

ŽINGSNIAI

KAROLINA
IŠPILDĖ
SVAJONĘ



INGA
IŠGYVENO
SKYRYBAS IR
DEPRESIJĄ



RAMŪNAS
RIEDĖJO Į
BEDUGNĘ



IŠ NAMŲ DONECKE
OLENOS ŠEIMĄ
IŠVARĖ KARAS



2021

ŽINGSNIAI. ISTORIJS,
KURIOS ĮKVEPIA

PAJUTAU,
KAD TO
NORIU



KAMILĖ IR IEVA
ATRADO BENDRĄ
MEILĘ – GATVĖS
ŠOKIUS



LIETUVIŲ
KALBA
APVERTĖ
VOKIEČIO
GYVENIMĄ



APIE PRIKLAU-
SOMYBĘ
NUO
ALKOHOLIO



SAVO
VEIKLUMU
ĮKVEPIU
KITUS



VIRTUVĖS
ŠEFAS
DOVYDAS





Žingsniai. Istorijos, kurios įkvepia

„Atrodė, na, ką galima pasiekti, kai žmogui jau 50 metų?“ „Reikėjo už kažko užsikabinti, kad pasikeisčiau“. „Tikiu, kad susitikome neatsitiktinai. Vienas kitam davėme labai daug“. „Dabar bijau net svajoti – nes viskas, apie ką pagalvoju, ima ir išsipildo“. Šios mintys skamba lyg ištraukos iš stebuklinės pasakos, nors tai yra tikrų žmonių, dalyvavusių Europos socialinio fondo investicijų į žmogų projektinėse veiklose, citatos. Sociologų teigimu, skirdami lėšas šeimos gerovei, švietimui ir sveikatos apsaugai gauname daug didesnę ekonominę naudą, nei tas pačias lėšas skirdami kitoms sritims. Ir nors investicijos į žmogų ne nutiesia dar vienos gatvės, tačiau jos atveria kelius asmenybių augimui.

Vieno žmogaus pokytis ne retai pakeičia ir jį supančią aplinką. Perskaitytę Karolinos istoriją apie įgyvendintą nuosavo verslo idėją ar susipažinę su Ištvano vykdytomis romų bendruomenės įtraukties veiklomis pamatysite, kad jų pokyčiai neišvengiamai palietė ir kitus asmenis. Už kiekvieno dalyvio sėkmės istorijos stovi projektų įgyvendinimu besirūpinančių žmonių komandos, bendruomenė bei herojų artimieji. Jie visi iš arti matė pokyčius, įkvepiančius veikti.

Tačiau atveriančios akis istorijos, kurias pasakoja Žydrūnas ar Kristina, primena, kad ne visi yra apdovanoti palaikymą teikiančiais artimaisiais. Kartais vien žinojimas, jog kiti gali klysti, nes niekas jų nemokė šeimoje išmokstamų dalykų, sustabdo nuo skubos reaguoti neigiamai, o dažnai net įkvepia padėti ar patarti. Kartais tik žmonės iš šalies gali paskatinti įgyvendinti slaptas svajones, kaip tai nutiko Marijui. Tikimės, jog sėkmės istorijų herojų pasiekimai padrąsins ir kitus ieškoti žmogaus ar institucijos, padėsiančios ištrūkti iš užburto nesėkmių rato. Juk tiek daug vilties teikia gyvenimo kryžkelėse atsidūrusių Kęstučio, Ramūno ir Jolantos pasakojimai.

Jūsų dėmesiui siūlome dvidešimt sėkmės istorijų, kurios galbūt įkvėps Jus ar Jūsų artimuosius. Kartais būtent perskaityta mintis ir tampa pasakata žengti tą pirmąjį žingsnį teigiamų pokyčių link.

Inga išgyveno skyrybas ir depresiją, tačiau dabar jaučiasi laimėjusi gyvenimo loterijoje

„Dabar bijau net svajoti – nes viskas, apie ką pagalvoju, ima ir išsipildo“, – apie dabartinį etapą savo gyvenime sako Inga Pociuvienė.

Tačiau taip buvo ne visada. Purviniškės kaime (Marijampolės raj.) gyvenančios moters istoriją galima padalinti perpus: „prieš“ ir „po“. Pirmoji dalis atskleidžia laimingos dviejų dukrų mamos norą namų duris ir savo širdį atverti likimo nuskriaustiems vaikams iš vaikų namų.

Po šio žingsnio prasidėjo ir daug metų tęsėsi iššūkiai, kurie stiprią ir gyvenimu besidžiaugusią moterį pavertė ligone, vartojančia vaistus. Antroji pasakojimo dalis – apie tai, kaip laiku atrasta pagalba – „Pozityvios tėvystės kursai“, „Šeimų klubas“ ir asmeninės psichologo konsultacijos – padeda išmokti gyventi santarvėje su savimi ir kitais.

Norėjo vieno, gavo – du

„Iš vaikystės prisimenu, kaip būdama mergaitė girdėjau pasakojimą apie kažkokią netoli mūsų gyvenusią moterį, kuri globojo vaikus iš vaikų namų. Nors su ja nebuvo net pažįstama, pajutau, kad kada nors ir aš taip norėčiau: globoti ar įsivaikinti likimo nuskriaustus vaikus. Tas noras niekur nedingo. Tačiau veiksmų ėmiausi tik tada, kai jau turėjau šeimą: vyrą ir dvi dukras“, – pasakojimą pradėjo Inga. Tuo metu jos mergaitėms buvo 12 metų ir 6-eri. Inga pasakojo, kad prieš užpildydama prašymą tapti globėja pasitarė su visais: nei dukros, nei vyras neprieštaravo, jog namuose atsirastų naujas vaikas.

„Vyras dažnai būdavo komandiruotėse, o dukros – dar pakankamai mažytės. Visi iš karto supratome, kad globojamas vaikas bus daugiausia mano rūpestis. Toks variantas visiems tiko“, – neslėpė moteris. Ji prisiminė, kad tuomet norintys globoti vaikus dar neturėjo lankyti kursų – formalumai buvo kur kas paprastesni, tad procesas neužtruko ilgai. Vos po kelių mėnesių po to, kai buvo įtraukta į globėjų sąrašą, Inga sulaukė skambučio: „Yra berniukas.“ Nuvažiavusi sužinojo, kad tai vos dešimties mėnesių kūdikis, iš kurio mamos ruošiamasi atimti motinystės teises.

„Man nebuvo svarbus vaiko amžius, išvaizda, sveikatos būklė. Sakiau, koks atsirastų, tokį ir mylėsiu. Todėl po pirmų apsilankymų nedvejojau – apsisprendžiau, kad Tomas gyvens pas mus“, – pasakojo moteris.

Kaip dažnai būna tokiomis atvejais, Tomas nebuvo vienintelis biologinis savo mamos sūnus – jis turėjo vyresnį brolių Haroldą, gyvenusį kitoje globos įstaigoje. Netrukus Ingai pasiūlė į namus pasiimti ir jį.

„Pagalvoju, kad mūsų namai dideli, gyvename kaime, visko, ko turime, tikrai užteks ir dar vienam berniukui. Taip vietoje vieno globotinio gavome du“, – apie didžiulius gyvenimo pokyčius prisiminė pašnekovė.

Haroldas buvo panašaus amžiaus, kaip ir vyresnioji Ingos dukra. Kaip ji reagavo gavusi ne tik jaunesnį, bet ir bendramžį brolių? „Visko buvo. Tačiau galiausiai jie kažkaip „pasidalino“ mažesnius vaikus: vyresnioji dukra pradėjo rūpintis mažuoju Tomu, o Haroldas daugiau laiko leisdavo būdamas su mažąja mano dukra“, – pasakojo pašnekovė.

Vis dėlto idilė truko neilgai. Vos po kelių mėnesių sunkumai užgriuvo visu savo svoriu.

„Aš buvau naivi ir nepagalvoju, kad globojami vaikai turės sveikatos problemų ir kaip tai paveiks visos šeimos gyvenimą“, – neslėpė Inga. Mažasis Tomas buvo hiperaktyvus – tai paaiškėjo berniukui pradėjus eiti į lopšėlį. Vaikas turėjo ir kitų sveikatos problemų, kurias reikėjo gydyti; prireikė ir operacijos. Haroldas nesirgo, tačiau naujoje šeimoje bandė ribas – išlindo kai kurios elgesio problemos. Nors Inga stengėsi pasirūpinti visais šeimos nariais, santuoka neatlaikė. Maždaug po metų, kai namuose atsirado globojami berniukai, Inga išsiskyrė.

Kurį laiką gyvenusi viena Inga vėl įsimylėjo: naujas žmogus jos gyvenime įnešė stabilumo, jausmo, kad nebėra viena. Neilgai trukus šeimą papildė ir bendras jų biologinis sūnus – Inga tapo penkių vaikų mama.

Seminarai, grupės ir kursai padėjo sugrįžti „į save“

Kad ir kaip gražiai skambėtų žinia apie naują vaikėlį, ji neatskleidė to, ką tuo metu jautė Inga. „Visko buvo per daug: mažas vaikas, paaugliai, iš kurių vienam reikia išskirtinio dėmesio. Jau pirmadienį laukdavau savaitgalio, nors ir per



juos ne ką pailsėdavau“, – prisiminė moteris. Siekdama būti gera žmona, mama ir darbuotoja ji visiškai pamiršo save: nesirūpino nei fizine, nei emocine sveikata. Pabaigos pradžios ilgai laukti nereikėjo – Inga pasakojo pradėjusi jausti ne tik sunkiai valdomas emocijų audras, bet ir sunkiai paaiškinamus fizinius pojūčius. Dėl jų kreipėsi į medikus, psichiatrą, kuris skyrė antidepresantus. Pradėjus gerti vaistus savijauta pagerėjo – sumažėjo jautrumas, išnyko nemalonūs fiziniai pojūčiai. Vis dėlto moteris jautė, kad to negana. Be to, nesinorėjo ilgą laiką vartoti antidepresantų.

„Vieną 2017 m. rytą nuvedusi sūnų į darželį pamačiau skelbimą, kad „Caritas“ organizuoja nemokamus pozityvios tėvystės kursus. Nedvejodama užsirašiau. Ten sužinojau apie psichologo konsultacijas – nuėjau ir į jas. Nuo to prasidėjo mano pokyčiai: per paskaitas sužinojau, o kai ką ir prisimčiau apie pozityvų vaikų auklėjimą, tėvystę, santykius su vyru ir savimi. Tapo lengviau bendrauti, spręsti iškilusias problemas“, – pasakojo moteris. Pasibaigus šiems kursams ji užsirašė į „Šeimų klubą“ – jame sutiko daug bendraminčių – mamų – iš įvairiausių šeimų, susiduriančių su panašiais iššūkiais.

Inga pasakojo, kad tuo metu vyko ir didžiuliai vidiniai pokyčiai, virtę konkrečiais sprendimais. Pvz., po 10-ies metų pertraukos ji sugrįžo į ansamblių, kuriam laiko „neliko“ šeimoje atsiradus globotiniams, o vėliau – gimus dar vienam vaikeliiui. Pagaliau ji atrado laiko ir senai svajonei – šokiams:

pradėjo lankyti linijinius šokius. Į jos gyvenimą grįžo ir tikėjimas: su visa šeima lanko bažnyčią, prisideda prie „Caritas“ veiklos. Pajutusi, kiek daug jai davė šios organizacijos organizuojami projektai, Inga apie tai ėmė pasakoti visiems ir kviesti prisijungti. „Taip į projektą įtraukiau nemažai moterų“, – juokiasi pašnekovė.

Ji įsitikinusi, kad geriausiai gydo bendravimas ir santykiai su kitais žmonėmis: „Tik padėdami vieni kitiems, atjausdami, galime išlikti ir ištiesti pagalbos ranką kitiems“.

Paklausta, kuo gyvena šiuo metu, Inga neslėpė: ji turi daugybę svajonių ir labai konkrečių norų. „Tačiau svajodama turiu save riboti, nes visos svajonės ima ir išsipildo. Net vyras, vaikai, kai paklausiu, ko nori, juokauja, kad su manimi reikia atsargiai svajoti net ir apie atostogas“, – šypsojosi pašnekovė.

Vienas iš artimiausių planų – visos šeimos kelionė lietuviškuoju Šv. Jokūbo keliu. „Piligrimų pasai jau yra, datos, nakvynių vietos – taip pat“, – pasakojo Inga.

Inga dalyvavo Europos socialinio fondo lėšomis finansuojamame projekte „Kompleksinių paslaugų šeimai plėtra Marijampolės savivaldybėje“. Projektą įgyvendina Marijampolės savivaldybės administracija kartu su partneriais Marijampolės socialinės pagalbos centru bei Vilkaviškio vyskupijos Caritu.

Sugrįžusi iš emigracijos Karolina išpildė svajonę – gamina rankų darbo šokoladą

„Reikia bandyti ir nenuleisti rankų. Žinoma, kantrybės prireiks, bet galiausiai visos pastangos atsiperka su kaupu“, – sako iš Škotijos į gimtuosius Triškonus Pakruojo rajone sugrįžusi ir čia savo svajonę – šokolado gamybos cechą – įkūrusi Karolina Sipavičiūtė.

Karolina pasakojo, kad šokolado ceche šiuo metu darbuojasi su draugu ir jo broliu, tačiau neabejoja, kad ateityje prireiks ir daugiau šokoladą mylinčių darbuotojų. Vos sausį duris atvėrusio šokolado cecho įkūrėja džiaugiasi išsipildžiusia svajone ir sako, kad jeigu dar kartą tektų rinktis – likti emigracijoje ar sugrįžti į Lietuvą – viską darytų taip pat.

Šokoladinėje Škotijoje kelerius metus patirtį kaupusi Karolina šokolado gaminimo paslaptis parsivežė į Lietuvą. Noras įkurti rankų darbo šokolado cechą paskatino mesti perspektyvų darbą ir įgyvendinti savo pačios verslo idėją. Paklausta, kas šiame kelyje buvo sunkiausia, mergina atviravo, kad labiausiai nerimavo laukdama atsakymo dėl finansavimo, o sulaukusi teigiamo atsakymo ji įsigijo reikiamą įrangą ir pradėjo gamybą.

„Mūsų verslo pradžia reikėjo nemažos pinigų sumos, o tokią sumą turėti jaunam žmogui yra gana sudėtinga. Reikėtų daug metų dirbti, kad susitaupytum pats, todėl finansavimas mums buvo labai reikalingas“, – paklausta, ar parama jauniems verslininkams yra svarbu, savo patirtimi dalijosi pašnekovė.

Draši mergina priėmė dar vieną neįprastą sprendimą – šokolado cechą įkūrė ne kuriame nors didžiajame šalies mieste, o mažame gimtojo Pakruojo rajono kaimelyje, Triškonyse, kurie, panašu, netrukus pelnytai galės vadintis Lietuvos šokolado sostine. Savomis rankomis suremontavę ir

pritaikę Karolinos namą jaunuoliai šokoladą gaminti pradėjo sausį, tačiau jau šiandien drąsiai gali pasakyti, kad ilgai puoselėta svajonė išsipildė.

Nors griežtas karantinas gal ir ne pats palankiausias laikas kurti naują verslą, tačiau Karolina nesiskundžia, priešingai – džiaugiasi, kad internetinė parduotuvė „Komplimentai“ sulaukė smaližių pripažinimo, tad darbo netrūksta.

„Didžiąją dalį gaminių parduodame internetu, dažnai užsuka kurjeriai, kurie šokoladą išvežioja po visą Lietuvą. Dauguma tiekėjų irgi naudojasi kurjerių paslaugomis, taigi produktus gauname per kelias dienas“, – detalėmis dalijosi ji.

Šiuo metu Karolinos su draugais įkurtoje internetinėje parduotuvėje „Komplimentai“ galima įsigyti net 10 skirtingų skonių rankų darbo šokoladinių saldainių, 3 rūšių triufelių bei vaisių šokolade. Pašnekovė atviravo, kad tai dar tik pradžia, o šokolado gamyba jau tapo savotišku gyvenimo būdu – ji daug domisi, nuolat tobulėja ir ieško naujovių. Ateityje ji svajoja rengti šokolado degustacijas bei paruošti edukacinę programą, nes pastebėjo, kad šokolado gamyba žmonės domina, o ir ji pati nuolat sulaukia klausimų. Be to, jau dabar merginos galvoje sukasi naujų produktų idėjos.

„Reikia žmogaus, išmanančio, kaip jį paruošti ir su kuo derinti, gero recepto, o svarbiausia – idėjos“, – paklausta, ko reikia geram šokoladui, svarstė Karolina.



Nuotrauka – asmeninio albumo

Prisimindama lemtingą sprendimą sugrįžti į Lietuvą ir imtis nuosavo verslo ji ir kitiems pataria nebijoti ir negalvoti, kad nepasiseks, labiau patikėti savo jėgomis: „Svarbiausia yra pradėti, o po to atsiranda labai daug palaikančių žmonių. Mums ir patiems buvo labai netikėta, kiek daug žmonių mus palaikė ir skatino. Tiesiog reikia pabandyti ir nenuleisti rankų. Žinoma, kantrybės prireiks, bet galiausiai visos pastangos atsiperka su kaupu.“

Karolina dalyvavo Europos socialinio fondo lėšomis finansuojamame projekte „Būk verslus“. Projektą įgyvendina Užimtumo tarnyba prie Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos.

Vasaros stovykloje susitikusios Kamilė ir Ieva atrado bendrą meilę – gatvės šokius

Keturiolikmetės druskininkietės Kamilė Budzilaitė ir Ieva Pupininkaitė gerai pamena vasaros stovyklą, kurią lankė prieš porą metų. Būtent ten pirmą kartą išbandyti gatvės šokiai tapo dviejų aktyvių mergaičių gyvenimu. „Be to, stovykla man dovanojo geriausią draugę – Ievą“, – pridūrė Kamilė. Šiuo metu paauglės kartu su treneriu intensyviai treniruojasi: jų svajonė – atstovauti Lietuvą Europos Hip Hop šokių čempionate.

Mergaičių istorija – nuoširdžiausias įrodymas, jog kartais atsitiktinumai atveda ten, kur net ir planuodamas neatsidurtum.

Sportiniai šokiai nesužavėjo

Kiek save pamena, Kamilė sako mėgusi šokti. Matyt, tokių dukros pomėgį ir gabumus šokiams pastebėję tėvai ją navedė į sportinių šokių treniruotes. Nors ten mergaitei puikiai sekėsi, laiminga ji nesijautė.

„Gatvės šokiais iki tos lemtingos stovyklos nesidomėjau: nebuvo taip, kad žiūrėčiau ir galvočiau, jog pati noriu juos šokti“, – pasakojo Kamilė. Tačiau 2019 m. vasarą įvyko lemtinga stovykla. Į ją Kamilė atėjo kartu su dar keliasdešimčia jaunų druskininkiečių – išbandyti įvairias fizinio aktyvumo veiklas vaikus ir paauglius pakvietė Druskininkų savivaldybės visuomenės sveikatos biuras. Tarp įvairiausių veiklų buvo ir gatvės šokių pamokos, kurias vedė profesionalus treneris. Būtent šie užsiėmimai ir pavergė Kamilę.

„Man iš karto labai patiko“, – prisiminė mergina. Pasak jos, ryškiausias buvo skirtumas, kaip jaučiasi šokdama gatvės ir pramoginius šokius.

„Šokdama pramoginius aš visada būdavau labai įsitempusi, patirdavau daug streso. Visai kitaip jaučiausi atlikdama gatvės šokių judesius – kūnas būdavo visiškai atsipalaidavęs. Galbūt dėl to man iš karto puikiai sekėsi. Ir tada, ir dabar, kai jau ilgiau lankau gatvės šokius, jaučiuosi eidama ne kaip į privalomą būrelį. Šoku su džiaugsmu“, – pasakojo Kamilė.

Čempionės – geriausios draugės

Gatvės šokių virusu minėtoje stovykloje užsikrėtė ne tik Kamilė, bet ir Ieva. Beje, ji taip pat yra lankiusi pramoginius šokius. Mergaitės sakė anksčiau viena kitą pažinojusios iš matymo – lankė tą pačią mokyklą. Tačiau iki stovyklos nebuvo bendravusios. Vasaros stovykloje užsimezgė artima draugystė: jos abi, kaip pamena treneris, buvo labiausiai išitraukusios ir motyvuotos šokti gatvės šokius. Net ir sunkiausius judesius bei šokio technikas šlifavo toli, kol pavykdavo atlikti taip, kaip reikia.

