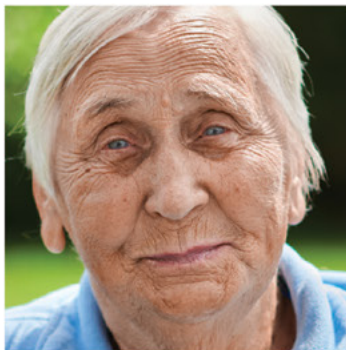


ŽINGSNIAI. ISTORIJS,
KURIOS ĮKVEPIA

2020

ŽINGSNIAI





IŽANGA

„Žmonės patys pagalbos ieškotis nelinkę. Todėl, kai šis projektas „ateina“ pas žmones, jie mielai atveria jam savo duris, o kartais ir širdį.“

Tai tik viena citata iš gausaus pluošto sėkmės istorijų, atsiųstų konkursui „Žingsniai 2020“. Kiekvienoje iš jų – atskiras gyvenimas: nuopuolis ir prisikėlimas, noras ieškoti naujovių ir tobulėti, maži ir dideli atradimai, su-sigražinta sveikata, gyvenimo prasmė ar orumas.

Visuomenėje girdime įvairių nuostatų ir matome, kad anaip tol dar ne visi supranta, kuo skiriasi pagyros nuo dalijimosi, puikybės nuo savigarbos. Todėl klausantis šių žmonių istorijų negali paslėpti vidinio džiaugsmo ir šypsenos: mes gyjame, bręstame, mokomės, nes su-prantame, kad tikroji stiprybė yra pripažinti, kai reikia pagalbos, priimti ją ir pasimokyti iš patirties.

Konkursas vyksta jau septinti metai ir labiausiai džiugina tai, kad žmonės tampa drąsesni ir atviresni, kad nori dalintis, kad tiki, jog tai padės ir kitiems. Žavi šių žmonių stiprybė, valia ir pasiryžimas žengti žingsnį pokyčių link.

Kiekviena istorija išskirtinė: ar tai būtų išsivadavimas iš smurtaujančios aplinkos, ar įveiktos mokymosi spragos, ar stimulus tiesti kultūrinius tiltus tarp valstybių – kiekvieno žmogaus pokyčio prasme tam žmogui ji svarbiausia.

Siūlome susipažinti su 10 skirtingų istorijų ir jų hero-jais – stipriomis, įkvepiančiomis, niekada nepasiduo-dančiomis, kartais – klystančiomis, tačiau visada nuo-širdžiomis asmenybėmis.



„Mūsų klientai yra mūsų draugai“, – sakė sausi duris atvėrusio „Kekso butiko“ įkūrėjai Simona Jašauskytė ir Modestas Kapustinskas. Jie atskleidė, kad apie nuosavą verslą niekada nesvajėjo, tačiau viską pakeitė meilė gyvūnams. Kaip mėgėjiška gyvūnų priežiūra namuose tapo verslu?

Imtis verslo paskatino meilė gyvūnams:

NORIME, KAD AUGINTINIAI GYVENTŲ KOMFORTIŠKAI

2 | Simona ir Modestas dalyvavo ESF projekte „Aleksoto bendruomenės gyventojų konsultavimas ir mokymas ugdant jų verslumo kompetencijas ir suteikiant pagalbą verslo pradžiai (Idea LAB)“, Projektą įgyvendino VšĮ „Psichologinių idėjų namai“

Meilė gyvūnams, o jeigu tiksliau, pirmieji netikėti svečiai – špicų veislės šuniukas Keksas ir pinčerytė Braškė. Pašnekovai prisiminė, kad atostogas planuojantys pažįstami paprašė kurį laiką prižiūrėti keturkojus draugus. Taip judviejų namuose apsistoję šuniukai gyvenimą apvertė aukštyn kojomis: „Galima sakyti, kad tai buvo pirmieji mūsų klientai. Kadangi Keksas labai mielas ir visais rūpinasi, tai ir nusprendėme pasivadinti tokiu vardu.“

Svarbiausia – tvarumas

„Kekso butikas“ – tai jauki internetinė erdvė šunų ir kačių šeimininkams. Elektroninėje Simonos ir Modesto parduotuvėje galima įsigyti daiktų patogiam ir komfortiškam augintinių gyvenimui. Natūralios gyvūnų higienos ir grožio priemonės, minkštos pagalvėlės, rankų darbo žaisliukai ir net „zero waste“ hamakas namų karaliui – katinui. O svarbiausia, kaip sako idėjos autoriai, kad daiktai yra ne tik gražūs, bet patogūs bei tvarūs.

„Orientuojamės į Lietuvos gamintojų darbus. Nesame iš tų, kurie tik perparduoda iš užsienio atsisiųstus pigius, menkaverčius daiktus“, – paaiškino Modestas, o Simona pridūrė, kad jiems labai aktualios tvarumo ir ekologijos idėjos: „Norime, kad kiekvienas gyvūnas jaustųsi komfortiškai, o jų šeimininkai turėtų ilgaamžį daiktą. Greitai susidėvintys ir nekokybiškai daiktai mums nėra vertybė.“

Keletą mėnesių sėkmingai veikiančio „Kekso butiko“ šeimininkai pasakojo, kad pasidalijus verslo idėja iš pradžių dar tekdavo išgirsti replikų, esą, gyvūnų prekių galima įsigyti kone kiekviename prekybos centre, todėl net bandyti neverta.

Anaiptol. Pašnekovai atkreipė dėmesį, kad vis daugiau žmonių atsaisako vartotojiškumo ir siekia gyventi tvariai. „Kekso butiko“ pirkėjų atsiliepimai – geriausias įrodymas.

Anot Simonos, deja, nė nesusimąstydami keturkojų šeimininkai kartais renkasi pigiausias, bet menkavertes gyvūnų priežiūros priemones, o kartais gyvūno odos problemas bando spręsti naudodami žmonėms skirtus kosmetikos produktus.

Beje, kaip pastebėjo ji, nors kai kurie gaminiai pateikiami kaip natūralūs, tačiau juose aptinkama naftos produktų. Pašnekovė atskleidė, kad klientai ypač vertina lietuvių gamintojų sukurtus natūralius gaminius.

Beje, „Kekso butiko“ įkūrėjai paaiškino, kad į naujų gaminių, pavyzdžiui, žaislų ar gultų, kūrybą siekia įtraukti ir klientus, todėl labai dėliaugiasi sulaukę atsiliepimų ir pastabų: „Esame atviri idėjoms.“

Svajoja apie šunų viešbutį, kuriame grotų muzika

Ne tik meilė gyvūnams, bet ir meilė muzikai sieja „Kekso butiko“ įkūrėjus. Modestas – muzikos prodiuseris, o kai nesirūpina parduotuvėlės reikalais, Simona diriguoja sakralinės muzikos ansamblyje.

Pašnekovai sako, kad klysta tie, kurie galvoja, kad menininko siela ir verslas nesuderinami. Priešingai – gebėjimas priimti kūrybiškus sprendimus ir yra stipriausia jų pusė. Anot jų, versle kūryba užima labai svarbią vietą.

Paklausti apie ateities planus jiedu atviravo, kad idėjų netrūksta – artimiausiu metu bus pristatyti nauji gaminiai, tarp kurių ir nuolat skubantiems šunims specialiai sukurti lėto valgymo dubenėliai, nauji žaislai, keramikos dirbiniai.

Kalbant apie tolesnius planus, Simona ir Modestas svajoja ne tik prekiauti keturkojams draugams skirtais gaminiais, bet ir įkurti jaukų šunų viešbutėlį, kuriame grotų muzika. Taip, perskaitėte teisingai – muzika. Savo namuose priimdami apsistoti atostogaujančių draugų ir pažįstamų šunis jie pastebėjo, kad kai kuriems iš jų muzika labai patinka, o kitiems netgi padeda nusiraminti.

„Vieni mėgsta *lounge* ar *chill* muziką, o kiti mieliau klauso triukšmingesnės. Kartą pas mus apsistojo šunelis, vardu Džiazas, kuriam patiko džiazas“, – linksmai pasakojo Modestas.

