PSICHIKOS
SVEIKATOS
PERSPEKTYVOS

METINĖ ATASKAITA

2024

TURINYS

ĮŽANGINIS ŽODIS ... 3
PSICHIKOS SVEIKATOS PERSPEKTYVOS ... 5
KO PASIEKĖME 2024 M.? ... 6
2024 SKAIČIAIS ... 7
KOMANDA ... 8
APDOVANOJIMAS ... 9
DĖMESIO CENTRE — PSICHIKOS SVEIKATOS SUNKUMŲ PATIRTYS ... 10
(NE)MATOMA ... 12
SAVITARPIO PARAMA — KULTŪRINIO POKYČIO PRADŽIA ... 13
MIGRANTŲ IR PABĖGĖLIŲ PSICHIKOS SVEIKATA ... 15
DAUGIAU TEISINGUMO ... 18
GERESNIŲ PASLAUGŲ TEIKIMAS ... 21
PAGALBA NUO SMURTO NUKENTĖJUSIOMS MOTERIMS ... 22
MOKYMŲ PROGRAMOS ... 25
Psichikos sveikatos raštingumo mokymai ... 25
Paguodos skrynelės ... 27
Elgesio korekcijos programos EQUIP taikymas ... 28
Lengvai suprantamos kalbos metodas: teorija ir praktika ... 28
Psichikos sveikata, žalingas vartojimas ir stigma ... 28
Atpažinimas ir reagavimas į smurtą artimoje aplinkoje ... 29
Atsigavimo samprata psichikos sveikatos paslaugose ... 29
Krizių valdymas ir deeskalacijos technika ... 29
Žmogaus teisės socialiniame darbe ... 30
Psichikos sveikatos specialistų darbas su karo pabėgėliais ... 30
ADVOKACIJA PSICHIKOS SVEIKATOS IR ŽMOGAUS TEISIŲ SRITYJE ... 31
KALBAME APIE PSICHIKOS SVEIKATĄ ... 33
VEIKLŲ FINANSAVIMO ŠALTINIAI 2024 m ... 35

2024-ieji mūsų organizacijai buvo intensyvūs. Daug žmonių, patirčių, sprendimų, dokumentų, dialogų. Ne visada buvo aišku, ar esame išgirstos, bet vis tiek kalbėjome. Kai kur pokyčiai lėti, todėl svarbu tą laiką išbūti. Siekėme, kad psichikos sveikata reikštų ne tik asmeninį rūpestį, bet ir visuomenės atsakomybę.

Psichikos sveikatos perspektyvos yra organizacija, kuri ieško tvarių sprendimų. Mūsų darbas gimsta iš įsigilinimo, nepatogaus klausimo, atidaus klausymosi. Mes dirbame ne tam, kad pasipuoštume. Mus veda žinojimas apie nutylėtą asmeninę kančią, neteisybę, žmonių su psichikos sveikatos sunkumų patirtimi nuvertinimą.

Ataskaita — tai mūsų veiklos žemėlapis. Taip pat ir pozicijos atspindys: psichikos sveikata nėra atsieta nuo žmogaus teisių. Todėl nešame pokytį į įvairias sferas — nuo pabėgėlių integracijos iki teisingumo sistemos.

Svarbi organizacijos kryptis — advokacija. Teikiame pozicijas, dalyvaujame darbo grupėse, reaguojame į teisės aktus. Mums svarbu tai, kas vyksta sveikatos apsaugos sistemoje, taip pat ir kitose srityse, ypač socialinėje, švietimo, vidaus reikalų. Nors advokacija menkai matoma, būtent ji užtikrina, kad kasdieniame gyvenime galime patirti daugiau lygybės ir orumo.

2024-aisiais tęsėme aktyvų darbą bendruomenėse: palaikėme psichikos sveikatos sunkumų patirtį turinčius žmones, stiprinome jų balsą viešajame lauke, skatinome dalintis savo patirtimi kaip svarbia ir prasminga, stiprinome bendruomenių psichikos sveikatos raštingumą.

Visomis savo veiklomis mūsų organizacija mažina stigmą ir diskriminaciją. Šį svarbų veikimą matau ne kaip pavienę kampaniją, o kaip nuolat lydintį elementą, skatinantį kultūrinę transformaciją.

Tikiu, kad Lietuva pasiruošusi naujai savitarpio paramos paslaugai. Ją įdiegus psichikos sveikatos paslaugas teikiančiose įstaigose galima būtų tikėtis ne tik pagalbos iš psichikos sveikatos specialistų, bet ir lygiavertės paramos iš žmogaus, turinčio panašios patirties, apmokyto teikti tokią paramą. Patikima partnerystė su Šiaurės šalimis mus įgalina siekti šio tikslo ir esu tikra, kad jį pasieksime. Kartu su sprendimų priėmėjais, kuriems svarbios modernios psichikos sveikatos paslaugos.

Esu dėkinga mūsų komandai, Lietuvos ir užsienio partneriams, pažangos kelią pasirinkusiems sprendimų priėmėjams ir paslaugų teikėjams, bei visiems, kurie dirbo kartu 2024-ais metais.

Šiandien aišku viena: pokytis neįvyksta apie jį paskelbus. Jis vyksta kasdien.

VšĮ „Psichikos sveikatos perspektyvos“ direktorė
Karilė Levickaitė

PSICHIKOS SVEIKATOS PERSPEKTYVOS

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

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 2024 M.?

