

# Įgalink save asmens teisių įgyvendimo kelyje



**verta!**  
●●●●●

**clf** open  
Lithuania  
foundation



Finansuoja  
Europos Sąjunga

Projekto numeris: K5-V-LS-023

# Jungtinių tautų neįgaliųjų teisių konvencija



Jungtinių Tautų neįgaliųjų teisių konvencija mes vadiname susitarimą tarp daug šalių.

Toliau šį susitarimą mes vadinsime Konvencija.

Konvencijoje šalys susitarė dirbti, kad žmonės su negalia turėtų tokias pat teises, kaip visi kiti žmonės.

Konvencijoje yra daug dalių.

Tas dalis mes vadiname straipsniais.

Visi Konvencijos straipsniai turi savo numerius.

Kiekvienas straipsnis sako, ką šalys turi daryti tam tikroje gyvenimo srityje dėl žmonių su negalia.



Projekte „Įgalink save asmens teisių įgyvendinimo kelyje“ dalyvavo 21 asmuo, turintis intelekto ar psichosocialinę negalią iš VŠĮ „Tapk laisvas“ užimtumo centro ir grupinio gyvenimo namų.





Projekto metu vyko 3 grupių mokymai.

Mokymų metų projekto dalyviai pasakojo, kokios teisės jiems svarbiausios ir aktualiausios.

Keli asmenys sakė, kad saugumas jiems yra svarbiausias dalykas.

Kiti projekto dalyviai sakė, kad jiems svarbu keliauti ir gerai leisti laisvalaikį.

Dar kitiems svarbiausia – darbas ir užimtumas.

Asmuo, kuriam nustatytas neveiknumas sakė, kad nori dalyvauti rinkimuose.

Projekto dalyviai sukūrė plakatą apie jų teises.



# Pavojingos situacijos



## 11 Konvencijos straipsnis vadina- si Pavojingos situacijos.

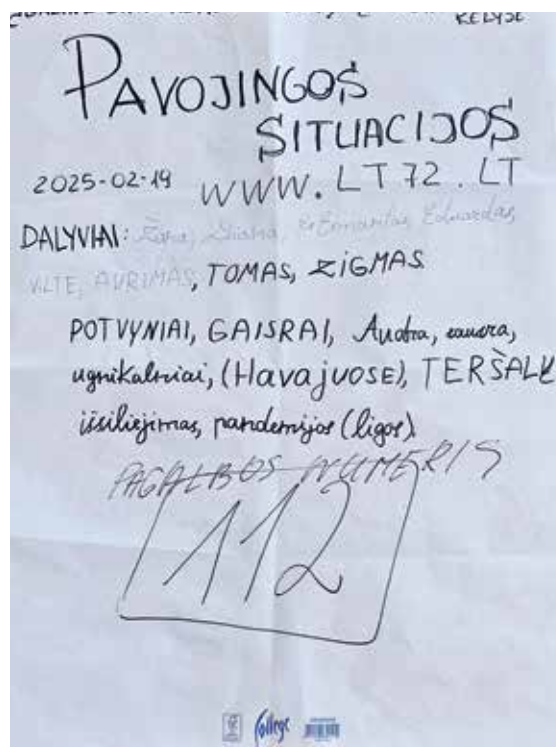
Pavojingos situacijos atsiranda tada, kai daug žmonių kyla pavojus.

### Pavojus daug žmonių gali kilti, kai:

- Pučia labai smarkus vėjas.
- Kyla didžiulis gaisras.
- Įvyksta didelis potvynis.
- Prasideda karas.
- Kiekviena šalis turi pasirūpinti savo žmonėmis su negalia, jei atsitinka pavojinga situacija.

### Projekto dalyviai susitikimų metu sakė, kad jiems svarbu pakalbėti apie:

- Vagystes ir sukčius;
  - Avarijas;
  - Užpuolimus, kurie gali sužaloti žmogų;
  - Užkrečiamas ligas ir pandemijas;
- Susirgus svarbu kreiptis pagalbos į



gydytoją;  
Svarbu sergant nevykti į darbą, užimtumo centrą, kad neužkrėsti kitų;  
Vėdinti patalpas;  
Vartoti vaistus ir gerti arbatas;  
Dažnai plauti rankas.



## **Kalbant apie audras, potvynius, dalyviai sutarė, kad:**

- Svarbu klausytis informacijos per radiją ir televiziją.
- Kilus stipriam vėjui, užsidaryti visus langus ir duris.
- Išjungti elektros prietaisus.
- Jei žaibuoja ir griaudėja negalima slėptis po dideliais medžiais.
- Kai žaibuoja negalima maudytis upėse, ežeruose ar kituose vandens telkiniuose.
- Po audros, jei matai išverstus medžius ar elektros stulpus, nesisieiti prie jų, o skambinti 112.
- Visada namuose turėti radiją su elementais arba pakrautą išorinę bateriją (power banką).

Gaisrai gali kilti pastato, kuriame esi, viduje. Taip pat gaisrai gali kilti miške, gatvėje, savartyne ir kitur. Kalbant apie gaisrus, dalyviai sakė, kad:

- Pamačius gaisrą, reikia iš karto skambinti 112.
- Kai dega miškas, savartynas ar kitur, ir oras būna užterštas, rekomenduojama nebūti lauke, uždaryti langus. Einant į lauką, reikėtų dėvėti kaukę.

■ Kai gaisras kyla viduje, reikia stengtis kuo greičiau palikti patalpą, geriausia šliaužti, jei yra daug dūmų.

- Nesinaudoti liftu.
- Nesislėpti po lova ar spintoje.
- Jei spėjame, išsinešti kartu asmens dokumentus, gyvūnus, vaikus.
- Jei esame neaukštai, galima iššokti pro langą.

Kalbant apie spėtuves ir priedangas, svarbu:

- Išgirdus sirenas arba gavus pranešimus į telefonus, ar išgirdus žinią apie pavojingą situaciją per radiją ar televiziją, reikia slėptis priedangose arba slėptuvėse, požeminėse aikštelėse.

■ Priedangos ir slėptuvės yra žymimos specialiais ženklais.

- Svarbu žinoti priedangas, kurios yra netoli namų.

Esantis pavojingoms situacijoms, svarbu su savimi pasiimti dokumentus, pinigus ir banko korteles, reikiamus vaistus, negendančio maisto, geriamo vandens, telefoną.

Geriausia – būti pasiruošus tokiems atvejams iš anksto.



# Asmens laisvė ir saugumas



## 14 Konvencijos straipsnis vadinasi Asmens laisvė ir saugumas.

Projekto metu vyko susitikimas su bendruomenės pareigūnais. Susitikimo metu buvo aptarta:

- Kas yra laisvė?
- Kas yra saugumas?
- Kaip reikia elgtis kelyje, viešajame transporte, renginiuose?
- Kas nutinka, kai nesilaikai įstatymų?

