



# Klubo „13 ir Ko“ žinios

2011 m. ruduo Nr. 3 (53)

Žurnalas leidžiamas nuo 1998 m.

Numeris išleistas už Neigaliųjų socialinės integracijos 2011 m. programos lėšas.



TARPTAUTINĖ DAILĖS KŪRINIŲ PARODA

## MENAS PSICHIKOS SVEIKATAI

skirta Pasaulio psichikos sveikatos dienai

DISKUSIJA

„Lietuvos ir užsienio šalių psichikos  
sveikatos gerosios praktikos pavyzdžiai.  
Ko galime pasimokyti vieni iš kitų?“



Lietuvos Respublikos Seimo Europos informacijos biure,  
Gedimino pr. 53, Vilniuje

Atidarymas

2011-10-10 13 val.

Paroda veikia iki 2011-10-25

Plakato autorė Eglė Mišeikytė. Panaudotas Radek Deak piešinys „Puolantis medis“ (Čekija, 2008 m.).

ISSN 1648-9462



9 771648 946005

## Mūsų projektai

# Keiskimės tarptautine geraja patirtimi

Danguolė Survilaitė

Dar nuo studijų metų domėjausi psichikos ligonių kūryba. Nuo pat pirmųjų darbo dienų duodavau ligoniams popieriaus, pieštukų ir rinkau jų piešinius. Nuo 1992 m., kai teko stažuoti Krokuvos universitete, psichikos sutrikimų ir meno sąryšių pradėjau domėtis nuosekliau. 1993 m. pavasarį įkūrėme pirmąją Lietuvoje dailės studiją psichiatrijos ligoninėje. Nuo tada pradėjome kaupti psichikos ligonių darbus, juos eksponuoti, rinkti literatūrą apie psichikos ligonių meną ir dalyvauti įvairiuose mokymuose. Todėl nieko nuostabaus, kad ir nuo klubo įsikūrimo pradžios (1993 m. kovo mėn.) jame aktyviai ir entuziastingai propaguojame psichikos ligonių kūrybą, o ypač dailę.

Klubo iniciatyva propaguojant ligonių kūrybą buvo akivaizdi per visus klubo egzistavimo metus. Mūsų žurnalo skaitytojai nuo paties pirmojo jo numerio (1998 m. rudenį) skaitė klubo narių poeziją. Vėliau ligonių eilėraščiai ėmė plūsti nenutrūkstamu srautu (tai vyksta ir iki šiol). Savo žurnale spausdiname tik labai nedidelį žodinės pacientų kūrybos kiekį, nes tik labai nedidelė jos dalis apskritai tinkama skaityti. Vis ruošiuosi kada nors rimčiau paanalizuoti tuos kai kurių psichikos ligonių varganus bandymus tapti poetais. Surašyti eilutėmis banalius tekstus apie gėlytes ir žolytes vis dėlto paprasčiau, nei nupiešti piešinį net pieštuku. Beje, labai sunku prisipašyti pacientų, net tų, kurie laiko save poetais, parašyti bent kokį straipsnelį į mūsų žurnalą; visi jie tvirtina, kad straipsnių rašyti nemoka, bet eilėraščius kuria mielai.

Kas kita – pacientų dailė. Tai žymiai sudėtingiau, nes reikia ir didesnio popieriaus lapo, ir brangesnių priemonių. Tiesa, turiu ir labai įdomių piešinių, nupieštų pieštuku ar šratinuku ant paprasto sąsiuvinio lapo. Paskatinti piešti žmogų žymiai sunkiau, nei rašyti eilėraščius. Netgi nei dainuoti. Vis dėlto galime pasidžiaugti, kad skatinome piešti ir tapyti Sergėjų, Albertą G. ir Albertą T., Gintautą, Joną, Vladimirą, net Giedrių, paskutiniu metu įsijungusį į klubo veiklą.

Visą laiką pabrėžiame, kad pacientų kūryba – geriausias būdas mažinti jų atskirtį visuomenėje. Klubas „13 ir Ko“ buvo pirmoji organizacija Lietuvoje, atkreipusi dėmesį į psichikos ligonių meną, pradėjusi rengti pacientų dailės parodas, išleidusi tam skirtus pirmuosius Lietuvoje leidinius (kalendorius, poezijos rinktinę, atvirukus ir kt.). Nuo įprastinių meno rūšių (tapybos, grafikos, lipdymo, ir kt.) palaipsniui perėjome prie medžio ir stiklo darbų.



Įvairių naujų meno terapijos metodikų klubo nariai mokėsi dailės pleneruose Lenkijoje.

Mūsų įkurta dailės studija 1999 m. išsiplėtė į atskirą buties ir kūrybos kompleksą Respublikinėje Vilniaus psichiatrijos ligoninėje, o dailės terapijos studijos atsirado kiekviename skyriuje. Persikėlus dirbti iš didžiulio skyriaus į vieną kabinetą, kaupti gausybę paveikslų tapo gana problemiška, be to, ir tų naujų dailininkų randasi vis mažiau. Dabar daug pacientų piešinių, paveikslų nufotografuoju ir perkeliu į kompiuterį.

Neužmiršdami pacientų teisių gynimo reikalų, paskutiniaisiais metais vėl daugiau dėmesio sutelkėme pacientų menui. Šiais metais vykdėme jau antrą projektą „Menas psichikos sveikatai 2“, kurį iš dalies rėmė Sveikatos apsaugos ministerija (SAM) iš nevyriausybinų organizacijų rėmimui skirtų lėšų (pirmasis projektas vyko 2010 m.). Projektą, kaip ir ankstesnįjį (ir dar daugelį kitų) rašė lėšų paieškos konsultantė Aušra Mikulskienė. Daug kam ne paslaptis, kad Aušra – mano duktė, nes kas, jei ne giminės, nesavanaudiškai padeda klubui?! Kas gi rašytų projektus nemokamai? Prisipažinsiu, kad kuo toliau, tuo man labiau nusibosta bet kokia savanoriška klubo veikla ir jei ne kelių klubo narių palaikymas, dar kelių savanorių entuziazmas – imčiau viską ir užbaigčiau. Aušrai priklauso ir pati šio projekto idėja – ji atkakliai įrodinėjo, kad organizuoti vien tik klubo narių paveikslų parodą, net ir Lietuvos Respublikos Seimo rūmuose – jau nebeįdomu.

Dar pavasarį sužinojome, kad Neįgalųjų reikalų departamentas pasiūlė Seimui mūsų klubą, kaip organizaciją, galinčią surengti psichikos ligonių meno parodą Seime. Lygiai prieš 10 metų (2001 m. pavasarį) Seime esame organizavę parodą „Mūsų pasaulio spalvos“ (atsiminimai iš jos liko dvejiopai: ir teigiami, ir neigiami).





1.



2.



3.



4.

**1. Valstybinio psichikos sveikatos centro direktorė Ona Davidonienė, VŠĮ „Psichikos sveikatos iniciatyva“ direktorė Nijolė Goštautaitė Midttun, PSO biuro Lietuvoje vadovas Robertas Petkevičius ir Danguolė Survilaitė.**

**2. Seimo narys Egidijus Vareikis ir Ona Davidonienė.**

**3. Monika Nemanytė pasakoja apie draugų patirtis.**

**4. Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos (LSPŽGB) pirmininkas Vaidotas Nikžentaitis ir vienas iš autorių Jonas Vaikasas.**

**5. D. Survilaitė, LSPŽGB projektų koordinatore Jurgita Gračiovienė ir autorius Vladimiras Lukanovas.**



5.

Dėl parodos laiko galėjome tartis. Nusprendėme parodą skirti Pasaulio psichikos sveikatos dienai (spalio 10 d.). Tiesa, vėliau paaiškėjo, kad mūsų klubo parodai parinkti ne patys Seimo rūmai, o Europos informacijos biuras, į kurį įėjimas laisvas, nereikia jokių leidimų.

Šį kartą Aušrai Mikulskienei kilo mintis surengti tarptautinę parodą, kurioje kartu su psichikos sutrikimų patyrusių asmenų iš užsienio šalių dailės kūriniais būtų pateikti ir tų šalių psichikos sveikatos politikos gerosios praktikos pavyzdžiai.

Rūpinimasis psichikos sveikata nuo 2005 m. Europos Sąjungos dokumentais (Helsinkio deklaracija) pripažįstamas prioritetine sveikatos apsaugos kryptimi. Mes žinome, kad įvairiose šalyse, priklausomai nuo jų politinės santvarkos, žmogaus teisių situacijos, tradicijų, požiūrio į psichikos sveikatą ir finansinių resursų, šis prioritetas įgyvendinamas skirtingu greičiu ir skirtingomis priemonėmis. Nepaisant įvairių skirtumų, kiekvienoje šalyje jau yra įgyvendinta bent po keletą priemonių, kuriomis kaip gerosios praktikos pavyzdžiais, galima pasidalinti ir įgyvendinti kitose valstybėse. Pavyzdžiui, Italijoje jau nuo 8-jo praėjusio amžiaus dešimtmečio beveik nėra psichiatrijos ligoninių; Estijoje, Švedijoje, Airijoje valstybiniu mastu skatinama (t. y. sukurti palankūs įstatymai, skiriamas pakankamas valstybinis arba savivaldos finansavimas, apmokyti profesionalūs darbuotojai) psichikos sutrikimų patyrusių asmenų priežiūra bendruomenėje, Maltoje įdiegta „apsaugoto būsto“ ir „apsaugotų darbo vietų“ sistema; Izraelyje įsikūrę kelios dešimtys bendruomenės namų; Lenkijoje (pvz. Krokuvoje) nuo 1992 m. veikia kavinės, nuo 2005 m. – viešbutis, kuriuose dirba psichikos sutrikimų patyrę asmenys. Lietuvoje irgi gausu pavyzdžių, kuriais galime dalintis su užsienio kolegomis: sukurtas platus tinklas psichikos sveikatos centrų, teikiančių kvalifikuotą medicinos pagalbą visose savivaldybėse, pacientų savipagalbos grupių sistema, profesionalų mokymai, nuo 1993 m. plėtojama meno terapija kaip alternatyva gydymui vaistais ir kitos priemonės.

Projektas buvo pavadintas „Menas psichikos sveikatai 2. Keiskimės tarptautine gera patirtimi“ ir turėjo trukti 3 mėn. (nuo rugsėjo iki lapkričio mėn.), tačiau dar rugpjūčio mėnesį, nors ir buvo atostogų metas, Monika Nemanytė pradėjo siuntinėti laiškus mūsų partneriams iš GAMIAN–Europe, neužmiršdama ir savo asmeninių pažinčių. Šiais pažangios technikos laikais nusprendėme pasitenkinti skaitmeninėmis paveikslų nuotraukomis, iš kurių ruošėmės čia, Lietuvoje, atsispausdinti paveikslų kopijas ir jas įrėminti. Senais laikais, kai veždavome klubo narių paveikslus į užsienį, praeidavome „kryžiaus kelius“ – tekdavo fotografuoti paveikslus, jų kopijas su prašymu pateikti Kultūros ministerijai, dar mokėti kažkokius pinigus, gauti leidimus

(buvau labai nustebusi, kai kartą Lietuvos – Lenkijos pasienyje muitininkas susidomėjęs apžiūrėjo mūsų paveikslus ir net klausinėjo apie Čiurlionį). Prisimenu ir tą 2000-ųjų parodą Seime, kai jaunas valdininkas, kažkieno patarėjas, prašė parodyti paveikslų nuotraukas, kad nuspręstų, ar psichikos ligonių paveikslai tinkami Seimo rūmams...

Klubo vardu Monika prašė atsiųsti geros kokybės paveikslų nuotraukų. Prašymą ji dar kartą primygtinai pakartojo rugsėjo mėn., dalyvaudama GAMIAN–Europe (GE) suvažiavime Briuselyje. Suvažiavime (apie jį toliau skaitykite Monikos straipsnyje) paaiškėjo, kad už metų (2013 m.) mums teks organizuoti GE suvažiavimą Lietuvoje, todėl pabrėžėme, kad Europos šalių pacientų dailės paroda galėtų būti svarbiu suvažiavimo akcentu.

Monika stebėjosi kai kuriais atsakymais: daug mums draugingų organizacijų narių teisinosi turintys mažai laiko, kiti, matyt, nematė būtino reikalo, dar kiti pažadėjo ir neatsiuntė nuotraukų. Kai kurie paveikslai, nufotografuoti mobiliaisiais telefonais, buvo labai prastos kokybės. Labiausiai Moniką šokiravo didelės skėtinės organizacijos (į kurią mes daug kartų buvome raginami įstoti, bet nestojome dėl itin didelių mokesčių – apie 1500 eurų) – *Mental Health Europe* (Europos psichikos sveikata) prezidentės Meri van Divel (Mary Van Dievel) atsakymas, kad jie neturi išteklių tokioms nuotraukoms atsiųsti! Kai daug vėliau, jau po parodos, nusiunčiau prezidentei laišką ir pranešimą spaudai apie projektą, ji teisinosi, kad išteklių – nebūtinai pinigai. Daug kam pritrūko drąsos pasakyti, kad jokių paveikslų jie neturi – negi sunku būtų juos nufotografuoti ir paprasčiausiai atsiųsti nuotraukas?!

Per parodos atidarymą (spalio 10-ąją) buvo numatyta diskusija „Lietuvos ir užsienio šalių psichikos sveikatos gerosios praktikos pavyzdžiai. Ko galime pasimokyti vieni iš kitų?“ Dalyvauti diskusijoje kvietėme psichikos sutrikimų patyrusius asmenis, politikus, psichikos sveikatos specialistus, žiniasklaidos ir užsienio ambasadų atstovus bei kitus besidominčius asmenis.

Pirmiausia į Monikos laišką atsiliepė jos draugė psichiatrė Ema Gruber iš Kroatijos ir čekai iš organizacijos „Kolumbus“. Iš Kroatijos gavome kelis vienos pacientės (mūsų pažįstamos Saros iš GE suvažiavimo Kroatijoje) paveikslus, o Janas Jarošas Monikai Briuselyje perrašė kelių čekų dailininkų paveikslų pilną kompiuterinę laikmeną.

Planavome eksponuoti po vieną paveikslą iš kiekvienos šalies, tačiau iki parodos atsiliepė tik 7 organizacijos iš užsienio. Parodai parengėme 17 paveikslų (be minėtos Kroatijos ir Čekijos, dar gavome nuotraukų iš Izraelio, Švedijos, Latvijos, Ispanijos ir Lenkijos) bei dar 13 – mūsų klubo narių. Jau atidarius parodą labai įdomių nuotraukų atsiuntė Pedro Montellano iš





Portugalijos, jais papildėme ekspoziciją, kurią vėliau pristatėme Medicinos bibliotekoje (taigi jau turime 8 užsienio šalių atstovų kūrybos pavyzdžių). Kartais būdavo labai sunku išsirinkti, kuriuos paveikslus eksponuoti, nes psichikos pacientų kūryba man labai įdomi, o tarp atsiųstų kūrinių autorių – tikrai daug talentų... Paroda buvo ruošama labai staigiai, daug laiko užėmė organizaciniai dalykai (susirašinėjimas su autoriais, paveikslų pavadinimų ir sukūrimo datų tikslinimas ir kt., tuo tarpu sutartis su Sveikatos apsaugos ministerija buvo pasirašyta (taigi ir dalis pinigų gauta) jau pasibaigus renginiui.

Parodoje taip pat pristatėme kelis klubo standus ir sienlaikraštį, kuris paprastai iškabinamas Respublikinės Vilniaus psichiatrijos ligoninės administracijos korpuse.

Toliau spausdiname informacinį pranešimą spaudai, kuris po renginio buvo išsiųstas žiniasklaidai, Seimui, SAM, Pasaulinės sveikatos organizacijos biurui Briuselyje, GAMIAN–Europe žurnalui ir kt.

Šio „Klubo „13 ir Ko“ žinių“ viršelį puošia parodos plakatas, kurį, pasinaudodama Radeko Deako (Radek Deak) iš Čekijos paveikslu „Puolantis medis“, sukūrė klubo draugė Eglė Mišeikytė. Žurnalo numeriuose pasakosime apie parodos dalyvių ir partnerių paveikslus, tų šalių organizacijų veiklą ir valstybių politiką psichikos sveikatos srityje. Pradėsime nuo kroatų ir čekų; informaciją apie šių šalių organizacijas parengė Monika Nemanytė.

### Informacija apie renginį 2011-10-13

### „Lietuvos ir užsienio šalių psichikos sveikatos gerosios praktikos pavyzdžiai. Ko galime pasimokyti vieni iš kitų?“

Spalio 10 dieną Lietuvos Respublikos Seimo Europos informacijos biure įvyko diskusija, kurią organizavo klubas „13 ir Ko“. Diskusijoje dalyvavo Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) biuro Lietuvoje vadovas Robertas Petkevičius, Valstybinio psichikos sveikatos centro direktorė Ona Davidonienė, Seimo narys Egidijus Vareikis, psichiatrės Nijolė Goštautaitė Midttun, Danguolė Survilaitė ir pacientų organizacijų: klubo „13 ir Ko“, Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos bei Lietuvos psichikos negalės žmonių bendrijos „Giedra“ nariai. Diskusija, kurios tikslas – pasidalinti Lietuvos ir užsienio šalių patirtimi gerinant psichikos sutrikimų patyrusių asmenų padėtį, skirta paminėti Pasaulio psichikos sveikatos dieną.

Diskusijos vedančioji Nijolė Goštautaitė Midttun, VšĮ *Psichikos sveikatos iniciatyva* direktorė, atkreipė dėmesį į šių metų Pasaulio psichikos sveikatos dienos šūkį: *Investuokime į psichikos sveikatą*. Tai ne tik

raginimas skirti daugiau pinigų, bet ir psichikos sutrikimų naštos visuomenei pripažinimas. 2011 m. spalio 4 d. paskelbtas itin svarbus tyrimas apie smegenų ligų kaštus Europoje, kurį inicijavo Europos smegenų taryba. Studijos autoriai pabrėžė, kad šiame tyrime nustatytas smegenų ligų paplitimo ir jų kaštų visuomenei mastas – 800 milijardų eurų – ištis šokiruojantis. Atsižvelgiant į šiuos skaičius būtina daugiau lėšų ir dėmesio skirti smegenų ir psichikos sutrikimų moksliniams tyrimams, padėsiantiems kurti šiuos kaštus mažinančius vaistus ir technologijas. Investicija į mokslo tyrimus – tai investicija į geresnę psichikos sveikatą ateityje.

Projekto iniciatorė ir įgyvendintoja, klubo „13 ir Ko“ vadovė, psichiatrė Danguolė Survilaitė pristatė parodą *Menas psichikos sveikatai*. Šia paroda pradėdamas dvejus metus trukiantis projektas, kuriame numatyta kaupti skirtingų šalių (Lenkijos, Latvijos, Čekijos, Kroatijos, Ispanijos, Švedijos, Izraelio, Lietuvos ir kt.) pacientų meno kūrinius ir tų šalių gerąją praktiką psichikos sveikatos srityje. Projektas tęsis iki 2013 m., kai Lietuvoje vyks GAMIAN–Europe (Pasaulio psichikos ligonių teises ginančiųjų organizacijų tinklo) suvažiavimas, kurio vienu iš organizatorių yra klubas „13 ir Ko“. Šio projekto esmė – bendravimas ir bendradarbiavimas, pasikeitimas gerosiomis patirtimis. Perimant vieniems iš kitų pasiteisinusią gerąją praktiką galime palyginus nebrangiai į teigiamą pusę pakeisti psichikos sveikatos priežiūros paslaugas. Bendradarbiavimui ir bendravimui labai padeda naujausios elektroninės technologijos, kurios leidžia keistis meno kūriniais, juos persiųsti, atgaminti, keistis informacija, diskutuoti. Tai, kas anksčiau buvo sudėtinga ir brangu, dabar atliekama greičiau ir pigiau. Klubo vadovė prisiminė ir 1992-uosius, kai pirmąkart Lenkijoje pamatė meno terapijos studiją ir netrukus pradėjo panašią veiklą Lietuvoje. Šiuos įvykius gydytojai



*Paciento Jano iš Čekijos paveikslas „Noktiurnas“*

priminė ir parodoje eksponuojami lenkų autorių darbai.

Doc. Robertas Petkevičius, Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) biuro Lietuvoje vadovas, pabrėžė, kad išskirtinių dienų, tokių, kaip Pasaulio psichikos sveikatos diena, minėjimas – tai svarbus būdas atkreipti visuomenės dėmesį į aktualiausias sveikatos problemas ir taip pat būdas bendrauti, pabūti kartu, pasidžiaugti profesiniais pasiekimais. Parengta svarbi Pasaulio sveikatos organizacijos ataskaita, skirta įvertinti ekonominės krizės poveikį žmonių psichikos sveikatai. PSO biuro

vadovas pabrėžė, kad sveikatai labai svarbūs psichosocialiniai sveikatos veiksniai: tai kokybiškas maistas ir būstas, neužteršta aplinka, darbas, bendravimas. Būtina atsižvelgti ir į juos, o ne tik tiesmukai galvoti apie ligų ir sutrikimų gydymą. Pašnekovo nuomone, labai svarbu kalbėti ir apie profilaktiką, tarpusavio santykius ir meno teikiamą bendravimo džiaugsmą.

