

ŽINGSNIAI²⁰¹⁹



**Europos socialinis fondas:
kartais tik žingsnis
iki lemiamo pokyčio**

Įžanga

Visi dvasingumo ir asmeninio tobulėjimo vadovai rekomenduoja palikti komforto zoną ir išvilioti save į nepatogias situacijas. Dažniausiai jie siūlo pakeisti veiklos kryptį, išsilaisvinti iš toksiškų santykių, mokytis ko nors nauja, iškeliauti į svečių šalį ir prisijaukinti vietos papročius. Velniop tą keliavimą. Jis gali tapti tiesioginiu komforto zonos perkėlimu iš vieno žemyno į kitą, tereikia, kad kišenėse barškėtų pakankamai monetų.

Mane iš preciziškai susidėlioto patogumo toliausiai nusviedžia ištrūkimas iš socialinio burbulo. Įpratau manyti, kad pasaulis yra toks, kokį jį regiu aplink: mano bičiuliai ir pažįstami turi panašias vertybes, pasaulio suvokimą, užsiima kūryba, balsuoja už tuos pačius kandidatus, stipriai nesiskundžia sveikatos sutrikimais, visuomet kažko stokoja iki laimės bei leidžia sau savaitgalio keliones ir ilgas vakarienes restoranuose. Neseniai turėjau galimybę su Europos socialinio fondo agentūros komanda pakeliauti po Lietuvos regionus ir plačiau pramerkti savo traiškanotas akis.

Atokioje sodyboje pati viena gyvenanti Bronislava kenčia nuo senatvinės silpnaprotystės, todėl negali kalbėti ir net pati pasirūpinti savimi. Jauna moteris Saulė daug metų taikstėsi su savo vyro psichologinio smurto protrūkiais ir visiškai pamiršo save, nedrįsdama sugriauti šeimos ir gyventi viena su savo dukterimis. Trijų mažamečių motina iš Alytaus ne tik slaugė neįgalią vyro motiną, sugebėjo auginti savo vaikus, bet nusprendė prigloboti dar vieną. Nors ir kažkaip spietėsi dviejų kambarių bendrabučio tipo bute, ji rado savyje ryžto pakeisti visos šeimos gyvenimą ir gyventi geriau: išsikelti į didelį būstą, įgyti specialybę, pradėti keliauti, keisti vaikų auklėjimo principus. Senjora iš Vilniaus savo laisvalaikį dovanoja kurtiems ir klausos sutrikimų turintiems vaikams, vesdama dailės užsiėmimus ir iš jų besimokydama gestų kalbos.

Mano socialinis burbulas sprogo per pirmąjį vizitą socialiniame restorane „Pirmas blynas“, kur sutikau Povilę. Jai – vos 24 metai, jauna moteris nuo pat gimimo kenčia dėl cerebrinio paralyžiaus, iki penkerių iš viso negalėjo vaikščioti ir visi patyliukais jos gailėjo, galvodami, jog žmonės, kaip ji, negali sukurti įprasto gyvenimo. Šiandien Povilė šypsosi ir jos akyse šoka kibirkštėlės. Matau, kaip ji džiaugiasi galėdama priimti užsakymą iš skubančių dienos pietų valgytojų, kaip atsargiai neša jiems kavą, stengdamasi neišlieti nė lašelio, nors tai ir reikalauja idealaus raumenų įtempimo bei atpalaidavimo balanso. Povilei sunkiai sekasi kalbėti ir anksčiau ji iš viso vengė tai daryti, bijojo, kad liks nesuprasta ar pašiepta. Tačiau mudvi sėdėjome viena prieš kitą net dvidešimt minučių ir ji man pasakojo apie tai, kaip namuose treniravosi patiekti kavą ir sriubą, kad tik galėtų toliau dirbti savo pirmajame ir itin mėgstamame darbe, kaip ji susitaupė pinigų terapijai su delfiniais ir plaukiojo su jais delfinariume. Supratau, kad jai pokalbis yra malonus, nepatogu – man.

Nepatogu, nes aš gyvenu puikiai, nes žiūriu į veidrodį ir ieškau trūkumų, nes ta suknelė mane storina, nes šią vasarą negalėjau nešioti šortų, nes skaitau savo kūrybą ir kimbu dėl menkiausios smulkmenos, niekaip neatsipalaiduoju, niekuomet nepatenkinu savo juodosios skylės dydžio ego, nes juk niekada negana. Negana. Pabudau. Suvokiau, kad pasakymas apie tai, jog grožis ir laimė slypi paprastuose dalykuose bei formose nėra toks jau iš piršto laužtas. Tam supratimui užgimti visai nebūtina trenktis į dvasinę kelionę Indijoje, tą galima padaryti ir Lietuvoje.

Pamenu, mama vis kartodavo, kad visuomet turime siekti ir norėti daugiau, lygiuotis į tuos, kurie mus įkvepia ir motyvuoja. Bet ar tikrai? Ar tikrai susižavėjimo ir pavyzdžio statuso verti tik uždirbusieji savo pirmąjį milijoną, išleidusieji dešimtą bestselerį, sukūrusieji vaistus nuo nepagydomos ligos, ar tie, šmėžuojantys žurnalų puslapiuose ir socialinių tinklų pseudo realybėje? Mane labiausiai įkvepia kur kas reikšmingesnės pergalės: žmonių ryžtas pakeisti savo ir aplinkinių gyvenimą. Ryžtas gyventi geriau, nesvarbu, kas ir ką besakytų. Džiugu, kad Europos socialinio fondo (ESF) finansuojami projektai ir juose dirbantys žmonės dažnam tampa ta reikalinga motyvacija pokyčiams. Daugelis gali nė nesuvokti, kad nuo trokštamo gyvenimo juos skiria tik palaikantis žodis, draugiškas stumtelėjimas priekin ar tiesiog – ŽINGSNIS.

Žurnalistė Viktorija Samarinaite



PROJEKTAS
„Socialinių paslaugų plėtra
Mažeikių mieste“
Mažeikių rajono socialinių
paslaugų tarnyba

Bronislavos gyvenimas – akimirčių džiaugsmo kolekcija

Nedidelis tvarkingas namelis. Kiemė puse balso amsi senas juodas šuo. Bronislava (77) su Mažeikių rajono socialinių paslaugų tarnybos darbuotoja Irena rymo virš stalo namų virtuvėje ir balsu skaito pradinukams skirtą vadovėlį. Užėjus svečiams, Bronislava šypsosi, bet negali nieko pasakyti. Jiedvi su Irena išeina į kitą

kambarį ieškoti, kuo pasipuošti. Tuo metu Irena vis kalbina moterį klausdama, ką jos šiandien gėrė per pusryčius, – kavos ar arbatos? „Kavos“, – sunkiai išskiemenuoja Bronislava. Iš jos akių matyti, kad senolė džiaugiasi tarsi vaikas, įspėjęs teisingą atsakymą.

Bronislavai prieš šešerius metus diagnozuota senatvinė silpnaprotystė. Ji vaikšto, girdi, puikiai mato, viską supranta, reaguoja į aplinką, tačiau negali kalbėti ir pasirūpinti pagrindiniais savo poreikiais, nes neprisimena ir ką tik nutikusių įvykių. Viskas moters gyvenime – momentinis džiaugsmas.

„Bronislava visą gyvenimą dirbo pradinųjų klasių mokytoja. Niekada nesukūrė šeimos ir neturi jokių artimųjų. Nors ji nėra fiziškai neįgali, moteriai būtina pagalba ir žingsnis po žingsnio duodami nurodymai. Jai reikia padėti apsirengti, pasakyti, kad paimtų šaukštą ir pavalgytų. Pas Bronislavą kasdien atvyksta socialinių paslaugų tarnybos darbuotojai ir stengiasi patenkinti visus jos dvasinius ir fizinius poreikius: aprenčia, šukuoja, ruošia maistą, bendrauja, eina pasivaikščioti, skaito knygas“, – apie Bronislavos kasdienybę pasakoja projekto vadovė Justina Skunsmonienė.

