

Metinė ataskaita

2025



2025-ieji – geopolitinio nerimo, pasaulinio neapibrėžtumo metai. Juos lydėjo jausmas, kad **reikia atlaikyti, veikti ir nepasitraukti**. Tokiame kontekste ypač ryškėja, kaip lengvai žmogaus teisės gali būti nustumtos į šalį, kuriant pavojingą iliuziją, kad sudėtingais laikais jos yra mažiau svarbios.

Jaučiame, kad **pilietinei visuomenei darosi vis sunkiau** veikti ir būti išgirstai. Vis dėlto tikime, kad būtent tokiais laikais ypač svarbu išlaikyti erdvę solidarumui ir tiems balsams, kurie pernelyg dažnai lieka paraštėse. Todėl ypač stipriai **palaikome psichikos sveikatos sunkumų ir sutrikimų turinčių asmenų įtraukimą į sprendimų priėmimą** bei paslaugų formavimą.

Psichikos sveikata vis dar dažnai pristatoma kaip asmeninis žmogaus reikalas – jo stiprybės, atsparumo ar gebėjimo susitvarkyti klausimas. Tačiau ji **nėra tik individuali istorija**. Ją formuoja mūsų santykiai, darbo ir gyvenimo sąlygos, bendruomenės, paslaugų prieinamumas ir visuomenėje vyraujančios nuostatos. Todėl rūpestis psichikos sveikata yra rūpestis ne tik tuo, kaip jaučiamės po vieną, bet ir tuo, kokius ryšius kuriame bei kokioje visuomenėje gyvename.

Šiandien turime daugiau nei bet kada anksčiau priemonių, technologijų ir patarimų, žadančių padėti jaustis geriau. Tačiau kartu **vis daugiau žmonių kalba apie vienišumą**, atskirtį, silpnėjančius ryšius su kitais. Vienišumas tiesiogiai veikia psichikos sveikatą, savijautą, gebėjimą atlaikyti sunkumus ir jaustis visuomenės dalimi. Tai primena, kad psichikos sveikatos negalime sutalpinti vien į individualių pastangų ar asmeninių pasirinkimų rėmus.

Nepaisant iššūkių, dirbame toliau – siekiame, kad psichikos sveikata Lietuvoje būtų suprantama kaip **žmogaus teisių, orumo, lygių galimybių ir prieinamų, į asmenį orientuotų paslaugų klausimas.**

Esame dėkingos visiems, kurie šiame kelyje buvo kartu. Kviečiame ir toliau eiti drauge – kuriant daugiau supratimo, atvirumo ir, atrodytų, paprasto, bet šiais laikais ypač brangaus **žmogiškumo.**



„Psichikos sveikatos perspektyvos“ direktorė
Karilė Levickaitė



Psichikos sveikatos perspektyvos

Esame 2000 m. įkurta nevyriausybinių, **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 2025 m.?

- Keitėme nuostatas į psichikos sveikatą – **psichikos sveikatos ambasadorių** patirtys pasiekė apie 500 žmonių, psichikos sveikatos raštingumo mokymuose, konferencijose, susitikimuose.
- Paleidome **e-mokymų programą** specialistams, dirbantiems su migrantais ir pabėgėliais – ją jau baigė **112 dalyvių** iš visos Lietuvos.
- Sustiprinome vaikų su negalia teisę į **prieinamą ir saugų dalyvavimą teisingumo sistemoje** – parengėme gaires, vedėme mokymus, išleidome leidinius lengvai suprantama kalba.
- Publikavome **mokslo studiją ir du mokslinius straipsnius** tarptautiniuose žurnaluose – apie žmogaus teises Lietuvos psichiatrijos įstaigose ir vaikų su negalia patirtį teisingumo sistemoje.
- Atšventėme **25-erių metų jubiliejų** – ir patvirtinome, kad pasirinkta kryptis turi prasmę ir šiandien.