Valstybinio psichikos sveikatos centro, atsakingo už psichikos sveikatos priežiūros politikos įgyvendinimą Lietuvoje, direktorė Ona Davidonienė didžiudamasi priminė, kad Lietuva – vienintelė iš Europos šalių, kuri tarp Europos struktūrinio finansavimo prioritetų įtvirtino psichikos sveikatą. Tai reiškia, kad skirstant lėšas ir tvirtinant projektus psichikos sveikata bus vienu iš penkių prioritetų. O. Davidonienė pasidalino ir kitais pasiekimais, kuriais Lietuva gali pelnytai džiaugtis. Mūsų šalyje veikianti savivaldybės psichikos sveikatos centrų sistema užtikrina, kad pirminėje, pacientams labiausiai prieinamoje, grandyje veikia psichikos sveikatos specialistų komanda, kuri ne tik diagnozuoja ligas, bet ir suteikia pagalbą. Tuo tarpu užsienyje psichikos ligas pirminėje grandyje paprastai diagnozuoja ir gydo tik šeimos gydytojas. Lietuvos patirtis – geras pavyzdys kitoms šalims, kadangi Lietuvai per 20 metų pavyko daugiau kaip du kartus sumažinti psichiatrijos stacionaro lovų skaičių ir nuo 72 iki 29 dienų sumažinti vidutinę vieno gydymo ligoninėje atvejo trukmę. Trečias svarbus dalykas, kurį paminėjo direktorė – dar šiais metais Lietuvoje pradedamas projektas, kurio metu bus tiriami psichikos sutrikimų rizikos faktoriai bei bus siekiama rasti veiksmingiausias profilaktikos priemonės.

Prie diskusijos prisijungęs Seimo narys Egidijus Vareikis pabrėžė, kad valstybė turėtų nuolatos vertinti, ar jai siūlomos priemonės pasižymi trumpalaikiu, ar ilgalaikiu poveikiu. Nors patrauklesnės yra greitai



*Paciento Rodžerio iš Švedijos paveikslas*

atsiperkančios, bet trumpalaikį poveikį turinčios investicijos, tačiau svarbiau būtų siekti išspręsti problemų priežastis ilgalaikėje perspektyvoje. Būtent šia kryptimi reikėtų keisti dalies politikų mąstymą.

Klubo „13 ir Ko“ valdybos narė Monika Nemanytė papasakojo apie dalyvavimą tarptautiniame pacientų judėjime ir pasidžiaugė, kad parodoje eksponuojami įvairių šalių paveikslai pažadina prisiminimus apie tarptautinį bendradarbiavimą ir bendravimą, gerosios praktikos galimybes. Labiausiai Monikai įsiminė Izraelio autorės paveikslas, kadangi jis priminė apie ne kartą girdėtą, o prieš porą metų ir savomis akimis matytą puikią šios šalies pacientų savarankiško gyvenimo patirtį. Izraelyje sukurta daugybė bendruomenės namų, kuriuose psichikos sutrikimų patyrę asmenys gyvena savarankiškai, retkarčiais prižiūrimi ir padedami socialinių darbuotojų. Tokiu būdu šie asmenys įgyja būtinų įgūdžių, patys pasirūpina savimi ir gyvena pagal savo galimybes visavertį gyvenimą.

Vaidotas Nikžentaitis, Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos vadovas, palietė pensionatų problemas ir būtinybę artimiau bendradarbiauti didinant pensionatuose gyvenančių asmenų savarankiškumą. Jis pabrėžė, kad ne tik valstybė gali teikti tinkamas paslaugas psichikos negalios žmonėms. Nevyriausybinės organizacijos yra pakankamai lanksčios ir pajėgios kurti naujas paslaugas, pavyzdžiui, savarankiško gyvenimo namus. Vaidoto nuomone, valstybė vis dar pernelyg daug dėmesio ir lėšų skiria pensionatams, kurie žmonėms netampa tikrais namais, net ir užtikrinus gražią aplinką ir paslaugas.

Giedrius Sadzevičius, Lietuvos psichikos negalės žmonių bendrijos „Giedra“ pirmininkas, paminėjo, kad iš užsienio šalių (pavyzdžiui, Olandijos) mes galėtume pasimokyti neįgaliųjų įdarbinimo, taip pat apsaugoto būsto paslaugų teikimo, o iš Lietuvos kitos šalys turėtų imti pavyzdį, kaip reikia organizuoti neįgaliųjų muges.

Po diskusijos D. Survilaitė trumpai pakomentavo kiekvieną parodos paveikslą. Kai kuriuos iš jų sukūrė profesionalūs menininkai, patyrę psichikos sutrikimų, kitus autoriai (pavyzdžiui, Švedijos atstovas), sukūrė taikant jiems meno terapiją, kaip gydymo metodą. Būtent iš Švedijos atsiųstas paveikslas vaizduoja nemalonų paciento jausmą sergant psichikos liga: pacientas jaučiasi tarsi gulėtų karste, o jo mintys būtų siurbiamos dulkių siurbliu.





Paveikslai ir toliau plūsta į klubą „13 ir Ko“ iš visų šalių, todėl paroda bus nuolat plečiama ir persikels į Lietuvos medicinos biblioteką (Vilniuje, Kaštonų 7). Toliau dvejus metus planuojama pildyti ekspozicija, kilnoti ją, eksponuoti įvairių šalių ambasadose ir kitose erdvėse visoje Lietuvoje, kol po dviejų metų paroda taps vienu iš svarbių GAMIAN–Europė suvažiavimo Lietuvoje akcentų.

Projektą iš dalies remia Sveikatos apsaugos ministerija.

Daugiau informacijos:

Klubo „13 ir Ko“ vadovė **Danguolė Survilaitė**,  
tel. 8 682 68353, el. p. [danguoles@club13.lt](mailto:danguoles@club13.lt)



**Giedrius Sadzevičius**, Lietuvos psichikos negalios žmonių bendrijos „Giedra“ pirmininkas, apie tai, ko galime pasimokyti vieni iš kitų:

Meno terapija (tapyba, keramika, siuvinėjimas ir t. t.) yra labai svarbi psichikos negalios žmonėms. Ji atlieka daug funkcijų: terapinę (gydomąją), diagnostinę, padeda atskleisti žmonėms emocijas, kurios dažnai būna nuslopintos, mažina neįgaliųjų stigmą; pakyla žmonių savęs vertinimas, kai jų darbus kiti žmonės pamato ir teigiamai įvertina; labai svarbu rengti neįgaliųjų darbų parodas. Jeigu vyksta grupiniai meno terapijos užsiėmimai, žmonės juose bendrauja, lavina bendravimo įgūdžius.

Lietuvoje labiau reikėtų rodyti psichikos negalios žmonių kūrybos darbus.

Iš užsienio partnerių mes galėtume pasisemti patirties psichikos negalios žmonių įdarbinimo srityje. Ypač tinkamas Olandijos modelis, kur veikia daug institucijų, specialistų komandos tam, kad neįgalų žmogų įdarbintų ir išlaikytų darbo vietoje. Lietuvoje šioje srityje dar daug reikia nuveikti, labai mažai dirba psichikos negalios žmonių. Darbas šiems žmonėms labai svarbus ne tiek dėl pajamų, kiek dėl psichologinės, socialinės prasmės.

Dar iš užsienio galima pasisemti patirties teikiant „apsaugoto būsto“ paslaugas, tai yra teikiant apgyvendinimo savarankiško gyvenimo namuose, kitokiuose namuose ir panašias paslaugas. Lietuvoje tokių paslaugų labai trūksta, yra dvidešimt penki psichoneurologiniai pensionatai ir tik vieninteliai savarankiško gyvenimo namai psichikos negalios žmonėms.

Niekur užsienyje nepastebėjau tiek daug ir įvairių neįgaliųjų rankdarbių ir kitų kūrinių, kiek Lietuvoje (ypač tai galima pamatyti per Vilniaus dienas Neįgaliųjų mugėje). Užsienio organizacijos galėtų pasisemti iš Lietuvos idėjų ir kitokios neįgaliųjų patirties gaminant savo kūrinius.

Manau, kad užsienio organizacijos galėtų pasimokyti iš Lietuvos, kaip nevyriausybinių organizacijų, panaudojančių savanorių darbą, išleisdamos minimalias lėšas, gali atlikti svarbius darbus.

## Kroatija

Monika Nemanytė



### Kroatijos psichikos sveikatos politikos apžvalga

Kroatija, nors dar ne Europos Sąjungos (ES) narė, taip pat priima tas pačias kryptis turinčias strategijas ir politinius dokumentus, kaip ir visa Europa. Svarbi savižudybių ir depresijų prevencija (ypač po karo traumų), jaunimo psichikos sveikata ir švietimas, kova su netolerancija ir socialine atskirtimi, paslaugos bendruomenėje.

Kaip ir visoje Europoje, psichikos ligų paplitimas Kroatijoje auga. 2004 m. viena iš keturių dienų ligoninėse buvo gydomasi dėl psichikos sveikatos problemų, iš jų 38,4 % buvo gydomasi nuo šizofrenijos (Centrinis statistikos biuras, 2004).

2004 m. psichikos sveikatos srityje (ligoninėse ir poliklinikose) dirbo 358 psichiatrai ir 75 neuropsichiatrai\*. 2004 m. pirminėje grandyje užregistruotos 361 592 psichikos sutrikimų diagnozės ir suteiktos 457 744 konsultacijos. 1000 gyventojų bendrose ligoninėse teko 0,19 psichiatrijos lovų, o vidutinė gydymosi ligoninėje trukmė – 14,9 dienos. Be to, 1000 gyventojų, sergančių lėtinėmis psichikos ligomis, psichiatrijos ligoninėse teko



0,75 lovos, o vidutinė gydymosi ligoninėje trukmė buvo 70,1 diena. Visuose psichiatrijos skyriuose lovos buvo užimtos visu 100 %, tarp 1997 ir 2004 metų psichiatrijos lovų sumažėjo 11, 4 %.

2007 m. Kroatija pradėjo rengti Nacionalinę psichikos sveikatos strategiją ir dėl jos tariasi su visuomene. Strategiją, privalančią atitikti pagrindinius ES psichikos sveikatos politikos reikalavimus, turės priimti Kroatijos Parlamentas. Šiuo metu šią politiką vykdo penki Kroatijos įstatymai, kurie atitinka ES įstatymus ir ypač tuos, kurie susiję su pacientų teisėmis, institucionalizacijos ypatumais ir deinstitucionalizacijos\*\* (didelių gydymo įstaigų/institucijų uždarymo) strategijomis. Paskutiniųjų metų duomenimis, Kroatija turi apie 9,8 psichikos sveikatos paslaugas teikiančių specialistų 100 000 gyventojų ir 94,3 lovas psichiatrijos ir bendrosios ligoninės kartu sudėjus. Visi koordinavimo bei planavimo klausimai, susiję su psichikos sveikatos apsauga ir prevencija, derinami su Kroatijos psichikos sveikatos institutu.

### Kroatijos NVO, dirbančių psichikos sveikatos srityje, sektorius

2007 m. Kroatija organizavo X GAMIAN–Europe suvažiavimą, kurio metu pristatė pagrindinės šalies nevyriausybinės organizacijos (NVO), aktyviai dirbančias psichikos sveikatos srityje. Tai: „Happy family“ (angl. *laiminga šeima*) arba Psichikos ligonių bei jų šeimų bendrija, siekianti geresnės psichikos sveikatos ir gyvenimo kokybės), „Lukjernica“ (Spingsulė), „Svitanje“ (Saulėtekis), NADA (Valgymo sutrikimų asociacija), „Marimo“ (Mums rūpi). Pastaroji pasiūlė simbolį psichikos ligoms žymėti – Geltonąjį kaspiną, kuris reikštų saulę, norą gyventi be liūdesio ir depresijos. Priminsime kitas šio simbolio spalvas, žinomas tarptautiniu mastu: rožinis kaspinas skirtas kovai su krūties vėžiu, raudonasis – su AIDS, o baltasis – smurto šeimoje prevencijai. Šios organizacijos, net ir neturėdamos didelių finansinių išteklių, stengiasi keisti visuomenės požiūrį į psichikos sutrikimų turinčius asmenis.



Mūsų klubas „13 ir Ko“ daugiausia bendrauja su asociacija „Happy family“, kurią 2004 m. įkūrė ir jos prezidentė tapo Ema Gruber, 37 m. psichiatrė.

Ši NVO gali pasigirti ne vienu geros praktikos pavyzdžiu. Organizacija, kaip ir mūsiškė, įsitraukusi į pasaulinį judėjimą

„Pacientai už pacientų saugą“, pritaria jo vertybėms ir prisideda prie jo tyrimų bei veiklos. Organizacija užsiima leidyba, paskaitų skaitymu. „Happy family“ išleido keletą leidinių kroatų ir anglų kalbomis apie savo renginius, knygų viršelius puošia Saros Vučkovič piešiniai. Sara mielai sutiko dalyvauti mūsų parodoje ir atsiuntė 4 piešinius. Du jos darbai buvo atrinkti tarptautinei parodai.

„Happy family“ mums patraukli dar ir tuo, kad užsiima įdomia menine veikla: pastatė spektaklį ir rodo jį mokyklose bei psichiatrijos ligoninėse. Pagrindinė adaptuotos vaikiškos pjesės „Ežiuko namai“ mintis: niekur pacientui nėra geriau kaip namie, o geriausia sveikti bendruomenėje – tarp artimųjų ir draugų. Tą įrodo ne tik pagrindinė spektaklio mintis, bet ir Emos pristatyta sėkminga paciento reabilitacijos istorija.

### Spektaklis „Ežiuko namai – geriausia ligoniui namie“

2009 m. pradžioje „Happy family“ pacientai ir jų šeimos subūrė teatro būrelį. Tai buvo programos „Sveikas gyvenimo būdas sergantiesiems psichikos ligomis“, finansuojamos Kroatijos sveikatos ministerijos, dalis. Keturi ekspertai (3 slaugytojos ir psichiatras) apmokė pacientus psichodramos, pastatė vaidinimą bei organizavo išvykas. Šeimos nariai, o ypač pacientų mamos kartu kūrė kostiumus ir scenografiją. 2009 metais su vaidinimu „Ežiuko namai – niekur ligoniui nėra geriau kaip namuose“, jie aplankė daug psichiatrijos ligoninių, mokyklų, apvažiavo tas vietas, kurios karo metais (prieš 20 metų) buvo labiausiai sugriautos: Glina, Petrinja Jabukovac, Popovača, dalyvavo įvairiuose suvažia-



\* neuropsichiatrija – psichiatrijos sritis, nagrinėjanti psichikos sutrikimus, susijusius su nervų sistemos pakenkimu.

\*\* deinstitucionalizacija yra vienas pagrindinių XX a. pokyčių psichinės sveikatos priežiūros srityje. Deinstitucionalizacija vadinama sveikatos politika, kuri siekia mažinti hospitalizuotų pacientų skaičių (Seidman ir French, 1998). Paprastai šio proceso plėtra sukuria bendruomeninį psichinės sveikatos priežiūros paslaugų, perimančių tolesnę buvusiųjų ligoninės pacientų sveikatos priežiūrą, tinklą (vert. pastaba).





vimuose bei renginiuose.

Vaidinimas sukurtas pagal vaikišką pjesę „Ežiuko namai“. Lapinas pakviečia ežiuką vakarienei, bet jis nenori ilgai svečiuotis ir likti pas jį, nes nori grįžti į savo namus. Lapinas ir kiti gyvūnai (vilkas, šernas, meška) nesupranta, kodėl ežiukui taip svarbūs namai ir eina jo aplankyti. Iš pradžių žvėrys juokiasi iš ežiuko, bet pagaliau lapinas supranta, kodėl „visur gerai, bet namie geriausia“. „Happy family“ vaidinime ežiukas yra psichikos liga sergantis pacientas, kurį psichiatras (lapinas) paguldė į ligoninę ir gydo vaistais. Kai paciento sveikata pagerėja, nepaisant įkalbinėjimų, jis nori grįžti namo, ten gerti vaistus ir toliau gyventi savarankiškai. Gydytojas (lapinas) ir kiti žvėrys (visuomenės atstovai) nesupranta, kodėl pacientui geriau namie, o ne ligoninėje.

Pagrindinė šio vaidinimo mintis: pristatyti visuomenei bendruomenės psichiatrijos privalumus. Net ir sergant psichikos liga įmanoma gyventi namie ir bendruomenėje. Vaidinimu siekta: 1) rasti naujų problemų sprendimo būdų, 2) sumažinti atskirties jausmą, 3) išmokyti naujų gyvenimo įgūdžių, 4) išplėsti jausmų raiškos galimybes, 5) pajusti teigiamų santykių naudą, 6) skatinti bendravimą.

### Reabilitacijos pavyzdys. Atvejo aprašymas

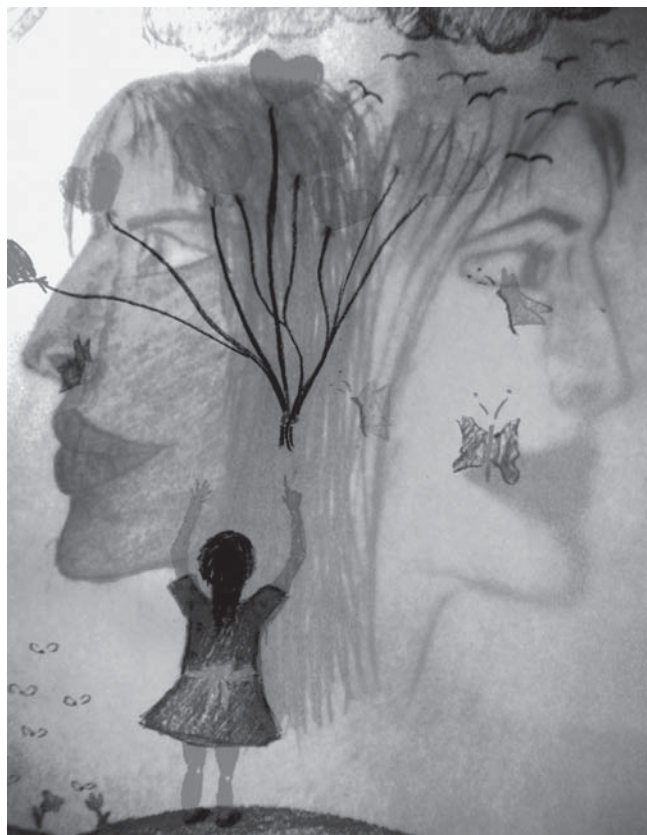
GAMIAN–Europe regioniniame seminare, kuris įvyko Budapešte 2011 m. gegužės mėn., psichiatrė Ema Gruber jo dalyviams pristatė vieno atvejo analizę – tikrą paciento ligos ir sveikimo istoriją. Ji papasakojo apie savo pacientą M. K., kuriam buvo diagnozuota didžioji depresija (*pagrindinė labai sunkios depresijos forma, mirtingumas – 10-15 %; negydomos depresijos mirtingumas daug didesnis*. Vert. pastaba)

Kai pacientas buvo paguldytas į ligoninę, kelias savaites jis patyrė šiuos simptomus: liūdesį, menkavertiškumą, neviltingumą, kaltės jausmus, kančią, baimę. Jis prarado domėjimąsi kasdiene veikla, nenorėjo bendrauti, negalėjo pajusti malonumo, buvo apatiškas, sunkiai susikauptavo, jį dažnai lankydavo mintys apie savižudybę. Naktį jis nemiegojo, o dieną buvo mieguistas, kentė nuolatinį nuovargį, jautėsi fiziškai išsekęs ir nejudrus. Jis taip pat buvo dirglus, išgyveno nuotaikų kaitą, neturėjo apetito ir apimtas gilios neviltingos dienas leido lovoje. Pacientui buvo būdingi visi rizikos veiksniai, dėl kurių ir išsivystė šis sutrikimas. M. K. kariavo Kroatijos kare 1991-1995 m., prieš 4 metus prarado darbą ir gyveno be socialinės pašalpos. 2008 m. pradėjo gerti, jį paliko žmona, pasiėmusi dvi jų dukras. M. K. kreipėsi į ligoninę prašydamas pagalbos. Ligoninėje jis buvo gydomas psichoterapija ir vaistais. Gydytojų komandą sudarė psichiatras, slaugytojai, socialinis darbuotojas ir ergoterapeutas. Ligoninėje pradėtas reabilitacijos procesas, pritaikytas individualiems paciento poreikiams,

kad pastarasis kuo greičiau atsigautų po ligos ir grįžtų į kiek įmanoma normalų gyvenimą. Reabilitacijos tikslas – atkurti fizines, sensorines ir psichines galimybes, kurios buvo prarastos dėl ligos. Reabilitacija buvo pritaikyta paciento fiziniams, psichologiniams ir aplinkos poreikiams.

Pacientui taip pat buvo pasiūlyta tapti NVO „Happy family“ paramos grupės nariu. Ir ne tik. Vėliau jam pasiūlytas ežiuko – pagrindinio pjesės veikėjo – kovotojo vaidmuo. Apsilankęs su vaidinimu vienoje pradinėje mokykloje, M. K. susitiko su dukra, kurios nematė jau ilgus metus. Kurį laiką dukra vengė tėvo, bet dabar ėmė juo didžiulis, jie pradėjo bendrauti, net ir pasibaigus turui. Ji taip pat pareiškė norą vaidinti ir tapo pagrindinio personažo dukra, kuo išties ir buvo tikrame gyvenime. „Happy family“ išgyveno puikių akimirku, paciento sveikata ir santykiai su šeima pagerėjo tiesiog visų akyse, – anot Emos Gruber: „Būtent dėl to mes ir esame NVO savanoriais, tuo didžiuojamės ir džiaugiamės“. Buvo laiminga buvusi paciento žmona, nes vyras turėjo prasmingą užsiėmimą, bendravo su dukra ir aplinkiniais, nebevarėjo alkoholio ir sėkmingai klostėsi jo gydymas nuo depresijos. M. K. pajuto, ką reiškia būti paramos grupėje, tarp geranoriškų žmonių, kurie padeda nebūti atsiskyrusiam, užsisklendusiam, vienišam ir depresuojančiam. Ši istorija – tai sėkmingas pavyzdys, kuris padėjo pacientui vėl tapti visuomenės dalimi.