Praeitą gegužę prie projekto prisijungusi Bronislava jautėsi labai prislėgta. Justinai su ja susipažinus, moteris buvo itin uždara, ramaus būdo ir liūdnu akių: „Iš pradžių Bronislava negalėjo išreikšti savo norų, jaučiau, kad jos gyvenime trūksta džiaugsmo, o ji pati slepiasi savo vidiniame pasaulyje. Socialinių paslaugų tarnybos krizių centre net šešis savaitgalius viešėjusiai senjorai tarnybos darbuotojai padėjo sustiprėti visais atžvilgiais. Drauge su jais Bronislava spalvino, piešė, dalyvavo smėlio, šviesos ir spalvų terapijose, pradėjo sportuoti bei lavinti smulkiąją motoriką ir kūno judesius.“

Deja, pati Bronislava negali papasakoti apie pokyčius gyvenime pradėjus dalyvauti „Atokvėpio“ programoje. Telieta stebėti ją besišypsantią ir noriai pozuojantią nuotraukoms.

Šiuo metu su Bronislava daugiausia laiko leidžia centro savanoriai. Kartu jie lankosi parodose, vaikštinėja po parką ar mišką. „Nuo dalyvavimo projekte pradžios moteris išlavino ir primirštus savo fizinius judesius. Visuomet pastebiu, kaip nušvinta Bronislavos akys, kai ji kartu su savanoriais ruošiasi kur išeiti. Manau, ji jaučiasi kur kas laimingesnė ir ne tokia vieniša. Mūsų centre Bronislava daug laiko praleidžia su bendramžiais ir, tikiu, nesijaučia tarp jų svetimą“, – džiaugsmo neslepia Justina.

Sveikatos nusiskundimų neturinčių senjorų ir vyresnio amžiaus žmonių

Deja, pati Bronislava negali papasakoti apie pokyčius gyvenime pradėjus dalyvauti „Atokvėpio“ programoje. Telieta stebėti ją besišypsantią ir noriai pozuojantią nuotraukoms.



su vienokia ar kitokia negalia užimtumas yra itin opi problema tiek didmiesčiuose, tiek miesteliuose. Justina pastebi, kad į užimtumo programą Mažeikiuose susirenka vis daugiau senyvų žmonių. Jie kenčia nežinodami, kuo užsiimti, nors iš tikrųjų tenori pamatyti ką nors neregėto ar sužinoti ką nors naujo. Didžiausias džiaugsmas jiems – bendrauti ir leisti laiką su savo bendramžiais. „Negaliu nepastebėti, kad labiausiai senjorai mėgaujasi paprasčiausia proga kartu išgerti arbatos ir prisiminti jaunystės laikus“, – juokiasi projekto vadovė J. Skunsmonienė.

Kol Bronislavai Irena padeda pasiruošti pasivaikščiojimui po šalia ošiantį miš-

ką, yra proga pasidairyti po kuklius, bet ypač tvarkingus moters namus. Kiekvienas daiktas čia turi savo vietą. Koridoriuje staliuką puošia nėriniais dekoruota servetėlė, ant jos – vazoje pamerktos gėlės, virš lovos įkalta vinis, ant kurios pakabinti visi moters rožiniai... Sienos tuščios. Nė vienos nuotraukos, išskyrus kalendorių su popiežiaus portretu ir pačios Bronislavos sumeistrautus karolius šuneliui. Moteris apsirengia šilčiau ir išlydi svečius pro vartelius. Bronislava šypsosi ir mojuoja. Entuziastingai mojame atgal, nors praeis kelios valandos ir ji jau nieko neprisimins.



PROJEKTAS
„Aktyvūs ir reikalingi“
VšĮ „SOPA“

Povilė: žmonės nepratę prie tokių kaip aš

Nežinantieji pro socialinį restoraną „Pirmas blynas“ praeina lyg pro eilinę kavinę. Tačiau ši vieta populiari ne tik dėl gardžių milžiniškų blynų. Restorano savininkas Tim van Wijk pradėjo verslą su viltimi sukurti darbo vietų neįgaliesiems asmenims. Jau daugiau nei metus sėkmingai veikiančiame restorane dirba ir Povilė (24).

Nuo pat pirmojo žvilgsnio ji laužo bet kokius galimus stereotipus. Povilei nuo gimimo diagnozuotas cerebrinis paralyžius ir klausos bei kalbos sutrikimai. Nepaisydama negalios, ji yra labai guvi, visą laiką šypso-

si ir stengiasi bendrauti. Kartu su kolegomis stumdo stalus, dėlioja lėkštes bei įrankius ir laukia pirmųjų išalkusių klientų.

Iki pat penkerių Povilė negalėjo vaikščioti. Kaip dažnai nutinka, žmonės jos gailėjo manydami, kad jai prieš akis – tik sunkus gyvenimas. Dėl aplinkinių reakcijos Povilė ilgai vengė ir kalbėti. Mergina bijojo, kad jos nesupras ar pašieps, o pašnekovai pasijus nesmagiai. Tačiau sudėtingos aplinkybės nenumalšino jos noro tobulėti: „Nusprendžiau mokytis Vilniaus technologijų mokykloje ir reabilitacijos centre ir baigiau dailiųjų rankdarbių gamybos bei leidybos darbuotojų specialybę. Man visada patiko įvairūs rankdarbiai: nėrimas, siuvimas, piešimas.“

Įgijusi net dvi specialybes, Povilė pasiryžo savarankiškai susirasti darbą. „Buvau pakviesta į darbo pokalbį vienoje įmonėje. Mane pamatęs jos vadovas iš karto liepė eiti pro duris, duodamas suprasti, kad tokie žmonės jiems nereikalingi. Paskui apsilankiau dar ne viename pokalbyje, bet ir ten buvo tas pats. Dažniausiai darbdaviams pakakdavo mane pamatyti.“ Beveik praradusi viltį mergina atėjo į socialinio įdarbinimo agentūrą „SOPA“ ir paprašė pagalbos.

Povilės situaciją įvertinę agentūros darbuotojai pasiūlė jai dalyvauti projekto veiklose. Individualių konsultacijų metu nebuvo taip paprasta įvertinti Povilės gebėjimus ir stipriąsias savybes, nes darbo patirties ji neturėjo, o ir prakalbinti ją buvo sudėtinga. Mergina prisijungė prie profesinio orientavimo, įsidarbinimo įgūdžių ugdymo užsiėmimų ir susitikimų su darbdaviais bei atrankų specialistais. Kai agentūros darbuotojai kartu su socialinio restorano „Pirmasis Blynas“ savininku Tim van Wijck sudarinėjo galimą naujos darbovietės komandą, nebuvo tikri dėl Povilės galimybių aptarnauti klientus: bendrauti, pristatyti valgiaraštį, nešti indus, pateikti kavą. Nepaisant to, nusprendė pabandyti. Ir nesuklydo.

„Norėjau ką nors veikti. Tiesiog būti kaip visi. Iš pradžių dirbti buvo sunku, labai sekėsi pritaipyti ir bendrauti su nepažįstamais žmonėmis. Kai pabodo dirbti prie kasos, paprašiau leisti nunešti kavą. Tačiau nešdama nemažai jos išlaisčiau. Kartais aš pernelyg įtempiu raumenis,

Turėjau svajonę dalyvauti terapijoje su delfiniais. Kai nusprendžiau surizikuoti, atėjau pas vadovą ir paprašiau dviejų savaitių atostogų. Jis tik šypsojosi. Išvažiavau prie jūros. Terapija man patiko: turėjau labai daug įspūdžių, plaukiojau kartu su delfiniais, mokiausi iš jų ir liečiau juos.



todėl nešti padėklą nebūna lengva. Užsispyriau ir pradėjau praktikuotis namie. Vėliau sugebėdavau nunešti kavą ir į terasą, nors man sudėtinga lipti laiptais. Labiausiai džiaugiuosi, kai žmonės užsisako ne juodos kavos, o kapučino. Ji ne taip lengvai išsilaisto“, – juokaudama pasakoja Povilė.

