“

Socialinio darbuotojo

U Ž R A Š I N Ė

”

Socialinio darbuotojo užrašinė

Įvadas

ĮGŪDŽIAI:
savęs suvokimo, empatijos, gebėjimo tinkamai bendrauti su kitos rasės, kultūros, lyties, amžiaus, seksualinės orientacijos ir neįgaliais asmenimis.

Dabartinėje visuomenėje susiduriame su vis gausėjančiomis socialinėmis problemomis: didėjančia socialine diferenciacija, socialiniu neteisingumu, skurdu, nedarbu, rasine segregacija, migracijos sukeltomis problemomis ir pačiam asmeniui, ir jo šeimai bei bendruomenei, iš kurios jis išvyko bei į kurią atvyko, kai kurių bendruomenių nykimu, taip pat su tuo susijusiu asmens nesaugumu. Ieškant atsako į šių multidimensinių problemų sprendimą, socialiniame darbe nebeapsiribojama vien krizių intervencija, tačiau vis dažniau pabrėžiama, kad būtina aktyvinti prevencinį darbą, stiprinti bendruomenes ir ugdyti bendruomeniškumą. Vis dažniau kalbama apie socialinio darbuotojo gebėjimą suvienyti bendruomenę – mokėjimą sugyventi su žmonėmis. Žinojimas, kaip išspręsti problemą, inicijuoti ir priimti bendradarbiavimu paremtą problemos sprendimą, iš esmės kyla iš socialinių gebėjimų, kadangi bet kuri užduotis reikalauja darbo ir pagalbos, koordinuojant profesionalų ir bendruomenės narių žinių panaudojimą, gebėjimus ir kitus į problemų sprendimą įtrauktų žmonių asmeninius išteklius. Socialiniam darbuotojui, norinčiam tinkamai atlikti savo darbą, būtina išsiugdyti šiuos įgūdžius: savęs suvokimo, empatijos, gebėjimo tinkamai bendrauti su kitos rasės, kultūros, lyties, amžiaus, seksualinės orientacijos ir neįgaliais asmenimis. Socialiniai darbuotojai, visą darbo laiką praleidžiantys tarp žmonių, būtinai privalo turėti ne tik bendravimo įgūdžių, bet ir psichologijos žinių. Socialinio darbuotojo psichologinė kultūra – ne kas kita, kaip nuolat tobulinamas gebėjimas teisingai suprasti besikreipiantį žmogų, tinkamai elgtis ir kiek įmanoma jam padėti. Norėdamas atpažinti ir gerbti kliento vertybes socialinis darbuotojas turi gebėti suprasti kiek-

vieną žmogų. Socialinis darbuotojas privalo turėti žinių ir apie kultūrą, rasę, etniškumą, klases ir jų įtaką kliento galioms arba jų neturėjimui. Plėtodamas kultūrinį savęs suvokimą, kliento kultūrinio tapatumo supratimą bei savo ir kliento galių suvokimą, darbuotojas gali šias žinias panaudoti tarpkultūrinei praktikai. Socialinio darbuotojo profesionalumas susijęs su jo gebėjimais suprasti kliento kultūrinius ypatumus – kultūra yra tarsi lęšis – padidinamasis stiklas, pro kurį visi dalykai yra matomi. Socialinis darbuotojas turi ne tik pažinti, bet ir nuolat analizuoti atskiras visuomenės funkcines sistemas, aprėpties ir atskirties priežastis bei galimybes. Socialinio darbo profesionalas turi gebėti analizuoti, diagnozuoti ir sintetinti informaciją, strategiškai mąstyti. Su gebėjimu kritiškai nagrinėti objektus, procesus, atitolintus nuo pažįstamo subjekto, analizuoti savo paties, kaip patirties subjekto veiklą, susijęs ir refleksyvumas bei reflektyvumas. Socialinis darbuotojas turi gebėti kurti, modeliuoti arba teikti prasmę bet kokios formos informacijai, susijusiai su asmens, organizacijos elgesiu. Esminiai socialinio darbuotojo gebėjimai yra konfliktų sprendimas, sprendimų priėmimo palengvinimas, kūrybiškumo skatinimas. Dirbant bendruomenėje, svarbu atpažinti bendruomenės stiprybes ir jas panaudoti intervencijos procese. Į bendruomenės stiprybes orientuotas požiūris skatina socialinį darbuotoją būti lankstesnį, kūrybingesnį, inovatyvesnį ir, svarbiausia, orientuotą į klientą. Socialiniai darbuotojai turi įgalinti individus, grupes ir bendruomenes. Šiam tikslui jiems reikalingi profesiniai gebėjimai, kurių yra trys skirtingi lygiai: kliento, organizacinis ir politinis. Vienas socialinis darbuotojas negali pakeisti situacijos bendruomenėje jai pačiai nedalyvaujant. Suteikdamas galimybes bendruomenės nariams, socialinis darbuotojas įtraukia juos į mažiausiai du procesus: gebėjimų, kurių turi nariai, išaiškinimo ir naujų gebėjimų modeliavimo. Atliekančiam socialinį planavimą socialiniam darbuotojui, būtini gebėjimai nustatyti gyventojų charakteristikas ir įvertinti poreikius. Socialiniai darbuotojai įtraukiami į daugybę socialinio planavimo veiklų, susijusių su smurto namuose prevencija, sveikatos apsaugos paslaugomis, vaikų gerove. Socialinis darbas – tai pokyčių profesija, tai darbas su žmogumi ir jo skauduliais bei džiaugsmais.

Atliekančiam socialinį planavimą socialiniam darbuotojui, būtini gebėjimai nustatyti gyventojų charakteristikas ir įvertinti poreikius.

Socialinis darbas su negalią turinčiais asmenimis

Pagal atsiradimo priežastis negalia gali būti: **įgimta ir įgyta**. Senėjimas taip pat gali sukelti ligas ir negalią, pvz., artritą, silpnaregystę, klausos sutrikimus. Pagal sunkumo laipsnį negalia gali būti: lengva (minimaliai sutrikdo kasdienę veiklą), vidutinė (kasdieninė veikla bei funkcijos yra sutrikdytos tam tikru mastu), sunki (žmogus yra neveiksmingas). Negalia paprastai būna kompleksinė. Pagal sutrikimo pobūdį negalia gali būti: fizinė, kurią sukelia paralyžius, kvadraplegija, cerebrinis paralyžius, išsėtinė sklerozė ir kiti sutrikimai. Fizinė negalia – tai įvairūs savo kilme bei pasekmėmis sutrikimai, todėl fizinė negalia gali būti skirstoma ir smulkiau: judėjimo negalia. Esant judėjimo negaliai yra apribota asmens galimybė judėti, valdyti rankų ar kojų judesius. Somatinių sutrikimų sukelta negalia. Įvairūs chroniški sutrikimai (ligos) sukelia negalią, kuri kartais gali būti išoriškai nematoma. Sensorinė negalia arba sutrikimas (pavyzdžiui, aklumas, kurtumas, kalbos sutrikimas). Protinė negalia. Tokie sutrikimai, kaip, pavyzdžiui, autizmas, Dauno sindromas, Tourette sindromas, nulemia protinę negalią. Psichinė negalia. Tokios ligos kaip šizofrenija, depresija ar kitos sukelia psichikos negalią. Raidos sutrikimai (pavyzdžiui, epilepsija, cerebrinis paralyžius). Šie sutrikimai sutrikdo normalų vaiko vystymąsi, bendravimą bei mokymąsi ir sukelia raidos negalias.

Socialinio darbuotojo bendravimas su negalią turinčiais asmenimis:

Su žmogumi sėdinčiu vežimėlyje:

- Kalbėkite su žmogumi, kuris yra vežimėlyje, o ne su asmeniu, stovinčiu šalia, tarsi žmogus vežimėlyje neegzistuotų.
- Jei bendravimas užtruks ilgiau nei pora minučių, atsisėskite, kad Jūsų akys būtų tame pačiame lygyje kaip ir žmogaus vežimėlyje. Jei tai nėra įmanoma, stovėkite truputį toliau nuo vežimėlio, kad žmogui vežimėlyje nereikėtų žiūrėti į pašnekovą įsitempus aukštyn.
- Jeigu susitikimo metu Jūs stovite už stalo, kuris trukdo matyti žmogų vežimėlyje, iš už jo išeikite.
- Jeigu žmogus vežimėlyje paprašo pagalbos nuleisti jį nuo šaligatvio ar pakylos, paklauskite jo, kaip tai padaryti. Žmogus pats pasakys, už kurios vežimėlio dalies geriau paimti ir kaip nešti.
- Kiekvienas vežimėlis yra skirtingas. Sėdinčiojo vežimėlyje paklauskite, kaip geriau vežimėlį valdyti.
- Leisdamiesi nuo kalno, prilaikykite, kad vežimėlis neriedėtų per greitai. Jeigu yra daugiau negu vienas laiptelis, laikykite vežimėlį pasvirusį atgal ties kiekvienu laipteliu.
- Sudėkite daiktus taip, kad žmogui vežimėlyje būtų patogu juos pasiekti.
- Žmogui persikėlus iš vežimėlio į kėdę, ant lovos, vežimėlio nenustumkite per toli. Jis turi būti žmogui lengvai pasiekiamas.
- Žmonėms su fizine negale yra patogiau sėdėti kėdėje su rankenomis.
- Nesiremkite ant vežimėlio. Vežimėlis yra žmogaus asmeninės erdvės dalis.
- Norėdami pasisveikinti su kitu žmogumi, nesilenkite per žmogų, sėdintį vežimėlyje.
- Nestumkite ir nelieskite žmogaus vežimėlio, jo neatsiklausę. Vežimėlis yra jo asmeninės erdvės dalis.