Daug ką daro patys

Verslą neseniai pradėję pašnekovai sako, kad labiausiai šioje srityje praverčia universalumas, o kalbant paprastai – gebėjimas greitai mokytis, atlikti kelis darbus. Jiedu savo rankomis kuria interneto svetainę, dizainą, produktų nuotraukas, kūrybingus aprašymus ir naujų produktų idėjas. Tiesa, tik gamybą Simona ir Modestas patiki profesionalams – kosmetikos gamintojams, keramikams, siuvėjams ir panašiai.

„Norime, kad kiekviena jūsų augintinio gyvenimo akimirka būtų nugyventa kokybiškai“, – kalbėjo Simona.

Kaip mėgėjiška gyvūnų priežiūra namuose tapo verslu? Pasak pašnekovų, įgyvendinti „Kekso butiko“ idėją padėjo netikėtai gautas pasiūlymas prisijungti prie verslumą skatinančio projekto, įgyvendinto Europos socialinio fondo lėšomis.

„Dalyvauti projekte man pasiūlė senas pažįstamas, su kuriuo kažkada buvome įkūrę roko grupę. Tai jis ir papasakojo apie projektą, o kaip tik tuo metu buvome ką tik pradėję savo verslą. Surizikavome ir gavome neįkainojamą patirtį“, – kalbėjo Modestas.

Anot Simonos, sprendimas pasiteisino, o mokymuose įgytas žinias pavyko iškart pritaikyti praktikoje.

Onkologinę ligą įveikusi 49-erių Svetlana:
nereikia užsidaryti savyje, yra būdų

SUSIGRAŽINTI GYVENIMO DŽIAUGSMĄ



Visuomenėje yra kalbančių apie psichologinės pagalbos poreikį sergantiems onkologinėmis ligomis, tačiau dėl egzistuojančių klaidingų stereotipų ne kiekvienas ryžtasi kreiptis į specialistus. Onkologinę ligą įveikusi Svetlana įsitikinusi, kad norint pasveikti labai svarbu emociškai nepalūžti, todėl pagalba yra būtina. „Medžių ošimas, vėjas, saulė – viso to anksčiau per darbus nepamatydavau, nes nebuvo laiko gėrėtis“, – pasakojo ji.

Neužsidarykite savyje, o ieškokite pagalbos, išdrįskite atsiverti

„Jeigu žmogui bėda – nereikia užsidaryti savyje, nes problema tampa dar gilesnė“, – patarė pašnekovė.

Su Svetlana kalbėjomės jos sode, jaukiai įsitaisę po žydinčiomis obelimis ir gurkšnodamos nepaprastai skanią juodą arbatą, pagardintą čia pat laukuose augančiomis kvapniomis mėtomis.

Prieš keletą metų Svetlana sužinojo, kad serga onkologine liga. Iki tol moteris gyveno įprastą, tačiau intensyvią gyvenimą – rūpinosi šeima, dirbo dviejuose darbuose, augino nemenką būrį naminių paukščių. Kai pašnekovė išgirdo diagnozę, vaikai jau buvo suaugę – dukra studijavo, o sūnus dirbo. Netikėta naujiena gyvenimą apvertė aukštyn kojomis.

Dėl ligos teko atsisakyti mėgstamų, tačiau daug jėgų reikalauusių darbų. Tiesa, mums šnekučiuojantis fone gageno žąsys, o netoliese, aptvare, krypavo antys, saulėje šildėsi kelios vištos. Šiandien, anot pašnekovės, tai tėra malonus hobis, nė iš tolo neprilygstantis anksčiau turėtam ūkiui.

Moteris atvira – onkologinės ligos diagnozė yra didelis sukrėtimas, lemiantis skaudžius išgyvenimus. Susirgus apima jausmas, tarytum praradai gyvenimo kontrolę. Svetlana jautėsi psichologiškai sugniuždyta, o ką jau kalbėti apie nerimą dėl sveikatos. Negalėdama savęs realizuoti profesinėje srityje, ji patyrė tapatybės krizę, o dėl pavojingo sveikatai ir gyvybei susirgimo – egzistencinę.

Moteriai teko kovoti ne tik su liga, bet ir neigiamais stereotipais. Kartą, prisiminė ji, labai išskaudino pažįstamo ištarti žodžiai, esą onkologine liga galima užsikrėsti, todėl geriau tokių žmonių vengti. Vis dėlto, pašnekovė ragina nepasiduoti tuščioms kalboms ir atsiskleisti, nebijoti kreiptis į specialistus – medikus ir psichologus. Dažnas, anot jos, sužinojęs, kad serga, reaguoja priešingai ir užsidaro savyje.

„Pradžioje, – prisiminė ji, – ir aš patyriau didelį stresą, nes galvojau, kaip taip galėjo atsitikti, juk buvau tokia stipri.

Būdavo, kad pradėdi galvoti, o kas bus toliau, koks tavo likimas. Viskas taip susikaupia, kad būtina turi kreiptis psichologinės pagalbos, ką aš ir dariau. Specialistams padedant vėl grįžau į normalų ritmą, įprastą gyvenimą. Šiandien aš esu sveika.“

Mėgaujasi anūkais ir gamta

Kvalifikuotos psychosocialinės pagalbos teikimas sergantiems onkologinėmis ligomis – svarbi sveikatos priežiūros sistemos dalis. Nėra abejonių, kad laiku suteikta pagalba gali padėti spręsti sunkumus, gerina asmens gyvenimo, savikontrolės, susitaikymo įgūdžius, mažina nerimą ir skausmą. Pagerėjusi fizinė ir psichinė sveikata padidina išgyvenamumo rodiklius.

Svetlana – viena iš Europos socialinio fondo lėšomis finansuojamo projekto dalyvių, kuriuo – teikiant psichologinę ir socialinę pagalbą – siekiama pagerinti susirgusiųjų emocinę sveikatą. Pašnekovė paaiškino, kad specialistai padėjo atrasti būdų, kaip valdyti emocijas ir reaguoti į susirgimą, suteikė trūkstamos informacijos apie ligą.

„Kartu su konsultantu svarstėme iškilusias darbo problemas, naujas gyvenimo galimybes. Tai padėjo susigražinti džiaugsmą, grįžti į normalų ritmą bei įprastą gyvenimą“, – sakė ji ir atskleidė, kad šiandien didžiausias džiaugsmas – anūakai ir gamta.

„Medžių ošimas, vėjas, saulė – viso to anksčiau per darbus nepamatydavau, nes nebuvo laiko gėrėtis“, – pripažino moteris.

Svajoja padėti kitiems

Svetlana pasakojo, kad visą gyvenimą jautė norą padėti žmonėms, o įveikusi ligą šią svajonę ryžosi įgyvendinti. Naujus mokslus pradėjusi pašnekovė ruošiasi tapti slaugės asistente ir dirbti su tais, kuriems pagalba reikalinga labiausiai.

„Galvoju, kad man padėjo ir aš padėsiu. Kai žinai, kad tave supranta, jautiesi daug tvirčiau. Visada mylėjau žmones, man tarp jų gera. Žinoma, gera ir vienai pabūti, bet be žmonių būtų liūdna“, – kalbėjo ji ir pridūrė, kad slaugos ligoje jau atliko praktiką ir nekantrauja pradėti dirbti.

„Vienas lauke – ne karys“, – pabrėžė Svetlana, pasakodama apie tai, su kokiais sunkumais susiduria kiekvienas, išgirdęs onkologinės ligos diagnozę. Pasak jos, nors tai buvo toks sunkus laikas, kad nė prisiminti nesinori, vis dėlto ir šį iššūkį galima įveikti – svarbiausia neparasti vilties ir pasitikėti padėti pasiryžusiais specialistais.

Alkoholizmą įveikusi
Aušra: daugelis sako,
kad gali bet kada
nustoti gerti,

BET PATYS SAU MELUOJA

„Daugelis sako, kad gali nustoti gerti, bet patys sau meluoja“, – sako alkoholizmą įveikusi Aušra. Pasak jos, padėti galinčių specialistų yra daug, tereikia pačiam išdrįsti keistis. Kalbėti apie praktines klaidas, anot pašnekovės, sunku, bet jeigu tai padės blaivų gyvenimą pasirinkti kitiems – tada verta.

