PSICHIKOS
SVEIKATOS
PERSPEKTYVOS

METINĖ ATASKAITA

2023



Turinys

PSICHIKOS SVEIKATOS PERSPEKTYVOS.....3
Ko pasiekėme 2023 m.?.....4
2023 skaičiais.....5
Komanda.....6
Buvome įvertintos.....7
ŽMONIŲ SU PSICHIKOS SVEIKATOS SUTRIKIMŲ PATIRTIMI BALSAS.....8
NAUJOS PRAKTIKOS.....10
Savitarpio parama ir savitarpio paramos darbuotojai.....10
GERESNĖS PASLAUGOS.....12
Moterims, patyrusioms smurtą.....12
DAUGIAU TEISINGUMO.....15
Žmonėms su intelekto ar (ir) psichosocialine negalia.....15
MIGRACIJA IR PSICHIKOS SVEIKATA.....18
PSP MOKYMŲ PROGRAMOS.....21
Psichikos sveikatos raštingumo mokymai.....21
Paguodos skrynelė. Vaikų emocijų savireguliacijos įgūdžių stiprinimas.....23
Psichikos sveikatos specialistų darbas su karo pabėgėliais ir psichologinę traumą patyrusiais žmonėmis.....24
Raidos sutrikimai, jų atpažinimas ir darbo su pacientais, turinčiais raidos sutrikimus, ypatumai.....25
Žmogaus teisėmis grįsta socialinio darbo praktika teikiant paslaugas asmenims su intelekto ar (ir) psichosocialine negalia.....26
Kitos programos.....27
DAROME ĮTAKĄ PSICHIKOS SVEIKATOS POLITIKAI.....30
KEIČIAME POŽIŪRĮ Į PSICHIKOS SVEIKATĄ.....32
VEIKLŲ FINANSAVIMO ŠALTINIAI 2023 m.....34

PSICHIKOS SVEIKATOS PERSPEKTYVOS

Esame 2000 m. įkurta nevyriausybinė, **ne pelno siekianti organizacija,** dirbanti psichikos sveikatos ir žmogaus teisių srityse.

VIZIJA – psichikos sveikatos sunkumai priimami kaip **žmogiška** ir prasminga patirtis, niekas dėl jų nepatiria diskriminacijos ar menkinimo.

MISIJA – įtvirtinti žmogaus teisėmis grįstą požiūrį į psichikos sveikatą, kurio centre – **empatija, pagarba** ir į asmenį orientuota pagalbos sistema.

Priklausome šiems tinklams:

- Lietuvos negalios organizacijų forumas
- Vystomojo bendradarbiavimo platforma
- Žmogaus teisių organizacijų koalicija
- Koalicija „Psichikos sveikata 2030“
- Koalicija „Galiu gyventi“
- Neformali nevyriausybinių organizacijų koalicija „Už vaiko teises“
- *Mental Health Europe*
- *Human Rights in Mental Health – FGIP*
- *WHO pan-European Mental Health Coalition*

KO PASIEKĖME 2023 M.?

- Suteikėme erdvės **žmonių, turinčių psichikos sveikatos sutrikimų patirties,** balsams ir nuomonei. Kalbėti apie savo patirtis svarbu atsigavimo procese, taip efektyviai keičiamos visuomenės nuostatos – mažėja diskriminacijos apraiškų.

- Didinome visuomenės **psichikos sveikatos raštingumą** – daugiau žmonių žino, kaip padėti sau ar kitam, kada ir kur kreiptis specialistų pagalbos.

- **Stabdėme psichikos sveikatos stigmą,** netinkamo psichikos sveikatos žodyno vartojimą, žmonių su psichikos sveikatos sutrikimų patirtimi nuvertinimą.

- Viešojoje erdvėje atkreipėme dėmesį į **traumines pabėgėlių patirtis ir padėjome specialistams suteikti** tinkamą pagalbą Lietuvoje įsikūrusiems pabėgėliams.

- **Sustiprinome žmonių su intelekto ar (ir) psichosocialine negalia** teisių apsaugą – atlikome tyrimus ir pasiūlėme rekomendacijas teisingumo sistemai, dirbome su socialinės globos įstaigomis.

- Suteikėme **įrankius plačiam specialistų ratui** teikti geresnes paslaugas pažeidžiamų žmonių grupėms. Daug dėmesio skyrėme pagalbai nuo smurto nukentėjusioms moterims.

- Gynėme žmogaus teisių principus dalyvaudami **politikos formavime ir teisėkūroje.**

2023 M. SKAIČIAIS

29	mokymai
578	mokymų dalyvai
16	projektų
8	leidiniai
31	komentaras ar straipsnis žiniasklaidoje
200 000	pasiektų interneto vartotojų per socialinius tinklus

KOMANDA



Nuotraukoje iš kairės pusės: projektų vadovė Ugnė Grigaitė, projektų vadovė Aurelija Auškalnytė, direktorė Karilė Levickaitė, projektų vadovė Kotryna Sipko, projektų vadovė Greta Klidziūtė, vyr. buhalterė Irena Kuldoš, teisininkė Gabrielė Marija Baltrušytė.

2023 m. savanoriavo arba praktiką atliko Monika Višnevska, Evelina Klidziūtė.

BUVOME ĮVERTINTOS

Už ilgametį darbą skatinat žmogaus teisėmis grįstą požiūrį į psichikos sveikatą padėkojo LR teisingumo ministerija.

Žymint 20 metų Lygių galimybių įstatymo sukaktį įteikta padėka už svarų ir istoriškai reikšmingą indėlį siekiant lygių galimybių įtvirtinimo Lietuvos visuomenėje. Padėką įteikė Lygių galimybių kontrolieriaus tarnyba.



K. Levickaitė su padėkos raštu iš Lygių galimybių kontrolieriaus tarnybos LR Seime.

ŽMONIŲ SU PSICHIKOS SVEIKATOS SUTRIKIMŲ PATIRTIMI BALSAS

Kalbėdami apie psichikos sveikatos sunkumų patirtis nutraukiame tylą, kuri izoliuoja ir verčia mus jaustis vienišiems ir vienišoms.

2023 m. prisijungėme prie **Psichikos sveikatos ambasadorių iniciatyvos!** Iniciatyvos ėmėsi Sveikatos apsaugos ministerija, remdamasi gerąja Jungtinės Karalystės patirtimi mažinant psichikos sveikatos stigmą visuomenėje. Britų ekspertai apmokė ambasadorių koordinatorius, tarp jų – ir mūsų komandos narę G. Klidziūtę.

