

Globala



Lietuvos sutrikusios psichikos
žmonių globos bendrijos žurnalas

Nr. 4 (24),
2018 m., gruodis



„Savi namai“ atšventė
penkerių metų jubiliejų

10 p.



Pasaulinės psichikos sveikatos dienos proga – apie fizinio aktyvumo naudą

4 p.



Savarankiško gyvenimo namų penkmečio proga – Ruslano Šerkšnio darbų paroda

14 p.

Mielieji,

Artėjančios gražiausios žiemos šventės vėl suburia ir suvienija šeimas, sukviečia prie bendro stalo visus tuos, ką labiausiai mylime. Kūčių vakarą pajuntame mums brangių žmonių artumą, dalydamiesi su jais dvasios šiluma. Kalėdų šventė pakylėja mus nuo darbais ir rūpesčiais persmelktos kasdienybės prie amžinųjų vertybių.

Įsiklausykime į Kalėdų varpų skambėjimą, sulėtinkime žingsnius, primirškime kasdieninius rūpesčius ir su viltimi pažvelkime į netrukus ateisiančius Naujus Metus!

Būkime vieni kitiems atidesni ir geranoriški. Įsiklausykime ir išgirskime. Tegul artėjančios šventės išsaugo mūsų jautrumą ir gerumą, dovanoja džiaugsmą, viltį, ramybę bei išpildo svajones. Šiltos ir tikros mūsų mintys bei žodžiai tegul tampa žvakės liepsnele visiems, ieškantiems stebuklo Kalėdų rytą.

Linkiu jaukių, šviesių ir kvapnių šventų Kalėdų! Tegu ramybė, laimė ir geri norai lydi Jus ne tik per Kalėdų šventę, bet ir visus ateinančius metus!



*Dr. Asta Kandravičienė
Neigalių reikalų departamento prie SADM direktorė*

Pasirašytas bendradarbiavimo susitarimas



Lapkričio 6 dieną Vyriausioji rinkimų komisija ir visuomeninė organizacija „Baltosios pirštinės“ pasirašė bendradarbiavimo susitarimą.

Vyriausioji rinkimų komisija ir visuomeninė organizacija „Baltosios pirštinės“ sutarė bendradarbiauti viešinant 2019 m. kovo 3 d. Lietuvos Respublikos savivaldybių tarybų rinkimus, 2019 m. gegužės 12 d. Lietuvos Respublikos Prezidento rinkimus ir 2019 m. gegužės 26 d. rinkimus į Europos Parlamentą.

Šalys sieks skatinti rinkėjų aktyvų dalyvavimą rinkimuose ir užkirsti kelią gali-

miams įstatymų pažeidimams rinkimų metu, taip pat įsipareigojo veikti neatlygintinai, nešališkai ir užtikrinant laisvą, slaptą, visuotinės rinkimų teisės įgyvendinimą bei nevykdyti agitacijos už konkrečias politines partijas ar kandidatus.

Bendradarbiavimo susitarimą pasirašė Vyriausiosios rinkimų komisijos pirmininkė Laura Matjošaitytė ir visuomeninės organizacijos „Baltosios pirštinės“ vykdomoji direktorė Marija Šaraitė.

Vyriausiosios rinkimų komisijos informacija

Siūloma 5 proc. kvota neįgaliesiems įdarbinti

Seimo Socialinių reikalų ir darbo komiteto pirmininko pavaduotojas Tomas Tomilinas sako, kad neįgaliesiems skirta darbo vietų kvota viešojo sektoriaus organizacijose reikštų iki 10–15 tūkst. įdarbintų neįgaliųjų.

„Šiuo metu turime daugiau nei 370 tūkst. dirbančių viešojo sektoriaus organizacijose, todėl nustatius 5 procentų kvotą neįgaliųjų įdarbinimui vien šiose organizacijose būtų įdarbinta iki 10–15 tūkst. neįgaliųjų. O vertinant tai, kad dalis jų galėtų dirbti tik dalį numatyto laiko, tai suminis įdarbintų asmenų skaičius būtų dar didesnis“, – sakė Seimo narys Tomas Tomilinas.

Šiuo metu Lietuvoje skaičiuojama apie 163 tūkstančius dirbančių asmenų, turinčių skirtingo lygio neįgalumą, tačiau tik apie 50 tūkst. (28 proc.) iš jų dirba. Nors tik 7 tūkst. dirbančiųjų yra samdomi pertvarkos laukiančiose socialinėse įmonėse, tačiau būtent šiai grupei skiriama apie 30 mln. eurų per metus siekianti piniginė subsidija, o likusios neįgaliųjų skatinimo integruotis darbo rinkoje priemonės per užimtumo skatinimo priemonės remiamos vos keliais milijonais eurų.

Seimo narys Tomas Tomilinas atkreipia dėmesį, kad didžiausia problema – ne tik neefektyviai ir netikslingai naudojamos valstybės paramos lėšos. Gerokai svarbiau yra atviroje darbo rinkoje neišnaudojamas neįgaliųjų darbo potencialas, taip pat ir susitaikymas su šios visuomenės grupės socialine atskirtimi. Todėl valstybės ir savivaldybės įstaigos ir organizacijos turi tapti sektiniais gerosios praktikos pavyzdžiais, kai 5 proc. neįgaliųjų darbo vietų – tik minimalus rodiklis.

Specialistų vertinimu, viešojo sektoriaus organizacijoms neįgaliųjų įdarbinimas būtų papildoma motyvacija atsižvelgti į įvairių socialinių grupių poreikius, tinkamai paruošti infrastruktūrą, numatyti klientų poreikiams būtinas sąlygas ir priemones.

LR Seimo informacija

Didinamas slaugos paslaugų prieinamumas

Ministrų kabinetas pritarė Sveikatos apsaugos ministerijos (SAM) siūlymui nustatyti naujus sveikatos priežiūros paslaugų kriterijus, kurie leis pagerinti palaikomojo gydymo ir slaugos bei paliatyviosios pagalbos paslaugų prieinamumą gyventojams.

Sveikatos apsaugos ministerijos Slaugos koordinavimo skyriaus vedėjos, laikinai vykdančios kanclerio funkcijas, Odetos Vitkūnienės teigimu, ši naujovė ypač svarbi pacientams, kuriems jau suteiktos visos aktyviojo gydymo paslaugos, tačiau reikalingas paliatyvinis gydymas ir slaugos paslaugos.

„Žinoma, tai svarbu ir tiems pacientams, kuriems nebegali padėti aktyvusis gydymas, pavyzdžiui, kai būtinas skausmo malšinimo ir kitos paliatyviosios pagalbos paslaugos. Šie pokyčiai reikalingi, nes senstant visuomenei, didėja palaikomojo gydymo ir slaugos bei paliatyviosios pagalbos paslaugų poreikis. Permainos būtinos, nes dabartinė tvarka nebeatitinka realaus šių paslaugų poreikio“, – sako O. Vitkūnienė.

Be to, svarbu suprasti ir tai, kad šių paslaugų trūkumas didina išlaidas aktyviojo gydymo paslaugoms, nes pacientai, kuriems būtinos paliatyviosios pagalbos paslaugos jų negauna ir yra paliekami aktyviojo gydymo skyriuose.

Taigi įsigaliojus siūlomoms naujovėms, lovų skaičius pradedamas skaičiuoti atsižvelgiant į savivaldybių gyventojų amžiaus struktūrą ir koncentraciją, tad išankstiniais skaičiais, palaikomojo gydymo ir slaugos lovų skaičius padidės daugiau nei 3 tūkst. lovų. Paliatyviosios pagalbos lovų skaičiui savivaldybėse nauja norma numato 12 lovų 100 tūkst. gyventojų vietoje anksčiau taikytų 9 lovų, tad jų skaičius padidės nuo 279 iki 336.

Esant skirtingam gyventojų skaičiui bei nevienodam gyventojų pasiskirstymui savivaldybėse pagal amžiaus grupes, galiojės normatyvas neleido steigti palaikomojo gydymo ir slaugos lovų ten, kur yra didelė vyresnio amžiaus žmonių koncentracija. Tuo pačiu sudarė palaikomojo gydymo lovų skaičiaus perteklių savivaldybėse, kur mažiau gyventojų ir jų vidutinis amžius jaunesnis.

Plėtojant šias gydymo paslaugas finansavimas yra numatytas iš Privalomojo sveikatos draudimo fondo (PSDF) lėšų. Planuojama, jog palaikomojo gydymo ir slaugos paslaugų plėtrai reikės skirti 32,2 mln. eurų per 2019–2021 metus.

Sveikatos apsaugos ministerijos informacija

Nuspręsta didinti išmokas neįgaliesiems vaikams



Seimas vieno balso persvara pritarė parlamentaro Justo Džiugelio teiktai išmokų vaikams įstatymo pataisai, pagal kurią nuo ateinančių metų neįgalumą turintiems vaikams bus mokama daugiau nei dvigubai didesnė išmoka. Dabar kiekvienas vaikas gauna 0,79 bazinės socialinės išmokos (BSI) dydžio išmoką, t. y. 30,02 Eur., o nuo sausio 1-osios negalios paliestiems vaikams išmoka padidės iki 1,84 BSI – 69,92 Eur.

Neįgalių vaikų būtinos kasdienės išlaidos yra žymiai didesnės nei sveikų. Tai kitokius vaikus auginančias šeimas priartina prie gyvenimo skurdo sąlygomis rizikos.

