



**KRIZIŲ  
ĮVEIKIMO  
CENTRAS**

# 2024 m. veiklos ataskaita

Vilnius  
2025 03 13

## Kas mes esame

- „Krizių įveikimo centras“ – tai nevyriausybinė organizacija, veikianti profesinės savanorystės pagrindu ir teikianti psichologinę pagalbą krizėse. Mūsų veiklos pagrindas – stipri specialistų bendruomenė, kurią sudaro daugiau nei 30 savanorių psichologų ir psichoterapeutų.
- Užtikriname skubią, anonimišką ir nemokamą profesionalią psichologinę pagalbą asmenims, susidūrusiems su krizinėmis situacijomis, ypač esantiems savižudybės krizėje. Pagalbą teikiame tiek gyvai, tiek nuotoliniu būdu darbo dienomis bei šeštadieniais savanorių budėjimo metu.
- Kaip krizių įveikimo kompetencijų centras, subūrėme didžiausią šios srities ekspertų tinklą. Mūsų komanda nuolat tobulina savo žinias ir įgūdžius, o įgytą patirtį perduodame organizacijoms bei specialistams, rengdami mokymus krizių valdymo ir įveikimo temomis.
- Mūsų Krizių įveikimo komanda specializuojasi teikiant psichologinę pagalbą organizacijoms ir bendruomenėms po įvairaus masto krizinių įvykių.

# Visuomenės nuomonės tyrimas

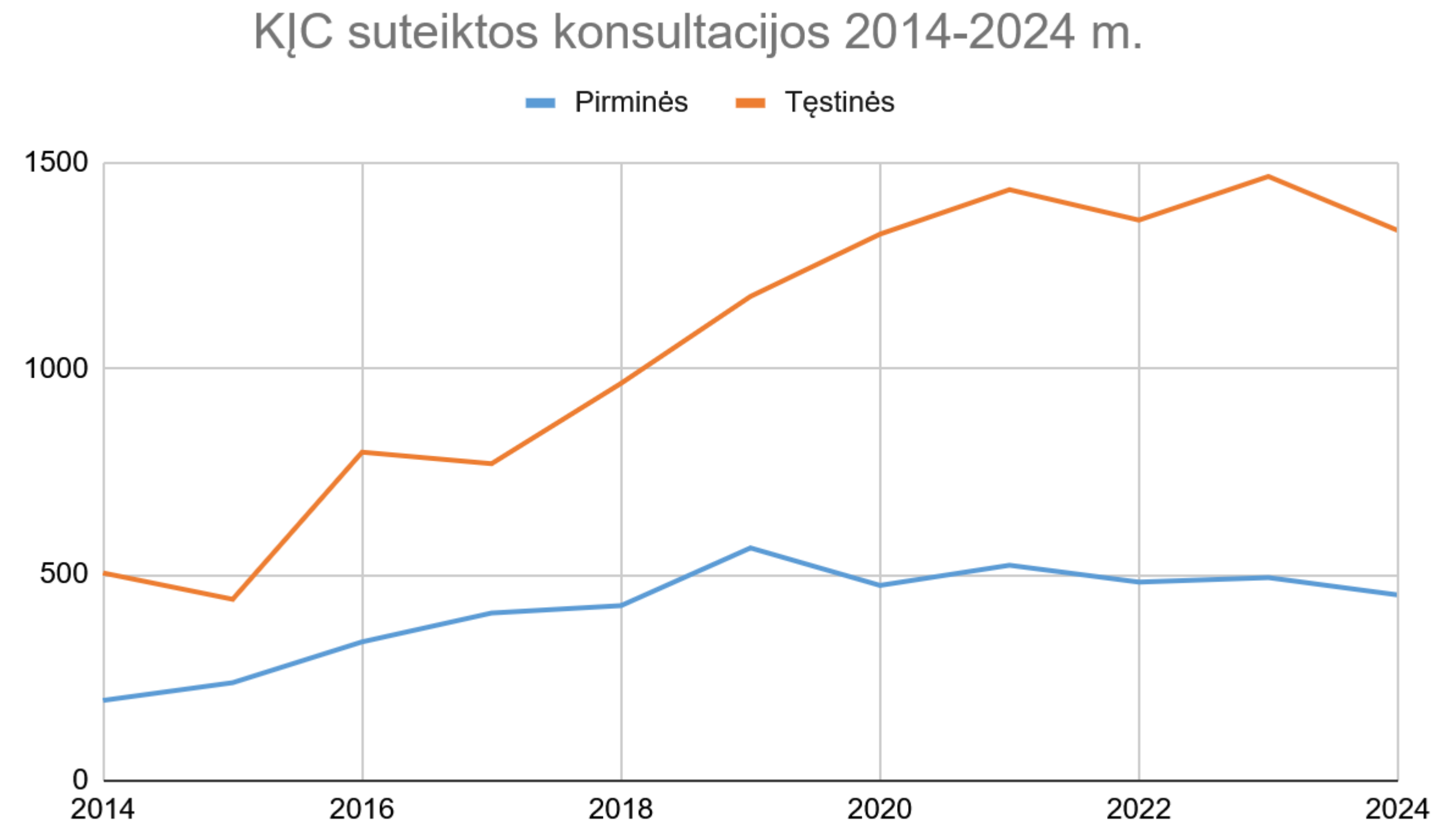
„Krizių įveikimo centras“ kas dvejus metus kartu su partneriais atlieka visuomenės nuomonės tyrimą, kuriuo siekiama įvertinti Lietuvos gyventojų psichologinę būklę.