- Prie mūsų organizacijos veiklų prisijungė **8 ambasadoriai ir ambasadorės,** tarp jų – kalbantys apie savo patirtą psichozę, depresiją, valgymo sutrikimus ir kt.

- **14 renginių ir radijo laidų metu jie viešai dalinosi savo istorijomis** ir trypė senus mitus, kaip turi atrodyti, kalbėti ir gyventi žmogus su psichikos sveikatos sutrikimų patirtimi.



Su ambasadore renginyje

Tapti psichikos sveikatos ambasadoriumi – pasiryžimo reikalaujantis žingsnis. Būnant ambasadoriais labai svarbus **tarpusavio palaikymas.**

Taip pat 2023 m. kartu su žmonėmis, turinčiais psichikos sveikatos sutrikimų patirties, konstravome įrankį, padėsiantį naudotis mobiliosiomis programėlėmis **atsigavimo kelyje.**

Be to, „Psichikos sveikatos perspektyvose“ kūrėme savanorystės plėtros modelį, kuris leis sklandžiau į veiklą įtraukti savanorius, įskaitant ir ambasadorius.



Dalis 2023 m. „Psichikos sveikatos perspektyvų“ ambasadorių

Psichikos sveikatos ambasadorių iniciatyva „Žvelk giliau“ vykdyta 2023 04 12, ją finansavo Biudžetinė įstaiga Higienos institutas.

Projektas „Mokymų programa, skirta skatinti mobiliųjų technologijų naudojimą psichikos sveikatos sutrikimų patirtį turintiems asmenims jų atsigavimo kelyje“ vyko visus 2023 metus, jį finansavo Europos Sąjungos „Erasmus+“ programa.

Projektas „Psichikos sveikata visiems: savanorystės gairių diegimas“ vyko 2023 07 12, jį finansavo LR socialinės apsaugos ir darbo ministerija.

NAUJOS PRAKTIKOS

SAVITARPIO PARAMA IR SAVITARPIO PARAMOS DARBUOTOJAI

Kai patiriame psichikos sveikatos sutrikimus – reikalingas artimųjų palaikymas, taip pat specialistų, pavyzdžiui, psichiatrės, psichologo, meno terapeutės, socialinio darbuotojo pagalba.

Tačiau pasaulyje tvirtinasi dar vieni pagalbos teikėjai – savo patirties ekspertai, arba žmonės su psichikos sveikatos sutrikimų patirtimi. Įvairiose psichikos sveikatos paslaugų įstaigose ar bendruomenėse įdarbinami **savitarpio paramos darbuotojai** (angl. *peer supporters*). Išvystytos programos tokius darbuotojus apmokyti, kad jie galėtų tinkamai teikti paramą lygiavertiškame santykyje ir išlaikytų savo psichikos sveikatą.



Norvegijoje tarptautiniai partneriai tiesiog apsupę mūsų komandos narę Gretą Klidziūtę rūpesčiu, kad šis modelis pradėtų veikti Lietuvoje

Nutarėme **atvežti šią naujovę į Lietuvą** ir 2023 m. žengėme pirmuosius tvirtus žingsnius:

- Lankėmės šiaurės šalyse **nagrinėdami, kaip veikia ši paslauga:** kaip savitarpio paramos darbuotojos ir darbuotojai apmokomi, kaip atrodo jų darbo diena ir pan. Aplankėme įvairias įstaigas, kuriose dirba savitarpio paramos darbuotojai, pavyzdžiui, ankstyvosios intervencijos po pirmojo psichozės epizodo skyrių.

- Islandijoje dvi mūsų darbuotojos ir viena tarybos narė **baigė 5 dienų savitarpio paramos darbuotojų mokymus** pagal „Intentional Peer Support“ programą.

- Islandai, norvegai, švedai, danai, latviai ir estai – visi mūsų partneriai pasirengę suteikti pagalbą ir dalintis žiniomis kuriant savitarpio paramos sistemą Lietuvoje.



Islandijos psichiatrinėje ligoninėje

Projektas „Šiaurės ir Baltijos šalių savitarpio pagalbos darbuotojų tinklas“ vyko nuo 2023 04, jį finansavo Nordplus Adult 2023, Šiaurės ministrų taryba.

Projektas „Savitarpio parama psichikos sveikatos stiprinimui“ vyko 2023 03 11, jį finansavo Aktyvių piliečių fondas, Europos Ekonominės Erdvės finansinio mechanizmo lėšomis.

GERESNĖS PASLAUGOS

MOTERIMS, PATYRUSIOMS SMURTĄ

Smurto artimoje aplinkoje, kurį dažniau patiria moterys, tema glaudžiai susijusi su psichikos sveikata. Viena vertus, gyvenimo su smurtaujančiu partneriu ar kitu šeimos nariu **patirtis yra traumuojanti** ir psichikos sveikatos paslaugos dažnai reikalingos nukentėjusiems asmenims. Psichiatrai, psichologės, o ir visa psichikos sveikatos priežiūros sistema turėtų išmanyti šį reiškinį ir gebėti suteikti tinkamą pagalbą.

Kita vertus, **moterys su psichikos sveikatos sutrikimais ar negalia,** taip pat su intelekto ar (ir) psichosocialine negalia, yra išskirtinai pažeidžiamos. **Jos patiria žymiai daugiau smurto** nei moterys be negalios. Smurto artimoje aplinkoje tema svarbi ir socialinės globos įstaigose. 2023 m. šiai temai teikėme daug dėmesio.

Tyrimai

- Išanalizavome **struktūrines spragas teikiant paslaugas** nuo smurto nukentėjusioms moterims su negalia socialinių ir psichikos sveikatos priežiūros sistemose. Identifikavome nepakankamą specialistų pasirengimą. Susipažinkite su tyrimo ataskaita ir rekomendacijomis pokyčiams.

- Atlikome kokybinį tyrimą, siekdami išsiaiškinti smurtą artimoje aplinkoje patyrusių **moterų su negalia patirtis** gaunant psichikos sveikatos paslaugas. Paaiškėjo, kad smurtas dažnai neatpažįstamas, patirtys apie jį pranešus yra neigiamos. Tyrimo ataskaitoje taip pat pateikiamos rekomendacijos.

Advokacija

- Tyrimų rekomendacijas **pristatėme sprendimų priėmėjams,** psichiatrų bendruomenei, teisininkams ir kitoms suinteresuotoms grupėms.