„Suprasti, kaip gyvena vaikus su negalia auginančios šeimos gali tik patys tai patyrę žmonės. Aš tai žinau ne iš nuogirdų. Elementarus pavyzdys – valstybė neįgaliam vaikui kompensuoja ortopedinius batus. Paradoksalu, bet tik vieną porą į metus. Vadinasi, neįgalus vaikas turi nešioti tik žieminis, arba tik vasarinius batus. Tai – tik vienas atvejis iš daugelio. Be didžiulio psichologinio išbandymo neįgalaus vaiko susilaukę tėvai nuo pat pirmųjų dienų turi pirkti daugybę nekompensuojamų vaistų ir kitų priežiūros priemonių, iš savo kišenės mokėti specialistams, be kurių pagalbos atžala gali net neišgyventi. Tai didžiąją daugumą šeimų iškart stumia už skurdo ribas“, – po balsavimo džiaugsmo neslėpė projekto autorius J. Džiugelis.

Anot jo, priimta naujoji įstatymo pataisa – tai ne tik konkreti pagalba negalios paliestus vaikus auginančioms šeimoms, bet ir žingsnis gimstatumo skatinimo naudai.

„Esu dėkingas kolegoms, ypač tiems keliems valdančiosios daugumos atstovams, kurie nepasidavė politiniams žaidimams ir pagalvojo apie neįgalius vaikus bei jų šeimas. Tai – brandumo ir žmogiškumo įrodymas“, – įsitikinęs pataisos autorius J. Džiugelis.

LR Seimo informacija

Pasaulinės psichikos sveikatos dienos proga – apie fizinio aktyvumo naudą

Lina Jakubauskienė

Spalio 10-ąją tradiciškai minėta Pasaulinė psichikos sveikatos diena. Ta proga VšĮ Pagalbos ir informacijos šeimai tarnyba pasikvietė į svečius Vilniaus Universiteto Medicinos fakulteto penktojo kurso studentą, bendrojo fizinio parengimo trenerį Simoną Utkų.



S. Utkus kalbėjo tiek apie sporto naudą fizinei, tiek psichinei sveikatai: „Informacijos mūsų laikais pateikiama labai daug, žmonėms sunku atsirinkti, kas yra svarbiausia. Vienur teigiama, kad fizinis aktyvumas yra labai naudingas, kitur – ne toks svarbus. Iš tiesų fizinis aktyvumas padeda ir kūnui, ir sielai. Visi stengiamės tobulėti, ir vienas tobulėjimo šaltinių yra aktyvi fizinė veikla“.

Sportas naudingas viskam

Bendrojo fizinio parengimo trenerio teigimu, labai svarbu judėti kasdien, tik tokiu atveju pajuntamas efektas ir sumažėja ligų

rizika. „Mūsų sveikatai labai svarbus kokybiškas miegas. Ne visiems pavyksta užmigti iškart, ne visų miegas būna gilus, kokybiškas. Pasportavus, pavargus užmiegame lengviau. Be to, tai būna gilusis, tikrasis miegas, kurio mes visi ir siekiame“, – teigia S. Utkus.

Fizinis aktyvumas padeda išvengti nutukimo, kuris taip pat tampa įvairiausių sveikatos problemų priežastimi, sukelia sunkias ligas. „Kiekviena bėda prasideda nuo smulkmenų, vėliau didėja, išsivysto į didelę problemą. Galima su ja pradėti kovoti iš anksto, vienas iš kovos būdų – fizinis aktyvumas“, – kalba studentas.

Pasak jo, sportas – tai stresas, kuris teigiamai veikia kūną. „Organizmas reaguoja į fizinį krūvį stresu, tačiau kitą kartą jam jau būna geriau pasiruošęs. Tai yra teigiamas stresas kaulams, raumenims. Kūno tobulumas prisideda prie geresnės savijautos.“, – sako S. Utkus.

Sportuojant organizme padidėja deguonies poreikis, širdis dirba intensyviau, kad kraujas galėtų geriau judėti po kūną. Tokiu būdu sportas padeda širdžiai ir kraujagyslėms. „Žmonės, sergantys psichikos liga, turi žinoti, jog bet kada gali susirgti ir dar kita, ypač – sendami. Todėl skatinčiau visus pasitelkti sportą. Kūniškas stresas siejamas ir su smegenimis. Kai jaučiamės nesuvaržyti, galime mąstyti geriau“, – pabrėžia medicinos studentas.

Fizinis aktyvumas padeda išvengti diabeto rizikos, kadangi gerina hormoninių sistemų darbą. Jis taip pat padeda išlaikyti tinkamą laikyseną, išvengti stuburo skausmų, su kuriais susiduria net 80 proc. pasaulio žmonių.

Padeda išsijudinti ir pamiršti problemas

Pasak S. Utkaus, fizinė veikla psichikos ligų išgydyti negali, tačiau pagerina savijautą,

Žmonės juda mažai

„Kaip žinia, fizinis aktyvumas yra naudingas visiems žmonėms. Išsiaiškinome, kad mūsų šaliai juda mažai. Atlikta apklausa parodė, kad didžioji dalis žmonių, turinčių psichikos negalią, nesportuoja arba sportuoja labai retai. Mažai sergančiųjų psichikos ligomis lankosi sporto klubuose ar baseinuose. Dalis net nežino, kokia fizinė veikla jiems gali būti naudinga. Todėl nusprendėme pasikviesti svečią, kuris papasakotų mums apie fizinio aktyvumo naudą psichikos sveikatai“, – sako VšĮ Pagalbos ir informacijos šeimai tarnybos socialinė darbuotoja Vilma Kunsmonaitė.



padaeda žmogui jaustis geriau. Aktyvus judėjimas ypač dažnai pasitelkiamas gydant depresiją. „Esant šiam sutrikimui, žmonėms rekomenduojama kuo daugiau judėti. Tai nebūtinai turi būti sportas – tinka ir tvarkymas, kuris padeda žmogui išsijudinti, suaktyvina organizmo funkcijas, tuo pačiu padeda pasijusti geriau“.

Sportas padeda įveikti nerimą, baimes. Be to, jis suvienija žmones, skatina tarpusavio bendravimą. Aktyvi fizinė veikla padeda pakeisti išvaizdą, didina pasitikėjimą savimi. „Eiti, bėgti nieko nekainuoja. Tačiau patiriama nauda – didžiulė. Dažnas sako – neturiu laiko sportuoti. Tačiau kuo daugiau darai, tuo daugiau per dieną spėji nuveikti“, – kalba S. Utkus.

Jo teigimu, psichikos sutrikimų turintiems žmonėms kartais būna sunku prisiversti išsijudinti, dažnas linkęs geriau ilgiau pamiegoti, pailsėti. „Yra keletas pasirengimo sportui etapų. Pirmasis – pasakyti sau „pradėsiu“. Antrasis – pradėti sportuoti. Trečiasis – tęsti. Ketvirtasis – tęsti vėl ir vėl. Visi šie etapai – vienodai svarbūs. Jei vienam prisiversti sportuoti sunku, galima pradėti tai daryti su draugu. Jis paragins, paskatins jei pačiam išsijudinti bus sunku“, – siūlo medicinos studentas.

Sportas – tai prevencija prieš psichikos sutrikimus ir kitas ligas. Net mažas pokytis keičiant įpročius yra labai svarbus. Pasportavus gerėja žmogaus nuotaika, bent laikinai pamiršamos problemos, su kuriomis susiduria jis pats ar jo artimieji.

Sportas padeda kovoti su pykčiu, kitomis neigiamomis emocijomis, padeda išmokyti mylėti save. „Nors sporto ryšys su psichikos sveikata galbūt ir nėra tiesioginis, tačiau dėl sustiprėjusio kūno gerėja ir žmogaus savijauta, taigi ir psichikos būklė. Teigiamai veikia ir maži asmeniniai laimėjimai. Naudinga fizinė veikla, kai gaunamas tegu ir nedidelis atpildas. Tai gali būti judrūs žaidimai, kai nugalėtojui įteikiamas prizas. Taip skatinamos teigiamos emocijos ir sukeliamas motyvacija“, – kalba S. Utkus.

Judėti – kasdien

Bendrojo fizinio parengimo treneris sako, jog labai svarbu sportuoti kasdien. „Reikėtų judėti ne mažiau kaip 150 min. per savaitę. Pusę šio laiko sportuoti didesniu intensyvumu. Judėjimas ne tik degina kalorijas, bet ir padeda geriau susikaupti. Todėl dalį dienos reikėtų tobulinti save skaitant, o kitas valandas leidžiant aktyviai. Pasikalbėjimus su draugais galima perkelti į lauką, bendrauti vaikštinėjant. Taip suderinsime du gerus dalykus“, – sako S. Utkus.

Jo teigimu, vidutinio pajėgumo fizinis krūvis gerina koncentraciją, pasportavę žmonės įvairias protines užduotis atlieka greičiau ir geriau. Sumažėjus atsatoriui vos 5 proc.,



smegenys net 15 proc. geriau aprūpinamos deguonimi. Be to, sportuojantys žmonės ilgiau išlieka jauni.

„Jei žmogui sunku atlikti sudėtingus fizinius pratimus, skatinčiau daryti tiek, kiek išeina. Naudoti galima nebūtinai specialius sporto įrankius – tinka bet kokia po ranka esantys daiktai, pavyzdžiui, nedidelis kamuoliukas. Perduodami jį vienas kitam, ge-

rokai pajudame. Labai svarbu protinę veiklą derinti su fizine“, – kalba S. Utkus.

