

KAIP BENDRAUTI SU JAUNAIS ŽMONĖMIS APIE NARKOTIKUS

Pagarbi
ir įtrauki
kalba?

Raip bendrauti
su žiniasklaida?

Jaunimo
darbuotojai?

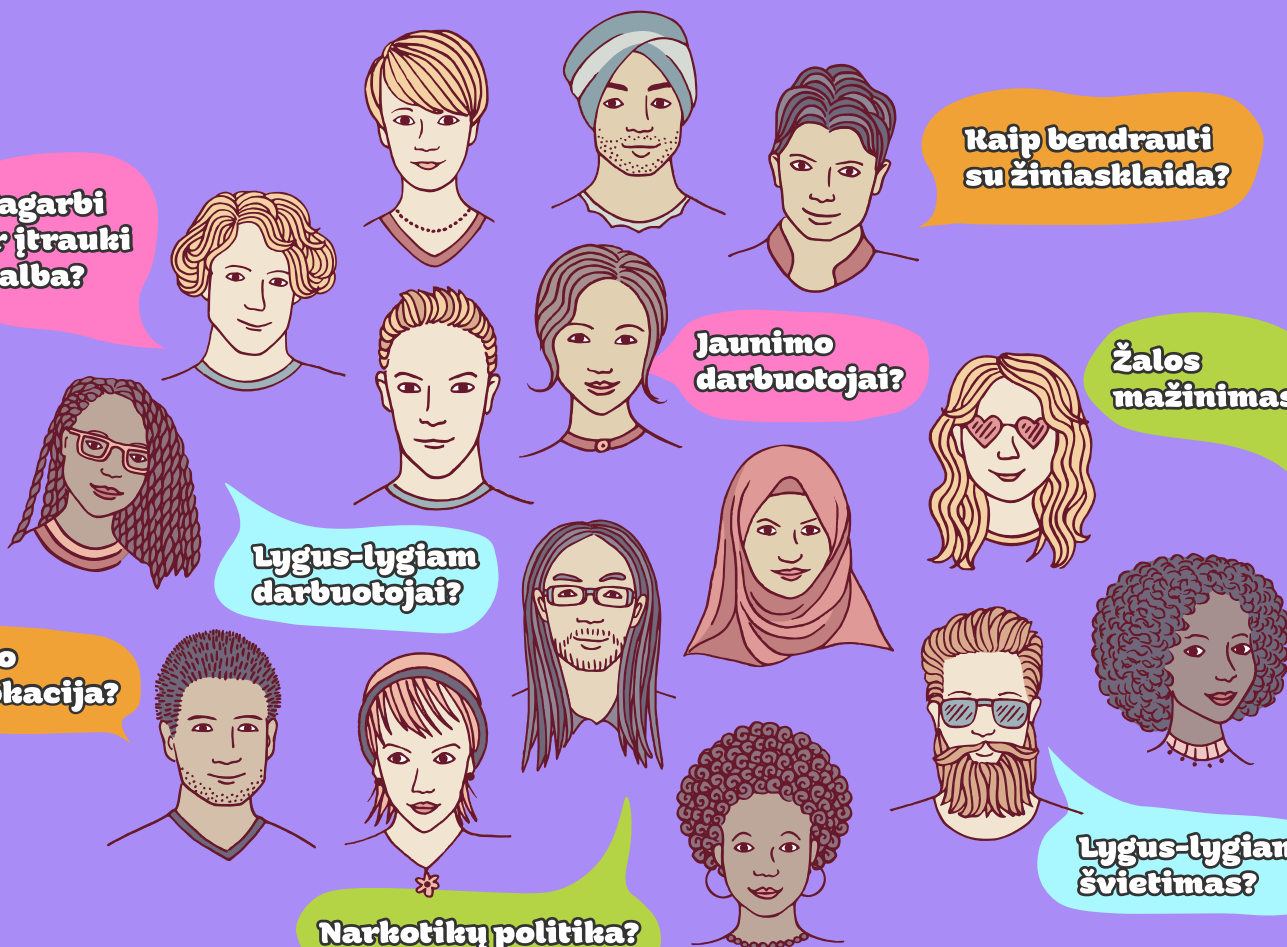
Žalos
mažinimas?

Lygus-lygiam
darbuotojai?

Video
advokacija?

Lygus-lygiam
švietimas?

Narkotikų politika?



Autoriai — Eliza Kurcevič, Iga Jeziorska, Irena Molnar, Istvan Gabor Takacs, Katarzyna Smukowska, Peter Sarosi, Roksana Karczewska.

Vertimas — Jurgita Juozaitytė, Eliza Kurcevič.

Dizainas — Katerina Voloshyna.

Padėkos

Autoriai dėkoja projekto partneriams: Eurazijos žalos mažinimo asociacijai (EHRA); Youth Organisations for Drug Action in Europe (YODA); Rights Reporter Foundation (RRF); „Jaunai bangai“; NVO „Re Generation“; Presumptive Cultural – and Youth Organisation (VAKU); Center for Humane Policy; „SMART“ fondui; taip pat projekto „LET ME“ mokymų dalyviams už jų laiką ir vertingą indėlį į šį vadovą.

Naudojant šio vadovo dalį ar visą leidinį, būtina nurodyti šaltinį.

Rekomenduojamas citatų formatas:

E. Kurcevič, I. Jeziorska, I. Molnar, I. Gabor Takacs, K. Smukowska, P. Sarosi, R. Karczewska Vadovas, skirtas jaunimo ir lygus-lygiam darbuotojams: kaip bendrauti su jaunais žmonėmis apie narkotikus. Vilnius, Lietuva; Eurazijos žalos mažinimo asociacija (EHRA), 2022.

<https://drugeducationyouth.org/manual-on-drug-education/>

Leidinį anglų, bulgarų, lenkų, lietuvių, serbų ir vengrų kalbomis galite rasti:

<https://drugeducationyouth.org/>

Šis vadovas buvo sukurtas projekto „Pakalbėkime apie narkotikus — nauji komunikacijos metodai su jaunimu“ (ang. LET’s talk about drugs — new Methods of communication with youth — LET ME) metu. Projektas finansuojamas Europos komisijos (Erasmus+ programos).

Atskleidimas

Šis leidinys atspindi tik autorių nuomonę, todėl Nacionalinė agentūra ir Europos Komisija negali būti laikomos atsakingomis už jame pateiktą informaciją.

Turintis

Sutrumpinimai	6
Įvadas	8
1 SKYRIUS	
Narkotikų politika, žalos mažinimas ir prevencija	12
1.1 Narkotikų politika	13
1.2 Įvadas į narkotikų kontrolės sistemą	16
1.2.1 Tarptautinė narkotikų kontrolės sistema	17
1.2.2 Europos narkotikų kontrolės sistema	20
1.2.3 Nacionalinė narkotikų kontrolės sistema	24
1.3 Žalos mažinimas	27
1.3.1 Žalos mažinimo tikslai	28
1.3.2 Žalos mažinimo principai	28
1.3.3 Žalos mažinimo intervencijų pavyzdžiai ir kaip jas galite įgyvendinti dirbant su jaunimu bei remiantis lygus-lygiu principu	28
1.3.3.1 Outreach darbas naktinio gyvenimo aplinkoje/ darbas vakarėliuose/švietimas, remiantis lygus-lygiu principu	29
1.3.3.2 Narkotikų testavimas (tablečių testavimas)	32
1.3.3.3 ŽIV/AIDS prevencija, priežiūra ir palaikymas	35
1.4 Prevencija	36
1.4.1 Prevencijos tikslai	36
1.4.2 Prevencijos klasifikacija	36
1.4.2.1 Pirminė, antrinė ir tretinė prevencija	37
1.4.2.2 Bendroji, atrankinė ir tikslinė prevencija	38
1.4.2.3 Aplinkos, raidos ir informacinė prevencija	38
1.5 Švietimo ir prevencijos narkotikų tema skirtumai	39
1.6 Kas veikia ir kas neveikia švietime narkotikų tema	40
1.7 Pagarbios ir įtraukios kalbos naudojimas bendraujant su jaunais žmonėmis	44
1.7.1 Pagarbios kalbos principai	44
1.7.2 Pagarbios ir įtraukios kalbos pavyzdžiai	45

2 SKYRIUS	
Darbas su jaunimu ir švietimas pagal principą lygus-lygiu	48
Darbas pagal principą lygus-lygiu — kas tai? Kaip ir kada jis veiksmingas?	48
2.1 Lygus-lygiu darbo teoriniai pagrindai	50
2.2 Lygus-lygiu programų formos ir temos	52
2.3 Kas yra kas? Jaunimo darbuotojo, lygus-lygiu darbuotojo ir lygus-lygiu švietėjo apibrėžimai	53
2.4 Formalus ir neformalus švietimas pagal principą lygus-lygiu	54
2.5 Etika programose, grįstose lygus-lygiu principu	54
2.6 Lygus-lygiu švietimo veiklų planavimas	56
2.6.1 Poreikių įvertinimas	57
2.6.2 Išteklių įvertinimas	57
2.6.3 Lygus-lygiu švietimo programos formulavimas	57
2.6.4 Intervencijos planavimas	58
2.6.5 Išteklių valdymas ir mobilizavimas	58
2.6.6 Paslaugų / programos įgyvendinimas ir stebėjimas	59
2.6.7 Galutiniai vertinimai	59
2.6.8 Sklaida ir tobulinimas	59
2.7 Įgūdžių ugdymas	59
2.7.1 Kokių įgūdžių reikia lygus-lygiu darbuotojui ir švietėjui?	59
2.7.2 Lygus-lygiu darbuotojų ir švietėjų įdarbinimas bei atranka	60
2.7.3 Socialiniai įgūdžiai	60
2.7.3.1 Integralumas	60
2.7.3.2 Bendravimo įgūdžiai	60
2.7.3.3 Tarpasmeniniai įgūdžiai	61
2.7.3.4 Problemų sprendimas	62
2.7.4 Taisyklės ir pareigos, taikomos lygus-lygiu darbuotojams bei švietėjams	62
2.8 Nukreipimai ir konsultacijos	66
2.9 Rūpinimasis savimi	67

3 SKYRIUS	
Žiniasklaida ir video advokacija dirbant su jaunimu	68
3.1 Kaip bendrauti su žiniasklaida?	68
3.1.1 Įvadas. Kodėl būtina bendrauti su žiniasklaida?	68
3.1.2 Kaip sukurti stiprias žinutes žiniasklaidai	69
3.1.3 Kodėl žinutę sunku perduoti?	71
3.1.4 Dėl ko žiniasklaidos pranešimai prilimpa?	72
3.1.5 Žiniasklaidos žinučių rūšys	73
3.1.6 Šūkiai ar žinutės	73
3.1.7 Kokia darbo su žiniasklaida problema?	74
3.1.7.1 Darbas su žiniasklaida: 10 patarimų pilietinės visuomenės organizacijoms	75
3.1.7.2 Interviu davimas: ką turėčiau žinoti?	76
3.1.7.3 Proaktyvūs žiniasklaidos komunikacijos įrankiai	77
3.1.7.4 Televizijos / video interviu: menas pateikti geras frazes	78
3.1.7.5 Patarimai, kaip tobulinti savo interviu televizijai įgūdžius	79
3.2 Video advokacija	79
3.2.1 Įvadas	79
3.2.2 Video advokacija. Kas tai?	80
3.2.3 Video advokacijos stiprioji pusė	81
3.2.4 Video advokacijos silpnoji pusė	81
3.2.5 Video advokacijos pavyzdžiai	81
3.2.5.1 Dokumentavimas	81
3.2.5.2 Švietimas	84
3.2.5.3 Mobilizacija	84
3.2.6 Vaizdo formatai	85
3.2.7 Prieš pradėdant filmuoti	86
3.2.7.1 Įranga	87
3.2.7.2 Pagrindiniai video terminai	89
3.2.8 Vaizdo įrašo komponavimas	90
3.2.9 Fotoaparato ar telefono laikymas ir judėjimas	92
3.2.10 Kameros nustatymai	92
3.2.11 Pasiruošimas interviu: fotoreporterio rolė	94
3.2.12 Reporterio darbas	94
3.2.13 Saugumas ir sutikimas, tapatybės slėpimas	95
3.2.14 Keletas patarimų, kaip redaguoti medžiagą	95

Sutrumpinimai

APSC	Išplėstinė nuotraukų sistema (C tipas) (ang. Avanced Photo System type-C)
CND	Jungtinių tautų narkotinių medžiagų komisija
DMT	Dimetiltriptaminas
DSLR	Skaitmeninis vieno objektyvo refleksinis fotoaparatas
EMCDDA	Europos narkotikų ir narkomanijos stebėsenos centras
EQ	Emocinis koeficientas
ES	Europos Sąjunga
GC/MS	Dujų chromatografija-masių spektrometrija
HPLC	Efektvioji skysčių chromatografija
IQ	Intelektas koeficientas
JT	Jungtinės Tautos