2025 metai skaičiais:

28 mokymai

638 mokymų dalyviai

9 projektai

7 nauji leidiniai

12 komentarų žiniaslaidoje

2 moksliniai straipsniai

1 mokslo studija

Komanda



Nuotraukoje iš kairės pusės:

projektų vadovė Aurelija Auškalnytė,
projektų vadovė dr. Ugnė Grigaitė,
vyr. buhalterė Irena Kuldoš,
projektų vadovė Kotryna Sipko,
projektų vadovė Greta Klidziūtė,
direktorė Karilė Levickaitė.

Taip pat 2025 metais dirbo teisininkė
Gabrielė Marija Baltrušytė.

2025 m. savanoriavo arba atliko praktiką:

Agnė Dambrauskaitė,
Gintarė Šarmavičiūtė.

Psichikos sveikatos perspektyvoms jau 25-eri metai

Lapkritį susitikome su artimiausiais bendraminčiais ir bendramintėmis paminėti 25-erių organizacijos metų. Reflektavome, kaip per šį laiką keitėsi psichikos sveikatos realybė Lietuvoje, kalbėjomės apie tai, kas pavyko ir kas dar laukia – o vakaro pabaigoje ant bendros drobės kūrėme psichikos sveikatos manifestą ateinantiems 25 metams.

Geriausiai tą vakarą nuteikė ambasadorės Lauros žodžiai: „Norėčiau, kad tokia pagalba, kokia yra šiandien, būtų buvusi prieinama mano paauglystėje.“

Tai – ir įvertinimas to, kas per 25 metus nuveikta, ir priminimas, kad pokytis, nors ir lėtas, vyksta.



Mokomės iš gerųjų patirčių

2025 m. komandos narės dalyvavo dviejų savaitių stažuotėse užsienyje – EU PROMENS projekto lėšomis aplankėme organizacijas ir paslaugas Olandijoje, Katalonijoje, Čekijoje ir Austrijoje. Iš vidaus pamatėme, kaip veikia psichikos sveikatos sistema ir ko galėtume išmokti.



Dalis komandos taip pat lankėsi Škotijoje, Penumbra Mental Health organizacijoje – ir parsivežė daug įkvėpimo. Pamatytos paslaugos parodė, kaip atrodo sistema, kurios centre – ne diagnozė, o žmogus ir ryšys.

Patirtis keičia nuostatas

Kalbėjimas apie asmeninę psichikos sveikatos sunkumų patirtį keičia nuostatas. Žinios svarbios, tačiau požiūris keičiasi tada, kai už jų stovi realus žmogus ir jo istorija.

2025 m. „Žvelk giliau“ ambasadorių bendruomenė išaugo: **apmokėme 8 naujus psichikos sveikatos ambasadorius**, o per metus jų istorijas išgirdo apie 500 žmonių – tiek gyvai, tiek nuotoliu. Dalyvavome ir didelėse konferencijose su sveikatos priežiūros specialistais, ir mažuose susitikimuose su jaunimu.



Akimirka iš renginio drauge su Žvelk Giliau psichikos sveikatos ambasadorėmis Milda ir Martina

Ypač reikšmingas šių metų pasiekimas – psichikos sveikatos raštingumo mokymai, kurių metu apie savo patirtis kalbėjo psichikos sveikatos ambasadoriai. Tuokiose mokymuose **dalyvavo 150 žmonių** iš socialinių paslaugų, sveikatos sektoriaus ir savanorystės srities.

Pasiekėme plačią ir įvairią bendruomenę – ir tai matėsi atsiliepimuose. Dalyviai dažnai pabrėždavo, kad būtent **gyva „Žvelk giliau“ ambasadoriaus istorija suteikė kitokį, gilesnį supratimą.**

Šiais metais savo refleksijomis apie asmeninės patirties dalijimąsi viešai pasakojo ambasadorė **Indrė Giedrė** ir savitarpio paramos teikėjas **Simas**.

Kartu su renginiais tęsėme savitarpio paramos konsultacijas ir grupės susitikimus – erdvę, kurioje žmonės atranda saugumą ir supratimą.