Po teorinės dalies visi drauge atliko fizinius pratimus lauke. „Paskaita buvo labai naudinga. Dabar žinosime, kokius pratimus galime atlikti čia pat, patalpose, net ir neturėdami tam daug vietos“, – pabrėžia V. Kunamonaitė.

Autorės nuotraukos

Kaip užkirsti kelią smurtui artimojoje aplinkoje?

Lina Jakubauskienė

Visuomenėje esama įvairių smurto apraiškų. Pasak specialistų, žmonės geriausiai atpažįsta fizinį smurtą. Kaip rodo apklausos, visuomenei kur kas sunkiau atpažinti seksualinį, psichologinį, o ypač – ekonominį smurtą. Siekdama su skirtingomis smurto rūšimis geriau supažindinti specialistus, dirbančius su psichikos negalią turinčiais žmonėmis, Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrija (LSPŽGB) surengė seminarų ciklą „Psichologinio smurto apraiškos ir prevencijos galimybės dirbant su asmenimis, turinčiais psichikos sutrikimų“. Mokymuose dalyvavo Vilniaus, Šalčininkų ir Švenčionių savivaldybių specialistai.



Šeimose daug įtampų

Pasak Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos vadovo Vaidoto Nikžentaičio, labai daug šeimų, kuriose yra psichikos negalią turintys žmonės, patiria įtampas, krizes, dažnai – ir psichologinį smurtą. Todėl labai svarbu šviesti su jomis dirbančius specialistus, kad jie gebėtų atpažinti smurto apraiškas.

Moksliniai tyrimai rodo, kad psichikos ligų paplitimas gali turėti reikšmingos įtakos asmens funkcionavimui. Šeimos nariui susirgus, daug problemų kyla artimiesiems. Patenkama į krizines situacijas dėl informacijos ir kompetencijų trūkumo valdyti ligą, sumenksta galimybė šeimos viduje išlaikyti darnius santykius. Tai dažnai veda prie prieklausomybių, traumuojančių santykių, įvairių smurto formų ar net savižudybės.

„Socialinės rizikos šeimose labai svarbus greitas krizinių situacijų identifikavimas ir kvalifikuota pagalba. Manome, kad sprendžiant šias problemas ypač svarbus vaidmuo tenka specialistams – seniūnijų socialiniams darbuotojams, dirbantiems su neįgaliais bendruomenėje ir kitiems, kurie gali laiku suteikti reikalingą ir kvalifikuotą pagalbą“, – sako V. Nikžentaitis.

Igyvendindama projektą, LSPŽGB siekia kelti minėtų specialistų kvalifikaciją smurto artimoje aplinkoje prevencijos srityje, pristato teisinį reglamentavimą, psichologines ir teises pagalbos formas patyrus smurtą, krizinių situacijų valdymą ir jų identifikavimą, neprivertinio bendravimo metodą, neįgaliųjų šeimų patirtį šioje srityje.

Projektas vykdomas pasitelkus partnerius: UAB „Vadybos ir psichologijos institutas“ ir VšĮ Pagalbos ir informacijos šeimai tarnybą. Iš viso surengti trys seminarai Vilniaus, Šalčininkų ir Švenčionių savivaldybėse, parengtas radijo laidų ciklas apie smurto prevenciją. Projekto įgyvendintojai tikisi, kad tokiu būdu informacija pasieks daugiau kaip 10 tūkst. žmonių Lietuvoje.

Išgirsti vieniems kitus

Apie tai, kaip svarbu matyti, išgirsti vieniems kitus, kalbėjo „Vadybos ir psichologijos“ instituto direktorė prof. dr. Aistė Diržytė. Pasak jos, specialistams, dirbantiems su psichikos negalią turinčiais žmonėmis, reikia daugiau žinių kaip atpažinti smurto apraiškas, psichologinį smurtą, kaip padėti jį patiriantiems žmonėms.

„Nuo ko prasideda smurto prevencija šeimoje, bendruomenėje? Nuo išmokimo jį atpažinti. Viskas prasideda nuo teisingo stebėjimo. Tai toks elgesio stebėjimas, kuomet žmogus nevertinamas, jam nekljuojamos etiketės. Vertinantis stebėjimas veda link nesusipratimų, konfliktų ir atsakomojo smurto. Negatyvus vertinantis stebėjimas gali būti kvalifikuojamas kaip smurtas“, – kalba A. Diržytė.

Jos teigimu, jei aplinka suvokiama kaip netenkinanti tuo metu aktualių poreikių, žmogui kyla noras iš jos pasitraukti arba kovoti toje aplinkoje. Poreikių yra priskaičiuojama daugiau kaip 80, bet pagrindiniai yra trys: kompetencija, autonomija ir susietumas. Kai jie netenkinami ar pažeidžiami, galima teigti, jog prieš žmogų smurtauojama.

A. Diržytės teigimu, žmonės, turintys psichikos negalią, yra labiau pažeidžiami nei likusioji visuomenės dalis. „Turime gebėti priimti ir kitokius žmones, suvokti, kad jie gali būti skirtingi. Ką daryti, kai kito žmogaus psichologiniai poreikiai yra ypač stiprūs, jei žmogus jautrus net žvilgsniui? Tokius ypač jautrius žmones dar vadiname žmonėmis su psichikos negalia ar sutrikimu. Man nesinori jiems klijuoti tokios etiketės – vadinu juos didesnio jautrumo žmonėmis. Šiems žmonėms labiau reikia meilės, supratimo. Jie net menkiausią pastabą arba netinkamą žvilgsnį gali suprasti kaip smurtą. Bendraudami su ypač jautriais, privalome patys būti itin dėmesingi ir jautrūs“, – pabrėžia profesorė.

Ji įvardina, ką galima daryti kitaip šeimose, kad nesusiklostytų smurtiniai santykiai. Visų pirma, svarbu nelyginti savo šeimos nario su kitais. „Kai artimi žmonės lygina, kad mes ne tokie protingi, gražūs, geri, mandagūs kaip aplinkiniai, mes jaučiamės nuvertinti, psichologiniai poreikiai yra nepatenkinami. Tarsi tai ir neturi smurto elementų – „aš nesmurtauju, aš taikos balandis, geras, tik pasakiau: „nesąmonę padarei“, aš gi draugas, sakau tiesą“... Tačiau tokia tiesa nėra tiesa, tai – neteisingas kito žmogaus stebėjimas“, – pabrėžia A. Diržytė.

Pasak jos, labai svarbu nepataikauti kitiems žmonėms dėl kaltės ar baimės. Kuo tai gali baigtis? Pataikavimas sukuria veidmainystę, ji – socialinę izoliaciją, atitolimą, galiausiai tai baigiasi blogai.

Dar viena svarbi sąlyga geriems santykiams kurti šeimose – besąlygiškai gerbti ir priimti kitą žmogų tokį, koks jis yra. „Smurtas, agresija reiškia, kad negalime kito žmogaus priimti tokio, koks jis yra. Bandome jį reguliuoti, kontroliuoti. Bandome jam parodyti, kaip jis turėtų elgtis. Kai kuriais atvejais tai gali būti vertinama kaip smurtas“, – kalba A. Diržytė.

Jos teigimu, labai svarbu pasirūpinti ir savo asmenine psichologine gerove, tik tada galėsime sėkmingai padėti kitiems. „Žmogus lengviau suerzinamas, kai yra ilgiau nemiegojęs, persitempęs, perdegęs, negebantis valdyti streso. Bet koks dirgiklis jį gali lengvai išprovokuoti. Mums patiems labai svarbu



pasirūpinti psichologine gerove, pirmiausia patenkinti savo poreikius, prieš tai juos įsisąmoninus. Nebūdami dėmesingi savo poreikiams, negalėsime patenkinti kito žmogaus poreikių“, – pabrėžia profesorė.

Moterys vis dar labiau pažeidžiamos

Pasak Lygių galimybių kontrolieriaus tarnybos Komunikacijos skyriaus vedėjos Mintautės Jurkutės, kol kas vyrai ir moterys su smurtu susiduria skirtingai. „Smurtas prieš bet kurios lyties asmenį yra blogis, bet lyginant smurtą kurį patiria moterys ir vyrai, duomenys yra labai skirtingi. Pernai policija gavo beveik 48 tūkst. iškvietimų dėl galimo smurto artimojoje aplinkoje, ir 82 proc. besikreipusiųjų sudarė moterys. Vyrai dažniau nukenčia ne nuo žmonių, bet nuo kito vyro – tėvo, sūnaus, giminaičio. Šiuo atveju lyties aspektas yra esminis, todėl apie jį reikia kalbėti“, – dėsto specialistė.

Jos teigimu, didelė visuomenės dalis suvokia, kad smurtas yra rimta problema. Kol kas geriausiai atpažįstamas fizinis smurtas, kitos jo formos – kur kas sunkiau. „Kaip atpažinti

smurtą artimojoje aplinkoje? Gali padėti tiek artimieji, tiek specialistai. Geriausiai – tie, kurie yra arčiausiai žmogaus“, – kalba M. Jurkutė.