LPI	Lytiškai plintančios infekcijos
LSD	Lizergo rūgšties dietilamidas
MDMA	Metilendioksimetamfetaminas
MILC	Beveidrodinė keičiamųjų objektyvų kamera
NVO	Nevyriausybė organizacija
PSO	Pasaulio sveikatos organizacija
RRF	„Teisių reporterio fondas“ (ang. Rights Reporter Foundation)
SSGG	Stiprybių, silpnybių, galimybių ir grėsmių analizė
TLC	Plonasluoksnė chromatografija
ŽIV	Žmogaus imunodeficitas virusas

Įvadas

Dabartinis švietimas narkotikų tema Europoje nevisiškai atitinka jaunų žmonių, vartojančių narkotikus, poreikių. Mokyklose švietimas apie narkotikus orientuotas tik į prevencinius metodus, o neformalioje aplinkoje (įskaitant jaunimo organizacijas ir kitą popamokinę veiklą) narkotikų tema beveik niekada nekalbama dėl jaunimo darbuotojų žemo lygio kompetencijos arba žinių stokos šia tema. Jaunimo organizacijos yra neatrasta niša, kuri gali tapti saugią ir atvirą diskusijų apie narkotikus su jaunimu vieta. Jos atlieka labai svarbų vaidmenį megzdamos ryšį su jaunimu ir, dar svarbiau, skatindamos įtrauktį, o tai yra ypač svarbu kalbant apie jaunus žmones, kurie vartoja ar galimai vartoja narkotikus. Šiuo atveju, įtrauktis turėtų reikšti ne tik tam tikrų žmonių grupių, bet ir įvairių darbo metodų įtraukimą bei įgyvendinimą kalbant su jaunimu įvairiomis temomis, įskaitant narkotikų temą. Jaunimo organizacijos gali taikyti prevencijos strategijas, tačiau žalos mažinimo metodas neturėtų būti paliktas nuošalyje, ypač jeigu jaunimo organizacijos dirba su narkotikus vartojančiais jaunuoliais. Visų svarbiausia, kad pačių jaunų žmonių, kurie vartoja psichoaktyvias medžiagas, balsas būtų išgirstas. Privalome sukurti saugią erdvę, kurioje jaunimas galėtų atvirai pasisakyti bei diskutuoti apie su narkotikų vartojimu susijusias problemas, taip pat turėti galimybę dalyvauti švietimo narkotikų tema veikloje.



Įvairios suinteresuotosios šalys gali skirtingai suprasti sąvoką „bendravimas su jaunimu apie narkotikus“. Dažniausiai ši veikla suprantama kaip informacijos apie narkotikus teikimas, prevencinių veiksmų/veiklos rengimas ir įgyvendinimas arba švietimas apie narkotikus. Visi trys būdai turi skirtingus tikslus ir metodus, tačiau tema išlieka ta pati — kaip bendrauti su jaunais žmonėmis apie narkotikus?

Šiame vadove pagrindinis dėmesys skiriamas narkotikų švietimo komunikacijai su jaunimu ir metodams, kuriuos gali taikyti jaunimo bei žalos mažinimo darbuotojai neformalioje aplinkoje. Veiksmingas švietimo narkotikų tema požiūris ir metodai turėtų apimti žemiau aprašytus elementus. Švietimas narkotikų tema turėtų būti:

1. teikiamas asmens, kuris praėjo specialius mokymus apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą ir/arba turi asmeninės narkotikų vartojimo patirties;
2. pateiktas remiantis moksliniais įrodymais ir jokių būdu neteisti jaunų žmonių bei jų patirčių;
3. įgyvendinamas interaktyviai, naudojant patrauklius, modernius įrankius ir platformas;
4. vykdomas sukuriant saugią aplinką (geriausia mažose grupėse); ir,
5. įgyvendinamas atviro ir sąžiningo dialogo forma.

Kaip naudotis šiuo vadovu

Šį vadovą sudaro trys viena kitą papildančios dalys

1 SKYRIUS

„Narkotikų politika, žalos mažinimas ir prevencija“ supažindina skaitytoją su pagrindiniais apibrėžimais narkotikų srityje. Prieš ruošdami bet kokią veiklą/ diskusijas su jaunimu apie narkotikus, jaunimo darbuotojai turėtų suprasti kaip veikia narkotikų kontrolės sistema, kas yra žalos mažinimas ir prevencija. Šiame skyriuje taip pat apžvelgiami skirtumai tarp švietimo narkotikų tema ir narkotikų prevencijos bei paaiškinama, kas veikia, o kas neveikia vykdant švietimą narkotikų tema. Paskutinėje šio skyriaus dalyje pagrindinis dėmesys skiriamas pagarbios ir įtraukios kalbos vartojimui — kaip mes turėtumėme bendrauti su jaunimu apie narkotikus.

2 SKYRIUS

„Darbas su jaunimu ir švietimas, remiantis lygus-lygiu principu“ aprašo jaunimo ir lygus-lygiu darbuotojų įtraukimo į jaunimo švietimą narkotikų tema svarbą. Jame dėmesys sutelkiamas į tai, kas yra darbas remiantis lygus-lygiu principu ir jo veiksmingumas, bei paaiškinami skirtumai tarp sąvokų: jaunimo darbuotojas, lygus-lygiu darbuotojas ir lygus-lygiu švietėjas.

Šiame skyriuje taip pat apžvelgiami etiniai programų, kuriose naudojamas lygus-lygiu principu pagrįstas požiūris, klausimai ir pateikiamas nuoseklus „žingsnis po žingsnio“ vadovas, kaip planuoti švietimą, vadovaujantis lygus-lygiu principu.

3 SKYRIUS

„Žiniasklaida ir vaizdo įrašų advokacija (toliau — video advokacija) dirbant su jaunimu“ pateikia teorinius ir praktinius nurodymus, kaip bendrauti su žiniasklaida ir kaip sukurti vaizdo įrašą, kuris paskatintų pokyčius. Palaikymas ar pagalba jauniems žmonėms, kurie vartoja narkotikus, reiškia ne tik tiesioginę pagalbą jiems teikiant informaciją ar kitą medžiagą, socialinę/psichologinę pagalbą; tai reiškia ir jaunų žmonių įgalinimą kurti vaizdo įrašus apie su narkotikais susijusius klausimus, kuriuos jie laiko svarbiais ir kuriuos nori iškelti. Šiame skyriuje aprašoma, kaip sukurti stiprią žinutę žiniasklaidai ir kaip dirbti su žiniasklaida (pvz., kaip duoti interviu). Be to, pateikiama daug pavyzdžių apie vaizdo įrašų tipus, kaip ir kokią įrangą naudoti kuriant vaizdo įrašą bei išdėstomi praktiniai patarimai, kaip sukurti paveikų vaizdo įrašą.

**1 skyrius.
Narkotikų politika,
žalos mažinimas
ir prevencija**

**2 skyrius.
Darbas su jaunimu
ir švietimas,
remiantis lygus-
lygiu principu**

**3 skyrius.
Žiniasklaida ir
video advokacija
dirbant su jaunimu**



1 SKYRIUS

Narkotikų politika, žalos mažinimas ir prevencija

1.1 Narkotikų politika

“ *Oficiali arba neformali politika, kuria siekiama paveikti narkotikų pasiūlą, jų paklausą ir (arba) narkotikų vartojimo ir (arba) narkotikų rinkų daromą žalą. Praktikoje terminas „narkotikų politika“ dažniausiai vartojamas apibūdinti įstatymams bei praktikai, nukreiptai į kontroliuojamus narkotikus (o ne nekontroliuojamus ar farmacinius vaistus).”¹*

Narkotikų politika yra sudėtingas klausimas. Tačiau, jei žinai ir supranti jos sudedamąsias dalis, esi vienu žingsniu priekyje pradėdamas pokalbį su jaunimu apie narkotikus. Pirmasis narkotikų politikos komponentas — dokumentų ir praktikų rinkinys. Svarbu suprasti, kad žodis „politika“ nereiškia vieno dokumento. Paprastai tai yra rašytinių dokumentų (pavyzdžiui, teisės aktų) ir nerašytų, bet dažniausiai toleruojamų ar visuomenėje taikomų, praktikų visuma. Tai gali būti įvardijama kaip formalūs ir neoficialūs dokumentai bei praktika. Kiekviena politika privalo turėti tikslą, kuris mus veda prie antrojo apibrėžimo komponento. Tikslas padeda nustatyti ketinimą: ko norima pasiekti sukurtą/kuriama politika. Narkotikų politikos tikslas —

¹ Tarptautinis narkotikų politikos konsorciūmas (IDPC), Eurazijos žalos mažinimo tinklas (EHRN) (2013). Mokymo priemonių rinkinys apie advokaciją narkotikų politikos srityje. Londonas, Vilnius; IDPC, EHRN. <https://idpc.net/publications/2013/06/training-toolkit-on-drug-policy-advocacy>

imtis veiksmų siekiant sumažinti narkotikų pasiūlą ir paklausą, sumažinti su narkotikų vartojimu susijusią riziką bei žalą. Ir tai atveda mus prie trijų pagrindinių narkotikų politikos sričių, kurios gali būti laikomos dar vienu narkotikų politikos apibrėžimo elementu:

1. PASIŪLOS MAŽINIMAS

sudaro veiksmai, kuriais reaguojama į kontroliuojamų narkotikų gamybą ir prekybą. Pavyzdžiui, Europos Sąjungoje (ES) narkotikų pasiūlos mažinimas apima šiuos strateginius prioritetus²: organizuotų nusikalstamų grupuočių, užsiimančių narkotikų gamyba ir prekyba, naikinimas; narkotikų pirmtakų likvidavimas prie ES sienų ir didesnis prekybos narkotikais susekimas; kova su nelegalių narkotikų pardavimu per internetines platformas ir siunčiant paštu ir nelegalių sintetinių narkotikų laboratorijų išardymas bei kova su neteisėtu narkotikų auginimu.

2. PAKLAUSOS MAŽINIMAS

tai veiksmai, kuriais siekiama užkirsti kelią žmonėms pradėti vartoti narkotikus ir sumažinti probleminį narkotikų vartojimą. ES narkotikų strategijoje 2021–2025³ m. m. šioje srityje numatyti du strateginiai prioritetai: narkotikų vartojimo prevencija ir informuotumo apie neigiamą narkotikų poveikį didinimas; kokybiško

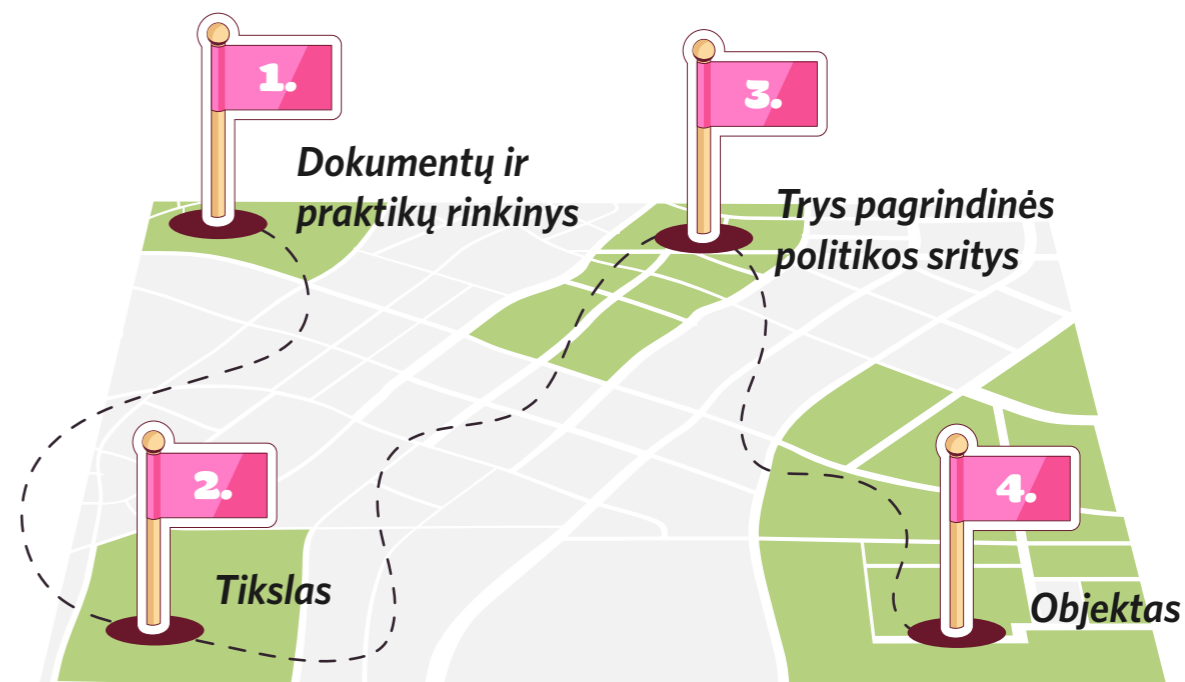
gydymo užtikrinimas ir priežiūros paslaugų prieinamumą. Daugiau apie prevenciją bus kalbama 1.4 skyriuje.