Dabar Povilė dirba prie baro, kasoje ir priima bei nuneša užsakytus. Kartais, kai restorano vadovas išvyksta, palieka Povilę atsakingą už visą komandą ir ji prižiūri kitų kolegų darbą. Iš pradžių tokios pareigos ją gąsdino, tačiau ilgainiui Povilė išmoko, ką turi daryti, ir net pamėgo užimti pavaduotojos poziciją.

Pradėjusi dirbti, Povilė aiškiai žinojo, kam taupys pinigus: „Turėjau svajonę dalyvauti terapijoje su delfiniais. Kai nusprendžiau surizikuoti, atėjau pas vadovą ir paprašiau dviejų savaitių atostogų. Jis tik šypsojosi. Išvažiavau prie jūros. Terapija man patiko: turėjau labai daug įspūdžių, plaukiojau kartu su delfiniais, mokiausi iš jų ir liečiau juos.“ Dabar Povilė užsispyrusi taupo atlyginimą ir arbatpinigius naujam telefonui.

„Būna, iš klientų sulaukiu keistų žvilgsnių ir reakcijų, tačiau nelabai žinau, kaip elgtis. Prieinu, pasisveikinu, pristatau mūsų valgiaraštį. Jeigu jiems nepatinka mano aptarnavimas, perleidžiu darbą kitam kolegai. Dėl to užplūsta neįprastas jausmas. Galbūt žmonės nepratę prie tokių kaip aš, todėl kartais išeiina net nepavalgę. Tačiau daug daugiau sulaukiame draugiškų klientų. Kai kurie ateina ir sako: „Labas, Povile!“ Sveikinuosi ir šypsau, nors aš jų nepažįstu“, – atvirauja Povilė.

Iš tikrųjų dauguma žmonių ne tik kad nėra pratę būti bendroje aplinkoje su neįgaliaisiais, bet ir sutrinka, nežino, kaip tinkamai su jais bendrauti. Užuot įveikę šią iš pasąmonės kylančią baimę, kai kurie stengiasi bet kokia kaina ištrūkti iš nemalonių jausmų sukeltos aplinkos. Kalbantis su Povile, jos akyse matyti žavesio ir susidomėjimo liepsnelės, jaunai moteriai negalioja jokios neįaukios temos ir ji noriai pasakoja apie sunkumus darbe bei kasdienybėje. Neįauku yra mums. Neįauku, nes kiekvienas toks susitikimas yra akivaizdus įrodymas, kad gyvename puikiai.



PROJEKTAS

„Sukurk ir įgyvendink – Klaipėdos
kūrybiško verslo uostas“

Viešoji įstaiga „Kurianti partnerystę“

Raminta: buvo gėda prisipažinti, kad mezgu

Pirmadienis, tačiau Klaipėdoje tur-
gaus link vedančios gatvės kaip nie-
kada tuščios. Vienoje jų už pravertų
durų aidi klegesys ir moterų juokas.
Ko gero, ten – „Kūrybiško verslo
uosto“ būstinė. Viduje pasitinka itin
ryškios spalvos, gera nuotaika, siu-
vimo mašinų dūzgesys ir savo gy-
venimo kelią atradusi Raminta (30).
Ji yra molekulinės biologijos spe-
cialistė, organizmų ląstelių tyrinėji-

mą iškeitusi į autentiškų šalikų kilpų
skaičiavimą.

„Mano draugystė su siūlais prasidė-
jo, kai buvau maža. Nemėgau ilgai
žaisti su draugais kieme. Išmoku-
si skaityti, daug skaičiau. Vėliau pa-
norau išmokti megzti. Prašiau ma-
mos, kad išmokytų, bet ji vis ne-
turėjo laiko. Mezgimo malonu-
mą man padovanojo amžinąjį atil-

sj močiutė. Dažniausiai megzdavau
iš siūlų likučių. Pamenu, penkto-
je klasėje nusimezgiau sijoną ir lie-
menę ir išdidžiai vilkėjau. Sulaukiau
labai daug kritikos. Mano drabužiai
buvo kitokie negu kitų vaikų, o au-
gant kaime nevalia išsiskirti. Tada
sijoną numezgiau kampu ir papuo-
šiau kutais. Tikriausiai juos mėgstu
nuo vaikystės, nes iki šiol taip deko-
ruoju savo šalikus.“

Raminta baigė molekulinę biologiją ir dvejus metus dirbo lignoninėje. Tačiau niekaip negalėjo susitaikyti su institucijos ir jos darbuotojų požiūriu į darbą: „Labiausiai nuo darbo lignoninėje mane atbaidė tokios kolegų replikos, kaip „kodėl aš turėčiau tai daryti?“, „tai – ne mano darbas“ ar „mano darbo laikas jau baigėsi“. Vaikščiojau ir visiems kartojau, kad mes gelbėjame gyvybes, tad kaip galime skaičiuoti laiką? Nesupratau, kodėl kiti eikvoja laisvas minutes kavos gėrimui ir apkalboms.“

Išėjusi motinystės atostogų, Raminta pažvelgė į savo gyvenimą iš šono ir suvokė, kad yra ne savo vietoje. Dukrai užmigus, ji grįždavo prie senojo hobbio ir megzdama pajusdavo ramybę. Galimybė visą laisvą laiką skirti mezgimui, nėrimui ar siuvinėjimui jai buvo didžiausias apdovanojimas. Palaikoma savo vyro, moteris pasiryžo pagaliau daryti tai, kas patinka jai, ir prisijungė prie „Klaipėdos kūrybiško verslo uosto“ projekto veiklos.

„Atėjusi čia supratau, kad viskas nėra taip paprasta, kaip man atrodė. Įsivaizdavau, kad štai, turiu produktą, įkeliu į internetinę parduotuvę ir jį nuperka. Deja. Manęs laukė nemažai iššūkių. Per šį pusmetį kaip asmenybė paaugau tiek, kiek nepavyko per dvejus metus buvusiam darbe. Atrodo, ten galėjau tobulėti ir turėjau daug laisvo laiko. O čia – spaudžia terminai, niekuomet neužtenka laiko ir net sulaukiu konstruktyvios kritikos. Tačiau mėgaujuosi kūryba. Būna, kad nieko nebesinori. Pradedu galvoti, kad pavargau ir nebežinau, ką iš viso čia veikiu. Tačiau ateinu į verslo uostą, sutinku kolegas ir jie sako: „Darom, darom, darom dar daugiau, viskas gerai, pamatysi, mums viskas pavyks.“ Ir aš jais tikiu“, – pasakoja Raminta.

Raminta mezga šalikus. Tai vienetiniai rankų darbo kūriniai. Kai kuriems iš jų moteris netgi davė vardus. Štai vieną ji vadina „visos klaidos yra ištaisomos“. Taip šalikas buvo pavadintas, kai mezgant mezgimo mašina paspruko kelios kilpos. Raminta mezginį jau buvo įpusėjusi, tačiau, užuot išardžiusi ir mez-

**Dabar mano gyvenime metas saviraiškai.
Pradėjusi tai daryti, ėmiau pasitikėti savimi.
Kurdama sudėlioju save į vietas.**



gusi iš naujo, nusprendė gražiai apnerti kiekvieną kraštelį, o netobulą šaliko vietą papuošti storesniu kitos spalvos sluoksniu.