**Jei nesilaikai įstatymų, gali būti nubaustas.**

- Gyvenimo bendruomenėje taisyklės.

- Saugus eismas.

Tamsioju paros metu svarbu turėti šviesą atspindinčius daiktus, atšvaitus, kurie turi būti prisegti dešinėje pusėje, ar būtų prisegtas ant kuprinės, rankinės.

Elektriniais paspirtukais gali važiuoti asmenys nuo 16 metų.

Paspirtuku gali naudotis vienas asmuo.

Važiuojant dviračiu ar paspirtuku, rekomenduojama dėvėti šalmą.

Per pėsčiųjų perėją reikia pervesti dviratį ar paspirtuką. Važiuoti negalima.

Asmuo važiuojantis paspirtuku be variklio, laikomas pėsčiuoju.

Neįgaliųjų vežimėliai nėra priskirti prie dviračių.

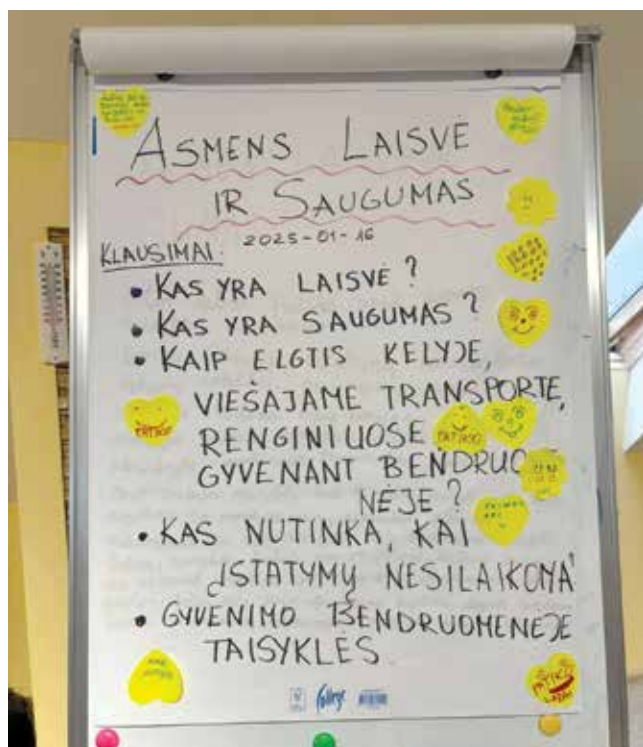
Elektrinėmis priemonėmis leidžiama važiuotidviračių juostomis, kelkraščiu, važiuojamąja dalimi.

Važiuojant pro pėsčiuosius, greitį reikia sumažinti.

Laukti prie pėsčiųjų perėjos žalio signalo reikia toliau nuo kelio krašto.

Einant per perėją, nesinaudoti telefonu, neužsirišinėti batų, nestovi-





niuoti, nesinaudoti ausinėmis.  
Per perėją negalima bėgti.  
Įsitikinti, ar neatvažiuoja greitosios pagalbos ar kitas automobilis su garsiniu signalu.  
Viešajame transporte nevalgyti ir neužsiimti jokia veikla, kuri trukdytų vairavimui.

### ■ **Telefoniniai sukčiai ir kaip nuo jų apsisaugoti:**

Nepažįstamiems asmenims nepasakoti jokios informacijos apie save.  
Nesigirti, kad namuose esi vienas.  
Nepasakoti, kiek turi pinigų.  
Nesilankyti nežinomose interneto svetainėse.  
Saugi internetinė svetainė prasideda raidėmis http  
Jei perkant prekes internetu, parduovėjas prašo pervesti pinigus, būkite atsargūs.  
Jei internetinėje svetainėje iššoka langas, kad jūs kažką laimėjote, pagalvokite, ar tai galėtų būti tiesa. Ge-

riau jo neatidarinėti.

Jei gaunate laišką iš jums nežinomo adreso, kuriame prašoma pervesti pinigų, asmeninių nuotraukų ar kitų asmeninių duomenų, niekada to nedarykite.

### ■ **Asmeninių daiktų saugojimas:**

Savo asmeninius daiktus – raktus, pinigus, dokumentus, jei juos nešiojate su savimi, reikia saugoti.

Kišenės turėtų būti užsegtos.

Svarbu daiktus laikyti vidinėse kišenėse.

Atsisėdus viešajame transporte, kuprinę ar rankinę geriausia nusiimti ir laikyti prieš save.

Nepalikite piniginės rankinės ar kuprinės viršuje.

Nesinešiokite su savimi didelių sumų grynųjų pinigų.

### ■ **Alkoholio vartojimas ir rūkymas:**

Viešose erdvėse negalima vartoti alkoholinių gėrimų.

Vieša vieta yra tokia vieta, kurioje būni ne vienas, ateina ir kitų žmonių – parkas, biblioteka, žaidimų aikštelė ir kt.

Rūkyti galima tik tam skirtose vietose.

Jokiu būdu neimti iš nepažįstamų asmenų skysčių, skirtų elektroninėms cigaretėms.

### ■ **Pagalbos telefono numeris yra 112.**

Už nepagrįstus skambučius telefono numeriu 112, gali būti nubaustas.

Jei esi dienos užimtumo centre, grupiniuose gyvenimo namuose ar kitoje įstaigoje, pirmiausia visas problemas reikėtų spręsti su ten dirbančiais specialistais.



# Saviraiškos laisvė, laisvė reikšti savo nuomonę, galimybė gauti informaciją



**21 straipsnis Konvencijos straipsnis vadinasi Saviraiškos laisvė, laisvė reikšti nuomonę, galimybė gauti informaciją.**

Šia tema vyko 3 susitikimai su 3 grupėmis.

Susitikimų VŠĮ „Tapk laisvas“ užimtumo centre, Netonių ir Užliedžių grupinio gyvenimo namuose dalyvių mintys apie tai, ką jiems reiškia žodžiai „saviraiška“ ir „savirealizacija“:

- Saviraiška man pomėgiai, kelionės, švenčių šventimas, filmų žiūrėjimas, darbas virtuvėje ir kt.
- Save realizuoti, išreikšti galima per veiklas, kurios patinka.
- Taip pat save išreikšti galima išsakant savo nuomonę.
- Dalyviai naudojo nuotaikų korteles. Jos padeda susikalbėti, kai



žmogus sunkiai kalba, arba nekalba visai.