Pasak jos, psichologinį smurtą labai sunku įrodyti. „Privalome šviesti visuomenę, kokiomis formomis reiškiasi smurtas, įgalinti specialistus, kurie turi priėjimą prie žmonių. Gaila, bet specialistai vis dar linkę kaltinti asmenis, patiriančius smurtą. Pavyzdžiui, moteriai gali būti pagrasinama – jei neišeis iš smurtaujančio vyro, iš jos gali būti atimti vaikai. Tokiu būdu moterys užsidaro, nepraneša apie smurtą, tyliai kenčia“, – dėsto specialistė ir priduria: jei šeimoje pastebima viena smurto forma, tikėtina, kad moteris patiria ir kitas.

LSPŽGB teisininkas Linas Vinickas priitaria, jog lengviausia įrodyti fizinį smurtą. Sudėtingiau – kitas smurto rūšis. „Vyras neleidžia moteriai dirbti, paima iš jos visus pinigus. Tai galima vertinti kaip ekonominį smurtą, bet baudžiamajame kodekse nėra straipsnio, kuris vertintų tokias veikas. Todėl ekonominis smurtas – ypač sunkiai įrodomas“, – kalba L. Vinickas.

Neką paprasčiau įrodyti ir psichologinį smurtą. Reikia liudininkų, atviro žmogaus išsipasakojimo. L. Vinicko teigimu, svarbiausias dalykas, norint išvengti smurto šeimose – jo prevencija. Kai ji tinkama, per ilgą laiką smurto apraiškų mažėja.

Pagalba – kuo arčiau

VšĮ Pagalbos ir informacijos šeimos tarnybos direktorė Algė Nariūnienė sako, jog dirbant su psichikos negalią turinčiais žmonėmis labai svarbu kalbėti apie šeimų socializacijos galimybes, pagalbos formas joms, teikti tinkamas paslaugas.

„Daug kartų kalbėta, kas vyksta šeimose, kur bent vienas narys turi psichikos sutrikimų. Psichikos ligomis susergama labai anksti, todėl šių žmonių gaunamos išmokos – itin menkos, šeimas lydi skurdas. Turinčiųjų psichikos negalią nemėgsta artimieji, kaimynai, specialistai. Su jais nenorima gyventi šalia,

dirbti kartu. Be to, neigiamą įvaizdį formuoja ir žiniasklaida“, – teigia A. Nariūnienė.

Sunkios psichikos ligos neišgydomos, žmonės nuolat turi gerti vaistus. Jie dažnai pakliūva į įvairias situacijas, turi problemų su teisėsauga. „Iš nevilties ne vienas sumaišo psichotropinius vaistus su alkoholiu, taip kyla agresija, pasipriešinama policijai. Žmonės turi problemų su greitaisiais kreditais. Mūsų tarnyba gelbsti turintiesiems psichikos negalią įvairiais būdais“, – kalba A. Nariūnienė.

Pasak jos, labai svarbu ir tai, kad žmonės gydytųsi, laiku gertų vaistus. Kai jie to nesupranta, dažnai kyla agresija namuose.

Su tuo sutinka ir psichikos negalią turintį sūnų auginanti vilnietė Onutė. „Sūnus susirgo būdamas 24-erių. Daug metų jis nesuprato, kad serga, kad jam reikia vaistų, gydymo, nors sūnui diagnozuota šizofrenija. Daugybę kartų teko guldėti į ligoninę priverstinai, išmokėti jo prisiimtus greituosius kreditus. Labai svarbu, kad žmonės su psichikos negalia vartotų vaistus. Šiais metais sūnus pagaliau pirmą kartą pripažino, kad turi problemą, dabar pats pasiprašo vaistų. Tai šeimai – didžiulis palengvinimas. Sūnus pats pradėjo skirti savo būseną. To pasiekti įmanoma tik gydantis“, – dėsto mama.

A. Nariūnienė primena, kad žmonėms su psichikos negalia kyla problemų dėl būsto – neretai jie praranda turėtus butus, dėl to žudosi. Trūksta savarankiško gyvenimo namų, kitų apgyvendinimo formų. „Gera, jei be namų likusius psichikos neįgaliuosius priima nakvynės namai, bet ir jie perpildyti. Be to, kliūtis – ir šių žmonių diagnozė. Artimieji dažnai atsako bendro gyvenimo, sergantieji paliekami vieni“, – kalba direktorė.

Pasak jos, pagalbai žmonėms su psichikos negalia teikti sukurtos įvairios tarnybos, į dienos užimtumo centrus kasdien ateina psichikos neįgalieji, kur gauna įvairias paslaugas. Labai svarbu aktyvinti, motyvuoti pačius neįgaliuosius, kad jie galėtų pasirūpinti savimi.

Autorės nuotraukos



Apskrito stalo diskusija – Šiauliuose



Lina Jakubauskienė

Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrija tęsia tradicijas rengti apskrito stalo diskusijas su psichikos neįgaliaisiais dirbantiems žmonėms skirtinguose Lietuvos regionuose. Spalio 25-ąją tokia diskusija surengta Šiaulių rajono specialistams.

Dalijasi patirtimi

Pasak Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos vadovo Vaidoto Nikžentačio, dalintis patirtimi, drauge spręsti kylančias problemas yra labai svarbu. Ne mažiau svarbu žinoti, ką specialistai veikia regionuose, savo darbo baruose. „Lankydami rajonuose matome, kad tiek žmonės su psichikos negalia, tiek dirbantieji su jais susiduria su įvairiomis problemomis. Trūksta informacijos, taip pat – paslaugų, kurias galima pasiūlyti psichikos negalią turintiems žmonėms. Todėl mūsų tikslas – atvažiuoti ir kalbėti su žmonėmis vietose“, – sako bendrijos vadovas.

Jo teigimu, savivaldybėse diskutuojama apie viešųjų paslaugų atidavimą nevyriaui-

sybiniam sektoriui. „Šis sektorius, žinoma, nekurs infrastruktūros, nemokės išmokyti, bet gali nudurbi didelį darbą padedant neįgaliesiems. Deja, kol kas toli gražu ne visos savivaldybės supranta darbo su neįgaliaisiais svarbą, nors psichikos problemų turinčių žmonių nuolat daugėja“, – kalba V. Nikžentaitis.

Pasak bendrijos bendrijos vadovo, labai svarbu, kad žmonės gautų paslaugas bendruomenėje, kad kuo ilgiau galėtų likti savo aplinkoje. „Šiais metais pradėjome vykdyti apsaugoto būsto projektą. Džiaugiamės, kad programa, apie kurią kalbėjome ne vienerius metus, pagaliau startavo, žmonės apsaugotame būste apgyvendinti Vilniaus, Tauragės ir Utenos regionuose. Užtrukome septynerius metus, kol Lietuvoje atsirado šios inovatyvios paslaugos. Gaila, tačiau iniciatyvos ilgai dūla ministerijų stalčiuose, neskiriamas finansavimas programoms įgyvendinti. Gali kurti geriausias priemones, bet jei nebus finansavimo, nebus ir pagalbos žmonėms“, – pabrėžia V. Nikžentaitis.

Bendrijos vadovas tradiciškai pristatė psichikos sveikatos tendencijas Lietuvoje, kalbėjo apie pagrindinius bendruomeninių paslaugų neįgaliesiems elementus. „Vaistai šiems žmonėms yra sunkiai pritaikomi, žmogaus smegenys – labai sudėtingos, sunku su-

vokti, kokie cheminiai procesai jose vyksta. Ne visada laiku pavyksta nustatyti ligą. Tai – ilgi ir sudėtingi procesai“, – kalba bendrijos vadovas.

Pasak jo, žmonių su psichikos negalia pastaruoju metu daugėja visame pasaulyje. „Vokiečių specialistai susigriebė, kad psichikos sutrikimai pamažu ima lenkti širdies ir kraujotakos ligas, kurios ilgą laiką buvo pirmojoje vietoje. Atsiranda vis daugiau depresijos atvejų, žmonės kankina nuotaikos sutrikimai. Visa tai labai svarbu visuomenės sveikatai“.

Sudėtingas ir psichosocialinės reabilitacijos procesas. Jei žmogus serga fizine liga, jis eina pas gydytoją ir gydomasi. Psichikos negalią turintys žmonės dažnai nesupranta, kad jiems reikia pagalbos, ignoruoja ligos simptomus. „Jei liga nėra valdoma, mes ne labai galime ką nors pakeisti. Psichosocialinės reabilitacijos paslaugos gali būti teikiamos tik tada, kai liga suvaldyta“, – teigia V. Nikžentaitis.

Jo teigimu, žmonėms su psichikos negalia labai svarbios įvairios terapijos. Nors kai kuriais atvejais šiuos žmones prakalbinti, įgyti jų pasitikėjimą sunku, procesas užtrunka ir pusmetį ar metus, tačiau vėliau žmogus atsi-
veria, pademonstruoja savo talentus.

Nelengvai kelių skinasi ir žmonių su psichikos negalia profesinė reabilitacija, integracija į darbo rinką. „Žmogus, sergantis sunkia psichikos liga, negali pats įsitraukti į darbo rinką, jam reikia pagalbos. Remiantis neoficialiais duomenimis, dirba vos vienas procentas psichikos negalią turinčių žmonių. Be abejo, dalis šių žmonių dirba nepripažindami darbdaviui apie savo ligą. Tačiau žmonės su psichikos negalia mažiausiai dirba ir visame pasaulyje. Trūksta specialių įmonių, pagalbos šiems žmonėms įsidarbinti“, – kalba bendrijos vadovas.