Praktinė užduotis:

Jūs turite suorganizuoti žmonių su fizine (judėjimo) negalia trijų dienų išvyką iš Vilniaus į Šventąją, kur vyks konferencija žmonėms su negalia – nuo informavimo apie kelionę iki parvežimo namo iš konferencijos. Šioje išvykoje dalyvaus 15 žmonių, judančių vežimėliais bei ramentų ir vaikštynių pagalba. ***Klausimai užduočiai aptarti, pasitikrinimo sąrašas:***

- **Ar suderintas dalyvių sąrašas.** Būtina sudaryti ir pasitikslinti dalyvių sąrašą. Tai leidžia numatyti tikslų dalyvių skaičių ir susiplanuoti tolesnius veiksmus, pavyzdžiui, kiek reikia kambarių ir pan.
- **Ar Jūs turite informatyvų dalyvių sąrašą.** Būtina, kad dalyvių sąraše būtų pateikta tokia informacija, kaip žmogaus vardas, pavardė, adresas, telefonas, negalios pobūdis, ar žmogus juda su vežimėlio pagalba ir pan. Tai pat būtina žinoti dalyvių amžių, kad būtų galima priderinti programą.
- **Ar patikslinta, kad su žmogumi vyks jį lydintis asmuo.** Neįgalūs asmenys dažnai turi juos lydinčius asmenis, kurie padeda jiems kasdieniame gyvenime.
- **Ar dalyviams iš anksto pranešta apie numatomą programą.** Apie ją pranešti būtina. Tuomet žmogus pats galės spręsti, ar jis nori ir ar gali vykti į vieną ar kitą renginį. Tarkim, jei kelionė trunka ilgesnį laiką, neįgalus žmogus gali tinkamai jai pasiruošti (gal jam reikia naudotis sauskelnėmis ir pan.).
- **Ar dalyviams nurodyta išsami informacija.** Programoje ir kitoje pateikiamoje informacijoje turi būti nurodytas kontaktinis asmuo, jo vardas ir pavardė, telefonas, kad esant reikalui būtų galima susisiekti.
- Ar pasirūpinta specialiu, neįgaliems **žmonėms pritaikytu, transportu.**
- **Ar numatytas grafikas, kada neįgalieji bus paimti iš namų; ar jiems apie tai pranešta.** Kad atvažiuosite jų paimti, žmonėms pra-

nešti būtina. Geriausiai nurodyti laiko intervalą, o ne tikslų laiką. Jei vėluojate, žmonėms apie tai praneškite. Žmonėms paimti būtina skirti pakankamai laiko, kadangi įlaipinimas į autobusą trunka netrumpai. Taip pat žmonėms svarbu žinoti, kaip jie sugrįš į namus pasibaigus renginiui.

- **Ar organizatoriai iš anksto nuvyko į tą vietą, kur vyks renginys ir ar ją apžiūrėjo.** Tai yra ypač svarbu. Tik patys praėję visą maršrutą, kuriuo teks judėti žmonėms su negalia, mes galime įsitikinti, kad jis yra jiems tinkamas. Nepasikliaukite tuo, ką žinote. Situacija gali būti pasikeitusi. Pavyzdžiui, kur sustos autobusas, ar ten patogu išlipti žmonėms su negalia, ar yra tinkamas įvažiavimas į pastatą, ar kavinėje, kur neįgalieji valgys, patogu jiems privažiuoti vežimėliu prie stalo ir pan. Pats paprasčiausias būdas patikrinti, ar aplinka ir maršrutas tinka, – tuo maršrutu pravažiuoti vežimėliu.
- **Ar numatytas tinkamas maitinimasis, ar atsižvelgta į žmonių poreikius.** Pagal galimybes turėtų būti sudarytos sąlygos pasirinkti, ką valgyti.
- Ar nakvynei tinkamos patalpos ir lova. **Būtina atsižvelgti, ar** kambarys bei kitos patalpos yra pakankamai erdvios, kad žmonės galėtų laisvai judėti.
- **Ar pasiteirauta apie tai, ar neįgalus žmogus nori gyventi vienas, ar su kuo nors viename kambaryje.** Kiekvienas iš mūsų nori tam tikro privatumo. Kartais gali būti taip, kad žmogui su negale gali būti nepatogu gyventi su kitu asmeniu, jis gali gėdytis ar varžytis negalės arba jis gali naudotis specialiomis priemonėmis, tokiomis kaip šlapimo ar išmatų surinkimo maišeliai. Gyvenant viename kambaryje su kitu asmeniu tai gali sukelti nepatogumų.
- **Ar pritaikytas tualetas. Žmonėms su fizine negale, ypač judantiems vežimėliais, tualetas turi būti specialiai pritaikytas – pakankamai plačios durys, be laiptų ir pan.**
- **Ar kelionėje ar renginyje dalyvauja reikiamas skaičius lydinčių asmenų.** Paprastai dviem neįgaliems žmonėms, judantiems vežimėliais, reikia vieno lydinčio asmens.
- **Ar sudarant programą skirta laiko poilsiui.** Tai svarbu, kai kelionė yra ilga – žmones su negalia ji gali labai išvarginti. Reikia numatyti laiką poilsiui.
- **Ar programa nėra perkrauta.** Organizuojant renginius dažnai stengiamasi užpildyti kiekvieną minutę. Tačiau neįgalus žmogus gali pervargti ar tiesiog norėti skirti laiko sau.

- **Ar buvo atlikta neįgaliųjų žmonių poreikių apklausa.** Prieš organizuojant renginį, žmones su negalia naudinga apklausti, kokių jiems reikia sąlygų ir kas jiems svarbu. Tai padėtų geriau sudaryti dienotvarkę ir organizuoti renginį.
- **Ar sudarytas sąrašas daiktų, kurių reikia kelionei.** Kartais žmonės, vykstantys į ilgesnę kelionę, linkę pasiimti pačių įvairiausių daiktų, kurie nėra būtini, arba pamiršta pasiimti būtinus daiktus. Todėl kartais tikrai verta paruošti reikiamų kelionei daiktų sąrašą, pavyzdžiui, drabužiai, vaistai, pasas ir kt.
- **Ar lydintys asmenys yra supažindinti su programa.** Su renginio programa būtų naudinga supažindinti ir lydinčius asmenis.
- **Ar numatytas gydytojas.** Tai nėra būtina, bet svarbu žinoti, kokios yra artimiausios gydymo įstaigos, į kurias prireikus galima būtų kreiptis.
- **Ar numatytas alternatyvus planas.** Kartais atsitinka, kad įvykiai klostosi ne taip, kaip mes esame numatę. Pavyzdžiui, išvykos į gamtą metu gali subjurti oras, ir tada pasivaikščiojimą tektų atidėti. Reikia numatyti, ką Jūs darytumėte, jei kas sutrukdytų įgyvendinti Jūsų planus.

Su klausos negalią turinčiu žmogumi:

- Sužinokite, kaip žmogui patogiau bendrauti (gestų kalba, užrašant ar kalbant).
- Naudokite mimiką, kūno kalbą. Tai papildys Jūsų žodžius.
- Jeigu nesiseka susikalbėti, žodžius užrašykite ant lapo.
- Stovėkite prieš žmogų pakankamai arti, kad žmogus matytų Jūsų veidą.
- Kalbėkite trumpais ir aiškiais sakiniais, lėtai ir aiškiai, išlaikydami natūralų toną ir tempą.
- Jeigu Jūsų nesuprato, informaciją pakartokite tais pačiais žodžiais, kaip ir pirmą kartą. Jeigu klausos negalią turintis žmogus Jūsų nesuprato dar kartą, perfrazuokite savo mintį, supaprastinkite sakinį. Jei nepavyksta susikalbėti, informaciją užrašykite.

- Kai pasikeičia pokalbio tema, žmogui tai parodykite – padarydami pauzę ar apie tai pasakydami.
- Jeigu norite ko nors paklausti, klauskite trumpai ir aiškiai.
- Jeigu yra keli žmonės, kalbėkite po vieną.
- Jei pokalbyje dalyvauja keli girdintys asmenys, kai kalbate, pasistenkite, kad kurčias asmuo kalbantyjį matytų.
- Paprašykite, kad žmogus, turintis klausos sutrikimą, svarbią informaciją pakartotų – tokiu būdu užtikrinsite, kad reikiama informacija buvo priimta.
- Nešaukite. Jeigu žmogus naudojasi klausos aparatu, jis yra pritaikytas žmogui priimtinu garsu, o Jūsų garsus balsas gali iškraipyti žodžius.
- Kalbėdami neužsidenkite burnos. Burnos ir lūpų judesiai neprigirdinčiam žmogui turi būti matomi.
- Kalbėdami stenkitės nevaikščioti, nes kai kalbantysis juda, iš lūpų skaityti sunku, o kai jis atsuka nugarą – visai neįmanoma.
- Nelieskite klausos aparato. Jūs galite jį išreguliuoti.
- Jei kurčias ar neprigirdintis žmogus kalba, nepertraukite jo ir neužbaikite jo pradėto sakinio.
- Nenaudokite gestų kalbos, jeigu gerai jos nemokate.

Su žmogumi, turinčiu cerebrinį paralyžių:

- Bendraujant su žmogumi, turinčiu cerebrinį paralyžių, šnekėkite žiūrėdami į jį.
- Visą savo dėmesį stenkitės nukreipti į asmenį tuo atveju, jei jam yra sunku kalbėti. Jei Jūs nesupratote, nebijokite paprašyti, kad žodį ar sakinį jis pakartotų.
- Neužbaikite kalbančiojo sakinių – užbaigti mintį leiskite jam pačiam.
- Laikykitės tų pačių patarimų, kaip ir bendraudami su žmonėmis, turinčiais kalbos sutrikimų.

Su žmogumi, turinčiu kalbos sutrikimų:

- Visą savo dėmesį skirkite žmogui, nepertraukinėkite jo ir neužbaiginėkite kalbančiojo sakinių.
- Atvirai bendraukite su žmogumi ir pasakykite, jeigu Jūs ko nors nesupratote. Paprašykite pakartoti.
- Jei net žmogui pakartojus Jūs nesupratote, ką jis nori pasakyti, paprašykite, kad jis tai parašytų ant popieriaus arba raskite kitą būdą tęsti bendravimą.
- Rami aplinka palengvina bendravimą, pašalinkite papildomus garsus, pavyzdžiui, išjunkite radiją, televizorių.
- Norėdami atkreipti žmogaus dėmesį, ištarkite jo vardą, palaukite, kol žmogus į Jus pasižiūrės.
- Suteikite žmogui pakankamai laiko, kad jis galėtų atsakyti į klausimą arba sureaguoti į tai, kas yra sakoma. Tai dažnai užtrunka ilgiau, nei mes esame įpratę.
- Bendraudami su žmogumi stovėkite pakankamai arti, kad jis galėtų matyti jūsų veido išraišką bei kūno kalbą. Tai jam padės su Jumis bendrauti.