- Neregiai naudoja Brailio raštą.
- Kurtieji kalbasi gestais.
- Susitikimo metu visi dalyviai kūrė savo paveikslą – ką jam patinka veikti, kokie pomėgiai, mėgstamos veiklos, svajonės.
- Klįjavo emocijų lipdukus, kas padėjo suprasti, kaip kuris dalyvis jaučiasi.
- Dalyviai pristatė vienas kitam





savo paveikslus apie savo pomėgius ir svajones.

- Pristatėme knygas lengvai suprantama kalba, lengvai suprantamos kalbos ženklą.

- Taip pat skaitėme Jungtinių tautų neįgaliųjų teisių konvenciją lengvai suprantama kalba.

- Susitikimų metu dalyviai noriai klausė klausimų, išsakė savo nuomonę.

- **Po susitikimų dalyviai sakė:**  
„Šiandien sužinojau daug naujų dalykų“.

„Man svarbu tai, apie ką kalbėjome“.

„Man įstrigo žodis saviraiška“.





# Darbas ir užimtumas



## 27 Neigaliųjų teisių konvencijos straipsnis vadinasi „Darbas ir užimtumas“.

Šis straipsnis sako, kad žmonės su negalia turi turėti lygias galimybes dirbti.

Projekto įgyvendinimo metu vyko 2 užsiėmimai.

Darbuotojos iš Užimtumo tarnybos dienos centre pravedė paskaitą:

- Sužinojome, kad norint dirbti, reikia kreiptis į Užimtumo tarnybą.
- Galima vyksti gyvai į Užimtumo tarnybą.
- Jei naudojotės internetu, galima užsiregistruoti internetinėje svetainėje.
- Prieš einant į užimtumo tarnybą, būtina pagalvoti, ko aš noriu, ko man reikia.



- Užimtumo tarnybos specialistai gali padėti pasiruošti pokalbiui.
  - Užimtumo tarnybos specialistai supažindins, kokios profesijos labiausiai reikalingos.
  - Galite sužinoti, kaip įgyti norimą profesiją.
  - Darbdaviai, jei įdarbina neįgalų asmenį, gali gauti subsidiją darbo užmokesčiui, darbo asistento mokesčiui, darbo vietos pritaikymui.
  - Profesinės reabilitacijos paslauga – kai dėl sveikatos reikia keisti profesiją.
  - Asmens su negalia agentūra nustato, ar reikia profesinės reabilitacijos.
  - Socialinės dirbtuvės yra kaip tarpininkas tarp asmens su negalia ir darbo rinkos.
- Buvo išvyka į Užimtumo tarnybą. Dalyvavome karjeros/profesijos paskaitoje:
- Susitikome su Užimtumo tar-

nybos specialistėmis.

- Pamatėme vietas, kur vyksta konsultacijos dėl darbo ir organizuojami mokymai.
- Kiekvienas dalyvis pristatė kokią nors profesiją ir pasakė, kokių įgūdžių, jo nuomone reikia norint dirbti tokį darbą.
- Kiekvienas dalyvis pildė asmeninių savybių klausimyną, parengtą lengvai suprantama kalba.







# Dalyvavimas kultūriniame gyvenime, rekreacija, laisvalaikis, užsiėmimas



## 30 Neįgaliųjų teisių konvencijos straipsnis vadinasi „Dalyvavimas kultūriniame gyvenime, rekreacija, laisvalaikis ir užsiėmimas sportu“.

- Vėl „Tapk laisvas“ bendruomenės nariai dažnai keliauja, lanko įvairius muziejus ir kitas įdomias vietas, dalyvauja ir patys organizuoja įvairius renginius, sporto varžybas.
- Susitikime su paralimpiete disko metike Oksana Dobrovolska-

ja, sužinojome jos gyvenimo istoriją.

- Oksana atsakė į visus susitikimo dalyvių klausimus.
- Sportininkė į susitikimą atsivežė savo diską, akių uždangalą, golbolo kamuolį, neregio lazdelę.
- Oksanai nuoširdžiai linkėjome sėkmės jos profesionalioje sporto karjeroje.



# Interviu su projekto „Įgalink save asmens teisių įgyvendinimo kelyje“ dalyviais



**Sigita, 48 m., Gyvena 1 m. Netonių grupinio gyvenimo namuose.**

- *Kaip tu gyveni, Sigute? Kuo džiaugiesi?*

- Man patinka važiuoti į darbą (į „Tapk laisvas“ užimtumo centrą). Labiau patinka Netonyse gyventi nei kur prieš tai gyvenau. Man patinka lankyti užimtumo centrą, padėti virtuvėje, skusti bulves, pas Rimutę dirbuotis.

- *Ką darbuojies pas Rimutę?*

- Sinteponą pešioju, karpau kuktus (medžiagėles), padedu lauke – paravėti. Patinka veiklos viduje. Čia labai geros auklytės (darbuotojai). Gaminą maistą kartu, kur reikia pagalbos padeda, pamoko.

- *Sigute, kai pradėjai eiti į projektą daug nerimavai, ką veiksime, vis klausinėjai kaip čia, kas bus, o vėliau vis klausdavai, kada kitas susitikimas.*

- Pripratau.

- *Kas dar tau svarbu?*

- Skanus maistas. Mokykloje jau geriau, nebėra to, kuris skriausdavo. Dabar geriau jaučiuosi.

**Sofija, 22 m., lanko „Tapk laisvas“ užimtumo centrą.**

- *Kas tau labiausiai patiko projekte? Kas tau svarbiausia buvo projekto metu?*

- Man patiko labiausiai individualūs susitikimai (pagalba priimant sprendimus). Labiau nei grupiniai. Dabar daugiau darau savarankiškai, daugiau pasitikėjimo savimi. Aš pati galiu iki mašinos nueiti, man nėra lengva, bet aš galiu. Moralinio pasitikėjimo dabar turiu daugiau, fizinių jėgų. Daugiau bandau pati daryti. Galiu eiti be pagalbos, aš dabar galiu pati, anksčiau negalėjau.

- *O kas tau padėjo savarankiškiau vaikščioti?*

- Su kitais centro lankytojais eidavome pasivaikščioti, išvykos į miestą – muziejus, kavines, parodas.

- *Kas dar tau buvo svarbu?*

- Drąsos įgijau būti su kitais, pa juokauti, pasipasakoti, anksčiau taip negalėjau. Aš nenoriu, kad man va-

dovautų, aš noriu pati būti laisva... aš geriau jaučiuosi, kai kalbu individualiai. Jei aš blogai jaučiuosi, aš galiu asmeniškai pasidalinti, o grupiniuose susitikimuose negaliu.