„Stovykla man padovanojo ne tik gatvės šokius, bet ir geriausią draugę“, – neslėpė Kamilė, o Ieva jai pritarė: „Mes labai artimos“.

Susižavėjusios gatvės šokiais paauglės jau 2019 m. rudėnį pradėjo reguliariai lankyti gatvės šokių užsiėmimus. Nors treniruodavosi ir individualiai, ir su visa grupe, sėkmingiausi pasirodymai buvo, kai šokdavo abi – Kamilė ir Ieva.

Jų poros sėkmę įrodo ir oficialus įvertinimas: pernai mergaitės tapo gatvės šokių čempionato „Lietuvos Hip Hop Beginners 2020“ (Duo Juniors kategorijoje) nugalėtojomis.

Laimėta pergalė Kamilę ir Ievą įkvėpė siekti dar didesnių tikslų: dalyvauti atvirajame Lietuvos Hip Hop čempionate bei iškovoti kelialapius atstovauti Lietuvai Europos gatvės šokių čempionate.



Nuotrauka – Julijaus Kalinsko / 15min

Šokiai padėjo pramušti vienišumo šarvus

Pasakodamos apie gatvės šokius mergaitės pabrėžė, kad jie stipriai pakeitė jų gyvenimą. „Prieš pradėdama lankyti gatvės šokių užsiėmimus buvau vienišė. O dabar tapau atviresnė, labiau bendraujanti. Kartais net atrodo, jog turiu daugiau energijos“, – sakė Ieva.

Būtent stipri energetika šiuose šokiuose ją labiausiai ir žavi. „Kai šokame abi su Kamile sklinda tokia stipri energija, kad sunku apsaityti. Manau, tai mato ir jaučia visi – tiek treneris, tiek mes pačios, tiek ir žiūrovai“, – pabrėžė Ieva.

Nors šiuo metu jos ir Kamilės gyvenime gatvės šokiai užima be galo daug vietos, ateityje nė viena neketina tapti profesionalia šokėja. Tačiau neabejoja: šokiai visada bus šalia – kaip pomėgis, maloni veikla ir būdas aktyviai gyventi.

Kamilė ir Ieva dalyvavo Europos socialinio fondo lėšomis finansuojamame projekte „Sveika bendruomenė – stipri visuomenė“. Projektą įgyvendina Druskininkų savivaldybės visuomenės sveikatos biuras.

Virtuvės šefas Dovydas: pasikeitęs požiūris į mitybą atnešė ir išvaizdos pokyčius

Maistas yra kur kas daugiau nei lėkštės turinys. Tai ir kulinariniai atradimai keliaujant per gyvenimą. Tai ir susitikimai su žmonėmis bei skirtingų šalių kultūromis. „Todėl maistas man nėra tik patiekalas, o kur kas daugiau. Tai žmonių tarpusavio ryšys, bendradarbiavimas, kultūros dalis. Smagu dalintis patirtimis ir žiniomis su tais, kuriems maisto kultūra, tradicijų išlaikymas, inovatyvus požiūris į tvaresnę ateitį įdomus“, – sako virtuvės šefas Dovydas Zenkevičius.

Iš Marijampolės kilęs, o šiuo metu Vilniuje gyvenantis Dovydas prisipažįsta, kad maistas ir jo kultūra visiškai pakeitė jo paties gyvenimą. Prieš kelerius metus pajutęs, jog reikia asmeninių pokyčių ir norėdamas atrasti savo kelią, Dovydas pasuko į maisto sektorių.

Ieškojo ne tik darbo, bet ir pokyčių gyvenime

Kaip sako Dovydas, iki tol jam maistas jokių ypatingų asociacijų nekėlė, o tebuvo galimybė gauti gerai apmokamą darbą neįgijus aukštojo išsilavinimo: „Ir proga kabintis į gyvenimą. Patirti, kokia gali būti diena – įdomi ir kupina nuotykių bei iššūkių. O ir mano aplinkoje daug draugų ir pažįstamų buvo praverę restoranų vidines duris.

Ieškojau ne tik darbo – norėjosi ir permainų gyvenime. Turėjau antsvorio, buvo netinkamas mano gyvenimo būdas. Reikėjo už kažko užsikabinti, kad pasikeisčiau“, – sako Dovydas.

Pirmasis darbas, susijęs su maistu, buvo mėsainių restorane: „Taip ir pradėjau po truputį eiti per gyvenimą, lipti restoranų patirties laiptais.

Išmokau darbuotis virtuvėje, o viename iš restoranų, kur dirbau porą metų, įgavau patirties dirbdamas su skirtingų šalių virtuve, taip pat mokiausi gaminti lauko virtuvėje svečių akivaizdoje kepdamas paella. Vėliau pradėjau dirbti didesniuose renginiuose ir juos aptarnauti.“

Dovydui teko gaminti dideliuose, prabangiuose renginiuose, dirbti restoranuose, stovyklose bei susibūrimuose, kuriuose pasitaikydavo įvairus žmonių skaičius. Jis išbandė savo gamybos „gourmet“ maisto produkciją, organizavo virtuvės darbą dideliuose renginiuose, dalijosi žiniomis, patirtimi su kolegomis.

Populiarina savo prekinį ženklą

Žingsnis po žingsnio, renginys po renginio ir patiekalas po patiekalo neapleido mintis apie tai, kad reiktų kurti ką nors savo. Be to, ir darbas Dovydui patiko.

„Tada išgirdau, kad Užimtumo tarnyba skiria finansinę paramą pirmojo verslo sukūrimui, t. y. įrangos, priemonių įsigijimui“, – sakė Dovydas, nusprendęs, kad tai ir gali būti jo galimybė pradėti savo verslą.

Nors kaip ir visiems, koją pakišo karantinas, tačiau jo metu Dovydas taip pat rado veiklos – jis kuria ir populiarina savo tinklaraštį ir prekinį ženklą „ZEN virtuvė“, dalijasi maisto istorijomis, dirba su įvairiais gurmaniškais užkandžiais, ruošia vieno kąsnio sumuštinis, maisto kūrybą pajvairindamas ir kitų šalių regionų patiekalais.

„Pagal šį prekinį ženklą aš esu atpažįstamas, mane kviečia aptarnauti renginius, kurie dabar jau, tikiuosi, atsigaus. Šiuo metu, kol vyksta paramos skyrimo procesas, aš tvarkau ir mažosios bendrijos įkūrimo reikalus“, – kalbėjo pašnekovas.

Ketina įsigyti automobilį, bet ne laisvalaikio kelionėms

Pasak Dovydo, jam džiugu, kad vis yra kviečiamas į renginius, kuriuose pageidaujamas vegetarinis ar augalinis maistas.

„Pasikeitusios mano paties vertybės lėmė ir tai, kad gaminamas vengiu mėsos bei žuvies, renkuosi augalinę mitybą su įvairiomis išimtimis. Grįžus į gimtąjį miestą – Marijampolę – tenka paragauti namų sąlygomis rūkytos žuvies ar žvėrienos, bet augalinė, vegetarinė mityba man yra arčiau širdies“, – kalbėjo Dovydas.



Nuotrauka – Eriko Ovcarenko / 15min

Gavęs paramą D.Zenkevičius ketina įsigyti automobilį, tačiau, juokauja pats, ne tą, kuris priskiriamas prabangių automobilių kategorijai ar skirtas važiuoti į poilsines keliones.

„Ketinu plėsti renginių aptarnavimo verslą, pristatyti maistą, užkandžius, todėl man ir reikalingas automobilis, – kalbėjo Dovydas. – Mano idėja man patinka tuo, kad aš sukūriau unikalų darinį, kuriame vyrauja kokybiškas maistas, puoselėjama vegetarinė maisto kultūra. Į gaminamą maistą įnešu savo kūrybos, smagu, kai patiekalai pataiko į žmonių skonio paletes, kartais juos maloniai nustebinu ar tarsi iš intuicijos pasiūlau tai, ko jie išties nori. Mėgstu darbą atviroje virtuvėje, patinka gyvai bendrauti su žmonėmis“, – kalbėjo Dovydas.

Norėtų turėti savo šiltnamius

Darbas ne tik virtuvėje, bet asmeninėse žmonių šventėse, įmonių renginiuose nėra monotoniškas. Prieš tai aptariami užsakovų lūkesčiai, suderinimas valgiaraštis, o ir pačiame renginyje tenka būti tarp žmonių.

Taip pat Dovydas ketina išplėsti savo gaminamų užkandžių asortimentą, kurti įvairius maisto rinkinius. Pavyzdžiui,

įvairius įdarytus pomidorus, alyvuoges, kitų šalių virtuvės patiekalus.

„Norėčiau turėti savo produkcijos, ją tiekti visoje Lietuvoje, kur beužsakytų – ar tai būtų kavinės, restoranai ar išvažiuojamieji renginiai – įmonių ar žmonių asmeninės šventės. Ateityje norėčiau turėti ir savo šiltnamius, kur galėčiau auginti daržoves.

Dabar džiaugiuosi turėdamas unikalius patiekalus, kuriuos vertina klientai ir tikiu, kad galėsiu ateityje sukurti tvarų prekės ženklą „ZEN virtuvė“.

Noriu žmonių šventes ir namus papildyti skanėstais, kurie gaminami ne kaip masinė produkcija, o vienetiniai užsakymai“, – sakė Dovydas.

Dovydas dalyvavo Europos socialinio fondo lėšomis finansuojamame projekte „Jaunimo socialinių kompetencijų didinimas“. Projektą įgyvendina Užimtumo tarnyba prie Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos.

Airijoje Daiva patyrė rojų ir pragarą, Lietuvoje atrado save: „Žinau, ko noriu“

„Gyvendama santuokoje buvau palaidota kaip moteris. Augindama sūnų nykau siuvelykloje. Tačiau taip gyventi nenorėjau ir labai džiaugiuosi, jog radau pagalbą. Dabar esu laiminga“, – apie save sakė Daiva Zils.

Daivos istorija prasidėjo 2003 m., kada, kaip ir dauguma lietuvių, ji kartu su drauge išskrido į Airiją svajodama užsidirbti ir pakeliauti. Tačiau rožiniai akiniai greit nukrito. Kaip sakė Daiva, užteko pamatyti darbo vietą – grybų fermą – ir sužinoti algą.

„Lietuvoje buvau baigusi kolegiją ir įgijusi inžinierės specialybę, tačiau nedirbau pagal ją. Prieš išvažiuodama į Airiją buvau pardavėja, bet gyvenimu nesiskundžiau. Nežinau, ko tiksliai tikėjaisi Airijoje, bet grybų ferma greit nusodino ant žemės. Dirbau sunkų ir sveikatą gadinantį darbą šiltnamiuose, o gaudavau grašius“, – prisiminė pašnekovė.

Nors ne kartą norėjo viską mesti ir grįžti į Lietuvą, likimas buvo paruošęs kitokį planą. Per vieną savaitgalio iškylą prie netoli esančio ežero Daiva sutiko latvį. Vyrukas buvo atvykęs aplankyti savo tėvo. Išvaizdus vyras patraukė Daivos dėmesį, o pradėjus kalbėtis užsimezgė ir draugystė. Toliau įvykiai klostėsi labai greitai: palikusi nekenčiamą darbą grybų fermoje, Daiva kartu su mylimuoju persikraustė į jų meilės miesteliu tapusį Malingarą. Tarp Ovelo ir Enelio ežerų, prie Brosnos upės, vaizdingoje vietoje įsikūrusi pora išgyveno nuostabų laikotarpį: atrodė, kad viskas, apie ką Daiva svajojo, išsipildė. Moteris pradėjo dirbti parduotuvėje, įstojo mokytis anglų kalbos į Belvederio institutą. Su būsimu vyru išsinuomojo pirmąjį namą.

„Buvome laimingi: keliavome, bendravome, susituokėme, gimė sūnus. Pinigais tiesiog lijo, aplink gyveno daug draugų. Mums nieko netrūko“, – savo istoriją prisiminė moteris.

Praradęs darbą vyras paniro į save – šeima subyrėjo

Nesutarimai su vyru prasidėjo jam praradus darbą. Daiva pasakojo sulaukusi daug priekaištų tiek iš jo, tiek ir vyro šeimos narių, su kuriais anksčiau puikiai sutarė. Ji neabejoja, kad vyras tuo metu išgyveno tikrai sunkų laikotarpį. Tačiau, užtuot atsirėmęs į Daivą ir siūlęs kartu ieškoti sprendimų, atsiribojo nuo jos. Dar skaudžiau Daivai buvo dėl to, kad sutuoktinis ėmė ignoruoti ir sūnų.

„Tuo metu vyras vis išvažiuodavo – tai į Latviją, tai dar kur nors. Aš jau tada viena auginau sūnų. Su manimi jis kalbėjo lietuviškai, kitur – angliškai. O su tėvu pradėjo nesusikalbėti: nemokėjo rusiškai (šia kalba bendravome tarpusavyje su vyru), latviškai tik truputį. Sūnaus ir vyro santykiai atšalo dar iki mums su vaiku grįžtant į Lietuvą“, – pasakojo Daiva. Susitaikyti sutuoktiniams nepadėjo net ir suplanuota bei labai laukta kelionė į Gran Kanariją. Po jos grįžusi moteris susirinko daiktus ir apsisprendė: grįžtu namo į Lietuvą. Tiesa, prieš tai moteriai dar teko išgyventi ne vieną skaudų likimo smūgį: mirė mama, iš gyvenimo pasitraukė vyro brolis. Užtuot suartinę, tokie išgyvenimai pastatė dar didesnę sieną tarp Daivos ir jos vyro.

„Nors man buvo akivaizdu, kad nebegalime nieko padaryti, jis nustebino, kai pasakiau, kad noriu skirtis ir grįžtu į Lietuvą. Sakė, netikėjęs, kad pasiryšiu tai padaryti. Galvojo, jog bijočiau likti viena“, – prisiminė Daiva.

Siuvelykloje merdėjo, bet neturėjo drąsos ką nors keisti

Iš Airijos su sūnumi ji grįžo gyventi į Marijampolę ir įsikūrė tėvų namuose, kuriuose tuo metu jau gyveno tik tėtis. „Turėjau santaupų, bet jos greitai tirpo. O darbo rasti nesi-sekė. Teta pasiūlė ateiti dirbti į siuvelyklą, kuriai vadovavo. Nuėjau ir likau ilgiau, nei norėjau“, – prisipažino pašnekovė. Ji buvo atvira: siuvelykloje merdėjo. Nepatiko nei darbas, nei kolegijos. „Tačiau pinigų reikėjo – juk auginau sūnų, su kurio tėvu nebendravome. Todėl ėjau ir dirbau“, – teigė Daiva.

Prisimindama šį sunkų laiką, kai po ilgos emigracijos jau kaip vieniša mama grįžo į Lietuvą, Daiva pasakojo, jog tuo metu buvo visiškai praradusi pasitikėjimą savimi ir kaip moteris, ir kaip mama.

„Nebemačiau gyvenime prasmės, pajutau, koks sunkus vienišos mamos gyvenimas. Net nežinojau, ko tiksliai noriu ir kaip tai pasiekti“, – apie beviltiškumo jausmą, slėgusį pečius, prisiminė pašnekovė.



Nuotrauka – Eriko Ovcarenko / 15 min

Vienintelis šviesos spindulys buvo kelionės, į kurias Daiva leisdavosi kartu su savo teta, lankiusia Trečiojo amžiaus universitetą.

„Jos nebuvo ilgos – po dvi tris dienas. Bet man be galo patiko. Nors kai kas gal mane smerkė, kad į jas važiuodavau palikusi sūnų, o ne pasiėmusi kartu, bet man to reikėjo kaip oro“, – prisipažino pašnekovė.

„Supratau, kad nesu viena“

Sėkmės etapas Daivos gyvenime prasidėjo prieš keletą metų, kai naršydama internete ji pamatė skelbimą apie „Caritas“ organizuojamus tėvystės įgūdžių ugdymo mokymus.

„Juose susipažinau su moterimis, kurios buvo patyrusios labai panašius dalykus kaip ir aš. Tada supratau, kad nesu viena, kad ne man vienai teko išbandymas būti vieniša mama“, – pasakojo moteris. Tos bendrystės Daiva buvo be galo pasiilgusi. Sustiprėti emociškai jai padėjo ir individualios psichologo konsultacijos. Per jas moteris atrado savo stiprybes, susigrąžino pasitikėjimą savimi.

„Aš visada buvau ekstravertė, mėgstanti keliauti, bendrauti. Tuo metu mano vyras (beje, sūnus taip pat) buvo tikras introvertas. Per buvimą kartu ir po to sekusių išbandymus aš buvau pamiršusi, koks svarbus man yra bendravimas“, – mintimis dalijosi Daiva.

Po tėvystės kursų ir psichologo konsultacijų, ji prisijungė prie „Šeimos klubo“, kuriame renkasi ir bendrauja įvairios Marijampolės krašto moterys, patyrusios likimo išbandymus ir viena kitą motyvuojančios gyventi taip, kaip norisi.

„Labai norėjau suprasti save, nutarti, ką noriu gyvenime veikti. Susigrąžinusi pasitikėjimą savimi apsisprendžiau, kad noriu dirbti gerai apmokamą, vadovaujantį darbą ten, kur mane vertina ir jaučiuosi laiminga, išsigyti namus, naują automobilį – gyventi oriai. Pamažu tai ir vyksta: dirbu vienoje tarptautinėje įmonėje, kuri vysto veiklą Marijampolėje. Tai didžiulis pokytis po siuivyklos, kurioje nykau su kiekviena diena“, – sakė Daiva.

Mokymai padėjo ir geriau suprasti savo bei sūnaus, kuriam dabar jau 14 metų, santykius. Daiva neslėpė: kurį laiką ji tikėjo, kad į vaiko gyvenimą sugrįš tėtis. Juolab, kad jautė – sūnui tėčio labai reikia. Tačiau šiuo metu džiaugiasi, jog atrado savo unikalų santykį su vienturčiu vaiku.

„Pagaliau kartu keliaujame. Žinoma, jam ne visada įdomu – prieš kelionę jis išsiklausinėja, ką veiksime, kur būsime, o tada nusprendžia, nori keliauti ar ne“, – kalbėjo paauglio mama.

Daiva dalyvavo Europos socialinio fondo lėšomis finansuojamame projekte „Kompleksinių paslaugų šeimai plėtra Marijampolės savivaldybėje“. Projektą įgyvendina Marijampolės savivaldybės administracija kartu su partneriais Marijampolės socialinės pagalbos centru bei Vilkaviškio vyskupijos „Caritu“.

Augustina iš Kupiškio rajono skaudžių patirtį įprasmina savanoriaudama

Tėvo netektis, palūžusi mama, gyvenimas vaikų globos namuose. Tai – kelias, kurį teko nueiti Kupiškio rajone gyvenančiai Augustinai Zabukaitei. Tačiau visa tai buvo ir jos gyvenimo pamokos, kurios ne tik užgrūdino, tačiau išugdė empatiją. Šiandien Augustina – jau abiturientė, svajojanti apie kriminologijos studijas.

Mamos niekada nekaltino

Kai Augustinai buvo treji metai, ji neteko tėčio – jis mirė nuo skrandžio vėžio. Mergina sako esanti dėkinga savo mamai, kuri jai atstojo ir mamą, ir tėtį. Nors netrukus po tėčio mirties mama buvo palūžusi, o Augustina su sese laikinai gyveno vaikų globos namuose, tačiau vėliau savo gyvenimą moteris susitvarkė ir mergaites susigrąžino.

„Niekada mamos už tai nekaltinau. Gerbiau ir gerbiu ją už tai, kad ji sugebėjo atsitiesti“, – sako A. Zabukaite.

Šiuo metu Augustina yra abiturientė. Mergina aktyviai dalyvauja jaunimo veiklose, ji yra Lauryno Stuokos-Gucevičiaus gimnazijos prezidentė, savanoriauja Kupiškio kultūros centre, Kupiškio etnografijos muziejuje, taip pat priklauso Jaunimo savanoriškai tarnybai.