„Dabar mano gyvenime metas saviraiškai. Pradėjusi tai daryti, ėmiau pasitikėti savimi. Kurdama sudėlioju save į vietas. Vaikystėje šeima žinojo, kuo užsiimsiu, nors manęs nepalaikė. Namie nenuslėpsi, kad perki siūlus ir mezgi. Tačiau nė vienas mano draugas, klasionkas ar kursionkas nežinojo, ką veikiu. Visiems siuvinėti ar megzti atrodė „ne lygis“, todėl aš to gėdijausi. Juk tik močiutės mezga. Šiuo metu galiu drąsiai pasakyti, ką darau, ir parodyti savo darbą. Taip pat galiu įrodyti, kad mezginiai nėra tik megztiniai, su kuriais kaičiuose vaikšto seneliai ir senelės.“

Ramintai vos trisdešimt, tačiau ji gali didžiulis ne tik talentu megzti, bet ir

giliamintiškumu. Jai atrodo, kad mažesniuose miestuose bei kaimuose gyvenantis jaunimas turėtų nustoti bijoti išsiskirti ir rasti drąsos pripažinti sau, ką iš tikrųjų nori veikti gyvenime: „Suprantu, kad iššvaisčiau labai daug laiko. Norėčiau, kad jauni žmonės suvoktų, jog nebūtina studijuoti universitete ekonomikos ar vadybos, nes tai prestižinės specialybės. Jeigu kas nors nori būti virėju ar kurti gėlių kompozicijas – puiku! Juk pilna būdų, kaip galima išreikšti save.“

Raminta yra tikras pavyzdys žmogaus, užsiimančio širdžiai artima veikla. Tai išduoda iš jos trykštanti energija, spindinčios akys, noras dalytis planais. Moteris teigia, kad turėdama galimybę kurti jaučiasi laimingesnė nei kada nors anksčiau. Verslo centrą palikome be Ramintos megztų šalikų, tačiau apdovanoti įkvėpimu.



PROJEKTAS

„Bendruomeninių šeimos namų įkūrimas
Prienu rajono savivaldybėje“
Prienu rajono savivaldybė

Danutė: išteklių ieškau savyje ir kituose žmonėse

Mažai kas girdėjęs apie Kašonių kaimą. Jis būtų ne kitoks negu daugybė kitų Lietuvos kaimų ir kaimelių, bet Kašonių gyventojai atrado nepaprastą vienybės receptą – subūrė tvirtą bendruomenę ir tapo vienos didelės šeimos nariai. Tačiau tokie stebuklai neįvyksta savaime. Bendruomeninius ryšius gyvenvietėje pradėjo stiprinti nevaržomos energijos kupina moteris – Danutė.

Kašonių apylinkėse gimusi ir užaugusi Danutė gyvena Jiezne, tačiau kažkokia jėga ją parviliojo atgal į gimtąsias vietas: „Prieš trejus metus atėjau dirbti į Kašonių biblioteką. Bendruomenės pirmininkas Dalius jau buvo pradėjęs kurti ir vienyti bendruomenę. Tada jie organizavo didesnes šventes: Jonines, Užgavėnes, Motinos dieną. Aš dirbau mokykloje, man visuomet patiko bū-

ti tarp žmonių, todėl Daliui pasiūliau daryti ką nors daugiau. Turėjau tikslą. Per mėnesį surengti bent vieną renginį vaikams ir vieną suaugusiems. Iš pradžių žmonės į renginius vaikščiojo gana vangiai, reikėjo įgyti jų pasitikėjimą. Paskui jie suprato, kad renginiai yra aukšto lygio, o man pavyko pajusti, ko žmonės norėtų, ir taip po truputį pradėjome augti kaip bendruomenė.“

Užaugus mieste, sunku suprasti, o kas iš tikrųjų yra bendruomenė? Danutei atrodo, jog tai – žmonių grupė, kuri viską daro bendrai, dalijasi rūpesčiais ar net savo ruoštais patiekalais. Jei Kašonyse ruošiamasi renginiui, visi prie jo prisijungia. Bendrai organizuojamos ir talkos. Neseniai Danutė inicijavo pilialkalnių tvarkymo akciją ir visiems buvo suprantama, kad būtina sutvarkyti savo teritoriją: „Žmonės susirinko nusiteikę tvarkytis: vieni grėbė lapus, kiti kažką pjovė, rinko šiukšles. Paskui kartu sėdė dalijosi atsineštomis vaišėmis. Pastebėjau, kad pas mus žmonės vieni kitiems noriai padeda. Jeigu ką nors gyvenvietėje ištinka nelaimė ar net nuopuolis, visi stengiasi ne apkalbėti ar pasmerkti, o padėti išspręsti problemą.“

Gyventojams pradėjus glaudžiau bendrauti, Danutė nusprendė, kad laikas prisijungti prie projekto „Stipri šeima Prienų krašte“. Kašonių bendruomenei buvo skirta psichologė. Iš pradžių žmonės šią galimybę vertino skeptiškai. Pirmąsias grupinių susitikimų temas psichologė pasiūlė pati. Paskui žmonėms buvo leista nuspręsti, apie ką jie patys norėtų pasikalbėti. Sėdėdami žalia spalva išdažytoje bendruomenės bibliotekoje visi diskutuoja ir draugiškai renkasi, kokios temos rūpi labiausiai. Psichologė ne tik skaito paskaitas, bet ir veda praktinius užsiėmimus. Labiausiai Kašonių gyventojus nustebino spalvų testas, po kurio psichologė apibūdino kiekvieną susitikimo dalyvį pagal jo piešinyje naudotas spalvas.

„Miestelyje gyvena nemažai jaunų šeimų. Žmonės turi daug noro ką nors veikti, tačiau jiems reikėjo ko nors, kas juos suvienytų ir suteiktų pasitikėjimo. Anksčiau organizuotos šventės buvo pavienės, nevykdavo edukacinių užsiėmimų. Dabar žmonės tapo atviresni, ėmė daugiau bendrauti vienas su kitu, dalytis savo mintimis ir jausmais, atsirado tarpusavio pasitikėjimas“, – pokyčiais bendruomenės gyvenime džiaugėsi Danutė.

Svarbiausias organizuotas renginys pačiai Danutei buvo Tėvo diena. Lietuvoje nėra įprasta švęsti Tėvo dieną. Daž-

Svarbu dirbti iš širdies. Nelaukti, kol kas nors padėkos ar sumokės. Juk ir mums niekas už šį darbą nemoka pinigų, todėl ieškome išteklių savyje ir kituose žmonėse.



niau vaikai mokosi mamoms skirtus eilėraščius ir dainas: „Taip, motina yra labai svarbi vaiko gyvenime ir laiko tris namų kampus, o tėvas – tik vieną. Tačiau jeigu tėvas tą vieną kampą paleistų, ko gero, ir mama tų trijų neišlaikytų. Šią šventę organizuojame jau trejus metus iš eilės ir žmonės jos pradėjo laukti labiau negu Joninių.“

Bendruomenės pabudimas ir aktyvus laisvalaikis sudomino ne tik vaikus, suaugusiuosius ir senjorus, bet ir įnoringą jaunimą. Anksčiau vengė susibūrimų ir bendros veiklos, jie pradėjo dalyvauti varžybose ir įvairiuose renginiuose. Danutė teigia, kad bendruomenę buria be jokio atlygio, nes jai svarbiausia, kad žmonės norėtų visur dalyvauti, šypsočiusi ir būtų patenkinti: „Svarbu dirbti iš širdies. Nelaukti, kol kas nors padėkos ar sumokės. Juk ir mums niekas už šį

darbą nemoka pinigų, todėl ieškome išteklių savyje ir kituose žmonėse.“

Kašonių gyventojai žino, kaip kokybiškai leisti laiką ir linksmintis. Danutė kviečia prisijungti prie sviesto mušimo ir paragauti šviežių bulvių. Daugiau nei penkiolikos žmonių grupei savo namų duris atvėrusi viena bendruomenės gyventoja pasitinka visus su šypsena. Virtuvėje mušame sviestą, o preciziškai sutvarkytoje svetainėje stalo lūžta nuo gardžiausių kaimo vaišių: šviežių bulvių, duonos, varškės sūrio su žaliomis alyvuogėmis, skaniausių lašinių, pasukų ir konditerijos gaminių. Desertui moterys išsitraukė akordeoną ir pradėjo groti bei iš širdies traukti kažin kur girdėtas dainas. Tampa aišku, kodėl Kašonių kaimas yra oazė Lietuvos žemėlapyje.