1. Tyrimas rodo, kad nuo 2019 m. žmonių, esančių psichologinėje krizėje, skaičius nuosekliai ir reikšmingai augo nuo 31,1% iki 51,5% (+20,4%).
2. Palyginus su 2022 m. tyrimu, matomos kelios neigiamos tendencijos: nuo 2021 m. stabiliai didėja gyventojų, kuriems greitai kyla susierzinimas, didėja nenoras bendrauti su žmonėmis, dažnai jaučiasi kalti bei jaučia, kad nekontroliuoja gyvenimo.
3. Vienas iš dažniausių psichologinių sunkumų yra nerimas (jį dažnai jaučia 48 proc. respondentų).

## Kokių konsultacijų suteikėme

- 2024 m. „Krizių įveikimo centro“ specialistai iš viso suteikė 1788 konsultacijas.  
Iš jų:  
Pirminės konsultacijos – 453  
Tęstinės konsultacijos – 1335
- Tęstinės konsultacijos po krizinio laikotarpio – 1869
- Pirminių konsultacijų suteikimo forma:  
73 proc. gyvų susitikimų  
22 proc. nuotoliniu būdu  
5 proc. telefonu

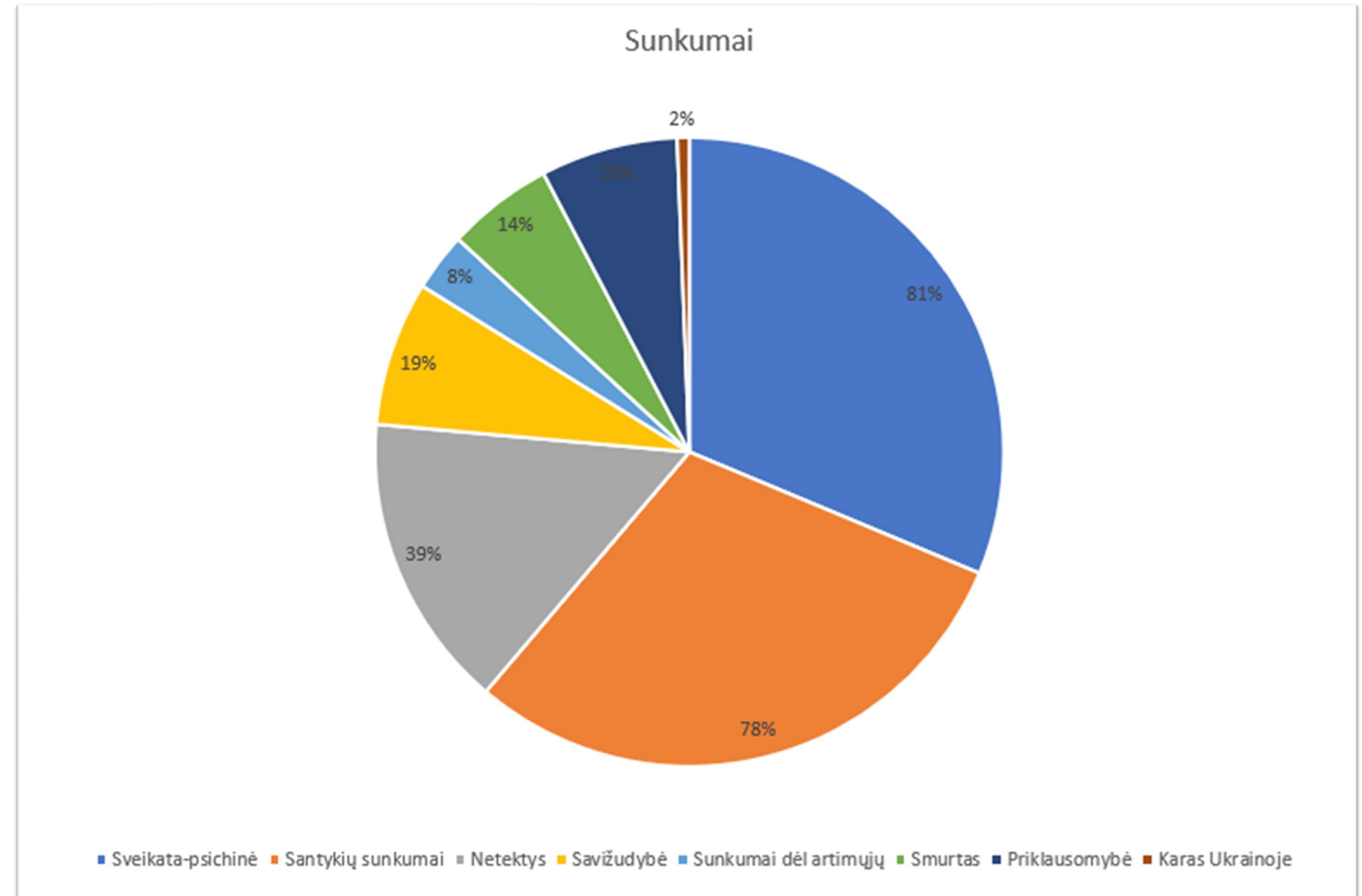
2024 m. tęsėme įsipareigojimą nuo karo Ukrainoje pradžios teikti nemokamas pirmines ir tęsines konsultacijas Ukrainos piliečiams. Iš viso suteikėme 32 konsultacijas.



## Priežastys, dėl kurių kreipiamasi

### 2024 m. į „Krizių įveikimo centrą“ besikreipiantys klientai patyrė sunkumus dėl:

- psichinės sveikatos – 81 proc.
- santykių sunkumų – 78 proc.
- netekčių – 39 proc.
- savižudybės – 19 proc.
- sunkumų dėl artimųjų – 8 proc.
- smurto – 14 proc.
- priklausomybės – 18 proc.
- karo Ukrainoje – 2 proc.



## Kas į mus kreipiasi

Daugiausia 2024 m. „Krizių įveikimo centro“ klientų yra 31–40 m. (28%), 19-25 m. (23%), kiek mažiau yra 26-30 metų (20%) ir 41-50 m. (14%) amžiaus.