Svajoja padėti kitiems

Šio pasakojimo herojei Aušrai – vos 29-eri, tačiau gyvenime ji jau yra įveikusi ne vieną sudėtingą iššūkį. Alkoholizmas ir dėl to suprastėję santykiai su šeima, socialinė atskirtis, nepasitikėjimas savimi, baimė dėl ateities – tik dalis to, ką jai teko patirti. Ši kukli moteris yra gyvas įrodymas, kaip smarkiai gali pasikeisti žmogus, gyvendamas ne smerkiančioje, o atviroje ir palaikančioje visuomenėje.

Šiaulių darbo rinkos mokymo centre Aušra mokosi socialinio darbuotojo padėjėjo profesijos ir, kaip pati sakė, nekantrauja kibti į darbus. Moters didžiausias noras – padėti tiems, kuriems to labiausiai reikia.

Paklausta, kas paskatino pasirinkti būtent šią specialybę, pašnekovė atviravo, kad pačiu sunkiausiu metu sulaukusi pagalbos ji suprato, kad kito žmogaus parama ir palaikymas yra viena iš svarbiausių sąlygų, padedančių pasikeisti, motyvuojančių rinktis kitokią – blaivų gyvenimą.

„Savo kailiu patyriau, kaip greitai galima smigti žemyn, todėl noriu padėti tokiems, kokia ir pati buvau“, – sakė ji ir pridūrė, kad ateityje taip pat ketina dirbti su negalią turinčiais žmonėmis. Anot jos, ši specialybė – tai proga atiduoti skolą visuomenei.





Viskas prasidėjo nuo brangių gėrimų

„Neslėpsiu, buvau alkoholikė. Viskas prasidėjo nuo naktinių klubų ir brangių gėrimų, o baigėsi pigiausiais svaigalais“, – pasakojo ji.

Pasak Aušros, pradėjus vartoti alkoholį suprastėjo santykiai su tėvais ir artimaisiais. „Pradėjau meluoti, išsisukinėti, – prisiminė Aušra ir pridūrė, kad dabar, įveikus priklausomybę, viskas kitaip: supratau, kaip svarbu yra atviras ir nuoširdus bendravimas.“

Pasivaikščiojimai gamtoje, buvimas su šeima, pagalba tėvams, knygų skaitymas ir mokslai – taip šiandien atrodo Aušros kasdienybė. Pašnekovė neabejoja, kad Europos socialinio fondo agentūros lėšomis finansuojamo projekto „Gebėjimų asimetrija“ metu sutikti geranoriški specialistai padėjo nepasiduoti ir atrasti blaivų, atsakingą gyvenimą. Aušros žodžiais kalbant, alkoholis žudo, tačiau su šia problema susidūrę žmonės to dažnai nesupranta, bijo ieškoti pagalbos.

„Daugelis sako, kad gali nustoti gerti, bet patys sau meluoja. Nereikia bijoti ieškoti pagalbos, nes padėti galinčių specialistų ir centrų tikrai yra daug, reikia tik išdrįsti ateiti“, – svarstė Aušra.

Projekto metu sutikti specialistai ne tik padėjo įveikti priklausomybę, bet ir paragino siekti savo profesinių svajonių – baigti mokslus ir susirasti darbą. Išsilavinimas bei galimybė užsiimti mėgstama veikla pašnekovę paskatino pakeisti požiūrį į gyvenimą, išmokė labiau pasitikėti savo jėgomis, drąsiai siekti užsibrėžtų tikslų.

Svarbiausia – aplinkinių parama

Socialinės integracijos centre įgyvendintą projektą „Gebėjimų asimetrija“ sudarė teorinė ir praktinė dalys. Pastaroji, anot Aušros, įgytas žinias padėjo pritaikyti realybėje, tapti lygiaverte visuomenės dalimi.

„Atradau tai, ką noriu veikti, ir radau jėgų to siekti“, – patirtimi dalijosi ji.

Beje, nuo projekto pabaigos prabėgus pusmečiui, Aušra iki šiol palaiko draugiškus ryšius su socialinės integracijos centro specialistais. Kaip pati pasakojo, savo darbui atsidavę, geranoriški ir nuoširdūs žmonės, kurie nesmerkia, o stengiasi suprasti ir padėti, yra didžiausias atradimas gyvenime.

Anot pašnekovės, žinodamas, kad yra žmonių, kuriems rūpi ir į kuriuos gali atsiremti, jautiesi saugus, todėl ir visos kliūtys tampa lengviau įveikiamos.

Gaisras pasiglemžė viską,
bet ne Jolantos stiprybę:

DĒL VAIKŲ KOVOJU KAIP LIŪTĒ

„Viskas įvyko akimirksniu. Gyvenome dviejų galų name, kurio vienoje pusėje mes, o kitoje – kaimynas. Gaisras kilo dėl nesandaraus dujų baliono. Be sūnų, kartu gyveno ir dukra su anūkėliu. Vos nepraradau visos šeimos“, – lemtingą dieną prisiminė pašnekovė.

Nuo nelaimės jau prabėgo treji metai, tačiau šis prisiminimas toks skaudus, kad apie tai kalbėdama Jolanta ir šiaudien sunkiai tramdo ašaras. Nuosavame name išplieskusi ugnis pasiglemžė viską: santaupas, asmeninius daiktus, dokumentus. Nieko nebeliko. Pasakojimo herojė su gausia šeima būtų atsidūrusi gatvėje, bet, anot jos, neabejingas žmogus ištiesė pagalbos ranką – suteikė stogą virš galvos.

Šiandien moteris su jaunėliu sūnumi glaudžiasi savivaldybės suteiktame bute. Jolanta pasakojo, kad sunkiausia – kasdien keletą kartų įveikti laiptus, nes būstas antrame aukšte, o atlikus kojų operaciją kankina skausmai bei tinimas. Kiek vėliau paklausta apie svajones ji atskleidė, kad labai norėtų įsikurti kuklioje sodybėlėje.

Visą turtą sunaikinęs gaisras, baimė dėl vaikų ir savo pačios ateities sukėlė didelį stresą ir emocinį diskomfortą. Jolanta pasakojo, kad tragiški įvykiai paveikė ne tik jos pačios, bet ir įvykių centre atsidūrusių vaikų psichologinę būklę. Tai ypač palietė tada dar paauglį, trečiąjį sūnų. Po nelaimės jaunuolio elgesys taip pasikeitė, kad mamai sūnų buvo sunku atpažinti – jo gyvenime atsirado netinkami draugai, alkoholis ir rūkymas, naktiniai negrįžimai, o galiausiai – problemos su teisėsauga. Moteris prisiminė, kad su būriu draugų sūnus nusiaubė medžiotojų namelį – išdaužė langus ir apgadino stogą. Tai buvo paskutinis lašas, mamą paskatinęs ieškoti pagalbos.

„Taip ir atradau psichologą Laurą. Po gaisro ir man pačiai, ir sūnui reikėjo pagalbos. Bendraujame iki šiol. Surasti žmogų, kuriuo galėtum pasitikėti, nėra lengva, todėl labai vertinu šį specialistą“, – kalbėjo moteris.

Kurį laiką po nelaimės Jolantai ir jos sūnui pagalba buvo teikiama Kelmėje, tačiau, pasak jos, taip toli važinėti buvo nepakeliama finansinė našta, todėl vizitus teko nutraukti. Vietoje to pašnekovei buvo pasiūlyta pagalba netoliese esančiame Šaukėnų miestelyje. Būtent tai ir yra stiprioji Europos socialinio fondo lėšomis finansuojamo projekto „Kompleksinės paslaugos šeimai Kelmės rajone“ pusė. Jo-

lantai ir dar daugeliui atokesniuose kaimeliuose įsikūrusių kitų šeimų dėl atstumo daug paslaugų tampa neprieinamos, todėl labai svarbu, kad situacija keistųsi ir kiekvienas galėtų sulaukti kokybiškos pagalbos.