Turinčioje struktūrą aplinkoje (tokia, kaip šis vaidinimas) asmuo išgyvena panašias į tikrovę situacijas,



Sara Vučković. *Priežastis mylėti*. 2008. Kroatija.

geba vaidinti ir įsijausti į scenas, kurios jam padeda ir gyvenime. Spektaklis tampa galimybe išmokti naujų ir tinkamesnių elgesio modelių, įvertinti, kokia svarbi yra grupė ir jos palaikymo atmosfera. Tai galimybė, kuriai padedant atskleidžiamas žmogaus kūrybiškumas ir spontaniškumas, plečiamas jo draugų ratas (socialinis tinklas), skatinama abipusė pagalba ir užuojauta. Asmuo įgalinamas kitu būdu, o tai dažnai pralenkia verbalinės (žodinės) terapijos poveikio galimybes.



Sara Vučkovič. *Sudužusi*. 2008. Kroatija.

**Komentaras.** Vertinant Saros (gim. 1992-05-11) piešinius, negaliu neprisiminti pažinties su ja Terme Tuhelj miestelyje Kroatijoje, per GAMIAN–Europe suvažiavimą, kai per vakaronę teko sėdėti prie vieno stalo (jos motiną Vesną pažinojau seniau, buvau sutikusi ją ankstesnėse konferencijose). Motina pasakojo apie Saros meninius bandymus, rodė jos sukurtus papuošalus, pati Sara su mumis beveik nebendravo. Tada jos būsena kėlė susirūpinimą. Turbūt dabar ji jaučiasi geriau. Apie save Sara rašo, kad studijuoja geodeziją, o laisvalaikiu skaito, bendrauja su draugais, bėgioja ir lanko gimnastikos užsiėmimus. Trys jos atsiųsti piešiniai panašūs (ketvirtas – knygos viršelis), visuose pavaizduoti du vienas nuo kito nusisukę veidai (angelo ir velnio), tas greičiausiai pabrėžia žmogaus dvilypumą (polinkį gėriui ir blogiui), gali būti, kad autorė ir save suvokia dvilypę, susidvejusią. Viename paveiksle, matyt, autoportrete, merginos veidas – lyg sudužęs veidrodis; paveikslas taip ir vadinasi – „Sudužusi“.

## Čekija

Monika Nemanytė



### Čekijos psichikos sveikatos politikos apžvalga

Tapdama ES nare, Čekija išsipareigojo laikytis ES įstatymų, darančių tiesioginę įtaką psichikos ligomis sergančių asmenų gyvenimui. 2007 m. Čekija priėmė Nacionalinę psichiatrijos programą (NPP), kurios pagrindiniai tikslai: remti pirminės psichiatrijos priežiūros grandies plėtrą; plėsti paslaugas bendruomenėje; užtikrinti savižudybių ir depresijos prevenciją kaip šalies prioritetą; kovoti su stigma ir socialine atskirtimi; modernizuoti psichiatrijos ligonines.

2011 metais Čekijos Respublikoje buvo 10 000 lovų ir 16 psichiatrijos ligoninių. Gyventojų skaičius (~10,4 mln.).

Palyginimui: Lietuvoje 1991 metais buvo 5 380 lovų ir 11 psichiatrijos ligoninių, 2011 m. liko 1134 lovų ir 4 psichiatrijos ligoninės.

1995 m. Čekija įsteigė Psichikos sveikatos priežiūros plėtros [vystymo] centrą (angl. *Centre for Mental Health Care Development*), kuris paskelbė reformos siūlymą: „Psichikos sveikatos priežiūros politika Čekijos Respublikoje: įgyvendinimo keliai“ (Pfeiffer, Peč, Baudiš, Stuchlik, 2005). Pagrindinės centro idėjos atitinka Jungtinių Tautų asamblėjos principus dėl psichikos sutrikimų turinčių asmenų apsaugos ir psichikos sveikatos priežiūros tobulinimo. Organizacijos tikslas – rūpintis globos paslaugų teikėjais ir už jų administravimą atsakingais specialistais, tobulinti sveikatos draudimo sistemą.

Vaikų psichikos sveikatos situacija pastaraisiais metais pradėta vertinti pagal tai, ar mokyklose vaikai patiria patyčias. Neseniai (2007 m.) pradėjus nagrinėti tyčiojimosi reiškinį tarp mokyklinio amžiaus vaikų, paaiškėjo, kad Lietuvoje, palyginti su kitomis Europos Sąjungos valstybėmis, tyčiojimas paplitęs labiausiai: apie 70 % vaikų pažymi, kad yra patyrę šį reiškinį ir kaip





aukos, ir kaip skriaudėjai. Tuo tarpu Čekijoje tokių moksleivių ne daugiau kaip 20 procentų.

Čekija pažangesnė už Lietuvą savo teisės aktais dėl neveiksnumo nustatymo tvarkos. Čekijoje numatyta teisė inicijuoti veiksnio atkūrimo procedūrą kreipiantis į teismą ir pačiam globojamajam, t. y. neveiksniui asmeniui. Neveiksnumas asmuo gali remtis periodinio patikrinimo išvada, kurioje nurodyta, kad jo psichinė sveikata pagerėjusi. Kad šia teise nebūtų piktnaudžiaujama, Čekijoje numatyta teisė teismui apriboti tokių neveiksnaus asmens prašymų dažnumą (iki vienerių metų laikotarpio). Lietuvoje tokių teisių neveiksnumas asmuo neturi ir negali pats kreiptis į teismą dėl savo pripažinimo veiksnio.

### Čekijos NVO, dirbančių psichikos sveikatos srityje, sektorius

Čekijos Respublikoje priskaičiuojama per 12 įvairių pacientų grupių ir nevyriausybinų organizacijų. Pvz., „Kolumbus“ yra pacientų organizacija, „Sympathea“ (Užuojauta) yra ligonių ir artimųjų asociacija, Čekijos psichikos sveikatos asociacija – pacientų, šeimų, profesionalų organizacija, „Fokus“ – pelno nesiekianti profesionalų asociacija, teikianti paslaugas bendruomenėje, „Nelik vienas“ – savipagalbos grupė asmenims, turintiems valgymo sutrikimų, o „Vida Centras“ – švietimo ir konsultavimo centrų tinklas, teikiantis informaciją bei patarimus apie psichikos sveikatą ir ligas. NVO tapo lyderėmis šalyje: jos steigia paslaugas bendruomenėje, gina žmogaus ir pacientų teises, siekia užtikrinti lygias teises žmonėms su negalia. Iki šiol Čekijos NVO neturėjo galimybių daryti įtakos skirstant lėšas psichikos sveikatos paslaugoms bendruomenėje.

Organizacija šiuo metu vienija 160 narių (2001 m. jų buvo tik 6). „Kolumbus“ veikla vykdoma 8 ligoninėse ir 10 regionų. Organizacijos veikla prasidėjo kaip ir mūsų – nuo organizacijos narių susitikimų, bet vėliau peraugo į daugelį svarbių projektų, pvz., projektas „Pacientų patikėtini“ arba projektas: „Kaip bendrauti su psichiatrijos pacientu – edukaciniai seminarai medicinos personalui“, kai patys pacientai veda mokymus ir skaito paskaitas, kaip medicinos personalas (gydytojai psichiatrai ir slaugytojos) turėtų bendrauti su pacientu ir jo šeima. Po šių mokymų pacientai buvo labiau patenkinti gydymusi psichiatrijos ligoninėje. Šis projektas naujoviškas tuo, kad socialinę atskirtį patiriantys asmenys projekte dalyvauja ne tik pasyviai (kaip paskaitų klausytojai – pacientai psichiatrijos ligoninėse), bet taip pat ir aktyviai (paskaitas dėsto psichikos sutrikimų turintys asmenys, geriau tuo metu besijaučiantys ir jau nebesigydantys ligoninėje).

### Tarptautinis meno projektas „Paraleliniai pasauliai. Paralelinė patirtis“

Mūsų tarptautinei parodai „Kolumbus“ nariai davė daugiausiai piešinių – tiesiog padovanojo kompiuterio diską su visa turima pacientų darbų kolekcija. „Kolumbus“ organizacija leidžia itin kokybiškus, spalvotus kalendorius, kupinus įvairaus stiliaus pacientų piešinių.

2010-2011 metais „Kolumbus“ dalyvauja tarptautiniame projekte, kurio esmė – mobili Čekijos pacientų piešinių paroda, eksponuojama 4 miestuose: Prahoje, Bratislavoje, Vienoje ir Drezdene. Šis projektas pavadintas „Paraleliniai pasauliai. Paralelinė patirtis“. *(Paralelinė arba lygiagreti visata – uždaras ar atviras, mūsų pasauliui nepriklausantis erdvėlaikis, kuriame veikia mūsų Visatos dėsniams panašūs, o gal analogiški arba visiškai nepanašūs fizikos dėsniai. Pagal teorijas gali*



### NVO „Kolumbus“ – mūsų bičiulė ir partnerė

Nevyriausybinių organizacijų „Kolumbus“, su kurios nariais aktyviai bendraujame GAMIAN–Europe suvažiavimų, regioninių seminarų ir ne tik jų metu, buvo įkurta 2001 metais, siekiant apsaugoti ir stiprinti psichikos sveikatos priežiūros paslaugų vartotojų bei buvusių vartotojų teises. Organizacijai vadovauja Michal Balaban (Michalas Balabanas), turintis teisininko išsilavinimą. „Kolumbus“ veikla turi panašumų su mūsų klubo „13 ir Ko“ veiklos kryptimis. Organizacija teikia nemokamą teisinę pagalbą. Jos nariai rašo straipsnius, dalyvauja televizijos bei radijo laidose, bendradarbiauja su spaudos atstovais (net turi bendrų projektų su žiniasklaida). „Kolumbus“ turi interneto puslapį, deja, medžiagos anglų kalba labai nedaug.



Projekto simbolis.

egzistuoti kitos dimensijos, kurias taip pat galime vadinti paraleliniais pasauliais. Vert. pastaba.)

Per šiuolaikinį meną siekiama atkreipti visuomenės dėmesį į psichikos sutrikimų turinčių asmenų socialinę atskirtį. Pirmiausia dėl to kaltas ilgas gydymosi ligoninėje laikotarpis, o vėliau sudėtinga arba beveik neįmanoma integracija visuomenėje. Dažnai sergantieji psichikos ligomis praranda šeimą, draugus, darbą, pajamas. Pablogėja jų kasdienybė, jie gyvena tik iš neįgalumo pensijos bei pašalpų arba patenka į specializuotus pensionatus. Visuomenė turi nedaug žinių apie psichikos ligas, vyrauja neteisingi mitai ir požiūriai, kurie dažnai netgi užkerta kelią kreiptis į specialistus ir sulaukti tinkamos profesionalios pagalbos. Pacientams gėda sirgti psichikos liga ir jie išgyvena stigmą. Projekto „Paraleliniai pasauliai“ tikslas: skatinti dialogą tarp psichikos sutrikimų turinčių asmenų, specialistų-ekspertų ir visuomenės. Projektas siekia pabrėžti, kad socialinė atskirtis – tai ne tik šios konkrečios grupės, bet visų problema. Šis projektas siekia priminti, kad 2010-ieji paskelbti Europos kovos su skurdu ir socialine atskirtimi metais. Projekto rėmėjas – Čekijos Sveikatos apsaugos ministerija, o pagrindinis organizatorius – NVO „Kolumbus“.

Meno paroda, pavadinta „Dvasinė personifikacija“ (įkūnijimas), pristato 70 reprodukcijų/meno darbų, kuriuos sukūrė psichikos sutrikimų patyrę žmonės. Parodoje dalyvauja šie menininkai: Jaroslav Bily, Hana Cimplová, Radek Deák, Lenka Fridrichová, Milan Jiša, Jan Knybel, Zdenek Košek, Lucie Muclingerová ir Zdena Prokopová. Psichikos sutrikimai ir traumos tarpasmeniniame bendravime neabejotinai sudaro didžiausias kliūtis: vieni kenčia dėl ligos, o kiti pasijunta bejėgiškai stovį tarsi už neįveikiamos tylos sienos. Svarbu viskas, kas gali įveikti šią sieną ir užmegzti ryšį. Žmonėms su psichikos sutrikimais saviraiška per meną – tai geriausias būdas paskleisti žinią, kad ši siena įveikiama.

Užmegzti „kontaktą“ svarbu ne tik pacientui, bet ir žmogui „iš kito pasaulio“, nes jis praturtėja kūrybiniu mąstymu, naujomis inspiracijomis ir savirefleksija (*savistaba, savianalizė*, vert. pastaba). Kiekvienas meno kūrinys yra mįslė, o pacientų kūriniai – tai daugybė mįslių, kurios perduoda tam tikrą žinią. Menas taipogi bendravimo priemonė. Suvokti visos prasmės neįmanoma, bet daug lengviau pajusti emocijas, slypinčias už vizualinės paveikslas išorės ir atspindinčias išgyventą psichozę. Tokių žmonių kūryba pasižymi nuoširdumu ir laisvumu. Todėl šie piešiniai gali būti apibūdinami kaip „art brut“ (*brutalusis menas*). Šį apibūdinimą 1945 m. pirmasis pavartojo prancūzų eseistas ir menininkas Žanas Diubiufė (Jean Dubuffet), kitas terminas – „raw art“ (*primityvusis menas*). (XX a.

viduryje visame Vakarų pasaulyje kilo susidomėjimas visuomenės autsaiderių (*nepasiturinčių žmonių, valkatų, kalinių, psichikos ligonių*) kuriamu brutaliuoju menu. Tokiai dailei būdingas visiškas laisvumas, spontaniškumas, jokių profesionaliojo meno normų ir kanonų nepaisymas. Vert. pastaba). Tai žmonių, turinčių arba neturinčių meninio išsilavinimo ir nesiekiančių nei pripažinimo, nei finansinio atlygio, kūriniai. Tai grynoji saviraiška, nes ji išpildo vidinį jų norą pasidalinti jausmais ir mintimis, o ne uždirbti pragyvenimui arba gauti visuomenės pagyrų. Toks saviraiškos poreikis suteikia menui autentikos, galios bei intensyvumo.

Ši paroda – tai pats natūraliausias būdas pradėti dialogą, nes meno kūriniai griaua sienas be žodžių arba randa tose sienose properšų, padedančių įsiskverbti į šios ypatingos grupės gyvenimą. Dėl to šie meno kūriniai pirmiausia buvo iškabinti Prahėje, Katerinos sode, ir puošė skylėtas jos tvoras, kurios simbolizavo erdves, atsiveriančias į psichikos ligonių vidinį pasaulį. Projektas neapsiribojo vien paroda: buvo skaitomos paskaitos plačiajai visuomenei ir rengiamos diskusijos, sukurtas dokumentinis filmas apie sergančiuosius šizofrenija, jų patiriamus simptomus bei sunkumus, skirtas pacientų šeimoms, medicinos studentams ir visuomenei. Projekto metu buvo organizuojami muzikos, teatro bei šokio pasirodymai. Visi autoriai, dalyvaujantys projekte, verti ir parodų lankytojų, ir meno kritikų nuomonės.

\* \* \*

Norėčiau trumpai apibūdinti kelių iš mūsų parodą atrinktų autorių darbus.

**Jan Knýbel (gim. 1978 m.).** Janas serga nerimo ir depresijos sutrikimu, jaučiasi „visuomenės atstumtuuju“. Pristatydamas save naudoja lotynišką slapyvardį „Ioannes Iacobus Ignatianus Igneuss“, kai kurie jo darbų pavadinimai taip pat lotyniški. Jis išreiškia save skrupulingu, iliuzoriniu piešimu, stengdamasis atvaizduoti tikrąją trimatę erdvę. Jo paveikslų temos išsina iš senovės mitų ir mokslo fantastikos ribų ir tampa vizijomis – originaliomis, išjaustomis ir nerimastingomis. Jo juodai baltas piešinys su į dvi dalis padalinta žmogaus galva ir žvėries kūnu tapo „Paralelinių pasaulių“ projekto simboliu.

**Radek Deák (gim. 1984 m.)** tapybai būdingi spalvingi pasteliniai atspalviai: jį įkvepia senovės civilizacijos, legendų personažai, o vaizduotė laisvai interpretuoja heraldikos simbolius (*heraldika, lot. heroldus – herbų sudarymas, aiškinimas, tyrimas*, vert. pastaba). Jo darbuose mitinės pabaisos (pvz., plėšrūnai paukščiai) tampa šiuolaikiniam žmogui suprantamomis formomis, figūromis, ženklais ir vaizdais.

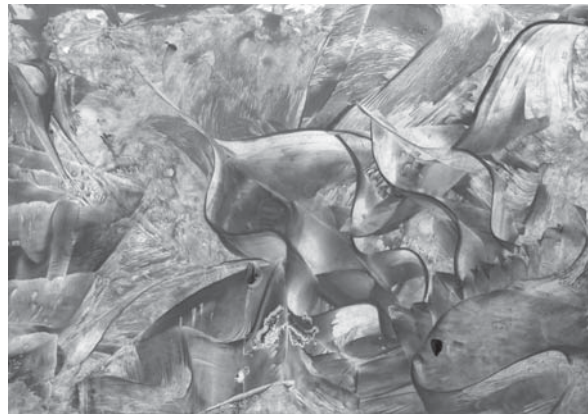
**Hana Cimplová (gim. 1956 m.)** tapo enkausto

\*figūratyvus (arba reprezentacinis, realistinis, tikroviškas) – kilęs iš tikrų (realių) šaltinių, objektų, dažniausiai vaizduojantis žmonių ar gyvūnų figūras (red.).





technika (piešia karštu vašku, su kuriuo maišoma spalva). Iš pirmo žvilgsnio jos darbai sukelia įspūdį, kad tai tik dekoratyvios ir abstrakčios kompozicijos. Tačiau šios formos ne tik atskleidžia estetišką spalvų bei atspalvių skalės darną, bet ir pažadina figūratyvinę\* vaizduotę: žvelgdamas į jos kūrinius gali spontaniškai pastebėti konkrečius objektus, detales, formas, figūras ir peizažus. Hanos profesija – medicinos slaugytoja.



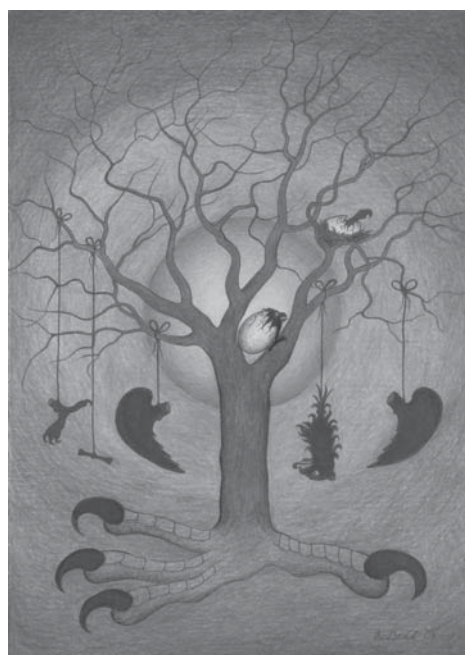
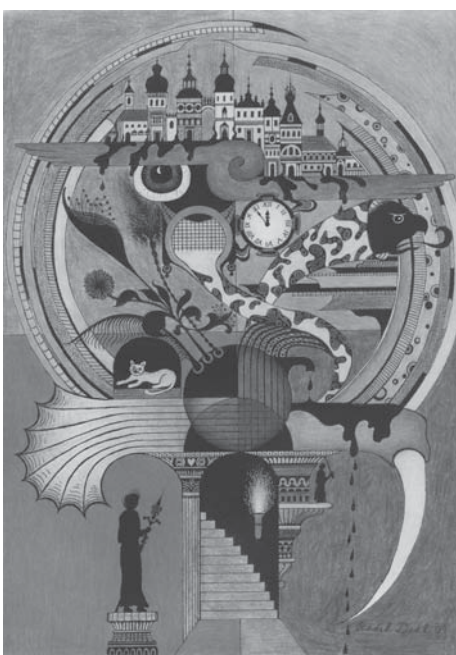
Hana Cimplova. Taika. Čekija.