- Prisidėjome prie **žmonių, turinčių psichikos sveikatos sutrikimų patirties,** istorijų įgarsinimo. Kūrėme erdves, kuriose žmonių balsas buvo svarbus ir išgirstas. Kalbėti apie savo patirtis svarbu atsigavimo procese, taip efektyviai keičiamos visuomenės nuostatos — mažėja diskriminacijos apraiškų.
- Populiarinome **savitarpio paramos darbuotojų idėją** — sprendimų priėmėjams ir paslaugų teikėjams pristatėme gerąją užsienio praktiką šioje srityje.
- Didinome visuomenės **psichikos sveikatos raštingumą** — daugiau žmonių žino, kaip padėti sau ar kitam, kada ir kur kreiptis specialistų pagalbos.
- Sustiprinome **bendruomenes, dirbančias su pabėgėliais iš Ukrainos** Lietuvoje.
- **Stabdėme psichikos sveikatos stigmą,** netinkamo psichikos sveikatos žodyno naudojimą, žmonių su psichikos sveikatos sutrikimų patirtimi nuvertinimą ir jų teisių pažeidimą.
- Sustiprinome **žmonių su intelekto ar (ir) psichosocialine negalia teisę į teisingą teismą** ir efektyvų dalyvavimą teisingumo procesuose.
- Suteikiame **įrankius specialistams** teikti geresnes paslaugas nuo smurto artimoje aplinkoje nukentėjusioms moterims su negalia.
- Atstovavome žmogaus teisių principus dalyvaudami **politikos formavime ir teisėkūroje.**
- Į savo veiklas **integravome bendrakūrystės metodą** — kviečiame asmenis, su psichikos sveikatos sutrikimų patirtimi, specialistus iš įvairių sričių bei sprendimų priėmėjus drauge kurti pasiūlymus paslaugų tobulinimui.

2024
SKAIČIAIS

46	mokymai
820	mokymų dalyvių
13	projektų
14	naujų leidinių
26	komentarai ar straipsniai žiniasklaidoje

KOMANDA



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

2024 m. savanoriavo arba atliko praktiką: Ina Vrublevskaja, Evelina Klidziūtė, Greta Ambrazaitė, Indrė Gaižiūtė, Ilona Jačunskytė, Agnė Dambrauskaitė.

APDOVANOJIMAS



2024 m. liepos 6 d. mūsų vadovė Karilė Levickaitė buvo apdovanota reikšmingu valstybės apdovanojimu — ordino „Už nuopelnus Lietuvai“ medaliu už aktyvų dalyvavimą teisėkūroje siekiant diegti žmogaus teisėmis gristas psichikos sveikatos paslaugas ir plėtoti socialinę politiką Lietuvoje.

DĖMESIO CENTRE — PSICHIKOS SVEIKATOS SUNKUMŲ PATIRTYS

Kalbėjimas apie asmenines psichikos sveikatos sutrikimų patirtis keičia stigmines nuostatas bei mažina diskriminaciją.

2024 m. veikėme drauge su žmonėmis, turinčiais psichikos sveikatos sutrikimų patirties:

- Prie psichikos sveikatos ambasadorių iniciatyvos prisijungė **2 nauji ambasadoriai**, pasiryžę garsiai kalbėti apie savo patirtį susiduriant su perdegimu bei psichikos sveikatos sunkumais sergant fizine lėtine liga.



Su psichikos sveikatos ambasadoriais bei koordinatorėmis Litexpo Sveikatos parodoje



Projektų vadovė Ugnė Grigaitė su fotografe Gabija Gaidjurgyte Litexpo sveikatos parodoje

- Ambasadoriai sudalyvavo **7 renginiuose** — nuo mažų renginių, kur savo patirtimis dalinosi su specialistais iš švietimo sektoriaus, iki didelių konferencijų su beveik 400 žmonių auditorija. Ambasadoriai siekė parodyti, kad su psichikos sveikatos sunkumais gali susidurti kiekvienas, bei pabrėžė, kaip svarbu gauti aplinkinių supratimą ir palaikymą.
- Organizavome ambasadorių **savitarpio paramą** — nedideliuose grupiniuose susitikimuose bei individualiuose pokalbiuose su savitarpio paramos teikėju.
- Sukūrėme į **atsigavimą orientuotus mokymus** asmenims, patiriantiems psichikos sveikatos sunkumų. Interaktyvioje platformoje dalyviai gali kurti pasirūpinimo savimi planus.
- Viešinome ambasadorių patirtis socialinėse medijose. Susipažink su Lauros, Brigitos ir Simo istorijomis, patiriant sunkumų ir einant atsigavimo keliu.

(NE)MATOMA

Kartu su fotomenininke Gabija Gaidjurgyte pristatėme **fotografijų ir audio įrašų projektą apie gyvenimą su lėtiniais sveikatos sutrikimais.**

Šis meninis projektas leido psichikos ir fizinę sveikatą pamatyti kaip dvi persipynusias gijas — kvietėme PAMATYTI tai, kas paprastai nematoma, įsigilinti į vidinius žmonių išgyvenimus, išgirsti istorijas.

„(NE)MATOMA“ eksponuota ir tarptautinėje grupinėje parodoje Briuselyje, Belgijoje: *„Threads of Being: Mental Health and Community Arts Exhibition. A creative call to action for the future of mental health in Europe“.*



Parodos „(Ne)matoma“ atidarymo Nacionalinėje Martyno Mažvydo bibliotekoje metu

Psichikos sveikatos ambasadorių iniciatyva „Žvelk giliau“ vykdyta 2024 metais, 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 2024 metus, jį finansavo Europos Sąjungos „Erasmus+“ programa.

SAVITARPIO PARAMA — KULTŪRINIO POKYČIO PRADŽIA

Savitarpio parama (angl. *peer support*) tampa neatskiriama psichikos sveikatos paslaugų dalis visame pasaulyje. Vykdant savitarpio paramą — tarp dviejų asmenų, turinčių psichikos sveikatos sutrikimų patirties, kuriasi lygiateisiškumu bei empatija paremtas santykis. Tai leidžia sunkiame etape esančiam žmogui pasijusti suprastam ir išgirstam.

Savitarpio parama reiškia ne tik naujų ar esamų paslaugų tobulinimą, bet ir socialinį bei **kultūrinį pokytį**. Lietuvoje šis judėjimas dar tik prasideda ir mes džiaugiamės galėdamos būti jo dalimi.

Atnešti pokytį padeda partneriai ir kolegos iš kitų šalių. Šiaurės ir Baltijos šalys jau trečius metus buriasi į bendradarbiavimo tinklą, kuriame mes drauge su partneriais iš Islandijos, Norvegijos, Švedijos, Danijos ir Estijos dalinamės žiniomis apie savitarpio paramos diegimą. Būti šio profesionalaus ir daug patirties turinčio tinklo dalimi yra neįkainojama patirtis.