PROJEKTAS

„Alytaus miesto bendruomeniniai šeimos namai“

Alytaus miesto savivaldybės administracija

Džaneta: nebūčiau patikėjusi, kad mes kaip šeima kada nors tiek pasieksime

Džanetą (29) pamatome Alytaus bendruomeniniuose šeimos namuose klūpančią kambaryje ant kilimo ir žaidžiančią su vaikais. Scena primena kokio nors idiliško šeimai skirto filmo scenarijų, bet Džanetos gyvenimo scenarijaus nebūtų sugalvojęs net itin drąsus režisierius.

„Auginu keturis vaikus, vienas iš jų – globotinis. Sunkumai prasidėjo, kai mano vyro sesuo susirgo vėžiu. Po jos mirties tapau jos sūnaus globėja ir tada pasiligojo vyro mama. Tuo metu turėjau dukrą, laukiausi sūnaus, o visi rūpesčiai užgulė mano pečius. Gyvenome paprastame bendrabu-

tyje su bendru koridoriumi ir bendro naudojimosi patogumais. Anyta buvo labai žaizdota ir turėjo sunkią negalią, todėl ją reikėjo maitinti, apversti ir vystyklus pakeisti“, – pradeda pasakoti Džaneta.

Jauna moteris neturėjo kada galvoti apie savo savijautą. Ji ne tik slaugė vyro motiną, rūpinosi namais ir vaikais, bet ir kovojo su vyro sesers vaiko protestu. Šis buvo ką tik netekęs mamos, iš vienos šeimos atėjęs į kitą, nepratęs prie joje galiojančių taisyklių. Vaikas nenorėjo derintis prie naujo gyvenimo, todėl pradėjo maištauti tiek namuose, tiek mokykloje. Tuo metu anytos sveikata ėmė blogėti. Kartais Džaneta negalėdavo jos pamaitinti net šaukštu, todėl maistines medžiagas švirkšdavo švirkštu. Vieną dieną ji suprato, kad tokiomis sąlygomis gyventi neįmanoma. Ir išdrįso pradėti ieškoti pagalbos.

Pirmiausia moteris kreipėsi į Alytaus vaikų teisių apsaugos tarnybos skyrių, bet jo darbuotojai ne tik suabejojo Džanetos, kaip globėjos, kompetencija, bet ir iš viso jos gebėjimu būti motina savo vaikams. Vėliau ji susipažino su Bendruomeninių šeimos namų socialine darbuotoja ir organizacijos „Gelbėkite vaikus“ direktore.

„Man buvo suteikta individualios terapijos su psichologe pagalba. Susitikimai vykdavo namie, nes negalėjau palikti anytos ir vaikų. Pirmąjį seansą mudvi beveik pratylėjome. Šiek tiek pasikalbėjome apie orą ir kitas smulkmenas. Alytuje psichologinę pagalbą žmonės vertina skeptiškai. Sužinoję, kad bendrauji su psichologu, – nevengia pašiepti, tyčiojasi. Tačiau tai buvo nesvarbu, nes mano vidinė būklė ėmė keistis. Iš pradžių buvau labai irzli ir nervinga, mane viskas slėgė. Pradėjus terapiją, viskas ėmė grįžti į savo vėžes.“

Džaneta negalėjo tikėtis paramos iš savo artimųjų: su motina moteris nebendrauja jau daugelį metų. Nors spinduliuoja ryžtu ir stiprybe, prabilusi apie savo vaikystę, ji sunkiai valdo ašaras: „Visada svajojau, kad kai turėsiu savo šeimą, mes gyvensime kitaip. Džiaugiuosi, kad man pavyko būti kitokiai negu mano tėvai.“

Po psichologinės terapijos Džaneta nusprendė pakeisti savo ir savo šeimos gyvenimą. Iš pradžių jie suremontavo anytos dviejų kambarių butą ir išsikėlė

Mūsų istorija – sėkmės istorija. Kaip gyvenome prieš trejus metus ir kaip gyvename dabar... atrodo, kad tai – dvi atskiros šeimos.



ten gyventi. Dar slaugydama vyro motiną, Džaneta suprato, kad jai nereikia ieškoti jokio kito darbo. Slauga moteriai nebuvo nepakeliama našta. Prieš tai dirbusi valytoja, vieną dieną Džaneta metė darbą ir tarė sau – kad ir kas nutiktų, dirbs ligoninėje. Šiuo metu ji dirba slaugytojos padėjėja: maitina pacientus, tvarsto žaizdas, keičia sauskelnes ir daro viską, kad pagerintų jų būklę.

„Jaučiuosi puikiai. Į darbą einu tarsi į šventę. Dabar suspėju ir dirbti, ir vaikus auginti, ir kartu su jais pramogauti. Mūsų istorija – sėkmės istorija. Kaip gyvenome prieš trejus metus ir kaip gyvename dabar... atrodo, kad tai – dvi

atskiros šeimos. Aš nebūčiau patikėjusi, kad mes kaip šeima tiek daug pasieksime. Visko pasiekėme kartu. Net mano santykiai su globotiniu pasikeitė. Dabar jis didžiausias mano ramstis šeimoje.“

Džaneta tikisi, kad jos istorija įkvėps kitus pasiryžti kreiptis pagalbos. Jai atrodo, kad nėra prasmės prie kitų žmonių apsimesti, jog gyvenimas yra rožėmis klotas, o namie galvoti, kaip išsikaupti iš problemų liūno: „Laikas atrasti savo raktą į sėkmę. Psichologai ir įvairūs pagalbos centrai yra tam, kad padėtų mums pakeisti savo gyvenimą. Juk jeigu užsidarė vienos durys, nereikia, kad visos kitos irgi bus užrakintos.“



PROJEKTAS

„Vyresnio amžiaus darbingų asmenų įtraukimas į savanorišką veiklą ir bendrųjų gebėjimų ugdymas“
Lietuvos šeimų, auginančių kurčius ir neprisigirdinčius vaikus, bendrija PAGAVA

Lijana: jaučiu, **kad esu reikalinga**

Kurčiųjų mokykla niekuo nesiskiria nuo kitų mokyklų. Išskyrus tai, kad joje neišgirsi mokymo įstaigoms būdingo triukšmo ir vaikų klegesio. Siaurais koridoriais einame iki Lijanos (60) kabineto ir atsiduriame dvi valandas truncančioje dailės pamokoje. Vieni vaikai piešia ir spalvina, kitus Lijana moko, kaip iš mazgelių nupinti draugystės apyrankę. Klasėje tylu.

Dailė ir rankdarbiai Lijanai jokia naujiena: „Nuo vaikystės dariau lėlytes draugams, būdama mergina – dariau jas draugų vaikams. Mane pastebėjo tuometinis vyr. dailininkas ir pakvietė prisijungti prie teatro veiklos. Būtent ten išmokau lėlių kūri-

mo amato.“ Po daugiau nei 35 metų, praleistų teatre „Lėlė“, Lijana pajuto norą išbandyti ką nors naujo ir prisijungti prie savanoriškos veiklos.

„Prieš 6–7 metus draugė pasiūlė pradėti mokytis gestų kalbos. Mane visuomet domino kurtieji, tačiau nelabai žinojau, kaip su jais bendrauti. Kursuose supratau, kad klaidingai kurčiuosius vadinau kurčnebyliais. Dauguma kurčiųjų turi balsą, tik nemoka jo valdyti, nes nežino, kaip jis skamba. Deja, baigus kalbos kursus, mano ryšys su kurčiais nespėjęs užsimegzti nutrūko.“

Mokytis gestų kalbos nėra lengva užduotis. Pirmiausia, jos negalima užsirašyti, būtina viską įsiminti pačiam. Per šešerius metus Lijana primiršo gestų kalbą, bet sulaukė skambučio iš tos pačios draugės, kuri pasiūlė tapti savanore organizacijos „PAGAVA“ rengiamose stovyklose, skirtose šeimoms su kurčiais ir neprigirdinčiais vaikais.