3. ŽALOS MAŽINIMAS

tai veiksmai, kuriais siekiama sumažinti su narkotikų vartojimu susijusią riziką ir pasekmes nebūtinai mažinant patį narkotikų vartojimą. ES lygmeniu tai apima rizikos ir žalos mažinimo priemones⁴, tokias kaip per kraują plintančių infekcinių ligų, ypač ŽIV ir hepatito C, prevencija ir gydymas bei perdozavimo prevencija naudojant opioidų antagonistą naloksoną, įskaitant naloksono išdavimo į namus programas. Strategija taip pat orientuota į įkalintų narkotikus vartojančių žmonių sveikatos ir socialinius poreikius. Žalos mažinimas bus toliau aptariamas 1.3 skyriuje.

Kitas „narkotikų politikos“ komponentas yra šios politikos objektas, kuris, be jokios abejonės, yra narkotikai. Pats žodis „narkotikai“ gali būti klaidinantis, nes apima ir kontroliuojamus, ir nekontroliuojamus narkotikus arba, kitaip tariant, nelegalius ir legalius narkotikus. Šiame vadove daugiausiai nagrinėsime, kaip kalbėti su jaunais žmonėmis apie kontroliuojamus/nelegalius narkotikus. Kontroliuojami narkotikai — tai psichoaktyviosios medžiagos, kurios yra kontroliuojamos pagal tris Jungtinių Tautų (JT) 1961 m., 1971 m. ir 1988 m. konvencijas.

Komponentai, apibrėžiantys „narkotikų politiką“



1 lentelė. Kontroliuojamų ir nekontroliuojamų narkotikų pavyzdžiai

KONTROLIUOJAMI/ NELEGALŪS NARKOTIKAI	NEKONTROLIUOJAMI/ LEGALŪS NARKOTIKAI
 KANAPĖ	 KOFEINAS
 KOKAINAS	 ALKOHOLIS
 EKSTAZIS	 NIKOTINAS
 OPIOIDAI (HEROINAS, FENTANILIS, T.T.)	 (NE)RECEPTINIAI VAISTAI, KURIAIS PIKTNAUDŽIAUJAMA

² Europos Sąjungos (ES) Taryba (2020). ES narkotikų strategija 2021–2025 m. Briuselis; Europos Sąjungos Tarybos generalinis sekretoriatas.

https://www.emcdda.europa.eu/drugs-library/council-eu-2020-eu-drugs-strategy-2021-25_en

³ EU 2020, Ibid.

⁴ EU 2020, Op.cit.



1.2. Įvadas į narkotikų kontrolės sistemą

Narkotikų politika yra nacionalinių, regioninių ir tarptautinių sistemų dalis. Pagrindinis šių sistemų supratimas padės Jums ne tik įgyti tam tikrų žinių, bet ir suprasti, kaip jos keitėsi bėgant amžiams ir kaip tai paveikia narkotikus vartojančių žmonių, įskaitant narkotikus vartojančių jaunų žmonių, gyvenimus.

Tūkstančius metų narkotikai buvo naudojami dvasiniams ir medicininiais tikslams. Pavyzdžiui, kanapių vartojimas tarp kitų V-II a. pr.Kr.⁵; paprastosios musmirės (*Amanita muscaria*) naudojimas Sibire⁶, kuris nukelia mus į laikus prieš 6000 metų; Amazonės ajavaskos (*Ayahuasca*) augalo naudojimas⁷; Meksikos šamanų naudoti rupūžės nuodai; Šiaurės Amerikos indėnai naudojo

kvaitulinį pejotlį (*Peyote*) kaktusą⁸. Tai tik keli pavyzdžiai, įrodantys, kad narkotikų vartojimas nėra kažkas naujo, neįprasto. Kai kurie pavyzdžiai siekia net laikus prieš mūsų erą.

Tūkstančius metų esama praktika pradėjo keistis ir buvo pradėta kontroliuoti prieš kiek daugiau nei 100 metų, kai šalys ėmė suprasti, kad narkotikai yra ne tik vidaus, bet ir tarpvalstybinė problema. Pirmosios pastangos diskutuoti apie narkotikų kontrolę buvo 1909 m. Šanchajuje, kur Tarptautinė opijaus komisija, kurią sudarė 12 šalių, susirinko aptarti opijaus prekybos kontrolės klausimų, kurie iš esmės net neapėmė sveikatos problemų, o susitikimas turėjo tik ekonominius ir politinius tikslus.

Po kelerių metų, 1912 m., tos pačios šalys susitiko Hagoje, Nyderlanduose, kur buvo priimta 1912 m. Tarptautinė opijaus konvencija⁹ was adopted. Nors ši Konvencija savo pobūdžiu buvo labiau normatyvinio pobūdžio, ji padėjo pagrindus šiais laikais taikomoms narkotikų kontrolės konvencijoms.



1.2.1. Tarptautinė narkotikų kontrolės sistema

Šiais laikais tarptautinę narkotikų kontrolės sistemą sudaro trys JT narkotikų kontrolės konvencijos:

1. JT Bendroji narkotinių medžiagų konvencija (1961 m.)¹⁰;
2. JT Psichotropinių medžiagų konvencija (1971 m.)¹¹; and,
3. JT Konvencija dėl kovos su neteisėta narkotinių priemonių ir psichotropinių medžiagų apyvarta (1988 m.)¹².

Šių konvencijų tikslas — užtikrinti, kad kontroliuojami narkotikai būtų prieinami tik mokslo ir medicinos tikslais. Sutartyse taip pat nustatytas kontroliuojamų medžiagų gamybos ir tiekimo draudimas. Kiekvienoje konvencijoje yra kontroliuojamų medžiagų sąrašai, kuriuose medžiagos klasifikuojamos pagal jų įžvelgiamą

terapinę vertę ir pavojingumo laipsnį. Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) priima sprendimą, į kurį sąrašą yra įtraukiama medžiaga. Paradoksalu, tačiau daugeliui medžiagų, įtrauktų į 1961 m. Bendrąją narkotinių medžiagų konvenciją, nebuvo taikomos tinkamos PSO procedūros ir jos buvo įtrauktos į pavojingiausių medžiagų sąrašus. Pavyzdžiui, kanapės buvo įtrauktos į I ir IV sąrašus (į I sąrašą yra įtraukiamos labiausiai priklausomybę sukeliančios ir kenksmingos medžiagos, o į IV sąrašą — pavojingiausios medžiagos, kurių gydomoji vertė labai ribota). Laimei, JT buvo imtasi keleto iniciatyvų ir 2020 m. kanapė buvo pašalinta iš 1961 m. Bendrosios konvencijos IV sąrašo¹³. Tai reiškia, kad nuo šiol kanapės gali būti pripažintos turinčiomis gydomąjį ir terapinį potencialą, tačiau ji lieka kontroliuojama bet kokiais kitais tikslais.

5 Butrica JL. (2002) Kanapių naudojimas medicinoje tarp graikų ir romėnų. Kanapių terapijos žurnalas, 2:2, 51-70, DOI: 10.1300/J175v02n02_04.

6 Nyberg H. (1992) Religinis haliucinogeninių grybų naudojimas: Sibiro ir Mezoamerikos kultūrų palyginimas. Karstenija 32:71---80. <https://www.funga.fi/Karstenia/Karstenia%2032-2%201992-4.pdf>

7 Brandenburg WE. (2019) Augalų medicina, Ayahuasca ir vietinė kultūra Pietų Peru Amazonėje. Wander Medicine. <https://www.wandermedicine.com/post/plant-medicine-ayahuasca-and-indigenous-culture-in-the-southern-peruvian-amazon>

8 Carod-Artal FJ. Haliucinogeniniai vaistai ikikolumbinės Mezoamerikos kultūrose. Neurologia (leidimas anglų kalba), Vol. 30, Issue 1, 2015, pp42-49. <https://doi.org/10.1016/j.nrleng.2011.07.010>

9 Tarptautinė opijaus konvencija. Haga, sausio 23 d. 1912. https://treaties.un.org/pages/ViewDetailsIV.aspx?src=TREATY&mtdsg_no=VI2&chapter=6&Temp=mtdsg4&clang=_en

10 Jungtinės Tautos. Bendroji narkotinių medžiagų konvencija, 1961 m., su pakeitimais, padarytais Protokolu, iš dalies keičiančiu Bendrąją narkotinių medžiagų konvenciją, 1961 m. Niujorkas; Jungtinės Tautos, 1975 m. rugpjūčio 8 d. https://treaties.un.org/Pages/ViewDetails.aspx?src=IND&mtdsg_no=VI-18&chapter=6&clang=_en

11 Jungtinės Tautos. Psichotropinių medžiagų konvencija. Viena; Jungtinės Tautos, 1976 m. rugpjūčio 16 d. https://treaties.un.org/pages/ViewDetails.aspx?src=TREATY&mtdsg_no=VI-16&chapter=6

12 Jungtinės Tautos. Jungtinių Tautų konvencija su neteisėta narkotinių ir psichotropinių medžiagų apyvarta. Viena; Jungtinės Tautos, 1990 m. lapkričio 11 d. https://treaties.un.org/Pages/ViewDetails.aspx?src=IND&mtdsg_no=VI-19&chapter=6&clang=_en

13 Colli M. Jungtinės Tautos išbraukia kanapes iš IV sąrašo kategorijos. Cranbury, NJ; Kanapių mokslas ir technologija, 2020 m. gruodžio 3 d. <https://www.cannabiscientech.com/view/united-nations-removes-cannabis-from-schedule-iv-category>

2 lentelė. Trumpas konvencijų palyginimas

	1961 m. Bendroji narkotinių medžiagų konvencija	1971 m. Psichotropinių medžiagų konvencija	1988 m. Konvencija dėl kovos su neteisėta narkotinių priemonių ir psichotropinių medžiagų apyvarta
Pagrindinis tikslas	Sukūrė griežtą universalią sistemą, ribojančią narkotinių medžiagų auginimą, gamybą, platinimą, prekybą ar vartojimą, ir tik medicinos bei mokslo tikslais, ypatingą dėmesį skiriant medžiagoms, gaunamoms iš augalų: opijui/heroinui, kokai/kokainui ir kanapėms.	Išplėtė universalią sistemą ir įvedė šimtų sintetinių psichotropinių medžiagų kontrolę, pavyzdžiui, tokių kaip amfetaminai, barbitūratai, benzodiazepinai ir psichedelikai. Tačiau šioje Sutartyje nustatyta kontrolės sistema yra daug silpnesnė palyginus su 1961 m. konvencijoje nustatyta iš augalų gaunamų narkotikų kontrolės sistema.	Nustatė specialias vykdymo užtikrinimo priemones, skirtas mažinti neteisėtą narkotikų auginimą, gamybą ir prekybą, bei cheminių pirmtakų nukreipimą. <u>Ši Sutartis yra pati griežčiausia iš trijų konvencijų</u> , nes ji žymiai sustiprina šalių įsipareigojimą taikyti nacionalines baudžiamąsias sankcijas kovojant su visais neteisėtos narkotikų gamybos, laikymo ir prekybos aspektais.
Sąrašai	4 kontroliuojamų medžiagų sąrašai: <ul style="list-style-type: none"> I. Medžiagos, turinčios priklausomybę sukeliančių savybių, keliančios rimtą piktnaudžiavimo pavojų; II. Medžiagos, paprastai naudojamoms medicininiais tikslais ir turinčios mažiausią piktnaudžiavimo riziką; III. II priede išvardytų medžiagų preparatai, taip pat kokaino preparatai; IV. Pavojingiausios medžiagos, kurios jau yra įtrauktos į I sąrašą ir yra ypač kenksmingos bei turi itin ribotą gydomąją ar terapinę vertę. 	4 kontroliuojamų medžiagų sąrašai: <ul style="list-style-type: none"> I. Medžiagos, keliančios didelę piktnaudžiavimo riziką ir ypač rimtą grėsmę visuomenės sveikatai, kurios turi labai mažą arba visai neturi terapinės vertės; II. Medžiagos, keliančios piktnaudžiavimo pavojų bei rimtą grėsmę visuomenės sveikatai, turinčios mažą arba vidutinę terapinę vertę; III. Vidutinės ar didelės terapinės vertės medžiagos, keliančios piktnaudžiavimo pavojų bei rimtą grėsmę visuomenės sveikatai; 	Šioje Sutartyje numatytos 2 nelegalių narkotikų pirmtakų kontrolės kategorijos: <p>1 lentelė. Prekursoriai, skirti gaminti kontroliuojamoms medžiagoms (labiau svarbūs gamybai),</p> <p>2 lentelė. Prekursoriai, skirti gaminti kontroliuojamoms medžiagoms (mažiau svarbūs gamybai).</p>

	1961 m. Bendroji narkotinių medžiagų konvencija	1971 m. Psichotropinių medžiagų konvencija	1988 m. Konvencija dėl kovos su neteisėta narkotinių priemonių ir psichotropinių medžiagų apyvarta
Sąrašai		IV. Medžiagos, keliančios piktnaudžiavimo pavojų, nedidelę grėsmę visuomenės sveikatai ir turinčios didelę terapinę vertę.	
Pagal konvenciją kontroliuojamų medžiagų pavyzdžiai	Kanapė, kokainas, heroinas, morfijus, opiumas, kodeinas.	LSD, MDMA (ekstazis), psilocibinas, meskalinas, amfetaminas, barbitūratai, trankviliantai.	Efedrinas, lizergino rūgštis, acetonas, vandenilio chlorido rūgštis.