Dar vienas dalykas, apsunkinantis psichologinės pagalbos teikimą, tai visuomenėje vis dar gajūs stereotipai, esą į specialistus kreipiasi tik silpni arba ligoniai. Jolanta atviravo, kad sulaukusi pasiūlymo apsilankyti psichologo kabinete ir pati dvejojo, bet nuomonę labai greitai pakeitė. Moteris prisiminė, kad neigiama buvo ir pirmoji sūnaus reakcija, bet prireikė vos kelių vizitų, kad užsimegztų draugiškas santykis, o stereotipai sūbiškų.


„Psichologą sūnus iki šiol prisimena kaip žmogų, padėjusį įveikti sunkų gyvenimo etapą. Iki šiol jį mini tik geru žodžiu ir sako: mama, kai eisi – perduok linkėjimus“, – kalbėjo Jolanta.

„Po psichologo, – toliau pasakojo ji, – aš labai pasijutau tvirta. Iki to laiko man viskas slydo iš po kojų, o pradėjus bendrauti pasidariau labai stipri. Ir dabar žinau, kad bet kada galiu paskambinti, pasitarti, paprašyti patarimo.“

Paklausta, kas sunkiausiu gyvenimo momentu padėjo nepalūžti, Jolanta atsakė nedvejodama – vaikai. „Dėl vaikų, – pridūrė ji, – kovaju kaip liūtė, nes man jie yra svarbiausi gyvenime.“

Jolanta įsitikinusi, kad kiekvienas, susidūręs su sunkumais, turėtų ieškoti psichologinės pagalbos, nes tai išties padeda: „Nereikia bijoti. Reikia tik įeiti į kabinetą ir pabandyti pabendrauti su žmogumi. Pasižiūrėti, ką jis sakys. Aš, pavyzdžiui, įėjau, pamačiau žmogų ir tiesiog pradėjome kalbėtis. Pasijaučiau geriau.“

Projekto metu paslaugomis pasinaudojo beveik 1 tūkst. rajono gyventojų. Svarbiausia, kad kiekvienas dalyvis gali gauti jam reikalingą paslaugą – nuo įvairių paskaitų bei mokymų, psichologo konsultacijų iki šeimų klubo susitikimų, smagių renginių ar stovyklų. Tai pat organizuojami grupiniai susitikimai, kurių metu dalyviai mokosi geriau pažinti ir suprasti save bei savo vaikus, skatinami pasitikėti savo jėgomis, elgtis bendruomeniškai. Visos veiklos – tai būdas, padedantis sustiprėti emociškai ir dvasiškai, praturtinti savo vidinį pasaulį.



4 vaikus viena užauginusi Jolanta – žmogus, iš kurio galima išmokti daug. Meilės savo vaikams, stiprybės ieškoti pagalbos, drąsos kalbėti atvirai ir jėgų viską pradėti iš naujo. Šiandien su jaunėliu sūnumi ji glaudžiasi kukliame savivaldybės bute, bet dar prieš kelerius metus su gausia šeima gyveno nuosavame name. Gyvenimą aukštyn kojomis apvertė visą turtą pasiglemžęs gaisras. Patyrusi itin skaudžius išgyvenimus moteris nepasidavė, o ryžosi ieškoti pagalbos sau ir po nelaimės psichologinius sunkumus išgyvenusiam sūnui.



Darbas restorane – išsipildžiusi
Dauno sindromą turinčios

AUGUSTĖS SVAJONĖ

Išsipildžiusi Augustės svajonė

22-ejų Augustė prieš metus įsidarbino sostinės centre įsikūrusiame „Ibis“ viešbučio restorane ir sėkmingai įsiliejo į kolektyvą. Kaip pati sako, dirbti labai gera, todėl keletą mėnesių užsitęsęs karantinas tapo rimtu iššūkiu. Namuose, pasak jos, buvo nuobodu, todėl ji nekantriai laukia, kada vėl galės grįžti prie įprasto gyvenimo.

Paprašyta papasakoti daugiau, mergina paaiškino, kad kasdien po kelias valandas ji talkina kolegoms restorane: blizgina stalo įrankius, lanksto servetėles, nuvalo stalus, į grafinus įpila vandens. Augustė iš tų žmonių, šalia kurių gera būti, todėl nieko keisto, kad ją greitai pamilo ir kolegos, ir viešbučio draugai. Beje, jaunos merginos sėkmės istorija ypač daug dėmesio sulaukė viešbučio socialiniame tinkle, o už tai įmonės renginyje jai įteiktas prizas, apie kokį svajonja kiekvienas smaližius – kilogramas šokolado.

„Darbas žmogų puošia“, – įsitikinusi šios istorijos herojė Augustė. Dauno sindromą turinti jauna mergina jau maždaug metus sėkmingai darbuojasi restorane. Ši istorija – įrodymas, kad galime kurti palaikančią, atvirą, draugišką visuomenę, kurioje kiekvienas galėtų save realizuoti.

„Tai mano hobis. Dirbti tikrai gera“, – kalbėjo mergina, o paklausta, kas ją labiausiai žavi, atskleidė, kad moka vertinti žmones, todėl ypač džiaugiasi draugiškais kolegomis.

Pašnekovė taip pat prisiminė savo profesinės karjeros pradžią – praktiką restorane „Pirmas blynas“. Anot Augustės, pradžioje buvo sunku, nes teko išmokti ir klientus aptarnauti, ir indus plauti. Kitaip tariant – siekiant svajonės išsipildymo teko rimtai paplušėti.

Praktikos metu atrado savo stipriąsias puses

Kalbėdama apie Augustės profesinį kelią jai padėjusios organizacijos „Sopa“ įdarbinimo tarpininkė Inga Šukaitienė pabrėžė, kad labai svarbus nuoseklumas ir gebėjimas atliepti kiekvieno poreikius.

Pasak jos, pirmiausia bandoma atrasti stipriąsias kiekvieno žmogaus puses, kurios praverčia žengiant pirmuosius žingsnius profesiniame kelyje.

„Augustės atveju, – prisiminė pašnekovė, – vykdėme projektą su restoranu „Pirmas blynas“, kuriam kaip tik reikėjo indų plovėjų, padavėjų, žmonių, galinčių dirbti su kasa, ir pan.“

I.Šukaitienės teigimu, prieš pradėdant bendrauti su tikrais klientais „Sopa“ organizacijos biure įsikūrė mini „kavinė“ – mokymams skirta erdvė, kurioje neįgalieji mokėsi visko, ko gali prireikti pradėjus darbuotis. Daugiau kaip per tris mokymų mėnesius Augustė pažino savo stipriąsias puses, išmoko pasitikti klientus, priimti užsakymus, pristatyti patiekalus, prižiūrėti švarą ir tvarką.

Deja, restorane įsidarbinti galėjo ne visi mokymų dalyviai, todėl Augustei teko ieškoti kitos vietos. Svarbiausia, kad mergina buvo pasirengusi ieškoti darbo atviroje rinkoje.

Taikė naują, darbdaviui ekonomiškai naudingą metodą

Organizacijos „Sopa“ komanda, siekdama suteikti Augustei reikalingą pagalbą, užmezgė partnerystę su viešbučio „Ibis“ atstovais, kurie ir suteikė merginai šansą. Vienos dienos šešėliavimo iniciatyvos „DUOday“ metu Augustė išbandė savo jėgas padėdama restorano kolektyvui ir jau netrukus jai buvo pasiūlyta pasilikti.

Iš pradžių, kaip pasakojo I.Šukaitienė, kartu su Auguste į darbą ateidavo „Sopos“ darbuotojas, jis padėjo apsiprasti ir mokėsi kartu. Neilgai trukus, anot jos, mergina savo pareigas jau galėjo atlikti visiškai savarankiškai. Svarbu tai, kad tarpininkaujant įdarbinimo procese naudotas Lietuvoje dar mažai žinomas darbininkų funkcijų atskyrimo metodas (*angl. Job Carving*), darbdaviams padedantis ekonomiškai naudingai išskirti darbo vietas užduotis, kurias gebėtų atlikti žmogus, turintis sunkią negalią. Šis metodas padėjo Augustei ir darbdaviui sukurti produktyvų darbinį ryšį.