Projektų vadovės Greta Klidziūtė ir Kotryna Sipko bei savitarpio paramos teikėjas Simas partnerių susitikime Kopenhagoje



Susitikimas su ekspertais iš Islandijos Vilniaus miesto savivaldybėje

Dalį šios tarptautinės patirties atvežėme ir į Lietuvą. 2024 metų lapkričio mėnesį Vilniuje apsilankė **ekspertai ir savitarpio paramos teikėjai iš Islandijos.** Kartu su svečiais susitikome su Vilniaus miesto savivaldybės vicemere bei sveikatos priežiūros įstaigomis, lankėmės Lietuvos Respublikos Sveikatos apsaugos ministerijoje, Antakalnio poliklinikos psichikos sveikatos centre bei Vilniaus miesto psichikos sveikatos centre.

Vizito metu pakvietėme žmones, turinčius psichikos sveikatos sutrikimų patirties, specialistus bei ekspertus iš Islandijos susirinkti drauge savitarpio paramos įgyvendinimo gairėms kurti.

Šio vizito akimirkos ir įžvalgos — trumpame filmuke.

Projektas „Baltijos ir Šiaurės šalių savitarpio paramos bendradarbiavimo tinklas“ įgyvendinamas pagal Nordplus Adult 2024 m. programą, finansuojamą Šiaurės ministrų tarybos.

Projektas „Jaunimo psichikos sveikatos stiprinimas įgyvendinant savitarpio paramą“ įgyvendintas gavus Šiaurės ministrų tarybos biuro Lietuvoje „Nevyriausybinių organizacijų bendradarbiavimo rėmimo programos” finansavimą.

Nordic Council of Ministers

Šiaurės ministrų tarybos biuras Lietuvoje

MIGRANTŲ IR PABĖGĖLIŲ PSICHIKOS SVEIKATA

Į Lietuvą atvyksta migrantai bei prieglobsčio prašantys asmenys, tarp jų — ir pabėgėliai bei pabėgėlės iš Ukrainos. Socialinio ir sveikatos priežiūros sektoriaus specialistams kyla nemažai naujų iššūkių atliepiant šios pažeidžiamos grupės poreikius, dirbant traumai bei kultūriniam kontekstui jautriu būdu.

2024 metais **sustiprinome bendruomenes**, susiduriančias su pabėgėliais iš Ukrainos:

- Suorganizavome **6 mokymus** apie psichologinę traumą, kurią patiria karo pabėgėliai. Mokymuose dalyvavo **109** psichologai bei psichologės, psichiatrai ir psichiatrės bei psichikos sveikatos specialistai bei specialistės iš psichikos sveikatos centrų, ligoninių. Mokymai padėjo tobulinti įgūdžius dirbant su psichologine trauma, suteikė žinių, kaip atpažinti ją dirbant su pabėgėliais bei kaip įvertinti potrauminį stresą.
- Surengėme **17 psichikos sveikatos raštingumo mokymų** — migracijoms darbuotojams, savanoriams, socialinėms darbuotojoms bei kitiems specialistams ir specialistėms, susiduriančioms su pabėgėliais iš Ukrainos. Iš viso mokymuose dalyvavo **310** dalyvių.
- Visi šie specialistai tiesiogiai savo darbe susiduria su ukrainiečių bendruomene — mokymuose dalyvavę specialistai per 3 mėnesius vidutiniškai susiduria su **13 400** ukrainiečių.



Psichikos sveikatos raštingumo mokymų dalyviai Pabėgėlių priėmimo centre Naujininkuose, Vilniuje

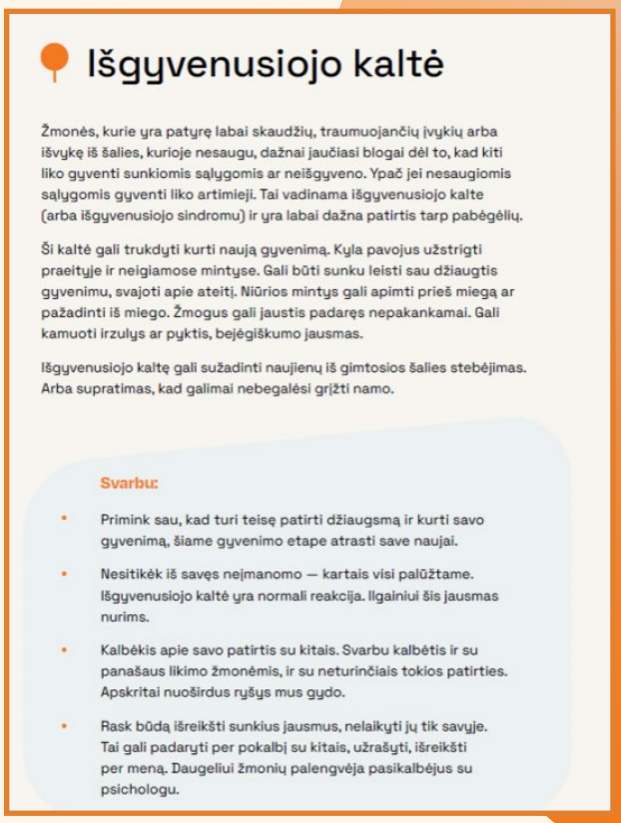
Dėmesio skiriame visų užsienio kilmės Lietuvos gyventojų psichikos sveikatai, ypatingai pabėgėlių. 2024 metais pradėjome kurti psichikos raštingumo e-mokymus apie kultūriškai jautrią pagalbą migrantams ir pabėgėliams.

Su specialistais iš psichikos sveikatos, migracijos, integracijos, žmogaus teisių, socialinio darbo srities, taip pat asmenimis turinčiais migracijos ar psichikos sveikatos sunkumų patirties susirinkome **bendrakūrystės sesijai**. Jos metu aiškinomės, kokius specialistų, dirbančių su migrantais ir pabėgėliais, įgūdžius reikėtų stiprinti, kad jie geriau atlieptų psichikos sveikatos poreikius.