**Komentaras.** Kad čekų organizacija „Kolumbus“ (beje, jos centras yra ne Čekijos sostinėje Prahoje, o nedideliame miestelyje Ūstyje prie Labės – Usti nad Labem) domisi psichikos ligonių menu, žinojome, nes buvome gavę dovanų du kalendorius, išleistus 2009 ir 2011 m. Kalendoriai nėra labai išvaizdūs ir ne itin geros spaudos (poligrafijos)



kokybės, tačiau juose radau keletą tikrai įdomių paveikslų. Kai kuriuos iš jų esu panaudojusi savo pranešimuose ir paskaitose tam tikrų ypatybių iliustravimui. Čekai labai mielai davė mums persirašyti visus jų nufotografuotus paveikslus. Parodai parinkau 5 trijų autorių paveikslus. Atsirinkti iš tiesų buvo labai sunku. Kadangi labiausia mėgstu siurrealizmą\*\* ir simbolinį meną, labiausiai sužavėjo Janas Knybelis (Jan Jakub Knybel) ir Radekas Deakas (Radek Deak). Pirmojo autoriaus paveikslai tikrai siurrealistiniai, kiek kraupoki, su labai mistiškais pavadinimais lotynų kalba. Kaip tik dėl tų pavadinimų (suabejojau lotynų kalbos gramatine forma, o pavadinimus reikėjo išversti į lietuvių ir anglų kalbas), bei dėl kūrinių datų parašiau Janui laišką, susiradusi jo adresą internete. J. J. Knybelis ne be ironijos, kreipėsis į mane „Salva sis domina illustrissima D...S...“, kas, atrodo, reiškia: „Sveika, ponija, jei taip nori, šviesiausioji D... S...“, paaiškino man, kad lotyniškai jis rašęs tariamą nuosaką, ir pavadinimas

turi skambėti būtent taip; o daugiau pasakoti apie savo kūrinius jis neturįs laiko... Dėl to slapyvardžio ir laiško (nekalbant jau apie kūrybą) iš tiesų rimtai suabejočiau, ar autorius serga tik nerimo ir depresijos sutrikimu, bet pagaliau, koks gi skirtumas? Janas Knybelis turi savo interneto puslapį, kaip minėjo Monika, save vadina „Ignatianus“ (nežinau, kaip tą paaiškinti, reikėtų klausti autoriaus). Jo paveikslai tikrai labai įdomūs, mistiški, gana panašūs į Salvadora Dali (autorius aiškiai juo žavisi, netgi mėgdžioja). Išrinkau pirmus pasitaikiusius, daug nesvarsty-



Radek Deak. Keturi laukai. 2009. Čekija. Radek Deak. Puolantis medis. 2008. Čekija.

\*\*siurrealizmas (pr. *sur* – virš, *réalisme* – tikrovės, realybės) XX a. III-V dešimt. kultūrinis, intelektinis, artistinis, meninis judėjimas. Dailės kūriniuose tikrovės detalės tapomos natūraliai, meistriškai, tačiau iškraipomos daiktų savybės, pabrėžiamas sugretinimo absurdiškumas, realūs daiktai gretinami su nerealiais sapnų, haliucinacijų, erotinių fantazijų daiktais. Vaizdas kuriamas iš nesusijusių detalių koliažo principu (red.).

dama. Antrojo autoriaus Radeko Deako paveiksai taip pat nepaprastai įdomūs: labai spalvingi, fantastiški, su gausybe simbolių, mistiškų gyvūnų, ornamentų, pasikartojančių, juose mažiau siaubo – daugiau pasakų. Negalėjau nuo jų atitraukti akių, parodai galima buvo rinkti bet kuri. Neveltui Eglė Mišeikytė, kurdama mūsų parodos plakata, pasinaudojo būtent Radeko paveikslu „Puolantis medis“. Manau, kad dar bus galimybė parodyti ir kitus šių dviejų čekų autorių paveikslius. Trečiąją autore Haną Cimplova pasirinkau kontrasto principu – kad visi paveiksliai nebūtų panašaus stiliaus. Apskritai, čekų autorių darbai – vieni iš įdomiausių, kuriuos eksponavome Seime.

Beje, pasirodė, kad čekų tarptautinis projektas labai panašus į mūsų, nors apie jį Monika sužinojo tik tada, kai ruošė medžiagą apie Čekiją.

**D. Survilaitė**

## Aktualijos

Paramos teikėjų šiemet sumažėjo, bet organizacijų, kurios remiamos, padaugėjo tūkstančiu, o dar 24 tūkst. prašymų laukia jų teikėjų dėmesio.

Valstybinė mokesčių inspekcija informuoja, jog paramos gavėjams jau pervestos lėšos, kurias iki 2 procentų nuo praėjusiais metais sumokėto pajamų mokesčio skyrė beveik 411 tūkst. gyventojų.

Paramos suma organizacijoms šiais metais siekia 36 mln. litų. Praėjusiais metais, po deklaracijų tikslinimo, 456 tūkst. gyventojų organizacijoms skyrė apie 40 mln. litų. Šiemet paramos iš gyventojų sulaukė 17,7 tūkst. skirtingų paramos gavėjų, o praėjusiais – 16,7 tūkst.

Nors parama, kaip numato teisės aktai, turėtų būti pervesta iki lapkričio 15 d., Valstybinė mokesčių inspekcija paramos gavėjams jau pervedė visas lėšas pagal pateiktus galiojančius prašymus.

Pažymėtina, kad dar 24 tūkst. prašymų skirti paramą neįvykdyti, lėšos nepervestos, nes prašymų teikėjai neužpildė, nors privalėjo, gyventojų pajamų mokesčio deklaracijų, jų nepatikslino arba Mokesčių inspekcijai nepateikė papildomų dokumentų.

Netrukus Valstybinės mokesčių inspekcijos elektroninio deklaravimo sistemoje vartotojams pateiks informaciją apie tai, ar jų prašymas pervesti paramos lėšas gavėjui yra patenkintas ar ne, bei nurodys priežastis tuo atveju, jei prašymas patenkintas nebuvo. Likusi paramos dalis organizacijas pasieks tuomet, kai paramos teikėjas užpildys privalomą deklaraciją, ją patikslins arba Mokesčių inspekcijai pateiks reikalingus dokumentus.

Šiemet galiojančius prašymus skirti paramą iš viso pateikė 499 tūkst. šalies gyventojų – 33 tūkstančiais mažiau nei praėjusiais metais, tačiau paramos sulaukė daugiau skirtingų organizacijų.

Valstybinės mokesčių inspekcijos duomenimis, šiemet daugiausiai paramos lėšų sulaukė viešoji įstaiga „Modernaus meno centras“ – apie 400 tūkst. litų, labdaros ir paramos fondas „Bėdų turgus“ – 290 tūkst. litų, viešoji įstaiga „Lesė“ – 231 tūkst. litų, viešoji įstaiga „SOS gyvūnai“ – 194 tūkst. litų bei visuomeninė organizacija Lietuvos lenkų sąjungos Vilniaus rajono skyrius – apie 190 tūkst. litų.

Didžiosios dalies gyventojų skirta parama yra iki 100 litų, dar 87 tūkst. – iki 200 litų, o per 5 tūkst. litų paramai skyrė 71 gyventojas.

## Klubo kronika

\* **Rugpjūčio 4 d.** surengėme parodą „Menas psichikos sveikatai“ Vilniaus psichosocialinės reabilitacijos centre Vasaros g. Iškabinome 20 paveikslių, kuriuos sukūrė 6 autoriai. Paroda tęsėsi daugiau kaip du mėnesius.



*Beveik visa parodos organizavimo komanda.*



*Giedrius džiaugiasi, kad jo paveikslius pamato vis daugiau žmonių.*





\* **Rugsėjo 4 d.** Vilniaus Katedros aikštėje įvyko VII tradicinė neįgaliųjų šventė „Tau, Vilniau!“ (skaitykite šiame numeryje).

\* **Rugsėjo 21–22 d.** M. Nemanytė ir A. Mikulskienė dalyvavo XIV GAMIAN–Europe suvažiavime Briuselyje **Psichinės ir neurologinės sveikatos link** (šiam nr.).

\* **Rugsėjo 30 d.** D. Survilaitė dalyvavo Lietuvos sveikatą stiprinančių ligoninių konferencijoje Tauragėje, kur buvo iškabintas plakatas apie klubo kūrybos viešinimą. Tas pats plakatas buvo pristatytas XIX tarptautinėje SSL konferencijoje Turku, Suomijoje.

\* **Rugsėjo – lapkričio mėn.** klubas „13 ir Ko“ vykdė projektą **Menas psichikos sveikatai–2. Keiskimės tarptautine gerąja patirtimi.** Projektą iš dalies finansavo Lietuvos sveikatos apsaugos ministerija (šiam nr.).

\* **Spalio 7 d.** pateikėme projektą Neįgaliųjų reikalų departamentui klubo žurnalo leidybai 2012 metams finansuoti.

\* **Spalio 10 d.** Lietuvos Respublikos Seimo Europos informacijos biure atidarėme parodą **Menas psichikos sveikatai** ir surengėme diskusiją **Lietuvos ir užsienio šalių psichikos sveikatos gerosios praktikos pavyzdžiai. Ko galime pasimokyti vieni iš kitų?** Renginys buvo skirtas Pasaulinei psichikos sveikatos dienai. Paroda veikė iki spalio 25 d. (šiam nr.).

\* **Spalio 17 d.** D. Survilaitė tiesioginėje Lietuvos radijo laidoje „Namai namučiai“ kalbėjo apie depresiją ir atsakinėjo į klausytojų klausimus.

\* **Spalio 20 d.** „13 ir Ko“ pirmininkė D. Survilaitė skaitė pranešimą Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos konferencijoje **Psichikos sveikata ir žmogaus teisės.** Ji papasakojo apie klubo „13 ir Ko“ atliktus teisių pažeidimų psichiatrijos įstaigose tyrimus ir teisių pažeidimus, dėl kurių į klubą kreipiasi ligoniai ir jų giminės. Konferencijoje dalyvavo dar du klubo nariai.

\* **Spalio 20 d.** M. Nemanytė dalyvavo EMA (Europos vaistų agentūra, kuri Europos Sąjungoje oficialiai vertina vaistų skyrimo indikacijas ir nustato nepageidaujamus poveikius) mokymuose Londone. ES veikiančios pacientų organizacijos drauge su sveikatos politikais ir farmacininkais per mokymus aptarė pirmąjį EMA parengtą projekto variantą – siūlomą internetinę formą pacientams bei vartotojams, kad pastarieji tiesiogiai praneštų apie nepageidaujamus reiškinius (bet kokia netikėta ar pavojinga reakcija į vaistą), kuriuos sukelia

jų vartojami vaistai. Tai svarbus žingsnis į priekį ne tik dėl vaistų saugumo, bet ir dėl pacientų dalyvavimo, kuris yra įtrauktas ir aprašytas farmakologinio budrumo teisės aktuose.

\* **Spalio 28 d.** klubo „13 ir Ko“ pirmininkės pavaduotoja, psichiatrijos slaugytoja Dijana Gaurilčikienė ir klubo valdybos narė Monika Nemanytė dalyvavo LPSSA (Lietuvos psichikos sveikatos slaugytojų asociacijos) steigiamojoje konferencijoje **Tarptautinis psichinės sveikatos puoselėjimas, tarpprofesinių ryšių plėtra,** vykusioje Vilniuje, „Karolinos“ viešbutyje. Monika Nemanytė skaitė pranešimą apie pacientų organizaciją, apie pacientų ir slaugytojų bendradarbiavimo galimybę bei pristatė klubo veiklą.

*Kūryba – pats geriausias ištraukimo į visuomenę būdas. Neįgaliųjų mugėse galima parduoti savo kūrinčius, keistis jais. Jeigu reikia suvenyrų – pirkite iš to žmogaus, kuris juos gamina, skatinkite tarpusavio mainus.*

*(Saulius Pečiulis)*

## Svarbiausia – bendravimas

Monika Nemanytė

2011 m. rugsėjo 4 d. Vilniaus Katedros aikštėje įvyko jau VII tradicinė neįgaliųjų šventė „Tau, Vilniau!“, kurią globoja Socialinės apsaugos ir darbo ministerija (SADM), o organizuoja Lietuvos specialiosios kūrybos draugija „Guboją“, padedama Neįgaliųjų reikalų departamento prie SADM. Po dvejų metų pertraukos (paskutinį kartą mugė buvo surengta 2008 metais), neįgaliųjų mugė ir parodos vėl pritraukė šimtus dalyvių ir šventės svečių iš tolimiausių Lietuvos kampelių. Į šventę pasidalyti patirtimi, pabendrauti ir parodyti savo rankdarbius sugužėjo apie 1500 neįgaliųjų iš 100 šalies organizacijų ir tarnybų, taip pat ir daugiau nei 30 neįgaliųjų saviveiklos kolektyvų.

Rinkomės kaip tikri turgaus prekiautojai – nors oficialus atidarymas buvo 11.00, atvykome 9.00 (žinoma, mūsų paslaugaus vairuotojo Vladimiro Lukanovo dėka, jis atvežė mūsų prekes ir kiosko papuošimus), kad užsiimtume kuo geresnę vietą. Gintautas pasirinko paviljoną tiesiai prieš sceną, pirmoje eilėje ir, manau, dėl to šiek tiek išlošėme: ne tik prekiauvome, bet ir klausėmės muzikos bei koncertų.

Manau, kad šiais metais mūsų klubo įvaizdį „išgelbėjo“ staliaus Gintauto gaminiai – atrodė labai profesionaliai ir solidžiai. Mugės lankytojai daugiausia pirkė medines pjaustymo lenteles, menteles, rėmus paveikslams, apyrankes, riestainiukus, skirtus mažų vaikų dantukams, o tai juk ne vien suvenyrai, o praktiški daiktai.

Atsirado pirkėjas, kuris panoro nupirkti išsyk du angelus ir susitarė, kad meistras padarytų jiems nuolaidą. Pirkėja iš Švedijos išsirinko pjaustymo lentelę iš uosio. Vertėjavau, deja, angliškai šios medienos pavadinimo nežinojau, bet išsisukome pasakę, kad ši stora lentelė atspari vandeniui, ilgaamžė, tik prieš naudojant ją vertėtų sutepti aliejumi. Švedė džiaugėsi pirkiniumi ir pasakė, kad garsios firmos IKEA lentelės lūžta, jos prastos. Mūsų Gintauto gaminiams susidomėjo Lietuvos televizijos laidos „Panorama“ žurnalistai. Gintautas pasakojo apie savo dirbinius ir, kas jam ypač būdinga, – pašmaikštavo – demonstruodamas didžiulį dekoratyvinį šaukštą, pasakojo ne tik kaip jį drožė ir klijavu, bet ir kaip juo kabins daug kareiviškos košės ir pavaišins visą mūsiškių kompaniją.

Mugės lankytojams dar siūlėme klubo poezijos knygelį: jas pardavėme po 6 litus, keletą – po 5 litus. Labiausiai jas reklamavo mūsų Zina. Kaip viena iš knygelės autorių, ji pirkėjus apdovanojo savo autografu. Prie mūsų kiosko atėjo ir Zinos draugai – kai kam ji pardavė knygeles, kai kam dovanojo, o vieną nusipirko iš sekmadienių Šv. Mišių Katedroje grįžtantis Vilniaus arkivyskupijos vyskupas emeritas Juozas Tunaitis. Taip pat po 50 centų pardavinėjome spalvotus klubo atvirukus. Viena pirkėja už tris atvirukus paaukėjo 10 litų – buvome taip priblokšti ir nustebę, kad nė nepaklausėme rėmėjos vardo... Mugei baigiantis pamatę, kad klubo žurnalų niekas neperka (net ir už 1 litą), pradėjome juos dalyti nemokamai.

Klubo vyrai buvo kaip tikri džentelmenai, paslaugūs ir vaišingi – atnešė kavos, saldumynų, vaisių. Zina visus vaišino duona su lašunikais. Per pietus mugės dalyviai stoji į eilę tradicinės kareiviškos košės. Šventė užsitęsė iki pusės penkių, joje dalyvavo ištikimiausi klubo nariai: Juozapas, Leonas, Vladimiras, Zina, o kiti (Aleksandras, Giedrius, Valentinas, Janas) pabuvo trumpiau. Malonu, kad mus aplankė ir Lietuvoje atostogaujanti mūsų bičiulė Lina Č., šiuo metu dirbanti Anglijoje. Nors klubo vadovė D. Survilaitė atostogavo ir mugėje nedalyvavo, ji iš anksto „surikiavo“ visus darbus: kas už ką atsakingas, kas turi ką atvežti, pasirūpinti staltiese, neužmiršti klubo reprezentacinių leidinių ir t. t. Klubo vadovės pavaduotoja Dijana G. padėjo viską organizuoti ir rūpinosi klubo kasa, o ši pilnėjo labai jau lėtai... Tikėjomės sulaukti daugiau užsieniečių, atvykėlių į Europos krepšinio čempionatą, bet jų užsuko tik keletas – jie vengė pernelyg išlaidauti. Mugėje pinigėlių uždirbome nedaug, bet mes didelio pelno ir nesiekėme. Viena šventės dalyvė savo interviu spaudai pabrėžė: „Čia juk svarbiausia ne uždėtis, o bendravimas“.

Prie mūsų priėjusiam Socialinės apsaugos ir darbo ministrui Donatui Jankauskui padovanojome klubo atvirukų, trumpai prisistatėme. Apsilankė ir Vilija Blinkevičiūtė – ankstesnė mugės globėja, dabar jau

Europos Parlamento, nebe Lietuvos Seimo narė. Ji džiaugėsi, kad vėl atgijusi šventė praskaidrina žmonių su negalia kasdienybę, o saulėtas oras ir gausus šventės dalyvių būrys sukūrė gerą nuotaiką šventėje apsilankiusiems miestiečiams bei miesto svečiams.

## Į Briuselį – atsiimti apdovanojimo

Monika Nemanytė



Šių metų GAMIAN–Europe (toliau GE) suvažiavimas buvo kitoks. Nuo 2006 m., kai tapau GE valdybos nare, nepraleidau nė vieno metinio suvažiavimo – nepraleisdavo jų ir mūsų

klubo vadovė D. Survilaitė, deja, šįmet ji nedalyvavo. Perdaviau jos linkėjimus suvažiavimo delegatams, kai pristačiau klubo projektą. Vis dėlto džiaugiausi, kad vienai keliauti neteko, man draugiją palaikė Aušra Mikulskienė – pagrindinė mūsų klubo projektų koordinatore. Briuselį pasiekėme vėlgi kitaip – skridome ne iš Vilniaus, o iš Kauno oro uosto pigesnių skrydžių bendrovės „Raynair“ avialinijomis. Buvo keista, kad ankštai susėdusiems keleiviams dar buvo siūloma įsigyti loterijos bilietų ir „bedūmių“ cigarečių: jų nereikia prisidegti, tačiau jų įtraukęs žmogus gauna nedidelę nikotino dozę. Jos buvo supakuotos po 10 vienetų ir parduodamos už 6 eurus. Atvykome ne į pagrindinį Briuselio Nacionalinį, o į Šarlerua (Charles Roi) oro uostą užmiestyje – iki viešbučio Briuselio centre dar teko apie 2 valandas važiuoti autobusu ir metro. Esu ne iš tų, kuri kada nors skundėsi kelionės nepatogumais. Tik buvo šiek tiek gaila, kad tą dieną nebespėjome susitikti su Europos parlamentarais, dalyvaujančiais GE interesų grupėje už psichikos sveikatą ir gerovę.

Aušra tokiaime suvažiavime buvo pirmą kartą, bet jautėsi kaip senbuvė, nes puikiai išmano mūsų veiklos ypatumus, galimybes ir problemas. Ji man labai daug





Monika ir Aušra.



patarė ruošiant pranešimo skaidres, dėl to pristatymas tapo žaismingesnis ir įdomesnis. Kai pasakiau, kad „Visi lietuviai išprotėję... dėl krepšinio“, prajuokinau visą auditoriją, o per skaidrę nušuoilavęs kamuoliukas „atpalaidavo“ ir mano liežuvį... Už projektą „Klubo „13 ir Ko“ žinios“ gavome trečiąją Gerosios praktikos apdovanojimo vietą, nors tikėjomės aukštesnės. Kita vertus, pirmosios vietos laimėtoja Graikija (arba 35 psichikos sveikatos srityje dirbančios organizacijos) vien tik Pasaulinei psichikos sveikatos dienai paminėti metro stotyje surengė festivalį už 3000 eurų, tad mums su kukliu biudžetu gal nėra ir ko lygintis\*. Antrojo projekto, skirto ligoninėje besigydančių pacientų psichoedukacijai, biudžetas mažesnis – 500 eurų metams. Iš suvažiavimo grįžau su naujiena: GE prezidentė ir valdyba paragino 2013 metais, kai Lietuva pirmininkaus Europos Sąjungai, pas mus surengti metinį GE suvažiavimą. Jie perdavė žinią, kad pakanka suvažiavimų Europos centre, gal verta susirinkti jos pakraštyje\*\*.

Šių metų suvažiavimo tema buvo skirta neurologijai (būtent tomis sritimis, kurios turi ką nors bendra su psichiatrija, nes psichikos sutrikimai sergantiesiems nervų ligomis yra dažnas reiškinys).



Pristatau Polio Artelio (Paul Arteel), vykdančiojo GE direktoriaus, suvažiavimo ataskaitą, kuri buvo išspausdinta „GAMIAN–Europe Newsletter“ – internetiniame šios organizacijos naujienlaiškyje.

## XIV metinis edukacinis GAMIAN–Europe suvažiavimas „Psichologinės ir neurologinės sveikatos link“

Paul Arteel

### Rytinė sesija

GAMIAN–Europe (toliau GE) prezidentė Doloresa Gauči (Dolores Gauci) pasveikino dalyvius ir trumpai pristatė suvažiavimo temą. 2014 metus Europos Komisija paskelbė Europos smegenų metais (angl. *European Year of the Brain*), kurių tikslas – stiprinti susidomėjimą smegenimis, skleisti žinias apie smegenų mokslų pasiekimus visuomenėje. Tad ilgai nelaukdama GE organizacija jungiasi prie šios iniciatyvos.