*„Labai teigiami atsiliepimai. Gilios išvalgos, jautrus žvilgsnis į atvejo individualumą, subjektyvaus pasaulio unikalumą. Išsinešu šviesią energiją“.*  
*Klientas*



**Kada kalbėjote apie  
psichikos sveikatą?**

## Mūsų komanda

- „Krizių įveikimo centro“ komandą sudaro savanoriai, administracijos darbuotojai, valdyba ir dalininkės.
- 2024 m. pabaigoje organizacijoje savanoriavo 36 budėtojai psichologai, 2 asistentai psichologai, 3 supervizorės.
- „Krizių įveikimo centre“ dirbo 3 darbuotojai: direktorė, biuro vadovė, projektų administratorė.
- Organizacijos valdyme dalyvauja 4 dalininkai ir 5 valdybos nariai.



## Organizuojame EMDR mokymus

Drauge su „EMDR Lietuva“ asociacija pradėjome organizuoti Nujautrinimo akių judesiais ir perdirbimo terapijos (EMDR) mokymus Lietuvoje, kurie skirti psichologams ir sveikatos sistemoje dirbantiems psichikos sveikatos specialistams.

EMDR terapijos metodas gali būti taikomas dirbant su asmenimis patiriančiais įvairių psichologinių sunkumų, taip pat po stresinių ar trauminių įvykių.



## Profesinė priežiūra

- „Krizių įveikimo centre“ savanoriauja 3 supervizorės, kurios supervizuoja savanorius pirmaisiais jų savanorystės metais. 2024 m. buvo suteiktos 55 supervizijos.
- 2024 m. savanoriai dalyvavo 12 grupinių supervizijų, 8 Balinto grupėse.
- Pirmaisiais savanorystės mėnesiais savanorius palaiko 6 mentoriai ir mokytojai.



## Kvalifikacijos kėlimas

- 2024 m. savanoriai dalyvavo mokymuose apie psichikos sveikatos sutrikimų turinčių, seksualinį smurtą ir išnaudojimą patyrusių asmenų konsultavimą bei kaip efektyviai teikti pagalbą telefonu savižudybės krizėje esantiems klientams.
- „Krizių įveikimo centras“ yra Vilniaus universiteto psichologijos bakalauro studijų studentų praktikos bazė. Kasmet praktiką čia atlieka iki 10 studentų, kuriems vadovauja 2 praktikos vadovės.



## Rūpinamės komandine dvasia

Turime dvi kasmetines šventes:

- Kasmet vidurvasarį (liepą) švenčiame „Krizių įveikimo centro“ gimtadienį. Šiais metais savanoriai plaukiojo baidarėmis.
- Žiemą organizuojame kalėdinę šventę. Šįkart savanoriai susibūrė kvapų kūrimo dirbtuvėse.

Taip pat 6 kartus per metus vyksta savanorių susirinkimai.



## Psichologinė pagalba organizacijoms

Krizinę situaciją organizacijoje gali sukelti neeilinis įvykis, išmušantis iš įprastinio gyvenimo vėžių, susijęs su grėsme darbuotojų ir/ar klientų sveikatai ar gyvybei. Mes siūlome:

- prevencinius psichologinės pagalbos ir krizių valdymo mokymus
- krizių įveikimo komandos paslaugas nutikus krizei
- tęstines konsultacijas organizacijos darbuotojams krizėje ir patiriant psichologinius sunkumus
- ekspertines konsultacijas organizacijos vadovams, krizių komandų nariams ir personalo valdymo specialistams

## Mūsų mokymų temos

Mokymai padeda greičiau identifikuoti krizę, ją suvaldyti ir iš krizinių situacijų išeiti sustiprėjus.