„Iš tiesų aš savanoriavau daug kur. Pastaruoju metu – muziejuje. Neseniai mūsų mokyklos socialinė darbuotoja, kuri bendrauja su Kupiškio rajono žmonėmis, organizacijomis, papasakojo, kad yra galimybė prisijungti prie Kupiškio etnografijos muziejaus projekto. Ji klausė, gal norėtų gimnazistai. Kadangi esu labai aktyvi mokykloje, tai pirma pasisiūliau“, – sakė Augustina.

Sunkumų įveikimas padeda ateityje

Kupiškio muziejaus iniciatyva merginą sudomino dėl galimybės bendrauti su socialinę atskirtį patiriančiais vaikais: „Aš juos labai puikiai suprantu, nes pati kurį laiką augau vaikų namuose. Man su jais lengviau bendrauti. Mes mokėmės dirbti su interaktyviomis veiklomis, kūrėme Kupiškio žė-

mėlapį, bet esmė buvo bendravimas su vaikais. Ypač su vaikais, o ne 16–17 metų jaunimu. Manau, kad tokio amžiaus jaunimas jau yra susiformavęs, o mažesnių vaikų mąstyseną galima pakeisti. Norėjau parodyti, kad būti socialiai atskirtam nėra blogai. Kaip tik – iš to gali pasisemti daug patirties, kitaip žiūrėti į gyvenimą“, – kalbėjo pašnekovė.

Augustina, įgijusi tokios gyvenimiškos patirties, pati gali geriau suprasti panašaus likimo žmones ir jiems padėti. Mergina sako, kad ir ji pati per sunkumus išmoko tam tikrų dalykų: „Kad įvairias aplinkybes gali įveikti ir tada labai savimi džiaugiesi. Sunkumų įveikimas padeda ateityje. Aš visiškai nesureikšminu to, kad teko gyventi vaikų namuose. Galvoju, kad dabar lengviau galiu suprasti kitus žmones, atsirado empatija.“

Nori studijuoti kriminologiją

Savanoriaudama Kupiškio etnografijos muziejuje Augustina padėjo vaikams atlikti namų darbus, kartu leisdavo laiką, kalbėdavosi, mokė naudotis interaktyvia lenta, kurdavo žaidimus, susijusius su matematika, biologija, lietuvių kalba. O tuo pačiu ir pati pasisėmė daug naujovių, kurios pravers gyvenime. Mergina tapo pavyzdžiu ir vaikams – kaip galima atkaklumu, užsispyrimu ir tikslingais norais pasiekti to, ko nori.

„Bendraudama su jaunesniais vaikais, kurie yra sužeisti likimo, ji išmoko juos suburti į komandą, įtraukdama į žaidimus, pati išmoko priimti sprendimus ne iš karto, o išklausiusi keletą nuomonių, išmoko įvertinti, apgalvoti kas teisinga, o kas ne“, – sako muziejaus atstovai, pridurdami, kad Augustina – viena iš atsakingiausių savanorių.



Tuo tarpu pačios merginos gyvenimas dabar – apsisprendime. Augustina svarsto, kur pasuks pati: „Norėčiau studijuoti pedagogiką, duomenų analitiką arba kriminologiją. Trys dalykai, kurie atrodo visi skirtingi, bet kiekvienoje šioje profesijoje reikia išvalgumo ir atidumo. Ir mokėjimo bendrauti su žmonėmis.“

Kodėl viena iš studijų krypčių yra kriminologija? Kaip sako pati mergina, ji labai domisi įvairiais tyrimais, dingusių

žmonių bylomis: „Manau, kad būtų įdomu studijuoti. Be to, šis darbas taip pat būtų susijęs su pagalba kitiems žmonėms, kas man yra labai svarbu“.

*Augustina dalyvavo Europos socialinio fondo lėšomis finansuojamame projekte „Jaunimo socialinės atskirties mažinimas Kupiškio mieste“
Projektą įgyvendina Kupiškio etnografijos muziejus.*

Ypatingas Silvijos ir Altano ryšys: emocinių sunkumų turėjęs berniukas subrendo, auklėtoja atrado pašaukimą

Tai istorija apie du žmones – vaiką ir auklėtoją, kurie susitiko Mažeikiuose, vaikų lopšelyje-darželyje „Buratinas“. Pradėję bendrauti jie abu išgyveno sudėtingą laikotarpį: Silvija ieškojo savęs, negalėdama apsispręsti, ar tikrai nori įgyvendinti vaikystės svajonę – tapti darželio auklėtoja, o penkiameis Altanas turėjo daug emocijų, elgesio ir dėmesio sukaupimo problemų.

„Tikiu, kad susitikome neatsitiktinai. Vienas kitam davėme labai daug“, – sakė Silvija.

Mylimas vaikas, nerandantis kelio į bendravimą su kitais

Tuo metu, kai darželyje pradėjo dirbti Silvija, Altanui buvo beveik penkeri. Darnioje šeimoje augantis berniukas sunkiai pritapo ugdymo įstaigoje. Altano tėtis – lietuvis, mama – azerbaidžanietė, tad šeimoje jie bendravo dviem kalbomis: lietuviškai ir rusiškai. Galbūt tai buvo viena iš priežasčių, kodėl vaikas sunkiai kalbėjo, jį dažnai lydėjo nerimas.

Auklėtojos prisiminė, kad prieš susipažindamas su Silvija Altanas beveik nebendravo nei su jomis, nei su kitais darželinukais. Vienišas, nerimastingas vaikas vis dažniau atrodydavo ne tik liūdnas, bet ir agresyvus. Visa tai vedė į dar didesnes problemas, kurių vis nepavyko įveikti net ir bendromis darželio kolektyvo bei Altano šeimos pastangomis. Būtent tuo metu darželyje pradėjo dirbti Silvija.

Jauna mergina kilusi iš Akmenės, o į Mažeikius atvyko, kaip pati pasakojo, paskui savo mylimąjį.

„Buvau baigusi socialinių mokslų studijas ir galvojau, ką veikti toliau. Nuo vaikystės labai norėjau būti darželio auklėtoja. Ikimokyklinį ugdymą ketinau studijuoti, tačiau taip susiklostė, kad pasirinkau kitas studijas. Tačiau pabaigusi jas ir apsigyvenusi Mažeikiuose vis galvojau: gal vis dėlto verta studijuoti toliau?“, – sakė Silvija. Ji neslėpė: tuo metu dvejojo, ar auklėtojos darbas yra tikrai tas, kurį nori dirbti visą gyvenimą. Prieš apsispręsdama ji nutarė išbandyti auklėtojos profesiją – įsidarbino lopšelyje-darželyje „Buratinas“.

„Vadovės mane įspėjo, kad per metus turiu apsispręsti dėl ikimokyklinio ugdymo studijų. Toks ultimatumas man

padėjo – intensyviai kibau į darbą ir jo siūlomas galimybes“, – pasakojo Silvija, pridūrusi, jog per tuos metus jos gyvenime įvyko daugybė pokyčių: tiek vidinių, tiek ir išorinių.

Teorines žinias pritaikė praktikoje

Apie tai, kad grupėje, kurioje dirbs, bus Altanas – vaikas, turintis emocijų, elgesio ir dėmesio sukaupimo problemų, Silvija išgirdo jau per darbo pokalbį. Pasak pašnekovės, tuo metu ji nelabai suprato, ką tai reiškia.

„Aš apskritai neturėjau jokios darbo patirties su ikimokyklinio amžiaus vaikais – buvau dirbusi tik su vyresniais“, – prisipažino jauna moteris.

Vis dėlto pažinčiai su Altanu Silvija daug ruošėsi: „Pradėjau nuo nulio: ieškojau informacijos, daug skaičiau skirtingų šaltinių. Norėjau būti pasiruošusi, nes nežinojau, kaip vaikas priims mane. Labai džiaugiuosi, kad tas ryšys pakankamai greitai užsimezgė“.

Tuo metu, kai Silvija pradėjo dirbti, darželis dalyvavo „Kimochi“ ikimokyklinio ugdymo programoje. „Kimochi“ (jap. kimochi reiškia jausmas) programos esmė – socialinių ir emocinių kompetencijų lavinimas. Šie įgūdžiai lavinami žaidžiant su „Kimochi“ žaislais – minkštomis lėlytėmis, turinčiomis skirtingus charakterius. Naudodami lėles vaikai išmoksta atpažinti, išreikšti ir priimti visus kylančius jausmus.

Silvija į šį projektą aktyviai įsijungė: dalyvavo mokymuose, kuriuos vedė savo srities specialistai – psichologai, edukologai ir kt. Sukauptas žinias kartu su kitais darželio darbuotojais Silvija pritaikė praktikoje – dirbdama su grupės vaikais, taip pat ir Altanu.





Nuotrauka – Jono Strazdausko / 15min

„Projekto „Kimochi“ metu buvau atsakinga už lauko pedagogikos sprendimus. Labai greitai pamačiau, jog Altano būsenas labai teigiamai veikia būtent veiklos lauke. Jei būdamas patalpose jis mažai domėdavosi ugdymo procesu, tai lauke – priešingai: mokydavosi skaičiuoti su šakelėmis, pienių žiedais. Kartu su kitais vaikais ieškodavo lobių, eksperimentuodavo su vandeniu, dažais ir kitomis priemonėmis, gamino burbulus – atradome daugybę veiklų. Jos patiko visiems vaikams, tačiau labiausiai pokytis matėsi Altano elgesyje ir emocijose. Jis pagaliau atsiskleidė“, – džiaugėsi pašnekovė.

Artimą ryšį su berniuku užmezgusi auklėtoja pastebėjo daugybę smulkmenų, kurios buvo ir iki šiol išliko svarbios Altanui.

„Rankose jis labai mėgsta turėti kažkokį mažą niekutį iš gamtos: pagaliuką, gėlės žiedelį, medžio lapelį. Altanui labai patinka smulkmenos – jos jį ramina, džiugina. Ir priešingai: jeigu grįždamas į grupę Altanas nieko neturi rankose, susierzina, pradeda pykti. Lygiai taip pat būna ir rytais, kai berniukas ateina į darželį. Paprastai jį atlydi močiutė arba mama, nes tėtis daug ir ilgomis valandomis dirba. Altanas visada atsineša gėlės žiedelį ar lapelį, kurį pasideda į spintelę ir jis ten būna visą dieną – iki kol vaikas eina namo“, – apie auklėtiniui svarbius dalykus sakė Silvija.

Dirbdama pagal „Kimochi“ programą ji atrado ir daugiau būdų, kaip padėti Altanui sklandžiau reikšti emocijas. Pa-

sak auklėtojos, jam iki šiol yra iššūkis įvardinti kylančias emocijas. Tačiau jau moka nusiraminti: berniukui padeda apsikabinimas, pasėdėjimas ant auklėtojos (ar kito artimo žmogaus) kelių.

Rudenį Altanas kelias į priešmokyklinę grupę. Tai – didžiulis gyvenimo pokytis ir iššūkis visiems vaikams. Vis dėlto Silvija ir Altano artimieji neabejoja: darželyje atrasti būdai susitelkti, susivaldyti ir nusiraminti jau tapo berniuko rutinos dalimi. Todėl adaptacija naujame etape turėtų būti pakankamai sklandi.

Baigė svajonių mokslus

Dirbdama darželyje ir išitraukusi į Altano ugdymą Silvija apsisprendė ir dėl studijų. „Abejonių neliko – įstojau į ikimokyklinio ugdymo programą ir ją tuoj baigsiu. Labai džiaugiuosi šiuo sprendimu ir, manau, kad būtent patirtis su Altanu leido suprasti, koks prasmingas auklėtojos darbas“, – sakė pašnekovė ir toliau dirbanti lopšelyje-darželyje „Buratinas“. Ji tęsia tai, ką atrado ir sėkmingai taikė ieškodama kelio į ryšį su Altanu: įtraukiojo ugdymo metodikas.

Silvija dalyvavo Europos socialinio fondo lėšomis finansuojamame projekte „Ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo veiklos tobulinimas Mažeikių ir Plungės rajonų mokyklose“. Projektą įgyvendina Mažeikių lopšelis-darželis „Buratinas“ kartu su Mažeikių r. Tirkšlių darželiu „Giliukas“ ir Plungės r. Šateikių pagrindine mokykla.

Restoraną įkūręs Ištvanas romams rodo pavyzdį: „Savo veiklumu įkvepiu kitus“

Ištvanas Kvikas pastaraisiais metais yra vienas žymiausių ir matomiausių Lietuvos romų bendruomenės narių. Jis muzikuoja, įkūrė ir darbuojasi restorane, yra Lietuvos romų bendruomenės pirmininkas, dalyvauja įvairiuose projektuose ir nenustoja mokytis. Savo pavyzdžiu jis stengiasi įkvėpti ir kitus romus siekti savo tikslų, išsilavinimo, dirbti patinkančioje srityje. Pats Ištvanas dalyvavo projekte, kuris jam leido įgyti šefo profesiją, o praktiką atliko „Stiklių“ restorane. Tai jam įkvėpė daugiau drąsos kurti unikalų romų virtuvės restoraną, kuris dabar tampa savotišku „tramplinu“ kitiems romams.

I.Kvikas prisipažįsta, jog tai, kad yra žinomas iš TV ekranų, kalbintas įvairių žiniasklaidos kanalų, jam atveria nemažai kelių, suteikia netikėtų pažinčių galimybių. Tačiau toli gražu ne visi jauni romai yra tokie drąsūs, pasitikintys savimi – daug jų vis dar atsimuša į sieną siekdami studijuoti, ieškodami darbo. Pašnekovas gali papasakoti ne vieną iš pirmų lūpų girdėtą liūdną istoriją. Pavyzdžiui, kaip toji, kai telefonu romė mergina buvo pakviesta į darbo pokalbį, o susitikus su potencialiu darbdaviu gyvai, jai išsyk pasakyta, jog darbo vieta jau atiduota kitam kandidatui. „Tokių istorijų yra ne viena ir ne dvi, tai skaudina, tačiau aš raginu nenuleisti rankų. Džiaugiuosi, kad mūsų restorane romų bendruomenės jaunuoliai gali dirbti, mokytis, tobulėti, kartais net jaučiuosi, kad esame savotiškas startuolis“, – didžiuojasi jis.

Anot I.Kviko, apmaudu, jog daliai žmonių romų bendruomenė vis dar asocijuojasi tik su taboru ir nusikaltimais. „Jokia tauta negali pasirinkti nusikaltėlių, taip, tarp romų yra įvairių žmonių, taip, ne visos istorijos gražios. Tačiau metas baigti skirstyti į grupes ir klijuoti etiketes, suplakti visus į vieną krūvą, gal vertinkime žmogų pagal jo pasiekimus ir suteikim šansą? Patikėkite, tarp romų yra nemažai studijuojančių universitetuose, turinčių savo nedidelius verslus, tačiau kai kurie dėl neigiamų nuostatų paprasčiausiai to neviešina, ne visi ir prisistato kaip romų tautybės“, – pasakoja I.Kvikas.

Muzika, aviacija ir kulinarija

Pats pašnekovas yra gimęs ir augęs ne tabore, tačiau Vilniaus rajone, Juodšilių kaime. Ten jis baigė rusų vidurinę mokyklą, tačiau bičiuliauosi ir su kaimynais lietuviais, lenkais, žydais. Todėl šeimoje Ištvanas bendravo romų, mokėsi rusų kalba, tačiau dabar jis taip pat puikiai kalba lietuviškai, supranta lenkų kalbą, neseniai turėjo galimybę porą mėnesių tobulin-

ti anglų kalbos žinias, o kai reikėjo muzikiniam projektui – greitai išmoko net sudėtingos ispaniškos dainos žodžius.

I.Kvikas šypsodamasis pasakoja, kad gal mokykloje jis ir nebuvo itin atsidaavęs mokslams, tačiau tik dėl to, kad labai greitai atrado savo didįjį hobių – muziką. „Pradėjome aktyviai muzikuoti su broliu ir seserimi, o tėvams neliko nieko kito, kaip atiduoti mūsų *jam session* atskirą kambary, – prisimindamas juokiasi jis. – Turiu ir dar du man labai svarbius hobius, tai kulinarija ir aviacija – man labai įdomu lėktuvai, pilotavimas, viskas, kas su tuo susiję. Kartais net važiuoju į oro uostą stebėti lėktuvų.“

Intensyvūs kursai ir darbas legendiniame restorane

Aviacija Ištvanui taip ir liko tik hobis, jis iki šiol aktyviai muzikuoja, yra romų teatro „Sare Roma“ vadovas. O štai domėjimasis kulinarija virto į kai ką žymiai didesnio. Prieš keletą metų prisidėjęs prie vienos picerijos ir dar vienos kebabinės įsteigimo, pašnekovas ilgainiui suprato, kad jam įdomu ruošti aukštesnio lygio restoraninius patiekalus. Įsitraukęs į projektą, kuriuo siekiama jaunuolius iš romų bendruomenės paskatinti siekti profesinio išsilavinimo, prieš kurį laiką jis lankė kelių mėnesių itin intensyvius virėjų kursus – pasikaitos ir praktiniai užsiėmimai kasdien truko po 8 valandas. Tačiau būtent tai nulėmė tolimesnį posūkį jo gyvenime. Ištvanas pasakoja profesinių mokymų metu gavęs daugybę klasikinės kulinarijos žinių, o kai atėjo laikas praktikai, nutarė pretenduoti padirbėti geriausiame restorane, koks tik pasiūlytų tokią galimybę.

„Ir ką jūs manote, aš keliavau į pokalbį restorane „Stikliai“ ir buvau ten priimtas bei kurį laiką darbavausi. Išmokau nepaprastai daug: pamačiau, pagal kokią sistemą dirbama



tokio aukšto lygio restorano virtuvėje, kaip griežtai viskas suskirstyta į gamybos zonas, kokie produktai naudojami“, – neįkainojama patirtimi dalijasi jis.

Tikra sėkmė jis laiko tai, jog „Stikliuose“ pasisekė dirbti šalia tuometinio vyr. šefo Gerdvilo Žalio – perspektyvaus talento, grįžusio į Lietuvą iš Prancūzijos.

„Galima sakyti, kad tuomet su manimi dirbusiam kolektyvui patys „Stikliai“ irgi tapo savotišku tramplinu – ne vienas žmogus vėliau įsteigė savo restoraną ar iškeliavo dirbti į kitą puikią vietą“, – sako jis.

Na, o Ištvanas kartu su bičiuliu Veslavu Dudzinskiu įkūrė unikalų ne tik Lietuvoje, bet ir visoje Europoje romų restoraną „Gypsy Lounge & Grill“.

Restoranas tapo bendruomenės dalimi

Būtent Ištvanui kilo tokia idėja, mat restoraną jis įsivaizdavo kaip puikią vietą, kur galėtų dirbuoti romai, o visi, kam smalsu ir rūpi, galėtų susipažinti su romų maistu ir kultūra. Restoranui, kuris turi socialinio projekto statusą, 2020 m. Vilniaus miesto savivaldybė suteikė patalpas senamiestyje. Pernai liepą „Gypsy Lounge & Grill“ pakvietė pirmuosius lankytojus. Beje, restorano darbuotojai yra specialybės jau įgiję projekto „Dirbkime kartu su romais – naujos darbo galimybės ir iššūkiai“ dalyviai – tame pačiame, kaip ir Ištvanas.

Šioje unikaloje vietoje skamba romų muzika, kai tik buvo galima, vyko gyvi pasirodymai, restorano salėje net galima išvysti porą manekėnų, aprengtų tradiciniais romų drabu-

žiais. „Kiekviena aprangos detalė – sagutė, išsiuvinėjimas, spalva – turi savo simboliką“, – tarsteli Ištvanas.

Tačiau, žinoma, restorane svarbiausia yra maistas, o jį ir personalo darbštumą, svetingumą, jau spėjo įvertinti visi, čia užsukantys. „Jaučiamės esantys šios Senamiesčio vietos bendruomenės dalimi – pavalgyti ateina ir kaimynai, ir šalia besidarbuojantys žmonės. Patiekalai pas mus gardūs, įdomūs, o kainos nesikandžioja“, – pasakoja I.Kvikas. Žinoma, kaip ir visam maitinimo sektoriui, taip ir romų restoranui, teko išgyventi karantino mėnesius, tačiau dabar jie jaučiasi atsilaikę, atsigavę ir vėl sulaukia svečių.