Skatinome **tinkamą ir pozityvią komunikaciją** apie pabėgėlių psichikos sveikatą. Susipažinkite su mūsų projektu peržiūrėję kartu su partneriais parengtą vaizdo įrašą. Jame galite pamatyti ir mūsų organizuojamų mokymų akimirkas. Taip pat peržiūrėkite komunikacijos gaires žiniasklaidai.



Sukūrėme ir išplatinome lankstinukus su informacija pabėgėliams apie psichikos sveikatą — lankstinukai paruošti net 6 kalbomis, įskaitant lengvai suprantamą anglų kalbą.



Išgyvenusiojo kaltė

Žmonės, kurie yra patyrę labai skaudžių, traumuojančių įvykių arba išvykę iš šalies, kurioje nesaugu, dažnai jaučiasi blogai dėl to, kad kiti liko gyventi sunkiomis sąlygomis ar neišgyveno. Ypač jei nesaugiomis sąlygomis gyventi liko artimieji. Tai vadinama išgyvenusiojo kalte (arba išgyvenusiojo sindromu) ir yra labai dažna patirtis tarp pabėgėlių.

Ši kaltė gali trukdyti kurti naują gyvenimą. Kyla pavojus užstrigti praeityje ir neigiamose mintyse. Gali būti sunku leisti sau džiaugtis gyvenimu, svajoti apie ateitį. Niūrios mintys gali apimti prieš miegą ar pažadinti iš miego. Žmogus gali jaustis padaręs nepakankamai. Gali kamuoti irzulys ar pyktis, bejėgiškumo jausmas.

Išgyvenusiojo kaltę gali sužadinti naujienų iš gimtosios šalies stebėjimas. Arba supratimas, kad galimai nebegalėsi grįžti namo.

Svarbu:

- Primink sau, kad turi teisę patirti džiaugsmą ir kurti savo gyvenimą, šiame gyvenimo etape atrasti save naujai.
- Nesitikėk iš savęs neįmanomo — kartais visi palūžtame. Išgyvenusiojo kaltė yra normali reakcija. Ilgainiui šis jausmas nurims.
- Kalbėkis apie savo patirtis su kitais. Svarbu kalbėtis ir su panašaus likimo žmonėmis, ir su neturinčiais tokios patirties. Apskritai nuoširdus ryšys mus gydo.
- Rask būdą išreikšti sunkius jausmus, nelaikyti jų tik savyje. Tai gali padaryti per pokalbį su kitais, užrašyti, išreikšti per meną. Daugeliui žmonių palengvėja pasikalbėjus su psichologu.

Projektas „Atsakas į krizės Ukrainoje poveikį pabėgėlių psichikos sveikatai“ vyko visus 2024 metus, jo finansavimo šaltinis — Europos programa integracijai ir migracijai (EPIM), bendra Europos organizacijų tinklo (NEF) iniciatyva.

Projektas „Kirtus sieną — migrantų ir prieglobsčio prašytojų teisių stebėsena ir advokacija“ vyko iki 2024 m. vasario, jį finansavo Aktyvių piliečių fondas, Europos Ekonominės Erdvės finansinio mechanizmo lėšomis.

Projektas „Pasirengę padėti — su užsieniečiais dirbančių specialistų psichikos sveikatos raštingumo ir emocinių kompetencijų stiprinimas“ prasidėjo 2024 m. rugsėjį, jis finansuojamas iš Prieglobsčio, migracijos ir integracijos fondo 2021–2027 metų nacionalinės programos lėšų.

DAUGIAU TEISINGUMO

Psichikos sveikatos sutrikimų patirties ar negalią turintys asmenys teisingumo sistemoje susiduria su papildomomis kliūtimis ir iššūkiais nepriklausomai nuo to, ar jie yra nukentėjusieji, liudytojai, ar įtariami nusikaltimo vykdytojai. Iššūkiai kyla tiek siekiant suprasti sisteminius dalykus, tiek bendraujant su specialistais.

Tobuliname paslaugas ir jų prieinamumą:

- Sukūrėme praktines gaires specialistams — jose apibrėžiami pagrindiniai principai bei išdėstoma, kokias teises turi asmenys su negalia baudžiamajame procese. Šios gairės buvo kurtos bendradarbiaujant su Lietuvos negalios organizacijų forumu — jose įtraukta žmonių su negalia perspektyva.
- Gairėms pristatyti buvo surengti **mokymai Zarasų policijos komisariatui,** juose sudalyvavo 15 pareigūnų.



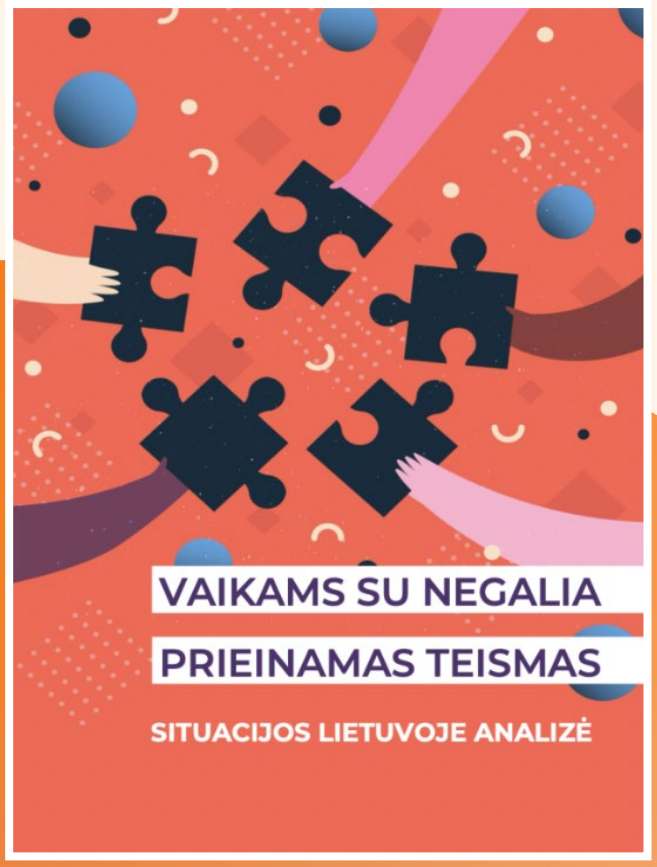
- Taip pat parengėme du **leidinius lengvai suprantama kalba** asmenims, dalyvaujantiems baudžiamajame procese. Leidiniai pristato, kokias teises turime baudžiamajame procese ir kokiais būdais galima padaryti teismą prieinamą visiems?
- Dalyvavome tarptautiniuose renginiuose — Madride moderavome diskusiją apie ginamųjų ir nukentėjusių nuo nusikaltimų žmonių su negalia patirtis dalyvaujant baudžiamojoje sistemoje, o Budapešte kalbėjome apie lygiateisišką vaikų su negalia dalyvavimą teisingumo sistemoje, užtikrinant bendradarbiavimą ir tinkamą technologijų naudojimą.