Šie metai parodė, kad ambasadorių bendruomenė auga – ir jos poveikis jaučiamas plačiau nei bet kada anksčiau.



Higienos
institutas

**žvelk
giliau**

Psichikos sveikatos ambasadorių iniciatyva „Žvelk giliau“ vykdyta 2025 metais, ją finansavo biudžetinė įstaiga Higienos institutas.

Mažais žingsniais savitarpio paramos link

Savitarpio parama – tai ryšys, kuris gimsta iš bendros patirties ir abipusio supratimo. Tikime, kad tokia parama yra būtina šiuolaikinės psichikos sveikatos sistemos dalis.

2025 m. šioje srityje žengėme nedideliais, bet tvirtais žingsniais.

Tęsėme bendradarbiavimą su **Šiaurės šalių partneriais** – ne tik lankėmės pas juos, bet ir kvietėme pas mus. Metų pradžioje pasidalinome bendro projekto su Islandija sukurtu **filmuku** – apie tai, kaip galime pasimokyti vieni iš kitų stiprinant savitarpio paramą.



Ir tas džiugina be galo, kadangi tiek įkvėpimo ir vilties iš tiesų jau seniai bebuvau išsinešusi iš susitikimų ir susipažinimų su žmonėmis.

Akimirka iš tarptautinio renginio

Prisidėjome prie Pasaulio sveikatos organizacijos ir Mental Health Europe leidinio kūrimo, kuris parodo, kaip asmeninė patirtis ir savitarpio parama gali tapti pokyčių varikliu – tiek politikoje, tiek paslaugose, tiek bendruomenėse.

Leidinyi kurtas bendrakūrstės principu. Psichikos sveikatos sunkumų patyrusių žmonių balsas – centre.



 **Šiaurės ministrų tarybos
biuras Lietuvoje**

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**

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

Sėkminga integracija - tik skiriant dėmesį psichikos sveikatai

Dėmesį skiriame visų užsienio kilmės Lietuvos gyventojų psichikos sveikatai – ypač pabėgėlių, kurie patiria didžiausių iššūkių. Specialistai, dirbantys šioje srityje, kasdien susiduria su sudėtingomis situacijomis, kurioms reikia ir žinių, ir jautrumo.



Mokymų platformos vaizdas

Mokymai specialistams

- 2024 m. kartu su konsultacine specialistų ir migracijos patirties turinčių asmenų grupe pradėjome kurti mokymų programą. 2025 m. ją paleidome – ir rezultatai džiugina.
- Sukūrėme **4 ak. val. e-mokymų kursą** interaktyvioje platformoje. Jį sudaro 6 skyriai: psichikos sveikatos raštingumo pagrindai, kultūriškai ir traumai jautrios pagalbos principai, deeskalacija, pirmoji psichologinė pagalba ir užsienio piliečiams prieinama pagalba Lietuvoje. Kursas praturtintas realiais atvejais iš praktikos – užduotimis ir atvejų analizėmis.
- Specialistus taip pat raginame įsitraukti į pilną mokymų paketą – po e-mokymų dalyvauti **6 ak. val. gyvuose mokymuose apie pirmosios psichologinės pagalbos teikimą**, kuriuos veda Lietuvos raudonasis Kryžius.
- **2025 m. mokymų programą jau baigė 112 specialistų iš visos Lietuvos** – socialinių paslaugų, psichikos sveikatos ir kitų sričių.