Ištvanas skuba pridurti, jog nereikėtų įsivaizduoti, jog restorane dirbuojasi vien tik romai ir jokių kitų tautybių žmonės čia nepriimami. Jis sako, jog labiausiai jam patinka, kai dirba, bendrauja, draugauja, receptais ir patirtimi keičiasi įvairiausi žmonės. „Neseniai pas mus pradėjo dirbti dvi merginos romės: kad jūs pamatytumėte, kaip kruopščiai, švariai jos dirba! Tikiu, kad mūsų restoranas joms taps puikiu tramplinu į tolimesnius darbus. Aš kartais jaučiuosi kaip mentorius, patarėjas, pagalbinkas. Tačiau kartu su prantu, o ir jaunimui sakau, kad šalia visų negaliu nuolat būti, visiems kelių neatversiu. Yra toji gera patarlė apie meškerės, o ne žuvies davimą: tai aš tikiuosi, kad tą meškerę galiu įteikti“.

Ištvanas dalyvavo Europos socialinio fondo lėšomis finansuojamame projekte „Dirbkime kartu su romais – naujos darbo galimybės ir iššūkiai“. Projektą įgyvendina VšĮ Romų visuomenės centras.

Stovykloje diskgolfu susidomėjęs 14-metis Adomas tapo šio žaidimo ambasadoriumi

Ką veikti? Tokį klausimą ne kartą sau uždavė Adomas Brazauskas. Dabar jam – keturiolika metų, o gyvena Adomas vaizdingame Kulautuvos miestelyje Kauno rajone. Nepaisant to, kad ši vieta traukia gamtos mylėtojus, vietos paaugliams rasti pramogų ne taip ir paprasta.

Tačiau Adomui nutiko tai, apie ką jis galėjo tik pasvajoti. Vasaros stovykloje išbandęs naują žaidimą – diskgolfa – vaikinai pasinėrė į naują veiklą. Dabar diskgolfa jis žaidžia pats, taip pat organizuoja varžybas ir skleidžia žinią apie šį Lietuvoje dar nedaug kam žinomą amerikietišką žaidimą kituose šalies miestuose.

Miestelyje atsirado papildomos veiklos

Išeiti į lauką su draugais, važinėti dviračiais, vasarą – maudytis. Tokios buvo Adomo laisvalaikio veiklos iki lemtingos vasaros. Tuo metu atostogaujantis moksleivis nusprendė dalyvauti miestelyje vykusiose fizinio aktyvumo stovyklose. Vienoje jų buvo pristatomas diskgolfas. Apie jį Adomas nieko nežinojo. Tačiau išbandęs suprato: tai – žaidimas, kuris jam patinka.

Dabar Adomas vadinamas šio Lietuvoje dar mažai žinomo žaidimo – diskgolfo – ambasadoriumi Kulautuvoje ir šios sporto šakos reklaminiu veidu. Paauglys ne tik žaidžia pats, bet ir organizuoja varžybas bei šiuo užsiėmimu sudomino pažįstamus ir net nepažįstamus žmones.

Šiuo metu Kulautuvoje yra įrengtas 7 krepšių diskgolfo parkas, kuriame laiką leidžia ne tik vaikai ir jaunuoliai, bet ir jų tėvai, atvyksta ir iš aplinkinių miestelių svečių bei jau šių sporto šaką pamėgusių profesionalų. Čia organizuojamos ir diskgolfo dienos stovyklos.

Pasakodamas apie tai, kaip jo gyvenimą pakeitė diskgolfas, Adomas nepamiršta pridurti ir tai, jog žaidimas ir miestelyje įrengtas diskgolfo parkas padeda populiarinti Kulautuvą. Būtent dėl diskgolfo ši vieta tapo geriau žinoma ir patrau-

klesnė tiek vietiniams, tiek svečiams. „Dabar yra daug lankytojų, kurortininkų, kurie taip pat žaidžia. Matosi, kad dėl diskgolfo Kulautuva populiarėja“, – sako Adomas.

Nori ne tik sėkmingai žaisti, bet ir sudominti kitus

Disgolfo stovyklą Adomas lankė 2019 ir 2020 metais. Jis pamena, kad eidamas į ją didelių lūkesčių neturėjo – tiesiog tikėjosi įdomiai praleisti laiką. Tuo metu apie diskgolfa vaikinai nieko nežinojo. Kaip pats sako, net nebuvo girdėjęs, kad tokia sporto šaka apskritai egzistuoja.

„Per stovyklą sužinojau diskgolfo istoriją, nustebau, kad jis žaidžiamas ir Lietuvoje. Pabandžiau pats žaisti ir man labai patiko. Vėliau pasikviečiau draugų, pažįstamų kartu pažaisti. Galiausiai pradėjau dalyvauti varžybose“, – sakė Adomas.

Jose Adomui puikiai sekasi: pernai Adomas dalyvavo trijuose oficialiuose Lietuvos čempionatuose, kur užėmė 2 ir 3 vietas. Finaliniame Lietuvos diskgolfo taurės 2020 m. etape Jaunimo divizione paskutiniame etape Adomas užėmė antrąją vietą, o galutinėje įskaitoje liko penktas.

Paauglys neslepia, jog dalyvauti varžybose ir laimėti jam patinka. Tačiau jis nori ne tik pats žaisti, bet ir sudominti diskgolfu kitus. Todėl jau kurį laiką ir pats organizuoja diskgolfo varžybas.

Ar diskgolfas Lietuvoje populiarus? Adomas sako, jog taip. Juolab kad daugėja vietų, kur galima žaisti diskgolfa. Jam pačiam asmeniškai labai svarbu, kad toks parkas atsirado būtent Kulautuvoje – jo gimtajame miestelyje.



„Labai dėl to džiaugiuosi, nes kol jo nebuvo, Kulautuvoje nuobodžiavome. Esu prisikvietęs draugų, pažįstamų, vyko įvairios mano organizuotos varžybos. Miestelyje įvyko didelis pokytis atsiradus šiam parkui“, – sakė Adomas. Jis pritarė minčiai, jog šiame parke toliau nuo didžiųjų miestų gyvenantys vaikai gali išmėginti įvairias ir šiuo atveju naujas veiklas, kurios įtraukia ir ugdo fizinį aktyvumą ir, svarbiausia, įprotį prasmingiau leisti laisvalaikį.

Diskgolfą žais ir ateityje

Adomas – dar moksleivis, tačiau neabejoja, jog diskgolfas jo gyvenime liks ir pabaigus mokyklą. „Žaisiu ir nepamesiu šio žaidimo. Man tai – prasminga pramoga, be to, patinka važinėti po miestus, žaisti, rungtyniauti. Svarbu ne tik laimėti, bet ir susitikti su kitais“, – sako diskgolfą žaidžiantis paauglys.

Šiuo metu Kulautuvoje Adomas yra subūręs apie 10 žmonių grupę, kurie jau neblogai pramokę žaisti diskgolfą. Išbandyti jį įtraukusį sporto žaidimą jis kvietė ir savo brolius. Deja, kaip sako Adomas, jie nesusidomėjo. Tačiau dėl to vaikas neliūdi. Anot jo, diskgolfas, kaip ir kiekvienas kitas žaidi-

mas, tikrai nėra kiekvienam. Todėl geriausia, kai diskgolfą žaidžia tie, kuriems jis labai patinka. Kaip kad jam pačiam.

„Žmonės išitraukia. Ne visi, žinoma. Savo brolius kviečiau, pabandė, bet jų labai nesudomino. Žaidimui reikia laiko, jis skirtas kantriems žmonėms. Reikia laukti, kol kitas mes diską. Populiarinti diskgolfą padeda varžybos: per jas atsiranda daug naujų žaidėjų. Tarp jų – ir iš Kulautuvos, kurie gyvena čia, bet dar nežino apie šį žaidimą“, – pasakoja Adomas.

Kaip tikras diskgolfo ambasadorius, pokalbio pabaigai vaikinai ištraukia ir kozirį. Visus susidomėjusius kviečia į Kulautuvą išbandyti diskgolfo, pramokti žaisti daug laiko nereikia: „Maždaug savaitė ir viską išmoksti. Svarbiausia išmokti mesti, išibėgėti. Na, dar reikia stiprios rankos – ji padeda teisingai ir toli išmetant diską“, – kalbėjo A. Brazauskas.

Adomas dalyvavo Europos socialinio fondo lėšomis finansuojamame projekte „Vaikų fizinio aktyvumo skatinimas Kulautuvos, Batniavos, Vilkijos ir Raudondvario seniūnijose“. Projektą įgyvendina asociacija „Kulautuvos jaunimo centras“.

Po sunkių išbandymų Kęstutis pagaliau turi namus ir mėgstamą veiklą – mezgimą

Vievyje gyvenančio 52-ųjų Kęstučio Radatavičiaus gyvenimas primena įtempto siužeto filmą. Laimė, jame yra ir laiminga pabaiga. Vaikystėje susidūręs su patėvio smurtu, Kęstutis nusiramino atrasdavo mezdamas. Prieš keletą metų vieviškis atsidūrė ant mirties slenksčio ir liko neįgalus. Ligojam jam net teko glaustis apleistoje fermoje. Viso to priežastis – erkė. Šiandien Kęstutis jau turi stogą virš galvos, vis dar mezga, o kompaniją jam palaiko keturkojis Larsas. „Dabar turiu visko, ko reikia“, – teigia vyras, apibendrinamas savo dabartinį gyvenimo etapą.

Sunki vaikystė

Niekada savo tėvo nepažinojęs Kęstutis prisiminė pirmuosius trejus savo gyvenimo metus leidęs vieniemyje Ausieniškės kaime. Viskas apvirto aukštyn kojomis šeimoje atsiradus patėviui.

„Ne pyragai buvo, kai pas jį persikraustėme. Nuolatinis smurtas, pasityčiojimai. Savo vaikų nemylėjo, tai mes, sveimi, jam iš viso... Kai mano metais vyresnei seseriai buvo septyneri, jis ją sumušė ir išmetė žiemą į lauką. Gerai, kad kaimynė pagelbėjo, nes nei manęs, nei sesers nebūtų jau seniai gyvų“, – istoriją ėmė pasakoti Kęstutis.

Vaikai prašė mamos palikti patėvį, tačiau ši bijodavo žengti žingsnį pokyčių link, nes, anot Kęstučio, pati „gaudavo į kaulus“.

„Būsiu ne stalius, o mezgėjas!“

Iš patėvio gniaužtų Kęstutis išsivadavo tik išvykęs į Trakų internatą. Savarankišką gyvenimą tęsė ir vėliau – mokėsi Lentvario pagalbinėje mokykloje. Baigęs ją ir įstojęs į Alytaus profesinę mokyklą krinto mezgėjo mokslus. Kodėl mezgimas, o ne kitas amatas? Kęstutis neslepia, kad megzti jam patiko nuo antros klasės.

„Visos moterys aplink mezgė: mama, močiutė, teta, krikšto mama. Būdamas 7-erių sau nusimezgiau šaliką. Kad ir kreiavą, šleivą, bet numezgiau. Tuomet prasidėjo pirštinės, kojėnės: iš pradžių – paprastos, o vėliau išmokau raštų.“

Kai Alytaus profesinėje mokykloje reikėjo rinktis, mokytiis stalius ar mezgėjo įgūdžių, pasirinkau pastaruosius. Ar kas šaipėsi dėl to? Ne“, – šyptelėjo Kęstutis, prisipažinęs, kad virbalai rankose jį visuomet nuramindavę, padėdavę užsimiršti.

Nepaisant įgytos mezgėjo profesijos, Kęstutis visą savo gyvenimą neatrado tikros vietos po saule – dirbo įvairius pavienius darbus, glaudėsi tai viename, tai kitame mieste. Kol galiausiai vėl sugrįžo į gimtuosius kraštus.

„Kurį laiką buvau apsistojęs Klaipėdoje, tačiau teko grįžti į Vievį, nes nuo vėžio mirė mama, nebuvo kam prižiūrėti jos kapo. Grįžęs į Vievį, apsistojau pas vieną ūkininką. Deja, ten nebuvo lengva – jis mane išnaudojo“, – atviravo Kęstutis. Tuo metu jį ištiko dar viena likimo neganda – susirgo iš karto net dviem erkių platinamomis ligomis.

Liga užklupo netikėtai

Tai nutiko 2019 m. vasarą. Kiekvieną vasarą Kęstutis mėgdavo grybauti ir uogauti, kaip pats sako, be gamtos niekuomet negalėjo ilgiau išbūti. Tačiau viena tokia išvyka į mišką vos nesibaigė mirtimi.

„Nežinau, kaip čia man nutiko, nes ne kartą anksčiau erkė buvo įsisiurbusi. Tąkart jos net nepastebėjau. Iš pradžių maniau, kad gripas: sukilo temperatūra, galvą skaudėjo, kaulus laužė. Visą savaitę išgulėjau lovoje, gerai, kad laiku nuėjau pas gydytojus. Šie iškart paguldė į ligoninę, kurioje išbuvau mėnesį. Nustatė ir erkinį encefalitą, ir Laimo ligą“, – pasakoja Kęstutis.

Sunkių ligų padarinius vyras jaučia iki šiol. Jis tapo neįgalus (tėra 45 proc. darbingas).

Glaudėsi apleistoje fermoje

Nepaisant subyrėjusios sveikatos Kęstutis visomis išgalėmis stengėsi kabintis į gyvenimą, bet jam sekėsi sunkiai. Išėjęs iš ligoninės, vieviškis vėl grįžo pas ūkininką, kuriam dirbo anksčiau. Tačiau šis Kęstučiui, tik ką nugalėjusiam mūšį su mirtimi, iš karto liepė grįžti prie darbo. „Pasijutau



lyg šuo būdoje”, – apie tą laiką sakė pašnekovas. Neištveręs pašlijusių santykių su ūkininku jis neilgai trukus pabėgo į apleistą fermą, ten praleido visą vasarą. Gyveno be šviesos, vandens, tik tarp griūvančių sienų.

Padėjo susigrąžinti pasitikėjimą savimi

Nors tuomet atrodė, kad gyvenimas niekada neprašviesės, Kęstutis netikėtai atrado Vievio neįgalųjų draugija, ėmė lankyti Vievio buitinių paslaugų centrą – socialines dirbtuves Pakalniškėse.

Pasak Kęstučio, lankydamasis socialinėse dirbtuvėse jis nebebuvo vienišas, pasijuto vėl reikalingas. Aplinkinių teigimu, nuo pat pirmos dienos jis visus užkrėtė savo pozityvumu, kruopštumu ir atsidavimu darbui.

Vos per pusmetį po ištraukimo į socialinių dirbtuvių veiklą Kęstučio gyvenimo kokybė pasikeitė kardinaliai: ilgai neturėjęs gyvenamosios vietos, jis įsikraustė į vieno kambario butą, kurį jam išnuomojo Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrija.

Kęstučiui nereikėjo rūpintis įsikūrimo apsaugotame būste išlaidomis, nereikia jam mokėti ir nuomos mokesčio, atsilyginti už komunalinius patarnavimus. Negana to, jis čia gali gyventi su savo ištikimu draugu – šuniuku Larsu.

„Larsas man – kaip sūnus, mano vaks, meškinas mano. Miega kartu lovoje. Šunų maisto neėda, perku ir verdu vištą, šlapiankos duodu. Dėl Larso prieš tai atsisakiau gyvenamosios vietos socialinės globos namuose – jo nepriėmė, tai man taip nereik“, – teigė jis.

Atsiskleidė talentas megzti

Socialinėse dirbtuvėse, kurios skirtos žmonėms su negalia, negalintiems dirbti atviroje darbo rinkoje, dar labiau atsiskleidė Kęstučio talentas megzti. Čia jam sudarytos sąlygos užsiimti mėgstama veikla. Be to, kurdamas paklausias prekes Kęstutis įgyja darbo įgūdžių.

Paklaustas, ką įmantriausio yra numezgęs, pašnekovas įvardijo sportinį kostiumą. Įprastai Kęstutis mezga vaikiškas kepurėles, batelius mažyliams, kojines bei pirštines suaugusiems. Savo kūrybą jis parduoda Elektrėnų turguje. Pasitikėjimo jam nestinga: „Niekas tokiais raštais nemezga, tik aš. Vieną mezgėją vyrą, tokį barzdotą, tik per televizorių esu matęs.“

Paprašytas įvardyti savo svajonę, Kęstutis patikino trokštantis tik to, kad liga greičiau atsitrauktų. „Nebuvo lengvas mano gyvenimas, ypač paskutiniai metai. Tokios ligos net aršiausiam priešui nelinkėčiau. Vis dėlto esu laimingas: turiu būstą ir Larsą šalia, nėra ko liūdėti. Taip, kaip duota, taip ir reikia gyventi. Svarbu, nepasiduoti“, – atsiveikindamas pareiškė Kęstutis.

Kęstutis dalyvavo Europos socialinio fondo lėšomis finansuojamame projekte „Nuo globos link galimybių: bendruomeninių paslaugų plėtra“. Projektą įgyvendina Neįgalųjų reikalų departamentas prie Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos kartu su partneriu Vievio neįgalųjų draugija.

Aktyvios mamos iš Širvintų subūrė futbolo komandą: „Svajonių turime labai daug“

Tai, kad sportas, judėjimas svarbus mūsų fizinei ir emocinei sveikatai, teoriškai žinome daugelis. Tačiau įsisukus į kasdienes darbus, buitines rūpesčius tai atrodo antraeilio poreikiu. Vyrų dar randa laiko sportui, o moterims, ypač mažesniuose miestuose, neretai tai tampa iššūkiu. Tačiau, pasirodo, ir jos gali ne tik propaguoti aktyvų gyvenimo būdą, tačiau net suburti futbolo komandą! Būrelis mamų iš Širvintų dabar tik ir telaukia, kada gi po karantino galės atnaujinti treniruotes.

Širvintiškės pasakojo, kad šios komandos susibūrimo priešistorė yra įvairios veiklos, kurių šio miesto gyventojams pažėrė beveik prieš trejus metus startavęs projektas „Sveikos gyvensenos skatinimas Širvintų rajone“. Vien ko buvo verta pirmoji aerobikos treniruotė, vedama Joanos Bartaškienės – ji sutraukė per 90 dalyvių! Vėliau vyko dietologo, psichologo paskaitos, mankštos, šokių pamokos, dailės terapijos, jogos užsiėmimai, pirmosios medicinos pagalbos kursai – į šias veiklas susirinkdavo po keliasdešimt miesto gyventojų. Laikui bėgant liko grupė moterų, nusprendusių, jog reguliariai sportuoti nori ir toliau. Viena iš šių moterų buvo širvintiškė Sonata Motiejūnienė.

Idėja: o kodėl nepažaidus futbolo pačioms?

Pasak jos, dalis moterų buvo pažįstamos ir anksčiau – jas vienijo futbolą žaidžiantys vaikai, kuriuos mamos atlydėdavo į treniruotes. Per vieną iš užsiėmimų, vaikams sportuojant, būtent Sonatai – 35-erių buhalterei-apskaitininkei – ir kilo, iš pirmo žvilgsnio, kiek ekstravagantiška mintis: o kodėl gi nepradėjus žaisti futbolo mamoms?

Reikia pasakyti, kad pašnekovė futbolą buvo žaidusi paau-glystėje, o keletą pastarųjų metų Sonata daug bėgioja. Be to, ji aktyviai dalyvavo minėto sveikos gyvensenos skatinimo projekto veiklose.

„Ėmiau ir pasiūliau: tai rinkime komandą! Moterys man pritarė, tad mūsų miesto feisbuko paskyroje paskelbiau, jog renkame norinčias. Taip atsiliepė dar kelios moterys ir merginos“, – pasakoja ji.

Viena iš moterų, palaikiusių Sonatos idėją ir tapusių komandos nare, yra taip pat 35-erių Rytė Bareckaitė. Šiuo metu moteris augina kūdikį, yra motinystės atostogose, o iki tol dirbo Širvintų kultūros centro direktore. Beje, įdomu tai, kad Rytė netgi turi sporto magistro išsilavinimą, tad pa-

sakojo, jog visada buvo judri ir aktyvi. Tiesa, futbolo neteko žaisti. Tačiau išgirdusi apie renkamą komandą Rytė neabejojo – ji išmoks.

„Mūsų miesto aplinka tam labai tinkama – Širvintos pastaraisiais metais išgražėjo, norisi tą aplinką, infrastruktūrą išnaudoti – sportuoti“, – teigė Rytė.