- ***Kas tau labiausiai įsiminė iš projekto?***

- Geriausiai prisimenu apie pavojingas situacijas, pagalbos telefonas – 112, klausytis žinių, kai yra pavojinga situacija. Kai kyla gaisras svarbu išeiti greitai iš pastato. Įdomus buvo susitikimas su Oksana (paralimpine čempione). Įdomu pamatyti, išbandyti žaisti golbolą. Kai pirmą kartą užsimerkiau žaidžiant golbolą, išsigandau, buvo netikėta, kai kamuolys atskriejo pas mane, bet paskui buvo gerai. Tokie susitiki-

mai svarbūs, kad suprasti, ką jaučia nematantys žmonės. Asmenys su fizine negalia ieško galimybių, deda pastangas, kad galėtų.

**Tomas, 43m., gyvena 1m. Grupinio gyvenimo namuose Netonyse**

- Ką tau suteikė projekto susitikimai? Kas tau buvo svarbu jų metu?

- Sužinojau apie teisę balsuoti, apie gyvenimo savarankiškumą, apie teisę į mokslus. Gerą naudą davė projektas.

- ***O kaip tau dalyvavimas seminare, kuriame pasakojai apie save?***

- Man gaila, kad negalėjau ilgiau pabūti seminare. Man buvo įdomu dalyvauti ir išgirsti apie asmenų su negalia teises. Man patiko, buvo ge-





ras jausmas ir pasakoti apie save. Man svarbu, kad kiti išgirstų, sužinotų apie mano teisę balsuoti, mokytis, siekti dalykų, nes man šie dalykai svarbiausi. Nebijoti apie savo svajones pasakoti kitiems.

- ***Kas tau pačiam įdomiausia buvo projekto metu?***

- Man pačiam įdomu sužinoti, išgirsti apie teises. Gerai, kad dalyvavau šiame projekte. Norėčiau, kad suaugusiųjų globos namai, kuriuose gyvenau prieš tai, sužinotų, kad galiu pasiekti, įrodyti, kad galima gyventi ir siekti, dalyvauti rinkimuose.



- ***Kurie tau grupiniai susitikimai buvo svarbiausiai, įsimintiniausi?***

- Įdomiausia buvo, kai gaisro metu yra dūmų patalpose ir reikia šliaužti. Sužinojau apie internetinę programėlę – dėl karo grėsmės. Įsiminė susitikimas su bendruomenės pareigūnais, kada skambinti pagalbos telefonu, kad be reikalo neskambinti.

- ***Ką tau suteikė individualūs susitikimai (pagalba priimant sprendimus)***

- Jei nebūtų šių susitikimų, būčiau nežinojęs apie savo teises. Man tas svarbiausia, apie įvažas į pastatus sužinojau. Man norisi, kad kiti matytų, kad galu mokytis, balsuoti ir gyventi.

Aurimas, 20m., mokosi apželdinimo padėjėjo specialybės, lanko „Tapk laisvas“ užimtumo centrą.

- ***Ką tau suteikė individualūs susitikimai (pagalba priimant sprendimus), kurie vyko projekte ir tu juose dalyvavai?***

- Buvo įdomu susitikti, pabendrauti, išsikelti tikslą ir siekti jo.

- ***Su tavimi kalbėjome apie tavo gyvenimą, pomėgius, tuomet išsikėlėme tikslą apsilankyti gyvūnų organizacijoje, peržiūrėjome organizacijas internete, susirinkome informaciją. Paskambinau ir susitarėm apsilankymui. Pakvietėme kartu važiuoti ir kitus ir galiausiai apsilankėme gyvūnų prieglaudoje. Kaip tau ta išvykas?***

- Buvo įdomu susipažinti su šuniukais, smagu juos pavedžioti, sužinoti daugiau. Nebuvo lengva matyti sužalotus gyvūnus, nematančius šuniukus, neskrendančius gandrų. Svarbu susipažinti su prieglauda iš arčiau. Į daug klausimų atsakė prieglaudos darbuotoja. Reikalinga pagalba valyti voljerus, prižiūrėti šuniukus, plauti gardus, rinkti „minas“.

- ***Ar vis dar norėtum savanoriauti su gyvūnais?***

- Norėčiau savanoriauti su gyvūnais. Būtų reikalinga pagalba. Baisu būtų prieiti prie agresyvių gyvūnų. Norėčiau dar į kitas prieglaudas nuvažiuoti, gyvūnai mane traukia.

- ***Ar būtų viena išdrįsęs, susiorganizavęs nuvykti į prieglaudą?***

- Ne, man reikėjo pagalbos.

# Susitikimai mokyklose



Projekto metu projekto dalyviai Reda Tiškutė ir Vytautas Laibinis dalyvavo susitikimuose su moksleiviais keturiose mokyklose. Jie pasakojo savo gyvenimo istorijas, supažindino moksleivius su savo negaliomis ir patirtimis.

■ **Reda:** „Daugiau pasitikėjimo, įdomu susitikti su moksleiviais. Įstrigo mokytojos žodžiai mokiniams – kad asmenys su negalia įdeda daug pastangų kol pasiekia... Labai gera mokiniams pasakoti apie save, pati-

ko, kai klausėsi. Smagu, kad aprodė mokyklą...”

■ **Vytautas:** „Kai buvo pirmą klasių – buvo nedrąsu. Antra jau geriau, lengviau. Patiko, kad galėjau papasakoti, ką veikiu, kur keliavęs esu. Buvo svarbu pasakyti apie neįgaliųjų teises, kad nesityčiokit, nesišaipykit, priimkit.“

Po susitikimų sutarėme ir toliau kartu dalyvauti renginiuose, dalintis savo patirtimis.





# Taisyklės ir susitarimai. Susitikimai su socialinio darbo eksperte Lies van Weezel

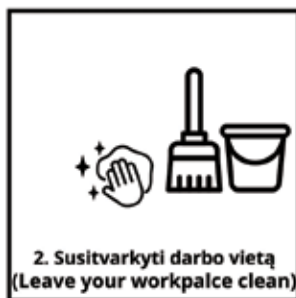
Su socialinio darbo eksperte Lies van Weezel iš Nyderlandų karalystės bendradarbiaujame ne vienerius metus. Įgyvendinant projektą „Įgalink save asmens teisių įgyvendinimo kelyje“ svarstėme, kad būtų svarbu su Lies turėti komandinius susitikimus, kuriuose darbuotojai būtų pastiprinti dirbti vieni su kitais ir su asmenimis su intelekto ir psichosocialine negalia. Su Lies turėjome du gyvus susitikimus ir 3 per nuotolį (zoom platformoje).