!!! Mūsų pokalbiuose dažnai vartojamas terminas „nelegalus narkotikas“ arba „neteisėtas narkotikas“ nėra vartojamas jokiose JT konvencijose. Vietoj to vartojamas terminas „kontroliuojami narkotikai“, nes pačios medžiagos nėra uždraustos konvencijomis. Veikiau, jų gamyba ir prekyba yra kontroliuojami skirtingais lygiais (priklausomai nuo atitinkamo narkotikų sąrašo).

!!! JT konvencijos neįpareigoja šalių skirti jokių (baudžiamųjų ar administracinių) nuobaudų už narkotikų vartojimą.

1988 m. Konvencijos komentare¹⁴ dėl Konvencijos 3 straipsnio „Nusikaltimai ir sankcijos“ teigiama:

„Pažymėtina, kad ir 1961 m., ir 1971 m. konvencijose, 2 dalyje nereikalaujama, kad pats narkotikų vartojimas būtų laikomas baudžiamuoju nusikaltimu“.

1988 m. Konvencija numato, kad valstybė narė turėtų apsvarstyti narkotinių medžiagų turėjimą asmeniniam naudojimui laikyti nusikaltimu, tačiau net ir tokiu atveju ši nuostata yra valstybės „konstitucinių principų ir pagrindinių teisinės sistemos sampratų subjektas“.

¹⁴ Jungtinės Tautos (1998). 1988 m. Jungtinių Tautų konvencijos su neteisėta narkotinių ir psichotropinių medžiagų apyvarta komentaras. Niujorkas, NY; Jungtinės Tautos. https://www.unodc.org/documents/treaties/organized_crime/Drug%20Convention/Commentary_on_the_united_nations_convention_1988_E.pdf

1.2.2. Europos narkotikų kontrolės sistema



Kiekvienoje ES šalyje nustatyti teisės aktai, kontroliuojantys narkotikus, pirmiausia yra pagrįsti tarptautinėmis sutartimis (JT konvencijomis). Tačiau ES valstybės narės privalo suderinti savo nacionalinius dokumentus su ES reglamentais ir narkotikų strategija.

Keli ES lygmens reglamentai, kuriuos reiktų žinoti:

- Europos Parlamento ir Tarybos reglamentas (EB) Nr. 273/2004 dėl narkotinių medžiagų pirmtakų (prekursorių)¹⁵. Šiuo reglamentu nustatomos vieningos tam tikrų medžiagų, naudojamų narkotikų pirmtakų gamybai, kontrolės ir stebėsenos priemonės. Taip siekiama užkirsti kelią tokių medžiagų nukreipimui.
- Tarybos reglamentas (EB) Nr. 111/2005, nustatantis prekybos narkotinių ir psichotropinių medžiagų pirmtakais (prekursoriais) tarp Bendrijos ir trečiųjų šalių stebėsenos taisyklės¹⁶. Šiame reglamente nustatomos prekybos tarp Sąjungos ir trečiųjų šalių tam tikromis medžiagomis, kurios naudojamos narkotikų pirmtakų gamybai,

¹⁵ 2004 m. vasario 11 d. Europos Parlamento ir Tarybos reglamentas (EB) Nr. 273/2004 dėl narkotinių medžiagų pirmtakų (prekursorių).

<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/ALL/?uri=CELEX%3A32004R0273>

¹⁶ 2004 m. gruodžio 22 d. Tarybos reglamentas (EB) Nr. 111/2005, nustatantis prekybos narkotinių ir psichotropinių medžiagų pirmtakais (prekursoriais) tarp Bendrijos ir trečiųjų šalių stebėsenos taisyklės.

<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX%3A32005R0111>

stebėjimo taisyklės siekiant užkirsti kelią tokių medžiagų nukreipimui. Jis reguliuoja importo ir eksporto veiklą.

- Europos Parlamento ir Tarybos reglamentas (ES) Nr. 2017/2101, kuriuo iš dalies keičiamas Reglamentas (EB) Nr. 1920/2006, kiek tai susiję su keitimusi informacija apie naujas psichoaktyvias medžiagas, ankstyvojo perspėjimo apie jas sistemą ir jų keliamos rizikos vertinimo procedūras¹⁷. Jame nustatomos procedūros, leidžiančios greitai aptikti, įvertinti ir reaguoti į naujų psichoaktyviųjų medžiagų keliamas grėsmes sveikatai bei socialinėms reikmėms.

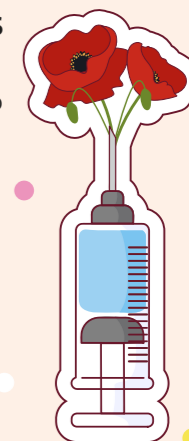
2020 m. pabaigoje Europos Komisija priėmė 2021–2025 m. m. ES kovos su narkotikais darbotvarkę ir veiksmų planą¹⁸. Šiame dokumente nustatyti ES narkotikų politikos prioritetai 2021–2025 m. m. Strategija turi keturis tikslus:

- apsaugoti ir gerinti visuomenės bei asmens gerovę;
- apsaugoti ir skatinti visuomenės sveikatą;

- užtikrinti aukšto lygio saugumą ir gerbūvį plačiajai visuomenei; ir
- didinti sveikatos raštingumą.

Tai orientacinis dokumentas, kuriuo remdamosi šalys gali kurti savo nacionalines kovos su narkotikais strategijas ir politiką. Kaip jau minėta ankstesniuose skyriuose, strategijoje yra trys politikos sritys:

1. **NARKOTIKŲ PASIŪLOS MAŽINIMAS** — daugiausia dėmesio skiriama saugumo užtikrinimui;
2. **NARKOTIKŲ PAKLAUSOS MAŽINIMAS** — ši sritis apima prevencijos, gydymo ir priežiūros paslaugas; ir,
3. **ŽALOS MAŽINIMAS** — dėmesys skiriamas žalos mažinimo intervencijų žmonėms, vartojantiems narkotikus, skatinimui.



¹⁷ 2017 m. lapkričio 15 d. Europos Parlamento ir Tarybos reglamentas (ES) 2017/2101, kuriuo iš dalies keičiamas Reglamentas (EB) Nr. 1920/2006, kiek tai susiję su keitimusi informacija apie naujas psichoaktyvias medžiagas, ankstyvojo perspėjimo apie jas sistema ir jų keliamos rizikos vertinimo procedūra.

<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX%3A32017R2101>

¹⁸ ES Taryba (2020). ES narkotikų strategija 2021–2025 m. Briuselis; ES Tarybos generalinis sekretoriatas.

https://www.emcdda.europa.eu/drugs-library/council-eu-2020-eu-drugs-strategy-2021-25_en

Strategija apima tris kompleksines temas:

1. Tarptautinį bendradarbiavimą;
2. Mokslinius tyrimus, inovacijas ir prognozavimą bei,
3. Koordinavimą, valdymą ir įgyvendinimą.

Būdami jaunimo darbuotojais ir (arba) švietėjais, remiantis lygus-lygiu principu, galėtumėte prisidėti prie antrosios ir trečiosios politikos sričių, nes jos daugiausiai susijusios su jūsų galimomis švietimo narkotikų tema veiklomis. Abi temos — prevencija ir žalos mažinimas — bus išsamiau aptariamoms kituose šio vadovo skyriuose. Prieš gilindamiesi į minėtas temas, norėtume pristatyti ES viziją ir vertybes įgyvendinant šias

politikos kryptis. Tai gali padėti jums suprasti, kokį indėlį galite įnešti į švietimą narkotikų tema ir kokių veiksmų galite imtis, kad palaikytumėte veiksmingą švietimo narkotikų tema plėtrą.

Antroji narkotikų politikos sritis: narkotikų paklausos mažinimas, kurį sudaro prevencija (aplinkos, bendroji, atrankinė ir tikslinė); ankstyvasis nustatymas ir intervencija; konsultavimas, gydymas, rehabilitacija, socialinė reintegracija ir sveikimas. Visomis šiomis priemonėmis siekiama pavėlinti narkotikų vartojimo pradžios amžių ir užkirsti kelią probleminei narkotikų vartojimui bei jį mažinti, taip pat teikti gydymo, sveikimo ir socialinės reintegracijos paslaugas.

Trečioji politikos sritis yra žalos mažinimas, kurioje pagrindinis dėmesys skiriamas metodams, padedantiems užkirsti kelią ir mažinti galimą pavojų sveikatai bei socialinei rizikai narkotikus vartojantiems žmonėms, visuomenei ir kalėjimo aplinkoje. Ypatingas dėmesys skiriamas kaliniams ir jų poreikiams.

KAIP GALĖTUMĖTE PRISIDĖTI PRIE ŠIOS SRITIES GERINIMO?**KAIP GALĖTUMĖTE PRISIDĖTI PRIE ŠIOS SRITIES GERINIMO?**

1. Švieskite ir diskutuokite su jaunimu visuomenės sveikatos klausimais.
2. Skatinkite gyvenimo įgūdžius, kurie leis siekti geros sveikatos ir gerbūvio.
3. Užmezgkite ryšį su sunkiai pasiekiamomis jaunų žmonių grupėmis naudodamiesi inovatyviomis skaitmeninėmis platformomis arba, kitaip tariant, užsiimkite *outreach* darbu internete.
4. Suburkite patyrusių ir patikimų lygus-lygiu savanorių/ darbuotojų grupę, kuri galėtų pasiekti jaunus žmones ir užmezgti pozityvius ryšius su jais.

5. Kurkite partnerystes ir glaudžiai bendradarbiaukite su kitomis organizacijomis, turinčiomis prieigą prie jaunimo (kitomis jaunimo organizacijomis, tarnybomis, studentų sąjungomis ir kt.).
6. Jei reikia, nukreipkite jaunus žmones (su jų sutikimu) į įrodymais pagrįstas, jaunimo gyvenimą ir patirtis orientuotas paslaugas, kurios taip pat gali patenkinti konkrečius asmens poreikius ir padėti visų pagalbos/ palaikymo procesų metu.
7. Kartu su jaunimu organizuokite renginius, skirtus kovai su stigma ir diskriminacija dėl narkotikų vartojimo, psichikos sveikatos, seksualumo ir kitomis su jaunimu susijusiomis temomis.