Vienintelė moterų komanda varžybose

Pati Sonata negali nesijuokti prisimindama pirmąjį susitikimą su treneriu: moterys iš karto nutarė ne šiaip retkarčiais paspardyti kamuolį, bet žaisti pagal visas taisykles ir rimtai treniruotis.

„Iš pradžių, kai papasakojau, ko noriu, treneris ėmė juoktis. O tada suprato, kad mes čia rimtai, ir pasirašė šiai avantiūrai. Taigi, ėmėme treniruotis 2–3 kartus per savaitę“, – pasakoja ji.

Treniruotės nepraėjo veltui – komanda neilgai trukus ėmė dalyvauti varžybose. Sonata ir Rytė smagiai ir su pasididžiavimu pasakojo, kad komanda net varžėsi rajono futbolo čempionate mero taurei laimėti.

„Na, buvome šokia tokia egzotika“, – šyptelėjo Rytė, prisiminusi, kad varžybose jos buvo vienintelė moterų komanda.

Paklaustos, kuo jas patraukė būtent futbolas, moterys turi aiškų atsakymą. „Standartinės sporto treniruotės vis tik yra pasyvios, o man norisi sporto su emocijomis, varžymosi, adrenalino“, – į šį klausimą atsako Sonata.

Žinoma, sako ji, futbolą žaidžiančioms moterims teko patirti ir kreivų žvilgsnių, ir nuostabos, ir komentarų, jog jos sportuoja „neturėdamos ką veikti“ ar „norėdamos pasirodyti“. Sonata tokiems komentarams turi paprastą atsakymą: „Nors kartą pakilkite nuo sofos ir pabandykite išbėgti, pajudėti.“





Beje, įdomu, jog širvintiškių atžalos į mamų susidomėjimą futbolu sureagavo labai pozityviai – panašu, jog jų dar ne užvaldę stereotipai, kuri sporto šaka moterims esą derama, o kuri jau ne.

„Aš gal pati labiau bijojau reakcijų, negu jų pasitaikė realybėje. Štai mūsų mažasis sūnus, pirmokas, labai apsidžiaugė, kad mama žais futbolą. O vyresnis tik šyptelėjo“, – prisiminė Rytė.

Futbolas leidžia ir pajudėti, ir „iškratyti blogas emocijas“

Ką moterų gyvenimui suteikė ši nauja veikla? „Mano darbas toks, kad 8 valandas praleidžiu prie skaičių ir popierių. Tad futbolas, aktyvus judėjimas yra tiesiog atgaiva sielai. Be to, pats žaidimas dar ir labai įdomus, nes būtina susikaupti, prireikia loginio mąstymo. Pastebėjau, kad ir futbolas, ir bėgimas man padeda iškratyti blogas emocijas“, – pasakojo Sonata ir pridūrė, jog jau pajuto, kaip stipriai tai veikia ir fizinę sveikatą: atsiranda ištvermė, sportuojant net grūdina masi, nes juk žaista ir kai šalta, ir kai lijo.

Ne ką mažiau už gerą fizinę savijautą yra ir tai, jog futbolo komandoje užsimezgė nuoširdi moterų draugystė.

„Per treniruotes ir pasijuokdavome, ir pasikalbėdavome. Visos, iki karantino žaidusios futbolą, esame mamos, todėl

turime daug bendra. Tiesą sakant, tas bendravimas, buvimas tarp žmonių taip pat yra didžiulė sporto nauda“, – įsitikinusi Sonata.

Rytė pridūrė, jog priešingai, nei kas nors galėtų pagalvoti, futbolas, jei tik žaidžiamas techniškai, yra saugus sportas, traumų, pavojaus tikimybė maža, o judesio čia apščiai. „Tai – sporto šaka, kur dirba visos raumenų grupės, vyksta visapusiškas kūno lavinimas. Be to, po treniruotės ar varžybų lieka labai geras jausmas, daug emocijų. Jūs tik pagalvokite, mums daugeliui virš 30, turime vaikų, o žaisdavom treniruotėse lauke net kai lijo – pasijutom kaip vaikai, o ir išsikrovėme lyg po pirties, šypsenos buvo iki ausų“, – geras prisiminimais dalijasi širvintiškė.

Širvintų moterų futbolo komanda turi ir savo aprangą, kas, anot pašnekovių, taip pat geras įrodymas, jog tai – ne šiaip trumpalaikis užsiėmimas.

„Manau, kad nepaleisime šio užsiėmimo, o ir treneris mums piešia šviesią ateitį“, – vylėsi Rytė.

Širvintų rajono gyventojos dalyvavo Europos socialinio fondo lėšomis finansuojamame projekte „Sveikos gyvensenos skatinimas Širvintų rajone“. Projektą įgyvendina Širvintų rajono savivaldybės administracija.

Kėdainiuose – ypatinga šokių grupė: šokdami su sensoriniais maišais vaikai pažįsta save ir kitus

Kėdainiuose gyvenanti Jurgita Gasiūnienė puikiai žino, ką reiškia auginti vaiką, turintį ypatingų poreikių. Du iš trijų moters atžalų nuo mažens turėjo būti apgauti didesniu mamos ir specialistų dėmesiu. Viena iš dukrų šiuo metu mokosi Kėdainių specialiojoje mokykloje, kur kartu su kitais mokiniais prieš metus atrado įtraukiančią ir visapusiškai lavinančią veiklą – šokius su sensoriniais maišais.

„Tuos maišus aš pati ir atradau, – šypteli Jurgita. – Kaip mama, turinti kitokį vaiką, visada domėjausi naujovėmis, įvairiomis priemonėmis, metodikomis, ką būtų galima pritaikyti namuose ir mokykloje, lavinant vaikus. Taip kartą internete akys ir užkliuvo už sensorinių maišų“, – pasakojo moteris.

Iš pirmo žvilgsnio šie spalvingi maišai atrodo tiesiog medžiagos gabalas. Tačiau iš tiesų tai – unikali priemonė, suteikianti galimybę lavinti ne tik fizines, bet ir verbalines bei emocines šokančiųjų savybes.

Su šia Lietuvoje dar nauja priemone dirbanti choreografijos pedagogė Ilona Medelinskienė papasakojo, kaip šokiai su sensoriniais maišais padeda atsiskleisti autistiškiems ir intelekto sutrikimų turintiems vaikams.

„Jie išlavina savo kinestezines (judesio) galias“, – sakė Ilona. Pasak jos, per sensoriką, penkis pojūčius vaikai pažįsta save, kitus grupės narius, taip pat mokosi įveikti savo baimes, dirbti grupėje.

„Šokdami su sensoriniais maišais vaikai yra laimingi, be to, džiugina aplinkinius. Pasirodę savo artimiesiems ir kitiems jie jaučiasi pilnaverčiai bendruomenės nariai“, – sakė pedagogė, subūrusi 12–16 metų vaikus, turinčius įvairių specialiųjų poreikių, į ypatingą šokių grupę.

Pasirinkimų, ką veikti po pamokų, labai nedaug

Nors specialiųjų poreikių vaikus auginantys tėvai labai nemėgsta būti išskirti kaip „ypatingi“, vis dėlto neretai aplinkybės priverčia pasijusti kitokiais. Ypač, kai tai siejasi su užklasinė veikla. Mokyklinio amžiaus vaikams Kėdainiuose siūloma daug būrelių, tačiau dažniausiai jie nepritaikyti vaikams, turintiems specialiųjų poreikių.

Jurgita sakė visuomet ieškojusi būdų, kaip šią situaciją pakeisti. Tuo tikslu atsirado asociacija „Mes kitokie vaikai“, kurios pirmininkė ji ir yra, taip pat jau minėtas šokių būrelis Kėdainių specialiojoje mokykloje.

„Mums labai pasisekė, kad dirbti sutiko mokytoja Ilona. Ji asmeniškai labai domėjosi šokio su sensoriniais maišais metodika, ieškojo sprendimų, kurie geriausiai tiktų mūsų vaikams. Grupė nemaža – 12 skirtingo amžiaus vaikų. Be to, jų sveikatos būklė skirtinga: vieni autistiški, kiti turintys intelekto sutrikimų. Tad mokytojai reikėjo atrasti asmenišką priėjimą prie kiekvieno iš jų. Juolab kad šie vaikai niekada nedarys kažko, ko nenori“, – kalbėjo pašnekovė ir pridūrė: „Tai, kaip vaikai nori šokti su sensoriniais maišais, man atrodo, geriausias įrodymas, kad idėja pavyko.“

Išmoko šypsotis

„Vaikams sakau: mes turime šokti – kaip viena šeima, jausti šalia esantį žmogų“, – apie vieną svarbiausių taisyklių, galiojančių užsiėmimuose, pasakojo mokytoja Ilona. Ji neslėpė: su sensoriniais šokių maišais pirmiausia eksperimentavo pati. Tik tuomet, kai išsiaiškino jų panaudojimo galimybes, šias priemones pristatė vaikams.

„Pradžioje buvo visko: nemaža dalis vaikų bijojo, paskui šokti su maišais jiems patiko. Galiausiai nusibodo. Vis dėlto pats procesas, nors ir nelengvas, visiems atnešė daug naujos: sensoriniai maišai vaikams leido pajusti savo kūną, išlaisvino jų kinestezines galias! Apibendrinama visą šį mūsų kelią galėčiau pasakyti: „Buvo labai baisu, bet ir labai įdomu“, – kalbėjo choreografė.

Ji prisiminė vieną kolektyvo narę – mergaitę, kurią šokiai su sensoriniais maišais ypač stipriai paveikė.



„Ji niekada nesišypsojo. Be to, jautėsi kitokia. Mamos klausdavo: „Mama, kodėl aš tokia lėta?“. Ir iš tiesų viską darydavo be galo lėtai, atsargiai. Tačiau šokdama su sensoriniu maišu ji pagaliau pajuto savo pėdas, kojas, rankas, pirštus – visą kūną. Nežinau, ar tai iš tiesų susiję, tačiau baigiantis mokslo metams ji jau šypsojosi: šiemet mokykloje mergaitė pelnė „Metų šypsenėlės“ nominaciją!“ – išskirtinę istoriją papasakojo pedagogė.

Sustiprėja ir fiziškai

Užsiėmimuose su lavinamųjų ir specialiųjų poreikių vaikais Ilona naudoja ne tik sensorinius maišus: pamokose netrūksta pilateso, kalnetikos ir jogos pratimų. Pedagogė įsitikinusi: jungiant skirtingas metodikas vaikai geriausiai lavėja: mokosi pažinti save ir kitus, išreikšti emocijas ir atsiskleisti. Be to, tokios treniruotės – ir puiki fizinio aktyvumo veikla, tad vaikai sustiprėja ir fiziškai.

Pedagogė prisiminė, jog pradėjusi užsiėmimus su vaikais sutarė, kad svarbiausias metų tikslas – paruoštas šokio spektaklis, kurį galės stebėti šokėjų artimieji.

„Savo šokių pavadinome „Šokių mirazas“. Jei lygintume pirmuosius videoįrašus, kuriuos darėme tik pradėję užsiėmimus, su dabartiniais, išvystume, koks milžiniškas pokytis įvyko“, – savo mokiniais džiaugėsi pašnekovė. Tai, anot mokytojos, geriausias įrodymas, kad nuoseklus ir atkaklus komandinis darbas duoda didžiulių rezultatų.

„Mūsų kolektyvo kredo: „Minusus paversk plusais“. Manau, kad šokių užsiėmimuose tai ir padarėme: įveikę baimes,

bejėgiškumą, pasiekėme be galo daug – turime šokių, kuris džiugina mus pačius ir aplinkinius“, – teigė moteris.

Susidomėjimas auga

Su sensoriniais maišais šokančių vaikų grupė susibūrė vos prieš metus, tačiau žinia apie ją pasklido plačiai. Pasak Jurgitos, šeimos, auginančios kitokius vaikus, domisi ir norėtų prisijungti. Deja, didinti grupę sudėtinga – sensoriniai maišai Lietuvoje yra naujiena, mokančių jais naudotis nėra daug, o pats darbas – individualus ir imlus laikui. Todėl dabartinis grupės narių skaičius – 12 vaikų – maksimalus.

„Šie šokiai yra procesas, per kurį vaikai pažįsta save – savo kūną, jausmus. Aš labai džiaugiuosi, kad jie tokie motyvuoti, kad šokti jiems įdomu. O tai ir yra svarbiausia“, – kalbėjo šio projekto idėjos sumanytoja Jurgita.

Ji vylėsi, kad ateityje specialiųjų ir lavinamųjų poreikių vaikus auginantiesiems tėvams visoje Lietuvoje atsiras galimybė prisijungti prie įvairių lavinančių veiklų. „Tokioms šeimoms labai svarbi bendrystė. Tai puikiai suprantu – dėl to ir atsirado asociacija „Mes kitokie vaikai“. Kartu lengviau“, – kalbėjo pašnekovė.

Kėdainių specialiųjų poreikių vaikai dalyvauja Europos socialinio fondo lėšomis finansuojamame projekte „Paslaugų, skirtų specialiųjų poreikių turintiems asmenims, teikimas Kėdainių mieste“. Projektą įgyvendina UAB „Jurasta“.

Lietuvių kalba apvertė vokiečio gyvenimą: įsimylėjo lietuvių, mūsų kalbos moko kitus

„Visiškas atsitiktinumas“, – taip į klausimą, kaip jo gyvenime atsirado lietuvių kalba, sako vokiečių Frederikas Heinrichas Bissingeris. Jokių ryšių su Lietuva neturėjęs vaikinys prieš kelerius metus atvyko studijuoti į Kauną ir pradėjo mokytis lietuvių kalbos, bet tikrai netikėjo, kad ji taip stipriai paveiks visą jo gyvenimą: ir profesinį, ir asmeninį.

Lietuvių kalba ir jos išlaikymas užsienyje – Frederiko disertacijos tema. Be to, šiuo metu Švedijos sostinėje Stokholme gyvenantis vyras veda lietuvių kalbos kursus pradėjusiems. Lietuviškai jis galėtų bendrauti ir po studijų bei darbo, nes jo draugė – lietuviė. Tiesa, su mylimąja Frederikas vis dėlto dažniau bendrauja anglų kalba.

„Tačiau pakalbėti lietuviškai progų turiu daug: darbo reikalais kalbuosi su kolegomis, o kitomis temomis – su bičiuliais. Kaip su partnere pajuokaujame, Švedijoje turiu net daugiau lietuvių draugų nei ji“, – sakė jaunas vyras.

Lietuviškai išmoko dėl būtinybės susikalbėti

„Kaunas yra mano miestas“, – prisipažįsta Frederikas, sužinojęs, iš kurio Lietuvos miesto jam skambina žurnalistė. Būtent į jį vaikinys atvyko prieš kelerius metus, kai studijuodamas lingvistiką viename iš Vokietijos universitetų, sulaukė pasiūlymo pasimokyti Lietuvoje. Jis neslėpė, kad važiavo nelabai žinodamas, kur pateks, tačiau vylėsi, jog susikalbėti pavyks anglų kalba. Deja, vos atvykęs suprato, jog klydo.

„Norėdamas susikalbėti parduotuvėse, su autobusu, taksi vairuotojais ir pradėjau mokytis lietuvių kalbos“, – apie pradžią pasakojo pašnekovas.

Praleidęs vieną semestrą Lietuvoje, tęsti mokslų jis grįžo į Vokietiją, kur nusprendė toliau gilintis į lietuvių kalbą.

„Mano studijų programoje buvo numatyta, kad turiu pasirinkti papildomą kalbą. Tad aš apsisprendžiau, kad tai bus lietuvių. Viena iš priežasčių, kodėl taip padariau, jau žinojau, jog trečią semestrą būsiu Švedijoje, Stokholme, kur studijuosiu Baltų katedroje ir man reikės ne tik švedų kalbos, bet ir kurios nors iš baltų kalbų. Pamačiau, kad, jei jau pradėjau mokytis lietuviškai, nedarysiu pertraukos ir toliau tęsiu lietuvių kalbos studijas“, – prisiminė pašnekovas. Taip jo gyvenime lietuvių kalbos atsirado dar daugiau.

Mylimoji – emigrantė iš Lietuvos

Likimas mėgsta netikėtus vingius. Jų jauno vokiečio gyvenime tikrai netrūko. Švedija Frederikui dovanojo ne tik daugiau žinių apie lietuvių kalbą, bet ir meilę. Būtent Stokholme jis susipažino su lietuvaite ir ją įsimylėjo.

„Atsiradus mano partnerei, atsirado ir kitokia motyvacija mokytis lietuvių kalbos“, – juokėsi pašnekovas. Tačiau surimtėjęs pridūrė, jog namuose turbūt rečiausiai kalba lietuviškai.

„Pradžioje, kai lietuvių kalba bendravau dar netvirtai, mano draugei būtų tekę mane nuolat taisyti. Todėl abu nusprendėme, jog bus paprasčiau tarpusavyje bendrauti angliškai. Taip ir nutiko. Tačiau, kai esame su draugais lietuviams, tuomet visi kalbame lietuviškai“, – sakė Frederikas.

Neprarasti lietuvių kalbos įgūdžių gyvenant Stokholme jam padėjo lietuvių kalbos kursai, kuriuos sąžiningai lankė. Frederikas neslėpė, kad jam buvo svarbu ne tik lietuviškai susikalbėti, bet ir išmokti taisyklingai kalbėti, rašyti bei skaityti.

Daugelis užsieniečių tvirtina, kad įvaldyti lietuvių kalbą sudėtinga – ypač sunkiai „įkandama“ gramatika. Tačiau vokiečių, anglų, švedų, lietuvių, norvegų ir prancūzų kalbas mokantis Frederikas pabrėžė, jog viskas įmanoma, jei tu nori ir įdedi darbo. Dabar Frederiko lietuvių kalbos žinios įvertintos C1 lygiu. Vadinasi, šią kalbą (tiek gramatiką, tiek kalbėti) jis moka gerai.

Lietuvių kalbos moko kitus užsieniečius

Sėkmingai baigęs magistrantūros studijas, pašnekovas sulaukė pasiūlymo stoti į doktorantūrą Stokholmo universiteto Baltų kalbų katedroje ir gilintis į vieną iš baltų kalbų. Ir šį kartą jam nekilo abejonių, ką rinktis – latvių ar lietuvių kalbą. „Tęsiai, ką pradėjau“, – užtikrino doktorantas.



Šiuo metu jis yra paskutiniame doktorantūros studijų etape – 2021 m. rudenį ketina ginti disertaciją, kurioje tyrinėja lietuvių kalbos išsaugojimą užsienyje. Jis taip pat dirba lietuvių kalbos dėstytoju: sukūrė nuotolinius kursus pradedantiesiems Stokholmo universitete. Kursai populiarūs: juos kiekvieną semestrą lanko maždaug po 30 studentų.

„Mano vadovas pasiūlė paruošti ir dėstyti nuotolinius lietuvių kalbos kursus. Kartu su praktikante iš Lietuvos sukūrėme modulius. Kursai populiarūs: pirmame kurse 20–30 studentų mokosi kiekvieną semestrą, o antrame – 5–10 studentų (palyginimui, nenuotoliniuose kursuose mokosi 1–10 studentų).

Lankyti kursus gali visi, kas turi teisę studijuoti universitetuose Švedijoje ir gana gerai moka anglų kalbą. Mano studentai – įvairūs žmonės: vieni studijuoja pilną studijų programą, kiti turi lietuvi partnerį ar partnerę. Yra senjorų, lingvistikos studentų, švedų, kurie studijuoja mediciną Lietuvoje, bet neturi laiko ten gyvai lankyti lietuvių kalbos kursų. Kalbant apie kursų lankytojų tautybes – tai švedai, vokiečiai, amerikiečiai, kanadiečiai, suomiai, estai, latviai, rusai, ukrainiečiai, britai“, – pasakojo nuotolinius lietuvių kalbos kursus vedantis vyras.

Ne kartą tobulinosi Lietuvoje

Mokslai ir darbas Stokholmo universiteto Baltų katedroje jam atvėrė daug galimybių tobulėti – tai Frederikui labai svarbu. Pasak pašnekovo, labai daug motyvacijos tęsti studijas, taip pat įkvėpimo ir idėjų naujiems projektams jis gavo 2017 m. sudalyvavęs vasaros kultūros kursuose ir edukacinėje stovykloje, kuri Lietuvoje vyko 2019-aisiais.