Pagalba specialistams ir įstaigoms

- Parengėme **mokymų programą** apie smurtą artimoje aplinkoje, skirtą ilgalaikės **socialinės globos įstaigoms ir psichikos sveikatos stacionarams.** Mokymai orientuoti ne tik į smurto atpažinimą, poveikio psichikos sveikatai supratimą, bet ir žmogaus teisėmis paremto požiūrio į negalią formavimą. Siekiame dirbti ne su pavieniais specialistais, o su įstaigomis, kad reagavimas į smurtą būtų efektyvesnis.

- Parengėme metodines **rekomendacijas socialiniams darbuotojams** – didinančias smurto artimoje aplinkoje supratimą, gerinančias intervencijos ir postvencijos veiksmus teikiant socialines paslaugas asmenims su negalia.

Informacija visuomenei

- Parengėme informacinį lankstinuką lengviau suprantama kalba apie moterų ir vaikų su negalia patiriamą smurtą – kaip jį atpažinti, kur kreiptis pagalbos.

- Prisidėjome prie partnerių Lygių galimybių plėtros centro, Lygių galimybių kontrolieriaus tarnybos ir Nomoshiti **visuomenės nuostatų keitimo** į smurtą prieš moteris su negalia kampanijos. Daug itin svarbios ir praktiškos informacijos galite rasti interneto puslapyje www.matomos.lt.

Projektas „Kompleksinės paslaugos ir smurto prieš moteris ir vaikus su negalia prevencija“ vyksta nuo 2023 04, jis finansuojamas Europos Sąjungos Piliečių, lygybės, teisių ir vertybių programos lėšomis.

Projektas „Matomos – dėmesys smurtui prieš moteris su negalia“ vyko visus 2023 metus, iš dalies finansuojamas Europos Sąjungos Piliečių, lygybės, teisių ir vertybių programos lėšomis. Taip pat jį iš dalies finansavo Neįgaliųjų reikalų departamentas prie LR socialinės apsaugos ir darbo ministerijos.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

LSDA



Renginio Socialinės apsaugos ir darbo ministerijoje akimirka


PSICHIKOS SVEIKATOS PERSPEKTYVOS

Projektas DIS-CONNECTED

Projekto DIS-CONNECTED tikslas yra padėti moterims ir vaikams su negalia, kurie patiria smurtą.

Tekstas lengviau suprantama kalba.

2023 metų rugsėjo mėnesis

Ataskaita lengvai suprantama kalba

DAUGIAU TEISINGUMO

ŽMONĖMS SU INTELEKTO AR (IR) PSICHOSOCIALINE NEGALIA

Valstybė yra įsipareigojusi užtikrinti asmenų su negalia teisę į teisingumą lygiai su kitais asmenimis. Tačiau atsidūrę kaltinamųjų, nukentėjusiųjų, liudytojų pozicijose **žmonės su psichikos sveikatos sutrikimais ar negalia patiria daug kliūčių.** Tai gali būti ir fizinės kliūtys, norint patekti į teismų pastatus, ir prieinamos informacijos stoka. Dažna kliūtis – netinkamai pasirinkti komunikacijos būdai ar kokybiškos teisinės pagalbos nebuvimas.

Tyrimai

- Atlikome tyrimą apie kliūtis, su kuriomis Lietuvos **baudžiamosios teisės** sistemoje susiduria ginamieji su intelekto ar (ir) psichosocialine negalia ar patiriantys psichikos sveikatos sutrikimų, siekdami gauti informaciją ir paramą. Nagrinėjome **ir žmonių patirtis, ir įstatyminę bazę, politiką ir praktiką.** Ataskaitoje taip pat pateiktos itin vertingos rekomendacijos. Šio tyrimo rezultatus pateikėme ir lengvai suprantama kalba: „Ką žmonės su intelekto negalia ir psichosocialine negalia sakė apie teismą?“.



Zarasų prokuratūroje

- Atlikome tyrimą ir apie **ginamųjų** su psichikos sveikatos sutrikimais, intelekto ar (ir) psichosocialine negalia teisę į teisingą teismą. Fokusas buvo sutelktas į Lietuvoje netyrinėtą temą – Europos Komisijos sprendimo dėl **Europos arešto orderio** įgyvendinimą. Dokumentų ir duomenų, teisės aktų analizė buvo papildyta iš dalies struktūruotais interviu. Ataskaitoje taip pat pateikiamos rekomendacijos.

- Parengėme ir septynių ES valstybių lyginamąją analizę šia tema.

Advokacija

- Tyrimo apie **kliūtis baudžiamosios teisės sistemoje** rezultatus pristatėme **policijos pareigūnams, prokurorams ir advokatams** Zarasų prokuratūroje ir Visagino policijos komisariate.

- Suorganizavome didelės apimties **tarptautinį renginį** LR teisingumo ministerijoje „Žmonių su intelekto ar (ir) psichosocialine negalia teisė į teisingą teismą“.

- Nacionalinėje Martyno Mažvydo bibliotekoje su teisininkais ir kitais specialistais, asmeninę patirtį turinčiais žmonėmis diskutavome tema **„Tarp teisingumo ir asmeninių patirčių** – ginamųjų su negalia padėtis baudžiamajame procese“.



Lietuvos delegacija Vienoje

Pagalba specialistams

- LR Seimo kontrolierių įstaigą, prokurorus ir advokatus pakvietėme kartu dalyvauti renginyje Vienoje apie ginamųjų su intelekto ar (ir) psichosocialine negalia teises. Dėmesys skirtas tarpvalstybiniam ES bendradarbiavimui.

- Parengėme informacinį lankstinuką – gaires specialistams apie darbą su ginamaisiais, turinčiais psichikos sveikatos sutrikimų, intelekto ar (ir) psichosocialine negalią baudžiamajame procese.

Informacija visuomenei

- Parengėme informacinį lankstinuką lengvai suprantama kalba „Mano teisės baudžiamajame procese“.

- Tyrimo apie kliūtis baudžiamosios teisės sistemoje rezultatus pristatėme gyventojams Visagino socialinės globos namuose.



Su partneriais renginio apie žmonių su negalia teisę į teisingą teismą metu

Projektas „Jungtys – vaikams su negalia prieinamas teismas“ vyksta nuo 2023 06, jis finansuojamas Europos Sąjungos Piliečių, lygybės, teisių ir vertybių programos lėšomis.

Projektas „Teisingumas visiems – ginamųjų su intelekto ar (ir) psichosocialine negalia teisių apsaugos stiprinimas: ES tarpvalstybinis perdavimas, sulaikymas ir alternatyvos“ vyksta visus 2023 metus, jis finansuojamas Europos Sąjungos Teisingumo programos lėšomis.