1. Edukuokite savo kolegas apie įrodymais pagrįstas žalos mažinimo paslaugas.
2. Jei neteikiate žalos mažinimo paslaugų, pagalvokite apie saugios ir jaunimui skirtos erdvės sukūrimą, kur jie galėtų su jumis diskutuoti apie lytiškai ir per kraują plintančias infekcijas bei kitas sveikatos problemas, rastų informacijos apie tai, kur galima atlikti ŽIV testą ir pasinaudoti kitomis žalos mažinimo paslaugomis. Užtikrinkite, kad šioje erdvėje yra nemokamo geriamo vandens, vitaminų ir užkandžių: tai paskatintų žmones pasilikti ir pasikalbėti!
3. Jei esate žalos mažinimo paslaugas teikianti organizacija, peržiūrėkite savo veiklą ar paslaugas ir pritaikykite jas narkotikus vartojančių jaunuolių poreikiams. Jeigu reikia — įkurkite atskirą vietą, skirtą tik narkotikus vartojantiems jauniems žmonėms. Įtraukite lygus-lygiu darbuotojus ir švietėjus iš jaunų žmonių, vartojančių narkotikus, bendruomenės savo veiklai ir paslaugoms organizuoti. Jeigu anksčiau išvardinti veiksmai neįmanomi, pritaikykite savo esamas patalpas skirdami atskirą patalpą/erdvę jaunimui arba organizuokite savo darbo laiką taip, kad būtų konkretus laikas, kada jauni žmonės galėtų ateiti pasinaudoti Jūsų teikiamomis paslaugomis.
4. Suburkite lygus-lygiu savanorių/ darbuotojų grupę iš jaunų žmonių, kurie naudojami/naudojosi Jūsų organizacijos paslaugomis (dalyvavo veiklose) ir su kuriais užmezgėte gerus ryšius. Lygus-lygiu savanorių/ darbuotojų įtraukimas yra raktas į sėkmingas programas ir veiklas!
5. Jaunimas yra linkęs vartoti narkotikus įvairiais būdais. Svarbu turėti saugesnio narkotikų vartojimo rinkinukus (pvz.: adatas ir švirkštus, saugesnio uostymo rinkinius, želatinos/vegašiškas kapsules, "booty bumping" (medžiagų vartojimo analiniu būdu) rinkinius ir t.t.).
6. Jei dirbate jaunimo organizacijoje, kuri neteikia žalos mažinimo paslaugų, pradėkite bendradarbiauti su vietinėmis organizacijomis ir prisijunkite prie jų teikiamų konsultacijų bei paslaugų muzikos festivaliuose, vakarėliuose ir naktiniuose klubuose.
7. Apsimokykite patys ir apmokykite jaunimą perdozavimo prevencijos. Jauni žmonės perdozuoja daug dažniau nei vyresni. Jei jūsų šalyje yra naloksono (opioidų antagonisto), paprašykite vietinių sveikatos paslaugų teikėjų surengti mokymus, kaip naudoti naloksoną ir kaip suteikti pirmąją pagalbą.
8. Jei kuris nors iš jūsų "globojamų" jaunuolių turi problemų su teisėsauga, pabandykite tarpininkauti konflikte ir palaikyti tą asmenį. Įsitinkite, kad turite bent dviejų kvalifikuotų teisininkų kontaktus, kurie gali padėti jauniems žmonėms rimtesniais atvejais.

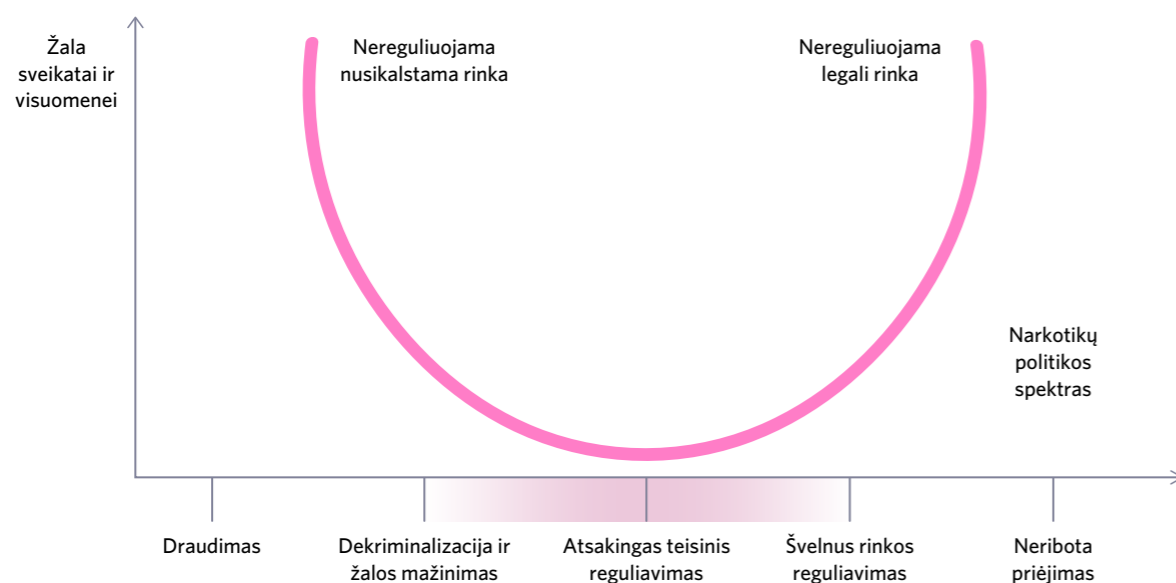
1.2.3. Nacionalinė narkotikų kontrolės sistema

Ne vieną dešimtmetį sprendimus priimančias asmenys tikėjo — o kai kurie vis dar tiki — kad vienintelis būdas kovoti su pasauline narkotikų problema yra įgyvendinti taip vadinamą „karo prieš narkotikus“ politiką. Tokį terminą aštuntajame dešimtmetyje sukūrė JAV prezidentas Ričardas Niksonas. Ši politika rėmėsi represine, baudžiamąja narkotikų politika ir „nulinės tolerancijos“ požiūriu į narkotikų vartojimą. Dabar plačiai pripažįstama, kad toks požiūris buvo nevykęs. Todėl kai kurios šalys, reaguodamos į problemas, kylančias dėl narkotikų vartojimo, laikosi žmogaus teisėmis ir įrodymais pagrįstą požiūrio, o kitos vis dar taiko neproporcingas bausmes, taip pažeisdamos narkotikus vartojančių žmonių žmogaus teises.

Tarptautinės sutartys ir reglamentai yra gairės, kuriomis remdamasi kiekviena šalis turi teisę kurti savo nacionalinę narkotikų politiką. Žinoma, nacionalinė narkotikų politika neturėtų prieštarauti tarptautinei teisei, tačiau šalys gali padaryti tam tikras išimtis kai kurioms šių tarptautinių dokumentų nuostatoms.

Dirbant su jaunimu būtina suprasti, kioje politinėje aplinkoje gyvenate ir su kokiomis pasekmėmis galima susidurti. Yra keletas nacionaliniu lygmeniu taikomų medžiagų reguliavimo politikos pavyzdžių, kaip parodyta 1 pav. Kiekvienas iš pavyzdžių turi skirtingą padarinį ir poveikį narkotikus vartojančių žmonių gyvenimui. Be to, šalyje egzistuojanti narkotikų politika paprastai paaiškina, kokia informacija/švietimas gali būti teikiamas jauniems žmonėms ir kokia informacija yra nepriimtina. Štai kodėl labai svarbu suprasti ir įvertinti savo situaciją. Žemiau aptariami keli pagrindiniai pasaulyje esamų medžiagų reguliavimo metodų pavyzdžiai.

1 pav. Medžiagų reguliavimo politikos pavyzdžiai¹⁹



¹⁹ Pasaulinė narkotikų politikos komisija (2018). Reguliacija. Atsakinga narkotikų kontrolė. Ženeva; Pasaulinė narkotikų politikos komisija. http://www.globalcommissionondrugs.org/wp-content/uploads/2018/09/ENG-2018_Regulation_Report_WEB-FINAL.pdf

DRAUDIMAS arba KRIMINALIZACIJA

Ši politika skirta bausti žmones, kurie narkotikus vartoja/disponuoja jais (arba atlieka bet kokią kitą su narkotikais susijusią veiką), skiriant tokias bausmes kaip laisvės apribojimas, areštas, bauda, viešieji darbai, įkalinimas ar net mirties bausmė. Šią politiką sustiprino XX amžiuje pasirašytos trys JT narkotikų kontrolės konvencijos. Įstatymų priėmėjai tikėjo, kad narkotikų rinką buvo galima išnaikinti. Tačiau per 60 metų surinkti įrodymai rodo²⁰ jog tokia politika sukėlė daug neigiamų padarinių ir nenumatytų pasekmių narkotikus vartojantiems žmonėms, jų šeimoms ir plačiau visuomenei. Neigiamas poveikis apima, bet neapsiriboja, žmogaus teisių pažeidimais (mirties bausmė, neteisminiai nužudymai, kankinimai, nežmoniškos gydymo nuo narkotikų programos, policijos brutalumas); visuomenės sveikatos krizėmis (ŽIV/AIDS epidemija); kalėjimų perpildymu; teistumais; rasiniais ir etniniais nelygumais baudžiamojo teisingumo sistemoje; stigma ir diskriminacija. Draudimo politika ne tik baudžia vartotojus, bet ir daro įtaką narkotikų kainų kilimui, o tai reiškia, kad narkotikus vartojantiems žmonėms gali prireikti daugiau pinigų ir jie gali imtis sekso paslaugų teikimo ar vagysčių, kad nusipirktų narkotikų. Be to, šie įstatymai narkotikus vartojantiems žmonėms nepalieka kito pasirinkimo, kaip tik pirkti narkotikus iš nelegalios rinkos, o tai gali būti labai pavojinga (niekas nežino medžiagų kokybės ir stiprumo) ir pasibaigti perdozavimu. Pastarasis dešimtmetis parodė, kad, išnykus „tradiciniams narkotikams“, atsirado erdvė naujųjų psichoaktyviųjų medžiagų, kurios yra labai stiprios ir pavojingos, atsiradimui. Draudimų politika taip pat sukuria nepalankią aplinką žalos mažinimo paslaugų teikėjams pasiekti narkotikus vartojančius asmenis, nes žmonės tiesiog bijo kreiptis pagalbos. Kartais net neleidžiama teikti įrodymais pagrįstos informacijos apie žalos mažinimą jaunimui, nes nacionaliniai įstatymai tokius veiksmus interpretuoja kaip „narkotikų

²⁰ Pasaulinė narkotikų politikos komisija (2016). Narkotikų politikos reformos pažanga: naujas požiūris į dekriminalizaciją. 2016 metų ataskaita. Ženeva; Pasaulinė narkotikų politikos komisija. <http://www.globalcommissionondrugs.org/wp-content/uploads/2016/11/GCDP-Report-2016-ENGLISH.pdf>

propagandą“. Žvelgiant iš plačiosios visuomenės perspektyvos, vienas žalingiausių tokių narkotikų įstatymų padarinių yra tas, kad užuot sutelkus dėmesį į mokesčių mokėtojų pinigų investavimą į žmonių sveikatos ir gerbūvio gerinimą, šie pinigai išleidžiami teisėsaugos institucijoms, perpildytai kalėjimų sistemai ir narkotikus vartojančių žmonių stigmatizacijai. Kaip matote, represinė ir draudžiamoji narkotikų politika gali padaryti daugiau žalos nei patys narkotikai.

Daugelyje Europos šalių, pavyzdžiui, **Bulgarijoje, Vengrijoje, Lietuvoje** ir **Serbijoje**, narkotikų vartojimas ir (arba) disponavimas yra kriminalizuotas.

DEKRIMINALIZACIJA

Narkotikų dekriminalizacija — tai baudžiamųjų sankcijų už narkotikų vartojimą ir disponavimą (tam tikrais atvejais ir už mažo kiekio pardavimą), taip pat baudžiamųjų bausmių už narkotikų vartojimą skirtos įrangos (pvz., švirkštų) laikymą panaikinimas. Šiuo atveju medžiagos traktuojamos ne kaip nusikaltimo, o sveikatos ir socialinės problemos. Tokia politika sumažina suimtų ir įkalintų asmenų, taip pat asmenų, turinčių teistumą, skaičių. Padidina ekonominį efektyvumą, nes teisėsaugos darbu skirtos lėšos nukreipiamos į visuomenės sveikatos stiprinimą. Kadangi dekriminalizacija yra visuomenės sveikatos stiprinimą skatinanti politika, sukuriama palanki atmosfera narkotikus vartojantiems žmonėms gydytis ir pašalinamos kliūtys teikti žalos mažinimo paslaugas, įskaitant tokias paslaugas kaip psichoaktyviųjų medžiagų sudėties testavimas (tablečių testavimas). Dekriminalizacija padeda sušvelninti rasinius ir etninius skirtumus baudžiamojo teisingumo sistemoje.

Kai kurios šalys nusprendė panaikinti bausmę už narkotikų vartojimą ir disponavimą betikslo platinti.

2001 m. **Portugalija** panaikino baudžiamąsias bausmes už visų narkotikų disponavimą ameniniais tikslais²¹ bei nukreipė savo narkotikų politiką į sveikatos priežiūrą, žymiai praplėsdama žalos mažinimo programas ir galimybes gauti gydymą. 2009 m. **Čekija** panaikino baudžiamąsias bausmes už narkotikų laikymą asmeniniam naudojimui²² po to, kai atliktas tyrimas parodė, jog baudžiamosios priemonės buvo neveiksmingos. Dekriminalizacijos politika kartais gali būti taikoma ir narkotikų platinimui. Pavyzdžiui, **Nyderlanduose** riboto kiekio kanapių vartojimas, laikymas ir pardavimas buvo dekriminalizuoti 1976 m.²³ Nors „lengvųjų narkotikų“ pardavimas vis dar yra baudžiamasis nusikaltimas, prokuratūra kavinių (*ang. coffee-shop*) savininkų nepersekioja dėl šio pažeidimo. Vietoj to buvo įvestos taisyklės: pavyzdžiui, draudimas parduoti kanapes nepilnamečiams, draudimas reklamuoti

ir draudimas parduoti daugiau nei 5 gramus kanapių. Priešingai populiariems įsitikinimams, kanapės Nyderlanduose nebuvo legalizuotos.