- Krizių valdymas organizacijose
- Psichikos sveikatos raštingumo mokymai
- Pirmoji psichologinė pagalba
- Psichologinė pagalba po krizinio įvykio

*„Visiems buvo labai naudinga pergalvoti, susivokti, kad nei viena organizacija neapsaugota nuo krizių ir kad jas reikia valdyti. Vienareikšmiškai - tema aktuali!“*

*Lietuvos mokslo taryba, Krizių valdymo mokymai*

## Subūrėme ekspertus

- 2024 m įgyvendinome Vilniaus miesto savivaldybės finansuojamą projektą „Savižudybių konferencija”.
- Daugiau nei 450 dalyvių dalyvavo tarptautinėje konferencijoje „Psichologinės pagalbos organizavimas ir teikimas po didelio masto krizinių įvykių“.
- Pranešimus skaitė specialistai, kurie organizavo psichologinę pagalbą po masinių išpuolių Nicoje, Mančesteryje bei Barselonoje.
- Konferencijoje taip pat apžvelgta, kaip šiems įvykiams yra pasiruošusi Lietuva.
- Taip pat vyko ir grupinės supervizijos KĮC savanoriams.



## Mobilios krizių įveikimo komandos

**Mobili krizių komanda** – tai „Krizių įveikimo centro“ paslauga įmonėms ar organizacijoms, patyrus netikėtą sukrečiantį įvykį. Mobilios krizių komandos specialistai, bendradarbiaudami su organizacijos vadovais siekia užkirsti kelią krizinių reakcijų užsitęsimui, sumažinti darbuotojų emocinę įtampą ir padėti jiems greičiau sugrįžti į įprastą gyvenimo ritmą, atgauti darbingumą ir susitaikyti su netektimi arba pakitusia situacija.

Komandą sudaro mažiausiai 2 specialistai, sutartu laiku atvykstantys į organizaciją. Įvertinus krizinio įvykio poveikį, suteikiama konsultacija vadovams, individuali ir grupinė psichologinė pagalba labiausiai paveiktiems darbuotojams. Pateikiama informacija apie tolesnes psichologines ir fizines reakcijas į stresą, kaip su jomis tvarkytis.

Sėkmingas krizės įveikimas yra galimybė ir žmogui, ir organizacijai įgyti naujos patirties, išminties bei brandos.



## Stiprinome psichikos sveikatą

- 2024 m. pagal Vilniaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos rėmimo programą vykdėme projektą „**Suaugusiųjų psichikos sveikatos stiprinimas užsitęsus krizei**“.
- Teikėme individualias ir grupines konsultacijas vilniečiams, turėjusiems perdegimo sindromą, asmenims dėl artimojo sergančio psichikos liga, asmenims dėl artimojo turinčio priklausomybę.
- Iš viso suteikėme apie 300 grupinių ir individualių konsultacijų, suorganizavome mokymus bei grupines supervizijas KĮC savanoriams.



## Stiprinome centro institucinius gebėjimus

- 2024 m. vykdėme Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos finansuojamą projektą „**Krizių įveikimo centro institucinių gebėjimų stiprinimas**“.
- Suorganizuotas komandos stiprinimo renginys, kuriame dalyvavo 35 savanoriai ir darbuotojai. Surengti mokymai apie seksualinį smurtą ir išnaudojimą patyrusių asmenų konsultavimą (25 dalyviai) bei kaip efektyviai teikti pagalbą telefonu savižudybės krizėje esantiems klientams (25 dalyviai).
- Patobulinta KĮC poreikiams pritaikytos savanoriškos veiklos valdymo ir informavimo sistema, kuria naudojasi 40 savanorių ir darbuotojų.

## Paramos rinkimo AUKOK platformoje projektai

2024 m. KĮC aukok.lt rėmimo platformoje turėjo 2 projektus, kurie skirti žmonėms patiriantiems psichologines krizes: netektis, skyrybas, santykių problemas, turint minčių apie savižudybę, bet negalinčių susimokėti už tęstinę pagalbą:

- **„Padėk išlipti: psichologų pagalba krizėje“** - parama projektui vis dar renkama (14 500 Eur).
- **„Nemokama psichologinė pagalba: padėkime pajusti šventes“** – surinkta ir panaudota visa paramos suma (1673,97 Eur).
- Iš viso per aukok.lt platformą remiančių asmenų ir įmonių dėka suteikta 60 konsultacijų, vyko supervizijos, motyvacinis savanorių renginys, patobulinta procesų valdymo sistema.