Projektas „Įgalinti – ginamųjų su intelekto ar (ir) psichosocialine negalia įtraukties ir teisės į teisingą teismą užtikrinimas“ vyksta visus 2023 metus, jis finansuojamas Europos Sąjungos Piliečių, lygybės, teisių ir vertybių programos lėšomis.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

MIGRACIJA IR PSICHIKOS SVEIKATA

Kuo daugiau stresorių ir trauminių įvykių asmuo patiria prieš migraciją, tuo didesnė tikimybė, kad ji ar jis patirs psichikos sveikatos sutrikimą. Prašant prieglobsčio ar tapus pabėgėliu kitoje šalyje, **galimybės atsigauti labai priklausys nuo sąlygų, kuriomis gyvenama,** gaunamos paramos ar atvirkščiai – diskriminacijos.

Lietuvoje susiduriame su nereguliariais migrantais ir prieglobsčio prašančiais asmenimis, kirtusiais Lietuvos–Baltarusijos sieną, tarp kurių yra nemažai pažeidžiamų asmenų. Taip pat su pabėgėlėmis ir pabėgėliais iš Ukrainos. **Psichikos sveikatos poreikiai ir kultūrinės įvairovės supratimas** labai svarbūs norint padėti abiem šioms žmonių grupėms ir visiems naujiems Lietuvos gyventojams.

Tyrimai

- Prisidėjome prie Žmogaus teisių stebėjimo instituto atliktos analitinės studijos apie migrantų ir prieglobsčio prašytojų situaciją Lietuvoje. Studijoje, be teisinės ir žiniasklaidos stebėjimo apžvalgos bei kitų temų, pateikiama interviu su žmonėmis **užsieniečių registracijos centruose ir pabėgėlių priėmimo stovyklose** analizė. Taigi atskleidžiamos realios žmonių patirtys, įskaitant ir psichikos sveikatos sunkumus, susijusius su nežinomybe, taip pat traumines patirtis, susijusias su nereguliariu sienos kirtimu ir buvimu sulaikytiems.

Advokacija

- Atstūmimo ir sulaikymo praktikos, kurios šiuo metu taikomos mūsų valstybėje, daro itin neigiamą poveikį žmonių psichikos sveikatai. Siekėme atskleisti žmogiškas migrantų, prieglobsčio prašytojų, pabėgėlių patirtis, **paskatinti supratimą ir empatiją,** kurie būtini formuojant politiką.

- Dalyvavome susitikimuose su Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos bei Sveikatos apsaugos ministerijos atstovais, **aptardami geresnės pagalbos pabėgėliams** Lietuvoje galimybes, ypač atliepiant jų psichikos sveikatos poreikius.

Pagalba specialistams

- Ką svarbu žinoti apie migrantų ir pabėgėlių psichikos sveikatą **su šia žmonių grupe dirbantiems specialistams?** Parengėme ir išplatinome aiškias gaires, padedančias suprasti kontekstą, patirtis, psichikos sveikatos sutrikimų riziką, taip pat **pirmosios pagalbos teikimo principus.** Leidinyje aptariama deeskalacija, taip pat atsigavimo samprata.

- Parengėme naują mokymų programą psichikos sveikatos specialistams apie darbą su karo trauma patyrusiais žmonėmis. Tai ypač svarbios žinios, skirtingose Lietuvos vietovėse įsikūrus nemažai pabėgėlių iš Ukrainos bendruomenei. Kol kas Lietuvoje potrauminio streso sutrikimas retai diagnozuojamas. Trauminės patirtys „pasislepia“ po kitomis diagnozėmis. Siekiame, kad tai keistųsi, ir psichologinę traumą patyrę žmonės gautų tinkamą pagalbą.

- Vykdėme psichikos sveikatos raštingumo mokymus bendruomenėms, dirbančioms su pabėgėliais ar pabėgėlėmis, – nevyriausybinėms organizacijoms ir valstybinėms įstaigoms. 2023 m. įvykdyti 3 mokymai.



K. Levickaitė diskusijoje apie migrantų patirtis, nuotr. E. Blaževič, LRT

Informacija visuomenei

- Pabėgėliams ar pabėgėlėms 2023 m. rengėme informaciją **apie psichikos sveikatą ir pagalbą sau.**
- Apie migrantų ir prieglobsčio prašytojų psichikos sveikatą kalbame su žiniasklaida ir žiniasklaidoje.
- Skaitykite A. Auškalnytės straipsnį „Tyrimas atskleidė kitą migrantų krizės pusę: Lietuva tapo traumos vieta“. Taip pat žiūrėkite diskusijos „(Ne)laukiami: migrantų ir prieglobsčio prašytojų patirtys Lietuvos migracijos sistemoje“, kurioje dalyvavo K. Levickaitė, įrašą.



Leidinys specialistams, paklojantis tvirtus pamatus dirbant su migrantais

Projektas „Kirtus sieną – migrantų ir prieglobsčio prašytojų teisių stebėsena ir advokacija“ vyko visus 2023 metus, jį finansavo Aktyvių piliečių fondas, Europos Ekonominės Erdvės finansinio mechanizmo lėšomis.

Projektas „Atsakas į krizės Ukrainoje poveikį pabėgėlių psichikos sveikatai“ vyko nuo 2023 m. sausio, jo finansavimo šaltinis – Europos programa integracijai ir migracijai (EPIM), bendra Europos organizacijų tinklo (NEF) iniciatyva.

MOKYMŲ PROGRAMOS

PSICHIKOS SVEIKATOS RAŠTINGUMO MOKYMAI

Bet kuriai bendruomenei svarbu turėti psichikos sveikatos raštingumą. Tai reiškia, kad:

- bendruomenės nariai rūpinasi savo ir kitų psichikos sveikata;
- niekas nenurašomas dėl patiriamų psichikos sveiktos būsenų;
- sugebama reaguoti tinkamai, kai kitam sunku, padėti nurimti;
- mokama pasirūpinti savimi, kai tenka nuolat teikti emocinę paramą;
- žinoti, kur ir kokia specialistų pagalba prieinama, kaip jos kreiptis ir kaip nukreipti.

Mūsų programa išskirtinė, nes tvirtai remiamės **žmogaus teisių principais** ir atsigavimo perspektyva. Mokymai visai ne sausi – **daug praktikos** ir aktualių diskusijų.

2023 m. galėjome pasiūlyti nemokamus 6 ak. val. mokymus 9 Vilniaus miesto **sveikatos priežiūros ir socialines paslaugas teikiančioms įstaigoms, su pabėgėliais dirbančioms nevyriausybinėms organizacijoms.** Dalyvavo iš viso 134 specialistės ir specialistai. Ypač džiaugėmės bendradarbiavimu su Karoliniškių poliklinika, kurioje apmokėme platų ratą medicinos administratorių ir slaugytojų.