Pasak jo, kitose Europos šalyse žmonių su proto ar psichikos negalia įdarbinimu rūpinasi šeimos. „Štai Britanijoje vaikams su proto negalia įsteigtas mini zoologijos sodas, kad jie turėtų kuo rūpintis. Žinoma, kad autistai puikiai gali atlikti tam tikrus darbus, tik reikia juos sudėlioti pagal jų metodiką. Šiuo metu gyvūnėlių zoologijos sode daugėja, pamažu į iniciatyvą įsitraukė ir savivaldybės. Atvažiuoja lankytojai, susimoka už bilietus, taigi sodas šiek tiek ir pats išsilaiko. Šiuo metu čia įdarbinta jau apie trisdešimt vaikų. Taip per naujoves šie žmonės randa vietą įsidarbinti, nes vadinamojoje atvirojoje rinkoje jiems tai padaryti pernelyg sunku“, – pasakoja V. Nikžentaitis.

Jo teigimu, šiuo metu pagrindinė tema – žmonių grąžinimas į bendruomenes. Centralizuotose globos įstaigose žmonės su

psichikos negalia laikyti patogiau, bet ten sunkiau spręsti žmogaus teisių klausimus. Lietuvoje kol kas labai trūksta savarankiško gyvenimo namų, nors jų poreikis – labai didelis. Trūksta ir atokvėpio tarnybų. „Pastaruoju metu patys neįgalieji vis aktyviau dalyvauja nevyriausybinių organizacijų veikloje. Kas geriau gali žinoti problemas, jei ne mamos, auginančios kitokius vaikus? Problemų būtų mažiau, jei būtų leidžiama skleistis šeimoms, neįgaliųjų bendruomenėms. Deja, to negalima daryti be specialistų pagalbos, be infrastruktūros. Lietuvoje tam lėšų skiriama pernelyg mažai. Kol kas nematomas visas darbo modelio trikampis: klientas, specialistas, šeima. Visi šie komponentai vienodai svarbūs“, – teigia bendrijos vadovas.

V. Nikžentaitis taip pat pristatė psichikos neįgaliųjų skaičių Lietuvoje, problemas, su kuriomis jie susiduria dažniausiai.

Valdyti stresą ir krizines situacijas – svarbu

Kaip valdyti stresą, susidoroti su krizinėmis situacijomis susirinkusiems pasakojė psichologė Rūta Klovaitė. „Socialiniai darbuotojai – tai specialistai, kurie yra arčiausiai žmonių. Jie yra labai svarbūs, nes dirbančiųjų psichikos sveikata, gera būsena ir savijauta, darbo kokybė, pagalba kitiems yra labai susiję. Jei gerai jausimės, būsime stabilūs, galėsime ir kitiems padėti geriau. Norėtumėte įduoti įrankius, kaip galėtumėte padėti pačios sau. Be abejo, tai nėra pagrin-



dinės gyvenimo tiesos, tiesiog reikia bandyti įvairius būdus ir stebėti, kaip jie veikia“, – teigia R. Klovaitė.

Psichologė klausė susirinkusiųjų, su kuriomis situacijomis jie susiduria, kas kelia stresą. Atsakymai – „sunkūs“ klientai, sudėtingos situacijos, kai reikia reaguoti labai greitai, darbo krūvis, konfliktai su kolegomis, negalėjimas padėti žmogui net ir turint norų. Stresą kelia ir reikalavimai iš viršaus, kai turi atlikti ne vien tik savo darbą.

Pasak R. Klovaitės, žmogaus sveikatą labiausiai veikia ilgalaikė įtampa, nuolatiniai susitikimai su kitais žmonėmis, kuriems nutiko kažkas blogo bei kasdienis stresas. Tai gali sukelti fizinio, protinio ir emocinio sutrikimo jausmą – perdegimo sindromą.

R. Klovaitė pasakojo susirinkusiems apie teigiamą ir neigiamą stresą, kaip rasti savireguliacijos būdus, atsilaukyti prieš stresorius. „Labiausiai žmogų veikia jo paties mintys. Ne tiek svarbu pats įvykis, kiek tai, kaip jį žmogus vertina. Stresorių – aplinkos poveikių – valdyti beveik neįmanoma. Valdyti galima savo vertinimus, reakcijas, būsenas. Žmonės, kurie geriau save vertina, geriau tvarkosi su stresais, kaip ir tie, kurie aktyviai ieško pagalbos būdų. Jie mažiau junta stresą. Labiau kreipkite dėmesį į tai, ko norite ne į sunkumus, pasirūpinkite savo minčių švara. Niekas pasaulyje negali mūsų trukdyti labiau nei mūsų pačių mintys. Mes esame savo minčių produktas. Labai svarbu išmokti patirti džiaugsmą čia ir dabar, formuoti pozityvų požiūrį į stresą“, – teigia psichologė.

Pasak jos, labai svarbu atrasti ryšį su savimi, ryšį su kitais, mus supančiu pasauliu. „Depresijos gydymas ir atjautos praktika, todėl derėtų kasdien pasidžiaugti kitų pasiekimais, mokytis padėti kitiems, nes pagalba kitiems mus stiprina“, – pabrėžia R. Klovaitė.

Kasdieninė pagalba žmonėms su negalia

Apie kasdienį darbą su žmonėmis, turinčiais psichikos negalią, kalbėjo VšĮ Pagalbos ir informacijos šeimai tarnybos



direktorė Algė Nariūnienė. Ji pristatė tarnybos veiklą, tikslus bei uždavinius. „Mūsų veikla labai įvairi. Tai – ir savarankiško gyvenimo įgūdžių palaikymas bei atkūrimas, ir sveikos gyvensenos mokymai, ir kompiuterių įgūdžių ugdymas ir lavinimas, ir biblioterapijos užsiėmimai, amatų būreliai. Tačiau labiausiai mūsiškiai nori dainuoti, šokti. Ansamblis „Volungė“ repetuoja keturis kartus per savaitę, po tris valandas. Mūsų žmonės koncertuoja visur, kur yra kviečiami“, – pasakoja A. Nariūnienė.

Psichikos neįgalieji taip pat labai pamėgo aktorius Dariaus Rakausko vedamus protų mūšius, inscenizacijas bei kitas veiklas. „Dažnai žmonės ateina į užsiėmimus liūdni, apsiniaukę, o išeina besikvatodami. Tai mums – didžiausias užmokestis už darbą“, – kalba tarnybos direktorė.

Be šių veiklų, besilankantieji Pagalbos ir informacijos šeimai tarnyboje savarankiškai gamina maistą, gauna individualias bei grupines psichologo konsultacijas. Be to, jiems teikiama asmeninio asistento pagalba, teisininko konsultacijos.

„Be abejo, šie žmonės turi daugybę problemų. Jie ne visada priimtini visuomenei, neretai patenka į nenumatytas situacijas su teisėsauga, greitaisiais kreditais. Šeimos ne visada nori suprasti šių žmonių problemas, kaip ir kaimynai ar artimieji. Neretai mums tenka įsikišti, aiškinti situaciją, taikyti. Kyla ir problemų dėl gydymosi, būsto, apgyvendinimo globos namuose“, – sako A. Nariūnienė.

Pasibaigus pranešimams, Šiaulių rajono specialistai dalijosi problemomis, su kuriomis susiduria savo darbe, pasakojo apie savo patirtis. Pasak dirbančiųjų regionuose, panašūs susitikimai yra labai naudingi, kadangi žinių, kaip dirbti su psichikos neįgaliaisiais, socialiniams darbuotojams, kitiems specialistams labai trūksta.



„Savi namai“ atšventė penkerių metų jubiliejų

Lina Jakubauskienė

Naujojoje Vilnioje įsikūrę pirmieji sostinėje savarankiško gyvenimo namai „Savi namai“, skirti psichikos negalią turintiems žmonėms, spalio 10-ąją atšventė penktąjį gimtadienį. Ta proga „Savų namų“ gyventojams bei svečiams surengta smagi šventė.

Pradžia nebuvo lengva

Laikiniai einanti savarankiško gyvenimo namų vedėjos pareigas Anželika Žolnerukaitė sako, jog darbų pradžia nebuvo lengva. „Savi namai“ buvo pirmieji savarankiško gyvenimo namai sostinėje, todėl nedaug kas žinojo, kokia jų paskirtis.

Pastatas, kurį „Saviems namams“ skyrė miesto valdžia ir kur kūrėsi savarankiško gyvenimo namai, buvo visiškai apleistas. Jį teko remontuoti iš pagrindų. „Galiu pasidžiaugti, jog, įsteigus „Savus namus“, atgijo ir A. Kojelavičiaus gatvė. Netoliese atsiradę parduotuvė, išperkami bei remontuojami ir kiti anksčiau nenaudoti pastatai. Puiku, kad naudos dėl mūsų namų įsikūrimo turėjo ir visas Naujosios Vilnios rajonas“, – sako A. Žolnerukaitė.

2013-ųjų spalio 10-ąją, kuomet įvyko oficialus savarankiško gyvenimo namų atidarymas, juose gyveno tik trys žmonės. „Savų namų“ darbuotojams teko lankytis ligoni-

nėse, Psichikos sveikatos centruose ir pasakoti apie naujai duris atvėrusius namus, kad žmonės norėtų čia apsigyventi.

„Dabar pas mus gyvena 28 suaugę žmonės, taip pat vienas vaikas, kurį augina čia įsikūrusi šeima. Jau susidariusi eilė žmonių, norinčių patekti į „Savus namus“. Savarankiško gyvenimo namuose dirba keturi socialiniai darbuotojai, keturi socialinio darbuotojo padėjėjai (2 vyrai, 2 moterys), be to, 0,5 etato skirta slaugytojai“, – pasakoja laikinai pareigas einanti „Savų namų“ vedėja.