Pagrindinis pranešėjas Antonas Greč (Anton Grech) iš Maltos universiteto lygino neurologijos ir psichiatrijos mokslų raidą. Kodėl yra skirtumas tarp smegenų ir proto arba, kitaip tariant, tarp neurologijos ir psichiatrijos bei klinikinės psichologijos? Kodėl neurologinė psichiatrijai neskiriamas didesnis dėmesys?

Lyginant su kompiuteriu, smegenys gali būti apibūdinamos kaip **techninė įranga** (angl. *hardware, kietasis kompiuterio diskas, pagrindinė kompiuterio informacijos saugykla*), o protas – kaip **programinė įranga** (angl. *software, kompiuteris būtų tik techninės įrangos komplektas, jei neturėtų savo programinės įrangos – tai sudėtinga programų sistema, kuri valdo kompiuterio darbą, tai intelektualus produktas, informacijos apdorojimo sistemos programų, procedūrų, taisyklių visuma* (vert. pastaba).

Kai kalbame apie smegenis ir protą, ar tą patį turime omeny? Norint „matyti“ smegenis, gali būti naudojami technologijos, pavyzdžiui, **magnetinio rezonanso tyrimas (MRT)** ir **elektroencefalograma (EEG)** – elektrinis smegenų aktyvumas gali būti užrašomas prie galvos odos paviršiaus tvirtinant elektrodus. Norint „matyti“ protą, reikalinga **komunikacija** – daugiausia žodinė (*komunikacija – keitimasis sukurta/sutvarkyta informacija tarp dviejų ir daugiau žmonių, siekiant bendro supratimo; tai nenutrūkstantis, nesibaigiantis ir integralus procesas* (vert. pastaba). Jei sakome, kad tarp proto ir



\* žurnalo leidybai 2011 m. gavome 12 tūkst. Lt, t. y. 3478 eurų (red.).

\*\* gaila, kad Monika nepataisė GE prezidentės ir valdybos narių – Lietuva kaip tik ir yra Europos centre, o ne pakraštyje, kaip kokia Graikija ar Malta (red.).

smegenų yra skirtumų, ar galime tirti protą technologijomis, kuriomis tiriam smegenis? Kai kurie tyrimai jau išbandyti. Pvz., pasitelkiant **MRT** buvo bandoma vizualizuoti haliucinacijas sergantiesiems šizofrenija (*vizualizuoti – regimą, nematomą atvaizdą, daiktą, reiškiniį daryti matomu* (vert. pastaba). Sergant depresija funkcinis **MRT** gali parodyti depresijos eigą ir nustatyti skirtingų antidepresantų poveikį, kas naudinga prognozuojant atsaką į antidepresantus. Aišku viena: jei sutelksime dėmesį tik į smegenis, visų ieškomų atsakymų nesurasime. Kita vertus, įvyks tas pats, jei dėmesį skirsime vien tik protui. Kitas svarbus veiksnys yra aplinka. Proto ir smegenų nebūna atskirai. Viskas turi poveikį: fizinė aplinka, narkotinių medžiagų vartojimas bei gyvenimo įvykiai. Pvz., rizika susirgti šizofrenija priklauso nuo gyvenamosios vietos. Mieste šia liga susergama dažniau, nors iki šiol nepaiškinta kodėl. Kai kurie tyrimai atskleidė, kad kaime mažiau izoliacijos, t. y. socialinės atskirties.

Taigi, siekiant geriau suprasti psichologinę kančią, reikalinga sistema, apjungianti smegenis, protą ir aplinką. Taip pat būtina skirtingų mokslų ir mokslininkų sinergija (*sinergija – reiškiny, kai atskiri veiksniai, veikdami kartu, daro didesnę poveikį* (vert. pastaba). Protui tirti reikia psichologų (klinikinių psichologų, neurologijos psichologų) ir psichiatrų. Smegenims tirti būtini neurologai, radiologai, technikai bei genetikai. Ir paskiausiai, bet ne mažiau svarbu, reikalingi sociologai, padedantys nustatyti aplinkos poveikį. Prireikus gali būti įtraukiami kiti mokslai. Tačiau esminis klausimas išlieka: kas imtūsi iniciatyvos šiam tikslui pasiekti? Reikia daugiau mokslinių tyrimų, didelių projektų, kuriuose dalyvautų tūkstančiai dalyvių, tiek sveikų, tiek sergančių, tokie moksliniai tyrimai turėtų naudotis ištirtų smegenų vaizdavimo metodais, įvertintų žinomas aplinkos įtakas (bei ieškotų dar nežinomų), tirtų genų ir aplinkos sąveiką.

Kalbant apie politiką, vyriausybės turi pripažinti naujas psichikos sveikatos priežiūros tendencijas ir finansiškai remti bendruomenės psichiatriją. Politika turėtų apjungti daugiau mokslininkų, sveikatos priežiūros specialistų ir kitų tos vietovės paslaugų teikėjų. ES vaidmuo taip pat svarbus remiant mokslų tyrimus, bendradarbiavimą, suderinamumą tarp valstybės narių ir bendrą psichikos sveikatos gairių kūrimą. A. Grech pabrėžė didelę kultūros įtakos svarbą – skirtingų kultūrų patirtis negali būti ignoruojama. Psichiatro darbas Maltoje labai skiriasi nuo šio specialisto darbo Londone. Maltoje didelės šeimos, svarbi religija. Todėl labai svarbi individualizuota priežiūra: pvz., jei pacientas turi gerą šeimą, kasdien ateinanti slaugytoja nelabai turės ką veikti, tokiam pacientui gal labiau padėtų užsiėmimo, darbo paieška. Apibendrinamas A. Grech teigė, kad smegenų/proto dichotomija (*padalijimas kokios nors visumos į dvi*

*dalys*) turi išnykti, nes tai nėra naudinga pacientams.

Rebeka Miuler (Rebecca Müller), GAMIAN–Europe generalinė sekretorė, pirmininkaujanti susirinkimui, pristatė belgų psichiatrą Marteną Van der Bosche (Maarten Van Den Bossche), kuris atkreipė dėmesį į genetikos vaidmenį psichikos sveikatos sutrikimų etiologijoje (gr. *aitia – priežastis + logija – tai mokslas, tiriantis ligų atsiradimo priežastis ir sąlygas*). Konkrečios asmenybės savybės yra perduodamos naujai kartai kaip „genetinė informacija“, kurią duoda DNR (*dezoksiribonukleininė rūgštis – nukleorūgštis, esanti kiekvienoje gyvoje ląstelėje, daugiausia jos branduolyje. Joje užkoduota genetinė informacija, kuri perduodama dalijimosi metu naujoms ląstelėms, o per lytines ląsteles – individo palikuonims*). Kai kurie psichikos sutrikimai būdingi ištisoms šeimoms. Ar dėl paveldėtų genų, ar dėl jiems bendrų aplinkos veiksnių?

Siekdami atsakyti į šį klausimą, mokslininkai atlieka dvynių ir įvaidžių tyrimus. Dvyniai gyvena toje pačioje aplinkoje: identiški arba monozygotiniai dvyniai genetiškai panašūs 100 %, neidentiški (broliški) arba dizigotiniai dvyniai panašūs 50 %. Jei abu dvyniai turi tą patį sutrikimą, jie vadinami „tarpusavyje derantys, sutampantys“. Jei tik vienas iš dvynių turi sutrikimą, jie vadinami „nesutampantys“. Dvynių požymių sutapimas apibūdinamas tarptautiniu žodžiu „konkordancija“. Jei konkordancija yra didesnė tarp identiškių dvynių, išeitu, kad genetiniai veiksniai svarbesni už aplinkos veiksnius. Tiriant įvaidintus vaikus, buvo lyginamas įvaidintų ir neįvaidintų vaikų, kurių tėvai turi sutrikimą, susirgimų dažnis. Jei įvaidiniai serga rečiau, kaip svarbesnė pasireiškia aplinkos veiksnių įtaka.

M. Van Den Bossche aiškino, kad psichikos sutrikimai šiuo metu laikomi „sudėtingais“ genetiniais sutrikimais. Tačiau genetiniai veiksniai tėra tik viena ligų priežastis; aplinkos veiksniai taip pat vaidina svarbų vaidmenį. Genai peržengia skirtingų sutrikimų ribas ir dėl to sutrikimai tampa dar sudėtingesni: genetinių ir aplinkos veiksnių neįmanoma susumuoti – jie sąveikauja tarpusavyje. Be to, kai kurie mechanizmai gali pakeisti genetinį kodą, o tai reiškia, kad genai gali būti „įjungti ir išjungti“, o tam įtakos gali turėti aplinkos veiksniai (pvz., stresas).

Apibendrinamas savo kalbą, M. Van Den Bossche pareiškė, kad kai kurių psichikos sutrikimų paveldimumas jau įrodytas. Technologijų vystymasis, didesnis finansavimas atveria naujas mokslų tyrimų galimybes ateityje. Lektorius pabrėžė, kaip svarbu tiriant paisyti etikos ir privatumo, pvz., atliekant komercinius testus bei prenatalinius tyrimus (*lot. prenatalis – vykstantis iki individo gimimo*). Nors tyrimai gali paaiškinti biologinį/genetinį sutrikimą, jie taip pat gali sukurti išpūdį, kad žmonės yra „pasmerkti“: su genais susijusi liga gali būti





tapatinama su „likimu“, o ligos, susijusios su aplinkos veiksniais, atrodo „lankstesnės“ (labiau paveikios). Gausėjančios žinios apie sutrikimų etiologiją ir jų cheminius procesus turėtų patobulinti psichikos ligų prevenciją ir jų gydymą.

Trečioji pranešėja – Lija Le Roj (Lia Le Roy) iš Olandijos – suvažiavimo dalyviams papasakojo apie savo vyrą Frenką Boje (Frank Boeye), buvusį smegenų navikų tyrimų grupės prezidentą: kaip jis pasikeitė po smegenų auglio diagnozės, kaip jis ir šeima kovojo su liga bei su jos tiesioginėmis ir materialinėmis pasekmėmis (pvz., darbo, pajamų praradimu). Lija rodė šeimos nuotraukas ir labai asmeniškai liudijo apie sudėtingos ligos emocinį bei psichologinį poveikį. Smegenų auglio diagnozė yra labai skausminga: tai vėžys, reta ir lėtinė neurologinė liga. Kai staigiai prarandama sveikata, visiems būdinga reakcija yra sielvartas. Viliamo Vordeno (William Worden) sielvarto teorija aprašo susidorojimo su skausmu etapus, kurie skatina: susitaikyti su praradimo tikrove; dirbti su sielvarto skausmu; prisitaikyti prie pakitusių galimybių ir gyventi toliau.

Kova su vėžiu – tai sudėtingi iššūkiai ir paramos mechanizmai, pavyzdžiui, onkologinė psichologija. Tai padeda sumažinti įtampą, nes pacientas prarado sveikatą ir sielvartauja. Smegenų augliai išgaudina tiek pacientą, tiek ir jo artimuosius, nes jie kelia grėsmę gyvybingiausiajam organui – smegenims. Lėtinė neurologinė liga (smegenų auglys) reiškia įgytą, o ne įgimtą smegenų ligą. Pirmoji ligos pasekmė – nerimas, ryškus elgesio pasikeitimas, nes gyvenimas suvokiamas kaip gyvenimas prieš ligą ir po ligos. Gali atsirasti sutrikimų motorikos, elgesio, sensorinėse ir socialinėse srityse. Pacientui sunku susikaupti, jis sulėtėja, jaučia, nuovargi, apatija, depresija, gali sutrikti jo kalba, pablogėti regėjimas, ištikti epilepsijos priepuoliai. Po ūmios ligos fazės pacientai ir jų šeimos turėtų būti gerai informuoti apie reabilitacijos procesą bei ilgalaikius lėtinius defektus. Neuroplastikos (*mokslas apie plastiškas nervines ląsteles*) principai reiškia, kad sveikimas gali užtrukti metų metus ir nėra garantijos, kad ligonis visiškai pasveiks. Pacientas ir jo aplinka turi nuolat prisitaikyti prie drastiškai besikeičiančios situacijos. Tuo metu svarbiausia neurologų ir neurologijos psichologų parama, – teigė pranešėja Lia Le Roy.

Psichiatras Erikas Rué (Eric Ruhé) (Amsterdamo universitetas, Nuotaikos sutrikimų programa), kurio pranešimo tema: „Kaip smegenų vaizdas (*vizualizacija*) gali padėti nuotaikos sutrikimų diagnozavimui ir gydymui?“, pradėjo nuo apžvalgos, kaip depresija buvo apibrėžiama per šimtmečius, baigdamas šiuolaikiniais kriterijais, naudojamais depresijai klasifikuoti (pagal DSM-IV (angl. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder, Diagnostinis ir statistinis psichikos ligų*

*vadovas, 4 variantas*). Po to E. Ruhé pateikė kai kuriuos faktus ir skaičius, susijusius su vienpole ir dvipole depresija (paplitimas, gydymo kaštai ir t. t.) bei skirtumą tarp šių dviejų depresijų. Diagnozuojant vienpolę ir dvipolę depresijas pasitaiko klaidų: apie 10 % sutrikimų, kurie iš pradžių diagnozuojami kaip vienpolė depresija, galiausiai išryškėja kaip dvipolė. Šių dviejų tipų depresijos gydymo metodai ir prognozė skiriasi, todėl teisinga diagnozė yra labai svarbi. Štai kodėl svarbu įvertinti, ar diagnozė gali remtis papildomais (objektyviais) tyrimais (pvz., smegenų neurovizualizacija) ir ištirti, ar galima aptikti konkrečių ligų smegenų mechanizmus sergant vienpole arba dvipole depresija.

E. Ruhé paminėjo kai kurias pirmines šios srities tyrimo išvadas ir pareiškė, kad jo rezultatai, nors ir daug žadantys, kol kas neatsakė į klausimus, susijusius su už emocijas atsakingais smegenų mechanizmais. Dar vis tiriama, ar smegenų vaizdas galėtų atskirti vienpolę depresiją nuo dvipolės. Jei smegenų veikla būtų geriau ištirta, atsirastų galimybė prognozuoti įvairių depresijos formų gydymo rezultatus, o gydant priimti mokslo faktais pagrįstus sprendimus (pvz., skirti farmakoterapiją (*gydymą vaistais*) ar psichoterapiją arba kuri antidepresantų tipą pasirinkti).

## Popietinė sesija

Antrąją dienos dalį didžiausias dėmesys buvo skirtas tą popietę įteiktiems GAMIAN–Europe Gerosios praktikos apdovanojimams. Kiekvienas kandidatas iš eilės (iš viso 3 nominacijos) pristatė savo projektą.

I vieta atiteko Graikijos organizacijai „Kinapsi“ arba „Siblings“ (angl. *brolis ir sesuo*), kuriai atstovavo Katerina Aggeli. Šios organizacijos iniciatyva – 2010 m. Pasaulinės psichikos sveikatos dienos festivalis, kuris vyko pagrindinėje Atėnų metro stotyje. Kampaniją, kurios šūkis „Stok... ir apsigalvok...!“ (angl. *Make a stop... and change your thought...!*) suorganizavo net 35 psichikos sveikatos srityje dirbančios organizacijos. Apie 3000 atėniečių iš tiesų stabtelėjo ir, kaip tikimasi, pakeitė savo nuomonę. Šis renginys pritraukė daug žiniasklaidos dėmesio. „Kinapsi“ nariai mano, kad sveiki ar ligoti visi mes – broliai ir seserys, tą ir atsispindi organizacijos pavadinimas. Organizacija buvo įkurta 2008 m., siekiant:

- teikti paramą žmonėms, turintiems psichikos sveikatos problemų, ir jų šeimoms,
- šviesti visuomenę apie psichikos sveikatos problemas,
- keisti neteisingą įvaizdį, požiūrį ir elgesį, susijusį su psichikos ligomis,
- kurti apskaitimo informacija tarp pacientų ir jų šeimų tinklus,
- padėti įveikti biurokratinės problemas,
- skatinti ir reikalauti geresnių sąlygų ir paslaugų

psichiatrijos įstaigose bei ligoninėse (viešose ir privačiose),

- remti socialinę integraciją.

Antrosios vietos laimėtojas buvo projektas „Bendra patirtis“, kurį inicijavo ir vykdė Pjeras Belpjeras (Pierre Belpaire) iš „Ups&Downs“ (angl. *aukštyn ir žemyn*) – asmenų, patyrusių dvipolį sutrikimą, organizacija. Projekto tikslinė grupė – pirmą kartą į Briugės Šv. Jono psichiatrijos ligoninę patekę pacientai. Pacientams ir jų šeimos nariams buvo skaitomos paskaitos, kurias galėjo lankyti ir ligoninėje jau nebesigydančys pacientai. Kursus organizavo pacientas (savo patirties ekspertas) P. Belpaire ir regiono kontaktinis asmuo iš „Ups&Downs“ grupės Briugėje. Per šias sesijas buvo teikiama informacija įvairiomis temomis: apie pacientų teises, informacijos keitimąsi tarp ligoninės personalo ir pacientų, taip pat šeimos nariams buvo pasiūlyta lankyti savipagalbos grupę. Pirmoji hospitalizacija gali būti tikras šokas pacientams ir jų šeimoms, o tinkama informacija, laisvas keitimasis patirtimi gali padėti jiems lengviau ten praleisti laiką. Dėl šio projekto sėkmės ir teigiamų rezultatų Šv. Jono ligoninė pasiūlė Pjerei dirbti kiekvieną savaitę po vieną dieną. P. Belpaire tapo ryšių tarp ligoninės darbuotojų (slaugytojų bei gydytojų) ir pacientų, besigydančių šios ligoninės ūmios psichiatrijos skyriuje, koordinatoriumi. Vienu metu minėtame skyriuje gydos apie 30 pacientų, kai kurie iš jų serga lėtinėmis psichikos ligomis. Šios psichoedukacinės paskaitos dar vyks ateinančius kelerius metus. Numatomas ateities projektas: surengti mokymus būsimiems patirties ekspertams (galbūt 2012 m.).

Trečioji GAMIAN–Europe Gerosios praktikos apdovanojimų vieta atiteko klubui „13 ir Ko“, kurio sėkmingą veiklą Lietuvoje pristatė Monika Nemanytė. Lietuvoje priskaičiuojama 164 000 asmenų, turinčių psichikos sveikatos sutrikimų ir 3000 psichikos sveikatos specialistų. Nuo 1990 m. šalyje kito požiūris į psichiatriją ir psichikos ligonius. 1993 m. įkurtas klubas „13 ir Ko“ ėmėsi iššūkio keisti psichikos sveikatos priežiūros padėtį Lietuvoje: organizavo meno terapijos užsiėmimus, ekskursijas, pacientų meno parodas – taip skatindamas pacientų kūrybą ir gerindamas išsirašiusių iš ligoninės sveikatą.

Nors leidinio iniciatorė ir redaktorė yra gydytoja D. Survilaitė, klubo žurnalas „Klubo „13 ir Ko“ žinios“ buvo sukurtas pacientams, aktyviai įsitraukusiems į jo leidybą. Jo pirmasis leidinys pasirodė 1998 m.: žurnalas leidžiamas 4 kartus per metus, apimtis siekia 48-60 puslapių. Nuo jo pasirodymo išspausdinta per 2000 straipsnių kuo įvairiausiomis temomis. Žurnalą skaito nuo 5 000 iki 10 000 skaitytojų.

Klubas taip pat vykdo įvairius projektus, stengiasi mažinti psichikos sutrikimų turinčių asmenų stigmą ir

diskriminaciją, bendradarbiauja su kitomis NVO ir dalijasi informacija su jų nariais. Klubo švietėjiška veikla, skirta pacientams ir jų šeimos nariams, suteikia pacientams bendravimo galimybes, didina jų pasitikėjimą savimi, gerina jų žurnalistinius sugebėjimus. Klubo leidinio tikslinė grupė: klubo nariai, psichikos sveikatos paslaugų vartotojai, artimieji, giminės bei globėjai, sveikatos priežiūros profesionalai, spaudos, politikos atstovai ir kiti. Klubo žurnale visada yra straipsnių apie pacientų teisių gynimą ir teisinį švietimą, psichoedukacijos, psichiatrijos aktualijų, naujienų iš GAMIAN–Europe ir kitų organizacijų skiltys. Aprašomi konkretūs psichikos sutrikimai ir būdai juos įveikti, renginiai, diskusijos, kūrybinė bei laisvalaikio veikla.

Įteikus apdovanojimus, savo projektus pristatė kiti GAMIAN–Europe nariai.

Slovėnijos organizacija „Ozara“ parengė įdomų pranešimą, kurį perskaitė socialinis darbuotojas Bogdanas Dobnikas (Bogdan Dobnik). Daugelį metų Slovėnija pasižymėjo didžiausiu savižudybių skaičiumi visoje Europos Sąjungoje. Šalis pirmauja pasaulyje pagal savižudybių skaičių tarp vyresnių nei 65 metų amžiaus asmenų. Nepaisant šių faktų, šalyje dar nėra priimtų prevencijos programų. Paramos paslaugos teikiamos centralizuotai ir jų nėra regionuose, kuriuose daugiausia savižudybių. Be to, nėra viešų diskusijų apie savižudybes, rengiama labai mažai specialistų. „Ozara“ siekia atkreipti dėmesį į šią problemą ir teikia informaciją apie galimybę išvengti savižudybių.