Mūsų šalyje jis taip pat turėjo galimybę atlikti praktiką, dalyvauti įvairiose mokslinėse konferencijose, dėstyti sociolingvistikos metodikos kursus bei pristatyti savo disertacijos projekto dalis. Paskutinį kartą Lietuvoje Frederikas viešėjo 2020 m. sausį, prieš pat pasaulį pakeitusią pandemiją. Tuomet Vilniaus universitete jis dalyvavo dėstytojų kvalifikacijos kėlimo kursuose, kuriuose, kaip pats sakė, pagilino savo žinias ir apie lietuvių kultūrą, istoriją bei literatūrą.

„Dėl visų šių dalykų aš užaugau kaip dėstytojas“, – neslėpė Stokholme gyvenantis ir dirbantis vokiečių.

Nors šiuo metu lietuvių kalbos ir Lietuvos jo gyvenime be galo daug, prakalbus apie ateitį po doktorantūros studijų, Frederikas nebuvo visiškai tikras, ką jis veiks.

„Viskas priklausys nuo situacijos ir pasiūlymų“, – teigė doktorantūros studijas baigiantis vyras. Todėl tikrai gali būti, jog lietuviškai kalbėti galės ne tik su bičiuliais lietuviais, bet ir dirbdamas kaip dėstytojas bei mokslininkas.

Frederikas dalyvavo Eoropos socialinio fondo lėšomis finansuojamame projekte „Užsienio baltistikos centrų ir Lietuvos mokslo ir studijų institucijų bendradarbiavimo skatinimas“. Projektą įgyvendina Vilniaus universitetas.

Žurnalistė J. Šarpnickienė – apie priklausomybę nuo alkoholio: „Jaučiau gėdą“

„Garsi ir populiaris aš buvau – tai neatnešė laimės. Gal ir dėl to gerdavau – kartais jausdavausi nepakankamai įvertinta. Materialinių gėrybių taip pat turėjau, ypač augdama – tačiau vis tiek jausdavausi be galo vieniša“, – sako Jolanta Šarpnickienė.

Pasakoti savo istoriją viešai jai nėra lengva ne tik dėl to, kad tai susiję ir su dviem moters vaikais. Varžytis verčia ir ankstesnio gyvenimo „svoris“.

Vyresnės kartos Lietuvos gyventojams Jolanta puikiai pažįstama kaip talentinga žurnalistė, nuo Lietuvos nepriklausomybės atkūrimo laikotarpio ne vienerius metus dirbusi Lietuvos radijuje ir televizijoje. Už savo veiklą ji yra pelniusi ne vieną apdovanojimą.

Tačiau mažai kas žino, jog beveik visą Jolantos gyvenimą lydėjo ir priklausomybė nuo alkoholio. Pavojinga liga, kurios moteris ilgai nepripažino, ją atvedė ten, kur yra dabar – į asmenų, priklausomų nuo psichoaktyvių medžiagų, reabilitacijos bendruomenę „Vilties švyturys“. Šiuo metu organizacijoje Jolanta dirba. Tačiau visai neseniai ji buvo viena iš centro globotinių – mokėsi gyventi blaiviai.

„Vaikams – šampanas, suaugusiems – kai kas stipriau“

„Augau Brežnevo laikais šeimoje, kuri turėjo daugiau galimybių nei kitos. Pas mus lankydavosi svarbūs asmenys, būdavo įvairių balių, o juose – ir alkoholio. Tada buvo laikomasi tokio požiūrio: vaikams nuo 16-os metų jau galima šampano. Man tas šampanas buvo be galo skanus ir aš jį gėriau šeimos aplinkoje“, – pasakojo Jolanta.

Svaigiųjų gėrimų netrūko ir vėliau, įstojus studijuoti žurnalistikos. „Su kursiokais mėgdavome pašvęsti“, – prisiminė. Nors išgerti mėgo dauguma kurso draugų, jau tuomet ji kartais pajusdavo, kad geria daugiau nei kiti.

Jauna žurnalistė sukūrė šeimą, augino vaiką ir sėkmingai dirbo – ruošė aktualius reportažus ir laidas Lietuvos radijuje bei televizijoje, vėliau dirbo universitete.

„Profesinė veikla man teikė didžiulę gyvenimo prasmę, tačiau atėjo laikas, kai praradau mėgstamą darbą, pašlijo asmeninis gyvenimas, sutriko sveikata. Slopindama neigiamas emocijas, įnikau į alkoholį“, – kalbėjo pašnekovė.

Atsidūrė reanimacijoje

Lūžis įvyko prieš 17 metų. Tuo metu vyrėjo pirmoji moters šeima. Tačiau, užuot ieškojusi pagalbos, toliau gėrė, kartais – iki sąmonės netekimo. Alkoholio buvo tiek daug, kad kartą pateko į reanimaciją. Jolanta sakė, kad buvo priėjusi savotišką ribą.

„Dabar suprantu, kad aš tuo metu nemokėjau tiesiog būti – kėliau didžiulius reikalavimus aplinkiniams. Kai esi blaivas, žinai, kad bet kokias iškilusias situacijas gali išspręsti. Tačiau kada tu vartoji, neigi savo ligą, visa tai atrodo kitaip: visi kiti kalti, visas pasaulis prieš tave susimokęs“, – apie esminius priklausomo asmens mąstymo pokyčius pasakojo pašnekovė.

Reanimacijoje moteris atsidūrė, nes apsvaigusi nuo alkoholio bandė žudyti. „Medikai mane atpažino, stebėjosi dėl to, kas nutiko. Tačiau man buvo tas pats, nerūpėjo niekas“, – pasakojo Jolanta.

Iš ligoninės ją pasiėmęs brolis leido pasirinkti: arba važiuojame į Priklausomybės ligų centrą, arba gyveni toliau, naikindama save. „Tuo metu supratau, kad man jau reikia pagalbos – anonimiškai dalyvavau Minesotos psichologinės socialinės reabilitacijos programoje“, – prisiminė Jolanta.

Pasak jos, tai buvo laikas, kai ji akis į akį susidūrė su savo gėda ir turėjo ją įveikti.

Palūžo emigracijoje

Baigusi Minesotos programą, Jolanta beveik septynerius metus buvo blaivi. Tuo metu jos gyvenime atsirado draugas, su kuriuo netrukus sukūrė šeimą. Porai gimė pagrandukas sūnus. Jolanta grįžo į darbus – atrodė, jog gyvenimas klostysis puikiai. Tačiau netikėtai užgriuvo finansiniai iššūkiai, dėl kurių Jolanta išvyko uždariauti į užsienį.

Dabar sunku pasakyti, kas – šeimos ilgesys, emocinis nuovargis ar kitos priežastys – lėmė, jog vieną vakarą emigra-





cijoje esanti Jolanta atsidarė ir ištuštino vyno butelį. Nuo jo, kaip pati sako, prasidėjo jos kelias atgal į priklausomybės gniaužtus.

Tiesa, nebuvo taip, jog iš karto pradėjo daug gerti. Grįžusi į Lietuvą moteris dar kelerius metus stengėsi išlikti blaivi. Tai iš dalies lėmė pasikeitusios gyvenimo aplinkybės: Jolantai teko slaugyti du ant lovos gulinčius artimuosius: insultą patyrusią mamą ir iki tol jos karšintą 96 metų įtėvį. Toks gyvenimas išsunkė moterį – pasekmės išlindo mamai ir seneliui mirus. Jolanta ėmė lankytis pas psichiatrę, kuri paskyrė vaistus – kartu su jais vis dažniau vartojo ir alkoholį. Toks „kokteilis“ vedė tik į vieną pusę – priklausomybės nuo alkoholio bedugnę.

Atvedė į rehabilitaciją

Kapstytis iš bedugnės Jolanta pradėjo mažais žingsniais: paraginta psichiatro, kreipėsi į Priklausomybės ligų centrą ir papasakojo, ką buvo patyrusi prieš 17 metų. Šįkart jos ligos istorijoje jau atsirado diagnozė – alkoholizmas. Su šia pažyma ji iškeliavo į rehabilitacijos centrą, skirtą priklausomiems asmenims. „Labai to norėjau“, – neslėpė Jolanta.

„Maldose Dievo prašiau apsaugos, pokyčio. Mano maldos buvo išklaustytos, – sakė Jolanta. Į rehabilitaciją pateko 2020 m. sausio 13 d. – Nuo šios datos skaičiuoju savo blaivybę.“

Atsidūrusi rehabilitacijos bendruomenėje „Vilties švyturys“ Jolanta jautėsi kaip vaikas, turintis ne tik išmokti naujų dalykų, bet ir nugalėti baimę. „Mane liga buvo taip pažeidusi, kad aš bijodavau nusikalbėti prieš 17 tokių pačių, kaip aš, li-

kimo draugių. O juk kažkada vesdavau tiesiogines televizijos laidas...“ – pasakojo moteris.

Sveikstant ją buvo ištikusios ir krizės, kai galvodavo, jog viską, ką galėjo, jau gavo – metas namo. Tęsti, ką pradėjus, jai padėjo jauniausias sūnus, kuriam šiemet sueis 16 metų. „Jis sakydavo: „Mama, aš noriu, kad tu pabūtum iki pabaigos.“ Man tai buvo labai svarbu. Norėjau būti padariusi viską, kad manyje įvyktų svarbūs pasikeitimai. Dabar matau, kad bendruomenės merginos ir darbuotojai mane augino“, – sakė istorijos herojė.

Šiuo metu Kalnaberžėje Jolanta dirba: rūpinasi bendruomenės socialiniais tinklais ir koordinuoja bendruomenės gyvenimą pagal nustatytą dienotvarkę. Po truputį tvarkosi ir asmeninis gyvenimas: kartu su jaunėliu sūnumi moteris ketina įsikurti Kėdainiuose – čia jau yra nusižiūrėjusi būstą.

„Noriu nugyventi likusį gyvenimą taip, kad nebūtų gėda prieš Dievą stovėti. Todėl kasdien stengiuosi tai padaryti.“

Galima visaip interpretuoti, kodėl nusprendžiau viešai pasakoti savo istoriją. Bet aš galvoju taip: niekas nevyksta be Dievo valios. Ir jeigu aš galiu bent vienam žmogui padėti, pasakyti „nebijok“ ir paskatinti jį pripažinti ligą pirmiausia sau, o paskui – kitiems, tai jau bus gerai“, – kalbėjo pašnekovė.

Jolanta dalyvavo Europos socialinio fondo lėšomis finansuojamame projekte „Asmenų, priklausomų nuo psichoaktyviųjų medžiagų, socialinė integracija“. Projektą įgyvendina Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas kartu su partneriu VŠĮ „Vilties švyturys“.

Ramūnas riedėjo į bedugnę: atversti naują lapą pavyko apsigyvenus apsaugotame būste

Alkoholis, neįgalumas, benamystė – tai 50-metį Ramūną Pikelį lydėjo beveik visą jo gyvenimą. „Man grėsė visiškas dugnas, benamio dalia, o galbūt ir dar blogiau – mirtis“, – žodžių į saldinių popieriūlius nevyniojo vyriškis. Vis dėlto, prieš metus jo gyvenime prasidėję pokyčiai į likimo nelepinto Ramūno gyvenimą atnešė daug šviesos.

Sulaukęs pagalbos ir apsigyvenęs apsaugotame būste, vyriškis neseniai susirado ir darbą, atnaujino nutrūkusį bendravimą su dukra ir jos šeima. Dabar svarbiausias jo tikslas – įveikti priklausomybę alkoholiui.

Savarankiškai gyveno nuo 16 metų

Pasakodamas apie savo gyvenimą, Ramūnas jį skirsto į etapus. Vienas gražiausių – kai gyveno šeimoje su tėvais. Tačiau šviesi vaikystė baigėsi, kai jam buvo 11 metų. Tuomet per trumpą laiką – mėnesį – mirė net trys paaugliui artimi žmonės. Po šio įvykio našlaitis apsigyveno specialiosios mokyklos internate, kur, anot Ramūno, jam patiko.

„Internatė mane išmokė tvarkos. Sutariau su auklėtojomis, stengiausi padaryti viską, ką reikėdavo“, – pasakojo vyriškis. Tačiau ugdymo įstaigoje jis neužsibuvo – vos po metų atsirado globėjai, nusprendę pasiimti Ramūną į savo namus. Atrodytų, jog gyventi šeimoje – kur kas geriau nei internatė. Tačiau Ramūnas tikino, kad pas globėjus jautėsi net blogiau nei specialiojoje mokykloje.

„Nesiklostė mums, nemylėjo manęs... Nesutarėme“, – apie tą laiką nedaugžodžiavo vyriškis. Prasidėję pykčiai tęsėsi kelerius metus, tačiau sulaukęs 16-os Ramūnas nutarė, kad jau yra gana suaugęs gyventi savarankiškai ir paliko globėjų namus.

Įgijo profesiją, dirbo įvairiausius darbus

Iš pradžių jaunuoliui neblogai sekėsi – baigęs profesinę mokyklą, jis dirbo įvairiose įmonėse, tarp jų – ir Šiauliuose įkurtoje „Vairo“ gamykloje.

„Buvau gavęs ir bendrabučio kambarėlį, uždirbdavau, atrodė, kad neblogai gyvenu“, – tikino Ramūnas. Sunkumų kilo Lietuvai atkūrus nepriklausomybę, kai daug valstybinių įmonių bankrutavo. Darbo neteko ir Ramūnas. Susiras-

ti naujo vis nepavyko – nepadėjo ir tai, jog Ramūnas yra iš dalies nedarbingas (turi psichosocialinę negalią). Teko verstis, kaip išmano. Tad vyriškis keliavo po Lietuvą, dirbdamas pas ūkininkus – dažniausiai už stogą virš galvos ir maistą. Kai ir tokio darbo nebūdavo – uogaudavo, grybavė ir surinktas miško gėrybes paroduodavo.

Įklimpo į alkoholizmą

Tuo metu, kaip Ramūnas pasakojo, jis pradėjo labai daug gerti. Tačiau neslėpė, jog alkoholio buvo ir anksčiau, tik tuomet jam pavykdavo šią priklausomybę bent iš dalies kontroliuoti.

„Pirmą kartą alkoholio paragavau būdamas gal 16-os šokiuose. Na, žinote, kaip būna: nori patikti mergaitėms, bet nedrįsti pakviesti šokti – tai išgeri „ant drąsos“. Paskui atsirado „draugų“, su kuriais vis išgerdavome. To nedraudė ir sugyventinė, su kuria susilaukiau dukros. Ilgai kartu negyvenome. Santykiai nesusiklostė – ji nebuvo ištikima, išsiskyrėm. Su dukra irgi ilgai nebendravau, – sakė vyriškis. – Labiausiai gerti pradėjau, kai dirbau pas ūkininkus. Tada jau buvo blogai“.

Kaip ir kiekvienam, sergančiam alkoholizmu, progų išgerti jam nereikėdavo toli ieškoti: gerdavo, kai kas nors pasiūlydavo, kai būdavo liūdna, vieniša.

Nors tuo metu buvo žmonių, kurie siūlė gydytis, kartu ieškoti pagalbos, išsivaduoti iš priklausomybės Ramūnui nepavyko. Atsitiesti nepasisėkė net ir reabilitacijos centre. Ten alkoholio nevartojo, tačiau grįžęs į realų gyvenimą „atkrito“.

Lemtingas susitikimas

Lūžis audringame Ramūno gyvenime įvyko prieš nepilnus dvejus metus. Tuo metu jis gyveno žmonių jam patikėtoje sodyboje, kurią prižiūrėjo. Pasak vyriškio, savininkai juo



pasitikėjo be reikalo – tuo metu jis nuolat vartojo alkoholį, sodyboje neretai būdavo su sugėrovais, tad kartais kildavo ir konfliktų, į kuriuos įsitraukė teisėsauga. Apie juos vyriškis nenori pasakoti. Tik pastebėjo, kad būtent tada atsidūrė „gatvėje“.

„Sodybos šeimininkai pasakė, kad turiu išeiti. O aš galvoju, kad jau viskas – dugnas. Arba būsiu benamis, arba dar blogiau – galiu net mirti“, – mintis, kurios tuomet sukosi galvoje, prisiminė vyriškis.

Tačiau tuomet įvyko stebuklas: pažįstami apie Ramūną papasakojo Radviliškio rajono Šiaulėnų seniūnijos darbuotojai, kuri išgirdusi vyro istoriją ištiesė jam pagalbos ranką. Susitikęs su ja Ramūnas sužinojo, kad gali gauti apsaugoto būsto paslaugą. Darbuotoja jam paaiškino, kas tai yra ir ką konkrečiai jis turės daryti, apsigyvenęs apsaugotame būste. Taip pat susipažino su socialine darbuotoja Egle Šveckiene, kuri iki šiol rūpinasi juo ir kitu apsaugoto būsto gyventoju – 24 metų vyru.

Netikėjo, kad gali pasikeisti

„Susitikusi su Ramūnu, didelių lūkesčių jam nekėliau. Atrodė, na, ką galima pasiekti, kai žmogui jau 50 metų? Tačiau jis pranoko visus mano lūkesčius“, – neslėpė Ramūnui kabintis į gyvenimą padedanti socialinė darbuotoja Eglė.

Pasak jos, vienas svarbiausių Ramūno tikslų buvo gauti „valdišką“ darbą. Prieš mėnesį svajonė išsipildė – vyriškis

įsidarbino kiemsargiu vienoje iš Šiauliuose veikiančių įmonių, administruojančių pastatus ir jų prieigas Šeduvoje, kur šiuo metu gyvena Ramūnas.

Kasdien su vyriškiu bendraujanti Eglė pasakojo, kad pradėjęs dirbti kiemsargiu, Ramūnas pajuto savo vertę, atsirado daugiau motyvacijos.

„Jis be galo džiaugiasi darbu. Sako: „Pagaliau galėsiu imti biuletenį, kai reikės važiuoti pas gydytojus.“ Jau apsisprendė, kad nori gydytis priklausomybę nuo alkoholio. Taigi žada prašyti siuntimo ir gultis į ligoninę. Labai juo didžiujusi!“ – neslėpė pašnekovė.

Apie tai, kad dabar jam ypač svarbu įveikti alkoholizmą, pasakojo ir pats Ramūnas. Jis neslėpė suprantantis, kad savarankiškai to nepadarys.

„Noriu to atsikratyti. Vienas draugas gulėjo ligoninėje ir grįžo pasveikęs. Bandysiu ir aš“, – kalbėjo pašnekovas.

Ramūnas dalyvavo Europos socialinio fondo lėšomis finansuojamame projekte „Nuo globos link galimybių: bendruomeninių paslaugų plėtra“. Projektą įgyvendina Neįgaliųjų reikalų departamentas prie Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos kartu su partneriu sutrikusio intelekto žmonių globos bendrija „Radviliškio Viltis“.

Iš namų Donecke Olenos šeimą išvarė karas: „Dabar savo ateitį matome Lietuvoje“

Šį rudenį bus jau šešeri metai, kai imigrantė iš Ukrainos Olena Rohoza gyvena Lietuvoje. Kartu – ir jos šeima. Visi jie į svetimą šalį atvyko bėgdami nuo karo. Nors gyventi gimtinėje buvo pavojinga, Olena neslėpė: priimti sprendimą palikti savo namus prireikė laiko: „Iš pradžių mes tikėjomės, kad karas Ukrainoje greitai pasibaigs“.

Dabar savo ir šeimos ateitį ji mato tik Lietuvoje, kur atrado mėgstamą darbą, palaikančią aplinką. Vis dėlto labiausiai ji džiaugiasi dėl savo vaikų, kurie auga nematydami karo.

„Jautėme žvėrišką baimę“

Ukrainoje Olena dirbo buhalterė, šeima augino du vaikus ir gyveno Donecko apylinkėse. Ramią rutiną nutraukė karas, šiose vietose prasidėjęs 2014 m. Moteris pasakojo, kad pradžioje, kaip ir daugeliui kitų Donecko gyventojų, atrodė, jog neramumai laikini. Tereikia pakentėti ir viskas vėl grįš į prieš tai buvusią ramybę.

„Galvojome, kad viskas greitai praeis, baigsis. Bet laukėme, laukėme ir nesulaukėme. Atėjo laikas, kai namuose nebeturėjome nei šviesos, nei dujų, be to, stigo maisto produktų, nebuvo darbo. Liko tik žvėriška baimė – tokia, kai supranti, kad kiekviena diena gali būti paskutinė. Tada ir nutarėme išvažiuoti“, – pasakojo Olena.