Išsamiuose 16 ak. val. psichikos sveikatos raštingumo mokymuose taip pat dalyvavo gausi grupė **jaunimo darbuotojų** iš visos Lietuvos.

Psichikos sveikatos mokymų dalyviai tapo **labiau pasirengę padėti** psichikos sveikatos sutrikimų turinčiam žmogui.

VILNIUS

Projektas „Psichikos sveikatos raštingumo mokymai Vilniaus miesto specialistams, dirbantiems sveikatos, socialiniame ir nevyriausybiniame sektoriuje“ vyko 2023 04 12, jį finansavo Vilniaus miesto savivaldybė Visuomenės sveikatos rėmimo specialiosios programos lėšomis.

jra Jaunimo reikalų agentūra

Mokymus jaunimo darbuotojams užsakė Jaunimo reikalų agentūra.

2023 m. taip pat išplėtėme lektorių, vedančių psichikos sveikatos raštingumo mokymus, komandą, parengėme **leidinį psichikos sveikatos raštingumo mokymų dalyviams,** papildantį ir įtvirtinantį įgytas žinias.



Su Karoliniškių poliklinikos slaugytojais ir slaugytojomis po mokymų



Su jaunimo darbuotojomis ir darbuotojais po mokymų



Leidinys psichikos sveikatos raštingumo mokymų dalyviams

„PAGUODOS SKRYNELĖ“

VAIKŲ EMOCIJŲ SAVIREGULIACIJOS Į GŪDŽIŲ STIPRINIMAS

Ši programa, skirta specialistams, dirbantiems su 7–12 metų vaikais, ypač tinka **visuomenės sveikatos specialistėms ir specialistams.**

Mokymų metu stiprinamas specialistų emocinis raštingumas ir įgūdžiai didinant vaikų emocinę savireguliaciją. Taip pat išmokoma taikyti unikalią mūsų sukurtą „Paguodos skrynelių“ metodiką.

Vilniaus visuomenės sveikatos biuras „Vilnius sveikiau“ jau 9-us metus taiko šią metodiką su Vilniaus ketvirtokais. Šiemet biuro užsakymu apmokėme naujas specialistes bei rengėme supervizijį šią metodiką naudojančioms jau ne vienus metus.

Sunku patikėti, bet dalis vaikų, dalyvavusių „Paguodos skrynelių“ užsiėmimuose, jau baigė mokyklą!



Lektorė A. Auškalnytė su „Paguodos skrynelių“ metodiką pirmą kartą išbandžiusiomis specialistėmis

PSICHIKOS SVEIKATOS SPECIALISTŲ DARBAS SU KARO PABĖGĖLIAIS IR PSICHOLOGINĘ TRAUMĄ PATYRUSIAIS ŽMONĖMIS

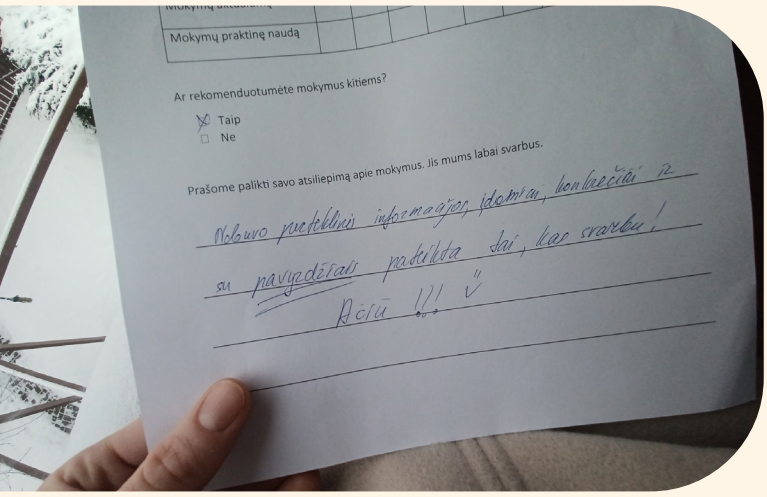
Nauja programa psichikos sveikatos specialistams. Akredituota **psichiatrams, psichologams, psichoterapeutams,** tačiau naudinga visam psichikos sveikatos įstaigos kolektyvui.

Mokymai akredituoti METAS.

Mokymų metu plačiau pažvelgiama į psichologinės traumos etiologiją ir pasekmes, specifinius gydymo būdus ir specializuotą pagalbą. Stiprinamas specialistų gebėjimas atpažinti karo traumą, potrauminį stresą. Skiriamas dėmesys antrinės traumos prevencijai ir pagalbos sau būdams.

Parengta ir vedama bendradarbiaujant su puikia šios srities eksperte **dr. Neringa Grigutyte.**

2023 m. mokymai surengti Lietuvos sveikatos mokslų universiteto Kauno ligoninės Psichiatrijos klinikoje



Puikūs mokymų dalyvių atsiliepimai

RAIDOS SUTRIKIMAI, JŲ ATPAŽINIMAS IR DARBO SU PACIENTAIS, TURINČIAIS RAIDOS SUTRIKIMUS, YPATUMAI

Programa skirta **šeimos gydytojams, psichologams ir psichiatrams.**

Mokymai akredituoti METAS.

Mokymų metu pristatomi naujausi duomenys apie raidos sutrikimų etiologiją, diagnostiką, šių sutrikimų ypatumus vaikų ir suaugusių amžiuje.

Vykdoma bendradarbiaujant su **Lietuvos autizmo asociacija „Lietaus vaikai“.**

2023 m. **apmokyta beveik 200 specialistų ir specialisčių** Higienos instituto Kompetencijų centro užsakymu.