„Iš pradžių kiek dvejojau, nes bijojau, kad nepavyks susikalbėti. Gestų kalbos buvau ilgai nepritaikiusi. Pirmiausia organizacijoje vyko mokymai apie pačią savanorystę, prisijungusi stovyklos programai dar pasiūliau savo sugalvotų edukacinių užsiėmimų. Pačioje stovykloje baimė išnyko. Bendrauti man sekėsi, nors iš pradžių – padedamai vertėjos. Stengiausi bendrauti pati, naudojausi raidynais ir daktiliu. Po stovyklos mano pastangos buvo įvertintos ir gavau pasiūlymą Vilniaus kurčiųjų mokykloje vesti amatų būrelį“, – pasakoja Lijana.

Nors moteris tęsia gestų kalbos mokymosi kursus, kai pamiršta vieną ar kitą žodį, jai noriai padeda vaikai. Jų Lijanai užsiėmimuose niekuomet netrūksta. Kartu jie tapo, lipdo, pina, veria apyrankes ir kuria. Darbas su kurčiais reikalauja labai daug jėgų: kiekvienam svarbus išskirtinis dėmesys, būtina prie visų vaikų prieiti atskirai ir parodyti, kaip atlikti vieną ar kitą užduotį.

Tačiau amatų būrelyje mokosi ne tik vaikai, bet ir pati Lijana: „Šia veikla užsiimu tik antrus metus. Anksčiau man būdavo ypač sunku pirmai pradėti pokalbį, o savanorystės patirtis suteikė impulsą pačiai prieiti prie žmogaus, jį užkalbinti. Prieš pradėdant sava-

Kurtieji ir neprigirdintieji gyvena tarp mūsų, tačiau mes jų visai nepažįstame. Nežinojimas suformuoja neteisingą požiūrį.



noriant, man buvo reikalingas teatras ir tai, ką darau. Dabar jaučiu, kad reikalinga esu aš pati. Juk kitaip vaikai nesirinktų į mano pamokas.“

Lijana džiaugiasi, kad savo laisvą laiką gali skirti padėdama kitiems, ir tikisi sulaukusi pensinio amžiaus jo dovanoti dar daugiau. Labiausiai moterį žavi išskirtinė galimybė pažinti visai kitokią kultūrą: „Kurtieji ir neprigirdintieji gyvena tarp mūsų, tačiau mes jų visai nepažįstame. Nežinojimas suformuoja neteisingą požiūrį. Taip, jie turi

negalią ir negirdi tų stebuklingų dalykų, kuriuos girdime mes, tačiau jie turi kitų nepakartojamų gabumų. Anksčiau ir pati į tokius žmones žiūrėjau su tam tikra baimė. Matydama, kaip jie gestikuluoja gatvėse, visuomet galvodavau, kad pykstasi. Dabar juos regiu visiškai kitaip ir pagaliau suprantu.“



PROJEKTAS

„Pakruojo miesto ekonomiškai neaktyvių gyventojų užimtumo didinimas siekiant pagerinti įsidarbinimo galimybes“
Pakruojo verslo informacijos centras

Rasa: dabar gyvenime noriu elegancijos

Pakruojo dvaras atrodo tarsi iš atviruko. Milžinišką teritoriją puošia spalvoti gėlynai, Viljamo Šekspyro pjesių tematika sukurtos skulptūros, preciziškai prižiūrėta veja, kieme skamba klasikinė muzika, o viduje visi kambariai ir menės alsuoja istorija. Galima tik įsivaizduoti dvariškių gyvenimą, o štai gidė Rasa (46) tos didybės apsuptyje praleidžia kiekvieną dieną.

Buvusi anglų kalbos mokytoja dėl ligos turėjo palikti mokyklą ir savo prieglobstį rado Pakruojo dvare. Čia ji prižiūrėjo tvarką centriniuose rūmuose, pasitikdavo ir įleisdavo ekskursijas, paskui pradėjo dirbti suvenyrų parduotuvėje bei kasoje: „Skaičiuoti pinigus niekada nebuvo mano mėgstamiausias užsiėmimas. Tačiau

viską atpirkdavo dvaro aplinka, kartu dirbantys žmonės. Dvaras suteikia daug ką: estetinį grožį, bendravimą su žmonėmis, aktorais. Kai dirbau kasoje, pro mane vis praeidavo gidės baronaitės, o aš pavydžiai galvodavau, kad norėčiau būti viena iš jų.“

Atrodo, dvare svajonės pildosi. Vieną dieną Rasai paskambino Pakruojo verslo informacijos centro koordinatore Vaida Šeižė ir pasiūlė dalyvauti projekte, prisijungti prie gidų mokymų ir įgyti gido pažymėjimą: „Buvau sau sakiusi, kad daugiau niekada nesimokyčiau. Tačiau ši istorija tik dar kartą įrodo, kad posakis „niekada nesakyk niekada“ – prasmingas.“

Iš pradžių Rasai buvo nedrąsu ryžtis tokiems dideliems pokyčiams. Ji dvejojo, nes žinojo, kad mokslai bus rimti, ekskursijos – sudėtingos, metodinės lentelės – tikras galvos skausmas. Paskui moteris suprato, kad mokytojos ir gidės darbai nėra jau tokie skirtingi, kaip atrodo iš pirmo žvilgsnio. Mokytojas ruošiasi pamokoms, o gidas – ekskursijai. Ir vienas, ir kitas pasakoja ir aiškina. Paprasčiau tik tai, kad gidui nereikia namo tempti krūvos sąsiuvinų ir taisyti moksleivių kontrolinių darbų.

Ne tik gide, bet ir kostiuminėje dirbanti moteris apsivelka tradiciniais baronaitės drabužiais, pasidabina skrybėlaite, rankine ir vedasi į rūmus supažindinti su spalvinga didikų kasdienybe.

„Gidės darbas dvare yra kitoks negu kitose vietose. Čia tvyro didinga atmosfera, atvyksta įdomių žmonių, o pati aplinka nepaprastai įkvepia. Dvaro padedama, pati atradau kitą mados stilių: anksčiau vilkdavusi bet ką, kad tik būtų patogiu. O dabar noriu elegancijos. Namie net įrengiau damų kambarį. Jame stovi indauja, senovinių kėdžių, yra židynys ir senovinių detalių, daiktų. Leisti ten laiką – atgaiva sielai“, – pasakoja Rasa.

Moters veikla neapsiriboja tik Pakruojo dvaro teritorija. Baigdama gidų kvalifikacijos kursus, Rasa parengė autorinę ekskursiją „Žydų gyvenimo ženklai Pakruojyje“. Ekskursija orientuota į žydų kultūrą, kuri labai artima ir pačiai Rasai: „Iš pradžių mane paveikė Holokausto istorija, o besidomėdama žydų kultūra radau ir sau ką pritaikyti. Mane visomet žavėjo žydų verslumas, jų tarpusavio bendrystė, noras vienas kitam padėti ir vaikų auklėjimo ypatumai. Augi-

Dvaro padedama, pati atradau kitą mados stilių: anksčiau vilkdavusi bet ką, kad tik būtų patogiu. O dabar noriu elegancijos. Namie net įrengiau damų kambarį.



nu tris paauglius ir, būna, pajuntu, kad pradėdau prieš juos kelti balsą. Tada prisimenu žydų posakį, kad vaikas yra didžiausia Dievo dovana. Mano balsas kaipmat nutyla. Kartais namie ruošiui ir žydiškų patiekalų: išmokau gaminti foršmaką ir ne kartą viriau beigelius.“

Gidė nori su Pakruojo istorija ir kultūra supažindinti visus miesto svečius, tačiau svarbiausi jai – vietos gyventojai. Rasai atrodo, kad istorijos, papasa-

kotos pakruojiečiams, įgauna daugiau prasmės ir išliekamosios vertės: „Dalyvaujantys ekskursijoje Pakruojo gyventojai gali būti negirdėję kokio nors fakto ar nežinoti tam tikros vietos istorijos. Tačiau paskui jie tomis pačiomis gatvėmis vaikščios kiekvieną dieną, prisimins mano pasakojimus ir patys juos perpasakos kitiems.“



PROJEKTAS

„CREAzone – pirmas žingsnis link verslumo ir kūrybiškumo“
Lietuvos verslo konfederacija

Samanta: kuriu daiktus, kurie galėtų padėti kitiems

Kol vieni įsijautę projektuoja dar vieną gražią kėdę ar patrauklų paspirtuko dizainą, Vilniaus dailės akademijos dizaino specialybės bakalauri Samantai (23) rūpi daiktai, kurie galėtų padėti kitiems žmonėms. Samantos mama – gydytoja, todėl jų šeimoje pagalba kitiems visuomet buvo savaime suprantama.