## Jungtinės iniciatyvos

- 2024 m. KĮC ir kitos nevyriausybinės organizacijos (VšĮ „Paramos vaikams centras“, visuomeninė organizacija „Gelbėkit vaikus“, „Maltos ordino pagalbos tarnyba“, VšĮ „Mokyklų tobulinimo centro“ programa „Renkuosi mokytį“, VšĮ „Mokytojų palaikymo ratai“, VšĮ „Jaunimo linija“, mokykla „Pažinimo medis“) ėmėsi kurti metodinę priemonę – saugios vaikui aplinkos standartą skirtą stiprinti vaikų ir paauglių emocinę sveikatą Lietuvoje.
- Iniciatyvą finansuoja UAB „EIKA“, UAB „ACME“ ir Kazickų šeimos fondas.



**Nuolat tobuliname infrastruktūrą**

# Procesų valdymo sistema

2024 m. toliau tobulinome vieningą procesų valdymo sistemą, apimančią visas savanorystės organizavimo sritis. Sukurti ir patobulinti šie moduliai: testinių klientų ir konsultacijų fiksavimas bei šių duomenų apdorojimas ir apibendrinimas, kurių atliktų pati sistema; patobulintas renginių sąrašo atvaizdavimas; pertvarkytas sistemos nustatymų modulis; pagerinta vartotojo patirtis sistemoje, atliktas techninis sistemos atnaujinimas.

## Nuolat bendradarbiaujame su kitomis organizacijomis

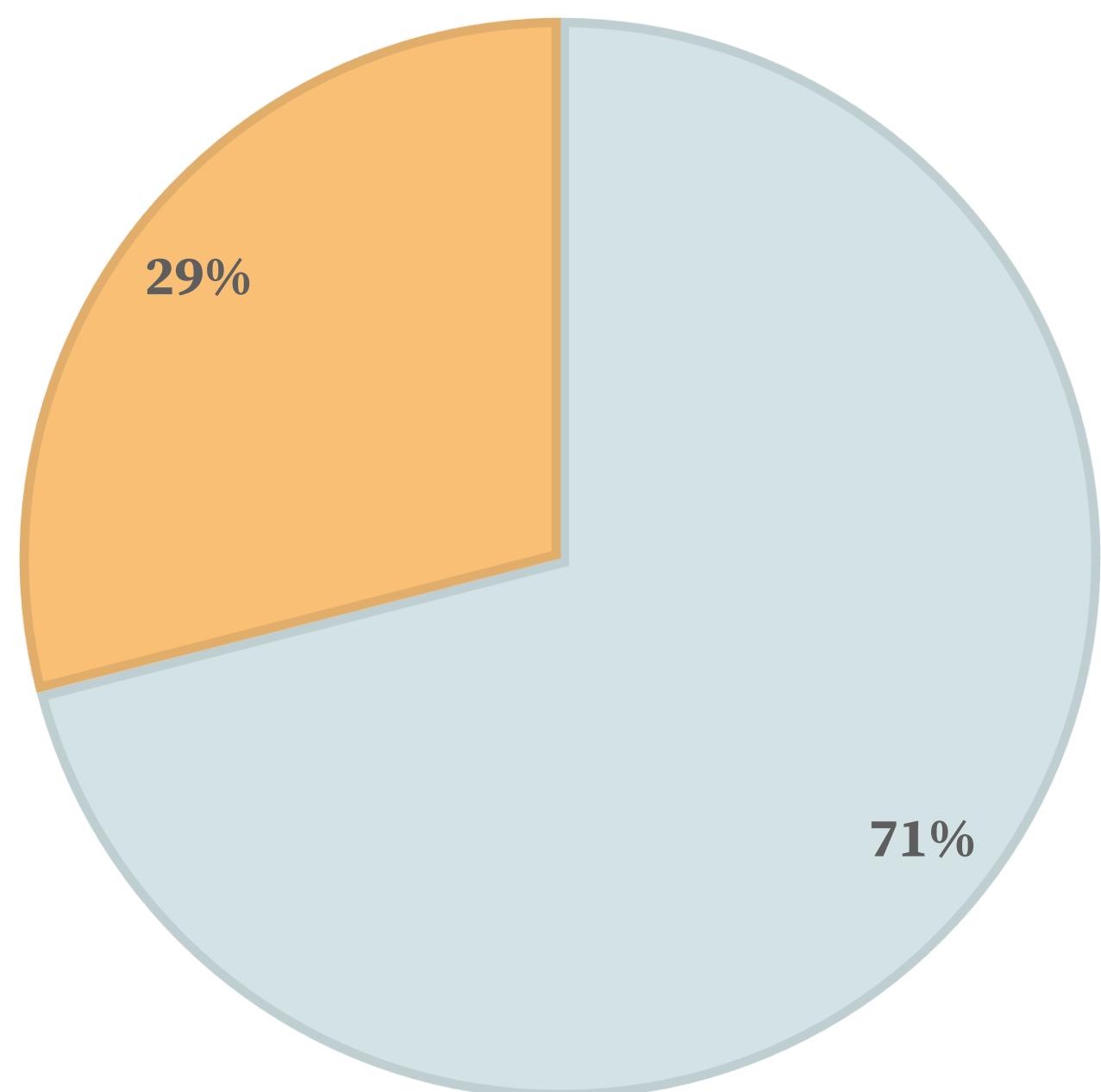
- Vilniaus miesto savivaldybės Savižudybių prevencijos memorandumo grupė
- Vilniaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuru
- Vilniaus miesto Psichikos sveikatos centru
- Vilniaus universitetu
- Lietuvos EMDR asociacija
- Lietuvos Raudonuoju Kryžiumi ir kt.