K. Sipko renginio metu, Rokiškio Sirenos nuotr.

ŽMOGAUS TEISĖMIS GRĮSTA SOCIALINIO DARBO PRAKTIKA

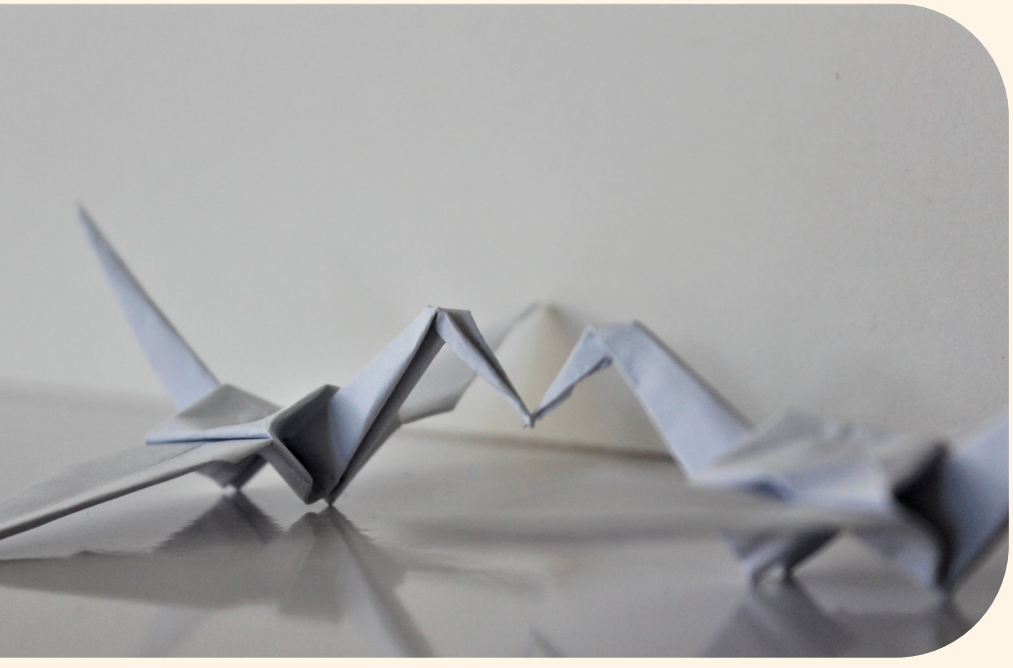
TEIKIANT PASLAUGAS ASMENIMS SU INTELEKTO AR (IR) PSICHOSOCIALINE NEGALIA

Programa skirta socialiniams darbuotojams, individualios priežiūros darbuotojams ar kitiems **socialinių globos įstaigų darbuotojams.**

Mokymai akredituoti.

16 ak. val. programa suteikia specialistams ir specialistėms žinių apie **žmogaus teisėmis grįstą požiūrį,** didina gebėjimus kurti įgalinančią paslaugų tiekimo kultūrą, lygiavertį santykį su klientais. Taip pat skiriamas dėmesys prievartinių priemonių atpažinimui bei krizinių situacijų valdymo įgūdžiams, jas deeskaluojant bei pasitelkiant į asmenį orientuotą požiūrį.

Mokymai itin praktiški, jų metu nagrinėjami iššūkiai, pristatomos gerosios praktikos.



KITOS PROGRAMOS

Elgesio korekcijos programos EQUIP taikymas

Programa skirta **pagalbos mokiniui specialistams** (psichologams, socialiniams darbuotojams ir kt.).

Mokymai akredituoti.

Taikant EQUIP programą, paaugliai mokomi mąstyti ir elgtis atsakingai, jie motyvuojami ir įgalinami teikti pagalbą vienas kitam. EQUIP programa taikoma delingventinio elgesio paaugliams. Baigę mokymus specialistai gali vesti EQUIP programos užsiėmimus paauglių grupėms.

Atsigavimo samprata ir jo svarba teikiant psichikos sveikatos paslaugas

Skirta **psichikos sveikatos įstaigų** ir socialines paslaugas teikiančių įstaigų darbuotojams.

Atsigavimas (*angl. recovery*) – tai XX amžiaus viduryje atsiradęs požiūris į psichikos sveikatą, kuris padeda kurti ir gyventi prasmingą gyvenimą bei prisidėti prie bendruomenės tiek patiriant psichikos sveikatos sunkumus ar sutrikimus, tiek jų nepatiriant. Atsigavimo samprata gali įgalinti sveikatos priežiūros įstaigas teikti kokybiškas ir palankias žmonėms paslaugas, kurti geresnį abipusį ryšį.

8 ak. val. mokymuose pristatoma atsigavimo samprata, istorinė perspektyva, aptariama diagnozių reikšmė žmonėms ir svarbiausia – drauge ieškoma būdų, kaip atsigavimo samprata gali būti pasitelkta praktiškai.

Mokymai vedami kartu su asmeniu, turinčiu psichikos sveikatos sutrikimų patirties.

Krizių valdymas ir deeskalacijos technika

Skirta **psichikos sveikatos įstaigų** ir socialines paslaugas teikiančių įstaigų darbuotojams.

Asmeninės krizės arba sudėtingos, įtampą keliančios situacijos – itin dažnas iššūkis tiek asmens sveikatos priežiūros, tiek socialinės globos įstaigose. Remdamiesi JT Žmonių su negalia teisių konvencija bei moksliniais įrodymais, siekiame, kad prievartinės praktikos ir suvaržymai nebūtų pasitelkti šiose situacijose. Jie trukdo atsigavimui.

Mokymų metu aptariamos krizės ir distreso apraiškos, būdai, kaip darbuotojams galima reaguoti, bei kokias krizių deeskalavimui palankias sąlygas verta kurti pačioje įstaigoje.
2023 m. mokymai vesti socialinio globos centro „Vija“ darbuotojams.

Informacijos pritaikymas lengvai suprantama kalba

Skirta **socialiniams darbuotojams, socialinės globos ir psichikos sveikatos priežiūros** įstaigoms.

Lietuvoje virš 420 tūkst. žmonių patiria iššūkių, susijusių su informacijos prieinamumu. Informacija lengvai suprantama kalba ypač reikalinga 35 tūkst. šalies gyventojų su intelekto sutrikimais. Ji įgalina **savarankiškai priimti svarbius sprendimus,** suteikia galimybių susipažinti su naujienomis, įsitraukti į visuomenės gyvenimą, pasinaudoti savo teisėmis, būti išgirstiems.

Mokymai supažindina specialistus su lengvai suprantamos kalbos metodu ir suteikia praktinius įgūdžius, kaip efektyviai teikti informaciją. Mokymų metu suteikiamos teorinės žinios apie lengvai suprantamos kalbos metodą, užsienio praktikas. Praktinės mokymų dalies metu dalyviai **mokosi kurti, redaguoti ir taikyti lengvai suprantamą kalbą** savo darbo veikloje.

Atpažinimas ir reagavimas į smurtą artimoje aplinkoje

Skirta **socialinės globos ir psichikos sveikatos priežiūros** įstaigoms.