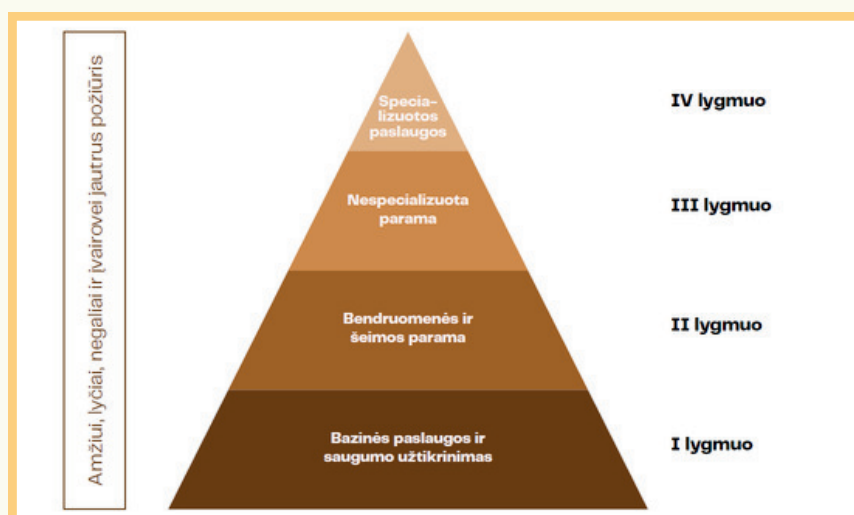
Bendrai finansuojama
Europos Sąjungos



Lietuvos
Raudonasis
Kryžius

Psichosocialinės paramos programa pabėgėliams

Diversity Development Group užsakymu parengėme **Psichikos sveikatos stiprinimo ir psichosocialinės paramos pabėgėliams programą**, skirtą savivaldybėms. Jos pagrindas – Jungtinių tautų Psichikos sveikatos ir psichosocialinės paramos piramidė (MHPSS), kuri padeda suprasti, kokio lygio pagalbos reikia skirtingose situacijose: nuo saugios aplinkos ir bazinių poreikių užtikrinimo, socialinių ryšių kūrimo ir emocinės paramos – iki specializuotų psichikos sveikatos paslaugų, teikiamų be kalbos barjerų ir kultūriškai jautriai.



Kuriame prieinamesę teisingumo sistemą

Psichikos sveikatos sunkumų ar negalią patiriantys asmenys teisingumo sistemoje susiduria su papildomomis kliūtimis – tiek suprantant procesinius dalykus, tiek bendraujant su specialistais. 2025 m. tęsime darbą šioje srityje stiprindamos specialistų kompetencijas ir rengdamos praktinius įrankius.



Gairės ir leidiniai

Publikuotas metodinis dokumentas – Nacionalinės kompleksinio bendradarbiavimo sistemos kūrimo gairės, skirtos užtikrinti saugų ir efektyvų vaikų su negalia dalyvavimą baudžiamajame procese. Gairės išsiųstos daugiau nei 550 specialistų iš teisingumo, socialinių paslaugų, negalios ir vaiko teisių apsaugos sistemų. Taip pat išleisti du leidiniai lengvai suprantama kalba – tėvams ir specialistams apie tai, kaip palaikyti vaikus, einančius į teismą, ir kokia pagalba jiems prieinama.

Mokymai ir bendrakūrstė

Balandį surengta **bendrakūrstės sesija** su 31 dalyviu iš baudžiamosios justicijos, vaiko teisių apsaugos ir NVO sričių – ieškojome sisteminių sprendimų, kaip užtikrinti saugų vaikų su negalia dalyvavimą teisingumo procesuose. Sesijos radiniai integruoti į vėliau vestus mokymus.

Surengti du mokymų ciklai specialistams – Policijos mokyklos lektoriams bei tarpdisciplininei Teisingumo ministerijos specialistų grupei. Iš viso dalyvavo **37 specialistai**.



Bendrai finansuojama
Europos Sąjungos

Projektas „Jungtys – vaikams su negalia prieinamas teismas“ vyko 2025 metais, jis finansuojamas Europos Sąjungos Piliečių, lygybės, teisių ir vertybių programos lėšomis.



Projektas „Tarpdisciplininis įvertinimas ir procesinių priemonių taikymas vaikams su intelekto ar (ir) psichosocialine negalia, nukentėjusiems nuo nusikaltimų“ vyko 2025 metais, jis finansuojamas FIRAH – International Foundation of Applied Disability Research fondo lėšomis.