Organizacija užsiima įvairia veikla:

- sukurtas pirmasis šalyje dokumentinis filmas apie savižudybes, kuriame yra interviu su Slovėnijos ir užsienio ekspertais, taip pat trumpi humoristiniai filmukai. Šis filmas turėjo didelį pasisekimą. Dešimt žmonių, anksčiau bandžiusių nusižudyti, dalyvavo jį kuriant ir aptarė savo asmeninę patirtį – ne tik bandymą, bet taip pat kodėl jie yra laimingi bandymui nepavykus.

- „Ozara“ taip pat išleido humoristinį romaną „Tunelis, savižudybių aksesuarų parduotuvė“, kurio autorė – Žiga Valetič; romanas taip pat sudomino visuomenę.

- „Ozara“ parėmė pirmosios Slovėnijoje profesionalios knygos apie savižudybes „Savižudybė – sudėtingas reiškinys“, išleistos 2009 m., leidimą. Knygoje surinktos įvairios nuomonės, istoriniai ir statistiniai faktai bei šiuolaikinio mokslo išvados apie savižudybes. Leidinį palankiai sutiko visuomenė.

- Pjesė, pastatyta remiantis Žiga Valetič knyga, 6-ajame komedijos festivalyje Pekre pelnė specialų žiuri prizą.

- „Ozara“ taip pat dalyvavo kuriant gaires, skirtas kurti atsakingą žiniasklaidą, gairės buvo paskelbtos 2010 m. rugsėjo mėn.





• „Ozara“ buvo pagrindinė 2010 m. Pasaulinės savižudybių prevencijos dienos nacionalinės svarbos renginio iniciatorė. Buvo skaitomos ekspertų paskaitos apie savižudybes ir žiniasklaidą, savižudybes ir kultūrą, savižudybes ir internetą.

• 2011 m. Pasaulio savižudybių prevencijos dienos proga „Ozara“ iš Pasaulio savižudybių prevencijos asociacijos gavo pažymėjimą už tai, kad yra aktyviausia organizacija savižudybių prevencijos srityje. Šiais metais ši diena pažymėta uždegant žvakutes visiems tiems, kurie 2010 m. savo noru pasitraukė iš šio gyvenimo.

Dalyviams taip pat prisistatė Kroatijos organizacija „Marimo“ (*Mums rūpi*), kurios misija – aiškinti visuomenei, kad nėra sveikatos be psichikos sveikatos. Kroatų Pasaulio psichikos sveikatos diena (spalio 10 d.) skirtas projektas skatins žmones užsisiegti geltonus

kaspinėlius ir taip sieks atkreipti visuomenės dėmesį į psichikos sveikatą ir jos svarbą. Geltona spalva pasirinkta gana sąmoningai: ji reiškia šviesą, žydėjimą, linksmumą, taip pat joje slypi ir stigmos reikšmė (geltoną žvaigždę privalėjo nešioti žydai). Visi suvažiavimo dalyviai buvo pakviesti geltoną kaspiną naudoti kaip psichikos sveikatos dienos simbolį ir populiarinti jį savo veikloje.

Po šių pranešimų Paul Arteel (vykdantysis GAMIAN–Europe direktorius) pristatė STIGMA tyrimo, kuris buvo atliktas 2006 m. ir pakartotas 2010 m., rezultatus. Tyrimo dalyviai turėjo atsakyti į 20-čia kalbų parengtą klausimyną, jame dalyvavo pacientų asociacijos iš 23 Europos šalių. Tyrimo rezultatai rėmėsi 1223 anketomis. Visi rezultatai skelbiami GAMIAN–Europe interneto tinklapyje svetainėje [www.gamian.eu](http://www.gamian.eu).

Iš anglų kalbos vertė **Monika Nemanytė**

## Atostogų kontrastai: Lietuva ir Turkija

Atostogos

Janas Dmuchovskis

### I. Nida, Lietuva.

Šią vasarą birželį lankiausi Nidoje, Kuršių Nerijoje. Važiavau ne tik ilsėtis, bet ir atlikti tapybos praktikos, nes studijuojau Dailės akademijoje keramiką. Ne visiems kursams pasisekė praktiką atlikti Nidoje, mes važiavom kaip vienas iš geriausių kursų. Akademija parūpino autobusiuką, kelionės kaina – apie 34 litai į abi puses. Už dvi savaites vadinamojoje Dailės akademijos kolonijoje žmogui – 78 litai. Manau, tarsi veltui.

Dailės akademijos kolonija puikiai suremontuota, yra liukso kambarių, moderni virtuvė, dušai, biblioteka, internetas, bet labiausiai patiko kolonijos atmosfera, puiki jauna administratorė: laisvai bendraujanti, nėra jokių griežtų taisyklių, kas vakarą pristatomas vieno iš kurso savarankiškas darbas įdomia tema, atvažiuoja menininkai, kompozitoriai, vyksta seminarai, rodomi dokumentiniai filmai, rodomi dokumentiniai filmai, šeštadienį – diskoteka iki paryčių. Niekas nesiskundžia dėl triukšmo, čia nori nenori pasijunti tikru menininku. Įeiti į kolonijos pastatą galima tik su elektroniniu raktu. Dviratį dienai galima išsinuomoti už 15 litų, o mieste tai kainuoja 45 litus. Apgyvendino su studentu iš Japonijos, studijuojančiu Vilniuje animaciją. Lietuvoje jis gyvena jau 10 metų, bet gerai kalbėti lietuviškai taip ir neišmoko, tik viską supranta, o angliškai visai nemoka. Nesidomėjau, nelindau jam į akis.

Į Nidą atvažiavau su savo

šeima: žmona ir 9 metų dukra, jos apsigyveno toje pačioje gatvėje, truputį toliau, pasisekė nebrangiai išsinuomoti kambarėlį šalia bažnyčios, kur dieną kas valandą skambėjo varpas, šalia parduotuvė „Maxima“. Pirmą savaitę nėjome į jokią kavinę, tik dukra labai mėgsta japonišką virtuvę, taigi ir čia radom japonų restoraną prie pat marių, bet prastesnį nei Vilniuje. Yra ir kinų restoranas, kaip tokiame mažame miestelyje – daug kavinių. Pirmosiomis dienomis truputį lijo, todėl tapyti peizažus teko po stogeliu, paskui susitikdavau su šeima ir eidavome pasivaikščioti prie jūros. Labai greitai atsipalaiduoji, kai atsiduri prie kunkuliuojančios gyvos jūros, žmonių nesimato, vienas kitas kažkur labai toli, tokį poilsį aš suprantu ir labai vertinu. Čia atleidi visus stabdžius, atsinaujini, pajunti erdvę, pilną gamtos ir jūros garsų, tik čia gali apmąstyti

savo esybę arba visai apie nieką nemąstyti, tiesiog plaukti pasroviui. Sako, kad prie jūros žmonėms mažėja intelekto koeficientas, na galvoju, tegul, mes gi ne robotai, reikia ir pailsėti. Paskui lipome į Parnidžio kopą. Atsiveria labai įspūdingas vaizdas: matosi ir jūra, ir marios, tik vėjas stiprus. Jau atstatytas saulės laikrodis Parnidžio kopos viršuje, čia veda keli keliai, ėjome pėsčiomis ir važiavome dviračiais. Nidoje po 22 valandos vakaro negalima triukšmauti ir važinėti centrine gatve automobiliais, todėl dviratis – ideali transporto priemonė.





Joninės šventėme pas mano dukros mokytoją Dalią, ji labai maloni moteris; o tada iki trečios valandos naktį važinėjome dviračiais marių pakrante. Čia galima užsisakyti ir keliones laivu: būna ekskursijų plaukti jachta palei pakrantę palydėti saulėlydį, taip pat ilgesnė kelionė į Minijos (arba kaip dažnai neteisingai vadina – Mingės) kaimą ir pavalgyti žuvieneš iš ką tik šiame kaime sužvejoto ir išvirto laimikio. Jeigu jau atvažiavome į Nidą, tai susiruošėm išbandyti paplaukioti laivu.

Pirmą ekskursiją pasirinkome į Miniją, dar vadinamą Lietuvos Venecija. Už kelionę trims asmenims sumokėjome 180 litų, kelionė truko apie 6 valandas. Pirmiausiai nuplaukėme į Ventės ragą, nedidelį pusiasalį rytinėje Kuršių marių pakrantėje. Jis žinomas dėl čia įkurtos praskrendančių paukščių žiedavimo stoties. Pusiasalio ilgis – 5,5 km, o plotis 2,2 km. Priešingame marių krante yra Preila. Paskui pajudėjome link Minijos kaimo, tai vienintelis kaimas abipus upės. Kaimui būdingi XX a. statyti mediniai ir mūriniai nedideli žvejų namai, išliko ir XIX a. pastatų. Gyventojai vertėsi žvejyba ir nendrininkyste, rinko nendres stogams. Kaime yra parduotuvė, paštas. Norint nuvykti į parduotuvę, reikia sėsti į valtį ir nuplaukti į kitą upės krantą, nes per upę nėra tilto. Šiuo metu Minijoje gyvena 44 žmonės, jie verčiasi vandens ir kaimo turizmu, geras susisiekimas

vandeniui su Rusne, Ventės ragu, Nida ir kitais Kuršių Nerijos kurortais. Yra motorlaivių ir jachtų priplauka. Išlipus iš jachtos krante mus pavaišino ką tik ant laužo išvirta žuviene, bet ji didelio išpūdžio nepadarė. Paskui pajudėjome link Nidos, kelionė truko apie 1,5 valandos. Kuršių mariose pakilo vėjas ir didelės bangos mūsų jachtą pradėjo ne juokais mėtyti, mes sėdėjome laivelio kajutėje, bet išlipusiuosius ant denio vanduo visiškai aptaškė, gerai, kad mes iki Nidos į dieną taip ir neišėjome. Apskritai, Nidos priplaukoje stovi nemažai jachtų, burlaivių ir dar nuo sovietinių laikų išlikusių senų žvejybos laivų, kuriais į marias išplaukia pažvejoti žvejai, bet kai mes vieną kartą pakrantėje pamatėme kraunamas iš laivo šviežias žuvis, mums nepardavė, sakė, kad dėl keleto žuvyčių jiems neverta prasidėti. Tik paskui paaiškėjo, kad šviežiomis žuvimis jiems prekiauti uždrausta, galima parduoti tik kavinėms ir restoranams.

Skaniausių šviežiai rūkytų žuvų valgėme Preiloje, kai aš, žmona, dukrytė ir jos mokytoja Dalia ten nuvažiavome dviračiais. Pirkome karštai rūkytos skumbinės ir ešeriukų (skumbrė atvežtinė, o ešeriai pagauti mariose). Žuvų pardavėjo paklausėme, kur čia galima paragauti skanios žuvieneš, nes mokytoja Dalia čia jau buvo anksčiau ir valgė vienoje iš kavinių. Žuvies pardavėjas mums parekomendavo kitą kavinę, jis





garantavo, kad tik toje kavinėje mes paragausime tikros žuvienės, o kitur bus ne žuvienė, o sriuba su kukuliais. Mes jo paklausėme, bet kai atsisėdome prie stalo ir užsakėme žuvienės, kai ją atnešė, pasirodė, kad tai žuvienė iš kukulių. Na, ir ką dabar daryti, kai kavinių Preiloje tik keletas, o mes numynėme dviračiais 6 km, užsisakėm alaus ir teko valgyti nusipirktą rūkytą skumbrę. Bet ar tai svarbu, pakeliavome tikrai smagiai, ir dviračių takelis puikiai asfaltuotas, važiuoji, o aplink gamta, miškas, paukšteliai čiulba, sustoji pakeliui – vieną kitą žemuogę suvalgai, – tikrai smagi kelionė.

Dar sugalvojom pasigaminti cepelinų; šeiminkė, kur mano šeima nuomojosi kambarį, sakė, kad ji kambarius nuomoja jau apie 15 metų, bet dar niekas iš jos svečių nesugalvojo daryti cepelinų; sakau, mes būsime pirmieji.

Kasdien važiuojame dviračiais prie marių: yra puikiai asfaltuotas kelias, viena juosta skirta dviratininkams – kaip smagu važiuoti pakrante: priplaukia ir gulbių, ir kirų, vėjelis šiltas, birželį žmonių nedaug, netoli marių ant kalvos stovi muziejinis Tomo Mano namas. Paminklas Vytautui Kernagiui atminti sumanytas labai originaliai: Kernagis sėdi su gitara ant suoliuko kaip gyvas ir tarsi kuria bei groja savo dainas.

Taip pat buvome išplaukę į apžvalginę kelionę marių pakrante link Parnidžio kopos, Rusijos sienos. Parnidis – tai pustomo smėlio kopa Nidos pietuose, 52 metrai virš jūros lygio ir vienintelė vieta Lietuvoje, kur saulė leidžiasi ir kyla nuo vandens paviršiaus. Nepakartojamas vaizdas, kai leidžiasi saulė, dangus raudonas – labai gera tapyti, geros spalvos. Kelione laivu truko 1,5 valandos, nufotografavome gražių saulėlydžių. Įspūdžiai irgi geri. Teko piešti ir prie jūros, tik vėjas labai stiprus, popierius kilnoja ir sulimpa šlapias piešinys, bet tai nieko. Radau nemažai žemuogių miške, netoli jūros.

Labai daug važinėjome dviračiais, Vilniuje tik Vingio parke pusvalandį pavažinėjame, o čia ištisas dienas – labai smagu. Ir linksma, mašinų daug nėra, valkataujančių ir prašančių išmaldos irgi nesimato, ir girtų daug neteko matyti. Daug vokiečių, olandų – labai malonūs žmonės. Po Joninių Nidoje apsilankėme trijų dienų tarptautinėje folkloro šventėje ir mugėje: buvo koncertų, atrakcionų, vyravo liaudiški motyvai, teko ir ratelyje kartu pasisukti su dukra ir žmona. Po poilsio Nidoje jaučiausi labai atsigavęs, nors ir išleidome nemažai pinigų (kiek mažiau, nei kelionėje į Turkiją), bet tikrai buvo verta pabūti prie Baltijos jūros. Laukiu nesulaukiu kitos vasaros, kad vėl važiuočiau į Nidą pailsėti.

## II. Didimas, Turkija.

Noriu pasidalyti savo įspūdžiais apie vasaros atostogas, praleistas su šeima Turkijoje, Didimo mieste prie Egėjo jūros.



Nusprendėme atostogauti Turkijoje visai netikėtai, nes planavome, kaip ir birželį, pailsėti Nidoje prie Baltijos, bet žmonos brolis mums pasiūlė „nebrangią“ kelionę į Turkijos Didimo miestą: jis jau buvo šioje šalyje darbo reikalais ir jam labai patiko, sakė: „Ir jūra šilta, ir pinigų išleisite mažiau negu Nidoje, ir pailsėsite, ir pamatyti yra ką“. Brolis suorganizavo kelialapį į 5-ių žvaigždučių viešbutį prie pat Egėjo jūros. Nuotaika buvo labai gera, buvome pilni optimizmo pamatyti taip visų išgirtą Turkiją. Sumokėjome turizmo bendrovei „Teztour“ už savaitę atostogų trims žmonėms daugiau kaip 5 tūkst. litų ...

Panaršėm internete apie Didimo kurortą ir viešbutį, kuriame apsistosime. Viskas atrodė gerai, tik temperatūra liepos ir rugpjūčio mėnesį ten apie 40 laipsnių karščio. Bet argi jau taip svarbu ???

Iškeitėm litus į 100 lirų (1 turkiška lira lygi 1,44 lito) ir į 150 dolerių. 20 dolerių iškeitėme po vieną dolerį, nes įspėjo, kad visur reikia duoti arbatpinigių. Kraudamas lagaminus, kaip patarė, įsidėjau ilgas kelnes, nes į viešbučio restoraną vakarieniauti su šortais ir šlepetėmis neįleis, o šiltų drabužių nereikės. Vis panikavom dėl lagaminų svorio, nes trims žmonėms galima vežti ne daugiau kaip 60 kg. Vienas lagaminas neturėjo viršyti 20 kg. Krovėme tik būtiniausius daiktus, ir vandens nepamiršome, mat rašė, kad iš čiaupo Turkijoje geriau negerti. Tad kelionės pradžioje, kol vandens galėsime nusipirkti parduotuvėje, reikia turėti savo atsargų.

Pirmą kartą lėktuvu skridau 1986 m., kai man buvo 11 metų, į Palangą su rusišku „kukurūzniku“ (An-24) – buvo viskas gerai, tik nemažai oro duobių, ir pilvą suimdavo. Atsimenu, ir kontrolė oro uoste buvo kitokia, jokie teroristai gi nebaugino. Dabar tris kartus pasus tikrino; kai ėjau pro patikrinimo vartus, supypsėjo signalas, mane apiešokojo asmeniškai oro uosto pareigūnas. Vandens į saloną įnešti negalima, o prie pat vartų yra parduotuvė, kur mažas 0,3 l talpos vandens buteliukas kainuoja 4 litus, tad teko pirkti ir už tokią kainą, nes norėjosi gerti.

Pagaliau jau lėktuve. Tai amerikiečių gamybos

„Boing 737-900“, talpinantis apie 180 keleivių, greitis apie 800 km/val. Skridom 10 000 kilometrų aukštyje, perskridome Baltarusijos, Ukrainos, Rumunijos teritorijas, Juodąją jūrą ir visą Turkiją. Lėktuvui kylant ir leidžiantis atrodė, kad sprogs ausų būgneliai, žmona davė kramtomosios gumos ir liepė visą laiką kramtyti, bet tai nelabai padėjo, jautriai jatau slėgio svyravimus. Maisto lėktuve irgi veltui niekas nedalijo, reikėjo pirkti už kosmines kainas, buvo galima mokėti eurais ar doleriais. Tik jų reikia daug turėti... Skridome iki Bodrumo (Didimas neturi oro uosto) apie 2000 kilometrų maždaug 2,50 val.

Lipant iš lėktuvo mus pasitiko atogrąžų klimato karštis ir nė vieno debesėlio. Pirmas dalykas, ką pamačiau – tai nuostabūs kalnai, iki 3000 metrų aukščio, apaugę kėniais, susidarę iš klinčių bei kristalinių uolienų. Iki Didimo autobusu važiuojame apie 80 km. Važiuojant per Bodrumą turizmo firmos atstovė trumpai papasakojo apie šį miestą. Bodrumas yra už 300 km nuo Antalijos, kur priešais Graikijos salas susilieja Egėjo ir Viduržemio jūros. Bodrume gyvena apie 31 tūkstantis gyventojų. Miestą labai mėgsta europiečiai poilsiautojai. Čia yra nemažai Antikos paveldo, auginamas tabakas, alyvuogės, įvairios daržovės ir vaisiai. Važiuodami miestu nematėme nieko ypatingo: siauros gatvės, labai arti vienas kito 2-5-ių aukštų namai. Ant kiekvieno namo stogo pritvirtintos statinės su vandeniu – taip turkai vandenį šildo. Pravažiuodami pro kalnus matėme iškilusias vėjo jėgaines. Pakelyje ganėsi bandos avių. Pirmą kartą teko važiuoti kalnuotu keliu. Pasitvirtino ir kalbos, kad Turkijoje negalioja jokios eismo taisyklės: mūsų vairuotojas tai puikiai įrodė, pravažiuodamas sankryžą degant raudonai šviesai ir nepraleisdamas lenkiančiojo iš dešinės. Mūsų viešbučio pavadinimas – „Byuk Anadolu“ (taip ir neradau tikslaus vertimo į lietuvių kalbą). Kambarys vienai parai kainuoja apie 600 lirų (su maitinimu). Kondicionierių viešbučio hole nėra, lifte apie 60 laipsnių karščio, kol pakyli į V aukštą, reikia laiko atsigausti, ačiū Dievui, kambaryje yra kondicionierius. Iš mūsų numerio atsiveria puikus vaizdas į jūrą, matosi kalnai. Kambary yra seifas: tai mums kainavo 50 lirų. Sako, čia vagysčių nėra, bet jeigu kas prarastų pasus, būtų labai liūdna. Internetas irgi 50 lirų kainavo (turėjome atsivežę nešiojamąjį kompiuterį, galėjome internetu nemokamai naudotis laukiamajame hole, tačiau ten labai tvanku ir triukšminga). Registratūroje davė lankstinuką, kada valgoma ir kokias viešbutis suteikia paslaugas. Pusryčiai nuo 7.30 val. – ir t. t... Jautiesi labai prisirišęs prie valandų, bet viskas įskaičiuota ir sumokėta. Neisi valgyti – tavo reikalas – jau sumokėta. Didelių atrakcijų čia irgi nėra: du baseinai, pirtis (kas gi eis į pirtį, kai lauke kepina), krepšinio ir tinklinio aikštelės, vakare amfiteatre žaidimai ir koncertai, bet čia poilsiauja 90 %

turkų ir viskas vyksta turkiškai, diskoteka iki 3 val. nakties.

Viešbučiui priklauso vos 100 metrų aptvertos jūros teritorijos. Įdomu, kad tai vienintelė vieta pasaulyje, kur vėjas pučia ne nuo jūros, o nuo kalnų, tačiau vakare jūra atrodo kaip miręs ežeras. Vis prisiminiau Baltijos jūrą: jau iš tolo girdisi jos ošimas ir stiprus vėjas. Sako, kad tai vienintelė vieta, kur yra smėlėta pakrantė Turkijoje, bet pamatytumėte jūs tą smėlį: purvas su druska sumaišyti, ir betono spalvos. Ant jo ne tik kad gulėti – vaikščioti basomis baisu ir nemalonu (prisimenu nuostabią smėlėtą Baltijos jūros pakrantę)...