Vieną pirmųjų susitikimų turėjome apie komandinį darbą. Lies užduodama daugybę klausimų padėjo susimąstyti apie tai, apie ką galbūt niekada nepagalvojai. Ji nuoširdžiai domisi praktika ir realybe, kurioje organizacija gyvena. Dar įžangoje Lies paminėjo, kad komandinis darbas skamba



paprastai, tačiau yra kompleksiškas ir įvairialypis, komandų būna įvairių... Pradėjome nuo to, o kas kiekvieną iš mūsų džiugina mūsų komandoje, kokias stiprybes mūsų komanda turi ir kas man asmeniškai patinka mano komandoje. O antrasis klausimas skambėjo vis gi ko trūksta, kas nepatinka, liūdina, erzina ar kelia klausimų esamoje komandoje. Atrodo labai paprasti, bet labai taiklūs klausimai pradėti susitikimus ir išgirsti kiekvienos nuoširdžius pasisakymus ir mintis.

Antrasis susitikimas buvo apie taisyklių ir susitarimų svarbą. Taisyklių svarba, gyvenant grupiniuose namuose ar lankant užimtumo centrą, tikriausiai mažai kas abejoja. Nors gali būti skirtingų nuomonių, pastebėjimų, norų, tačiau taisyklės būnant grupėje yra svarbios. Taisyklės kelyje suteikia saugumo vairuojant, žinant taisykles – žinai koks ženklas ką reiškia, žinai kur sukti, kada sustoti. Gyvenant ar dirbiant grupėje/šeimoje taisyklės padeda būti vieniems su kitais, išvengti nesusipratimų, suteikia aiškumo, nuspėjamumo. Taisyklės suteikia saugumo ne tik lankytojams/gyventojams, bet ir darbuotojams. Taisyklės gali būti užrašytos ir nerašytos, kurių laikosi žmonės. Tačiau atėjus naujiems darbuotojams ar lankyto-



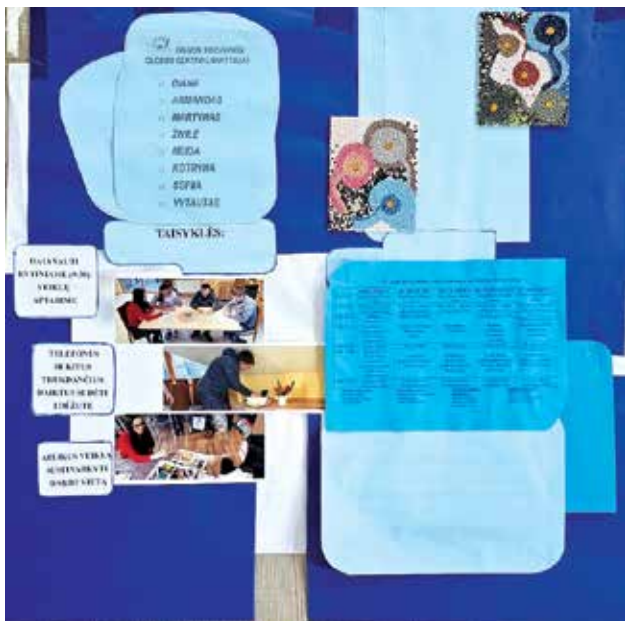
## SOCIALINIŲ DIRBTUVIŲ “TAPK LAISVAS” TAISYKLĖS



jams nerašytos taisyklės nėra akivaizdžios, suprantamos.

Kalbantis ir diskutuojant su Lies van Weezel išsiaiškinome, kad dirbantis su asmenimis su intelekto ar psichosocialine negalia svarbu, kad taisyklių nebūtų per daug, jose neturi būti sudėtingų žodžių ar terminų, geriausia, kad šalia užrašytos taisyklės būtų piktograma (paveikslėlis), tiems kuriems sunkiau sekasi skaityti, ar kurie visai neskaito. Geriausia taisyklės kurti kartu su lankytojais/gyventojais ir svarbu jas aptarti, kodėl ir kam tos taisyklės reikalingos, supažindinti naujus asmenis su jomis. Taisyklės ir susitarimai turi kabėti matomoje vietoje. Jos gali keistis – esant poreikiui ar atėjus naujiems asmenims.

Socialinės darbuotojos Gintarės mintys apie taisykles: „Pastebėjau, kad kai ko-



manda laikosi taisyklių, tai dirbdami galime labiau pasitikėti vieni kitais. Manau, kad kiekvienam svarbu išsipasakoti ir pasitarti įvairiais klausimais.“

Su socialinio darbo eksperte Lies van Weezel ne tik kalbėjomės apie taisykles, tačiau ir kūrėme jas Netonių ir Užliedžių gyvenimo namuose, VŠĮ „Tapk laisvas“ užimtumo centre. Taisyklės buvo aptariamose su lankytojais/gyventojais ir pakabintos matomoje vietoje.

Kartais nutinka, kad taisyklės lyg aptartos, aiškios, kabančios matomoje vietoje, ta-

čiau nepavyksta jų laikytis, tuomet galime kelti klausimą – kas nutiko, kokios pagalbos asmeniui reikia – gal namuose sąlygos pasikeitė, gal žmogus niekada tų dalykų nebuvo mokintas, gal jo kita nuomonė apie tą taisyklę, gal jo sveikatos būklė pasikeitė ir pan.

Žmonių elgesiui turi įtakos gyvenime turėtos patirtys. Ir kai skiriasi žmonių patirtys, gyvenimo istorijos, sąlygos ir kiti dalykai, tuomet pradedama skirtingai elgtis. Svarbu į situaciją žvelgti iš skirtingų pusių ir pabandyti suprasti – kas vyksta? Kas gali turėti įtakos tam? Ir kokie sprendimo būdai padėtų? Nekaltinti, kad asmuo nesilaiko susitarimo, o paieškoti kaip padėti ir susikalbėti su tuo žmogumi, leisti jam pasisakyti. Todėl labai svarbus ir individualus darbas su klientais, asmeninių situacijų aptarimas, bendravimas ir bendradarbiavimas su artimaisiais. Taip iškilo mentorstės tema. Buvo kalbama susitikimų su Lies van Weezel metu, kad kiekvienam asmeniui su negalia svarbu turėti saugų asmenį, kuriuo jis galėtų pasitikėti, pas kurį galėtų ateiti pasitarti ar aptarti situaciją, kelti tikslus.

Mūsų kaip darbuotojų užduotis padėti klientams mąstyti, išreikšti savo nuomonę, pastebėti jų stiprybes. Darbuotojo atsakomybė duoti užduotis klientams – siekti savarankiškumo, įgyti tam tikrus įgūdžius. Darbuotojas tam ir yra padedantis, mokantis klientą, nes klientas turi specialiųjų poreikius. Jei klientas neturėtų specialiųjų poreikių, jis nebūtų reikalingas. Pasakymas „aš tau sakiau“ dažnai turi potekstę „tu kvailas“, „kodėl tu manęs neklausai ir nesupranti“ – kaltinantis požiūris.