Su žmogumi, turinčiu Dauno sindromą:

- Bendraudami vartokite kalbą, kuri atitiktų žmogaus amžių ir situaciją.
- Pagirkite žmogų, jei jis kažką gerai padarė.
- Bendraudami su žmogumi, turinčiu Dauno sindromą, pokalbiui numatykite daugiau laiko, kadangi užtrunka, kol jis įsigilina į temą.
- Žmonės su Dauno sindromu nori patikti visiems, todėl neretai jie gali sutikti su viskuo – nesuprasdami, ar jie to nori, ar ne. Jei iškyla svarbus klausimas, žmogų būtina perklausti, ar jis suprato informaciją, o geriausia yra paprašyti, kad pakartotų pats.
- Žmonės su Dauno sindromu yra labai šilti, tą šilumą jie nori skleisti kitiems ir yra linkę būti kuo arčiau kito žmogaus. Toks elgesys yra pakankamai dažnas bendraujant su Dauno sindromą turinčiu žmogumi. Svarbu nustatyti, kaip Jūs į tai reaguosite.

- Bendraujant svarbu nustatyti bendravimo toną bei elgesio taisykles, kurios Jums yra priimtinos. Jei elgesys yra netinkamas, į tai būtinai reikia atkreipti žmogaus dėmesį ir paaiškinti, kaip jis turėtų elgtis.
- Bendraudami kalbėkite tiesiogiai su žmogumi, o ne su jo globėjais. Taip Jūs skatinsite protinę negalią turinčio žmogaus savarankiškumą.

Su žmogumi, turinčiu protinę negalią:

- Bendraudami su žmonėmis, turinčiais protinę negalią, vartokite aiškius sakinius, paprastus žodžius ir aiškias mintis. Nekalbėkite ilgais sakiniais. Jeigu mintis yra sudėtinga, pabandykite ją supaprastinti arba padalinti į mažesnes dalis.
- Prisiminkite, kad asmuo yra suaugęs. Sprendimus leiskite priimti jam pačiam, nebent Jūs turite kitų nurodymų ar informacijos.
- Žmonės su protine negalia stengiasi pateikti Jus patenkinančius atsakymus, sako tai, ką Jūs norėtumėte išgirsti. Formuluokite klausimus taip, kad gautumėte kuo tikslesnę informaciją. Atsakymus patikrinkite užduodami tą patį klausimą, tik skirtingais būdais.
- Žmonėms su protine negalia gali būti sunku greitai priimti sprendimus. Būkite kantrūs ir skirkite pakankamai laiko jiems gerai pagalvoti.
- Daugelis patarimų, kurie yra skirti žmonėms su kalbos sutrikimais, taip pat galioja ir bendraujant su žmonėmis, turinčiais protinę negalią.

Praktinė užduotis:

Nurodytas užduotis perfrazuokite, kad jos būtų suprantamos negalią turintiems asmenims:

- Mes galėtumėme užsukti į kavinę ir pavalgyti, ar ne? Ar norėtumėte pavalgyti?

- Jei Jūs norite gauti kompensaciją, Jūs turite nueiti į penktą kabinetą, kur Jums išduos pažymą, su kuria Jūs turite grįžti atgal pas mus.
- Prašyčiau paimti šitą laišką, nunešti jį į Socialinių paslaugų centrą ir perduoti direktorei tiesiai į rankas. Pakeliui nepamiršk patikrinti pašto dėžutės.
- Po pietų turėsi nueiti į parduotuvę, kadangi tau reikia nusipirkti duonos, pieno, sviesto ir prieš eidamas nepamiršk pasižiūrėti, ko dar tau trūksta ir ką reikia nupirkti.
- Rytoj mes kelioms dienoms važiuosime prie ežero, tai šiandien daiktus susikrauk į kelioninį krepšį, kuris guli spintos antresolėje. Be to, paimk banko kortelę ir kitus būtinus dokumentus.
- Prašau paimti raktą nuo Jūsų kambario, Jūs galite pakilti liftu arba užlipti laiptais, Jūsų kambarys nėra labai aukštai. Jei turėsite kokių nors prašymų ar pageidavimų, Jūs galite drąsiai kreiptis į kambarinę, budėtoją ar bet kurį kitą viešbučio darbuotoją.
- Ką norėtum šiandien veikti: eiti į kiną, žaisti boulingą, nueiti į sporto klubą ar tiesiog pabūti namuose?
- Jūs turėtumėte kreiptis į socialinės paramos skyrių.
- Norėdamas užpildyti gyventojų pajamų deklaraciją, turite nuvykti į mokesčių inspekciją ir paimti blankus. Arba šiuos blankus galite rasti internetiniame VMI puslapyje.

Bendravimas su autistu:

- Regimąją informaciją autistai suvokia žymiai geriau, nei žodinę.
- Kadangi autistams būdingas didesnis jautrumas prisilietimams (švelnus prisilietimas jiems gali sukelti nepakeliamą skausmą), pagal galimybes reikėtų stengtis to vengti.
- Prieš pradėdami bendrauti, įsitikinkite, kad žmogus žiūri į Jus.
- Naudokite kalbą, kuri atitiktų žmogaus amžių ir situaciją.
- Dauguma autistų bendraudami nekalba, todėl labai svarbu teisingai suprasti jų mimiką.
- Naudokite mimiką ir patys, parodykite, ko Jūs norite.

- Pageidautina kalbėti lėtai, ramiu balsu, ypač apie situacijas, kurios gali sukelti stresą, be to, per daug emocingas tonas žmogų gali sutrikdyti.
- Stenkitės būti kantrūs. Pateikę informaciją, padarykite pertrauką ir palaukite atsakymo; susilaikykite nuo pakartojimo, kol žmogus nepaprašys.
- Bendraujant svarbu, kad būtų kuo rečiau besikeičiantis personalas/žmonės.
- Sudarykite sąlygas autistui turėti savo įprastus daiktus, nebandykite atimti iš žmogaus tai, ko, Jūsų manymu, jam nereikia (pvz.: žmogus nuolat vynioja nosinę aplink pirštą; nebandykite atimti nosinės, nes tai yra žmogaus saugumo priemonė).
- Stebėkite skirtingus autisto elgesio būdus, naudojamus, kad Jums kažką parodytų ar pasakytų, pvz., jis gali Jus traukti link kažko, ko jis norėtų; jis gali atsistoti šalia žmogaus, kuris jam patinka ar kuriuo jis pasitiki.
- Stenkitės laikytis įprasto elgesio, rutinos arba režimo, kuriuo autistas naudojasi bendraudamas. Tai yra svarbu visose sferose – namuose, mokykloje, darbe, bet kur.
- Jeigu numatote pakeitimų, iš anksto praneškite pačiam žmogui arba jo globėjui.
- Tvarka taip pat yra labai svarbi. Svarbu padėti visus daiktus į savo vietas. Be to, reikia naudoti tuos daiktus, prie kurių žmogus yra įpratęs, pavyzdžiui, kėdę, kurioje jis visuomet sėdi pietaudamas.
- Jei autistas pyksta ar rodo savo nepasitenkinimą daužydamas daiktus, nedarykite staigių judesių, norėdami jį sustabdyti. Kalbėkite ir elkitės ramiai.
- Pagirkite žmogų, jei jis kažką gerai padarė.

Pagal atsiradimo priežastis negalia gali būti: **įgimta ir įgyta**. Senėjimas taip pat gali sukelti ligas.

Socialinis darbas su rizikos šeimomis

Socialinės rizikos šeima yra šeima, kurioje auga vaikų iki 18 metų ir kurioje bent vienas iš tėvų:

- piktnaudžiauja alkoholiu, narkotinėmis, psichotropinėmis ar toksinėmis medžiagomis;
- yra priklausomas nuo azartinių lošimų;
- dėl socialinių įgūdžių stokos nemoka ar negali tinkamai prižiūrėti vaikų;
- naudoja prieš juos psichologinę, fizinę ar seksualinę prievartą;
- gaunamą valstybės paramą panaudoja ne šeimos interesams ir todėl iškyla pavojus vaikų fiziniam, protiniam, dvasiniam, doroviniam vystymuisi bei saugumui;
- socialinės rizikos šeimai priskiriama ir šeima, kurios vaikui įstatymų nustatyta tvarka yra nustatyta laikinoji globa (rūpyba).

Vaikai, augantys nuo alkoholio priklausomoje šeimoje dažniausiai jaučia kaltę, nerimą, pyktį, būna sutrikę, nesugeba išlaikyti artimų santykių su aplinkiniais, serga depresija. Tėvų, kurie vartoja alkoholį, vaikams būdingas delinkventinis elgesys, nesėkmės mokykloje, draugų atstūmimas, įvairūs fiziniai skausmai, agresija bei suicidinės mintys ir elgesys, žema savivertė arba elgesys su kitais kaip su daiktais, kaip buvo elgiamasi su jais pačiais, alkoholio ir kitų narkotikų vartojimas. Dauguma socialinės rizikos šeimų naudoja fizines bausmes kaip pagrindinę auklėjimo priemonę, taip pat dažnai vaikai yra fizinio smurto tarp tėvų liudininkai. Emocinė prievarta socialinės rizikos šeimose pasireiškia nuolatiniu vaiko emocinių poreikių netenkinimu ir jo savijautos destrukcija tampa auklėjimo stiliumi, pastoviu elgesio modeliu. Tokie vaikai kaltinami dėl tėvų ne-

sėkmių, ligų, savižudybių, skyrybų ir pan. Emocinė prievarta retai kada egzistuoja pati savaime, ji dažniausiai pasireiškia kartu su fiziniu smurtu. Nuolat emociškai terorizuojamas vaikas netenka pasitikėjimo savimi: nuolat abejoja savo jausmais, gebėjimais, jaučiasi menkas ir nevertingas. Todėl dažniausiai įvardijamos emocinio smurto pasekmės yra: įtampa, nepasitikėjimas savimi, vengimas bendrauti, nesaugumo, bejėgiškumo, pasimetimo, vienišumo jausmai, priklausomybė nuo kitų nuomonės, požiūrio ir reikalavimų, uždarumas, nemokėjimas rasti ir prašyti pagalbos, nuolatinės pastangos įtikti, neryžtingumas, liūdesys, nuolatinė prislėgta nuotaika, taip pat save ir ar kitus žalojantis elgesys.