Ji pasidžiaugia, kad savarankiško gyvenimo namai savais tapo ne tik gyventojams, bet ir darbuotojams. Kadry kaitos čia beveik nėra, beveik visi darbuotojai dirba nuo „Savų namų“ įkūrimo. „Mūsų misija – kad psichikos negalią turintys žmonės jaustųsi gerai, galėtų gyventi savarankiškai. Žmonės patenka pas mus iš visur – iš socialinės globos įstaigų, nakvynės namų. Gyvendami „Savuose namuose“, jie įsidarbina, gali patys tvarkyti savo gyvenimą“, – kalba A. Žolnerukaitė.

Darbuotojai rūpinasi ir gyventojų sveikata. „Mūsų komandos nuostata – psichiatrijos ligoninė yra paskutinė stotelė, kurios visais būdais stengiamės išvengti. Medikus kviečiame tais atvejais, kai bijome dėl paties žmogaus ar aplinkinių saugumo. Ne paslaptis, jog sergantys psichikos ligomis žmonės kai kuriais atvejais būna nekritiškai savo būklei, nesupranta, kad jiems reikia gydytis, atsisako eiti pas psichiatrą. Tuomet jau tenka imtis rimtesnių žingsnių. Kasdien mūsų komandos padeda slaugytoja, kuri konsultuoja, palydi pas gydytojus, stebi, ar reguliariai vartojami vaistai“, – pasakoja „Savų namų“ vadovė.



Jos teigimu, dauguma žmonių gyvena vienviečiuose kambariuose, „Savuose namuose“ yra ir penki dviviečiai kambariai, viename iš kurių įsikūrusi šeima. Kituose dviviečiuose būstuose žmonės apgyvendinti tik įvertinus jų poreikius, charakterio panašumus.

Visi kambariai – su virtuvėlėmis ir asmeninės higienos patalpomis. Kiekvienas gyventojas juose tvarkosi taip, kaip jiems atrodo patogiau. „Savarankiško gyvenimo namuose žmonėms sudarome visas sąlygas tvarkytis savarankiškai, tačiau prirėkus visada šalia yra specialistai. Visą parą būna budintis žmogus, jis padeda spręsti įvairias problemas. Tačiau kisti į privatų gyvenimą stengiamės kuo mažiau. Žmonės turi jaustis kaip savo namuose“, – pabrėžia A. Žolnerukaitė.

Socialiniai darbuotojai bei jų padėjėjai padeda žmonėms ten, kur jiems trūksta įvairių įgūdžių. Vieniems padeda susidėlioti finansus, kad gaunamų pinigų užtektų viskam, kitiems – susitvarkyti buityje ir kt. Tačiau





specialistai nesistengia nieko daryti už pačius gyventojus – tokia čia teikiamų paslaugų esmė.

Gyvenantieji „Savuose namuose“ turi patys susimokėti už paslaugas, patys perkasi ir gaminasi maistą. „Kartą per savaitę maistą ruošiamo visi kartu. Taip išmokstame pasigaminti naujų patiekalų, valgome visi kartu. Tai padeda sustiprinti ryšius tarp gyventojų“, – sako savarankiško gyvenimo namų gyventoja Erika.

A. Žolnerukaitė primena: norintieji apsigyventi savarankiško gyvenimo namuose, privalo kreiptis į Vilniaus miesto socialinės paramos centro Socialinio darbo skyriaus darbuotojus seniūnijose arba tiesiogiai į „Savus namus“. Jie įrašomi į eilę, kadangi laisvų vietų šiuo metu įstaigoje nėra.

Šventėje – draugai ir bičiuliai

Į penkmečio progą surengtą šventę „Savų namų“ gyventojai jau tradiciškai pasikvietė Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos, VšĮ Pagalbos ir informacijos šeimai tarnybos atstovus. „Nuoširdžiai džiaugiamės užsimezgsusia ilgalaike draugyste su „Savais namais“. Tikimės, kad bendradarbiausime dar daug metų“, – kalba Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos vadovas Vaidotas Nikžentaitis.

„Turime daug bendrų veiklų, svarstome ir apie naujus projektus. Linkime „Saviems namams“ bei jų gyventojams ilgų metų ir tokios gražios darbuotojų bei gyventojų bendrystės, kokia yra susiklosčiusi dabar“, – teigia VšĮ Pagalbos ir informacijos šeimai direktorė Algė Nariūnienė.

Susirinkusiems koncertavo Pagalbos ir informacijos šeimai tarnybos ansamblis „Volungė“. Pirmą kartą pasirodė ir savarankiško gyvenimo namų suburtas kolektyvas „Versmė“. Abiem kolektyvams vadovauja ta pati muzikos vadovė – Julija Kovalenko. V. Nikžentaitis pakvietė „Versmės“ dainininkus dalyvauti kasmet Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos rengiamoje dainų šventėje „Uždainuokime kartu“. „Svarstysime, ar abu ansambliai galės pasirodyti atskirai, ar parengsime repertuarą kartu“, – sako J. Kovalenko.

Visus ypač sužavėjo neįgaliųjų Naujojo teatro pasirodymas. „Važinėjame su spektakliais po visą Lietuvą. Pasirodymui „Savuose namuose“ parinkome nuotaikingą spektaklį, tačiau statome ir rimtus, filosofinius spektaklius, dramas, tokius kaip „Stiklinis žvėrynas“ ar panašiai. Iš viso mūsų kolektyvui priklauso 34 žmonės, apie 10–12 yra vaidinančių“, – pasakoja kolektyvo vadovė Svetlana Šulc.

Teatro trupė „Savų namų“ gyventojams spektaklį dovanojo nemokamai. Jie rengia nemažai socialinių projektų – pasirodo vaikų, globos namuose. „Malonu suteikti žmonėms džiaugsmo. Puiku, kaip į spektaklį įsijungia ir žiūrovai“, – kalba S. Šulc.

Vieno iš pagrindinių vaidmenų spektaklyje atlikėjas Olegas sako čia esąs tik naujokas. Kitai artistei, Žydrūnei, teatras – tai ir darbas, ir namai, ir laisvalaikis, ir šeima. „Kartu verkiame, kartu juokiamės, kartu kuriame. Nesvarbu, turi negalią ar jos neturi – gali kurti ir būti žmogumi“, – teigia Žydrūnė.

Pasak S. Šulc, Neįgaliųjų naujojo teatro trupės stiprybė – artistų nuoširdumas, buvimas kartu su žiūrovais. Be to, tai – ir galimybė šiek tiek užsidirbti.

Graži ir jauki „Savų namų“ penkmečio jubiliejaus šventė baigėsi bendromis vaišėmis, kur visi skanavo pačių keptus pyragus, taip pat kartu šoko ir dainavo visiems gerai žinomas dainas.

Autorės nuotraukos



Bendruomeninės socialinės paslaugos – ką gali neįgaliųjų bendruomenės?

Lina Jakubauskienė

Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrija lapkričio 29 d. sukvietė specialistus į konferenciją, kur kalbėta apie deinstitutionalizacijos procesus, apie tai, kaip į paslaugų neįgaliesiems teikimą įsijungia nevyriausybiniis sektorius ir pačios neįgaliųjų bendruomenės.



Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos vadovas Vaidotas Nikžentaitis sako, jog konferencijos programą stengiasi sudaryti taip, kad būtų įdomu ir naudinga specialistams, dirbantiems neįgaliųjų bendruomenėse ir su neįgaliųjų bendruomenėmis. Ypač daug dėmesio pastaruoju metu skiriama deinstitutionalizacijos procesams, todėl ši tema buvo viena iš svarbiausių.

LR SADM vyriausioji patarėja socialinės paramos klausimais Violeta Toleikienė kalbėjo apie jau įsibėgėjusios deinstitutionalizacijos procesus, apie pagrindinius jos tikslus bei iki šiol nuveiktus darbus. „Pagrindinis deinstitutionalizacijos tiklas – sukurti kompleksiskai teikiamų paslaugų sistemą, kuri sudarytų galimybę kiekvienam žmogui gauti tinkamą pagalbą bendruomenėje, kur gyvena jis pats, jo artimieji“, – pabrėžė V. Toleikienė.

Specialistė kalbėjo apie žmonių su psichikos bei proto negalia apgyvendinimo formas, apie jiems teikiamas paslaugas. Pasak jos,

Lietuvoje steigiami grupinio, savarankiško gyvenimo namai, atsirado bandomoji apsaugoto būsto, laikino atokvėpio paslauga. Tačiau, uždarius socialinės globos įstaigas, išliks ir specifinės globos paslaugos, skirtos žmonėms, kurių būklė yra ypač sunki.

V. Toleikienė pristatė tai, ko trūksta, kad bendruomenėje būtų teikiamos tinkamos paslaugos, apie savivaldybių, globos įstaigų dar-

buotojų požiūrį į deinstitutionalizacijos procesus. Pasak jos, pertvarkos procesus būtina greitinti, nes jau nuo kitų metų į SADM pavaldumo įstaigas galės pateikti tik tie asmenys, kuriems nustatytas specialus nuolatinės slaugos ar nuolatinės priežiūros poreikis. Ateityje patekti į globos įstaigas bus dar sudėtingiau.