Padeda pasijausti lygiaverte visuomenės dalimi

„Kai neturi darbo ir visą laiką leidi užsidaręs namuose – tai, beje, tinka visiems, ne tik turintiems negalią – ima atrodyti, kad esi niekam nereikalingas, visų pamirštas, nesijauti visuomenės dalimi“, – svarstė I.Šukaitienė. Ilgą laiką prabuvus namuose atsiranda baimė išeiti, bendrauti, prisijungti. Profesinė veikla, anot jos, padeda save realizuoti, pasijausti naudingam ir lygiaverčiam.

Sėkmingai įsilieti į darbo rinką neįgaliesiems trukdo ir galimybes apriboja vis dar gajūs neigiami stereotipai. Nepaisant to, šio pasakojimo herojė Augustė nepasidavė – kaip ir kiekvienas iš mūsų ji svajojo susirasti mėgstamą darbą, norėjo išmokti naujų dalykų. Deja, atviroje darbo rinkoje žmonės su Dauno sindromu vis dar retenybė, bet šios drąsios merginos pavyzdys – gyvas įrodymas, kad galime kurti palaikančią, atvirą, draugišką visuomenę, kurioje kiekvienas gali save realizuoti. Augustė mums padeda suprasti, kad, nepaisant visko, visi mes esame linkę pažinti, dalintis ir vieni iš kitų semtis naujų idėjų.

Sėkmingi žingsniai matematikos pasaulyje:

DVYNIŲ AUSTĖJOS IR AUGUSTĖS ISTORIJA

„Mums sunkiai sekėsi suprasti lygčių sprendimą, tačiau uoliai lankant šio projekto užsiėmimus palaipsniui pavyko su jomis susidoroti ir dabar drąsiai galim pasakyti, jog lygtis sprendžiame laisvai“, – sako Austėja ir Augustė. Anot merginų, dalyvaudamos projekte jos norėjo geriau ir aiškiau suprasti matematinę lygtį, išmokyti be klaidų jas išspręsti, o taip pat, žinoma, pagerinti matematikos vi-
durkius.

Austėja ir Augustė – dvinės, gyvenančios ramiaje Šėtos miestelyje, Kėdainių rajone, bei lankančios čia pat veikiančią gimnaziją. Pašnekovės atviravo, kad laisvalaikiu labai mėgsta sportuoti. Vasaros vakarais jiedvi keliauja į mokyklos stadioną, kur su draugais žaidžia tinklinį, futbolą, krepšinį.

Merginos didžiuojasi, kad yra kilusios iš gausios šeimos – turi net 7 seseris ir 2 brolius – bei džiaugiasi, kad šis projektas į matematiką padėjo pažvelgti kiek kitomis akimis. Seserys stengiasi mokytis kuo geriau, žino, ko nori, o projekto metu išmoko atkakliai to siekti. Pagirti jas galima ir už tai, kad abi nuoširdžiai stengiasi išsiaiškinti sudėtingas temas bei suvokia mokymosi svarbą.

Kaip paaiškino buvusi mokyklos vadovė, ilgametė lietuvių kalbos mokytoja ir Europos socialinio fondo lėšomis finansuojamo projekto simboliniu pavadinimu „Matematika – laimėtojų mokslas“ vadovė Antanida Likšienė, Šėtos gimnazija buvo susidūrusi su pakankamai rimta problema – atlikus Nacionalinių mokinių pasiekimų patikrinimą išaiškėjo gana prasti 8 klasės mokinių rezultatai. Anot jos, tai ir paskatino ieškoti sprendimo.

„Nutarėme inicijuoti projektą, kurio pagrindinis tikslas ir buvo pagerinti matematikos pasiekimus. Kaip tik tuo metu Švietimo, mokslo ir sporto ministerija per Europos socialinio fondo agentūrą paskelbė konkursą. Prisijungti pakvietėme su ta pačia problema susiduriančius partnerius – Bukonių ir Truskavos mokyklas, su kuriais ir įgyvendinome projektą“, – pasakojo pašnekovė.

„Ilgai galvojome, – prisiminė ji, – kokią kryptį pasirinkti, ir nusprendėme, kad pirmiausia reikia stiprinti mokinių mokėjimo mokytis kompetenciją. O kaip stimulą mokytis matematikos pasirinkome robotiką.“


Pašnekovė įsitikinusi, kad robotika – tai ateities mokslas, kurio atsiradimas Šėtos gimnazistams padėjo suprasti, kad matematika yra ne tik nuobodžios formulės ir skaičiai, o inovatyvi, žaisminga, smagi sritis.

Robotika, mokėjimo mokytis kompetencijos ugdymas ir matematika – visa tai sėkmingai susiliejo Šėtos, Bukonių ir Truskavos mokyklose vykdyto projekto metu. Kaip paaiškino A.Likšienė, mokiniai kasdien po pamokų ruošdavo namų darbus, taip pat eidavo į robotikos būrelį. Tai, anot jos, buvo privalomas užsiėmimas.


Pašnekovė pabrėžė, kad naujos veiklos išugdė ir mokytojus, nes jiems tai tapo gera proga patobulinti įgūdžius, praplėsti akiratį. „Esu patenkinta tuo, – pridūrė A.Likšienė, – kad projekto rezultatai turi vietos dabartiniame ugdyme. Mūsų įdirbis akivaizdžiai matomas ir šios dienos gimnazijoje.“

Projekto vadovė atskleidė svajojanti, kad ateityje panašios iniciatyvos kiekvienoje mokymo įstaigoje taptų savaime suprantamu dalyku, nes jų nauda – neįkainojama.

„Nauda mūsų rajonų pakraščių bendruomenei yra didelė: užaugs karta mokinių, kurie mokės tinkamai mokytis, kelti sau tikslus, siekti rezultatų, reflektuoti, numatyti savo ateitį. Taip pat tai mokiniai, kurie jau moka sukonstruoti robotą, programuoti, dalyvauti robotų varžytuvėse. Jų ateiviai tai turės neabejotinos reikšmės. Tuo labiau kad visos projekto veiklos yra mokiniams nemokamos“, – pabrėžė ji ir pridūrė, kad dėl sudėtingos materialinės padėties daugybė tėvų negali savo vaikų leisti į brangiai kainuojančius būrelius, pavyzdžiui, robotikos, todėl ši ir panašios iniciatyvos yra tiesiog būtinos.



Pasitikėjimas savo jėgomis ir saldus pergalės džiaugsmas – tai jausmai, apimantys ne tik įmušus įvartį į priešininko vartus, bet ir pagaliau įveikus sudėtingą matematinę lygtį. Ne veltui Šėtos, Bukonių ir Truskavos mokyklose vykdytam projektui, kurio metu aštuntokai turėjo progą kitomis akimis pažvelgti į skaičių pasaulį, pasirinktas pavadinimas „Matematika – laimėtojų mokslas“. 14-metės Austėja ir Augustė neabejoja iniciatyvos nauda ir džiaugiasi išmokusios naujų dalykų.



Smurtauojantį draugą
palikusi Renata:

NORĖČIAU, KAD MOTERYS NIEKO NEBIJOTŲ IR PADĖTŲ SAU

Didžioji dalis, net 8 iš 10, dėl smurto artimoje aplinkoje užregistruotų nusikaltimų aukų – moterys. Psichologė Simona Čepėnaitė sako, kad problemos mastas išties labai didelis, o skaudžiausia tai, jog reta nukentėjusioji ieško pagalbos, dar retesnė palieka smurtautoją. 41 metų uteniškė Renata – viena iš tų, kurios išdrįso pasipriešinti. Ji tikisi, kad šią istoriją išgirdusios moterys ir pačios ryšis atsikovoti savo gyvenimą.

„Buvau žmogus be savivertės, kuris leidosi skriaudžiamas, žeminamas“, – prisiminė Renata. Klausantis jos pasakojimo sunku patikėti, kad ši drąsi, stipri, savimi pasitikinti ir vietoje nenustygstanti moteris dar visai neseniai atrodė lyg visai kitas žmogus.