Dekriminalizacija paprastai reiškia baudžiamųjų sankcijų panaikinimą, tačiau civilinės sankcijos (pvz., bauda) gali likti. Depenalizacija yprastai reiškia bausmių griežtumo sumažinimą, pavyzdžiui, laisvės atėmimo bausmės panaikinimą, tačiau vis tiek gali reikšti baudžiamąją bausmę. Taigi dekriminalizacija yra depenalizacijos "pogrūpis", dalis.

ATSAKINGAS TEISINIS REGULIAVIMAS arba LEGALIZACIJA

Legalizacija — tai procesas, kai kas nors neteisėta įtraukiama į įstatymo rėmus. Narkotikų atveju tai yra draudimo juos gaminti, platinti ir naudoti ne medicinos ir ne mokslo tikslais pabaiga. Narkotikų

politikos kontekste terminas „legalizacija“ paprastai reiškia politinę poziciją, kuria pasisakoma už šiuo metu nelegalių medžiagų „teisinį reguliavimą“ arba „teisiškai reguliuojamas narkotikų rinkas“. Įvedus legalizaciją, vyriausybės įgyja priemonių rinkos reguliavimui, nustato platinimo kontrolę, pažaboja nusikalstamas grupuotes ir apmokestina medžiagų, kurių dauguma tampa legaliomis ir valstybės reguliuojamomis, apyvartą. Tačiau dėl tarptautinių įsipareigojimų, priimtų praėjusio šimtmečio viduryje, labai sunku imtis drąsesnių eksperimentų norint pradėti kontroliuoti daugybę medžiagų. 2013 m. **Urugvajus** tapo pirmąja šalimi, legalizavusia kanapes²⁴ po pusę amžiaus trukusio draudimo. **Kanados** vyriausybė taip pat inicijavo įstatymų reformą ir 2018 m. legalizavo kanapes²⁵. Kanapės buvo legalizuotos ir keliose **JAV valstijose**²⁶. Europoje **Šveicarija** turėtų būti

paminėta kaip geras pavyzdys su savo medicininio paskyrimo modeliu²⁷ (kuris aprėpia ir prižiūrimus narkotikų vartojimo kambarius).

Narkotikų reguliavimas turėtų padėti sustiprinti vyriausybės gebėjimą reguliuoti narkotikų rinkas, t.y. įvesti teisines taisykles ir reglamentus, atitinkančius tam tikros medžiagos rizikos laipsnį ir vietos socialinės aplinkos poreikius. Legalizacija apima gamybos (licencijavimo), produkcijos (kainos, poveikio ir pakuotės), prieinamumo (pardavėjų licencijavimo, prekybos vietų atidarymo, amžiaus kontrolės) ir rinkodaros (reklamos ir prekės ženklo) reguliavimą. Šia politika siekiama kontroliuoti narkotikus, kad vyriausybės, o ne nusikaltėliai, priimtų sprendimus dėl tam tikrų medžiagų prieinamumo tam tikromis sąlygomis.

21 Hetzer H (2019). Narkotikų dekriminalizavimas Portugalijoje. Mokymasis taikant į sveikatą ir žmogų orientuotą požiūrį. Niujorkas, NY; Narkotikų politikos aljansas.

https://drugpolicy.org/sites/default/files/dpa-drug-decriminalization-portugal-health-human-centered-approach_0.pdf

22 Eurazijos žalos mažinimo asociacija (2018). Čekijos narkotikų politikos reformos geroji praktika. Vinius; Eurazijos žalos mažinimo asociacija.

https://harmreductioneurasia.org/wp-content/uploads/2018/11/Czech_twe.pdf

23 Rolles S (2014). Kanapių politika Nyderlanduose: judėjimas pirmyn, o ne atgal. Londonas; Transform narkotikų politikos fondas.

<https://www.unodc.org/documents/ungass2016/Contributions/Civil/Transform-Drug-Policy-Foundation/Cannabis-policy-in-the-Netherlands.pdf>

24 Centre for Public Impact, Inc. Marihuanos legalizavimas Urugvajuje. BCG fondas, 2018 m. lapkričio 23 d.

<https://www.centreforpublicimpact.org/case-study/marijuana-legalisation-in-uruguay>

25 Kanados vyriausybė. Kanapių legalizavimas ir reguliavimas. Otava; Kanados vyriausybė, 2021 m. liepos 7 d.

<https://www.justice.gc.ca/eng/cj-jp/cannabis/>

26 Yakowicz W. Kur kanapė legali? Vadovas visoms 50 valstijų. „Forbes“, 2022 m. sausio 10 d.

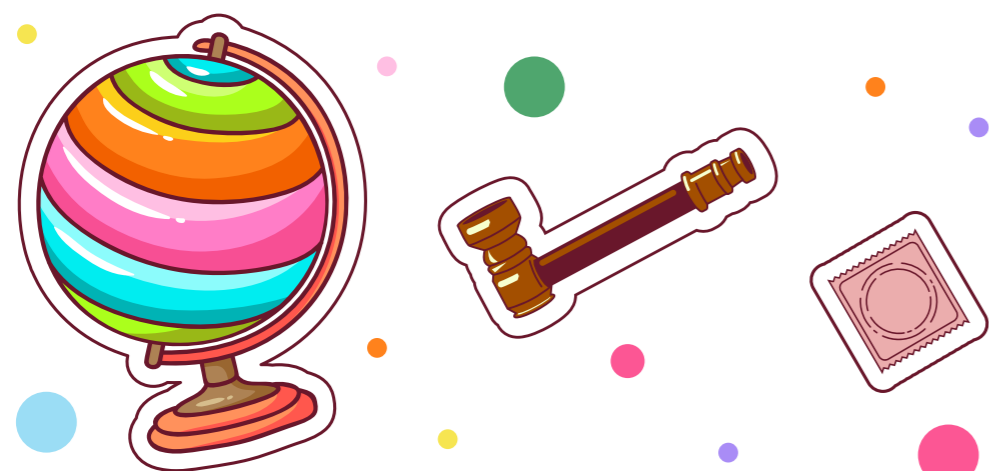
<https://www.forbes.com/sites/willyakowicz/2022/01/10/where-is-cannabis-legal-a-guide-to-all-50-states/?sh=20de29ead19b>

27 Narkotikų politikos fondas.

<https://transformdrugs.org/blog/heroin-assisted-treatment-in-switzerland-successfully-regulating-the-supply-and-use-of-a-high-risk-injectable-drug>

1.3. Žalos mažinimas

Žalos mažinimas reiškia politiką, programas ir praktiką, kuria siekiama sumažinti neigiamą poveikį sveikatai, socialinį ir teisinį poveikį, susijusį su narkotikų vartojimu, narkotikų politika ir narkotikų įstatymais. Žalos mažinimas grindžiamas teisingumu ir žmogaus teisėmis. Jame pagrindinis dėmesys skiriamas teigiamiems pokyčiams ir darbui su žmonėmis jų neteisiant, be prievartos, diskriminacijos ar nereikalaujant, kad jie nustotų vartoti narkotikus tam, kad galėtų gauti pagalbą.²⁸



Žalos mažinimas — tai požiūris, apimantis metodus ir programas, kuriomis siekiama sumažinti žalą, susijusią tiek su narkotikų vartojimu, tiek su neveiksminga narkotikų politika. Juo pripažįstamas narkotikus vartojančių žmonių orumas ir žmogaus teisės. Padedama žmonėms, kurie ir toliau vartoja narkotikus, sumažinti neigiamas pasekmes sveikatai, o ne užkirsti kelią pačiam narkotikų vartojimui. Žalos mažinimo priemonės atsidūrė dėmesio centre tik tada, kai pasidarė visiškai aišku, kad ŽIV plinta tarp švirkščiamuosius narkotikus vartojančių žmonių ir epidemija gali išplisti plačiojoje visuomenėje.

Žalos mažinimas atneša daug reikšmingų pokyčių į narkotikus vartojančių žmonių, jų šeimų, draugų ir bendruomenių gyvenimus. Žalos mažinimas gali:

- padidinti nukreipimų į sveikatos ir socialines paslaugas skaičių;
- padidinti sveikatos priežiūros paslaugų prieinamumą mažinant stigmą ir diskriminaciją;
- sumažinti dalijimąsi narkotikų vartojimo priemonėmis, siūlant daugiau saugesnio vartojimo rinkinių (pvz., adatos ir švirkštai, uostymo rinkiniai);
- sumažinti ŽIV, hepatito ir tuberkuliozės plitimą;

28 Tarptautinė žalos mažinimo organizacija (2022). Kas yra žalos mažinimas? Londonas; Tarptautinė žalos mažinimo organizacija.
<https://www.hri.global/what-is-harm-reduction>

- sumažinti perdozavimo mirčių tarp narkotikus vartojančių žmonių skaičių;
- didinti žinias apie saugesnį medžiagų vartojimą;
- didinti žinias apie saugesnį seksą ir seksualinę sveikatą bei paskatinti žmones naudoti prezervatyvus.

1.3.1. Žalos mažinimo tikslai

Žalos mažinimas turi keletą tikslų, kuriuos turėtumėte atsiminti:

- sumažinti su narkotikų vartojimu susijusias neigiamas sveikatos ir socialines pasekmes žmonėms, kurie negali arba nenori nustoti vartoti;
- gerinti narkotikus vartojančių žmonių sveikatą, elgiantis su jais oriai ir pagarbiai;
- pateikti įvairius alternatyvius požiūrius (įrodymais pagrįsta prevencija, priežiūros ir gydymo programos), kuriais siekiama užkirsti kelią narkotikų vartojimui arba jį nutraukti, kad būtų galima priimti pagrįstą sprendimą pagal individualius poreikius. Daugeliui narkotikus vartojančių žmonių (įskaitant jaunimą, kuris retkarčiais vartoja narkotikus) gydymo nereikia;
- pasirūpinti, kad narkotikus vartojančių žmonių bendruomenės būtų saugios ir išliktų gyvos;
- sumažinti represinių ir neveiksmingų narkotikų įstatymų bei politikos žalą.

29 Žalos mažinimo principai (2020). Niujorkas, Nacionalinė žalos mažinimo koalicija.
<https://harmreduction.org/about-us/principles-of-harm-reduction/>

1.3.2. Žalos mažinimo principai

Norint geriau suprasti žalos mažinimo filosofiją, svarbu aptarti pagrindinius principus, kuriais ji remiasi²⁹. Žalos mažinimo požiūris:

1. Pripažįsta, kad narkotikų vartojimas yra mūsų pasaulio dalis, ir stengiasi orientuotis į narkotikų žalingo poveikio mažinimą, o ne ignoruoti šią temą;
2. Supranta, kad narkotikų vartojimas yra sudėtingas klausimas, o kai kurie narkotikų vartojimo būdai yra saugesni už kitus;
3. Nustato, kad asmens ir bendruomenės gyvenimo kokybė bei gerovė yra sėkmingos intervencijos ir politikos kriterijai;
4. Taiko nesmerkiantį, nepriverstinį paslaugų ir išteklių teikimą narkotikus vartojantiems asmenims ir bendruomenėms, kuriose jie gyvena;
5. Užtikrina prasmingą ir rutininį narkotikus vartojančių bei vartojimo istoriją turinčių asmenų įtraukimą į bendruomenei tarnaujančių programų ir politikos kryptių kūrimą;
6. Įgalina lygus-lygiam konsultantų įtraukimą į programas;
7. Pripažįsta, kad skurdas, klasė, rasizmas, socialinė izoliacija, praeities traumos, diskriminacija dėl lyties ir kita socialinė nelygybė turi įtakos žmonių pažeidžiamumui ir gebėjimui susitvarkyti su narkotikų žala;

8. Neignoruoja realios žalos ir pavojaus, kurie gali būti susiję su narkotikų vartojimu.

Norėdami teikti jaunimui draugiškas konsultacijas ir užmegzti bei palaikyti veiksmingą pokalbį narkotikų tema su jaunimu, tiek bendraudami, tiek teikdami paslaugas jauniems žmonėms turėtumėte taikyti šiuos principus.