VšĮ „Versli Lietuva“ grupės vadovas Vytautas Adomaitis kalbėjo apie socialinio verslo galimybes, apie jo potencialą Lietuvoje. Jo teigimu, perkant paslaugas neįgaliesiems, būtina vertinti jų rezultatus, o ne veiklą bei procesus. „Paslaugų perdavimas iš viešojo sektoriaus į NVO rankas yra teigiamas dalykas. Tačiau jei perkamos paslaugos bus prastos ar vidutinės, transformacija bus savitikslių. Pagrindinis siekis – kad neįgaliesiems būtų teikiamos tinkamos paslaugos“, – pabrėžė V. Adomaitis.

Jo teigimu, kai kuriais atvejais suteiktų paslaugų rezultatai, poveikis gali būti matomas ir po ilgesnio laiko. „Tam, kad įvyktų transformacija, svarbu ne užsiėmimų kiekis, o tai, kokią realų poveikį jie turėjo žmonėms, kaip pagerėjo žmonių su negalia gyvenimas. Paslaugos neturi būti savitikslių, visada turime atsakyti į klausimą: „O kas iš to?“, – kalbė V. Adomaitis.

Pasak jo, socialinio verslo erdvė – galimybė būti arčiau žmonių, surasti tokias paslaugų konfigūracijas, kurios atitiktų kiekvieno žmogaus poreikius. Ne visada žmonės žino, kokias paslaugas jie gali gauti. Čia galėtų pagelbėti NVO atstovai, kurie padėtų susigaudyti neį-



galiesiems teikiamų paslaugų įvairovėje.

Jo teigimu, puikus socialinio verslo pavyzdys – sostinėje pradėjusi veikti kavinė „Pirmas blynas“, kur dirba žmonės su proto negalia. Jie turi galimybę dirbti bei užsidirbti, taip mažėja jų priklausomybė nuo artimųjų, globos įstaigų. Be to, kavinė uždirba pelną, todėl tai – finansiškai tvarus modelis.

„Kaip teigiamą pokytį galima vertinti padidėjusią finansinę žmonių su negalia nepriklausomybę, o svarbiausia – išaugusią savivertę, gebėjimą gyventi savarankišką gyvenimą“, – pabrėžia V. Adomaitis.

Jo teigimu, kol kas iš NVO sektoriaus paslaugų perkama pernelyg mažai, nors dirbantieji šiame sektoriuje yra arčiau žmonių, geba geriau suprasti jų poreikius.

Pasak Įvaikinimo tarnybos prie SADM vykdomo projekto Tvaraus perėjimo nuo institucinės globos prie šeimoje ir bendruomenėje teikiamų paslaugų sistemos sąlygų sukūrimo Lietuvoje regioninio lygmens eksperto Gyčio Baltrūno, kol kas Lietuvoje bendruomeninių paslaugų labai trūksta. Vienas iš šiais metais pradėtų projektų – apsaugoto būsto programa, kuri įgyvendinama Vilniaus, Tauragės, Šiaulių ir Utenos regionuose. Žmonės jau apgyvendinti atskiruose išnuomotuose būstuose, kur jiems teikiama tik minimali specialistų pagalba. Paslaugų gavėjai – suaugę asmenys, turintys psichikos negalią, paslaugos teikimo trukmė – šešiolika mėnesių. Kol kas dar svarstoma, kur bus apgyvendinti žmonės, projektui pasibaigus. Tai priklausys ir nuo jų galimybės gyventi savarankiškai.

Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos vadovas Vaidotas Nikžentaitis žada, jog paslaugos iniciatoriai važiuos per savivaldybes, bandys įrodyti jų vadovams, kad apsaugoto būsto programa yra labai reikalinga, kad tokiu būdu žmonės su psichikos negalia gali gyventi savarankiškai, susiranda darbą, jų gyvenimas keičiasi iš esmės.

Pasak G. Baltrūno, įgyvendinant programą, susidurta su neigiamomis visuomenės nuostatomis, daug butų nuomotųjų, išgirdę, kad juose apsigyvens psichikos negalią turintys žmonės, atsisakydavo išnuomoti būstą. Be to, paslaugos teikimą stabdo ir paslaugų žmonėms su psichikos negalia stoka.

Pusmečio patirtis rodo, jog projekto įgyvendintojai susidūrė su įvairiais iššūkiais. Žmonėms, ypač išėjusiems iš gydymo ar globos įstaigų, buvo sunku apsiprasti su pasikeitusiu gyvenimo tempu, pasikeitus aplinkai, prireikė keisti vaistus, todėl, G. Baltrūno teigimu, specialistai turi glaudžiai bendradarbiauti su psichiatrais.

VšĮ Vilniaus miesto psichikos sveikatos centro Psichosocialinės reabilitacijos skyriaus slaugos administratorė Daiva Kalantienė kalbėjo apie psichosocialinių paslaugų prienamumą Lietuvoje. Ji pasakojo apie tai, kaip jos teikiamos Vasaros ligoninėje, pasi-
džiaugė sėkmės atvejais bei aptarė proble-

mas, su kuriomis susiduriama.

Psichosocialinė reabilitacija – tai procesas, kuris įgalina žmogų, turintį psichikos sutrikimų, suteikia galimybę pasiekti jam optimalų savarankiškumo lygį. „Mūsų tikslas – gerinti psichikos sutrikimų turinčių žmonių gyvenimo kokybę, savarankiškumą, kad jie būtų patenkinti tiek asmeniškai, tiek socialinėje erdvėje. Psichosocialinė reabilitacija – dinamiškas modelis, kur priežiūra derinama su kliento motyvacija siekti jam geriausios gyvenimo kokybės“, – pabrėžia D. Kalantienė.

Konferencijos dalyviams Kauno mieste teikiamas socialines paslaugas pristatė Erika Mockienė ir Vilija Zakarauskienė. Jos kalbėjo apie tai, kaip perkamos paslaugos neįgaliesiems šiame mieste, apie jų įvairovę, taip pat būtinybę įgalinti bendruomenes ir jas stiprinti.

Pasak E. Mockienės, NVO sektorius gali teikti paslaugas arčiau namų, atsiranda galimybė, kad jos bus įvairesnės, ne vien specializuotos. Tokiu būdu nauda yra abipusė, stiprinamos bendruomenės, NVO sektorius, įtraukiami ne tik patys neįgalieji, bet ir jų šeimų nariai. Mamos, kurios savanoriauja tokiose organizacijose, neretai veiklą tęsia ir toliau.

Jos teigimu, vis dėlto ypač svarbi yra paslaugų kontrolė. Būtina, kad savivaldybių perkamos paslaugos būtų kokybiškos.

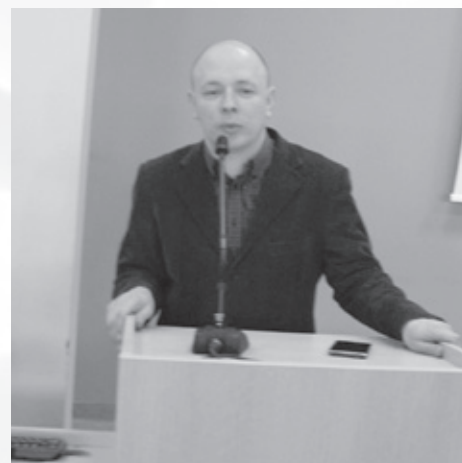
V. Zakarauskienė sako, jog Kauno savivaldybė žada būti pirmąja Lietuvoje, kuri pirks ne paslaugą, bet jos rezultatą. Pasak jos, šioje srityje kol kas dar yra daug neaiškumų, tačiau tikisi, kad viskas pavyks.

Lietuvos sutrikusio intelekto žmonių globos bendrijos „Viltis“ projektą vykdytoja, laikino atokvėpio paslaugos įstaigoje koordinatorė Ivona Stasilovič pristatė bendrijos „Viltis“ teikiamas atokvėpio paslaugas šeimoms, kur yra psichikos ar proto negalią turintys žmogus. Pasak jos, įgyvendinti du projekto etapai, kuriuos inicijavo Socialinės apsaugos ir darbo ministerija.

„Matėme, kad paslaugos tėvams, augantiems negalią turinčius vaikus, labai reikia. Tačiau teko daug aiškinti artimiesiems, kad jie turi teisę pailsėti. Atrodo, toks paprastas dalykas kaip poilsis jiems atrodė kaip kažkas nepasiekiamo. Tačiau jau dabar matome, kad šeimų gyvenimo kokybė, suteikus jiems laikinojo atokvėpio paslaugas, pagerėjo“, – kalba I. Stasilovič.

Ji pasidalijo patirtimi, sukaupia teikiant paslaugą Vilniaus, Šiaulių ir Utenos rajonuose, pasakojo, su kokiomis problemomis susidūrė, ką pavyko pakeisti antrajame paslaugos teikimo etape. Didžiausia problema, pasak jos, yra neapibrėžta paslaugos ateitis. Laikino atokvėpio paslauga neįtraukta į socialinių paslaugų katalogus, todėl neaišku, ar savivaldybės jas pirks iš savo lėšų.

Vilniaus miesto Socialinės paramos centro Savarankiško gyvenimo namų „Savi namai“ ir dienos centro „Versmė“ psichikos negalią turintiems asmenims vyresnioji socialinė darbuotoja, laikinai einanti vedėjos pareigas



Anželika Žolnerukaitė pristatė savarankiško gyvenimo namų modelį. Plačiau apie neseniai penkmetį atšventusius „Savus namus“ – šio numerio žurnalo „Globa“ straipsnyje.