Labai džiaugiamės turėję galimybę susitikti gyvai ir per nuotolį su socialinio darbo eksperte Lies van Weezel, kuri padėjo dalykus pamatyti iš skirtingų pusių, kuri padėjo atskleisti, kad gyvenimas (ar situacija) nėra tik juodos ir baltos spalvos, kad yra daugiau spalvų, yra daugiau priežasčių ir sprendimo būdų kalbant apie taisyklių kūrimą, komandinį darbą ir individualų darbą su klientu.

Snieguolė Butrimavičienė, VŠĮ „Tapk laisvas“ vadovė



# Pagalba priimant sprendimus

Igyvendinant Europos Sąjungos struktūrinių fondų ir Atviros Lietuvos fondo finansuojamą projektą „Igalink save asmens teisių įgyvendinimo kelyje“ projektą, vienuolikai asmenų su intelekto ir psichosocialine negalia buvo teiktos individualios konsultacijos, kalbamasi apie asmenines istorijas, patirtis, mėgiamas veiklas, buvo keliami tikslai, kuriuos nori pasiekti pats žmogus.

Šios paslaugos tikslas, kad asmuo su negalia kartu su darbuotojo pagalba išsikeltų tikslą, ko pats norėtų siekti, išmokti, išsiaiškinti. Palaikėme iniciatyvas kilusias iš asmenų su negalia – praveisti užsiėmimus kitiems užimtumo centro „Tapk laisvas“ lankytojams, nuvykti į norimas vietas.

Dalis projekto dalyvių kėlė finansinius klausimus. Jiems svarbu išsiaiškinti dėl skolų kilusius klausimus, kaip išsiimti banko kortelę, kaip užsidirbti. Kilo buitinių klausimų – kaip išmokti naudotis skalbimo mašina, indaplove, elektrine kaitlente, kaip išsikepti pyragą ir pan.

Sveikatos priežiūros klausimai, higienos klausimai bei dantų priežiūros klausimai taip pat svarbūs projekto dalyviams. Kai kuriems kilo santykių iššūkiai su kitais užimtumo centro lankytojais, ribų nubrėžimas, kai nemalonu, nesinori kito asmens matyti, ar, kai jis prieina per arti, kai asmuo nesilaiko tinkamų bendravimo taisyklių, kaip tuomet elgtis, kaip palaikyti kontaktą su tais artimaisiais, su kuriais seniai bendravai. Atsiskleidė psichologinės pagalbos poreikis, noras išsipasakoti apie skaudžius gyvenimo įvykius, įvykius praeityje.

Vykdamt pagalbą priimant

sprendimus, išryškėjo individualios pagalbos poreikis. Asmenys su intelekto negalia turi įvairių – finansinių, buitinių, sveikatos, santykių klausimų ir kylančių iššūkių. Nevisiems lengva „prisileisti“ kitus asmenis, reikia laiko kol užmezgamas saugus, patikimas santykis. Bet užsimezgas tam saugiam santykiui asmenys atsivėrė, pravirko, džiaugėsi, kai pasiseka ir jiems pavyksta – išmokti, pasiekti, išsiaiškinti. Tada kyla noras eiti į priekį toliau, keltis kitus tikslus, spręsti kitus iššūkius. Asmenims su negalia svarbus individualus santykis ir saugus žmogus, kuriuo jis gali pasitikėti, kuris padės kai kils klausimas ar problema.

Šios paslaugos (pagalba priimant sprendimus) poreikis svarbus asmeniui su intelekto ir psichosocialine negalia, nes padeda siekti tai, ko asmuo nori ir kam yra motyvuotas.

*Rūta Gerasimė, projekto koordinatore*



# Kaip Tomas ir Sofia sužinojo, kad jie turi daug teisių

Susipažinkite: Tomas Šunokas ir Sofii La-  
bunska – aktyvūs Europos Sąjungos struk-  
tūrinių fondų ir Atviros Lietuvos fondo  
finansuojamo projekto „Įgalink save as-  
mens teisių įgyvendinimo kelyje“ dalyviai.  
Apie projektą ir kuo jis buvo svarbus žmo-  
nėms su intelekto ir psichosocialine nega-  
lia pasakoja projekto koordinatore Rūta  
Gerasimė.

## Tomas sužinojo, kad gali balsuoti rinkimuose

Tomui Šunokui 43 metai, jis yra neįgalus  
nuo kūdikystės, juda vežimėlio pagalba,  
turi ir intelekto negalią. Daug metų gyve-  
nęs globos namuose, vaikiną prieš metus  
laiko persikėlė gyventi į grupinio gyvenimo  
namus, o taip pat lankosi VŠĮ „Tapk laisvas“  
užimtumo centre, kur turi daug veiklos ir  
niekas netrukdo jo saviraiškai.

Tomas labai smalsus žmogus, jam viskas  
įdomu, nori išbandyti ir išmokti daugybę  
dalykų. Ilgą laiką jam patiko darbai su me-  
džiu. Tebegyvendamas globos namuose  
gamindavo įvairius dirbinius iš medžio. O  
dabar atvykęs į užimtumo centrą su malo-  
numu imasi visų pasiūlytų darbų: ir karo-  
liukus verti, ir etiketes klijuoti, ir sinteponą  
plėšyti. Tomui labai patinka darbai kieme,  
jis padėjo sodinti medelius, dažė kuoliu-  
kus, prižiūri trinkeles. Kviečiamas į pagal-  
bą, vyriškis niekada neatsisako. Jis mėgsta  
keliauti, susipažinti su naujomis vietomis  
ir žmonėmis.

Nuo pat projekto pradžios Tomas noriai  
dalyvavo susitikimuose, jam buvo įdomu  
sužinoti apie savo teises. Kalbėdamas apie  
asmenų su negalia teises, vaikiną įvardi-  
no, kad visą gyvenimą labai norėjo bal-  
suoti LR prezidento ir Seimo rinkimuose,  
bet dėl nustatyto neveiknumo to daryti  
negalėjo. „Pavyko išsiaiškinti, kad Tomas  
turi ribotą neveiknumą ir gali balsuoti. Tai  
jam buvo tikras atradimas, suteikęs daug



džiaugsmo. Dabar jis labai laukia artimiau-  
sių rinkimų, kuriuose galės tą padaryti pir-  
mąjį kartą savo gyvenime“, – džiaugiasi R.  
Gerasimė.