Dirbant socialinį darbą su socialinės rizikos šeima svarbu užmegzti tokius santykius, kad darbuotoju būtu pasitikima. To siekdamas darbuotojas turi būti nuoseklus, lankstus, atviras, sąžiningas šeimai, paaiškinti galimus padarinius šeimai, jei nebus dirbama kartu, vengti keršto. Labai svarbus neteisiamas požiūris ir empatija. Šioms šeimoms dažnai reikia pagalbos nustatyti prioritetus ir įgyti socialinio funkcionavimo įgūdžių. Jų bendravimo įgūdžiai gali būti labai riboti. Todėl yra labai svarbu:

1. Socialinės istorijos parengimas, kad darbuotojas gautų reikiamų žinių apie šeimą.
2. Rūpinimosi ir supratimo santykius užmegzti ne su pavieniais šeimos nariais, bet su visa šeima.
3. Šeimos problemos priklauso visai šeimai, negalima kaltinti vieno nario.
4. Vengti kaltės jausmo, nes atsakomybė uždedama vienam šeimos nariui.

Dirbdamas su šeima socialinis darbuotojas turi leisti pasisakyti visiems šeimos nariams, jis turi parodyti šeimai, kaip reikia dirbti kartu ir bendrauti, be to kiekvienas šeimos narys turi pajausti, kad pagalbos procesas yra saugus ir galima išspręsti problemas. Kiekvienas šeimos narys turi įvardinti savo lūkesčius ir pasakyti, kaip supranta problemą. Sąveika su pavieniais šeimos nariais skiriama tam, kad darbuotojas galėtų geriau dalyvauti sąveikoje su kitais šeimos nariais. Dėmesio centre yra šeimos tarpusavio sąveika, nes dirbant su šeima vertėtų keisti ne atskirų jos narių elgesį, bet šeimos vidinį komunikacijos modelį, nes tik tada pokytis gali būti patvarus. Socialinis darbuotojas, remdamasis savo profesinėmis žiniomis ir asmeniniais gebėjimais, padeda žmogui susivokti, susigaudyti jį užgriuvusių problemų sraute ir kartu su šeima ieško galimų sprendimų, tačiau socialinis darbuotojas šeimos nemoko ir nekontroliuoja. Socialinio darbuotojo tikslas yra padėti šeimai išsiaiškinti problemą ir priimti bendrą

sprendimą. Su šeimos nariais svarbu pasikalbėti ne tik apie problemos esmę, bet ir apie tikslus, darbo kartu strategiją, jų vaidmenį. Socialinis darbuotojas padeda šeimai susitarti ir priimti sprendimą, kas ką atliks. Darbuotojas naudoja mokomąjį požiūrį tuo atveju, kai šeimos nariams trūksta supratimo ir įgūdžių, reikalingų šeimai veiksmingai funkcionuoti. Labai svarbu mokėti įveikti priešinimąsi pokyčiams, nes dažnai šeimoms būdingi giliai įsišakniję funkcionavimo būdai, kurie yra socialinio funkcionavimo problemų šaltinis, jų atsisakyti šeimos nariams labai sunku. Vienas iš esminių šeimos požymių yra priešinimasis poveikiams, drauge ir socialinei pagalbai bei konsultaciniam poveikiui.

Pagrindinės socialinio darbuotojo funkcijos apima tokias veiklos sritis:

1. Poreikio nustatymas ir įvertinimas.

Svarbu surinkti informaciją apie šeimą ir išsiaiškinti socialinę problemą: ištirti ir užfiksuoti šeimos probleminę situaciją remiantis turima informacija, aiškintis priežastis, sukeliančias šeimos socialines problemas; išsiaiškinti socialinės rizikos šeimos poreikius; suvokti problemos esmę; identifikuoti problemą socialinio darbo reikalingumo požiūriu; pildyti reikiamus dokumentus; aiškintis galimybes spręsti šeimos problemas; suvokti realias šeimos problemos sprendimo galimybes; nustatyti skubios pagalbos poreikį; aptarti su kolegomis pagalbos galimybes; aiškintis šeimos aplinkos įtraukimo į pagalbos proceso galimybes; rinkti informaciją apie galimus pagalbos šaltinius.

2. Paramos planavimas.

Socialinis darbuotojas identifikuoja probleminę situaciją, susistemina ir nustato socialinės problemos atsiradimo priežastis, susistemina ir nustato šeimos problemų kilmę, pateikia ir argumentuoja šeimos problemų sprendimo variantus, reziumuoja pagalbos reikalingumą šeimai, nustato problemos sprendimo prioritetus, tikslindamas problemos kilmę tariasi su kitais socialiniais darbuotojais.

3. Pagalbos teikimas:

- prevencinis darbas (ugdomi socialiniai įgūdžiai, organizuojamos diskusijos, prevencinė veikla derinama su kitomis paramos formomis);

- teikiama informacija (parengiama informacinė medžiaga, reikalinga šeimai, teikiama vienkartinė informacija, pateikiamos šeimai reikalingos idėjos, faktai, vertybės);
- konsultuojama (kaip šeimai geriausiai pasinaudoti turima informacija, teikiami patarimai kaip elgtis probleminėje situacijoje, siūlomi alternatyvūs paramos būdai, teikiama tikslinė metodinė konsultacija, koreguojama parama atsižvelgiant į sukauptą informaciją);
- daroma įtaka pokyčiams (vykdoma intervencija į šeimos situaciją, skatinama šeimos iniciatyva, skatinama šeimos socialinės aplinkos keitimas);
- teikiama operatyvi parama (formuojama komanda ir organizuojamas jos darbas, įtraukiama šeima ir aplinkiniai į problemos sprendimą);
- teikiama konkreti parama (teikiamas ir užtikrinamas paslaugų gavimas šeimos aplinkoje, socialinės paslaugos teikiamos institucijoje, organizuojamas materialinės paramos teikimas, mobilizuojami reikiami ištekliai problemos sprendimui);
- tarpininkavimas, atstovavimas, koordinavimas (socialinis darbuotojas yra tarpininkas tarp šeimos ir jo socialinės aplinkos, tarp šeimos ir paramos institucijų, gina šeimos interesus bendraudamas su kitomis institucijomis, atstovauja šeimos interesams kitose organizacijose);
- vykdomas tiriamasis paramos teikimo darbas (atliekamas tiriamasis darbas, prognozuojamas paramos poreikis.

4. Paramos vertinimas.

Socialinis darbuotojas nustato, ar įvyko pokytis, renka, analizuoja ir vertina paramos rezultatus, aiškina ir vertina šeimos priklausomumą nuo socialinio darbuotojo, įtraukiama pati šeima į pagalbos vertinimą ir koregavimą, įvertinami teigiami ir neigiami paramos teikimo aspektai, analizuojamas grįžtamasis ryšys.

Individualus socialinis darbas – tai vienas pagrindinių socialinio darbo metodų, naudojamas socialinių darbuotojų teikiant pagalbą šeimoms, bei sprendžiant jų psichologines, socialines-ekonomines problemas bei palaikant individualų ryšį. Individualaus socialinio darbo pradžia sietina su klientų lankymu namuose. Individualaus socialinio darbo objektas yra asmuo ir jo situacija sąveikoje su aplinka. Šioje sąveikoje svarbu keisti ne tik kliento elgseną, bet jo santykį su aplinka, kitomis sistemomis.

Socialinis darbas su globojamais seneliais

Darbas su pagyvenusiais žmonėmis turi savo specifiką, kuri reikalauja atitinkamų personalo asmeninių savybių, pirmiausia socialinių darbuotojų teigiamo požiūrio į pagyvenusius, senus žmones. Empatija, tolerancija, pagarba senyvo amžiaus žmogui, nuoširdumas, geranoriškumas – tai asmeninės savybės, kurių neturintis asmuo sunkiai gali tapti senelių namų personalo (specialistų komandos) nariu. Kalbant apie nepakankamą personalo kvalifikaciją pirmiausia būtina akcentuoti su socialinių paslaugų specifika susijusius reikalavimus specialistams – ypatingą dėmesį jie turi skirti klientų savarankiškumo, savipagalbos skatinimui. Tik retais atvejais taikomos specialios programos klientų savarankiškumui palaikyti ir stiprinti. Todėl klientai vis labiau tampa priklausomi nuo stacionarios pagalbos, mažėja jų savarankiškumas. Stacionarių socialinės globos įstaigų efektyvus darbas priklauso nuo darbuotojų ir klientų bei jų giminaičių santykių, darbuotojų tarpusavio santykių, darbuotojų gebėjimo megzti ir plėtoti bendradarbiaujančius santykius su kitomis organizacijomis. Efektyviai veikti tokioje santykių gausybėje personalo supervizija yra ne tik tinkama, bet ir būtina priemonė. Vadovaujantis šiuolaikinės kokybės vadybos samprata, klientų įtraukimas į paslaugų kokybės tobulinimą yra būtinas šių paslaugų kokybės užtikrinimo elementas. Nors socialinių paslaugų srityje irgi pripažįstamas „į klientą orientuotos" paslaugų vadybos modelis, realiai senelių namų gyventojų dalyvavimas planuojant paslaugas, tobulinant kokybę neretai formalus, o senelių namuose esančios gyventojų tarybos neturi realios įtakos sprendimų priėmimui. Tokią situaciją lemia ir dar gajūs medicininio stacionarios globos modelio stereotipai, kai senelių namų gyventojai buvo traktuojami beveik kaip pacientai sveikatos priežiūros įstaigose, kurie nedalyvavo priimant jų gyvenimą liečiančius sprendimus.

KOKIE SOCIALINIO DARBUOTOJO IŠSEKIMO POŽYMIAI?