Suteikiamos žinios, kaip atpažinti smurtą artimoje aplinkoje, kaip suprasti, kodėl smurtą patiriančiam asmeniui sunku palikti smurtautoją. Atkreipiamas dėmesys į smurto ir lyties bei negalios sankirtas. Ieškoma atsakymo į klausimą, kaip turime teikti pagalbą ir organizuoti prevenciją lyčiai ir negaliai jautriu būdu.

Mokymų metu nagrinėjamos **aktualios praktinės situacijos,** pristatomi papildomi ištekliai, nagrinėjami įstaigoje veikiantys mechanizmai.

Psichikos sveikata, žalingas vartojimas ir stigma

Skirta dirbantiems su žalingai psichiką veikiančias medžiagas vartojančiais ar nuo jų priklausomais asmenimis.

Programa skirta stigminėms nuostatoms apie šią tikslinę grupę mažinti bei tokiu būdu didinti paslaugų kokybę.

2023 m. įvykdyti **3 mokymai Respublikinio priklausomybės ligų centro** užsakymu.

DAROME ĮTAKĄ PSICHIKOS SVEIKATOS POLITIKAI

Siekiame, kad Lietuvoje veikiančios psichikos sveikatos ir socialinės paslaugos atitiktų žmogaus teisių standartus.

- 2023 m. kartu su Lietuvos negalios forumu, taip pat kartu su Žmogaus teisių stebėjimo institutu teikėme **šešėlines ataskaitas** JT Žmonių su negalia teisių konvencijos komitetui**,** kuris vertina Lietuvos pažangą įgyvendinant Konvenciją.

Dalyvaujame ministerijų įsteigtose **darbo grupėse** ir pasitarimuose:

- K. Levickaitė ir U. Grigaitė dalyvauja Vidaus reikalų ministerijos darbo grupėje veiksmingam **atsakui į neapykantos nusikaltimus** ir neapykantos kalbą Lietuvoje skatinti.

- U. Grigaitė yra 2023 m. įsteigtos „Smurto artimoje aplinkoje prevencijos ir apsaugos nuo smurto artimoje aplinkoje tarybos“ narė.

- K. Levickaitė ir A. Auškalnytė dalyvavo konsultacijose su Sveikatos apsaugos ministerija dėl psichikos sveikatos raštingumo programos vystymo.

- U. Grigaitė dalyvauja Lietuvos respublikos vyriausybės Sveikatos apsaugos ministerijos ir Švietimo, sporto ir mokslo ministerijos „Memorandumo dėl mokyklų ir sveikatos priežiūros įstaigų pritaikymo asmenims su negalia“ stebėsenoje.

Teikiame savo **ekspertinį vertinimą** institucijoms, 2023 m. teikėme raštą Lygių galimybių kontrolieriaus tarnybai dėl psichikos sveikatos stigmą stiprinančios pramogos.

Skaitome pranešimus **svarbiuose renginiuose.** Pavyzdžiui, K. Levickaitė pristatė Pasaulio sveikatos organizacijos *(PSO) QualityRights* priemonių rinkinį Sveikatos apsaugos ministerijos organizuotame renginyje, taip pat dalyvavo Seimo Ateities komiteto spaudos konferencijoje „Lietuvos pažanga įgyvendinant Tarptautinių ekonominių, socialinių ir kultūrinių teisių paktą“.

DALYVAUJAME TARPTAUTINĖJE ADVOKACIJOJE

- Europos Sąjungos politiką veikiame kaip *Mental Health Europe* nariai. K. Levickaitė taip pat yra *Mental Health Europe Human Rights Task Force Group* narė.

- 2023 m. K. Levickaitė prisidėjo rengiant tarptautinį dokumentą „Psichikos sveikata žmogaus teisės ir teisės aktai. Gairės ir praktika“. Jį pristatė PSO kartu su JT Žmogaus teisių taryba. Leidinys skirtas valstybėms, siekiant formuluoti teisėkūrą ir praktiką tokiu būdu, kad būtų užtikrintos psichikos sveikatos sunkumų ir sutrikimų turinčių asmenų žmogaus teisės.

2023 m. į Lietuvą atvykti pakvietėme skėtines, nevyriausybines psichikos sveikatos srityje dirbančias organizacijas visoje Europoje vienijančios *Mental Health Europe* narius. Čia vyko **asamblėja**, taip pat organizavome tarptautinių psichikos sveikatos ekspertų susitikimus su LR sveikatos apsaugos ministerija, Vilniaus universitetu ir kt. Tai buvo puiki proga keistis gerosiomis patirtimis ir įkvėpimu.



Mental Health Europe narius sveikina LR sveikatos apsaugos ministras Arūnas Dulkys

KEIČIAME POŽIŪRĮ Į PSICHIKOS SVEIKATĄ

2023 m. mūsų idėjos ir požiūris buvo girdimas:

Parengėme 7 autorinius straipsnius psichikos sveikatos temomis. Rekomenduojame.

- Karilė Levickaitė. **Kaip pamatyti Šiaurės pašvaistę arba kokių psichikos sveikatos paslaugų reikia jaunimui?**
- G. M. Baltrušytė, U. Grigaitė, K. Levickaitė. **Kodėl turime liautis žaidę „psichus“?**
- Aurelija Auškalnytė. **Lietuva kaip traumos vieta**
- Karilė Levickaitė. **Ne, empatija neišgelbės pasaulio?**
- 14 kartų teikėme ekspertinius komentarus **spaudai ar naujienų portalams** – apie diskriminacijos apraiškas, jaunimo psichikos sveikatą, smurtą artimoje aplinkoje, pasisakėme įvairiomis psichikos sveikatos raštingumo temomis.



Socialiniuose tinkluose nuolat griaunama psichikos sveikatos stigmą

- 9 kartus kalbėjome nacionaliniame **radijo ar televizijos eteryje.**

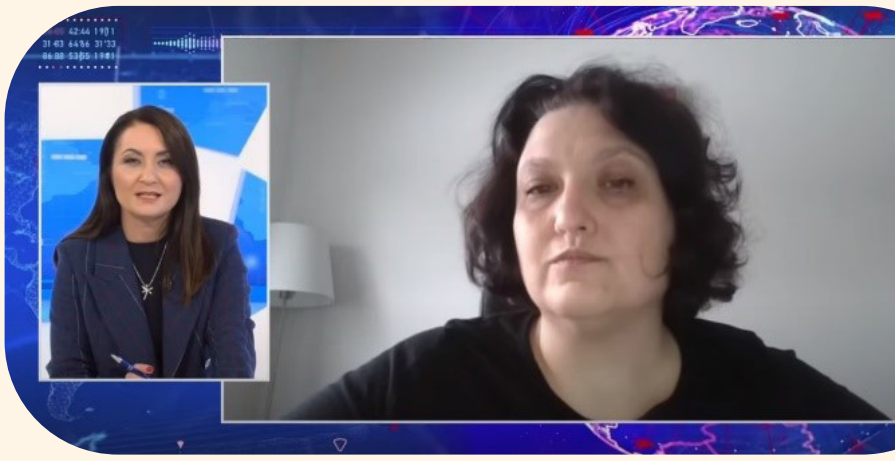
- Prisidėjome prie radijo konferencijos „Kaip gerinti mūsų emocinę sveikatą“ organizavimo. Pagrindinis organizatorius – LRT radijas.

