikos negalia ir sveika visuomenė“, skirtoje Pasaulinei psichikos sveikatos dienai paminėti.

nas surašė slapčiausias mintis, troškimus bei tai, kas jiems suteikia laimę.

Gerą šventės nuotaiką padėjo sukurti ir svečiai, pakviesti iš Psichikos sveikatos centro užimtumo kambario, taip pat Naujosios Vilnios savarakiško gyvenimo namų „Savi namai“. Visiems ypač patiko nuotaikingas teatralizuotas pastarųjų pasirodymas.

Įspūdžiai

Eiles keitė dainos, šias – smagūs anekdotai, pasakojimai bei šokiai. „Labai patiko šventė, ji buvo puikiai organizuota. Aš pats ne tik dainavau, bet ir skaičiau Vytauto Mačernio eiles. Prasmingas tekstas, atrodo, patiko visiems dalyviams, nes vienas iš svečių paspaudė man ranką ir padėkojo už gražų skaitymą. Buvau ypač sužavėtas svečių pasirodymu, kurie suvaidino mini spektakliuką apie meilę ir jos gydymą. Malonu pamatyti, kad tarp neįgaliųjų yra tokių talentų, kad esame kūrybingi ir šmaikštūs. Labai džiugu, kad tokios šventės vyksta, jos padeda atsiplėšti nuo kasdienybės, nubraukti jos dulkes, atgaivina, sustiprina, palieka malonius prisiminimus ilgam“, – pasakoja Gintaras.

Šventė paliko įspūdį ir Saulei. „Geros nuotaikos pasisėmiau ilgam. Buvo smagu pabūti kartu, padainuoti, pasilinksminti. Norėčiau, kad panašūs renginiai vyktų dažniau, o jų programa būtų dar įvairesnė“, – kalbėjo Saulė.

Laimingesni po šventės jautėsi ir kiti neįgalieji. „Šventė labai patiko. Buvo smagu padainuoti, pašokti. Projekto vykdytoja Vilma parinko įsimintinų, prasmingų tekstų, o muzikos vadovė Julija parengė gražių dainų, kurias smagiai traukėme visi kartu. Norėčiau, kad kitais metais į šventę būtų pakviesta daugiau svečių“, – kalbėjo Gražina.

Prie šventės mieliai prisijungė ir Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos dirbantieji – jie šoko ir dainavo kartu, tuo pačiu sukurdami dar smagesnę nuotaiką.

Šventė baigėsi vaišėmis, kurios taip pat buvo paruoštos bendrai.

„Rengdamiesi šventėms, stengiamės įtraukti visus neįgaliuosius. Taip buvo ir šį kartą. Malonu, kad šventė mūsų globotiniams patiko. Atsižvelgsime ir į visus pageidavimus, kitais metais pasiūstengsime parengti dar įvairesnę programą, pasikviesti daugiau svečių. Ne pirmą kartą įsitikiname, kad tokie renginiai ne tik pakelia nuotaiką, bet ir sustiprina sveikatą, pagerina bendravimo įgūdžius“, – sakė A. Nariūnienė.

Autorės nuotraukos



Šventė Bendrijoje

Neįgalieji kruopščiai rengėsi šventei – mokėsi naujų dainų, šokių, rengė vaišes. „Šventei ruoštis pradėjome gerokai iš anksto. Aptarėme scenarijų, pasiskirstėme, kas kokius kūrinius atliks. Su muzikos vadove neįgalieji repetavo dainas, parinkome šventei tinkančių eilėraščių, linksmų istorijų, anekdotų. Galima teigti, jog prie šventės rengimo prisidėjome visi – tiek dirbantieji, tiek ir lankantieji užsiėmimus“, – sako projekto vykdytoja Vilma Kunsmonaitė.

Iš anksto sukurta ir šventės emblemą – obuolys, simbolizuojantis sveikatą bei gerą nuotaiką, bei laimingo žmogaus simbolis – šypsenėlė.

„Mūsų tikslas – kad ši diena nebūtų paminėta formaliai, kad būtų sukurta smagi nuotaika. Juk gera nuotaika – tai ir geros sveikatos pagrindas. O nuo sveikatos priklauso ir mūsų visų laimė“, – kalbėjo V. Kunsmonaitė.

Drauge su psichologe Rolanda bei projekto vykdytoja Vilma klubo nariai sukūrė „Laimės receptą“, kur kiekvie-

Neįgaliesiems eurą atpažinti bus lengviau

Sausio pirmąją Lietuvoje pradės cirkuliuoti naujoji valiuta – euras. Mūsų šalis taps devynioliktąją euro zonos valstybe. Supažindinant visuomenę su euru svarbu nepamiršti tų gyventojų, kuriems įsisavinti naują informaciją yra sudėtingiau. Viena šių grupių – tai regos negalią turintys žmonės. Jiems priprasti ir atpažinti naująją valiutą padės speciali priemonė – euro atpažintukas.