1. Nesinori dirbti. Dažnai (ir net be priežasties) kinta nuotaika.
2. Atrodo, kad „kažkas", kas ligi šiol darbe buvo natūralu, kažkur dingo.
3. Tai, ką iki šiol darei noriai, pradėjo varginti. Įprastus darbus atlieki prisiversdamas.
4. Vis atidėlioji įvairius darbus.
5. Erzina, kai kitas žmogus pasielgia truputėlį ne taip, kaip tikiesi.
6. Pradeda erzinti ir šeimos nariai, ir draugai, ir visi aplinkiniai.
7. Stengiesi kuo mažiau būti su bendradarbiais (pvz., vengi bendrauti per pertraukas, susitikinėti po darbo).
8. Nesąmoningai stengiesi būti nuo žmonių kuo toliau.
9. Į kitą kreipiesi, bendrauji tau neįprastu būdu.
10. Nori gauti nedarbingumo pažymą, kad tik nereikėtų eiti į darbą.
11. Darbe svajoji, kad šiuo metu norėtum būti kur nors kitur.
12. Neadekvačiai reaguoji į kitų elgesį: pvz., būni pernelyg ramus (net pasyvus) ar pernelyg agresyvus.
13. Vis dažniau jauti, kad Tavo atliekamas darbas tuščias, beprasmis ir kad niekas nesikeis.
14. Grįžęs iš darbo jautiesi pavargęs, nors ir nėra objektyvios priežasties, pvz., per didelio krūvio, ligos.
15. Nuolat jauti įvairius sveikatos sutrikimus.
16. Pradedi neštis darbus (ar nuolatinį galvojimą apie darbą) į namus.
17. Pradedi palankiai žiūrėti į žmones, kurie darbe ar draugijoje mėgsta skųstis darbu.

18. Pradedi atsipalaiduoti iki šiol Tau neįprastais būdais: pradedi gerti daugiau alkoholio, nenori išeiti iš namų, bendrauti su žmonėmis.

19. Sutrinka miegas: sunku užmigti, kankina nemalonūs sapnai apie darbą, pabundi žymiai anksčiau, negu reikia, pabudęs jauti nuovargį.

20. Apetitas keičiasi be jokių objektyvių priežasčių.

Kasdienė pervargimo, išsekimo profilaktika

(pagal psichologo Herberto Freudenbergerio rekomendacijas)

Palyginkite savo situaciją su čia išvardintais dalykais, peržvelkite juos reguliariai, bent kartą per savaitę.

1. *Nustokite neigti.* Pripažinkite sau stresą, jo požymius(fizinius, emocinius, psichinius, elgesio).

2. *Venkite izoliacijos.* Atnaujinkite ryšius su draugais, svarbiais žmonėmis, užmegzkite naujus.

3. *Keiskite gyvenimo aplinkybes.* Išsiaiškinkite, kas yra didžiausi jūsų gyvenime stresoriai, ir, keiskite, kas įmanoma, realu ir nuo jūsų priklauso.

4. *Nustokite eikvoti tiek daug jėgų.* Atsisakykite sričių, kurios reikalauja labai daug jėgų arba jose mažinkite veiklos intensyvumą.

5. *Nebūkite pernelyg rūpestingas:* jei jau iš įpratimo imatės kitų žmonių problemų ir pareigų, tai leiskite ir kitiems daugiau pasirūpinti savimi. Pasistenkite, leiskite, kad ir kiti jumis rūpintųsi.

6. *Išmokite sakyti ne.* Nesiimkite ant savo pečių per daug, kartais reikia palikti daugiau laisvo laiko sau ir leisti darbuotis ir kitiems.

7. *Pradėkite kiek mažiau dirbti, išmokite perduoti darbus ir kitiems.* Taip išgelbėsite save sau ir kitiems.

8. *Pažvelkite į viską kitaip.* Pamėginkite atskirti tikrąsias jūsų vertybes nuo netikrų, svarbiausius jums dalykus nuo antraeilių, išsiaiškinkite savo prioritetus gyvenime, veikloje.

9. *Nustatykite savo tempą. Pamėginkite gyventi išlaikant pusiausvyrą.* Taip pat labai svarbu išlaikyti pusiausvyrą, skiriant dėmesio šioms svarbioms gyvenimo sritims: darbai, bendravimas, sveikata, poilsis.

10. *Pasirūpinkite savo organizmu.* Laiku valgykite, išsimiegokite, pakankamai judėkite.

11. *Pasistenkite kiek įmanoma mažiau baimintis ir rūpintis.* Yra situacijos sąlygoti dalykai; yra tai, kas priklauso nuo kitų žmonių; yra, kas priklauso nuo jūsų. Tai išsiaiškinus būkite aktyvus ten, kas nuo jūsų priklauso.

12. *Nepraraskite humoro jausmo.* Tegul jūsų gyvenime būna daugiau džiaugsmo – tai geriausi vaistai nuo distresų ir pervargimo.

JŪS GALITE PAIEŠKOTI ATSAKYMŲ Į KELETĄ KLAUSIMŲ

1. Ką aš veikiu tuo momentu, kai pajuntu streso signalą? Su kuo aš esu? Apie ką galvoju?
2. Ar tai visada tas pats žmogus? Ar ta pati veikla?
3. Jei streso signalą jaučiu įvairiose situacijose, ar jos turi bendrų bruožų?
4. Kokie yra toms situacijoms bendri bruožai, į kuriuos aš reaguoju? Kas sieja tas situacijas?
5. Ar tas asmuo, ar ta situacija primena iš mano praeities kažką, kas ir anksčiau man sukeldavo panašių jausmų?
6. Kokiomis aplinkybėmis paprastai kyla stresinė situacija ir pasireiškia tas streso veikimo mechanizmas?
7. Kai kyla stresinė situacija, kokius jausmus visų pirma aš išgyvenu?
8. Ką aš sau mintyse sakau, kokias frazes, trukdančias man tuos jausmus išreikšti? Kokios taisyklės man neleidžia tų jausmų išreikšti?

9. Jei aš galėčiau išreikšti tuos jausmus tada, kai tik juos pajuntu, kaip tuomet jausčiausi?

10. Neišreikšdamas jausmų, kuriuos sukelia stresinė situacija, aš save suvaržau. Kaip aš galėčiau atsipalaiduoti nuo tos įtampos, kurią sukelia jausmų slopinimas?

Stresas socialinio darbuotojo darbe ir asmeniniame gyvenime

Įrašykite savo išgyvenimus:

STRESORIAI darbo aplinkoje:

Socialiniai .....

Darbo .....

Fiziniai .....

Atsakomybės .....

Laiko .....

Būties .....

Kūniškieji .....

Kita .....

.....

Streso dinamika. Streso diagnostika panaudojant „gyvenimo įvykių" teoriją

Nerimo stadija:

.....

.....

.....

Priešinimasis:

.....

.....

.....

Išsekimas:

.....

.....

.....

Gyvenimo įvykiai, sukeliantys daugiausia streso:

1. .....

.....

2. .....

.....

3. .....

.....

4. .....

.....

5. .....

.....

6. .....

.....

7. .....

.....

8. .....

.....

9. .....

.....

10. .....

.....

11. .....

.....

12. .....

.....

13. .....

.....

14. .....

.....

15. .....

.....

Streso įveikos būdai:

Fizinis judėjimas

.....

.....

Psichoterapija

.....

.....

Psichinė reakcija

.....

.....

Simptomų šalinimas

.....

.....

Priežasčių šalinimas

.....

.....

Pakitusios sąmonės būsenos

.....

.....

Tikros tolerancijos įgijimas

.....

.....

Orientacija į problemą

.....

.....

Orientacija į emocijas

.....

.....

Kultūrinės – socialinės aplinkos panaudojimas

.....

.....

Vidinė kontrolė reiškia įsitikinimą, kad žmogus gali paveikti savo gyvenimą

.....

.....

Išorinė kontrolė rodo įsitikinimą, kad gyvenimą tvarko ir už jį atsako kažkas kitas

.....

.....

Kasdienybės problemų įveikos formos. Pozityvus mąstymas

Globalinės:

Į siekius orientuotas elgesys

.....

Institucinis prisitaikymas

.....

Prisitaikymas pagal kitus

.....

Socialinių konfliktų išvengimas

.....

Situacijos priėmimas

.....

Pozityvus mąstymas

.....

Situacinės:

Šansų panaudojimas

.....

Pagalbos kvietimas

.....

Pasipriešinimas

.....

Identifikacija su kitų tikslais ir likimu

.....

Viltis

.....

Lūkesčių korektūra

.....

Kritika / agresija

.....

Emocijų iškrova

.....

Streso įveika

Taylor pasiūlytas „rūpinimosi ir draugavimo" modelis, apibūdinantis moterų streso įveiką, kuris iš esmės priešingas žinomam „pabėgimo arba kovos" modeliui, paprastai pasirenkamam vyrų.

.....

.....

Susijusi su individo charakteriu

.....

.....

Fredrickson'o „teigiamų emocijų plėtros ir kūrimo modelis"

.....

.....

„Vilties teorija"

.....

.....

Kontrolės jausmas natūraliomis sąlygomis. Salutogenezė

- Tikintys, kad gali valdyti situaciją, žmonės patiria mažesnį stresą ir jaučia didesnę motyvaciją veikti
- Kompensavimo modelis (AKO) – individas, patekęs į nekontroliuojamą situaciją, savo įtakos stoką kompensuoja sutelkdamas dėmesį į kitas sritis, kurias gali kontroliuoti

AKO anketos teiginiai

	Pageidautinas elgesys	Trukdantis elgesys
Atranka	Kai galvoju, ką noriu pasiekti gyvenime, pasirenku vieną arba du svarbiausius tikslus	Net kai žinau, ką noriu pasiekti gyvenime, laukiu ir stebiu, kas nutiks
Optimizacija	Kai man kas nors svarbu, aš visiškai tam atsiduodu	Net kai man kas nors svarbu, sunkiai sekasi visiškai tam atsiduoti
Kompensavimas	Kai man kas nors nesiseka kaip anksčiau, išmėginu visus būdus, kol pasiekiu tą patį rezultatą kaip visuomet	Kai man kas nors nesiseka, aš su tuo susitaikau

ANTANOVSKY „Vidinės darnos" kintamieji:

NORIU .....

GALIU .....

SUPRANTU .....