„Noriu, – kalbėjo ji, – kad mane visada suptų ta ramybė, kurioje dabar gyvenu. Didžiausia mano svajonė vaikus užauginti taip, kad jie nesektų mano keliu – kad jų neskriaustų ir jie neskriaustų.“

Šiandien Renatos gyvenimas – išsipildžiusi svajonė

Utenoje visą gyvenimą praleidusi Renata viena augina du vaikus, atrado savo svajonių profesiją – dirba vaikų darželio auklėtoja, taip pat studijuoja ikimokyklinį ir priešmokyklinį ugdymą. Be to, ji dar ir profesionali sportininkė, anksčiau sėkmingai dalyvaudavusi Lietuvos fitneso čempionatuose, o šiandien treniruoja kitus, daugiausia – vaikus ir moteris. Kaip vienas žmogus gali tiek daug visko nuveikti, paklauskite? Pašnekovė atskleidė, kad ją įkvepia vaikai, mažieji auklėtiniai, draugai, knygos bei tikėjimas.

Paklausta, kodėl jai patinka dirbti su vaikais, pašnekovė svarstė, kad būdama su jais gali save visapusiškai realizuoti. Renata juokavo, kad pasakyti, kad jai labai patinka vaikai – būtų tas pats, kas nepasakyti nieko ir paaiškino: „Dirbant kasdien save išvysti visai kitomis spalvomis ir tai yra nuostabu.“

„Jei kas nors anksčiau man sakydavo, kad aš galėčiau dirbti su vaikais – viduje tą norą ir svają uždarydavau, – prisiminė ji ir pridūrė: – Niekada nebūčiau pagalvojusi, kad manęs laukia tiek daug kūrybinių veiklų darželyje. O dabar kasdien vis labiau mane žavi baltais dantukais pasipuošusios šypsenos ir tiesiamos rankutės apsikabinimui. Kartu su pačiais mažiausiais ieškau vidinio džiaugsmo ir mokausi. Ir gaunu nė kiek ne mažiau, nei duodu. Su jais galiu būti savimi. Juk taip smagu dovanoti jiems meilę, rūpestį bei švelnumą“, – svarstė ji.

Vizitas psichologės kabinete gyvenimą apvertė aukštytyn kojomis

Europos socialinio fondo lėšomis finansuojamą projektą „Kompleksinės paslaugos šeimai Utenos rajone“ šios istorijos herojė atrado sunkiausiomis savo gyvenimo akimirkomis.

„Esu patyrusi psichologinį ir fizinį smurtą artimoje aplinkoje“, – pasakojo ji ir pridūrė, kad toks žiaurus artimo žmogaus elgesys gilius randus palieka ne tik kūne, bet ir širdyje: „Buvau smarkiai sumušta tiek fiziškai, tiek psichologiškai.“

Renatos teigimu, nuo tuometinio draugo smurtą kenčiančią mamą matė abu vaikai. Būtent tai, pasak pašnekovės, ir paskatino ieškoti pagalbos. Pirmiausia ji pasibeldė į Vaiko teisių apsaugos ir įvaikinimo tarnybos duris. Apie smurtą atvirai prabilusiai moteriai ir jos vaikams specialistai pasiūlė kompleksinę psichologo pagalbą.

„Susipažinau su nuostabia psichologe Simona, kuri man padėjo ir su kuria iki šiol labai artimai bendraujame“, – džiaugėsi pašnekovė, o paprašyta papasakoti apie pirmuosius apsilankymus specialistės kabinete prisiminė: „Iš pradžių daug verkdavau, tiek nosinaičių sunaudojau (juokiasi). Pamažu išsikalbėjau, atsivėriau ir sulaukiau labai stipraus palaikymo, kuris motyvavo ir padėjo suprasti, kad esu nuostabi, stipri moteris.“

Anot Renatos, gyvenimas smurtaujančioje aplinkoje, visų pirma, palaužia dvasią: „Buvau žmogus be savivertės, kuris leidosi skriaudžiamas, žeminamas. Buvau sau negraži, nemaloni... O šie susitikimai su psichologe man atvėrė akis. Gyvenimas pasikeitė kardinaliai – įstojau mokyti pedagogikos. Man, beje, labai pasisekė, nes iškart įsidarbinau vaikų darželyje, kur mane supa nuostabūs kolegos.“

Namus aplankė ramybė

Anot pašnekovės, pokyčiams reikia laiko, bet būtina išdrįsti atsiverti, netylėti, palikti smurtautoją ir iš naujo save atrasti. Šiandien kaip niekad tvirtai ant kojų stovinti šios istorijos herojė neužsidarė savyje, o priešingai – drąsiai kalba apie patirtus išgyvenimus ir viliasi, kad ir kitos moterys, kurios kenčia taip pat, kaip kažkada Renata, išdrįs pasipriešinti.

„Norėčiau, kad jos nieko nebijotų ir padėtų sau“, – sakė Renata.

„Žinot, kas iš tikrųjų mūsų namus aplankė? Ramybė. Tai yra neįkainojamas dalykas. Nėra baimės, nėra streso. Kai namuose yra ramybė ir mato vaikai, kad mamytė rami, viskas jai gerai – tai ir vaikai ramūs“, – patirtimi dalijosi ji.

Skaudi Renatos patirtis padeda suprasti, kaip svarbu, kad pagalba būtų kiekvienam prieinama. Kartu tai istorija apie tai, kad išeitis visada yra, todėl net jeigu labai skaudu ir atrodo, kad nieko negali pakeisti – negalima nuleisti rankų. Sudėtingus gyvenimo iššūkius įveikusi herojė šiandien pati tapo ramsčiu. Kiekvieną mėnesį Renata finansiškai padeda sunkiai besiverčiančiai šeimai.

„Jeigu gali padėti, nesvarbu kuo – finansiškai ar pokalbiu – privalai padėti“, – įsitikinusi ji.

Pažintis su Lietuva apvertė
kartvelų gyvenimą:

TAI SVAJONIŲ ŠALIS

Lietuvą atrado atsitiktinai

Su Sophio susitikome šalia Vilniaus Šv. Onos bažnyčios. 22 metų mergina Vytauto Didžiojo universitete (VDU) studijuja diplomatiją ir jau netrukus savo rankose laikys magistro diplomą. Be to, kad puikiai mokosi ir visai neseniai užbaigė praktiką Sakartvelo ambasadoje, Sophio dirba turizmo agentūroje – pažinti gimtosios šalies grožį padeda ten keliaujantiems lietuviams. Beje, pokalbiui artėjant prie pabaigos mergina atskleidė, kad Šv. Onos bažnyčia – jos mėgstamiausia vieta Vilniuje.

„Viskas prasidėjo prieš 5 metus, kai Tbilisyje pradėjau studijuoti anglų filologiją. Tada ir sužinojau, kad Sakartvelo technikos universitete yra toks Lietuvių kalbos ir kultūros centras“, – prisiminė ji ir paaiškino, kad kelios draugės lankė užsiėmimus ir pasidalijo teigiamais išspūdžiais, todėl apie dar vieną užsienio kalbą jau kurį laiką svajojusi pirmakursė Sophio nusprendė prisijungti: „Nuo pirmos paskaitos žinojau, kad man labai patinka. Norėjau tapti geriausia studente, kad galėčiau kuo daugiau kartų atvažiuoti į Lietuvą.“

Jaunos merginos svajonė išsipildė su kaupu – kalba ji nepriekaištingai. Galiu lažintis, kad net geriau už nemenką dalį lietuvaikių. Kaip pati sako, netikėta pažintis su nauja kultūra tapo geriausiu sprendimu gyvenime. Už labai gerą lietuvių kalbos mokymąsi, aktyvų dalyvavimą Lietuvių kalbos ir kultūros centro veikloje bei lietuvių kultūros sklaidą Sakartvele Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministerija (ŠMSM) net du kartus jai įteikė padėkos raštus. Sophio labai dėliaugiasi, kad dalyvavo net 3 Europos socialinio fondo lėšomis finansuojamuose projektuose, tarp kurių – VDU organizuota dialektologinė ekspedicija, tarptautinis baltistų seminaras ir Vilniaus universitete (VU) vykę lietuvių kalbos ir kultūros kursai.

„Pirmą kartą į Lietuvą atvykau 2016 metų pavasarį. Norėjau viską, ką išmokau, pritaikyti praktikoje ir Lietuvą pajusti iš arti: susipažinti su kultūra, istorija, žmonėmis. Man labai pasisekė“, – atviravo ji.