Kinas kaip tiltas - psichikos sveikata mokykloje

2025 m. išbandėme naują metodą – kiną kaip priemonę kalbėti apie psichikos sveikatą mokykloje. Tarptautinio projekto „Jaunos mintys“ lėšomis parengėme 20 trumpametražių filmų rinkinį ir 14 pamokų planų mokytojams – kaip šiuos filmus naudoti klasėje kasdienėje praktikoje.

Visi leidiniai parengti 5 kalbomis. 2026 m. mokytojai pradės pilotavimą – ir sužinosime, kaip kinas gali praturtinti pokalbį apie psichikos sveikatą mokyklose.



Projektas „Jaunos mintys – Kinas kaip priemonė mokytojams puoselėti jaunimo psichikos sveikatą“ vyko 2025 metais, jis finansuojamas Europos Sąjungos „Erasmus+“ programa.



Mokymų programos

Psichikos sveikatos raštingumo mokymai

Psichikos sveikatos raštingumo mokymai kuria bendruomenę, kurioje psichikos sveikatos sunkumai priimami kaip prasminga ir žmogiška patirtis.

Mokymai padeda lengviau pastebėti sunkumus, keičia nuostatas ir kuria saugesnę erdvę kreiptis pagalbos.

2025 metais siūlėme nemokamus 6 ak. val. mokymus Vilniaus miesto savivaldybės **sveikatos priežiūros įstaigoms**.

Iš viso mokymuose dalyvavo **3 įstaigos** ir mokymus baigė **66 dalyviai**. Džiaugiamės, kad su kai kuriomis įstaigomis bendravome kelis metus iš eilės – taip sustiprinome bendruomenę, kurioje asmenys turi tvirtus psichikos sveikatos raštingumo pagrindus.



Psichikos sveikatos raštingumo mokymuose žinias toliau stiprino ir **jaunimo darbuotojai** – dar **49 dalyviai baigė dviejų dienų mokymus**.

Psichikos sveikatos raštingumo mokymai vyko ir Klaipėdos rajone, Telšiuose, mokymuose toliau dalyvavo ir Mo darbuotojai.

Iš viso šiais metais savo psichikos sveikatos raštingumą padidino 335 dalyviai!



Po mokymų su jaunimo darbuotojais

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.

Mūsų puslapyje galite rasti ir **daugiau mokymų programų**, pavyzdžiui:

- Žmogaus teisės socialiniame darbe;
- Krizių valdymas ir deeskalacijos technika;
- Atpažinimas ir reagavimas į smurtą artimoje aplinkoje;
- Psichikos sveikata, žalingas vartojimas ir stigma;
- Elgesio korekcijos programa EQUIP.





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 [Priešnuodis vienišumo epidemijai – prasmingo ryšio ir veiklos paieškos](#)
- Karilė Levickaitė [Psichikos sveikata – daugiau nei asmeninis reikalas](#)
- Ugnė Grigaitė [Neatidėliotina tylos problema – moterys su negalia Lietuvoje patiria smurtą, bet dažnai lieka be pagalbos](#)

Iš viso **12 kartų** teikėme ekspertinius komentarus spaudai, naujienų portalams bei dalyvavome televizijos bei radijo laidose – apie psichikos sveikatos stigmą ir diskriminacijos apraiškas, smurtą artimoje aplinkoje, pasisakėme įvairiomis psichikos sveikatos raštingumo temomis.

Socialinėse medijose dalinomės ne tik naujienomis apie savo veiklas, bet ir reakcijomis į aktualijas, naudingais įrankiais, išsakėme savo poziciją dėl stigmatizuojančių visuomenės narių pasisakymų. Taip pat kvietėme išgirsti ir mūsų draugų bei partnerių istorijas.



Kviečiame mus sekti socialiniuose tinkluose [Facebook](#) ir [LinkedIn](#).