Streso psichosomatinių pasekmių testas

		Dažnai / stipriai	Retai / vidutiniškai	Niekada
1.	Dirglumas			
2.	Nervingumas			
3.	Sunku užmigti			
4.	Sunkus miegas			
5.	Psichinė įtampa			
6.	Raumenų įtampa			
7.	Šaltos rankos/kojos			
8.	Vidinis nerimas			
9.	Karščio pojūtis			

10.	Prakaitavimas			
11.	Svaigulio jausmas			
12.	Drebulys			
13.	Galvos skausmai			
14.	Migrenos simptomai			
15.	Silpnumas			
16.	Sunku susikoncentruoti			
17.	Prislėgtumo jausmas			
18.	Profesiniai rūpesčiai			
19.	Privatūs rūpesčiai			
20.	Baimės būsenos			
21.	Sunkūs sapnai			
22.	Verkimas be priežasties			
23.	Spaudimo pojūtis kakle			
24.	Skausmai širdies plote			
25.	Stiprus širdies plakimas			
26.	Kraujotakos sutrikimai			
27.	Skrandžio f. sutrikimai			
28.	Virškinimo sutrikimai			
29.	Kvėpavimo f. sutrikimai			
30.	Galvojimas apie ligą			

O dabar dar kartą perskaitykite ką įrašėte. Atminkite, kad nesirūpinimas savimi gali sąlygoti:

- chroninį stresą,
- kuris gali paveikti asmeninį gyvenimą,
- sumažinti pasitenkinimą darbu,
- įtakoti gebėjimą kokybiškai atlikti darbą.

Nes streso pasekmės labai didelės – neefektyviai valdomas pastovus stresas gali įtakoti sveikatą:

hipertenziją, odos problemas, diabetą, nutukimą ir t.t. bei elgesio problemas – impulsyvumą, sumažėjusią toleranciją kitiems (kiti pradeda erzinti), agresiją.

Rūpinimosi savimi žingsniai:

Pirmas žingsnis: ramybei ir sveikatai reikia patenkinti bazinius fizinius, protinius ir emocinius poreikius. Tai ne tik apie pakankamą išsimiegojimą, maitinimąsi, turi būti užtikrintas ir adekvatus fizinis judėjimas – išmokite atsipalaiduoti fiziška. Išmokite atsiremti į savo artimuosius, žmones, kuriais pasitikite, reaguoti į savo kūno siunčiamus signalus "sumažinti tempą", išgirsti juos ir nebausti savęs.

Antras žingsnis: rūpinimasis savimi yra žinojimas kada prašyti, siekti pagalbos sau, nes visiems mums reikalinga saugi vieta su išmintingu ir besąlygiškai priimančiu klausytoju. Svarbu daryti daugiau to, kas tave daro laimingu.

Atmink – tavo buvimas yra reikalingas ČIA ir DABAR – atvirai, smalsiai, geranoriškai.

Daryk geranoriškumo pratimus kasdien: tegul aš būsiu geranoriškas sau ir kitiems tiek, kiek galima... tegul aš būsiu sveikas tiek, kiek galima...tegul aš būsiu ramus ir atsipalaidavęs tiek, kiek galima... tegul aš būsiu laimingas tiek, kiek galima...

Svarbu ne kiek metų nugyvenome, bet kiek tuose metuose buvo gyvenimo. (Abrahamas Lincolnas). Dažnai manome, kad neužsiimdami svarbia veikla, tiesiog žiūrėdami į dangų ar pro langą stebėdami šalikelėje sutūpusius paukščius, tuščiai leidžiame gyvenimo laiką. Esame įsitikinę, kad nuolat privalome veikti kažką prasmingo. Juk per tą laiką, kol mėgausimės grynu oru ar tiesiog švilpausime tįsodami aukštoje žolėje, aplinkiniai visa galva mus pranoks. Tai ne tiesa, tavo poilsis ir ramybė – tai kelias į prasmingesnį darbą.

Tu ne vienas – apsidairyk ir įtrauk nevyriausybines organizacijas: (iš sukurtų bukletų)

Apie Varėnos rajono savivaldybėje esančias įstaigas ir NVO dirbančias su pagyvenusiais asmenimis, neįgaliaisiais ir vaikais

Varėnos socialinių paslaugų centras teikia bendrąsias, specialiąsias (socialinės priežiūros ir socialinės globos paslaugas) įstaigoje ir asmenų namuose.

Į socialinių įgūdžių ugdymo ir palaikymo paslaugas įeina kasdienio gyvenimo įgūdžių (higienos, maisto gaminimo, apsipirkimo ir kt.) darbinių bei socialinių įgūdžių lavinimas.

Įstaigoje teikiamos socialinių įgūdžių ugdymo ir palaikymo paslaugos suaugusiems asmenims su psichine ar protine negalia. Šias paslaugas organizuoja socialinis darbuotojas, teikia 2 socialinių darbuotojų padėjėjai. Į socialinių įgūdžių ugdymo ir palaikymo paslaugas įeina kasdienio gyvenimo įgūdžių (higienos, maisto gaminimo, apsipirkimo ir kt.) darbinių bei socialinių įgūdžių lavinimas. Asmenys, gaunantys socialinių įgūdžių ir palaikymo paslaugas dalyvauja keramikos, floristikos užsiėmimuose, mokosi origamio ir kitų menų. Su savo sukurtais darbeliais nuolat dalyvauja parodose ir mugėse. Centre nuolat veikia užimtumo grupių darbų paroda. Grupių veikla vykdoma remiantis patvirtinta dienotvarke.

Lietuvos sutrikusio intelekto žmonių globos bendrijos „Viltis“, Varėnos padalinys vienija 40 neįgaliųjų ir 51 jų šeimos narį. Neįgaliųjų amžius nuo 7 m. iki 50 m.

Bendrijos tikslas pagerinti neįgaliųjų socialinę integraciją į visuomenę.

Saviraiškos ir kūrybiškumo lavinimas, piešimo, muzikos terapijos, sporto ir kt. užsiėmimai.

Varėnos socialinių paslaugų centro užimtumo grupės nariai dalyvauja „Vilties" projektinėje veikloje.

Bendrijos būstinė Varėnos socialinių paslaugų centre.

Varėnos rajono neįgaliųjų draugija vienija 316 narių. Draugijos tikslas sudaryti Varėnos rajono neįgaliesiems lygias galimybes dalyvauti visuomenės gyvenime, mažinti jų socialinę atskirtį, gerinti neįgaliųjų gyvenimo kokybę, organizuoti jų užimtumą, ugdyti meninę saviraišką.

Teikiama pagalba neįgaliesiems lankantis užimtumo, ugdymo, reabilitacijos, sveikatos priežiūros, teisėsaugos ir kitose įstaigose (palydint ir pavežant). Neįgaliųjų užimtumo organizavimas. Moko sveikai gyventi, apsitarnauti, orientuotis ir judėti aplinkoje bei naudotis techninėmis pagalbos priemonėmis.

Varėnos rajono aklųjų ir silpnaregių draugija – teikiamos socialinės paslaugos, asmeninio asistento, informavimo, konsultavimo, tarpininkavimo ir atstovavimo, sociokultūrinės paslaugos.

Varėnos Šv. Arkangelo Mykolo parapijos vaikų dienos centras „Svajonė". Centro tikslas užtikrinti vaikų, augančių socialinės rizikos šeimose, nepilnose šeimose, socialiai remtinose šeimose pilnavertį maitinimą, pagalbą pamokų ruošoje, teikti socialinių įgūdžių ugdymą, organizuoti popamokinį užimtumą.

Vaikų dienos centras veikia Varėnos socialinių paslaugų centro patalpose.

Varėnos rajono visuomeninė organizacija „Ištieskime ranką vaikui", Vaikų dienos centras „Versmė". Socialiniai darbuotojai ir savanoriai ugdo vaikų socialinius ir higienos įgūdžius, organizuoja kryptingą popamokinį ir laisvalaikio užimtumą, skatina savarankiškumą, įgyvendinamos įvairias prevencines programas. Centre užtikrinta aukštesnė teikiamų socialinių paslaugų kokybė.

Labdaros ir paramos fondas SOS vaikų kaimų Lietuvoje draugija. 2013 – 2015 m. Buvo įgyvendinamas projektas **„Tvarus perėjimas nuo institucinės globos prie šeimoje ir bendruomenėje teikiamų alternatyvų".**

Šiuo metu Varėnos rajono savivaldybėje dirba šio fondo socialinės darbuotojos, kurios teikia paslaugas Varėnos r. sav. socialinės rizikos vaikams. Organizacijos darbuotojų kabinetas – Varėnos socialinių paslaugų centro patalpose.

Vilniaus apskrities gestų kalbos vertėjų centro Alytaus padalinys – Varėnos socialinių paslaugų centre teikiamos gestų kalbos vertimo paslaugos Varėnos rajono savivaldybės gyventojams.

Varėnos rajono Diabeto klubas „Riba" – Varėnos socialinių paslaugų centre vyksta klubo narių susirinkimai, susitikimai kt. veikla.

Anoniminių alkoholikų klubas „Bitė" – Varėnos socialinių paslaugų centre vyksta anoniminiai klubo narių susirinkimai.

Lietuvos pensininkų sąjungos „Bočiai" Varėnos skyrius – Varėnos socialinių paslaugų centre vyksta „Bočių" susitikimai, repeticijos, kita sociokultūrinė veikla.

LPS „Bočiai" Varėnos rajono bendrija pirmiausiai kelia sau kultūrinės veiklos uždavinį – organizuoti turiningą, įdomią pensininkų veiklą, aktyvinti pagyvenusių žmonių gyvenimo būdą. Tuo tikslu įsteigti 2 ansambliai – „Šarma" ir „Merkinės Bočių" ansamblis. Juose dalyvaujantys pagyvenę žmonės ne tik patys praturtina savo laisvalaikį, bet į savo veiklą įtraukia kitus visuomenės narius, propaguoja tautiškumą ir kitas kultūrines tradicijas.

„Bočių" meno saviveiklos kolektyvai pasirodo įvairiuose Varėnos renginiuose, vyksta į kitas šalies bei regiono šventes. „Bočių" sąjungos bendrija savo nariams organizuoja teatrų ir muziejų lankymą, turiningas išvykas po Lietuvą. Gražia tradicija tapo kasmetiniai renginiai skirti Valstybinių ir kitų metinių švenčių paminėjimui. Susitikimai, vakaronės ir kiti renginiai organizuojami bendradarbiaujant su kultūros, švietimo ir socialinėmis įstaigomis, įtraukiant įvairias bendruomenių grupes.