Čia jaučiasi sava

Pasak Sophio, vos atvykusi į Lietuvą pasijuto sava, jai čia labai patiko: „Net nebuvo to jausmo, kad esu svetimoje šalyje, toli nuo tėvynės. Labiausiai patiko tai, kaip gražiai

sutikti žmonės su manimi elgėsi. Lietuviai labai svetingi ir šilti – tuo esate panašūs į kartvelus.“

Sophio tikisi vieną dieną tapti Sakartvelo ambasadore Lietuvoje ir neabejoja, kad per šiuos metus sukaupta patirtis, išmokta kalba, žmonės, su kuriais teko susipažinti, ir universitete įgytos žinios pravers siekiant svajonės.

„Noriu tapti tuo tiltu tarp dviejų šalių“, – kalbėjo ji ir pridūrė, kad nors šiuo metu ir neužima jokių oficialių pareigų, tačiau daro viską, kad kuo daugiau kartvelų pažintų Lietuvą ir kuo daugiau lietuvių atrastų nuostabią Sakartvelą. Vienas iš geriausių įrodymų – puikus jos darbas verčiant dvi pjeses. Spektaklis pagal vieną iš jų – „Tojbelė ir jos demonas“ (rež. G. Tavadze) 2017 metais rodytas Telšiuose ir kituose miestuose, o po gastrolių Telšių Žemaitės dramos teatras pasirašė bendradarbiavimo sutartį su Zugdidžio dramos teatro režisieriumi.

Lietuvių kalbą išmoko greitai

Kartu su antruoju šio pasakojimo herojumi Irakli Dudaury Sophio į kartvelų kalbą išvertė pagal I. Simonaitytės romaną „Aukštųjų Šimonių likimas“, pastatytą spektaklį „Gentis“. Kaip ekonomikos magistrą Tbilisio valstybiniame ekonominių santykių universitete įgijęs vaikinai atsidūrė vertėjo kėdėje, paklauskite? Kaip ir Sophio, lietuvių kalbą ir kultūrą Irakli atrado visai netikėtai.

Pasak jo, 2017 metais gimtajame Dušetyje vykusios šventės metu jis susipažino su Sakartvelo technikos universiteto Lietuvių kalbos ir kultūros centro vadovu prof. Vidu Kavaliausku ir to užteko, kad vaikinai ryžtųsi vėliau lemtingais tapusiems pokyčiams – pradėjo mokytis lietuvių kalbos.

Norą mokytis liudija vaikinai užsispyrimas – į sostinėje Tbilisyje vykusias paskaitas jis kiekvieną kartą važiuodavo automobiliu, o įveikęs 70 km į vieną pusę vėliau grįždavo atgal į Dušetį, kur tuo metu dirbo savivaldybės finansų skyriaus vyresniuoju specialistu. Nors, anot pašnekovo, lengva nebuvo, tačiau pastangos nenuėjo perniek. Kaip pats sakė, tai ne tik atvėrė kitos kultūros duris, bet ir iš esmės pakeitė gyvenimą – šiandien Irakli vadovauja biudžeto planavimo skyriui ir Lietuvos kultūrą plėtoja gimtinėje. Jo iniciatyva Dušetyje įsikūrė Kartvelų ir lietuvių kultūrų centras.



„Lietuva mano gyvenime užima ypatingą vietą“, – sako Vilniuje studijuojanti kartvelė Sophio Tabatadze. Pralkbus apie Lietuvą meile užsidega ir jos tautiečio – Irkali Dudaury akys. Jiedu ne tik puikiai kalba lietuviškai, bet ir daro viską, kad tarp šalių užsimegztų dar artimesni kultūriniai bei politiniai ryšiai. Pašnekovai sutaria – netikėta pažintis su Lietuva atvėrė daugybę kelių.



Vaikinas parodė ypatingus savo gebėjimus, veržlumą ir energiją, todėl buvo rekomenduotas važiuoti vienam semestru mokytis lietuvių kalbos į Vilniaus universitetą pagal Europos socialinio fondo lėšomis finansuojamą projektą, o vėliau netgi pakviestas pasilikti ilgesniam laikui. Neįtikėtina, kad vos per du studijų semestrus Irakli lietuvių kalbą išmoko B2 lygiu, o šiuo metu išmano dar geriau – kalba ir rašo taip, lyg Lietuvoje būtų praleidęs visą savo gyvenimą.

„Ar lietuvių kalba tikrai tokia sunki?“ – klausimas, kurio negalėjau neužduoti. Anot pašnekovo, ji visai nepanaši į kartvelų kalbą – labai skiriasi fonetika, o ką jau kalbėti apie kirčiavimą.

Lietuvių kalba atvėrė kelius į naują gyvenimą

„Studijos VU inspiravo mano asmenybės pokyčius, – kalbėjo Irakli ir paaiškino: – išaugo pasitikėjimas savimi,

ėmiau ieškoti profesinių galimybių, pradėjau domėtis Lietuvos ekonominėmis realijomis, savivaldybių struktūra ir veikla.“

Įgytas žinias pašnekovas netruko pritaikyti praktikoje – praleidęs čia beveik 2 metus jis stažavosi vienoje sėkmingai dirbančioje privačioje įmonėje, Sakartvelo ambasadoje, Lietuvos Vyriausybės kanceliarijoje, o kur dar įvairios konferencijos, pranešimai, moksliniai darbai lyginant abiejų šalių savivaldybių struktūras ir panašiai.

„Lietuva man lyg antra gimtinė. Mano gyvenime Lietuva užima ypatingą vietą. Labai myliu šią šalį ir jos žmones“, – pabrėžė Irakli.

Šiuo metu Dušetyje gyvenantis pašnekovas atskleidė, kad netrukus ketina sugrįžti į Lietuvą. Jo planuose – doktorantūros studijos. Irakli neslepia, kad ateityje svarsto pasirinkti politiko kelią. Kas žino, galbūt kada nors didžiuodamiesi pasakosime, kad žymus Sakartvelo politikas Irakli Dudaury puikiai kalba lietuviškai.



Lemtingas apsilankymas miške:

SENJOREI TEKO IŠ NAUJO MOKYTIS IR VAIKŠČIOTI, IR KALBĖTI

„Norėčiau, kad visi atkreiptų dėmesį, nebūtų tokie abejingi, kaip aš buvau“, – sako ponė Irena. Prieš kelerius metus, susirgus erkinio encefalitu, sugriuvo įprastas šios istorijos herojės gyvenimas – iš atminties išsitrynė visi metai, teko iš naujo mokytis vaikščioti ir netgi kalbėti. Laimei, optimistiškos sielos žmogaus sunkūs išbandymai nepalaužė, o nuolatinis darbas su savimi duoda neįtikėtinų rezultatų.

Simptomai priminė gripą

„Tikrai negalvojau, kad galiu susirgti... O taip mėgau mišką, uogas, grybus – viską rinkdavau“, – prisiminė ji ir pastebėjo, kad pastaruoju metu apie erkinį encefalitą kalbama gana dažnai, tačiau dar visai neseniai informacijos apie šią klastingą ligą trūko: „Buvau girdėjusi, kad yra tokia liga, bet kad kas nors būtų susirgęs – negirdėjau.“

Iki 2018-ųjų rudens 75 metų Irenos gyvenimas mažai skyrėsi nuo kitų senjorų. Daug dėmesio ji skyrė namams, šeimai, mėgo bendrauti, daug laiko praleisdavo gamtoje. Kas galėjo pagalvoti, kad vienas apsilankymas miške bus lemtingas – grybaujant jai įsisiurbė erkė. Viskas įvyko taip greitai... Dar tą patį vakarą moteris buvo paguldyta į ligo-ninę, dėl komplikacijų ištiko insultas, o po to – paralyžius. 8 dienas Irena praleido panirusi į komą.

Anot pašnekovės, pirmieji ligos simptomai priminė paprastą peršalimą ar gripą. Ji nė nenučiuokė, kad pakilusi temperatūra, kaulų laužymas ir silpnumas – erkinio encefalito signalai. Irena atviravo, kad suprastėjusios sveikatos

nesureikšmino iki kol dukra neištraukė erkės. Beje, maždaug šiuo momentu sušlubavo atmintis.