1.3.3. Žalos mažinimo intervencijų pavyzdžiai ir kaip jas galite įgyvendinti dirbant su jaunimu bei remiantis lygus-lygiu principu

Pasaulyje egzistuoja daug žalos mažinimo intervencijų, tokių kaip švirių adatų ir švirkštų dalinimo programos, saugaus vartojimo kambariai, pakaitinis gydymas opioidais ir perdozavimo prevencijos programos. Šiame vadove mes sutelksime dėmesį į kelis pavyzdžius, kurie gali būti pritaikyti jūsų darbe. Prieš susipažindami su intervencijomis, turėtumėte nepamiršti, kad daugumai jaunų žmonių nereikia taikyti jokių žalos mažinimo strategijų. Tačiau prieiga prie paslaugų ir informacijos turėtų būti užtikrinta tiems jauniems žmonėms, kurie nori sužinoti apie saugesnį narkotikų vartojimą ir gyventi saugesnėje aplinkoje.

1.3.3.1. Outreach darbas naktinio gyvenimo aplinkoje/ darbas vakarėliuose/ švietimas, remiantis lygus-lygiu principu

Palyginti su vyresniais narkotikus vartojančiais žmonėmis, jaunus žmones, kurie vartoja narkotikus yra kur kas sunkiau pasiekti bei

įtraukti į pokalbį apie jų narkotikų vartojimą ir žalos mažinimą. Jaunimas turi savo aplinką, kurioje vartoja narkotikus. Paprastai jie nevaratoja narkotikų tradicinėse vietose, kur dažnai lankosi vyresni narkotikų vartotojai. Taip pat žmonių, su kuriais jaunesni žmonės vartoja narkotikus, ratas neapima patyrusių narkotikų vartotojų. Dėl to šiuos jaunesnius žmones sunku rasti ir su jais susisiekti. Tam pasitarnauti gali *outreach* darbas ir lygus-lygiu konsultantų įtraukimas.

Iš veiklos pavadinimo galime numanyti, kur ji įgyvendinama — vakarėliuose ir festivaliuose. Ji skirta švietimo veikloms, remiantis lygus-lygiu principu, ir žalos mažinimo paslaugų teikimui, susijusiam su elgesiu naktinio gyvenimo aplinkoje. Praktikoje tai gali būti trijų tipų veiklos derinys:

1. Vykdyti šviečiamąją ir informacinę veiklą

Paruošti stendą, kuriame vakarėlio dalyviai gali rasti visokių daiktų, padedančių sumažinti žalą, susijusių su jaunų žmonių rizikingu elgesiu. Stende gali būti teikiama informacija apie sveikatos apsaugą ir galimybes sumažinti dėl savo elgesio kylančią žalą sveikatai. Taip pat stende gali būti dalomosios žalos mažinimo priemonės: alkotesteris, prezervatyvai, vienkartinis uostymo rinkinys, ausų kamštukai, kramtomoji guma, antklodės, anglies filtrai suklinėms, vanduo, vitaminai ir papildai, vaisiai, ir, kur legalu, kolorimetriniai narkotikų sudėties testavimo rinkiniai. Jeigu įmanoma, pirmosios pagalbos vaistinė (tvarsčiai, pleistrai, dezinfekavimo priemonės ir kt.);

2. Psyhelp paslaugos teikimas

tai neatidėliotinos intervencijos rūšis, kuria siekiama sumažinti žalą, atsirandančią dėl psichoaktyviųjų medžiagų sukeltų sunkių išgyvenimų (medicininio, psichologinio, psichiatrinio, psichodelinio ar egzistencinio/dvasinio pobūdžio). Tai blaivaus asmens teikiama pagalba apsvaigusiam nuo medžiagų. Praktiškai

tai gali būti palaikomas pokalbis ir saugios bei patogios aplinkos sukūrimas iki išblaivinimo ir, jei asmens sveikatai gresia tiesioginis pavojus, medicininės pagalbos iškvietimas. Jei įmanoma, psyhelp veikla turėtų vykti specialiai paruoštoje vietoje, kurioje dirba kvalifikuoti vakarėlių darbuotojai- "kelionių prižiūrėtojai" (*ang. trip-sitters*). Šios paslaugos gali būti teikiamos ir jūsų organizacijos patalpose. Jums tereikia užtikrinti ramią erdvę, turėti gerai apmokytus ir draugiškus "globėjus" ir suprasti, kaip padėti žmonėms, nesvarbu, ar jie yra džiugioje ar baimės pilnoje sielos/proto būsenoje;

3. Patruliavimas

vakarėlio zonos apėjimas, vandens siūlymas vakarėlio dalyviams, žvalgantis ar nėra žmonių, kuriems gali prireikti pagalbos. Radus asmenį, kuriam reikalinga pagalba, „patruliai“ padės nueiti iki psyhelp/medicinos/žalos mažinimo punkto arba, jei tai neįmanoma arba reikalinga skubi pagalba, nedelsdami suteiks pagalbą vietoje. Svarbu reaguoti į fizinio, psichologinio ar seksualinio smurto ir pan. požymius, o esant reikalui susisiekti su organizatoriais, klubo vadovu, apsauga ar medikais. Dėl veiklos turinio, vakarėlio darbuotoju gali būti tik asmuo, sulaukęs pilnametystės ir pabaigęs mokymus.

Į mokymų turinį turėtų būti įtraukta: pasirinktų medžiagų poveikis (dozavimas, simptomai, perdozavimas); medžiagų maišymo rizika ir poveikis; pirmoji pagalba (ne tik klasikinės procedūros, bet ir atpažinimas bei veiksmai, jei asmuo perdozavo); vakarėlio darbuotojų darbo etika; darbo vakarėliuose praktika — kaip organizuoti veiklą; kaip bendrauti su tiksline grupe; bendravimas klubinėje kultūroje — bendravimas vakarėlių darbuotojų komandoje; bendravimas su organizatoriais/klubais; bendravimas su vakarėlio dalyviais; *psyhelp* — bendravimo su asmenimis, kurie perdozavo medžiagų, pagrindai; atitinkamoje šalyje galiojančių narkotikų įstatymų pagrindai; susipažinimas

su stende esančia edukacine ir prevencine medžiaga, įskaitant kolorimetrinių testų naudojimo taisykles. Dirbdamas vakarėlio aplinkoje, vakarėlio darbuotojas visų pirma turi pasirūpinti savo saugumu ir komfortu, nes nuo to priklauso gebėjimas padėti vakarėlio dalyviams. Tokį komfortą galima pagerinti organizuojant pamainas, kad dirbantieji vakarėlyje turėtų galimybę pailsėti (ypač svarbu ilgų vakarėlių metu ir dirbant triukšmingoje vietoje).

Priklausomai nuo muzikinio renginio tipo, tikslinės grupės, kuriai vakarėlių darbuotojai teikia paslaugas, darbo pobūdis yra skirtingas, nes vakarėlių lankytojai vartoja skirtingas medžiagas. Tiesa, yra keletas medžiagų, „bendrų“ daugeliui vakarėlių tipų, pavyzdžiui, alkoholis, kanapės ir MDMA.

Tačiau *psytrance* vakarėliams būdinga tai, kad psichedelikai vartojami dažniau nei kitos psichoaktyviosios medžiagos. Dažniausiai tai bus LSD, psilocibinas (randamas psilocibino grybuose) ir DMT, tačiau yra ir kitų, daug mažiau paplitusių psichedelikų. Dėl vartojamų medžiagų pobūdžio tokių vakarėlių metu gali kilti šios grupės medžiagų vartojimui būdingi pavojai — sunkūs psichodeliniai išgyvenimai, sutelkiantys dėmesį į psichologinius pojūčius. Be to, psichedelikų poveikis paprastai išsilaiko ilgiau nei kitų medžiagų, todėl *psytrance* vakarėliuose žmonės gali ilgiau būti apsvaigę nuo narkotikų. Dėl šių dviejų priežasčių, *psytrance* vakarėliuose gali prireikti daugiau *psyhelp* paslaugų.

Priešingai, kitų elektroninės muzikos žanrų renginiuose — techno, drum'n'bass, trance, hardcore ir dubstep — psichedelikų vartojimas yra retesnis, o stimulantai vartojami dažniau. Šios medžiagos veikia trumpiau, tačiau vartotojai dažnai jas vartoja pakartotinai — pajutę, kad ankstesnės dozės poveikis išnyksta, jie vartoja kitą tos pačios medžiagos dozę.

Taip pat veiklą verta pritaikyti prie renginio trukmės ir erdvės, kurioje jis vyksta.

Renginiai klubuose paprastai būna trumpesni, trunka vieną naktį ir vyksta uždaroje klubo erdvėje. Šiose vietose silpnesnė ventiliacija, renginio

dalyviams gali būti karšta intensyviai šokant prie scenos, kur gali nebūti galimybės patekti į gryną orą. Klubuose taip pat gali būti mažiau vietos įrengti vakarėlio darbuotojų stendą arba net visai nebūti erdvės psichelp vietai įrengti. Pliusas tas, kad tualetuose yra tekantis vanduo iš čiaupų.

Festivaliai — tai renginiai, trunkantys kelias dienas ir dažniausiai vykstantys lauke. Dėl to darbui festivaliuose būtina įtraukti didesnę lygus-lygiam konsultantų komandą. Jei organizatoriai nesuteikia vietos su stogu žalos mažinimo

iniciatyvoms, būtina atsivežti savo palapines, apsaugančias stendą ir psichelp vietą nuo lietaus ar karščio. Festivaliuose paprastai nėra problemų įrengti psichelp vietą, svarbu tik paruošti tiek erdvės, kad tilptų visi norintys. Prieiga prie geriamo vandens prastesnė nei klubuose. Vakarėlio organizavimas lauke turi didelį privalumą dėl ventilacijos (naudinga intensyviai šokant), tačiau minusas gali būti vakare, kuomet atšala. Festivaliuose antklodės psichelp erdvėje yra naudingesnės nei klubuose.

GEROJI PRAKTIKA

“JAUNA BANGA”

Vilnius, Lietuva

„Jauna banga“ — jaunimo organizacija, įsikūrusi Vilniuje, Lietuvoje ir teikianti švietimą bei informaciją apie saugesnius medžiagų vartojimo būdus muzikos festivalių ir vakarėlių metu. Tokių renginių metu „Jaunos bangos“ komanda turi savo informacinę palapinę, prie kurios žmonės gali ateiti ir diskutuoti apie įvairias medžiagas, jų riziką ir žalą bei gauti informacijos apie narkotikų maišymą. „Jaunos bangos“ veikla neapsiriboja vien festivaliais ir vakarėliais. Organizacija turi saugią erdvę „Vilniaus Naktiniame Avilyje“, kur žmonės gali ateiti pasikonsultuoti su lygus-lygiam konsultantais, gauti naudingos informacijos ar tiesiog atsipalaiduoti ir pabūti saugioje erdvėje. Ši erdvė yra pačioje Vilniaus gatvės širdyje, kur vyksta daugiausia vakarėlių.

GEROJI PRAKTIKA

INTEGRUOTOJI GYDYMO NUO NARKOTIKŲ INSTITUCIJA

(ang. **INTEGRATED DRUG
THERAPEUTIC INSTITUTION
(INDIT)**)

Pečas, Vengrija

INDIT yra organizacija, teikianti įvairias paslaugas — pradedant prevencija ir baigiant reabilitacijos paslaugomis. Viena iš jų teikiamų paslaugų vadinama „Bulisegely“. Tai yra pagalbos vakarėlių metu paslauga. Joje taikomos prevencijos, žalos mažinimo ir kitos intervencijos.

Jie dalyvauja ne tik įvairiuose vakarėliuose, bet ir muzikos festivaliuose, kuriuose sukuria „HAVEN“ — saugią vietą poilsiui, pokalbiams, švietimui apie narkotikus ir „kelionės vedimui“. Su festivalio dalyviais bendrauja apie 35 savanoriai (daugiausia psichologai, socialiniai darbuotojai ir lygus-lygiam konsultantai). „HAVEN“ žmonės taip pat gali rasti skrajučių apie narkotikų politiką, lytiškai plintančias ligas, saugų dalyvavimą vakarėliuose, vandenį su magniu ir kalciumu, cukraus kubelius, sūrius užkandžius, vaistus, drabužius, antklodes ir lovas.

Outreach darbas ir švietimas, remiantis lygus-lygiam principu, neturėtų apsiriboti tik vakarėliais ir festivaliais. Tokios pat paslaugos gali būti teikiamos ir ten, kur jaunimas mėgsta burtis, leisti laiką laisvalaikiu. Vienas iš tokių puikių švietimo, remiantis lygus-lygiam principu, ir outreach intervencijomis iniciatyvų — Vyslos upės projektas, kurį įgyvendina Socialinio švietimo fondas Varšuvoje, Lenkijoje.