Bendruomeninių šeimos namų tikslas –

plėtoti paslaugas šeimai, pagerinti bendruomenėje teikiamų paslaugų prieinamumą, teikti kompleksines paslaugas. Bendruomeniniuose namuose teikiamos paslaugos – psichosocialinė pagalba (individualios ir grupinės psichologo konsultacijos, individualios socialinio darbuotojo konsultacijos, mediacijos, pozityvios tėvystės mokymai), teikiama pagalba besilaukiant vaikelio, organizuojami šeimos klubai, šeimų stovyklos ir kt. Bendruomeniniai šeimos namai įsikūrę Dzūkų g. 11, Varėna.

Psichologinės pagalbos galimybės Alytuje

Psichinė sveikata – tai vienas pagrindinių dalykų, atspindinčių žmogaus gerovę ir efektyvų visuomenės funkcionavimą.

Dažniausios priežastys, galinčios sukelti psichikos ligas:

- Genai, paveldimumas;
- Nuolatinis stresas;
- Nedarbas, skurdas, piktnaudžiavimas psichiką veikiančiomis medžiagomis;
- Fizinė negalia.

Psichikos sveikatos sutrikimų požymiai:

- Fiziniai simptomai – kraujospūdžio svyravimai, virškinimo sutrikimai, apetito pokyčiai ir t. t.
- Emociniai simptomai – įtampa, vidinis diskomfortas, bloga nuotaika ir t. t.
- Pažinimo pokyčiai – dėmesio sutrikimai, pakitęs požiūris į save ir aplinką, prarandamos turimos žinios, patirtis;
- Suvokimo pokyčiai – garsai ir kvapai, kurių nėra, išgyvenimai, neegzistuojantys realybėje;
- Mąstymo pokyčiai – neįprastos ar klaidingos idėjos ir įsitikinimas, kad žmogus persekiojimas, nuodijamas, stebimas arba jis tapo neįprastai galingu, didingu;
- Elgesio pokyčiai – agresyvus ar keistas elgesys, nesuprantamas elgesys, pozos, grimasos, gestai.

10 paprastų būdų, kurie padeda saugoti savo emocinę sveikatą:

1. Būkite aktyvūs – ekspertai teigia, kad fizinio aktyvumo metu smegenys išskiria medžiagas, kurios padeda jaustis gerai;
2. Kalbėkite apie savo jausmus – gebėjimas pasidalinti savo jausmais padeda išsaugoti gerą psichinę sveikatą, ypač sunkiu gyvenimo metu;
3. Taisyklingai maitinkitės – yra stiprus ryšys tarp mūsų vartojamo maisto ir mūsų savijautos;
4. Vartokite alkoholį saikingai – dažnas geria alkoholį, norėdami pagerinti nuotaiką, kiti geria, kad susidorotų su liūdesiu ir baime, tačiau alkoholis suteikia tik trumpalaikį efektą;
5. Palaikykite ryšį – stiprus ryšys su šeimos nariais ir artimais draugais gali padėti susidoroti su stresu;
6. Prašykite pagalbos – nė vienas iš mūsų nesame superherojus. Mes visi pavargstame ar esame prislėgti atsakomybės naštos, kuri sumažėja pasidalinus;
7. Padarykite pertrauką – 5 minučių pertrauka tvarkant namus, pusvalandis per pietų pertrauką ar savaitgalis aplankant naują vietą padeda atsikvėpti;
8. Darykite tai, ką galite daryti geriausia – ką mėgstate veikti. Mėgstama veikla turi teigiamos įtakos stresui;
9. Priimkite save tokį, koks esate – pasitikėjimas savimi padeda susitvarkyti su iškilusiais sunkumais;
10. Rūpinkitės kitais – pagalba kitiems padeda jaustis reikalingiems ir vertinamiems.

Psichinė sveikata ir savižudybės

Kiekviena savižudybė yra skaudi netektis. Ji nutraukia didžiausią vertybę – gyvybę.

Kas gali rodyti savižudybės pavojų:

- Neseniai patyrė sunkių išgyvenimų (netektis, pažeminimas, smurtas, patyčios ir kt.);
- Atrodo prislėgtas, apimtas nevilties, beviltiškumo, bejėgiškumo, gėdos ar kaltės;
- Nebegali susikaupti atlikti kasdienius reikalus;
- Nebesidomi tuo, kas jam buvo labai svarbu;
- Pradėjo daug rūkyti, vartoti alkoholį, psichotropines medžiagas;
- Sutriko miegas, apetitas, skundžiasi įvairiais negalavimais;
- Nuotaika nepastovi ir nenuspėjama – tai verkia, tai pernelyg linksmas, tai netikėtai pratrūksta pykčiu;
- Ėmė sau kenkti ar save žaloti;
- Jo piešiniai, rašiniai, muzika persmelkti mirties tema;
- Tiesiai ar užuolankom kalba apie savižudybę („Nebėra prasmės gyventi“, „Visiems bus tik geriau be manęs“);
- Reikėtų ypatingai susirūpinti, jeigu pradėjo atsisveikinti su tais, kuriuos myli: grąžina daiktus, skolas, rašo laiškus;
- Apimtas sunkių ar slegiančių jausmų, nebemato išeities iš susiklosčiusios situacijos;
- Savo aplinkoje neturi paramos ir palaikymo;
- Yra numatęs tikslią savižudybės vietą ir laiką.

Kaip galime padėti:

- Parodykite dėmesį ir nuoširdų susirūpinimą. Neskubėkite!
- Išklausykite. Leiskite jam išsakyti tai, kas slegia. Parodykite, kad jį girdite ir suprantate;
- Neskubėkite vertinti, teisinti, patarinėti;
- Jei nerimaujate, kad draugas gali galvoti apie savižudybę – tiesiai paklausk apie tai;

- Pasakykite draugui, kad teisingai pasielgė pasipasakojęs;
- Priminkite, kad pagalba yra. Drauge apsvarstykite pagalbos galimybes;
- Nesistenkite visko išspręsti patys. Naudinga susisiekti su draugo tėvais, artimaisiais, ar tais, kurie gali juo pasirūpinti. Net ir tada, kai atrodo, kad viskas gerai, nebloga mintis pasitarti su psichologu ar specialistais, kurie konsultuoja telefonu ar internetu;
- Jei matote, kad draugo gyvybei gresia rimtas pavojus, praneškite visiems, kurie gali padėti (tėvai, mokytojai, gydytojai, psichologams, policijai ir pan.);

Jei jaučiate rimtą grėsmę, nepalikite draugo vieno. Sulaukite pagalbos kartu.

Kartu ieškokite profesionalios pagalbos!

JUMS VISADA PADĖS:

Alytaus miesto moterų krizių centras
Topolių g. 10–18, Alytus,
tel. (8 315) 71 170, +370 611 54 342,
el. p. ammkc@aktv.lt

Alytaus apskrities vyrų krizių centras
Daugų g. 5A, Alytus,
tel. +370 602 33 922,
el. p. info@vyrukriziucentras.lt,
www.vyrukriziucentras.lt

Alytaus miesto pedagoginė psichologinė tarnyba
Pulko g. 1, Alytus,
tel. (8 315) 75 507,
el. p. ampt@ppt.alytus.lm.lt

VšĮ Alytaus poliklinikos psichikos sveikatos centras
Naujoji g. 48, Alytus,
tel. (8 315) 36 603,
el. p. alytus@apoliklinika.lt

Medica klinika psichikos sveikatos centras
Naujoji g. 76–50, Alytus,
tel. (8 315) 24 100, +370 620 22 183,
el. p. alytus@medicaklinika.lt

Telefoninės pagalbos linijos
Jaunimo linija, tel. 8-800-28888,
el. p. info@jaunimolinija.lt
Vaikų linija, tel. 116 111
Linija Doverija (rusų kalba),
tel. 8-800-772700

Pagalbos moterims linija,
tel. 8-800-66366,
el. p. info@moters-pagalba.lt
Vilties linija, tel. 113 123

„Baltų ainiai" Lietuvos blaivybės draugija Alytaus miesto ir rajono skyrius
Putinų g. 40A, Alytus,
tel. (8 315) 75 724

LRKD Alytaus skyriaus socialinių ligų anoniminio konsultavimo kabinetas „Pasitikėjimas"
Ligoninės g. 3, 62114 Alytus,
tel. (8 315) 51 548,
el. p. alytus@redcross.lt

Anoniminių alkoholikų grupės:
„VILTIES KIBIRKŠTIS",
Savanorių g. 8, Alytus,
tel. +370 621 80 467
„VILTIS", Jaunimo g. 3, Alytus,
tel. +370 677 48 637
„ŽINGSNIS", Vilties g. 34, Alytus,
tel. +370 676 06 000

Interneto svetainė patyrusiems netektį
www.artimiesiems.lt

Visuomenės sveikatos biuro teikiamos paslaugos

- Fizinio aktyvumo užsiėmimai (šiaurietiškas ėjimas, grupinės treniruotės ir kt.);
- Paskaitos sveikos stiprinimo temomis (psichinė sveikata, sveika mityba, psichoaktyvios medžiagų vartojimo prevencija).