Ugnė Grigaitė Budapešte dalyvauja diskusijoje apie smurtą prieš moteris su negalia

Tyrimas

- Buvo atlikta Lietuvos situacijos analizė įvertinant nuo nusikaltimų nukentėjusių nepilnamečių su negalia ar psichikos sveikatos sutrikimų patirtimi, susidūrusių su baudžiamąją sistema, patirtis.
- Ši analizė išplatinta teisingumo sistemos, vaikų teisių apsaugos ir kitiems baudžiamajame procese dalyvaujantiems specialistams
- **Tyrimo pagrindu parengtas ir mokslinis straipsnis** anglų kalba *„Access to Justice for Children with Disabilities who are Victims of Crime in Lithuania: A Qualitative Study“.* Jis buvo publikuotas tarptautiniame mokslo žurnale The International Journal of Children's Rights.



Projektas „Jungtys — vaikams su negalia prieinamas teismas“ vyko visus 2024 metus, jis finansuojamas Europos Sąjungos Piliečių, lygybės, teisių ir vertybių programos lėšomis.

Projektas „Įgalinti — ginamųjų su intelekto ar (ir) psichosocialine negalia įtraukties ir teisės į teisingą teismą užtikrinimas“ vyko iki 2024 rugsėjo, jis finansuojamas Europos Sąjungos Piliečių, lygybės, teisių ir vertybių programos lėšomis.

Bendrai finansuojama Europos Sąjungos

GERESNIŲ PASLAUGŲ TEIKIMAS

Siekdamos prisidėti prie geresnio psichikos sveikatos ir socialinių paslaugų teikimo inicijuojame tyrimus, mokymus bei užsiimame advokacija.

2024 metais su Vilniaus universitetu atlikome mokslinį tyrimą, nagrinėjantį **asmens sveikatos priežiūros įstaigų darbuotojų nuostatas apie žmogaus teisių principus**, remiantis Jungtinių Tautų Žmonių su negalia teisių konvencija. Atliktas tyrimas padėjo įvertinti ne tik nuostatas, bet ir specialistų žinias apie žmogaus teisių principus.

Šis mokslinis tyrimas yra nominuotas Vilniaus Universiteto Rektoriaus apdovanojimams už taikomąjį darbą.



PAGALBA NUO SMURTO NUKENTĖJUSIOMS MOTERIMS

Moterys su negalia, intelekto ar (ir) psichosocialine, psichikos sveikatos sutrikimais, neproporcingai dažnai patiria smurtą artimoje aplinkoje. Smurtas turi didelės įtakos psichikos sveikatai — gyvenimas smurtinėje aplinkoje yra traumuojanti patirtis. Todėl socialinių paslaugų sektoriuje ir psichikos sveikatos specialistai turi turėti papildomų žinių apie darbą su smurtą patyrusiomis moterimis.

- Suorganizavome **6 mokymus** socialinių paslaugų bei sveikatos priežiūros specialistams, juose sudalyvavo **137 dalyviai**. Mokymai buvo skirti atkreipti dėmesį į smurto ir negalios sankirtą bei stiprinti įgūdžius, reikalingus padėti nuo smurto nukentėjusioms moterims.
- Įvykdėme stebėsenos vizitus į **2 socialinių paslaugų** įstaigas bei **4 psichikos sveikatos priežiūros įstaigas.** Iš viso bendravome su 44 specialistais, identifikuodamos ir analizuodamos egzistuojančias gerąsias praktikas teikiant paslaugas moterims su negalia nukentėjusioms nuo smurto.
- Parengtas ir išplatintas lankstinukas lengvai suprantama kalba „Ką reikia žinoti apie smurtą artimoje aplinkoje?“.