## Pajamos ir išlaidos

Skaidrumas yra mūsų organizacijos pamatas. Visada viešai pasidalijame savo veiklos rezultatais, statistika ir ataskaitomis.

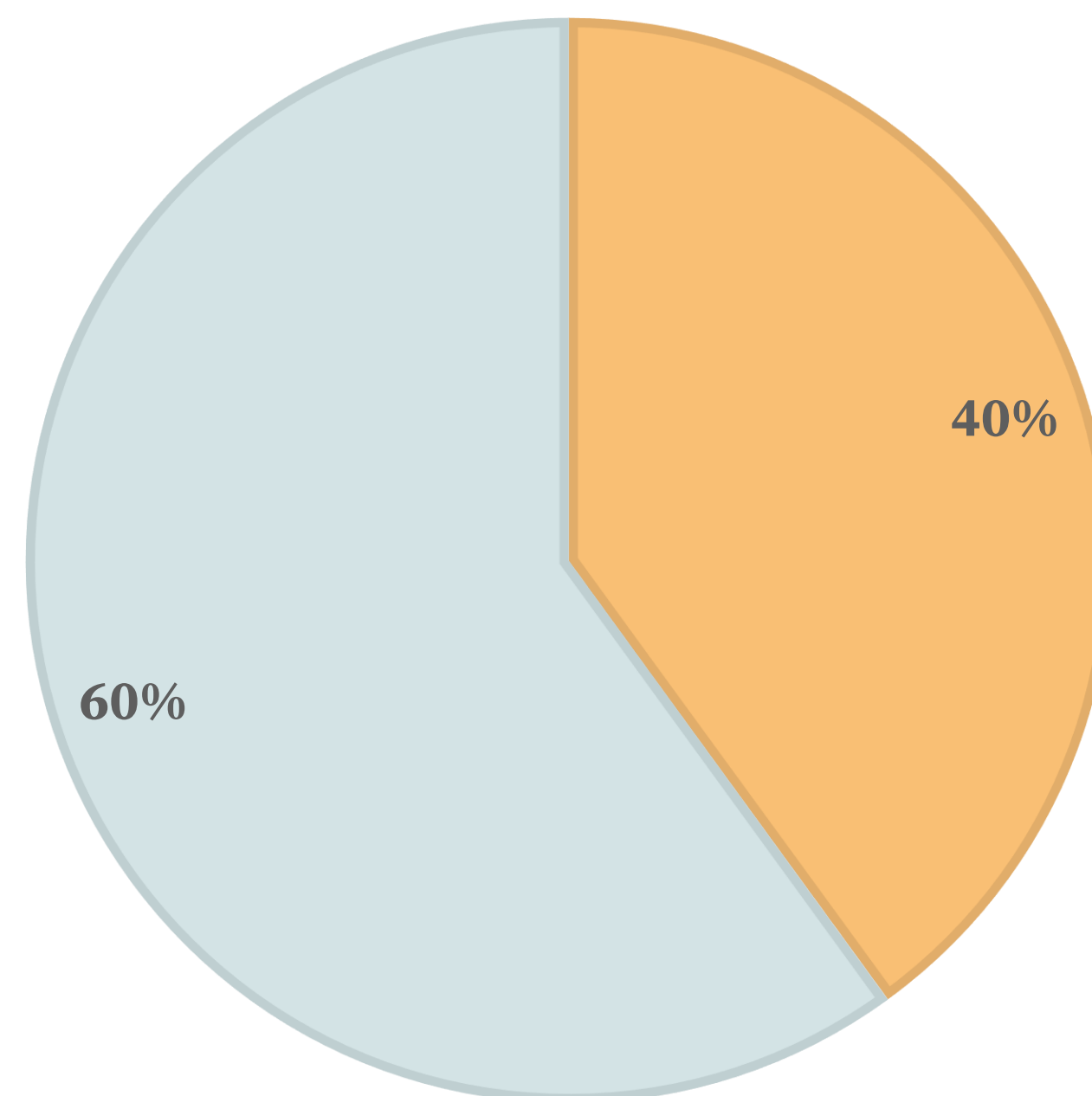
Pajamos 240 tūkst.

■ Pardavimo pajamos   ■ Finansavimo pajamos



Sąnaudos 223 tūkst.

■ Suteiktų paslaugų savikaina   ■ Veiklos sąnaudos



## Mūsų centro veiklos paramos būdai

Laiku suteikta psichologinė pagalba yra labai svarbi žmonėms, kurie išgyvena krizę. Skirta parama KĮC veiklai užtikrina, kad su gyvenimo sunkumais susidūrę žmonės gali gauti tokią pagalbą – gyvai ar nuotoliu, kad ir kur bebūtų.

### Paramos būdai:

- 1,2% GPM parama
- Vienkartinė auka pavedimu
- Aukojimas Aukok.lt portale

**INTEGRITY**  
Public Relations & Public Affairs

 **EIKA**

COMMERCE**CORE**

 **KRIZIŲ  
ĮVEIKIMO  
CENTRAS** 



## Duomenys apie viešosios įstaigos dalininkus

VšĮ „Krizių įveikimo centras“ dalininkai ir jų įnašai 2024 m. pab.:

- Asta Groblytė, 0,08 Eur
- Simona Glodenienė, 0,08 Eur
- Gintė Jasienė, 0,07 Eur
- Jurgita Skiparienė, 0,07 Eur

## „Krizių įveikimo centro“ strategija

### 2021–2025 m. „Krizių įveikimo centro“ strateginės kryptys:

- 30 proc. padidinti „Krizių įveikimo centro“ savanorių motyvaciją ir įsitraukimą.
- 70 proc. pakelti „Krizių įveikimo centro“ ekspertškumo lygį.
- 50 proc. padidinti „Krizių įveikimo centro“ konsultacijų paketo paslaugomis besinaudojančių žmonių skaičių.
- 50 proc. padidinti „Krizių įveikimo centro“ suteiktų paslaugų įmonėms ir organizacijoms kiekį.





**Direktorė Kristina Lymantaitė**