„Svarsčiau, kas būtų, jeigu mano gyvenime neliktų garso, kas atsitiktų, jeigu nebegalėčiau matyti, o kas, jei nesuprasčiau, ką jaučiu, nesuvokčiau, kodėl kitas žmogus yra piktas ar liūdnas, jei nebesugebėčiau būti

ir bendrauti su kitais?.. Tokios mintys ir noras pagerinti žmonių kasdienybę paskatino sukurti žaislą „Buddy“ – bičiulį kiekvienam vaikui.“

„Buddy“ – abstrakčios formos žaislas. Vienam vaikui jis atrodys kaip meškiukas, kitam – kaip triušelis. Ant jo paviršiaus išskirti aštuoni nuotaikų tipai. Žaislas jungia regos, klausos ir lytėjimo pojūčius: „Kaip daiktų dizainerė, turiu poreikį viską pačiupinėti ir pajusti, todėl, matyt, tiek dėmesio skiriu pačiam lytėjimui. Jeigu užsimerksiu ir liesiu stalo paviršių, jis bus visai kitoks, nei liesčiau jį matydama. Šis žaidimas su potyriais, eksperimentavimas, bandymai save įsivaizduoti kito žmogaus vietoje ir atvedė mane iki šios idėjos.“

Samanta svajoja, kad žaislu naudotųsi visi vaikai, o ypač tie, kuriems reikia kiek daugiau dėmesio ir pastangų juos suprasti. Jaunoji dizainerė tiki, kad žaislas galėtų tapti puikia pokalbio pradžia tarp vaiko ir vieno iš tėvų, mokytojo ar specialisto.

„Kartais žmonėms sunku bendrauti. Ypač sunku kalbėtis apie emocijas. Mes, suaugusieji, esame išmokę kiek laisviau reikšti jausmus. Tačiau visuomenėje būti liūdnam yra blogai, būti piktam – dar blogiau. Galima tik būti laimingam. Bet ne, nebūtina būti tik laimingam. Svarbu priimti visas emocijas. Šio žaislo paskirtis yra užmegzti pokalbį, išmokti reikšti emocijas ir net išspręsti sudėtingas situacijas, kurių dažnai pasitaiko su komplikuotais vaikais. Vaikas turi suprasti, kodėl jį užplūsta vienokios ar kitokios nuotaikos. Maištaujantis vaikas dažnai ir pats jaučiasi nesuprastas. Noriu, kad žaislas padėtų kiekvienam vaikui suprasti save, o suaugusiesiems atrasti ryšį su savo vaiku“, – apie galimybę keisti vaikų ir tėvų santykius pasakoja Samanta.

Vaikas gali būti labai liūdnas ir nekalbus, o vaikai su autizmo sindromu dažnai ir nekalba. Jeigu jis sėdi susigūžęs ir nori pasidalyti jausmais su mama, tą emociją gali perteikti spustelėjęs liūdesį identifikuojantį mygtuką ant žaislo. Tuomet pasigirs jo nuotaiką atspindintis garsas. Autizmo sindromą turintiems vaikams ypač svarbus vizualumas, todėl žaislą puošia veidukai.

Man pakaktų, kad bent vienas vaikas taptų laimingas, tuomet ir jo tėvai bus laimingi – tai ko dar reikia?



Ne mažiau svarbus garsas ir tekstūra. Kai vaikui linksma ar gera, žaislą galima naudoti muzikai kurti.

Samanta jau sukūrė žaislo prototipą, kartu su specialistais ruošia metodologiją tėvams, kaip tinkamai juo naudotis, plėtoja papildomus projektus ir ieško investicijų pradėti žaislo gamybą.

„Norėčiau, kad kiekvienam žaislą turinčiam vaikui būtų ne tik smagu su juo

žaisti, bet ir mokytis lengviau užmegzti ryšį, išvengti sunkumų bendraujant su draugais ar tėvais. Galbūt autizmo sindromą turintiems vaikams žaislas padėtų pradėti kalbėti ir palengvintų socialinius sunkumus. Silpnaregiams žaislas galėtų atstoti tą ryšį, kurio jiems dažnai trūksta. Man pakaktų, kad bent vienas vaikas taptų laimingas, tuomet ir jo tėvai bus laimingi – tai ko dar reikia?“



PROJEKTAS

„Tauragės rajono savivaldybės bendruomeniniai šeimos namai“
Tauragės rajono savivaldybės administracija

Saulė: nebebuva verta moters vardo

Lietuvoje šeimos problemas vis dar įprasta spręsti už uždarytų durų. Tačiau tik aplinkinių palaikymas padėjo Saulei (vardas pakeistas) priimti sprendimą ištrūkti iš šešerius metus užsitęsusiųs psichologinio smurto kančios namų aplinkoje.

Saulė – graži ir veržli 26 metų moteris. Ji šypsosi ir juokauja, tačiau, pokalbiui pakrypus į asmeninį gyvenimą ir patirtą siaubą, veidą užtemdo šešėlis ir jaučiu, kad moteris nenori dalytis išgyventa istorija: „Pagaliau jaučiuosi gerai ir esu laiminga. Bijau,

kad kam nors papasakojus, kaip dabar gyvenu, ims nesisekti. Kartu noriu tai padaryti, kad padrašinčiau kitas tokį pat skausmą patiriančias moteris.“

„Santykių pradžioje tarp manęs ir vyro viskas buvo gerai. Tačiau, pradėjus gyventi kartu, kuo toliau, tuo buvo baisiau. Ėmiau jausti psichologinį smurtą. Prasidėjo įvairūs gąsdinimai ir grasinimai. Fizinio smurto išvengiau, nes uždraudžiau sau veltis į bet kokį konfliktą, bet man psichologinis smurtas baisesnis už fizinį. Visuomet nusileisdavau vyrui ir tapdavau pilka su viskuo sutinkančia pelyte. Taip ir gyvenome šešerius metus“, – nukreipusi žvilgsnį į šlamančius už lango medžius pasakoja Saulė.

Sunku suvokti moters namuose visuomet tvyrojusią įtampą ir jos pastangas, nepaisant susiklosčiusios situacijos, būti geriausia mama savo dviem mažametėms mergaitėms: „Aš nebebuvau verta moters vardo.“ Saulė atskleidė, kad nebemylėjo ir nebevertino savęs, net bijodavo pasižiūrėti į veidrodį. Visas jos gyvenimas sukosi nemėgstamame darbe ir namuose, iš kurių jai nesinorėjo išeiti. Saulė neturėjo nė vienos draugės, neleisdavo sau nieko nusipirkti ir nelepindavo savęs net paprasčiausiu puodeliu kavos kavinėje.

Drąsos pakeisti gyvenimą jaunai moteriai suteikė sutuoktinio neištikimybė. Ji nebeatpažino savęs veidrodyje ir nesuprato, kodėl pasirinko visa tai kentėti. Pirmasis Saulės žingsnis buvo susitikimas su socialine darbuotoja, kuri nuoširdžiai palaikė moterį, padėjo sugrąžinti dingusį pasitikėjimą ir suprasti, kaip išreikšti save kaip moterį, o vėliau pasiūlė apsilankyti koordinaciniame centre „Gilė“ ir pabendrauti su psichologe.