Mokymai „Moterų Informacijos Centre“

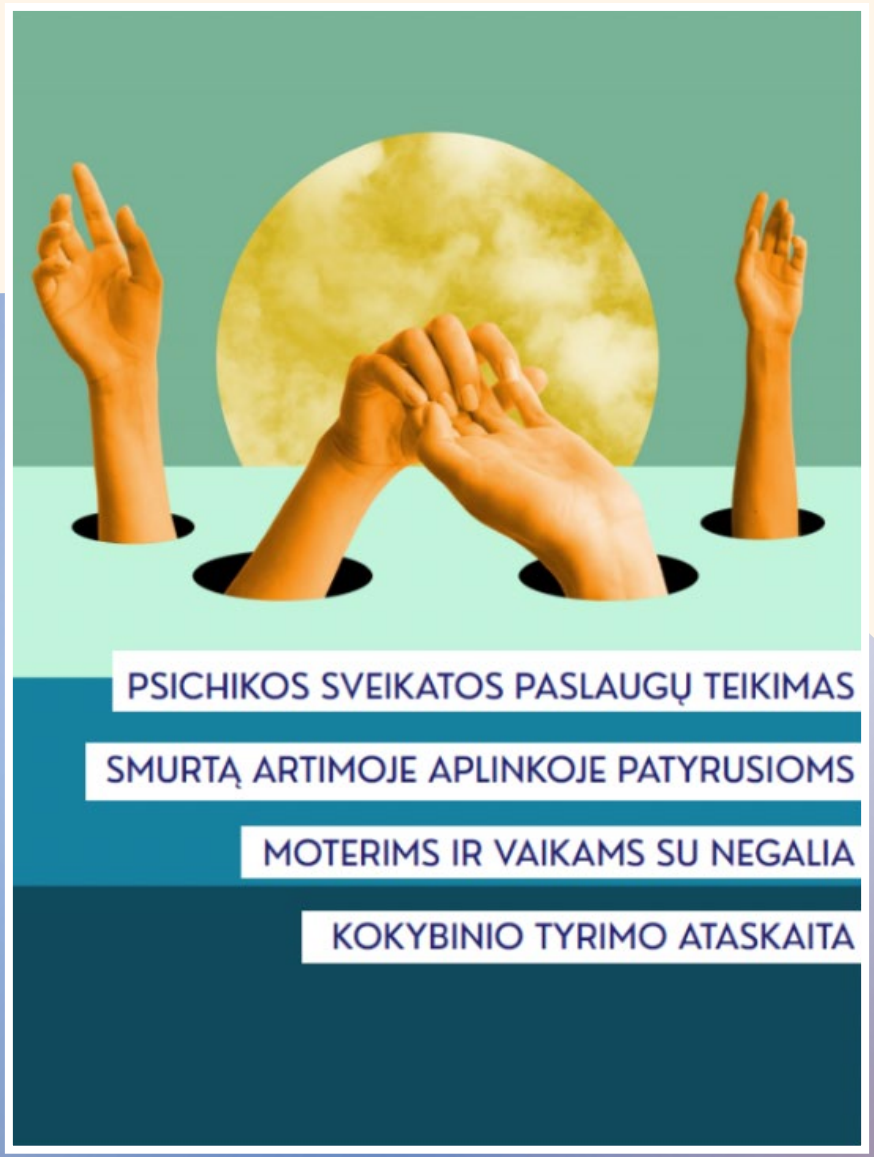
Advokacija

- Drauge su partneriais suorganizavome renginį, skirtą asmenų su negalia apsaugai nuo smurto artimoje aplinkoje. Jame dalyvavo socialinių bei sveikatos priežiūros įstaigų, vietinės ir nacionalinės valdžios atstovai bei žmonių su negalia organizacijos. Po pranešimų sesijos vyko diskusija apie bendradarbiavimo svarbą siekiant apsaugoti žmones su negalia nuo smurto. Renginys buvo hibridinis — jame nuotoliu **sudalyvavo 71 dalyvis**, o gyvai **44 dalyviai.**
- Taip pat 2024 metų pavasarį vykdėme **socialinę kampaniją** apie moterų su negalia patiriamą smurtą, kuris per dažnai lieka nematomas.
- Dalyvavome tarptautinėje konferencijoje Budapešte, kur ekspertė Ugnė Grigaitė dalinosi įžvalgomis apie stebėsenos svarbą sveikatos ir socialinėse įstaigose.



Tyrimas

Publikuota tyrimo ataskaita „Psichikos sveikatos paslaugų teikimas smurtą artimoje aplinkoje patyrusioms moterims ir vaikams su negalia“. Šios ataskaitos pagrindu parengtas ir mokslinis straipsnis anglų kalba tarptautiniame mokslo žurnale *Women & Health.*



Projektas „Kompleksinės paslaugos ir smurto prieš moteris ir vaikus su negalia prevencija“ vyko visus 2024 m., jis finansuojamas Europos Sąjungos Piliečių, lygybės, teisių ir vertybių programos lėšomis.

Projektas „Matomos — dėmesys smurtui prieš moteris su negalia“ vyko iki 2024 balandžio, iš dalies finansuojamas Europos Sąjungos Piliečių, lygybės, teisių ir vertybių programos lėšomis. Taip pat ji iš dalies finansavo Asmens su negalia teisių apsaugos agentūra.

Co-funded by the European Union

MOKYMŲ PROGRAMOS

Psichikos sveikatos raštingumo mokymai

- Psichikos sveikatos raštingumo mokymai kuria bendruomenes, kuriose psichikos sveikatos sunkumai yra priimami kaip prasminga ir žmogiška patirtis.
- Mokymų dalyviai lengviau pastebi psichikos sveikatos sunkumus ir geba padėti asmenims patiriantiems juos. Taip kuriama saugesnė erdvė ir lengviau kreiptis pagalbos dėl psichikos sveikatos sunkumų.
- 2024 metais Vilniaus miesto savivaldybės **sveikatos priežiūros ir švietimo įstaigoms** siūlėme 6 ak. val. psichikos sveikatos raštingumo mokymus. Iš viso mokymuose sudalyvavo **7 įstaigos**, mokymus baigė **116 dalyvių**. Džiaugiamės, kad su kai kuriomis įstaigomis bendradarbiaujame jau keletą metų.
- Žinių įtvirtinimui parengėme naują leidinį — gidą sveikatos priežiūros ir švietimo sektorių bendruomenėms „Psichikos sveikatos sunkumai — kaip padėti atsigauti“.

- Toliau stiprinome **jaunimo darbuotojus** — bendradarbiaujant su Jaunimo reikalų agentūra dar 18 dalyvių baigė dviejų dienų psichikos sveikatos raštingumo mokymus.
- Prie psichikos sveikatos raštingumo mokymus baigusių asmenų bendruomenės prisijungė ir **Mo muziejaus** edukatoriai bei gidai.
- Mokymus organizavome ir **Mėlyno mėnulio bendruomenei** — Šiauliuose dirbantiems pagalbos ir paramos teikėjams. Taip pat **Klaipėdos rajono visuomenės sveikatos biuro** kvietimu — šiame rajone dirbantiems pagalbos ir paramos teikėjams.
- Iš viso šiais metais savo psichikos sveikatos raštingumą sustiprino **496 žmonės!**



Jaunimo darbuotojai po psichikos sveikatos raštingumo mokymų

Paguodos skrynelės

- 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 10-us metus taiko šią metodiką su Vilniaus ketvirtokais. Šiemet biuro užsakymu apmokėme naujas specialistes bei rengėme supervizija šią metodiką naudojančioms jau ne vienus metus.