Autorės nuotraukos

Savarankiško gyvenimo namų penkmečio proga – Ruslano Šerkšnio darbų paroda

Lina Jakubauskienė

Menininkas Ruslanas Romas Šerkšnys neblogai žinomas ne tik neįgaliųjų bendruomenėje. Jis ne tik tapo, kuria įvairius meninius dirbinius, bet ir muzikuoja, rašo poeziją.



1979 m. įstojo į M. K. Čiurlionio meno mokyklą, dailės skyrių. Vėliau mokėsi Kauno aukštesniojoje meno mokykloje, ją baigė 1996 m. ir įgijo dailiosios keramikos meistro specialybę. Vėliau mokėsi Vilniaus neįgaliųjų profesinėje mokykloje, kompiuterinio raštingumo klasėje, kurią baigė 2008 m. R. Šerkšnys rašo poeziją, leidžia poezijos knygeles.

Menininkas taip pat dirba muzikos srityje, skulptuoja skulptūras iš medžio, oficialiai dirba kino studijoje, vaidina masinėse scenose. R. Šerkšnys yra tautodailininkų studijos „Paletė“, kuri įsikūrusi Vilniuje, narys.

Parodos autorius savo dažnai eksperimentuojantis savo tapybos technikomis, kompozicija ir tapybos stiliais, bet visuomet stengiasi, kad paroda įgytų bendrą vi-



zualinį vaizdą bei būtų atitinkamai pateikta parodos žiūrovui.

Su parodos atidarymu Ruslaną sveikino į savarankiško gyvenimo namų jubiliejaus šventę atvykę svečiai, taip pat „Savų namų“ gyventojai.

Autorės nuotraukos

Spalio pradžioje sostinės Naujosios Vilnios rajone įsikūrę savarankiško gyvenimo namai „Savi namai“ šventė pirmąjį rimtą jubiliejų – penkerių metų veiklos sukaktį. Ta proga ilgametis „Savų namų“ gyventojas, seniūnas R. Šerkšnys pristatė koliažų parodą, pavadintą „Smulkmenų esmė“.

Koliažai sudėlioti iš kasdienių daiktų, tačiau jie – originalūs ir meniški. „Paveikslus kūriau iš smulkmenų, jas bandžiau sujungti į bendrą esmę, sulyginti su tikrove. Kodėl pasirinkau koliažus? Nes gyvenimas susideda ne tik iš didelių darbų, planų, bet ir smulkmenų. Tai yra gyvenimo esmė“, – kalba parodos autorius.

R. Šerkšnys gimė 1967 m. Vilniuje, mokėsi pradinėje meno mokykloje ir Balio Dvariono muzikos mokykloje, akordeono klasėje.



Startuoja savivaldybių rinkimų kampanija

Lapkričio 7 dieną prasidėjus savivaldybių tarybų rinkimų politinei kampanijai tarp Lietuvos Respublikos vyriausiosios rinkimų komisijos ir Lietuvos žurnalistų sąjungos buvo pasirašytas Bendradarbiavimo susitarimas.

Šalys sutarė bendradarbiauti viešinant 2019 m. kovo 3 d. vykšančius Lietuvos Respublikos savivaldybių tarybų rinkimus, gegužės 12 d. Respublikos Prezidento rinkimus bei gegužės 26 d. rinkimus į Europos Parlamentą, išsamiai informuoti visuomenę apie rinkimų procesus bei inicijuoti išvažiujamuosius

mokymus bei seminarus regioninei žiniasklaidai.

Vyriausioji rinkimų komisija atkreipia dėmesį, jog prieš kitais metais vykšančius rinkimus buvo inicijuota daugybė į artėjančius rinkimus naujovių įnešančių teisės aktų pakeitimų. Pavyzdžiui, 2019 m. kovo 3 d. vykšančiuose savivaldybių tarybų rinkimuose savivaldybių tarybų narių galės būti keliami asmenys, sulaukę 18 metų (buvo 20 m.); kandidatams, einantiems nesuderinamas pareigas su savivaldybės tarybos nario pareigomis didėja užstato suma iki 10 VMDU (9 672 tūkst. Eur); praplėstas politinės kampanijos išlaidomis pripažįstamų turėtų išlaidų sąrašas: išlaidos, turėtos pagal teisinių paslaugų sutartis ar išlaidos, skir-

tos kampanijos organizavimui, mokymams ir konsultacijoms ir kandidato kelionėms į rinkimų apygardą laikomos politinės kampanijos išlaidomis.

Naujais pakeitimais nustatoma, jog visuomenės informavimo priemonės turės po rinkimų per 10 dienų pateikti ataskaitas bei tai, jog politinė reklama nelaikoma laikantis objektyvumo ir nešališkumo principų visuomenės informavimo priemonių skleidžiama informacija apie rinkimų programas.

Artimiausiu metu, t. y. lapkričio 12 d. ir 26 d. prasidės Lietuvos Respublikos Prezidento rinkimų ir rinkimų į Europos Parlamentą politinės kampanijos.

Vyriausiosios rinkimų komisijos informacija

Vasara prisiminus...

Nors už lango jau – vėsa, medžiai nusirengė savo auksinį rūbą, dangų apglėbė išraiškingi debesys, bet mūsų mintys dar dažnai nuklysta į vasaros prisiminimus, iki šiol neišdyla prie Nemuno prisiliejusio Birštono vaizdai...



Rugpjūčio pradžia. Saulutė dar gana aukštai ridinėjosi dangumi, skleisdama malonią šilumą, gaivus vėjelis švelniai glostė visų veidus. Nuotaika tą rytmetį buvo kuo puikiausia! Dvi dešimtys Širvintų RŽB „Lemties bičiulių“ susiruošė į poilsinę edukacinę kelionę po Birštono kraštą. Mūsų laukė dar nepažįstami gamtos vaizdai, senojo Nemuno vingiai, šio krašto tradicijos ir paveldas bei daug daug nepatirtų įspūdžių. Šis nuostabus gamtos kampelis dar buvo mūsų neaplankytas, todėl visų žvilgsniai buvo nukreipti į autobuso langus, pro kuriuos galėjome gerėtis pakelės vaizdais.

Priartėjus prie kelionės tikslo Birštono, iškart pastebėjome didingą Vytauto piliakalnį, Šv. Antano Paduviečio bažnyčią ir Nemuno vingį... Belaukdami gidės Linos, skubėjome

prie Nemuno, alsavome gaivia jo vandenų vėsa, mankštinomės.

Gidė buvo nuostabi, ji iškart visus pavergė savo nuoširdumu, šypsena, savo krašto istorijos žinojimu, mokėjimu savo žinias perduoti neįgaliesiems.

Po skanių pusryčių kavinės terasoje gidė mus palydėjo prie vienintelio Lietuvoje mineralinio vandens garinimo bokšto, kuris stebina ne tik originalia išvaizda, bet ir tyru oru.

Centriniame miesto parke pamatėme įrengtus Kneipo takelius. Ši sveikatinimo procedūra sulaukė didelio susidomėjimo: basomis kojomis žingsniavome po įvairaus dydžio akmenėlių ir kankorėžių taką, braidėmė po mineralinį vandenį... Pagaliau patekome į Birutės vilą, kur kvėpavome mine-

ralinio vandens garais. Anot mūsų Jūratės, jai po šios procedūros praėjo sloga...

Visiems labai patiko kelionė atviru elektromobiliu. Bekeliaudami sužinojome Birštono istoriją, klausėmės apie vietinių gyvenimą, darbus, apžiūrėjome sanatorijas, stebėjomės miesto žaluma, gėlynais, ypač – švara gatvėse...

Ilgiję naujų žinių, pasukome link Nemuno. Iš tolo pamatėme mūsų belaukiantį dviaukštį laivelį ir ranka mojančią kapitoną. Žilagalvis Nemunas mus pasitiko įspūdingais, plačiais, saulės spindulių blyksniais padabintais vandėnimis, žaliu mišku apgaubtais krantais, smėlėtomis kalvomis, pakrantėje rymančiomis sodybomis ar poilsinėmis. Netoliese plaukiojo dar keli žvejų laiveliai, stebėjome, kaip žvejai tempė iš vandens įspūdingo dydžio žuvį, kapitonas spėjo, kad šis šamas svertų apie 20 kilogramų.

Valanda prabėgo akimirksniu. Prisiklausę kapitono istorijų, jau praalkę, pasėdėję ant svajonių pildymosi suolelio, patraukėme link Nemajūnų, kur mūsų jau laukė kaimo sodybos „Dzūkiskų bandų“ šeimininkė, pasiruošusi edukaciniam užsiėmimui. Svetingos šeimininkės padedami patys ruošėme bulvinę tešlą, patys didelėje krosnyje kepėme dzūkiską bandą ant kopūstų lapų, pasigaminome padažą ir kaip viena didelė šeima susėdę prie stalo, girdami dar niekada neskanautas bandas, dalijomės įspūdžiais, stengėmės prisiminti receptus ir pasižadėjome kiekvienas namuose bandyti išsikepti ką nors panašaus.

Skaniai ir gausiai pasisotinę, pailsėję terasoje, kupini patirtų įspūdžių patraukėme namo.

*Aldona Šeipūnienė
Bendrijos pirmininkė,
Širvintų PSC socialinė darbuotoja*



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

Rėmėjai:



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

Dizainerė
Ilona Chmieliauskaitė

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

Tiražas 500 vnt.

Spausdino
UAB „Baltic digital printing“

ISSN 2335-8572



9 772335 857000