Daugų g. 5A, Alytus,
tel. (8 315) 51 653,
el. p. amsbiuras@zebra.lt

Maltos ordino pagalbos tarnyba
Tikslinė grupė: neįgalūs senyvo amžiaus asmenys, socialinės rizikos šeimos, jaunimas
Teikiamos savanorių paslaugos: karšta sriuba į namus; pagalba senyvo amžiaus žmonėms
Vingio g. 15A, Alytus,
tel.: +370 612 77 642, +370 698 731 39,
el. p. alytus.maltieciai@gmail.com

Lietuvos Raudonojo Kryžiaus draugijos Alytaus skyrius
Tikslinė grupė: vieniši, neįgalūs, patyrę nelaimę (gaisrai, potvyniai ir t.t.), socialiai remtini asmenys (turintys priklausomybę), soc. rizikos šeimos
Teikiamos savanorių paslaugos: socialinių ir savarankiško gyvenimo įgūdžių ugdymas, palaikymas, atkūrimas; asmeninio asistento pagalba; savanorių paslaugos renginiuose, vaikų dienos centras, stovyklos, pirmos pagalbos, higienos mokymai, žalingų įpročių prevencija
Ligoninės g. 3, Alytus,
tel. (8 315) 51 548,
el. p. alytus@redcross.lt

VŠĮ Alytaus ir Vilniaus regionų aklųjų centro Alytaus miesto ir rajono filialas
Tikslinė grupė: aklieji ir silpnaregiai
Teikiamos paslaugos: asmeninio asistento pagalba; naujų įgūdžių ugdymas ir palaikymas; tarpininkavimo paslaugos aprūpinant neįgaliuosius techninėmis pagalbos priemonėmis; tarpininkavimas ir atstovavimas
Vilties g. 34, Alytus,
tel.: (8 315) 70 552, +370 674 71 829,
el. p. alytus@lass.lt

Techninės pagalbos neįgaliesiems centras prie Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos Alytaus skyrius
Tikslinė grupė: neįgalieji turintys judėjimo, regos, klausos negalias
Teikiamos paslaugos: aprūpinimas judėjimo, regos, klausos techninėmis pagalbos priemonėmis, remonto organizavimas.
Smėlio g. 10-1, Alytus,
tel.: (8 315) 21 619, +370 607 66 802,
el. p. alytus@tpnc.lt

Alytaus klubas „Artritas"
Tikslinė grupė: neįgalūs asmenys sergantys sąnarių ligomis
Teikiamos paslaugos: socialinių ir savarankiško gyvenimo įgūdžių ugdymas, palaikymas, atkūrimas; asmeninio asistento pagalba
Jaunimo g. 3, Alytus,
tel. +370 618 54 225

Lietuvos žmonių su stuburo pažeidimais asociacijos Alytaus miesto ir rajono skyrius
Tikslinė grupė: asmenys turintys judėjimo negalią
Teikiamos paslaugos: transporto paslaugos; asmeninio asistento pagalba; užimtumas įvairiuose amatų būreliuose ir klubuose; sportinių gebėjimų lavinimas sporto būreliuose, klubuose
Jaunimo g. 3, Alytus,
tel. +370 616 52 526,
el. p. nijolebujanauskiene@gmail.com

Alytaus miesto ir rajono diabeto klubas „Viltis"
Tikslinė grupė: sergantieji cukriniu diabetu (vaikai, jaunuoliai, suaugusieji), jų šeimos nariai ir artimieji, kiti bendruomenės nariai
Teikiamos paslaugos: informavimo, tarpininkavimo paslaugos; praktiniai cukrinio diabeto mokymai grupėse ir pagal individualius sergančiųjų poreikius, asmeninio asistento paslauga, užimtumas organizuojant rankdarbių užsiėmimus, stovyklas, parodas
Jaunimo g. 3, Alytus,
tel. +370 683 92 285,
el. p. levunora@gmail.com

Alytaus neįgaliųjų sportinio sveikatingumo klubas „Viltis"
Tikslinė grupė: neįgalūs asmenys
Teikiamos paslaugos:
sportinių gebėjimų lavinimas sporto būreliuose, klubuose
Naujoji g. 16, Alytus
tel. +370 682 64 624

Alytaus apskrities neįgaliųjų sveikatingumo ir sporto klubas „Alytupis"
Tikslinė grupė: neįgalūs asmenys
Teikiamos paslaugos: sportinių gebėjimų lavinimas sporto būreliuose, klubuose; asmeninio asistento paslauga
Daugų g. 5A, Alytus,
tel. +370 685 42 262

Neįgaliųjų ir jų tėvų bei globėjų asociacija „Mirabilia"
Tikslinė grupė: neįgalūs vaikai, jų šeimų nariai
Teikiamos paslaugos: gerosios patirties sklaida, pagalba integruojantis į visuomenę
Tel. +370 698 48 728,
el. p. mirabilia.info@gmail.com

Asociacija „Bendrakeleivės"

Tikslinė grupė: onkologinėmis ligomis sergantys asmenys, jų artimieji
Teikiamos paslaugos: užimtumas amatų būreliuose, meninių gebėjimų lavinimas; mokymai; konsultavimas
Jaunimo g. 3, Alytus,
tel. +370 600 59 091,
el. p. bendrakeleivess@gmail.com

VšĮ Tėviškės namai

Tikslinė grupė: onkologiniai ligoniai jų artimieji
Teikiamos paslaugos: socialinių, psichologinių bei dvasinių problemų sprendimo pagalba onkologiniams pacientams ir jų artimiesiems, savanorio paslaugos
Ligoninės g. 3, Alytus,
tel. +370 641 11 641,
el. p. info@teviskesnamai.lt

VšĮ Alytaus Poliklinika

Tikslinė grupė: sunkią negalią turintys asmenys (vaikai, suaugę, senyvo amžiaus)
Teikiamos paslaugos: dienos socialinės globos paslaugos namuose
Naujoji g. 48, Alytus,
tel. +370 684 85 211,
el. p. info@apoliklinika.lt

Alytaus „Guboja", visuomeninė organizacija (asociacija) specialiosios kūrybos draugija

Tikslinė grupė: neįgalieji (sutrikusio intelekto vaikai ir jaunuoliai)
Teikiamos paslaugos: sutrikusio intelekto vaikų ir jaunuolių ugdymas, mokymas, kultūriniai renginiai
Jaunimo g. 3, Alytus,
tel. +370 650 36 868

LPF SOS vaikų kaimų Lietuvoje draugija, Alytaus vaikų dienos centras-Parama šeimai

Tikslinė grupė: socialiai remtinų šeimų vaikai
Teikiamos savanorių paslaugos: socialinių įgūdžių lavinimo užsiėmimai, individualios specialistų konsultacijos, kūrybiniai lavinamieji užsiėmimai, pozityvios tėvystės mokymai tėvams, kriziniais atvejais materialinė parama šeimai
Daugų g. 7, Alytus,
tel. (8 315) 52 245,
el. p. inga.bubeliene@sos-org.lt

BĮ Alytaus nakvynės namai

Tikslinė grupė: socialinės rizikos ar senyvo amžiaus asmenys; asmenys grįžę iš laisvės atėmimo, kardomojo kalinimo vietų
Teikiamos paslaugos: apgyvendinimo nakvynės namuose; laikino apnakvindinimo; maitinimo organizavimo nepasiturintiems
Ulonų g. 24–29, Alytus,
tel. (8 315) 51 548,
el. p. administracija@alnaknam.lt

Alytaus miesto pedagoginė psichologinė tarnyba

Tikslinė grupė: vaikai ir jaunimas (socialinės rizikos šeimų vaikai, vaikų globos namų auklėtiniai)
Teikiamos paslaugos: pedagoginis psichologinis įvertinimas, psichologo pagalba vaikams ir jaunuoliams; brandumo įvertinimas; profesinis konsultavimas
Pulko g.1, Alytus,
tel. (8 315) 75 507,
el. p. ampt@ppt.alytus.lm.lt

VšĮ Krizinio nėštumo centras
Tikslinė grupė: moterys krizinio nėštumo metu
Teikiamos paslaugos: socialinės, psichologinės ir sielovadinės konsultacijos; materialinė parama
Tel.: +370 603 57 726, +370 603 57 912,
el. p. neplanuotasnestumas@gmail.com

Gausių šeimų centras „Skruzdynėlis"
Tikslinė grupė: gausios šeimos, vaikai, jaunimas, suaugusieji, rizikos šeimos
Teikiamos paslaugos: vaikų ir suaugusiųjų užimtumas, laisvalaikio organizavimas, savitarpio pagalba, švietimas, parama
Jaunimo g. 3, Alytus,
tel. +370 611 89 993,
el. p. info@skruzdynelis.lt

Vaiko ir mamos dienos centras „KUTIS"
Tikslinė grupė: gausios šeimos, vaikai, jaunimas, suaugusieji, rizikos šeimos
Teikiamos paslaugos: paskaitos tėvams; šeimų sveikatos ugdymas; vaikų užimtumo, dienos stovyklų organizavimas; socialinė parama šeimai; jaunimo galimybė dalyvauti savanoriškoje veikloje
Putinų g. 22, Alytus,
tel. +370 699 87 870,
el. p. kutisinfo@gmail.com

VšĮ Alytaus miesto bendruomenės centras
Tikslinė grupė: socialinės rizikos šeimos, jų vaikai; niekur nedirbantis ir nesimokantis jaunimas, suaugę bei vyresnio amžiaus bendruomenės nariai
Teikiamos paslaugos: atviras darbas su jaunimu; socialinės priežiūros paslaugos socialinės rizikos šeimoms, jų vaikams; jaunimo, o pagal poreikį taip pat ir suaugusiųjų bei vyresnio (garbaus) amžiaus žmonių, savanoriškos veiklos organizavimas ir populiarinimas; informavimo ir konsultavimo paslaugos
Jaunimo g. 3, Alytus,
tel.: (8 315) 76 570, +370 687 51 396,
el. p. info@ambc.lt

ALYTAUS MIESTO BENDRUOMENINIAI ŠEIMOS NAMAI
yra Alytaus miesto bendruomenės centre
Paslaugų šeimai teikimo organizavimas, koordinavimas, informavimas ir konsultavimas.
Jaunimo g. 3, Alytus,
tel.: (8 315) 76 570, (8 657) 74 844,
el. p. info@ambc.lt, www.ambc.lt

VšĮ biuras „Pactum" – Mediacijos paslaugos šeimai
tel. (8 648) 31 718,
el. p. odeta.inte@pactum.lt

Parama šeimai Dzūkijoje
Vaikų dienos centras, pagalba maisto produktais, rūbeliais, aktyvus laisvalaikio praleidimas visai šeimai
Jurgiškių g. 28 Alytus,
tel. +370 648 18 566

Harmonijos oazė – tai užimtumo ir reabilitacijos centras, įsikūręs Alytuje, viename iš kūdikių namų korpusų, adresu Daugų g. 7. Šiame centre ypatingai laukiami raidos sutrikimų turintys vaikučiai, kur jiems bus pasiūlyta terapija su moderniais, gebėjimus ir pojūčius stimuliuojančiais įrengimais bei individuali, kiekvienam parinkta ergoterapinė programa.Taip pat čia įrengtas jaukus žaidimų kambarys vaikams. Šiame centre taip pat teikiamos terapinės paslaugos neįgaliesiems ir suaugusiems bei yra galimybė švęsti mažųjų piliečių šventes.

Daugų g. 7 Alytus,
tel. 8 606 13 811

Dizainerė Neringa Kartanaitė

„Augančios socialinės pasienio iniciatyvos"

Interreg
Lietuva-Polska

EUROPOS SĄJUNGA

Europos Regioninės Plėtros Fondas