„Iš pirmųjų metų nieko neprisimenu, o antraisiais pamažu pradėjau judinti rankas. Dabar jau šitą pakeliu, o šitos dar nepakeliu“, – asmeniniais išgyvenimais dalijosi ji.

Darbas su savimi davė teigiamų rezultatų – žengia pirmuosius žingsnius

Nuo lemtingos dienos prabėgus keleriems metams pašnekovė džiaugėsi, kad sveikata neprastėja. Priešingai – moters būklė pamažu gerėja. Tiesa, šiuo atveju ne laikas, o nuolatinis darbas su savimi užgydė skaudžiausias žaizdas. Pernai ji prisijungė prie Europos socialinio fondo lėšomis finansuojamo projekto „Integrali pagalba į namus Mažeikių rajone“. Kaip paaiškino Mažeikių rajono socialinių paslaugų tarnybos direktorės pavaduotoja socialiniam darbui Živilė Petkevičienė, Irenos namuose nuolat lankosi specialistai, kurie padeda mankštintis, atlikti įvairius pratimus, palaiko emociškai. Ž. Petkevičienė paaiškino, kad pradžioje projekto rengėjai siekė išsiaiškinti, ar apskritai tokios paslaugos rajono gyventojams yra reikalingos, tačiau dabar akivaizdu – tokia pagalba turėtų tapti įprasta praktika kiekviename rajone.

Dar prieš metus tik dešinės rankos plaštaką galėjusi pajudinti Irena pasiekė neįtikėtinų rezultatų – šiandien ji pati atsistoja, su artimųjų ar specialistų pagalba žengia pirmuosius žingsnius savo tikslo – savarankiško vaikščiojimo – link. Pašnekovė įsitikinusi, kad tai specialistų pagalba ir dukros parama jai padėjo atsistoti ant kojų, tačiau nepaminėjo vieno, gal net svarbiausio aspekto – didelio savo noro, užsispyrimo ir optimizmo, kuris neleidžia pasiduoti.

„Ką liepia, tą ir darau“, – linksmai kalbėjo ponė Irena ir šypsodamasi pridūrė, kad niekada gyvenime nesportavo tiek, kiek dabar. Beje, visai neseniai ji lankėsi koncerte. Kaip pati sakė, visą gyvenimą buvo tokia aktyvi, liga šito nepakeitė. Su dukros pagalba ji keliavo prie jūros, o kai tik gali – lankosi kitose Lietuvos vietose.

Visą savo gyvenimą sandėlio vedėja dirbusi Irena atviravo, kad labiausiai jai patiko bendrauti su žmonėmis. Tai ir dabar teikia didžiausią džiaugsmą. Ruošiantis atsisveikinti šio pasakojimo herojė paaiškino, kad nė nesirošia tinginiauti, o ketina pasivaikščioti su vaikštyne lauke, su dukra ir integralios pagalbos specialiste pažaisti lavinančius žaidimus ir mankštintis. Ji taip pat atskleidė, kad labai mėgsta spręsti kryžiažodžius ir skaityti, tik greit neliks ką – namų biblioteką ji jau įveikė.

Savarankiško gyvenimo namuose įsikūrusi Žana –

APIE GYVENIMĄ, DARBĄ IR SVAJONĘ PAMATYTI AMERIKA

Reikia ne institucijų, o tikrų namų

Beveik prieš trejus metus savarankiško gyvenimo namus „Būkime drauge“ įkūrusi Snieguolė Butrimavičienė pasakojo, kad su proto negalia turinčiais žmonėmis ji ilgus metus dirbo Vilijampolės socialinės globos namuose. Anot jos, tam tikro amžiaus sulaukę globotiniai būdavo perkeltami į psichoneurologinius namus. Moteris tam nepritarė.

„Labai neteisinga, kad jie turėjo kažkur iškeliauti, nors galėtų savarankiškai gyventi“, – pasakojo pašnekovė.

Tai ir buvo priežastis, paskatinusi Snieguolę įkurti namus, kuriuose oriai galėtų gyventi proto negalia turintys asmenys. Anot jos, pirmuosiuose tokiuose namuose apsigyveno vaikinių grupelė, o neilgai trukus duris atvėrė ir kiti. Ramiame kvartale Kauno pakraštyje šiandien jaukiausiai įsikūrė 4 merginos bei Snieguolė su ne ką mažiau šiems namams atsidavusiu vyru Sauliumi.

Anot pašnekovės, ne institucijų, bet tikrų namų, kuriuose būtų ugdomas savarankiškumas, o gyventojai galėtų užsiimti saviraiška, sulauktų kokybiškos socialinės ir psichologinės pagalbos – poreikis milžiniškas.

„Institucinis ntpaudas lieka visam gyvenimui. Visų pirma tai pasireiškia egocentrizmu, savanaudiškumu, maisto kaupimu, nemokėjimu elgtis su pinigais. Apsigyvenus šiuose namuose merginos labai pasikeitė, tapo daug savarankiškesnės. Šiandien jos daug ką gali pasidaryti pačios – ir viešuoju transportu naudojasi, ir maistą gaminasi. Labai išaugo atsakomybė, atsirado savikontrolė, supratimas, kaip elgtis galima, o kaip ne. O tai, kad gali dirbti – pats didžiausias privalumas“, – pasakojo Snieguolė ir paaiškino, kad jos tikslas – padėti pasiruošti visiškai savarankiškam gyvenimui.

Jaučiasi laiminga turėdama namus ir mėgstamą darbą

Grįžkime prie šio pasakojimo herojės Žanos. Mergina pasakojo, kad artimų giminaičių neturi: „Tikri tėvai mane paliko. Patekau į kūdikių namus Kaune, o vėliau gyvenau vaikų namuose, pas globėjus. Prieš atsikraustydama čia gyvenau Kauno „Kartų namuose“. Ten man labai padėjo auginant sūnų.“

Žana – mama, tačiau jos sūnus šiuo metu gyvena su globėja, nes jai pačiai pasirūpinti berniuku buvo per daug sunku. Ji labai stengėsi. Stengiasi ir dabar – nuolat bendrauja telefonu ir nekantriai laukia kiekvieno gyvo susitikimo.

„Labai myliu jį ir gyvenime linkiu tik geriausio“, – kalbėjo Žana ir pridūrė, kad jos berniukas nepaprastai smalsus ir judrus – visai kaip ir mama.

Pašnekovė atskleidė, kad labai svarbią vietą jos gyvenime užima profesinė veikla. Vienoje kavinėje kelias valandas kasdien Žana dirba virėjos padėjėja-indų plovėja. Anot jos, darbas nėra lengvas, tačiau labiausiai ji džiaugiasi tuo, kad jaučiasi mylima ir įvertinta. Jauna moteris išsiskiria kruopštumu, o jos rankomis kryželiu siuvinėti paveikslėliai tiesiog neprilygstami. Beje, siuvinėjimas yra ir Snieguolės hobis, jiedvi tikrai turi apie ką pasikalbėti.

Savarankiško gyvenimo namuose pašnekovė gyvena jau kelerius metus ir sako, kad smagiausia tai, jog visada yra ką veikti. Kai nedirba, visos 4 merginos prižiūri sodą ir čia pat esantį daržą, atlieka namų ruošos darbus, o užvis labiausiai mėgsta keliauti po Lietuvą ir užsienio šalis. Mums besikalbant Žana atskleidė, kad didžiausia jos svajonė – aplankyti tolimąją Ameriką. Kodėl, paklausite? Pašnekovė paaiškino, kad jai labai patinka miestų peizažą išnyrantys dangoraižiai.



Šios istorijos herojė – netrukus 35-ąjį gimtadienį švęsianti Žana. Komunikabili, drąsi, linksmas – tokia ji. Įsikūrusi Žana Kaune, savarankiško gyvenimo namuose „Būkime drauge“. Gyvenimas jaunos moters nelepino. Kaip pati sako, stogas virš galvos – didelė laimė, o kai šalia šaunios kambariokės ir kiekviename žingsnyje palaikanti šių namų įkūrėja Snieguolė, tai jokie sunkumai nebaisūs.



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

esfa EUROPOS
SOCIALINIO
FONDO
AGENTŪRA