Atrodo, kad Egėjo jūroje žuvies visai nėra, nes viešbučio restorane teko paragauti tik keptos silkės. Labai papiktino faktas, kad restorano lauko terasoje, kur stovi apie 50 staliukų, o ten valgo ir maži vaikai, leidžiama laisvai rūkyti. Restorano viduje nėra kondicionierių ir galima nutrokšti.

Mūsų gidas tiesiog brukte brukto įvairias ekskursijas; paminėsiu kelias. Viena iš ekskursijų būtų po Didimo miestą, kur, pasak legendos, susitiko Dzeusas ir Leta – Artemidės ir Apolono tėvai. Ir būtent čia gyveno medūza Gorgona. Didime galima pamatyti Apolono šventyklos griuvėsius ir suskilusią medūzos Gorgonos galvą. Ekskursijos kaina vienam žmogui – 30 dolerių, vaikui – 15 dolerių (pačiam nuvykti į miesto centrą visuomeniniu transportu kainuotų 2 liras).

Įdomesnė kelionė būtų į Bodrumo miestą – ten paskutines savo dienas praleido Švč. Mergelė Marija, mieste galima pamatyti keramikos dirbtuvių ir alyvuogių gamyklų bet ši ekskursija brangesnė, kainuotų 65 dolerius vienam žmogui. Dar siūloma į Dalijano vėžlių salą – ten dėti kiaušinių atplaukia vėžliai, jų kiaušto skersmuo siekia 1,5 metro (ekskursija kainuoja 70 dolerių). Kita ekskursija (65 dol.) būtų į Kleopatros salą: pasak legendos, Kleopatrai nepatiko pajūrio smėlis ir jos mylimasis Romos karžygys Antonijus atvežė 40-čia laivų smėlio iš Afrikos.

Ištroškusiems adrenalino, buvo galima ir plaukti kalnų upe, ir šokinėti nuo tramplino, bet jau reikėjo patiems pasirūpinti sveikatos draudimu. Kelionės jachta. Vandens parkas, kaip mūsų „Vichy“, tik po atviru dangum. Taip, gal daugiau neteks gyvenime nuvažiuoti ir ne pinigai viską lemia, bet sveikata žymiai svarbiau už ekskursijas. Noriu pabrėžti, kad draudimo bendrovės to, kas susiję su saulės veiksmu, nelaiiko draudiminiu įvykiu: ar tai būtų nudegimai, ar alergija saulei ir t. t. – reikėtų mokėti iš savo kišenės, o Turkijoje užsieniečius gydo labai labai brangiai – gali ir be kelnų likti. Kai lauke 40 laipsnių karštis – nepakeliasi.

Norėjau pats truputį pasidomėti, kas dedasi už viešbučio teritorijos: dešinėje stūksojo prabangūs namai, augo egzotiniai medžiai: abrikosai, granatai, palmės,





dideli kaktusai, prie jų norėjome nusifotografuoti, bet išlindo daug turkų, tai tiek to – nenorėjome kelti politinio skandalo. Paėjęs kairėn pamačiau krūvą šiukšlių ir kažkokį nugriuvusį namą (dar sako, kad mūsų paplūdimiai užteršti). Turkijoje visos pagrindinės gatvės pavadintos Atatiurko vardu, ir mums gidas patarė apie jį sakyti arba gerai, arba nieko: tai Turkijos valstybės įkūrėjas (1922 m.), pirmasis Turkijos prezidentas.

Vietiniai turkai irgi didelio susižavėjimo nesukėlė: karštakošiai, o moterims čia iš viso vienoms į gatvę išeiti negalima, nes vietinių vyrų reakcija vienareikšmė – pasiūlymas išgerti kavos, komplimentai, o po to ir vestuvės (geriausiu atveju). Nidoje vietiniai pagarbiai elgiasi su vokiečiais, olandais, tai čia – atvirkščiai: jeigu tu ne turkas, nemoki kalbos, tai – antrarūšis. Nidoje vietiniai mokosi vokiškai, ekskursijose pasakojama ir vokiškai, ir lietuviškai. Turkijoje prie baro užsieniečius aptarnauja paskutinius; darydamas koktelį, ledukus iš šaldytuvo barmenas griebia savo purvina ranka, o paskui su žnyplėmis deda tau į stiklinę. Pirkdami suvenyrus savo viešbučio parduotuvėje (pas juos populiarius suvenyras – tai akmuo nuo nužiūrėjimo – paprastas nušlifluotas stiklas, nieko ypatingo, lietuviški suvenyrai žymiai kokybiškesni), tai išsirinę sau magnetukus priėjome prie pardavėjo, paklausėme, kiek iš viso, jis paskaičiavo, parodė kažkokį užrašą ant sienos ir sako: 12 lirų, aš žmonai sakau, nusiderėk, gal nuleis kokią lirą, žmona kalbėjo angliškai, paprašė nuleisti 1 lirą, pardavėjas pažiūrėjo ir pasakė: o, atsiprašau, aš apsiskaičiavau – ne 12, o 14 lirų. Teko pirkti už 14 lirų... Paskui norėjome pažiūrėti į uždara baseiną, o jis kaip tik prie pirties, iš karto pribėgo turkas, pradėjo kabintis ant kaklo, kalbėti ir angliškai, ir rusiškai: tu tik eik į pirtį – pinigų jam duok užsidirbti.

Turkų moterys po viešbučio teritoriją vaikšto apsirengusios su bikini kostiumėliais, kaip europietės, niekas veidų nedengia, išskyrus kelias ten buvusias pagyvenusias turkes.

Taigi į lauką išeidavome apie 6.00 val., gultus reikėjo užsakyti nuo 7 val. ryto, kad gautume norimoje vietoje. Pasimaudome baseine, jūroje iki 19.00 val. paskui vakarienė ir miegoti – štai toks poilsis: kaip senelių pensionate. O gal kam ir patinka toks poilsis, bet ne man. Pabuvęs svetur pamatai, kaip gera ir smagu gyventi mūsų visų peikiamoje Lietuvoje, kokie nuostabūs Lietuvoje žmonės ir lietuviški kurortai. Mes turime didžiulis savo tėvyne ir ją mylėti.



## Automobiliu per Austriją ir Vokietiją

Danguolė Survilaitė

Dvi šios vasaros atostogų savaitės (rugpjūčio mėnesį) praleidau netipiškai – nevažiuoju su anūke į Turkiją, kur jau esame atostogavę penkis kartus iš eilės, bet dviese su seserim praleidome Austrijoje ir Vokietijoje.

Mano sesuo Skaistė jau 15 metų gyvena JAV, netoli Niujorko. Paskutinius dvejus metus rugpjūčio mėnesį ji atvažiuoja atostogų į Lietuvą. Šiais metais rugsėjį ji turėjo skaityti paskaitas dviejuose Lietuvos universitetuose, o prieš darbą planavo kiek paatostogauti. Sesuo susiruošė iškeisti savaitę atostogų savo turimuose poilsio namuose (ji turi įsigijusi dalį nuosavybės Pensilvanijos valstijoje) ir prikalbino mane atostogauti kartu su ja. Ji planavo atskristi į Europą ir išsinuomoti automobilį oro uoste. Užsienyje labai populiari keistis atostogų vietomis, taip vadinama *timeshare*.

*Timeshare* (angl. naudojimasis bendra nuosavybe, ypač poilsavieta pakaitomis) – nuosavybės forma ar teisė naudotis nuosavybe, arba terminas, vartojamas apibūdinti tokią nuosavybę. Ši bendra nuosavybė (dažniausiai apartamentai kurortinėse vietovėse), paprastai priklauso keliems asmenims (pajininkams), kurie turi teisę ja naudotis tam tikrą ribotą laiką, paprastai savaitę, dažnai tuo pačiu metų laiku. Sąvoka *timeshare* atsirado Europoje septintajame XX a. dešimtmetyje. Hepimegas (Hapimag), slidinėjimo kurortų Prancūzijos Alpėse supirkėjas, patyrė sunkumų, bandydamas parduoti nuosavybę aukštomis kainomis. Pastebėjęs, kad kavinėse parduojami tortais gabaliukais (pirkti visą tortą per brangu ir galbūt jo nesuvalgysi iš karto), jis ėmė skatinti svečius, užuot nuomojus po kambarį, pirkti visą viešbutį. Tokią mintį lydėjo sėkmė, ir dalinės nuosavybės koncepcija paplito plačiajame pasaulyje. Ėmė kurtis plati „atostogų nuosavybės“ industrija. Idėją palaikė net didžiųjų viešbučių tinklų savininkai (*Starwood, Wyndham, Accor, Hyatt, Hilton, Marriott, Disney*). Savo turima savaitės atostogų vieta imta keistis. Aišku, jei turi nuosavybę Havajuose ar Pietų Kalifornijoje (šios vietos vienos iš brangiausių pasaulyje), apsikeisti į kurią nors kitą vietą pavyks lengvai, sunkiau tai bus padaryti, jei turi nuosavybę mažiau paklausioje vietoje. JAV veikia Amerikos kurortų vystymo asociacija (ARDA), jos duomenimis, iki 2006 m. JAV buvo 1604 *timeshare* tipo kurortai su 154 439 vienetais (namais); apie 4,4 mln. savininkų gali naudotis tokia nuosavybe savaitę ar daugiau, ir jų skaičius nuolat didėja.

Skaistė galėjo išsirūpinti praleisti savaitę bet kurioje pasaulio vietoje: nuo Filipinų iki Meksikos ar Havajų, tačiau man nuvykti į labai tolimą šalį būtų labai brangu ir

dėl savaitės tikrai neapsimokėtų kur nors toliau važiuoti. Gi amerikiečiams (o mano sesuo jau save tokia laiko, nes mėgsta sakyti: „Pas mus Amerikoje“) labiau imponuoja atstogauti Europoje, o ne kokioje nors Turkijoje ar kitame šiltame krašte. Mes su seserim tarpusavyje ilgai derinom atstogos, laiką (nes tikėjauši pamatyti bent kelias krepšinio čempionato, kuris turėjo prasidėti rugpjūčio 31 dieną, varžybas), rinkomės tinkamas vietas, oro uostus, į kurios galima būtų atskristi ir pan., galų gale apsisprendėm savaitę praleisti Vokietijoje. Vėliau sesuo savo nuožiūra dar išpirko savaitę Austrijoje. Pasirodė, kad gerai padarė. Nes atstogauti Austrijoje pasirodė žymiai smagiau nei Vokietijoje, kur aš esu jau keletą kartų buvusi (paskutinį kartą – prieš metus Frankfurte prie Maino ir jo apylinkėse).

Taigi sesuo užsakė viešbutį Austrijoje, kalnuose netoli Zalcburgo; ten turėjome praleisti savaitę, po to pervaziuoti vos ne per visą Vokietiją ir savaitę ten atstogauti, taip pat kalnuose, nacionaliniam parke, tarp Bonos ir Kelno. Ilgai rinkausi oro uostus, derinau kainas – nusikristi į vieną oro uostą ir grįžti iš kito pasirodė brangiau nei atskristi iš Amerikos ir grįžti atgal. Galų gale apsisprendžiau ir pirkau bilietus į Miuncheną ir atgal per Rygą su *Air Baltic* kompanija. Pasirodė, kad šykštus moka du kartus, nes aviakompanija nepatikima, besiruošianti bankrutuoti, reisas buvo atidėtas, mes išskridome žymiai vėliau, per Varšuvą, ir tai gerokai pakoregavo mūsų planus.

Kai dabar mintimis sugrįžtu į mūsų kelionę, matau, kad daug ką organizuočiau kitaip, be to, suprantu, kad menkai pailsėjau ne dėl per didelio fizinio krūvio, o dėl jau prasidėjusios mažakraujystės, apie kurią (kokia gėda!) tuomet net nepagalvojau: tiesiog ėjau, lipau, kopiau, greitai pavargdavau, vis norėdavau kuo greičiau atsistėsti, bet kitą dieną vėl kopiau, vėl pavargdavau; teisingai, kad sesuo beveik dešimčia metų už mane jaunesnė, tai jai lengviau – o paskiau sakiau, kad man būtų buvę žymiai smagiau gulėti kokiam nors paplūdimyje prie šiltos jūros.

Bet vis dėlto per tas dvi savaites pravažiavome apie 3600 kilometrų, pamatėme gana daug, išleidome nemažai pinigų ir nepatyrėme kokių nors didesnių nepatogumų. Iš pradžių Austrijoje labai uoliai kasdien vis kur nors važiuodavome, pamatydavome vis kokį nors naują objektą, o vėliau, Vokietijoje, tas jau kiek pabodo.

Prieš kelionę prašiau sesers, kad nupirktų JAV Austrijos kelionių vadovą iš mano mėgstamos serijos DK (*Dorling Kindersley*), kadangi Amerikoje knygos žymiai pigesnės (Vokietijos kelionių vadovą turėjau lietuvių kalba, deja, jį palikau namie, nes labai jau sunki knyga). Dar sesuo savo ruožtu nupirko knygų apie Zalcburgą ir Vokietijos kelius. Miestų ir miestelių informacijos biuruose dar prisirinkome knygelių, taigi kitąkart

žinotume, ką dar reikėtų pamatyti, ir kitiems galėtume patarti.

Taigi tik į pavakarę (apie 18 val.) nusukridome į Miuncheną, oro uoste gavome dviejų durų *Renault Megane* su navigacine sistema (sesuo buvo užsisakiusi „Mercedesa“, bet tokių, matyt, nebuvo) ir, pravažiavę vingiuotais kalnų keliais, jau patamsyje (po 22 val.) atsidūrėme vietoje. Reikia pasakyti, kad ir pirmąją dieną, ir vėliau be navigacinės sistemos mes išsivertę nebūtume, tiesa, kai jau pakankamai gerai orientavomės vietoje, pamatėme, kad kartais reikia ir savo nuomonę turėti, o ne vien aklai pasikliauti gana užsispyrusia technika.



*Mūsų mašina ir vairuotoja Skaistė.*

Mūsų atstogos buvo aktyvios. Nebuvo nė vienos dienos, kad nebūtume kur nors važiavę ir ko nors neapžiūrinėję. Per šias atstogas daugiausia tenkinomės miestų ir gamtos vaizdais, beveik nelankėme jokių muziejų (išskyrus ekspozicijas keliose pilyse).



*Maria Alm kurortas.*

## I. Austrija.

Savaitę gyvenome Zalcburgo žemėje, kalnų slidinėjimo kurorte **Maria Alm** (kaip vėliau sužinojome – tai reiškė „Marijos pievos“), kuriame daug viešbučių su balkonėliais, apsodintais gėlėmis, yra slidinėjimo trasa su keltuvais į kalną, bažnyčia, kapinės, kelios





### *Vaizdas pro langą.*

parduotuvės. Netoliese yra Hochkönig kalnas (2941 m), pažodžiui – „didysis karalius“.

Rugpjūčio pabaigoje šiais metais Austrijoje buvo labai karšta (27-28°C, kas nebūdinga Austrijai – kartais automobilis prikaisdavo iki 35°-38°C), bet šią vasarą ir visoje Europoje buvo pakankamai tvanku. Mūsų viešbutis buvo neblogas, gavome kambarį su labai dideliu balkonu, visu apsodintu gėlėmis; balkone vakarais gerdavome kavą ir alų, prieš akis matydamos uolėtus kalnus, žalias pievas ir kitus viešbučius su margaspalvėmis gėlėmis. Per kurortą tekėjo nedidelis upelis. Viešbutyje buvo nedidelis dengtas baseinas. Dėl laiko juostų pasikeitimo Skaistė labai anksti keldavosi ir eidavo į baseiną maudytis. Kurorte rugpjūčio mėn. poilsiaavo daugiausiai vyresnio amžiaus žmonės; rytais jie autobusais išvažiuodavo į ekskursijas, o vakarais gerdavo alų ir dainuodavo.

Visai netoli buvo miestelis Zalfeldenas (Saalfelden), pro jį dažniausia pravažiudavome, kartą pietavome. Netoliese išsidėstę daug žinomų kalnų kurortų: prie Celerio (Zeller) ežero įsikūręs Cel am Zê (Zell am See); Kaprunas, Miterzilis (Mittersill) ir kt. Kaip vėliau sužinojau, būtent į šiuose kurortus važiuoja slidinėti mano dukra Ieva su vyru ir draugais. Per savaitę įgudome važinėti kalnų keliais, ėmėme pakankamai gerai orientuotis. Prisižiūrėjome nepaprastai gražių gamtos vaizdų. Kartą nuvažiuavome į Kitchbiuelio (Kitzbühel) kurortą, esantį jau Tirolio, nebe Zalcburgo žemėse (maniau, kad tai – labai madingas naujųjų rusų kurortas, pasirodo, supainiojau su Kuršveliu).

**Krimlis (Krimml).** Pirmąją dieną per kelias valandas išsamiai susipažinome su mažojo miestelio

Maria Alm išžymybėmis ir iškeliauvome prie Krimlio krioklio. Nuo mūsų miestelio iki krioklio – apie valanda kelio. Kol nuvažiuojame, pastatėm mašiną ir pradėjom žygi į kalną, jau buvo gerokai po pietų ir gana karšta (25°C). Mane nustebino lipančių į kalną įvairiausio amžiaus žmonių gausa – nuo kūdikių vežimėliuose iki gerokai pagyvenusių (tik važiuoti invalidų vežimėliuose į kalnus negalima); žmonės vedėsi ir šunis su pavadėliais (visi tiesiog masiškai sportuoja). Daug keliauja su dabar populiariomis lazdomis.

Krimlis – aukščiausias Europoje ir 5-tas pasaulyje krioklys, vanduo jame krenta iš 380 m aukščio. Vanduo teka iš tirpstančio ledyno, esančio 3000 m aukštyje. Krioklys yra trijų lygių. Pats viršutinis taškas, į kurį galima įkopti paprastam keliautojui (ne alpinistui) – 1460 metrų.

Aš teužlipau 1210 m., nusprendžiau daugiau nesikankinti (tada dar nesupratau, kodėl man taip sunku kopti, silpna, plaka širdis ir trūksta oro; pagaliau, du pasaulio krioklius jau mačiau, kitas – Niagara, liko tik trys). Krimlio krioklys yra Hohe Tauerno (Hohe Tauern) nacionaliniame parke, užimančiame 1800 km<sup>2</sup>, ir 1967 m. laimėjo Europos gamtosaugos diplomą.

Gaila, kad nusileidusios nuo kalno nepasukome mašiną aukštyn į kalnus – pasirodo, ten, tarp Tirolio ir Zalcburgo žemių, yra išpūdingas 12 km panoraminis kelias, nuo kurio atsiveria vaizdai į kelis slėnius (Acheno, Zalcburgo ir Vildgerloso).

**Zalcburgas.** Jame apsilankėme antrąją atostogų dieną. Važiuojant į



*Krioklio papėdėje prie Krimlio upės.*



Zalcburgą reikėjo važiuoti palei Zalcacho (Salzach) upę – ji teka per Krimlį, nacionalinį parką, vos ne per visą Zalcburgo sritį, per miestą; nuo jos ir kilo miesto pavadinimas (vok. *salz* – druska). Zalcburge buvo labai



*Prie paminklo Mocartui.*

karšta, todėl nesilankėme muziejuose, tik pavaikščiujome po patį miestą, užėjome į katedrą, nusifotografavome prie kelių paminklų (vienas iš jų skirtas garsiajam šokoladiniam „Mocarto rutuliui“ auksiniame popierėlyje), pasėdėjome keliose kavinėse, perėjome į kitą upės krantą ir pavaikščiujome po garsiuosius Mirabelės sodus prie Mirabelės pilies. Mano seseriai su Zalcburgu ypač asocijavosi senas austrų meninis filmas „Muzikos garsai“ (sukurtas 1964 m.), ji prisiminė laiptus iš Mirabelės sodų, kuriais lipo pagrindiniai veikėjai (fon Trapų šeimyna) ir dainavo „Do re mi“. Zalcburge rengiama 4 val. trukmės ekskursija „Muzikos garsų“ keliais; netrukus ir pamatėme nedidelę žmonių grupelę, lydimą gidės, apsirengusios prieškarinio rūmų damos drabužiais. Per didelį karštį lakstymas paskui suplukusią gidę irgi nesuviliojo. Apskritai, Zalcburgas vertas to, kad jame apsilankytume kada nors dar kartą.

Garsusis chemikas Paracelsas čia gyveno vienerius metus (1540–1541 m.). Zalcburgas – Mocarto gimimo



*Mirabelės sodai.*

(1756 m.) vieta. Tai vienas iš gražiausių miestų šiaurės Alpėse. Kalnų keteros supa miestą iš visų pusių. Pirmieji gyventojai ant Rainbergo kalno pasirodė akmens amžiuje, 4 tūkst. m. pr. Kr. 500 m. pr. Kr. keltų gentys šiose vietose pradėjo kasti druską ir statyti įtvirtinimus. 15 m. pr. Kr. romėnai nukariavo keltų gentis ir įkūrė miestą *Luvavum*. Jo žemės užėmė vieną iš didžiausių Romos imperijos teritorijų už Romos ribų. Zalcburgo vardas pirmą kartą paminėtas 755 m. Keletą amžių jį valdė vyskupai, vėliau Zalcburgas trumpai buvo nepriklausomas miestas. Nuo 1805 m. miestas priklauso Austrijai, per II Pasaulinį karą buvo okupuotas vokiečių. Nuo 1920 m. čia rengiami muzikos festivaliai. 1997 m. dėl unikalios baroko architektūros Zalcburgas įtrauktas į UNESCO pasaulio paveldo paminklų sąrašą. Šiuo metu Zalcburge gyvena 148 tūkst. gyventojų, visoje Zalcburgo žemėje – 450 tūkst. Po Vienos tai labiausiai turistų lankomas miestas Austrijoje.