Mokymų lektorė Aurelija Auškalnytė su Vilnius sveikiau — Vilniaus visuomenės sveikatos biuro specialistėmis

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

Lengvai suprantamos kalbos metodas: teorija ir praktika

Mokymų tikslas — supažindinti dalyvius su lengvai suprantamos kalbos metodu ir ugdyti praktinius įgūdžius, kurie padėtų pritaikyti šį metodą kasdienėje veikloje.

Mokymai padeda pagerinti visuomenei teikiamos informacijos prieinamumą, įgalinant dalyvius efektyviau pasiekti visas visuomenės grupes.
Mokymai, skirti socialiniams darbuotojams, yra akredituoti.

Psichikos sveikata, žalingas vartojimas ir stigma

Mokymų programos tikslas — žalos mažinimo ir priklausomybių gydymo srityje dirbantiems specialistams ir jų komandoms suteikti žinių apie žmogaus teisėmis grįstą požiūrį į psichikos sveikatą, apie jos stigmos apraiškas ir poveikį psichikos sveikatos sunkumų ar psichoaktyvių medžiagų vartojimo patirties turintiems asmenims.

Mokymais siekiama keisti nuostatas ir įtvirtinti pagarbų santykį bei žodyną, siekiant mažinti struktūrinę stigmą teikiant paslaugas.

Atpažinimas ir reagavimas į smurtą artimoje aplinkoje

Mokymų tikslas — gebėti atpažinti smurtą artimoje aplinkoje ir tinkamai į jį reaguoti. Taip galime prisidėti prie saugesnės aplinkos kūrimo ir nukentėjusiųjų sveikatos, gerovės bei visokeriopo atsigavimo — todėl mokymų metu vystome naudingus įgūdžius nagrinėti smurtą artimoje aplinkoje iš įvairių sankirtų, pavyzdžiui, susijusių su negalia ir psichikos sveikata.

Drauge su specialistais — mokymų dalyviais — analizuojame, ką galime nuveikti, kad jų organizacijoje veiktų apsauga nuo smurto artimoje aplinkoje, kaip jį atpažinti bei kaip greitai, tinkamai ir efektyviai suteikti reikalingą pagalbą.

Atsigavimo samprata psichikos sveikatos paslaugose

Mokymuose pristatoma atsigavimo samprata, istorinė perspektyva, aptariama diagnozių reikšmė žmonėms ir svarbiausia — drauge ieškoma būdų, kaip atsigavimo samprata gali būti pasitelkta praktiškai.

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

Krizių valdymas ir deeskalacijos technika

Mokymų metu aptariamos krizės ir distreso apraiškos. Nagrinėjami būdai, kaip darbuotojams galima reaguoti, pristatomi deeskalacijos technikos principai.

Taip pat aptariama, kokias krizių deeskalavimui palankias sąlygas verta kurti pačioje įstaigoje.

Žmogaus teisės socialiniame darbe

Šiais mokymai siekiame prisidėti prie naujos socialinio darbo kultūros kūrimo — prie perėjimo nuo „globos“ kultūros prie bendruomeninėmis paslaugomis ir socialinėmis inovacijomis grįstos „įgalinančios“ socialinio darbo kultūros.
Tai reiškia — kurti lygiavertį santykį su psichosocialinę ar (ir) intelekto negalią turinčiais klientais, atpažįstant ir keičiant prievartines praktikas bei pasitelkiant į asmenį orientuotą požiūrį. Taip siekiame formuoti žmogaus teisėmis grįstą socialinių paslaugų teikimo asmenims su psichosocialine ar (ir) intelekto negalia praktiką.

Mokymai itin praktiški, jų metu nagrinėjami įvairūs iššūkiai, konkrečių situacijų pavyzdžiai, pristatomos gerosios praktikos.

Psichikos sveikatos specialistų darbas su karo pabėgėliais

Ši mokymų programa suteikia gilesnį supratimą apie karo traumos ir migracijos poveikį žmonių savijautai.
Supratimas kritiškai svarbus ir dėl to, kad Lietuvoje itin retai atpažįstamas ir diagnozuojamas potrauminio streso sutrikimas.
Suteikiame daug praktiškos informacijos apie psichologinės traumos vertinimo instrumentus, kuriuos galima taikyti Lietuvoje.

ADVOKACIJA PSICHIKOS SVEIKATOS IR ŽMOGAUS TEISIŲ SRITYJE

Sistemingai dirbame, kad psichikos sveikatos politika ir paslaugos atitiktų žmogaus teisių standartus.

- Mūsų ekspertė Ugnė Grigaitė išrinkta atstovauti Psichikos sveikatos perspektyvas Lietuvos Respublikos Vyriausybės **Asmens su negalia gerovės taryboje**, priklauso **Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos Lygių galimybių tyrėjų tinklui** bei **Smurto artimoje aplinkoje prevencijos ir apsaugos nuo smurto artimoje aplinkoje tarybai.**
- Dalyvavome pasitarime Policijos departamente dėl duomenų teikimo policijai apie psichikos sveikatos sutrikimų turinčius asmenis, kur atstovavome poziciją, kad šių duomenų teikimas pažeistų asmenų teises.
- Drauge su partneriais iš Vengrijos Validity teikėme komentarus JT Vaiko teisių komitetui dėl jų rengiamo Bendrojo Komentaro Nr. 27 Dėl vaikų teisės į teisingą teismą ir veiksmingų teisių gynimo priemonių.



- Mūsų ekspertė Aurelija Auškalnytė atstovauja organizaciją ekspertų grupėje, kuri prisideda prie pabėgėlių integracijos sistemos tobulinimo Lietuvoje.
- Mūsų organizacijos vadovė Karilė Levickaitė buvo išrinkta Mental Health Europe tarybos nare ir šios skėtinės Europos organizacijos viceprezidente.
- Drauge su partneriais apžvelgėme politinių partijų rinkimines programas ir drauge su kitomis NVO dalyvavome socialinėje kampanijoje „Yra ką rinkti“.

KALBAME APIE PSICHIKOS SVEIKATĄ

Atkreipėme dėmesį į tai, su kokiais iššūkiais susiduria asmenys, turintys psichikos sveikatos sunkumų patirties.