- **Socialiniuose tinkluose** dalinomės ne tik naujienomis apie savo veiklas, bet ir reagavome į aktualijas.

  Aiškiai išdėstėme argumentus, kodėl nei Seimo nariai, nei pramogų organizatoriai, nei kultūros įstaigos neturėtų naudoti terminų „psichas“, „psichinis ligonis“ ar „siųsti gydytis“ su tikslu paniekinti kitą ar pajuokauti.

  2023 m. Facebook socialiniame tinkle pasiekėme virš 200 000 interneto vartotojų (įskaitant ir pakartotinius apsilankymus).

  Kviečiame sekti mus ir **LinkedIn tinkle.**

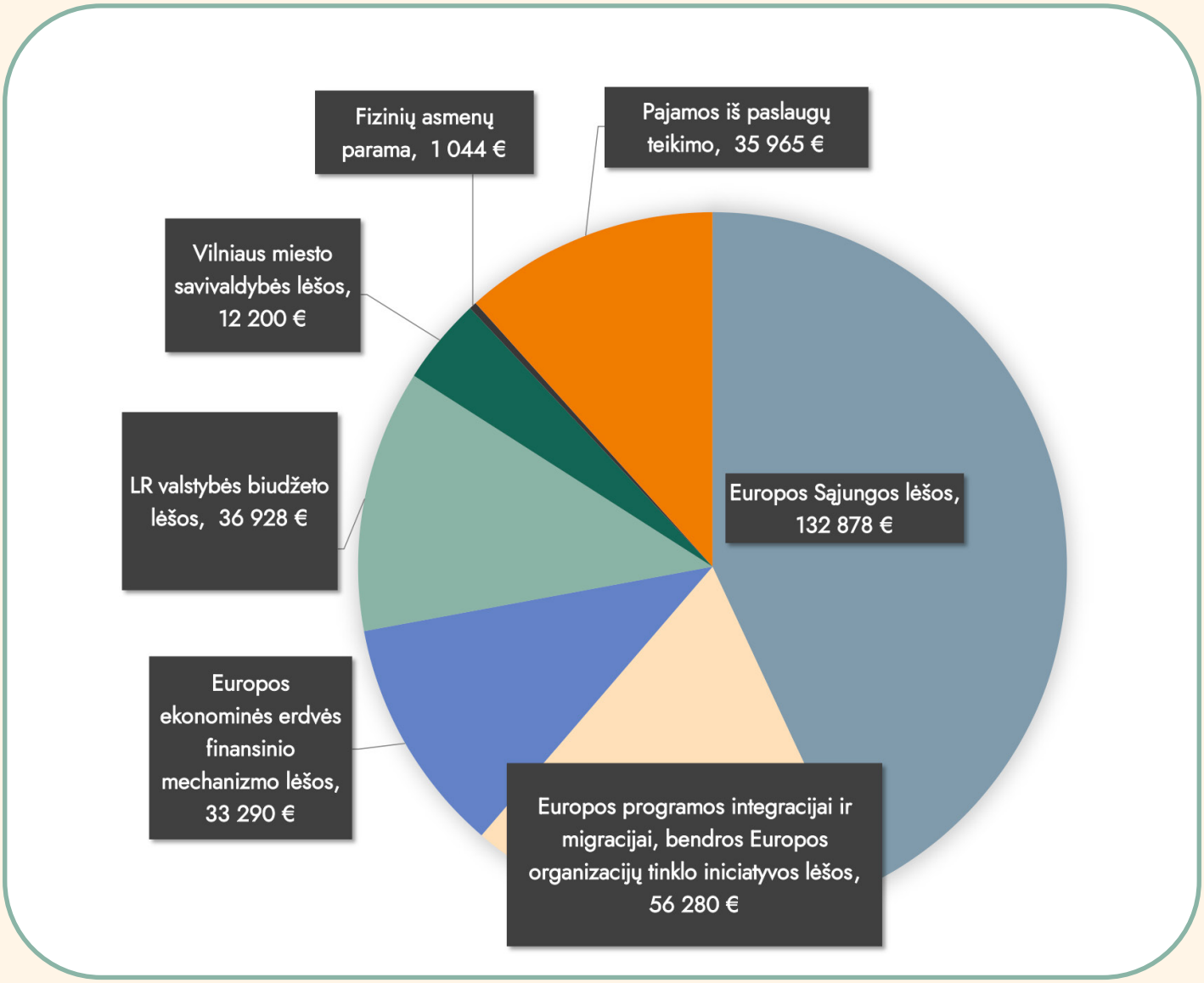


K. Levickaitė kartu su į studiją atvykusiu Sauliumi Skverneliu diskutuoja apie policijos nušautą moterį, turėjusią psichikos sveikatos sutrikimų

Iceland Liechtenstein Norway **Active citizens** fund

6 autoriniai straipsniai parengti su Lietuvos žmogaus teisių centru ir kitomis žmogaus teisių organizacijomis vykdant projektą „Mano teisės: kokybiško žmogaus teisių diskurso stiprinimas Lietuvoje“, kurį finansavo Aktyvių piliečių fondas, Europos Ekonominės Erdvės finansinio mechanizmo lėšomis.

VEIKLŲ FINANSAVIMO ŠALTINIAI 2023 M.



IŠ VISO ĮPLAUKŲ 308 585,74 Eur

AČIŪ skyrusiems 1,2 % gyventojų pajamų mokesčio ar **finansinę paramą** per „Paysera“. Kartu nuveikėme daugiau, kad psichikos sveikatos sunkumai būtų priimti kaip žmogiška patirtis.

Tikite mūsų misija? Norite parodyti, kad palaikote ir esate kartu? Skirkite keletą minučių ir savo pasirinktą sumą paaukokite per „Paysera“.

VšĮ „Psichikos sveikatos perspektyvos“
Įmonės kodas 125446837
Sąskaitos numeris
LT537044060000345337
AB SEB bankas
Banko kodas 70440
www.perspektyvos.org