„Prisimenu pirmąjį savo susitikimą su psichologe. Aš buvau sugniuždyta ir nuliūdusi. Atėjau be jokio makiažo, netvarkingais plaukais. Buvau tiesiog suvargusi moteris, kuriai skirta būti tik namuose. Be jokios savivertės. Paniškai bijojau išeiti į gatvę ar miestą. Atrodo, bijojau net dienos šviesos.“

Po kurio laiko Saulė ėmė laukti iš pradžių tokių nemalonių susitikimų su psichologe. Jos savijauta gerėjo, atsirado stiprybės ir jėgų bei noro atskleisti savo

Svarbu pasitikėti kitais žmonėmis, o svarbiausia – savimi. Būtina suprasti, kad esi moteris, o ne daiktas ar baldas, drąsiai žengti į priekį ir nepasiduoti jokiai manipuliacijai.



moteriškumą. Saulė ėmė atsikovoti prarastas džiaugsmo akimirkas: po ilgos pertraukos apsilankė kirpykloje, vis ilgiau stovėdavo prie veidrodžio, leido sau nusipirkti naujų drabužių, kartais pasilepindavo gabalėliu torto. „Ėmiau jaustis laisva. Buvau kaip koks paukštis, kuris pagaliau gali skristi.“

Saulė supranta, kad vieną reikšmingiausių savo gyvenimo sprendimų galėjo priimti ir anksčiau, tačiau ją kaustė baimė. Ji visiškai nepasitikėjo savo jė-

gomis, todėl buvo vyro nesunkiai įtikinta, kad viena nesugebės išlaikyti ir užauginti dukrų. „Psichologinį ar fizinį smurtą artimoje aplinkoje patiriančioms moterims norėčiau patarti nepasiduoti ir netylėti. Svarbu pasitikėti kitais žmonėmis, o svarbiausia – savimi. Būtina suprasti, kad esi moteris, o ne daiktas ar baldas, drąsiai žengti į priekį ir nepasiduoti jokiai manipuliacijai. Galvoti reikia ne tik apie vyrą bei šeimą, bet ir apie save. Pirmiausia – apie save.“



PROJEKTAS

„Sveikos gyvensenos skatinimas
Klaipėdos rajone“
Klaipėdos rajono savivaldybės
visuomenės sveikatos biuras

AŠ JUDŪ!

Stanislovas: mano visam organizmui – gera

Saulėtą ankstyvo rudens rytą su Stanislovu (81) susitinkame jo namų kieme po pradėjusiu gelsti klevu. Stanislovui stovėti padeda medinė lazda. Jis išskirtinai pasitempęs, vilki marškinius ir kostiumą. Ruošiasi tą dieną paskirtam vizitui pas gydytoją. „Šiandien jaučiuosi nekaip. Tačiau taip jau būna, kad kai kuriomis savaitėmis sveikata būna geresnė, o kitomis – stebėtinai suprastėja.“

Stanislovo ligos istorija stebina net prie visko pratusius gydytojus. Kadaise dirbdamas gamykloje jis susilaužė ranką, kurią po dviejų dešimtmečių prireikė operuoti. Prieš vienuolika metų vyrui buvo diagnozuotas antros stadijos prostatos vėžys, dabar progresavęs į trečią ligos stadiją. Vėliau Klaipė-

dos respublikinėje ligoninėje įprastos patikros metu gydytojas aptiko inksto auglį. Vyrui iš karto buvo atlikta operacija, ligos išrašą peržiūrėjusi gydytojų komisija sostinėje diagnozavo, kad auglio būta piktybinio. Šiandien Stanislovas gyvena tik su vienu inkstu.

„Po vienos iš operacijų kitas susitikimas su gydytoju buvo paskirtas po trijų mėnesių. Tąkart nusprendžiau pasiimti su savimi ir stuburo nuotrauką. Su stuburu susijusios problemos mane kankino seniai. Gydytojas žvilgtelėjo į nuotrauką ir iš karto pasakė, kad neturiu kito pasirinkimo, tik operaciją. Išoperavus stuburą, gyvenau ramiai iki pat šio pavasario. Tačiau pavasarį nugaros skausmai atsinaujino. Net negalėdavau išlipti iš lovos. Guli – gerai, vos pradėdi keltis – surakina skausmas“, – pasakoja Stanislovas.

Lyg to būtų negana, Stanislovui teko išgyventi du smegenų infarktus, dėl to vyrą ėmė kankinti nuolatinis pykinimas, nepertraukiamas galvos svaigimas ir žemas kraujospūdis. Dėl blogos savijautos vyras labai daug laiko praleisdavo namie ir retai tepakildavo iš lovos. Išėjęs iš namų, pusiausvyrai išlaikyti remdavosi net dviem lazdomis. Stanislovas nesimankštino ir neturėjo tinkamo fizinio aktyvumo bei sveikos gyvensenos įgūdžių.

„Vieną dieną laikraštyje pamačiau kvietimą prisijungti prie Klaipėdos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro organizuojamo sveikos gyvensenos skatinimo projekto. Sūnus su marčia įkalbėjo mane pabandyti. Juk sporto salė – kitoje gatvės pusėje. Nuėjau, užsiregistravau ir ėmiau lankytis reguliariai. Pačią pirmą dieną buvo duota užduotis net 24 minutes eiti ratu aplink salę. Ir aš pradėjau eiti, pasiremdamas lazda. Apėjau pusę rato. Prisėdau. Apėjau dar pusę – vėl prisėdau. Tas pats buvo pirmą, antrą ir trečią dienomis. Paskui pradėjau vaikščioti be sustojimų. Apeidavau ratą, du ratus, tris. Sustiprėjęs ėmiau vaikščioti be lazdos“, – per 8 mėnesius dalyvaujant projekte pasiektais rezultatais dalijosi senjoras.

Stanislovas džiaugėsi, kad vasarą ne tik galėjo prisiminti, kaip važiuoti dviračiu, bet ir grįžo darbuotis į savo sodą: „Nežinau, ar dėl fizinės veiklos, ar nuo ko, bet bendroji mano sveikata pagerėjo. Esu gerokai stipresnis. Dabar sode net ir lysves galiu sukasti. Kurį laiką to

Nežinau, ar dėl fizinės veiklos, ar nuo ko, bet bendroji mano sveikata pagerėjo. Esu gerokai stipresnis. Dabar sode net ir lysves galiu sukasti. Kurį laiką to nesugebėjau.



nesugebėjau. Ravėti negaliu, nes man sunku susilenkti ar atsilošti. Tačiau geresnėmis dienomis iki sporto salės nueinu iš viso be lazdos. Žinoma. Aš einu labai lėtai.”

Žvelgiant iš šono, atrodo kitaip. Drauge einant į sporto salę, Stanislovas skaudžia priekyje. Ne taip jau lengva išlaikyti jo tempą. Nors pradžioje vyras minėjo, kad jaučiasi prastai, kažin, koks jis tomis geresnėmis dienomis, nes jau dabar vikriai mėto kamuolį, atlieka mankštą prie treniruo-

klių, net randa laiko duoti patarimų, kokie pratimai padeda sumažinti nugaros skausmą, ir iš karto parodo, kaip teisingai juos atlikti.

„Jaučiu, kad mano visam organizmui gera. Aš esu patenkintas. Prie šitos programos prisijungė ir ne vienas mano bičiulis. Kartais sėdžiu kieme ant suoliuko ir kvėpuoju grynu oru, ateina ir kitų žmonių pasėdėti. Matau, kad jiems sunku judėti, todėl raginu visus eiti sportuoti.”

esfa

EUROPOS SOCIALINIO
FONDO AGENTŪRA



2014–2020 metų
Europos Sąjungos
fondų investicijų
veiksmų programa