Mūsų mintys ir žodžiai nugulė į straipsnius:

- Aurelija Auškalnytė. Ką poliklinikoje gali reikšti atsiprašymas?
- Gabrielė Marija Baltrušytė, Ugnė Grigaitė, Aurelija Auškalnytė, Karilė Levickaitė. Ar policija gali padėti psichikos sveikatos krizės atveju?
- Gabrielė Marija Baltrušytė, Karilė Levickaitė. Išankstinis nurodymas — nauja praktika teikiant psichikos sveikatos paslaugas
- Ugnė Grigaitė. Negalia nėra kliūtis: kaip pašalinti stereotipus ir kurti lygiateisę aplinką
- Karilė Levickaitė. Stigma, mitai ir klaidingi įsitikinimai: kodėl vos kas penktas lietuvis siūlytų kreiptis dėl psichologinės pagalbos
- Aurelija Auškalnytė. „Viskas tik tavo galvoje, mažiau nerimauk“: psichologė paaiškino, kodėl tokie raginimai gali būti žalingais



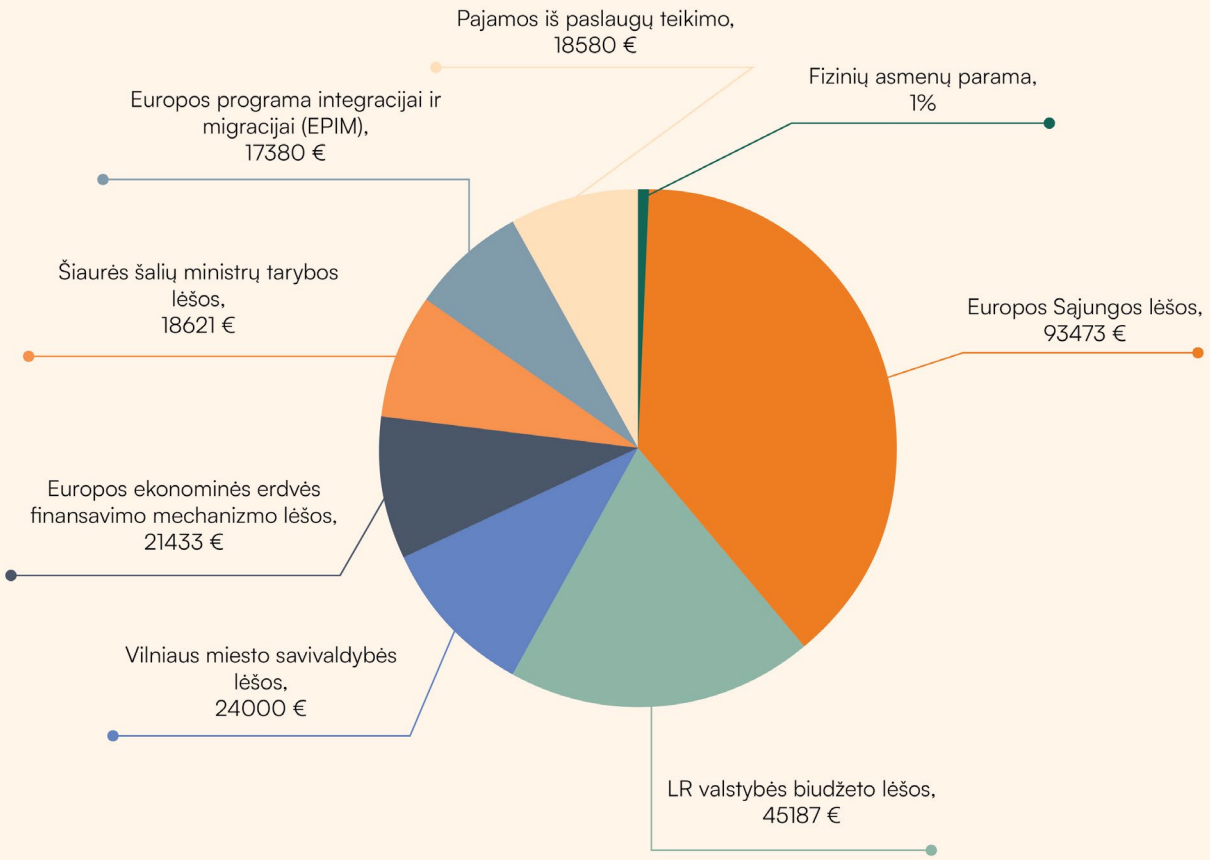
Iš viso **26 kartus** teikėme ekspertinius komentarus spaudai, naujienų portalams bei dalyvavome televizijos bei radijo laidose — kalbėjome apie psichikos sveikatos stigmą ir diskriminacijos apraiškas, smurtą artimoje aplinkoje, pasisakėme įvairiomis psichikos sveikatos raštingumo temomis.

Savo žinomumą didinome ir bendradarbiaudamos su įvairių sričių organizacijomis bei dalyvaudamos renginiuose. Bendradarbiavome su Architektūros fondu, rengusiu pokalbių ciklą „Psichikos sveikata — prie ko čia architektūra?“ — kvietėme susitikti Nacionalinėje dailės galerijoje ir pasikalbėti apie šių sričių sinergiją. Dalyvavome ir didelėje Vilniaus visuomenės sveikatos biuro konferencijoje Pasaulinės psichikos sveikatos dienos proga. Su psichikos sveikatos ambasadoriais ir paroda „(Ne)matoma“ dalyvavome Litexpo sveikatos parodoje.

Socialinėse medijose dalinomės ne tik naujienomis apie savo veiklas, bet ir reakcijomis į aktualijas, naudingais įrankiais, išsakėme savo poziciją dėl su psichikos sveikata susijusių visuomenės narių ir politikų pasisakymų.

Kviečiame mus sekti socialiniuose tinkluose Facebook ir LinkedIn.

VEIKLŲ FINANSAVIMO ŠALTINIAI 2024 M.



IŠ VISO ĮPLAUKŲ 239 880,44EUR

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 jūsų pasirinktą sumą per Payserą.

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