Projekto metu vaikinui buvo suteikta gali-  
mybė pasisakyti asmenų su negalia teisių  
klausimais ir papasakoti apie savo gyveni-  
mą socialinių darbuotojų praktinėje kon-  
ferencijoje. „Prieš konferenciją su Tomu  
aptarėme, ką jis norėtų darbuotojams  
pasakyti, kas jam yra svarbu, kas padeda  
būti savarankiškesniu. Vaikiną pabrėžė,  
kad darbuotojai mokantys juos kasdienių  
dalykų ir savarankiškumo: gaminti valgy-  
ti, tvarkytis, prižiūrėti aplinką, neskubintų  
savo ugdytinių, o reaguotų kantriai, leistų  
ir suklysti bei pabandyti dar kartą. Kad įsi-  
klaustų į asmenų su negalia mintis ir idė-  
jas, suteiktų galimybę keliauti, pamatyti,  
susipažinti su naujais žmonėmis“, – pasa-  
koja projekto koordinatore.

Pasak jos, Tomas dalyvavo ir individualiose  
konsultacijose, kuriose vis drąsiau pradėjo  
reikšti savo mintis, kalbėti apie svajones,  
vis labiau pabrėždamas, kad nori visiems  
įrodyti, kad gali gyventi savarankiškiau ir  
prasmingiau.

## Ukrainietė Sofii išmoko priimti sprendimus

22 metų Sofii Labunska kaip ir Tomas



taip pat yra projekto „Igalink save asmens teisių įgyvendinimo kelyje“ dalyvė. Mergina atvyko iš Ukrainos, kai prasidėjo karas. Lietuvoje ji gyvena su tėčiu ir seneliais. Mama liko Ukrainoje, bet retkarčiais atvažiuoja aplankyti. Mergina nuo vaikystės serga cerebriniu paralyžiumi, jai sunku judėti. Tėvai labai globoja merginą, gal todėl dažniausiai daugelį dalykų nusprendavo už ją. Gal todėl Sofiia jautėsi tarsi „nugalinta“, nelabai suprato, kad ir pati turi teises bei gali priimti sprendimus.



Mergina lanko VŠĮ „Tapk laisvas“ užimtumo centrą jau dveji metai. Puikiai kalba lietuviškai, jeigu pamiršta kokį žodį, tuomet pasako angliškai. Jai projekte buvo didžiausias atradimas, kad žmonės su negalia turi teises, gali ir patys priiminėti sprendimus. Didžiausią įspūdį padarė į vieną projekto renginių atvykusi parolimpinė čempionė Oksana Dobrovolskaja, kuri papasakojo apie savo gyvenimo kelią. Sofiiai tas pasakojimas tapo įkvėpimu, kaip neregintis žmogus gali tiek daug pasiekti, keliauti, savarankiškai gyventi, tvarkytis buityje, profesionaliai sportuoti. „Oho kiek daug gali nematantis asmuo, tai gal galiu ir aš?“ – tokiais pastebėjimais dalinosi Sofiia po susitikimo su čempione. Projekto koordinatore Rūta pasakoja, kad projekto metu mergina tarsi užaugo, su-

brendo, ji keitėsi dalyvaudama individualiose konsultacijose, pradėjo daug labiau pasitikėti savimi, drąsiau išsakyti savo nuomonę. Ji netgi pati pasisiūlė papasakoti kitiems užimtumo centro lankytojams apie savo tėvynę Ukrainą, noriai vedė anglų ir ukrainiečių kalbos pamokas. Paaikšėjo, kad ji yra parašiusi gražų eilėraštį, kuris jau išverstas į lietuvių kalbą ir bus publikuojamas baigiamajame projekto leidinyje.

Mergina kartu su kitais projekto dalyviais važiavo į ekskursijas, renginius, muziejus. Jai labai patiko visur lankytis be tėvų priežiūros, jaustis savarankiška, kad gali užsakyti kavinėje tai, ko nori ji pati, o ne ką parenka tėvai. Sofiia jau pradėjo svajoti ir apie savarankišką gyvenimą. „Tai iš pirmo žvilgsnio gal ir nedideli dalykai, bet jos gyvenime tai didžiuliai pokyčiai ir mums buvo tikrai smagu matyti tokį virsmą“, – pasakoja projekto koordinatore R. Gerasimė.

Sofiiai patinka meninės veiklos, ji lanko teatrą, kuria eilėraščius, yra parašiusi dainą. Pramoko siuvinėti. „Kai atėjo pas mus į centrą, labai sunkiai vaikščiojo, bet atkaklus 2 metus trunkantis kineziterapeuto darbas duoda puikius rezultatus, ji juda kur kas geriau, lengviau užlipa laiptais. Jai labai patinka šokti, tad per šventes mūsų centre jį tą daro kur kas drąsiau nei anksčiau“, – pasakoja pašnekovė.

## Projekto unikalumas

Projekto metu Tomas ir Sofiia ne tik sužinojo daug naujų dalykų, tokių kaip pagrindinis dokumentas, kuriame aprašomos asmenų su negalia teisės – Jungtinių Tautų neįgaliųjų konvencija, apie kurį iki to nebuvo girdėjęs, bet ir pradėjo mokytis naujų dalykų.

Kaip pastebi projekto koordinatore, jų vykdomas projektas „Igalink save asmens teisių įgyvendinimo kelyje“ unikalus tuo, kad jame kartu su Tomu ir Sofiia dalyvaujantys 28 suaugę asmenys su intelekto ir psichosocialine negalia iš VŠĮ „Tapk laisvas“ užimtumo centro ir grupinio gyvenimo namų Netonyse ir Užliedžiuose išmoko drąsiau reikšti savo nuomonę, išdrįso aktyviau da-

lyvauti visuomeniniame gyvenime, pradėjo matyti naujas galimybes. Visuomenėje juk iki šiol buvo įprasta, kad visi sprendimai priimami už neįgaliuosius, jiems net nedalyvaujant.

Tad projekto vadovams buvo malonu stebėti, kaip aptarinėjant pagrindines konvencijos temas: asmens laisvę ir saugumą, saviraišką, kaip išreikšti savo nuomonę, kaip gauti suprantamą informaciją, kalbantis apie darbo ir užimtumo svarbą, pavoingas situacijas, sportą, rekreaciją ir prasmingą laisvalaikį, projekto dalyviai vis labiau išsilaisvino, pradėjo dalintis tuo, kas jiems svarbu ir ką jie mano vienu ar kitu klausimu. Jeigu pradžioje visi buvo nedrąsūs ir nelabai norėjo dalyvauti, tai į projekto pabaigą jau pildavosi klausimai: „O kada bus kita veikla? Kada vėl susitikime, mokysimės, vyksime į mokyklas?“

Visos temos buvo pristatomos lengvai suprantama kalba, projekto dalyviai žiūrėjo vaizdo medžiagą, aptarinėjo paveikslėlius Jungtinių Tautų išleistuose leidiniuose. Visi drauge klijavo teminį plakatą, atspindintį asmenų su negalia teises. Kai kurie dalyviai teises pradėjo vertinti per savo gyvenimo patirtis: „O, kažkada iš manęs atėmė man svarbų daiktą – juk taip negalima! Kažkada negalėjau patekti į parduotuvę su neįgaliojo vežimėliu, nes buvo laiptai, slenksčiai ir per siauros durys – tai juk irgi neįgaliųjų teisių pažeidimas“.