Pradėję galvoti ir ieškoti, kur galėtų rasti bent jau laikiną prieglobstį, Olenos šeima sužinojo, kad yra pabėgėlių perkėlimo programa, pagal kurią prieglobstį suteikia Lietuva. Vis dėlto planus visai šeimai pabėgti nuo karo teko atidėti dėl Olenos vyro. „Mano vyras turėjo eiti į kariuomenę – jį paėmė, ir ten jis išbuvo beveik dvejus metus. Todėl iš karto į Lietuvą atvykau tik aš su vienu sūnumi“, – pasakojo moteris. Antrasis sūnus tuo metu taip pat liko Ukrainoje – jis gyveno su Olenos mama.

Pabaigęs tarnybą kariuomenėje, į Lietuvą atvyko ir Olenos vyras. Galiausiai nuo jo atvykimo praėjus dar pusmečiui prie šeimos prisijungė ir močiutė su vyresniuoju sūnumi.

„Jau mums gyvenant Lietuvoje gimė ir trečiasis sūnus. Dabar esame didelė ir laiminga šeima“, – kalbėjo Lietuvoje įsikūrusi ukrainietė. Dabar vyriausiajam sutuoktiniui sūnui – 19 metų, kitam – 13, o jauniausiajam – 4 metai.

Teko rūpintis ir sutuoktiniu, ir šeima

Olena sako iš karto nusprendusi, jog gyvendama Lietuvoje ji turi mokėti kalbėti lietuviškai – to labai norėjo ir stengėsi: mokėsi ir savarankiškai, ir kursuose. Dabar moteris jau laisvai kalba lietuviškai.

Kaip ir daugelis prieglobsčio Lietuvoje prašančių karo pabėgėlių, Olena gyvenimą Lietuvoje pradėjo Ruklos pabėgėlių priėmimo centre. Vėliau, pasibaigus pirminės integracijos laikui, ji išsinuomojo nediduką butą Jonavoje. Kai prie žmonos ir sūnaus prisijungė vyras bei Olenos mama su dar vienu sūnumi, šeima išsinuomojo erdvesnį butą. Šiuo metu Olenos šeimai suteiktas socialinis būstas.

Žinodama, kad Lietuva nebus tik tarpinė stotelė, Olena vos atvykusi stengėsi išnaudoti visas galimybes įsitvirtinti čia: dalyvavo įvairiuose mokymuose ir programose – visuose, kurie tik jai buvo siūlomi. „Dariau viską, kad galėčiau likti ir kurti čia savo šeimos gyvenimą“, – teigė moteris.

Tuo metu šeimą išlaikė Olenos vyras, kuris dirbo vienoje privačioje įmonėje. Tačiau, kai jau atrodė, kad šeimos gyvenimas pasikeitė ir susitvarkė, teko išverti dar vieną išbandymą. Įvyko nelaimė – einantį į darbą Olenos vyrą partrenkė automobilis. Sunkiai sužeistas vyriškis negalėjo grįžti į darbą, tad Olenai vienai teko rūpintis ir sutuoktiniu, ir šeima.

„Buvo labai sunkus laikas“, – prisiminė pašnekovė. Tačiau būtent tada pažįstami žmonės pasiūlė kreiptis į Jonavos socialinių paslaugų centrą. Olenos teigimu, ten ji sulaukė visokeriopos pagalbos.

„Socialinių paslaugų centro darbuotojai parūpino vyrui reikalingą specialią lovą, vežimėlį, ramentus, padėjo rasti ir specialų automobilį, kuriuo reikėjo vyrą vežti į Kauno klinika“, – kalbėjo Olena.



„Man atrodo, kad lankau vien tik gerus žmones“

Paskatinta Jonavos socialinių paslaugų centro darbuotojų Olena pakeitė ir savo asmeninį gyvenimą – įgijo specialybę ir pradėjo dirbti. Šiuo metu ji sėkmingai dirba socialinės darbuotojos padėjėja: teikia pagalbą namuose neįgaliesiems ir pagyvenusiems Jonavos rajono gyventojams.

„Man visada patiko bendrauti su žmonėmis, niekada nebuvo sunku. Kai pasiūlė lankyti žmones namuose, teikti jiems įvairias paslaugas – sutvarkyti namus, nueiti į parduotuvę, į ligoninę, į savivaldybę – aš sutikau. Dabar dirbu socialinės darbuotojos padėjėja – išklausiau kursą ir pradėjau. Apskritai visi mokymai, kuriuose dalyvavau Lietuvoje, man buvo įdomūs ir naudingi. Svarbiausia – atvedė mane ten, kur jaučiuosi gerai, tai yra į šį darbą“, – pasakojo Olena.

Kalbėdama apie savo darbą, ji sakė neturinti net kuo skųstis: „Darbas man labai patinka. Kartais atrodo, kad lankau vien tik gerus žmones. Lengva padėti žmonėms, kai jiems iš tiesų reikia pagalbos“.

Vyras pradėjo siuvinėti paveikslus

Aktyviai įvairiuose projektuose dalyvavusi žmona jais sudomino ir savo vyrą Mikhailą. Po vieno kursų vyriškis pabandė siuvinėti ir netikėtai atrado jį džiuginančią veiklą.

Pasak Olenos, siuvinėjimo meno jis išmoko pats – iš interneto, kai dėl traumos negalėjo vaikščioti ir turėjo daug laiko leisti namuose.

„Mūsų namuose dabar – visa galerija. Ukrainoje mano vyras dirbo fiziškai sunkų darbą šachtose. Lietuvoje iki avarijos jis dirbo statybose. O dabar siuvinėja. Štai taip pasikeitė gyvenimas!“ – juokėsi pašnekovė.

Surimtėjusi ji priduria, kad sutuoktinio pomėgiu ir jo darbas didžiuojasi visa šeima. „Tai labai kruopštus darbas, o dar vyriškoms rankoms! Ir kiek jis laiko tam skiria – negali nesidžiaugti“, – vyrą gyrė žmona.

„Kelio atgal į Ukrainą mums nėra. Ten, kur gyvenome, yra okupuotos teritorijos. Ir namai išdaryti, nieko neliko. Lietuvoje mums gerai. Ir dėl vaikų smagu, kad gyvena normalioje šalyje, gauna išsilavinimą, nemato karo“, – kalbėjo Olena ir dar kartą pasidžiaugė, kad Lietuvoje gautos žinios ir įgūdžiai atvėrė galimybę šeimai sėkmingai integruotis į visuomenę ir tapti jos pilnaverčiais nariais.

Olena dalyvavo Europos socialinio fondo lėšomis finansuojamame projekte „Socialinių paslaugų Jonavoje gyvenantiems kitataučiams sukūrimas ir organizavimas“. Projektą įgyvendino Jonavos rajono socialinių paslaugų centras.

Žydrūnas nuėjo kryžiaus kelius, kad susigrąžintų tris vaikus – dabar juos augina vienas

Žydrūnų Bucių tikrai būtų galima pavadinti supertėčiu, tačiau jis pats taip pavadintas kuklinasi. Gyvenimo klystkelių neišvengęs vyriškis atviras: dabar svarbiausia jam – užauginti sveikus ir laimingus tris savo vaikus, kuriuos po penkerių metų jam pavyko susigrąžinti iš globėjų.

Niekas neišmokė mylėti

31-erių Žydrūnas kartu su vaikais šiuo metu gyvena Šilalės rajone. Mokyklinio amžiaus atžalas – du sūnus ir dukrą – jis augina vienas. Laimingos vaikų akys išduoda, kad su tėčiu gyventi jiems gera: jaučiasi mylimi ir saugūs. Tokie, ko savo vaikystėje mažai patyrė pats Žydrūnas.

„Užaugau su netikru tėvu – jis vedė mano mamą jau su pilvu. Vėliau jie susilaukė dar penkių dukrų. Nors augau didelėje šeimoje, nesijaučiau mylimas. Nuo 10-ies metų daug dirbau ūkyje – kartais atrodydavo, kad netikras tėvas prie darbo spaudžia tik mane. Su mama santykiai irgi buvo šalti. Gal dėl to dabar nebendraujame visiškai“, – pasakojo vyriškis.

Jo gimimo istorija – taip pat dramatiška. Nelaukiamas kūdikis gimė per anksti – vos 7 mėnesių. „Vėliau vis stengiausi kitus „pasivyti“ – raida vėlavo, nebuvau labai gabus, greitas. Per tuos darbus ūkyje nuo mažens dar labiau sveikata (ypač nugarą) „susiėdžiau“. Pasekmes jaučiu dabar, – apgailestavo Žydrūnas, šiuo metu po neseniai patirtos stuburo traumos laukiantis operacijos ir dėl to laikinai negalintis dirbti statybose.

Sulaukęs 16-os jis apsigyveno pas dėdę, kurio šeima, kaip sako pašnekovas, stengėsi jį paruošti tikram gyvenimui. Globėjai išleido Žydrūną į profesinę mokyklą, kurioje vaikinai baigė ne tik vidurinę, bet įgijo statybininko profesiją. Dėdė pasirūpino ir tuo, kad jis gautų vairuotojo teises – už šią dovaną Žydrūnas iki šiol jaučiasi dėkingas.

„Toje šeimoje viskas būtų buvę gerai, tačiau aš atėjau neturėdamas elementarių žinių apie tai, kaip reikia elgtis namuose. Nemokėjau nei su šakute ir peiliu valgyti, nei tvarkytis. Daug jie su manim vargo. O aš – irgi nesijaučiau gerai“, – prisipažino vyriškis, dabar su dėdės šeima palaikantis mandagius santykius.

Artimesni santykiai jį sieja su močiute, kuri anūkui visada stengėsi padėti pagal savo galimybes.

Jaunas tėtis dirbo, o mama – lėbavo

Artimo ryšio poreikis Žydrūną labai anksti atvedė į nuosavą šeimą – su drauge pirmojo sūnaus jis susilaukė būdamas vos 19-os. Po metų porai gimė dukra. Taigi, sulaukęs vos 20-ies Žydrūnas buvo jau dviejų vaikų tėvas. Tačiau sukurti gražios šeimos jiems nepavyko. Anot pašnekovo, dėl visko kaltas alkoholis.

„Aš tuo metu daug dirbau, o draugė, su kuria taip ir nesusituokėme, augino vaikus. Tačiau iš tikrųjų gėrė. Iš pradžių viskas dar buvo gerai, bet paskui atsirado nuolatiniai sugėrovai, draugė pradėjo smurtauti: keldavo pavydo scenas, santykius aiškinosi „su peiliais ir kirviais“. Trumpam buvome išsiskyre, bet paskui vėl bandėme susieiti – norėjau, kad vaikai augtų šeimoje. Tada gimė trečias vaikas – sūnus. Tačiau po to susiėjimo draugė pradėjo mane nuodyti: į maistą įdėdavo migdomųjų ar kitokių vaistų. Kad kažkuo mane nuodija, supratau net ne pats: šefai (įmonės, kurioje dirbo Žydrūnas, vadovai) vis klausdavo, kodėl aš darbo metu miegu ir miegu? Aš ir pats galvodavau, kas čia darosi: juk einu miegoti su vaikais. Galiausiai supratom, kas yra. Tada su šefų pagalba iškraustėme ją iš namų“, – apie vieną sunkiausių gyvenimo etapų prisiminė vyriškis.

Tuo metu pora jau gyveno tik dviese – vaikai iš jų buvo paimti į saugesnę aplinką: iš pradžių globos namus, vėliau perduoti laikiniesiems globėjams.

Paklaustas, kodėl jiems su drauge buvo apribotos teisės į vaikus, Žydrūnas gūžteli pečiais: „Draugė girtavo, o aš nuolat dirbau. Manęs tiesiog nebūdavo. Todėl vaikų teisės (Vaiko teisių apsaugos tarnyba), matyt, nutarė, kad negaliu tinkamai pasirūpinti vaikais ir išvežė juos“, – prisiminė pašnekovas. Tiesa, jis neslėpė, jog tuo metu alkoholio buvo ir jo gyvenime. Tačiau tikino, jog šiuo metu nebegeria.

Karčių žodžių šiai tarnybai Žydrūnas negaili ir kalbėdamas apie visus tuos metus, kai bandė susigrąžinti vaikus.



Nuotrauka – Žygimanto Gedvilos / 15min

„Daug pagalių kišo man į ratus. Ilgai teko įrodinėti, kad aš turiu visas galimybes, jog pas mane gyventi grįžtų sūnūs ir dukra“, – kalbėjo vyriškis.

Kuria svajonių namus sau ir vaikams

Prireikė net penkerių metų, kol Žydrūnui pavyko susigrąžinti vaikus. Per tą laiką jis spėjo susikurti naują gyvenimą ir, kaip pats sako, užaugo kaip tėvas ir žmogus. Pradėti kitaip žiūrėti į tėvystę, taip pat labiau pasitikėti savimi ir suprasti, ko nori iš gyvenimo, jam padėjo Šilalėje vykęs projektas, kurio metu vyrą konsultavo psichologė. Jis lankė ir pozityvios tėvystės kursus. Tai, anot Žydrūno, jam padėjo suprasti, ko pačiam trūko šeimoje – tiek vaikystėje, tiek ir sukūrus santykius su vaikų motina.

Aplinkiniai, pažinoję Žydrūną anksčiau ir matantys jį dabar, neslepia, jog po kursų jis pasikeitė neatpažįstamai. Anksčiau labai savimi nepasitikintis vyriškis dabar labai aiškiai žino, ko nori gyvenime, ir to siekia: nebevartoja alkoholio, kuria saugią aplinką namuose sau ir vaikams. Vaizdingoje vietoje esančią sodybą Žydrūnui nupirko jau minėta močiutė – ji visus tuos metus labai jį palaikė ir skatino nepasiduoti siekiant susigrąžinti vaikus. Savo rankomis namuose vyras atliko visą remontą: įsirengė centrinį šildymą, kanalizaciją, elektrą. Prieš pusmetį čia apsigyveno ir visi trys Žydrūno vaikai (kalbant su juo fone visą laiką girdėjosi jaukus klegesys).

Tris savo atžalas vyras augina vienas. Kai prireikia, padeda močiutė.

Su vaikų mama ryšių nepalaiko: to nenori nei jis, nei atžalos. „Ji tikrai nėra geras pavyzdys: geria, vartoja narkotikus“, – apie buvusios mylimos moters paklydimus prasiarė pašnekovas.

Kodėl jam buvo taip svarbu susigrąžinti vaikus? Žydrūnas neslepia: „Juk tai tavo kraujas, tavo širdelė! Vaikai nekalti dėl to, ką tėvai padarė, kaip gyveno. Pasidaryti vaiką neužtenka, reikia jį užauginti – man tai svarbu“, – savo nuomone pasidalino Žydrūnas.

Jis neslėpė: iš globėjų grįžę sūnūs ir dukra dar tik mokosi gyventi su tėčiu. Daugiausia iššūkių kyla su dukra – tiek ji, tiek ir kiti Žydrūno vaikai šiuo metu lankosi pas psichologą.

„Dar yra vargo, nepasitikėjimo. Bet žinau, kad bus gerai, kad tik sveikatos nepritrūktų“, – užtikrintai sakė vienišas tėvas.

Žydrūnas dalyvavo Europos socialinio fondo lėšomis finansuojamame projekte „Kompleksinių paslaugų šeimai teikimas Šilalės rajono savivaldybėje“. Projektą įgyvendina Šilalės rajono savivaldybės administracija kartu su partneriais – Šilalės rajono socialinių paslaugų namais ir koordinaciniu centru „Gilė“.

Negalią Marijus pavertė supergalia: su profesionaliais aktoriais ruošia šokio spektaklį

43 metų amžiaus Marijus į Kauno „Arkos“ bendruomenės namus užsuka kiekvieną trečiadienį. Jis vienas iš bičiulių – taip vadinami žmonės, turintys intelekto ar psichosocialinę negalią. Čia jis gamina molinius dirbinius, rankų darbo žvakes. Vis dėlto labiausiai Marijaus akys spindi užsiminus apie šokį. Tai – neseniai įgyvendinta sena jo svajonė. Lengvai pritapęs Kauno kamerinio teatro aplinkoje šiuo metu Marijus su profesionalios choreografinės pagalbos ruošiasi pasirodymui, kurį šokio meno gerbėjai išvys rugpjūtį.

Įgyvendino seną svajonę

Tiesa, tai nebus pirmasis jo pasirodymas. Kaune gyvenantis Marijus jau turėjo du tikrus pasirodymus Laisvės alėjoje. Šiuo metu ruošiamame performanse pasirodys ir daugiau žmonių su negalia, ne tik jis. Paklaustas, ar nesijaudina prieš pasirodymus, Marijus nė nedvejodamas sako: „Visai ne!“.

Gyvenime kuklus, santūrus ir tylus, užlipęs ant scenos, Marijus tarytum atgyja – yra drąsus, nepaprastai kūrybingas, o svarbiausia – puikiai šoka. Tie, kurie yra matę Marijaus pasirodymus, neleis sumeluoti, kad jo plastiški judesiai ir yra tai, ko reikia geram šokėjui.

Giliai širdyje vyras visą gyvenimą svajojo būti scenoje, tačiau tokia galimybė atsirado tik sulaukus 43-ejų. Deja, visuomenėje vis dar nėra įprasta negalią turinčius asmenis matyti savarankiškai dirbančius, o ką jau kalbėti apie teatro sceną. Tad šios istorijos herojus yra vienas iš tų, kuris išdrįso laužyti nusistovėjusius stereotipus ir nepasidavė nepagrįstai kritikai. Juk būtent taip, žingsnis po žingsnio, ir keičiasi požiūris į žmones su negalia.

Tapo bičiuliais

Marijus sako, kad dabar jaučiasi labai laimingas, todėl kitų svajonių nekuria, juk didžiausia iš jų – būti scenoje – jau išsipildė. Kelyje į tikslą Marijui padėjo Kauno „Arkos“ bendruomenės pagalbos priimant sprendimus specialistė Elika Žiaunienė.

Paprašyta papasakoti apie judviejų pažintį, ji prisiminė jau trią akimirką:

– Marijau, koks mano darbas? – paklausiau savo bičiulio Marijaus kartą mums vaikštinėjant parke prie jo namų.

– Būti mano geriausia drauge, – tada atsakė Marijus.

Anot Marijaus, su Elika jis susipažino gana seniai, daugiau kaip prieš metus. Ji dažnai užsuka į svečius, jiedu taip pat susitinka trečiadieniais „Arkoje“. Paklaustas, ką kartu veikia, pašnekovas pasidalijo, kad tai priklauso nuo jų abiejų norų. Štai praėjusią savaitę jiedu surengė smagią „ekskursiją“ į „Akropolį“, kur Marijus įsigijo naujus džinsus, o vėliau abu patraukė išgerti kavos ir suvalgyti gabalėlį torto.

Nors abu pašnekovai mėgsta pokštauti ir visa širdimi juoktis, ši istorija ne apie pramogas, o apie nenugalimą žmogaus norą šiame pasaulyje atrasti vietą, kurioje jaustumeisi saugus ir galėtum daryti tai, ko labiausiai trokšti.

Elika pastebėjo, kad būtent to negalią turinčių asmenų gyvenimuose dažniausiai ir trūksta. Visuomenėje gana įprasta, jog sprendimus už negalią turinčius asmenis priima kiti, o jie patys paliekami nuošalyje.

Visuomenėje dar įprasta, jog sprendimus už negalią turinčius asmenis priima kiti, o jie patys paliekami nuošalyje.

„Neretai ir pačius paprasčiausius sprendimus „Ką šiandien valgysiu?“, „Kurį megztinį apsivilksiu?“, „Kokį filmą žiūrėsiu?“ priima kiti, todėl dažnas negalią turintis asmuo savo paties gyvenime užima antraeilio herojaus vietą“, – teigė pašnekovė.

Paprašyta plačiau papasakoti apie savo veiklą, Elika paaiškino, kad ji teikia Lietuvoje dar gana naują paslaugą – pagalbą priimant sprendimus. Anot jos, labai svarbu įgalinti žmones su negalia bei suteikti šansą siekti to, ko giliai širdyje kiekvienas nori, o ne to, ko iš jų tikisi visuomenei. Būtent taip prasidėjo ir Marijaus istorija.