Trečiąją atostogų dieną aplankėme dvi Bavarijos pilis (žiūr. apie Vokietiją, kitame žurnalo nr.).

**Verfenas (Werfen).** Šioje vietovėje vaizdai buvo patys gražiausi, bet ekskursija man buvo pati sunkiausia.



Verfene yra du turistų lankomi objektai: XI a. Hoenverfeno (Hohenwerfen) pilis ant uolų (joje yra gausi senovinių ginklų kolekcija ir sakalinkystės muziejus) ir didžiausias Europoje bei vienas iš didžiausių pasaulyje urvų, kuriame išlikęs ledynas (*Eisriesenwelt* – „ledo milžinų pasaulis“). Pasirinkome ledyną. Ledynas yra Teneno kalnų masyve, Hochkiogelio kalne. Žinojome, kad urvo viduje gana šalta – reikėjo pasiimti šiltesnių drabužių.

Važiavome automobiliu į kalną, kol buvo nurodyta, kur jį pastatyti. Nuo stovėjimo aikštelės dar reikėjo ilgai eiti (kas atvažiavo į vietą anksčiau, galėjo pastatyti automobilį arčiau). Toliau ilgai lipome į kalną vingiuotais takais (man pasirodė, kad be galo ilgai ir be galo sunku). Pakeliui nufotografavome daug labai išpūdingų vaizdų. Po to pasikėlėme vežimėliais, tada vėl ilgai kilome į kalną, kol pasiekėme įėjimą į požemio urvą. Turistų grupės gali lankytis urvuose tik su gidais, po 35 žmones. Savo grupėje





buvome sugrupuoti pagal kalbas, nors tas pats gidas ekskursijoje kalbėjo ir angliškai, ir vokiškai. Kas antras arba trečias turistas gavo po rūkstantį senovišką karbido žibintą, kad urve matytų kelią. Pasistengiau užsiimti vietą arčiau gido, kad geriau girdėčiau jo aiškinimus. Su dideliu spaudimu buvo atidarytos durys į urvą ir iš karto mus pasitiko tamsa ir šaltas švilpiantis vėjas (urvuose temperatūra net vasarą yra apie 0°C). Iš pradžių labai uoliai puoliau tarp pirmųjų urvų lankytojų paskui gidą, deja, greitai teko atsilikti. Mat reikėjo užkopti daugiau kaip 700 stačių laiptelių aukštyn į kalną (vėliau tiek pat nultipti).

Požeminiai ledo urvo tuneliai su galerijomis tęsiasi daugiau nei 42 km. Turistams skirta tik mažoji šio labirinto dalis. Ekskursija trunka apie 75 minutes. Vos įžengus į urvą, iškyla 30 m aukščio ledo siena. Įveikus ją prasideda olų ir urvų labirintai, kuriais švilpauja šalti vėjai. Tunelių sienos padengtos storu ledo sluoksniu, o nuo viršaus kabo lediniai stalaktitai (kabantys žemyn uolų dariniai, panašūs į milžiniškus varveklis) ir stalagmitai (kylantys į viršų). Laipteliai kilo į viršų, vingiavo šalia aukščiausio ledyno (250 m aukščio); turistai užlipa 134 m. Jaunas ir energingas gidas vis pabėgėdavo į priekį, uždegdavo paslėptas lempas, ir ledynas nušvisdavo įvairiomis spalvomis.

Ledo milžinų pasaulis atsirado maždaug prieš 2 milijonus metų, šaltinių ir lietaus vandeniui sunkiantis į kalkakmenio urvus. Dėl urvuose nuolatos cirkuliuojančių šalto vėjo srautų čia jis tuoj pat sustingsta išpūdingiausiais pavidalais. Ši ledo karalystė yra daugiau nei 1500 m virš jūros lygio, todėl vasarą šalti vėjo srautai pučia iš kalno gylių ir temperatūra nepakyla aukščiau 0°C ir neleidžia susiformavusiam ledui ištirpti. Veikiami vandens erozijos ledo urvai vis auga ir plečiasi.

Ledo urvus 1879 metais atrado gamtininkas Antonas fon Poseltas-Čorichas (Anton von Posselt-Czorich). Jis

prasiskverbė į kalną apie 200 m ir, radęs ledo sieną, toliau nebėjo. Apie šį atradimą jis paskelbė moksliniame leidinyje, bet urvai neišgarsėjo nei tarp mokslininkų, nei visuomenės sluoksniuose ir net nugrimzdo užmarštin, kol garsus ir patyręs Zalcburgo regiono speleologas Aleksandras fon Miorkas (Alexander von Mörk) rimtai nesusidomėjo urvu ir 1912 metais pradėjo urvų tyrinėjimą. Jo ekspedicija iškirto ledo sienoje laiptus ir už jos pamatė nuostabius

ledo darinius, kuriuos pavadino *Eisriesenwelt*. Von Miorkas žuvo Pirmojo pasaulinio karo metu 1914 metais. Jo pelenai ilsisi ledinio urvo Katedroje (dar vadinamoje „Mörk-Dom“).

**Haleino druskų kasykla (Hallein).** Ekskursija į Haleino druskų kasyklą buvo bene lengviausia, nes vaikščioti reikėjo mažai. Ekskursija neilga, labai tinkama vaikams, ne tik dėl išpūdingų visokių „keliavimo“ būdų, bet ir dėl vaizdingo pasakojimo: kas keliolika minučių sustodavome ir ant ekrano žiūrėdavome filmą, kuriame vaidino istoriniai personažai (arkivyskupas Volfas Ditrichas fon Ratenau ir jo tarnas Jakobas). Iš pradžių buvome aprengti specialiais baltais kostiumais su kapišonais, po to, susodinti ant ilgo siauro medinio suolo (kaip ant arklio), važiavome žemyn į kasyklų šachtą apie 2 km, du kartus teko čiuožti ant užpakalio mediniu loviu; plaukėme plačiu mediniu laivu požemine druskos upe, klausydami muzikos ir šviečiant įvairiaspalvėms šviesoms.

Haleino druskų kasykla – seniausia pasaulyje, čia druską pradėjo kasti dar keltų gentys 500 m. pr. Kr. Įdomu buvo po žeme kirsti Austrijos – Vokietijos sieną.

Kasykloje buvo apie 10°C (lauke tą dieną buvo 32°C). Išeidami gavome suvenyrinės Zalcburgo druskos. Pats miestas įkurtas XIII a. Haleine gyveno kompozitorius Francas Ksaveras Gruberis (Franz Xaver Gruber), garsiosios Kalėdų giesmės „Tyli naktis“ autorius (praėjom pro jo namą).



### Helbruno (Hellbrun) pilis.

Pilis yra 4 km į pietus nuo Zalcburgo. Pilis buvo Zalcburgo arkivyskupo Marko Sitiko (Marcus Sitticus) rezidencija. Arkivyskupas buvo didelis humoristas ir labai mėgo vandenį – parke daugybė baseinų su gyvomis laišomis, fontanų su paslaptimis: vanduo pilasi iš visų pusių. Ekskursijos metu gidė parodė akmeninį stalą su kėdėmis; paspaudus paslėptą mygtuką, vanduo fontanais pasipila svečiams ant galvų ir atsikelti nuo stalo be specialaus šeimininko leidimo nepavykdavo. Arkivyskupas turėjo keletą rūmų, mechaninį lėlių teatrą su judančiomis lėlėmis (mechanizmus judina tekantis vanduo). Vienuose rūmuose keletas salių dekoruotos įvairiomis kriauklėmis. Gyvenamajame name veikia muziejus su „audio gidu“ (klausoma gido pasakojimo per ausines), jame kelios salės su freskomis ištapytomis lubomis ir sienomis, daug paveikslų su žuvimis. Helbruno pilies parke yra paviljonas iš filmo „Muzikos garsai“.

Austrijoje matėme labai daug gražių gamtos vaizdų. Mus žavėjo Alpių pievos (ryškiai, sodriai žalios, žolė čia pjauna daug kartų), uolėtos ir snieguotos kalnų viršūnės, labai geri vingiuoti kalnų keliai (daugiau kaip 80 km jais važiuoti nerekomenduojama), tuneliai (ilgiausias, kuriuo teko važiuoti – 5100 metrų), daugybė gėlių ant namų balkonų, palangėse, švara (niekur neteko matyti grafičiais išpaisytų namų). Akivaizdu, kad Austrijoje žmonės gyvena geriau, nei Vokietijoje.

Anksčiau esu keletą kartų buvusi Vienoje. Dabar šiek tiek teko susipažinti su Zalcburgo žeme. Austrija skirstoma į 7 federalines žemes: be Zalcburgo, yra Aukštutinė Austrija, Žemutinė Austrija ir Burgo žemė (Burgenland), Štyrija, Karintija ir Rytų Tirolis, Tirolis ir Foralbergas (Vorarlberg) bei Vienos žemė. Pro Tirolį pravažiavome, važiuodamos į Vokietiją (administracinis centras – Insbrukas, į jį užsukti nespėjome). Smulkiau nesiplėsdama į Austrijos istoriją, pasakysiu tik tiek, kad šalis tik po Antrojo pasaulinio karo tapo visai nepriklausoma, o didžiausią savo gyvavimo laikotarpį buvo galingos Austrijos – Vengrijos imperijos sudėtyje (šias teritorijas įvairiais istorijos laikais buvo užkariavę romėnai, hunai, gotai,



slavai, bavarai, čekai; Austrijos grafystė priklausė Romos imperijai, apie 200 m. ją valdė įtakinga vokiečių Habsburgų dinastija; Austrijai teko kariauti su turkais, italais, prancūzais ir kt.).

Nors nedidelė šalis savo teritorija, turinti palyginus nedaug gyventojų (8 mln.), Austrija padovanojo pasauliui daug žymių žmonių, ypatingai muzikų: Frančą Šubertą, Johanną Štrausą, Frančą Jozefą Haidną, Volfgangą Amadėjų Mocartą, Gustavą Malerį, Antoną Bruknerį, Arnoldą Šionbergą.

Austrija taip pat garsi XX a. moderniojo meno, kuriuo domiuosi, atstovais. Tai Gustavas Klimtas, Egonas Šylė (Egon Schiele), Oskaras Kokoška (Oskar Kokoschka), Alfredas Kubinas, Herbertas Bioklis (Herbert Boeckl). Tiesa, šių atostogų menui neskyriau.

**Bendri pastebėjimai.** Valgėme kavinėse ir namuose. Maistas tiek Austrijoje, tiek Vokietijoje neskanus, patys vietiniai jį peikia, vyrauja itališko maisto restoranai (gal dėl to, kad nuo Austrijos Italija netoli). Austrijoje paragavome „Vienos šnicelio“ (pjautosios) – labai plonas kiaulienos gabalėlis, gausiai apibarstytas džiūvėsėliais. O Vokietijoje tik vienoje vietoje, važiuojant iš Austrijos, nedideliame Hiochštato (Höchstadt) miestelyje, „Mėlynojo liūto“ restorane, pavyko suvalgyti skanių aštrių vokiškų naminių dešrelių su raugintais kopūstais. Austrijoje miestuose ir miesteliuose iš fontanų trykšta geriamas vanduo, todėl turistai sutaupo bent geriamajam vandeniui, nes, lyginant su Vokietija, ir maisto, ir

pramoninių prekių kainos žymiai didesnės. Reikia turėti nemažai grynujų pinigų, ypač Austrijoje, mat mažai kur galima atsiskaityti mokėjimo kortelėmis, ypač įtartinais mažųjų miestelių parduotuvėse žiūrima į tikras VISA korteles, geriau jau *Maestro* ar *Mastercard*. Mašinių stovėjimo aikštelėse retai kur galima atsiskaityti kortelėmis.

Kitame žurnalo numeryje žadu papasakoti apie išpūdžius iš Vokietijos ir apie dvi įdomias karališkąsias asmenybes, turėjusias psichikos sveikatos problemų.



*Pavėsinė iš garsaus kino filmo „Muzikos garsai“.*





## Kūrybos puslapis

*Eilių apie meilę archeologai randa molinėse Šumero dantiraščiu rašytose plytelėse, apie meilę rašė papiruse senovės Egipte, poezijos apie šį nepaprastą jausmą rasime senuosiuose Indijos ir Kinijos raštuose. Tai amžina tema, šis jausmas net nereikalauja raštingumo, jį išsakyti rastume įvairių būdų.*

*Meilės lyrika gali būti tiek džiaugsminga, tiek skaudi. Tokia jau, matyt, žmogaus prigimtis, kad poeziją dažniau rašome nuliūdę ir kentėdami. Tai ypač pasakytina apie meilę išsakančias eiles. Tačiau šiais laikais proza nustelbė poeziją, nes įdomiai pateiktą pasakojimą žmonės pamėgo labiau nei eilėrašį. Jis paprastai būna palyginti trumpas, bet labai talpus: vyksmo gali būti mažai, jis nėra būtinas, o pasakoma labai daug – perteikiami išpūdžiai, vaizdiniai, nuotaikos ir jausmai. Šiuolaikinis žmogus gali nustebti, kad dar prieš gerą šimtmetį proza laikyta nerimtu, neprilygstančiu poezijai žanru: daugybę amžių buvo rašomos poetikos – patarimų ir taisyklių rinkiniai, tam tikri vadovėliai, kaip reikėtų kurti eiles. Tačiau tik pastaraisiais amžiais panašaus dėmesio sulaukė proza: apsakymai, novelės, romanai ir negrožinės prozos kūriniai.*

*Literatūrologai vartoja terminą „intertekstualumas“ – tai reiškia, kad iš esmės bet koks tekstas pasitelkia jau anksčiau sukurtus įvaizdžius, simbolius ar posakius. Būtų labai sunku, nors teoriškai įmanoma, sugalvoti į nieką nepanašius, anksčiau netaikytus įvaizdžius, tačiau tik mes patys juos ir suprastume. Tekstas tampa savitas dėl to, kad pats autorius šiuos įvaizdžius komponuoja, derina savitai, parenka jam artimesnį žodį, kuria savą nuotaiką, niuansuoja reikšmes.*

*Aldonos Sapežinskaitės eilės – tai skausmingoji meilės lyrika: netektis, neišsipildžiusios svajonės ir lūkesčiai, ilgesys. Aldona eiliuoja lengvai, sklandžiai, eilėraščiuose mintis išsakoma vis stabtelint ir lengvai srūvant tolyn. Jeigu esate patyrę panašių jausmų, šias eiles suprasite ir priimsite: labiausiai vertiname atpažinę tai, kas artima mūsų pačių išgyvenimams ir mintims.*

Edmundas Mažonas

### Aldona Sapežinskaitė

#### Akmuo

Paukščiai,  
Kur jūs išskridot?  
Ar šiuo keliu  
Jau niekas  
Negriš namo?  
Paukščiai,  
Būkit išdidūs!  
Paslėpkit skausmą,  
Kad nematytių  
Šaltas akmuo.

Gėlės,  
Kodėl nežydit?  
Ar jūs sušalot,  
Ar todėl,  
Kad buvo ruduo?  
Gėlės,  
Tai jūs  
Tas paveikslas,  
Kurio netekęs,  
Rauda  
Prie kelio akmuo.

Medžiai,  
Kodėl jūs tylit?  
Argi jums skauda,  
Argi tai jūsų  
Tas skausmas gilus?  
Medžiai,  
Juk žmonės,  
Nuo skausmo pavargę,  
Ateis pasiguosti  
Pas jus!

1967

#### Nerimas

Ten sausas vėjas  
Pro langų stiklus,  
Pažėręs smėlį,  
Į viršūnes medžių  
Pasikėlė.  
Širdyje – nerimas,  
Plasnojantis, trapus ...  
Taip. Aš labai  
Tavęs ilgėjaus.

Ten gatvių triukšmas –  
Pro apvytusius lapus  
Geltonu įkyrumu  
Saulė blyksi.  
O be tavęs ne tik  
Pavasario –  
Rudens nebus.  
Tiktai tyros dangus  
Švininiai pilkšvas.

Kodėl sunki nakties tamsa  
Kažkur nusinešė  
To naujo jausmo  
Supratimą?..  
Kodėl tik tau galiu  
Papasakoti kaip rasa  
Prie kojų glaudėsi,  
Maldaudama prisirišimo?

Bet ji ryte išnyko pievoj  
Nebyli.  
(Kam veltui  
Sielvartą iškelti  
Kartą paskandinus?)  
Aš vėl stebėjausi  
Nauja diena, nauju dangum  
Ir nauju praradimo  
Supratimu.

1969

#### Neišėik

Dar neišėik, –  
Bijau to durų trenksmo,  
Kuris ilgam širdyj apsigyvėns.  
Dar neišėik, –  
Kol lapai nenukrito  
Ir taip toli  
Iki rudens.

Dar neišėik,  
Nors šitą tylą  
Jau galima vadinti  
Išsiskyrimu.  
Dar neišėik,  
Nors laikrodžiai sudilo,  
Bekaltindami mus  
Sentimentalumu.

1976

#### Ramunė

Nusink man vieną  
Ramunės žiedą –  
Aš pasiilgau  
Vasaros.  
Paduok man vieną  
Ramunės žiedą,  
Nušluostyk  
Ašaras.

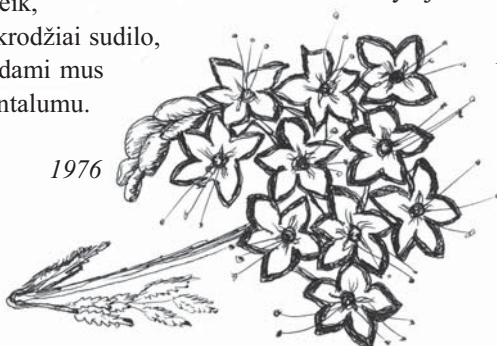
Kaip iškilminga,  
Kaip stebuklinga  
Baltoj ramunių  
Pievoj!  
Diena laiminga  
Ir saule sninga  
Į gilų ryto  
Miegą.

Ko užsirūstinęs  
Rudens vėjas  
Lietų pasėjo?

Mano baltasis  
Ramunės žiedas  
Jau nubyrėjo...

1970

Valinijos Stasaitienės piešinys.



## Humoras

\*\*\*

Dešimties metų mergaitė įsibėgėjusi šoka ant automobilio kapoto. Cypia signalizacija, pro aštunto aukšto langą pasirodo pikta vyro fizionomija. Mergaitė šaukia:

– Tėti, ar galima man dar šiek tiek kieme pažaisti?

\*\*\*

Žemesnėse klasėse berniukai portfeliais daug gražių mergaičių galvas, o paskui stebisi, kodėl visos gražios merginos – kvaišos.



Valinijos Stasaitienės piešinys.

\*\*\*

Korespondentas bendrauja su boksininku, klausinėja, kam šiam reikalingos rankos, kojos ir t. t.

– O kam jums galva? Galiausia teiraujasi žurnalistas.

– Adekvačiai analizei ir iš išorės gaunamai informacijai apmąstyti... Juokauju! Jos man prireikia, kai noriu valgyti!

\*\*\*

Du įkaušę vyrukai šnekasi. Vienas skundžiasi, kad kai grįžta namo išgėręs, žmona jo neišleidžia į namus. Antrasis iš karto pasiūlo išeitį:

– Daryk kaip aš. Kai paskambinu, o žmona atidaro duris, metu jai ant galvos švarką. Tada ji nemato, kad esu įkaušęs – taip prasmunku į kambarį.

Išgėrė vyrai porą butelių. Pirmasis nutarė išbandyti patarimą. Pabeldė į duris. Kai jos atsidarė, metė švarką. „Nepataikiau“, – nusprendė. Bandė mesti marškinius, bet kur tau... tas pats. Apsigraibė. Kelnės! Šiaip taip jas nusimovė ir metė. Duryš užsidarė ir troleibusas nuvažiavo.

## Turinys

Keiskimės tarptautine geraja patirtimi .....	2
Kroatija .....	7
Čekija .....	10
Aktualijos .....	14
Klubo kronika .....	14
Svarbiausia – bendravimas .....	15
Į Briuselį – atsiimti apdovanojimo .....	16
XIV metinis edukacinis GAMIAN–Europe suvažiavimas „Psichologinės ir neurologinės sveikatos link“ .....	17
Atostogų kontrastai: Lietuva ir Turkija .....	21
Automobiliu per Austriją ir Vokietiją .....	25
Kūrybos puslapis .....	31
Humoras .....	32

Leidžia Klubas „13 ir Ko“ (Respublikinė psichikos sutrikimų patyrusių asmenų ir jų draugų organizacija).  
Redkolegija: D. Survilaitė (redaktorė), Z. Samsanavičiūtė, M. Nemanytė, D. Gaurilčikienė, E. Mažonas (kalbos redaktorius).

Maketavo: L. Jakovuk

Redakcijos adresas:

Klubas „13 ir Ko“, Parko 15, LT-11205 Vilnius

Tel.: (8~5) 267 06 13. Faks.: (8~5) 267 15 03

El. paštas: [info@club13.lt](mailto:info@club13.lt)

[www.club13.lt](http://www.club13.lt)

Kodas 191937941

Sąsk. Nr. LT34 7300 0100 0246 4311

AB bankas SWEDBANK