Svarbi projekto dalis buvo individualūs susitikimai ir pagalba priimant sprendimus. Jų metu buvo tariamasi dėl nedidelių, bet reikšmingų dalykų atsižvelgiant į paties dalyvio norus ir keliant po vieną ar kelis nedidelius tikslus: vienas centro lankytojas išmoko naudotis indaplove, kitas kartu su darbuotojo pagalba parašė broliui laišką, dar keli apsilankė gyvūnų prieglaudoje. „Kėlėme nedidelius tikslus, atsižvelgdami į jų nuomonę, taip parodydami praktiškai, kad viena svarbiausių jų teisių, kad jie patys gali priimti sprendimus“, – sako R. Gerasimė.

## Įkvėpiantys pavyzdžiai

Dalyvaudami projekte jo dalyviai ne tik su-

žinojo apie pagrindinį dokumentą, bet ir pradėjo suvokti, kaip jis veikia kasdieniame gyvenime. Daugelį įkvėpė susitikimas su parolimpine čempione Oksana Dobrovolskaja, kuriame jie galėjo išbandyti neregio lazdelę, taip pat pasimatuoti specialius akinius, su kuriais čempionė dalyvavo parolimpinėse žaidynėse. Jiems labai patiko apsilankymai 4 Kauno miesto ir Kauno rajono mokyklose, kur galėjo papasakoti apie save ir pasikalbėti apie žmonių su negalia teises. Dalyviai labai džiaugėsi suteikta galimybe būti išgirstiems, jiems buvo labai svarbu, kad jų klausosi, girdi ir atsižvelgia į tai, ką jie išsako.

Nors projektas baigsis tik rugpjūčio mėnesį, bet jau dabar akivaizdūs jo rezultatai: dalyviai ne tik sužinojo apie savo teises, bet ir pajuto didesnę pasitikėjimą savimi, tapo drąsesni, aktyvesni, pasijuto pilnaverčiais visuomenės nariais.

Kaip nuolat pabrėžia projekte dalyvavusi viena iš socialinio darbo eksperčių iš Nyderlandų karalystės Lies van Weezel, pokyčiai prasideda nuo mažų žingsnelių: „Mažais žingsneliais keliaujame į priekį. Tikri dalykai nepasidaro greitai, bet jie svarbūs ir reikalingi“.

*Auksė Kontrimienė*

## Gyvenimas

Brangink gyvenimą... Jis vienintelis  
Ir daugiau nesugrįš.

Gyvenk pilnai: svajok, mylėk  
Kol viskas nesibaigs  
Neskubėk pragyventi akimirkos,

Šios dienos, šios minutės  
Įsimink! Gyvenimas -tai viskas,  
Nešvaistik laiko, žmogau!

Ir kad ir kas: net skausmas, kančia -  
Niekad nenuleisk rankų.  
Visos problemos, sunkumai -  
Neleisk jiems prie tavęs priartėti.

*Sofia Labunska, Ukraina, 2020*



# VŠĮ „Tapk Laisvas“

Darbo valandos  
I-V nuo 9-17

Bangos g. 11, Domeikava,  
Kauno raj.

Kontaktinis numeris

**+37061845930**

## Vizija

Moderni, saugi, atvira  
naujovėms, draugiška aplinka  
Istaiga, teikianti kokybiškas  
socialines paslaugas, taikanti  
pažangiausius ir efektyviausius  
metodus, dirbant su sutrikusio  
intelektu asmenimis.



## Teikiamos paslaugos

- Socialinės dirbtuvės
- Dienos socialinė globa
- Apsaugotas būstas
- Socialinė rehabilitacija  
asmenims su negalia  
bendruomenėje
- Asmeninis asistentas
- Grupiniai gyvenimo namai



Elektroninis paštas

123laisvas@gmail.com

## ATLIK SAVANORYSTĘ PAS MUS!

Ateik atlikti pas mus  
savanorystės pagal JST  
programą ir gauk 0.25  
balo stojimui į  
universitetą.  
Laukiame tavęs jei reikia  
socialinių valandų  
mokykloje arba tiesiog  
nori praleisti laiką  
prasmingai.



## BENDRADARBIUKIME

Jei esate socialiai atsakingas  
verslas ar norite tokiu tapti, jei  
galite mums pasiūlyti edukaciją  
ar užsiėmimą, mes Jūsų labai  
laukiame!  
Susisiekite su mumis el. paštu  
arba telefonu!

## SKIRKITE PARAMĄ!

Mūsų įstaigai galite skirti savo  
1.2% GPM arba pervesti paramą  
tiesiogiai.  
Įstaigos pavadinimas:  
VŠĮ „Tapk laisvas“  
Įmonės kodas: 302522103  
Sąskaita: AB SEB bankas  
LT097044060008296055



Susipažinkite su  
mumis internete



## SOCIALINIŲ DIRBTUVIŲ VEIKLOS

### Antrinis tekstilės panaudojimas

- Zaislų gamyba
- Siuvenyrai ir aksesuarai
- Daiktai bulčiai
- Šventiniai gaminiai  
(gimtadieniams,  
Kalėdoms ir kt.  
šventėms)

### Vedamos edukacijos

- Oliziukų gamyba
- Antrinio dizaino  
gaminų panaudojimas
- Moliūgų edukacija
- Kalėdinių dekoracijų  
gamyba



- Plastmasės/  
popieriaus  
rūšiavimas
- Pakavimas
- Dozatorių  
karpymas
- Lauko darbai



www.tapklaisvas.lt  
el. p. komandalaisvas@gmail.com  
Facebook - Dirbtuvės "Tapk  
laisvas"  
Tel. Nr. +37068035723  
VšĮ "Tapk laisvas" J. k. 302522103  
a/s LT 357300010169227857  
Bangos g. 11, Domeikava, Kauno raj.

## VŠĮ "Tapk laisvas" SOCIALINĖS DIRBTUVĖS

Šios dirbtuvės orientuotos į  
tvartos aplinkos kūrimą -  
saugią, nekenksmingą sveikatai  
aplinką, ekologiją, atsakingą  
vartojimą. Skirtos asmenims su  
psichosocialine ir intelekto  
negalia, gyvenantiems Kauno  
rajonė.

### Socialinės dirbtuvės siūlo:

- Galimybė įgyti ir  
ugdyti darbinius  
įgūdžius
- Prasmingą veiklą
- Pasitikėjimo  
savimi stiprinimą
- Galimybė prisidėti  
prie tvartos  
aplinkos kūrimo
- Stipendiją