„Tiesą sakant, – pridūrė ji, – labai greitai susibrendravome ir tapome tikrais sielos draugais.“

Vis dėlto pagrindinė Elikos misija – padėti Marijui suprasti, ko jis išties gyvenime nori, ir palaikyti šiame kelyje.



Pasak jos, tai buvo rimtas iššūkis. „Iš pradžių nudžiugome išgryninę net 6 norus, susijusius su savarankiškumo ugdymu, rašymo įgūdžių gerinimu, mokymusi naudotis kompiuteriu ir pan. Tačiau klausantis viso to, ko Marijus sakėsi norįs siekti, man kilo abejonių. Jaučiau, kad kažkas čia ne taip... Atrodė, kad tie Marijaus išsakyti norai nėra tai, ko jis iš tiesų labai trokšta, kas jį labai motyvuoja. Taigi, tęsėme diskusijas, kol vieną dieną Marijus man pasakė: „Aš noriu šokti, vaidinti, noriu būti scenoje!“ – prisiminė Elika ir pridūrė, jog tuomet iškart pajuto, kad šis noras – svarbiausias Marijui.

Teko išgirsti ne vieną neigiamą atsakymą

Klausydamasis Elikos pasakojimo Marijus šypsodamasis prisiminė savo kelio į sceną pradžią. Įdomu tai, kad vyro artimieji bei bičiuliai jau anksčiau buvo pastebėję begalinį vyro troškimą šokti ir būti tikroje scenoje. Tuo metu jam pačiam prireikė šiek tiek laiko, kol širdyje ilgai slėpta svajonė buvo išarta garsiai. Anot Elikos, tai būdinga žmonėms su intelekto ar psichosocialine negalia.

„Bičiuliams, kaip mes juos vadiname, dažnai įsivėžia tai, ko iš jų nori aplinka. Todėl jų pačių norai nustumiami kažkur giliai. Prireikia pagalbos, kol jie pajunta, ką iš tiesų nori veikti. Tenka mokytis atskirti svetimus ir savo norus. Džiaugiuosi, jog Marijui tai pavyko“, – kalbėjo pašnekovė.

Išgirdusi, apie ką svajoja Marijus, Elika ryžosi padėti jam užlipti ant tikros scenos. Tai padaryti nebuvo lengva: Marijui pagaliau išdrįsus atsiverti prasidėjo paieškos, kurios labiau priminė ne jaukų takelį į laimę, o kliūčių ruožą. Elika prisiminė, kad ilgai ieškojo, kas galėtų padėti įgyvendinti Marijaus svajonę, ir nepasidavė ne kartą išgirdusi neigiamą atsakymą.

Galiausiai ji kreipėsi į Kauno kamerinį teatrą, kurio darbuotojai nusprendė suteikti galimybę Marijui prisidėti prie jų kūrybinių projektų.

„Marijus teatre labai greitai pritapo. Pastebėjome, kad būdamas kitur Marijus nedrąsiai jaučiasi kalbėdamas. Tačiau atsidūręs scenoje jis tampa tikra žvaigždė. Jaučiasi, kad jam čia gera“, – apie bičiulį pasakojo Elika.

Ji vylėsi, jog Marijaus istorija įkvėps ir kitus drąsiai svajoti ir ieškoti būdų, kaip tas svajones paversti realybe. „Visus „ne“, galima paversti „taip“!“ – įsitikinę šios istorijos herojai.

Marijus dalyvavo Europos socialinio fondo lėšomis finansuojamame projekte „Nuo globos link galimybių: bendruomeninių paslaugų plėtra“. Projektą įgyvendina Neįgaliųjų reikalų departamentas prie Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos kartu su asociacija Kauno „Arkos“ bendruomenė.

Kristina užaugo vaikų namuose, tačiau nepalūžo: siekia tapti tatuiruočių meistre

„Vaikui, kuris išėjo iš globos namų, nėra taip paprasta atrasti save“, – asmenine patirtimi dalijasi Kristina. Nors jai tik 22 metai, mergina jau yra ragavusi emigrantės duonos, tačiau, kaip pati sako, greitai suprato, kad toks gyvenimas – ne jai. Todėl vieną dieną susikrovusi lagaminus sugrįžo į Lietuvą.

Atsisakiusi plaukti pasroviui šios istorijos herojė pasirinko sunkesnę, tačiau širdį džiuginantį kelią – profesiją, apie kurią pasvajoja dažnas jaunuolis, tačiau retas kuris išdrįsta pasirinkti. Kristina kantriai dirba siekdama tapti tatuiruočių meistre.

Gyvenimo startas – ne šeimoje

Kristina užaugo vienuose iš Lietuvoje veikusių vaikų globos namų. Apie tai, kaip ten atsirado, taip pat ir savo šeimą, ji nenori pasakoti. Pasak merginos, tai – praeitis, o ji gyvena dabartimi ir turi daug svajonių ateičiai. Būtent apie planus, norus ir tikslus ji kalba atviriausiai ir drąsiausiai. Akivaizdu, jog gyvenimas globos įstaigoje ją užgrūdino ir išmokė sprendimus priimti pačiai.

Kalbėdama su žurnaliste, vaikų globos namuose užaugusi mergina svarstė, kad savarankišką gyvenimą pradėjusiems jaunuoliams labai reikia palaikymo. Pasak jos, svarbiausia yra jausti, kad esi mylimas ir reikalingas. Be to, svarbu ir motyvacija – juk kiekvienas norime šalia turėti žmogų, kuris nuoširdžiai palaikytų, padrasintų, padėtų suprasti, kiek daug visko galime pasiekti kantriai dirbdami ir nebijodami suklysti.

„Vaikui, kuris išėjo iš globos namų, nėra taip paprasta atrasti save. Nors jis jau pilnametis ir savarankiškas, tačiau juk kiekvienas šalia norime turėti kitą žmogų, į kurį būtų galima atsiremti ir kuris mumis tikėtų“, – kalbėjo ji.

Greit suprato, kad emigracija ne jai

Šiuo metu Kristina gyvena netoli Kauno – Karmėlavoje. Čia ji sugrįžo neseniai – prieš tai kurį laiką gyveno Didžiojoje Britanijoje. Į Angliją ji išvyko vos baigus vidurinę mokyklą.

Tada atrodė, jog užsienyje bus lengviau pradėti savarankišką gyvenimą.

Paprašyta prisiminti dienas, praleistas užsienyje, ir tai, kas paskatino viską mesti ir gyvenimo prasmės ieškoti kitoje veikloje, ji paaiškino, kad, kaip ir daugelis išvykstančiųjų, tikėjosi, jog gyvenimas užsienyje bus lengvesnis. Vis dėlto mergina gana greitai suprato, kad svetimoje aplinkoje nesijaučia gerai, o ir gyvenimo ritmas, kaip pati sako, kai dirbama tik tam, kad būtų galima „kaip nors išgyventi“, jos neviliojo.

„Gyvenant Anglijoje man teko dirbti sandėlyje, saldainių fabrike bei botanikos sode. Sunkaus darbo nebijojau, kur kas labiau nepatiko tai, kad nesijaučiau pilnaverte tos visuomenės dalimi. Nors ten gyveno ir mano sesuo, palaikėme ryšį, tačiau noras sugrįžti namo buvo stipresnis. Ten aš pirmą kartą gyvenime supratau, kad svarbu ne vien pinigai. Kartais ir geras uždarbis neatperka namų ilgesio bei noro daryti tai, kas patinka labiausiai“, – pasakojo pašnekovė.

Ilgų svarstymų nebuvo – vos apsisprendusi, kad nenori gyventi Anglijoje, ji sugrįžo į Lietuvą. Tačiau čia laukė nauji iššūkiai. Mergina prisimena, kad sugrįžus iš Anglijos jos gyvenimas pasikeitė kardinaliai. Kadangi grįžo „į niekur“, iš karto ėmė galvoti, ką ateityje norėtų veikti.

Anot Kristinos, apsispręsti vienai pačiai būtų buvę be galo sunku. Tačiau būtent tuo metu ji sulaukė pasiūlymo prisijungti prie vieno projekto, kurio metu gavo galimybę konsultuotis su socialiniu darbuotoju, psichologu, taip pat dalyvavo įvairiose grupinėse veiklose. Mergina neslėpė, jog tai padėjo jai greičiau išsiaiškinti savo norus ir galimybes. Taip pat – apsispręsti dėl profesijos. Su specialistų pagalba ir sulaukusi palaikymo iš aplinkos ji išdrįso imtis to, kas anksčiau atrodė sunkiai pasiekiamas – pradėjo mokytis tatuiruočių amato.



Taupo pinigus priemonėms

Tatuiravimas – sena, giliai širdyje paslėpta svajonė, kurios siekti Kristina pasiryžo iš karto, vos atsirado galimybė. Ji sėkmingai baigė pameistrystės programą ir išmoko šio amato. Kad nesuklydo pasirinkdama, rodo ir tai, jog mokytis sekėsi puikiai. Tačiau svarbiausia, anot Kristinos, tvirtas žinojimas, kad ši veikla ją nuoširdžiai džiugina.

Dabar, kaip pati sako, ji yra visiškai pasiruošusi pradėti savarankišką tatuiruočių meistrės karjerą, tačiau dar trūksta kai kurių priemonių: „Tai kainuoja nemažai, todėl reikia susitaupyti“.

Mergina džiaugiasi, kad atrasti širdžiai mielą profesiją jai pasisekė taip anksti. Vis dėlto ji neabejoja: siekti svajonių galima bet kokia amžiuje. Svarbiausia – pajusti, kokia veikla yra skirta būtent tau.

„Visada sakiau, kad nereikia bijoti savęs ieškoti. Iki šiol manau, kad visai nesvarbu kiek tau metų – 20 ar 50 – nereikia bijoti ieškoti savo kelio ir daryti tai, kas patinka labiausiai“, – sakė ji.

Tiesa, pašnekovė pripažino, kad pradėjusi mokytis išgyveno dvejones, ar teisingai pasirinko. Tačiau ir jas pavyko įveikti. „Atrodė, kad gal aš nesu meniška ar drąsi, gal neišmoksiu, nebūsiu pakankamai gera? Tačiau galiausiai supratau, kad kiekviename naujame darbe tokios mintys yra normalu. Nusiraminau ir sulaukiau, kol ateis diena, kai jausiuosi tvirčiau“, – patirtimi dalijosi Kristina.

Įgyvendinusi vieną tikslą – įgijusi žinių ir tatuiruočių meistrės profesiją – dabar ji siekia kito: kantriai taupo ir laukia dienos, kai į jos, meistrės, kėdę atsisės pirmasis klientas.

Kristina dalyvavo Europos socialinio fondo lėšomis finansuojamame projekte „Globoje augusių jaunuolių įgalinimas gyventi savarankiškai bei integruotis į darbo rinką“. Projektą įgyvendina VšĮ „Actio Catholica Patria“.

Sėkmingą rūbų verslą turėjusi Inga nusprendė tapti mokytoja: „Pajutau, kad to noriu“

„Labai daug dalykų mano gyvenime atsiranda iš intuicijos. Taip buvo ir su projektais, atvedusiais mane į mokyklą, pas mokinius. Aš tiesiog pajutau, kad noriu“, – sakė Inga Šviesaitė.

Dviejų vaikų – 10-mečio Dominyko ir 1,5 metų Ūlos – mama nemėgsta būti „įdėta į dėžutę“. Todėl kalbėdama apie savo naujausią – teatro mokytojos – profesiją ji pabrėžia, jog vaikų nemoko: su jais dalijasi žiniomis, idėjomis, emocijomis.

Laisva, kūrybinga ir be galo drąsi – toks pirmasis išpūdis, pabendravus su Kaune gyvenančia moterimi. Ji – iš tų žmonių, kurie svajonių ir „turbo“ idėjų neatideda gesniems laikams, pensijai. „Jei nori – rasi būdų, kaip tai padaryti“, – įsitikinusi pašnekovė. Jos istorija būtent tai ir atskleidžia: kaip lietuvių kalbą ir režisūrą baigusi studentė tapo lino suknelių kūrėja ir sėkmingai jomis prekiaavo, o vėliau nusprendė išbandyti mokytojos darbą.

„Pasimatuoti“ naują sritį ji galėjo dalyvavusi „Renkuosi mokyti“ projekte. O pagilinti žinias galėjo dar viename projekte „Tęsk“. Pasakodama savo istoriją Inga neslėpė, jog pradėjus dirbti mokykloje iššūkių netrūko. Tačiau ji rado būdų, kaip juos įveikti.

Nesitikėjo, kad praeis visas atrankas

„Viskas prasidėjo 2017 m. Tuo metu kūriau sukneles iš lino. Tačiau bėgant laikui atsirado poreikis dalintis, būti bendruomenės dalimi, taip pat norėjosi pokyčio, kuris vestų į prasmingesnę veiklą. Kartą bedirbdama netikėtai pamčiau internete vis iššokantį skelbimą dalyvauti programoje „Renkuosi mokyti“. Pajutau, kad noriu pabandyti – ėmiau ir užpildžiau bei išsiunčiau anketą. Aš gyvenime labai daug dalykų tiesiog pajuntu. Taip buvo ir šįkart“, – pasakojo Inga.

Nepaisant to, kad jausmas, jog tai – kelias, kuriuo nori eiti, buvo stiprus, moteris neslėpė, jog nesitikėjo, kad lengvai įveiks projekto atranką. Vis dėlto toliau viskas ėjosi sklandžiai: Inga lengvai įveikė visus atrankos etapus ir netrukus išgirdo, jog yra laukiama naujoje savo darbo vietoje – Jonavos Raimundo Samulevičiaus progimnazijoje. Čia įvairių klasių moksleivius ji mokė teatro paslapčių.

„Pagal baigtas lietuvių kalbos ir režisūros studijas galėjau rinktis – dirbti kaip lietuvių kalbos arba teatro mokytoja. Man artimesnis buvo teatras“, – neslėpė pašnekovė, niekada nesigailėjusi šio sprendimo.

Po intensyvaus darbo užklupo perdegimas

Pradėjusi dirbti mokykloje ji kasdien iš Kauno, kur gyvena, važiuodavo į Jonavą. Po darbo dienos keliaudavo atgal. Anot Ingos, tai buvo nemažas iššūkis – teko priderinti asmeninį gyvenimą prie pasikeitusių aplinkybių. Be to, kelionė „suvalgydavo“ ir dalį dienos laiko. Vis dėlto didžiausi sunkumai užklupo įpusėjus pirmuosius darbo mokykloje metus.

„Aš tiesiog perdegiau. Maniau, kad viskas bus paprasčiau. Tačiau, nepaisant to, kad projekto metu mus tikrai gerai paruošė, atėjusi į mokyklą aš supratau, jog nežinau, kaip būti mokytoja“, – prisiminė moteris. Jos teigimu, sunku buvo susidoroti su didžiuliu tempu: jai teko ne tik ruošti vesti pamokas skirtingo amžiaus mokiniams, bet ir rūpintis mokykliniu spektakliu ir viskuo, kas su juo susiję – scenarijumi, aktorais, kostiumais, scenografija, muzika ir t. t.

„Dabar suprantu, kad nemokėjau dalintis atsakomybe. Viską bandžiau padaryti pati“, – pasakojo Inga. Pasekmių ilgai laukti nereikėjo – moteris išseko. Jai nustatytas perdegimas, dėl ko teko keletą savičių namuose pailsėti.

„Į mokyklą grįžau viską permąsčiusi. Supratau, kad reikia keistis. Pradėjau pasitikėti vaikais – skirdavau jiems užduotis, kurias anksčiau bandydavau padaryti pati. Tai buvo teisingas sprendimas visiems. Nuolatos savo ugdytiniams kartodavau, kad tiek teatro pamokose, tiek būrelyje aš nieko nemokau, o tiesiog dalinuosi patirtimis, žiniomis ir išgyvenimais. Lygiai to paties tikėjausi ir iš jų. Taip mokymo procesas tapo organiškais mainais, kuriame kiekvienas jaučiasi atsakingas tiek už vykstantį procesą, tiek už galutinį rezultatą“, – kalbėjo Inga.



Anot jos, dabar, galvodama apie dvejus darbo metus Jonavoje, ji suvokia, kad pirmieji metai buvo pasibandymas. „Antrais metais jaučiau pilnatvę,ėjau į mokyklą – kaip į šventę. Jaučiuosi dėkinga savo mokiniams, nes tik jų dėka galėjau augti kaip pedagogė, o svarbiausia – kaip žmogus“, – tikino teatro dalyką mokiniams dėščiusi kaunietė.

Beje, iniciatyvią mokytoją netrukus pastebėjo ir dirbti pas save pakvietė kita Jonavoje esanti mokykla. Tad kurį laiką Inga teatro pedagoge dirbo tiek jau minėtoje Jonavos Raimundo Samulevičiaus progimnazijoje, tiek Jonavos senamiesčio gimnazijoje.

Studijos paneigė mitus apie pedagogo profesiją

Projekto „Renkuosi mokytį“ dalyviai jiems skirtose mokyklose gali dirbti dvejus metus – vėliau jiems tenka rinktis: tęsti ar ne „pasimatuotą“ profesiją. Inga prisiminė, kad besibaigiant antriesiems metams Jonavos Raimundo Samulevičiaus progimnazijoje, ji jau tvirtai jautė, jog nori dirbti toliau.

„Kaip tik tuo metu sužinojau apie dar vieną projektą „Tęsk“, kuris suteikė galimybę pagilinti pedagogikos žinias Kauno technologijos universitete. Apie pedagogikos studijas sklendo daug mitų, girdisi daug stereotipų: „kad jos nieko gero“, „sukurtos tik tam, kad kažkas užsidėtų pliusiuką“.

Prisipažinsiu, kad ir aš dvejojau. Tačiau man šios studijos sulaužė visus mitus ir stereotipus. Gavau kur kas daugiau, nei tikėjaisi. Tai buvo viena prasmingiausių gyvenimo patirčių, – tikino pašnekovė.

Studijuodama Inga sulaukė ir šeimos pagausėjimo – gimė jos dukra. Tad darbuose mokyklose teko daryti pertrauką, bet mokslus moteris tęsė ir šią vasarą juos sėkmingai baigė. „Neseniai gavau diplomą“, – džiaugėsi pašnekovė.

Šiuo metu Inga yra vaiko priežiūros atostogose – oficialiai į darbus abiejose Jonavoje esančiose mokyklose turėtų grįžti 2022 m. rugsėjį.

„Pastarųjų metų patirtys man tik dar kartą patvirtino, kad mokytojo darbas yra mano neišmatuojamos prasmės šaltinis ir galimybė gyventi kitaip. Kaip jau sakiau, mokytoja, mano akimis, ne tik moko, o labiau dalijasi patirtimis ir žiniomis, taip pat gauna atgalinį ryšį. Nes pati irgi daug išmokau iš visos mokyklos bendruomenės“, – sakė Inga.

Inga dalyvavo Europos socialinio fondo lėšomis finansuojamame projekte „Tęsk“. Projektą įgyvendina Nacionalinė švietimo agentūra.



Kuriame
Lietuvos ateitį
2014–2020 metų
Europos Sąjungos
fondų investicijų
veiksmų programa

esfa EUROPOS
SOCIALINIO
FONDO
AGENTŪRA

Finansuojama Europos socialinio fondo lėšomis



ADOMAS TAPO
DISKGOLFO
AMBASADORIUMI



ŽYDRŪNAS
AUGINA TRIS
VAIKUS VIENAS



AIRIJOJE
DAIVA PATYRĖ
ROJŲ IR
PRAGARĄ



KĖDAINIUOSE –
YPATINGA ŠOKIŲ
GRUPĖ



PO
SUNKIŲ
IŠBANDYMŲ



AIRIJOJE
DAIVA PATYRĖ
ROJŲ IR
PRAGARĄ



NEGALIĄ
MARIJUS PAVERTĖ
SUPERGALIA



KRISTINA
SIEKIA TAPTI
TATUIRUOČIŲ
MEISTRE



AUGUSTINA PATIRTĮ
ĮPRASMINA
SAVANORIAUDAMA



AKTYVIOS MAMOS:
„SVAJONIŲ TURIME LABAI DAUG“



YPATINGAS
SILVIJOS
IR ALTANO
RYŠYS