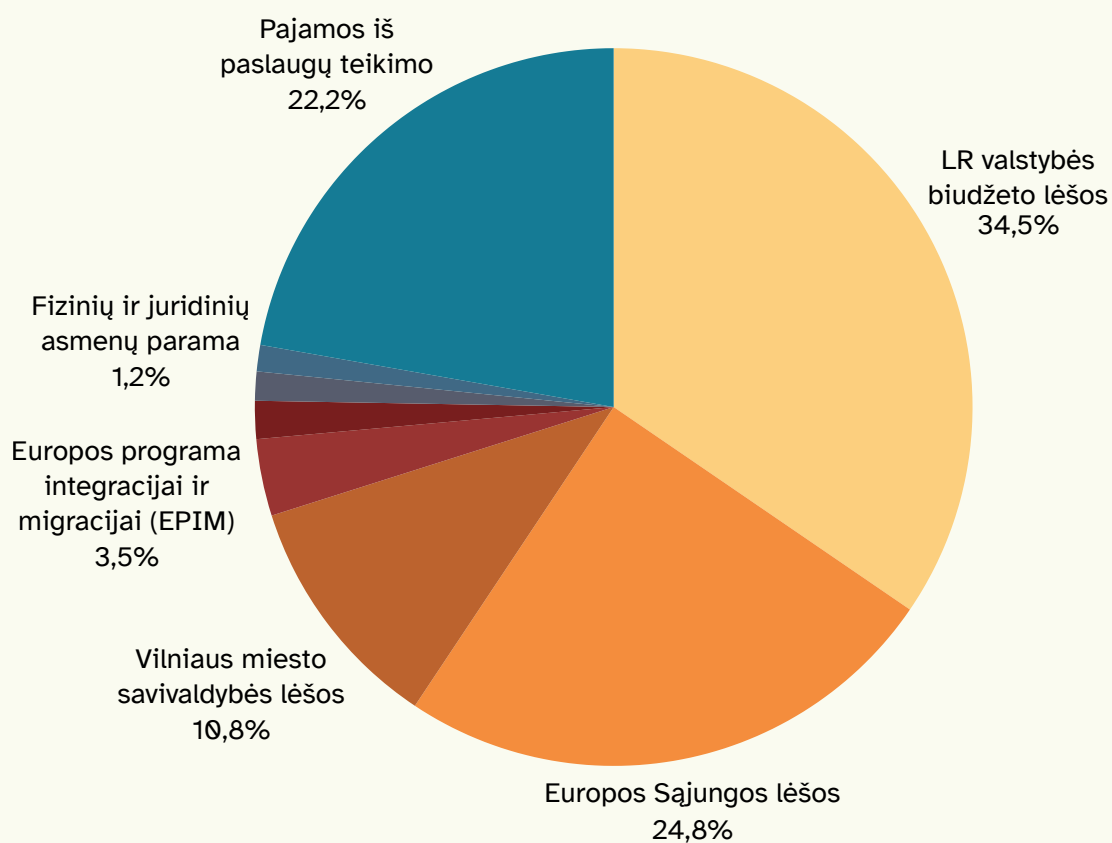
Moksliniai straipsniai

2025 m. publikavome du mokslinius straipsnius tarptautiniuose žurnaluose. [Oxfordo universiteto žurnale](#) – apie žmogaus teisių padėtį ir paslaugų kokybę Lietuvos psichiatrijos ir socialinės globos įstaigose. Žurnale „[The International Journal of Children's Rights](#)“ – apie nuo nusikaltimų nukentėjusius vaikus su negalia Lietuvos teisingumo sistemoje. Abu straipsniai – ne tik akademinis indėlis, bet ir argumentas pokyčiams: nuo įstatymų iki kasdienės praktikos.

Kartu su Vilniaus universiteto mokslininkėmis publikavome ir mokslo studiją „[Žmogaus teisių apsauga psichikos sveikatos priežiūros įstaigose](#)“.



Veiklų finansavimo šaltiniai 2025 m.



Iš viso įplaukų 232 239,10 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 jūsų pasirinktą sumą per Payserą.

VŠĮ „Psichikos sveikatos perspektyvos“

Įmonės kodas 125446837

Sąskaitos numeris LT537044060000345337

AB SEB bankas

Banko kodas 70440

www.perspektyvos.org