„Atpažintukas yra patikrinta priemonė, kuri buvo naudota įvedant eurą Vokietijoje. Svarbiausia, kad juo naudotis visai paprasta, jis gali praversti net Brailio rašto nemokantiems regos negalią turintiems žmonėms. Taip pat jis neužima daug vietos, todėl gali visada būti po ranka,“ – sako Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos Lygių galimybių skyriaus vedėja Eglė Čaplikienė.

Euro atpažintukas – tai patogus, į piniginę ar kišenę lengvai telpanti perlenkiama kortelė. Ji pagaminta iš plastiko, todėl tai ilgalaikio naudojimo priemonė. Euro atpažintuku gali naudotis net ir Brailio rašto nemokantis neregys – vienoje jo pusėje be Brailio rašto yra ir tam tikri iškilūs simboliai, kuriuos galima įsidėmėti. Pavyzdžiui, ilgas brūkšnis reiškia 5, vienas taškelis – 10, du taškeliai – 20, trys – 50. 100 ženklina iškilus trikampis, o 200 – du tokie trikampiai. Dėl savo patvarumo ir ryškaus taškų iškilumo atpažintukas yra ideali priemonė ir vyresnio amžiaus neregams, kurių pirštų jautrumas mažesnis.

Kitoje atpažintuko pusėje yra specialus griovelis, kuris padeda išsiaiškinti euro monetos vertę. Tereikia paimti euro cento monetą ir stumti ją grioveliu pirmyn. Toje vietoje, kur moneta sustoja yra ženklėjimas, rodantis monetos vertę. Šis griovelis padeda pažinti septynių euro monetų nominalus: 2, 5, 10, 20, 50 euro centų bei 1 ir 2 eurų.

Visi eurai – ir monetos, ir banknotai – yra skirtingo dydžio, todėl atpažintuku juos galima „pamatuoti“ ir remiantis specialia ženklavimo sistema, išsiaiškinti, kokios vertės yra turimas banknotas ar moneta. Atpažintukas nematuoja 1 cento euro monetos – ši yra per maža ir iškrenta iš specialaus griovelio. Taip pat atpažintukas neišmatuoja 500 eurų banknoto – jis yra per didelis ir viršija atpažintuko matmenis.

Su atpažintuku euro banknotų nominalą galima patikrinti ir pagal banknoto ilgį, ir pagal plotį. Matuojant plotį reikia euro banknotą padėti skersai per atpažintuką, o išsikišusias banknoto dalis sulenkti į matavimo zoną per kairįjį ar dešinįjį kraštą. 5 eurus žymi 5 linijos, 10 eurų – 1 taškas kairėje ir dešinėje, 20 eurų – 2 taškai kairėje ir dešinėje. 50 eurų vertės banknotas baigiasi ties kairiu ir dešiniu išoriniais kraštais. Didesnio nominalo euro banknotų (100, 200 ir 500) plotis yra identiškas, todėl jų pagal plotį su atpažintuku išmatuoti neįmanoma.

Eurus galima išmatuoti ir pagal ilgį – tereikia banknotą įdėti į atpažintuko vidų, suspausti jį, o išsikišusią banknoto dalį užlenkti į matavimo zoną per aukščiausiai esantį kraštą. Pirmas neuždengtas ženklas parodys banknoto vertę.

Silpnaregiams atpažinti euro banknotų nominalą padeda ir spalva – visi euro banknotai yra skirtingų kontrastingų spalvų. 5 eurų banknotas yra pilkas, 10 – raudonas, 20 – mėlynas, 50 – oranžinis. 100 eurų banknoto spalva žalia, 200 – gelsvai ruda, o 500 eurų banknotas yra violetinis. Dideli, lengvai įskaitomi nominalo skaičiai banknoto averse atspausdinti storesniu dažų sluoksniu, kad juos būtų lengva apčiuopti. Perbraukus pirštu per banknotą galima pajusti, kad priekinėje jo pusėje kai kurios vietos yra storesnės.

Euro atpažintukus su Lietuvos banko pagalba akieji ir silpnaregiai turėtų gauti šių metų gruodžio pabaigoje.

Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių bendrijos žurnalas „Globa“

Rėmėjai: Neįgaliųjų
reikalų departamentas,  PHARMACEUTICAL COMPANIES
OF Johnson & Johnson

Redaktorė Lina Jakubauskienė.
Tel. 8 699 788 27. El. p. lina@cargo.lt
Dizainerė Ilona Chmieliauskaitė.
Tel. 8 685 285 58.

Redakcijos adresas:
Viršuliškių g. 34, LT-05 110 Vilnius.
Įmonės kodas 291942170

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

Tiražas 700 vnt.

ISSN 2335-8572



9 772335 857000