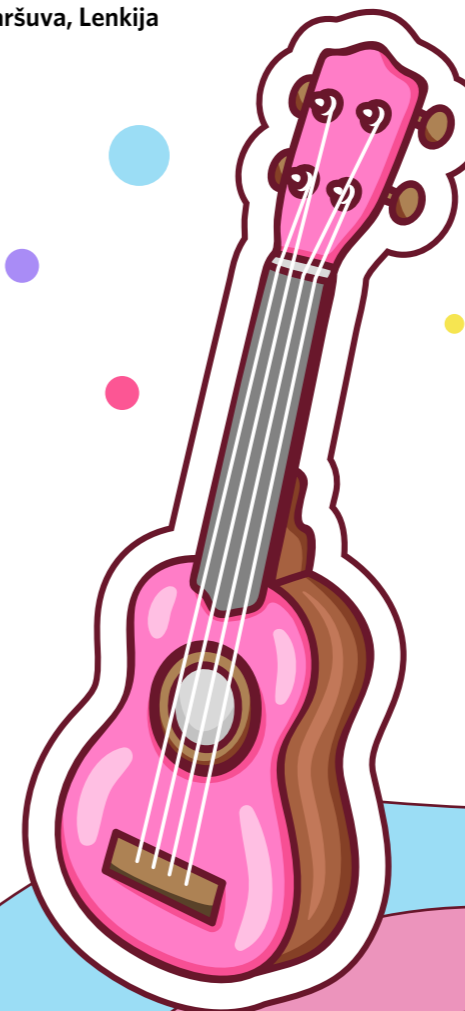
GEROJI PRAKTIKA

VYSLOS UPĖS PROJEKTAS, SOCIALINIO ŠVIETIMO FONDAS

Varšuva, Lenkija

Vyslos pakrantė Varšuvoje — jaunimo pamėgta vieta. Ten besirenkantis jaunimas ne tik leidžia laiką su bendraamžiais, bet ir vartoja įvairias psichoaktyvias medžiagas (ypač alkoholį). Ši praktika kelia susirūpinimą dėl jaunų žmonių sveikatos ir elgesio, nes pastebima, kad paaugliai vis dažniau vartoja psichoaktyvias medžiagas.

Vyslos upės projektą vykdo Lenkijos socialinio švietimo fondas. Tai informavimo programa, kurios tikslas — vykdyti švietimą ir intervencijas apie narkotikus ir narkotikų vartojimą prie Vyslos upės vasaros sezono metu. Čia dirba gatvės darbuotojai, kurie informuoja ir kalba su jaunimu apie narkotikus ir narkotikų vartojimą. Projekte dirba taip pat psichologai ir paramedikai, kurie prireikus gali atlikti intervenciją.



1.3.3.2. Narkotikų testavimas (tablečių testavimas)

Tai įrodymais pagrįsta žalos mažinimo praktika, leidžianti narkotikus vartojantiems žmonėms aptikti šiuos pavojus:

1. Narkotikų kontaminaciją („užterštumą“). Gatvės prekeiviams nerūpi medžiagos kokybė, tik pelnas, taigi jie parduoda medžiagų mišinius kaip kitą specifinę medžiagą. Tai žymiai sumažina psichoaktyviosios medžiagos saugumą. Be to, medžiagos gali būti užterštos jų gamybos proceso likučiais.
2. Pardavėjai parduoda vieną medžiagą kaip kitą, pvz., teigia, jog parduoda LSD, o iš tikrųjų parduodama medžiaga yra 25B-NBOMe — daug pavojingesnė, naujoji psichoaktyvioji medžiaga. Naujosios psichoaktyviosios medžiagos yra pigios ir lengvai gaunamos (kai kuriose šalyse legalios) medžiagos, todėl jų paplitimas juodojoje rinkoje tampa vis didesne problema. Skirtingai nuo tradicinių narkotikų naujųjų psichoaktyviųjų medžiagų nėra pakankamai ištirtos, o šiuolaikinis mokslas nežino ilgalaikio šių medžiagų vartojimo poveikio, taip pat neturi atsakymų, ką reiktų daryti, kai žmogus perdozuoja. Tie, kurie, ištyrę savo medžiagą, nusprendžia jos nevertoti, sumažina riziką vartoti medžiagą, kuri yra kenksmingesnė nei tradiciniai narkotikai.

Narkotikų testavimas gali padėti pakeisti vartojimo stilių į sąmoningesnį. Pratestuodami turimą medžiagą, narkotikus vartojantys žmonės gali patikrinti ir išsiaiškinti, ar jų turima medžiaga tikrai yra tokia, kokią jie manė esant.

Narkotikų testavimas turi du pagrindinius tikslus:

1. apsaugoti vartotoją nuo narkotikų, kurie yra per stiprūs, „užteršti“ arba išvis yra kitokios medžiagos, nei tikėjosi vartotojas; ir
2. teikti informaciją apie saugesnį narkotikų vartojimą bei žalos mažinimą ir taip didinti vartotojų žinias šiomis temomis, o tai gali būti lygus-lygiam švietimo forma.

Interviu BBC dr. Henry Fisheris, „The Loop“ (kurie teikia muzikos renginiuose laboratorinių tyrimų paslaugas) chemikas pareiškė, kad iki 20% žmonių, testuojančių medžiagas renginiuose, gavę testo rezultatus, narkotikus išmeta. Panašūs rezultatai buvo ir tarp žmonių, kurie išbandė savo narkotikus festivalyje „Groovin’ the Moo“ Kanberoje, Australijoje. Gavę rezultatus, 18% dalyvių nusprendė nevertoti nelegalių narkotikų festivalyje, o 12% sakė, kad vartotų mažiau³⁰. Tai, žinoma, priklauso nuo rezultatų: jei jie rodo kontaminaciją arba kitokią nei tikėtasi medžiagos sudėtį, žmonės dažnai nori atsikratyti pavojingesnės medžiagos. Tačiau jei medžiagos yra didelio grynumo, jos dažniausiai yra neišmetamos.

Skirtingomis aplinkybėmis galimi skirtingi narkotikų testavimo būdai ir gali būti testuojamos skirtingos medžiagos. Eilės tvarka pateikiame nuo paprasčiausio ir pigiausio iki sudėtingiausio ir brangiausio būdo:

FENTANILIO TESTINĖS JUOSTELĖS

aptinka fentanilį — itin aktyvų sintetinį opioidą, kurio dariniai dažnai yra iki 50–100 kartų stipresni už heroiną. Fentanilis yra dažniausia opioidų perdozavimo priežastis dėl didelio jų aktyvumo, net ir akims nematomomis dozėmis (jų randama padirbtuose vaistuose, naujosiose psichoaktyviosiose medžiagose ir net ne

opioidinėse medžiagose, tokiose kaip kokainas ar MDMA). Fentanilio juostelės naudojamos paruošus medžiagos tirpalą su vandeniu, į kurį įmerkiama juostelė. Rezultatas veikia tokiu pačiu principu kaip nėštumo testas — išryškėja viena ar dvi juostelės. Šį testą labai paprasta atlikti ir interpretuoti rezultatą. Jis gali būti naudojamas beveik bet kokiomis aplinkybėmis.

KOLORIMETRINIAIS TESTAIS

tikrinamas testuojamos medžiagos buvimas, bet ne jos grynumas ar stiprumas. Tai skysti cheminiai reagentai, kurie keičia spalvą priklausomai nuo testuojamos medžiagos. Šiuos testus palyginti paprasta naudoti, tačiau reikia turėti pagrindinių žinių apie galimą turimos medžiagos tipą (reikia žinoti, kokį testą pasirinkti). Turi būti naudojami bent du testai (reagentai turi įvairių reakcijų), nes daugelis medžiagų sureaguoja ta pačia spalva, todėl tam, kad atstumtumėme medžiagas, turime naudoti daugiau testų ir, pageidautina, kad būtų naudojamas visas 4–5 testų rinkinys, reaguojantis į tam tikro tipo medžiagą. 90% priedų reaguos į 1 iš 3 testų ir 95% į 1 iš 5. Naudojant visus testus, padidės tikimybė aptikti daugiau galimų priemaišų. Kuo daugiau reagentų bus naudojama, tuo tikslesnis bus rezultatas (pvz., kai yra kelių medžiagų mišinys).

PLONASLUOKSNĖ CHROMATOGRAFIJA (TLC)

tikrina grynumą (komponentų skaičių ir koncentraciją — stratifikuojant medžiagos komponentus ant specialios „lėkštelės“) ir tam reikalinga specializuota aparatūra/įranga (UV lempa, % liniuotės, pipetės, testai (skysčio pavidalu). TLC nepakeičia kompozicijos identifikavimo reagentų — kolorimetriniai reagentai turėtų būti naudojami bet kuriuo atveju. Naudoti ir interpretuoti rezultatus pagal šį testavimą yra vidutiniškai sunku.

EFEKTYVIOJI SKYSČIŲ CHROMATOGRAFIJA (HPLC)

apima medžiagos komponentų atskyrimą paskleidus juos specialiame inde naudojant tirpiklį. Taigi HPLC leidžia identifikuoti medžiagas

ir patikrinti jų grynumą. Šis metodas, kaip ir bet kuris kitas, turi savo ribas. Ypač problemiškas yra junginių, kurių tam tikrame pavyzdyje nesitikima, identifikavimas, pvz., retos priemaišos arba šalutiniai cheminės sintezės produktai. Tačiau tai palyginus nebrangus medžiagų testavimo būdas (lyginant su kitais laboratoriniais tyrimais).

DUJŲ CHROMATOGRAFIJA-MASIŲ SPEKTROMETRIJA (GC/MS)

yra laboratorinis tyrimas. Jis apima cheminės medžiagos komponentų atskyrimą specialiu aparatu ir po to jiems taikomas procesas, leidžiantis identifikuoti medžiagą, nustatyti jos kiekį ir aptikti priemaišas. GC/MS procesas yra labai tikslus ir reikalauja didelės bei brangios įrangos. Deja, to padaryti namuose neįmanoma.

Psichoaktyviųjų medžiagų testavimas gali būti atliekamas keturiais būdais:

1. Klientas užsako testą, kuris pristatomas paštu. Klientas pats testuoja medžiagą pagal instrukcijas, pridėtas prie testo.
2. Testų pardavimas specializuotoje parduotuvėje arba perpardavėjo pardavimo vietoje. Klientas pats testuoja medžiagą vadovaudamasis prie testo pateiktomis instrukcijomis.
3. Dalinama vakarėlio darbuotojų stenduose. Vakarėlio darbuotojų pagalba atliekant testą yra įmanoma, atsižvelgiant į atitinkamoje šalyje galiojančius įstatymus. Tačiau nepaisant to, kokia būtų teisinė situacija dėl disponavimo medžiagomis, švietėjai, besivadovaujantys lygus-lygiam principu, gali padėti interpretuoti testo rezultatą. Rekomenduojama tai daryti saugesnėje erdvėje, pvz., klubo tualete.
4. Daugelyje Europos šalių narkotikų sudėties testavimo laboratorijos gali veikti. Tai leidžia atlikti tikslesnius tyrimus. Be to, tokių testavimų rezultatai gali būti naudojami stebint narkotikų rinką ir stiprinant išankstinio perspėjimo sistemas. Laboratorijos gali būti:

30 Al-Juzi A. 'Mano diena su narkotikų testavimo komanda...'. Londonas; BBC Three, 31 August 2018. <https://www.bbc.co.uk/bbcthree/article/92063060-2ca3-4d9a-a6a2-538e47394f58>

- stacionarios (klientas siunčia mėginį į laboratoriją ir gauna atsakymą su testavimo rezultatais); arba,
- muzikos festivalių metu įrengtos mobilios lauko laboratorijos (klientas atneša mėginį į laboratoriją ir gauna atsakymą su testavimo rezultatais).

Svarbu, kad žalos mažinimo darbuotojas (lygus-lygiu darbuotojas, švietėjas, besivadovaujantis lygus-lygiu principu) po testo atlikimo ar jo atidavimo (jei tai leidžia įstatymai) privačiai pasikalbėtų su klientu. Reikėtų aptarti galimą psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo riziką ir rizikos mažinimo būdus (pvz., pakeisti medžiagos vartojimo būdą arba koreguoti dozę). Taip pat naudinga informuoti klientą apie teikiamas sveikatos ar švietimo paslaugas. Psichoaktyviųjų medžiagų tyrimai — gera proga pasiekti narkotikų vartotojus ir supažindinti juos su žalos mažinimo ir sveikatos stiprinimo paslaugomis. Su narkotikų testavimu susiję projektai: Energy Control (Ispanija); CheckIt (Austrija); CheckIn (Portugalija); Bunk Police (JAV); DrogArt (Slovėnija); ir Dance Safe (JAV, Kanada).



GEROJI PRAKTIKA

THE LOOP

Londonas, Jungtinė Karalystė



„The Loop“ yra nevyriausybinė organizacija, kuri testuoja narkotikus naktiniuose klubuose ir muzikos festivaliuose. Testavimus atlieka patyrusių savanorių chemikų komanda. Paslauga suteikia galimybę dalintis žalos mažinimo informacija su narkotikus vartojančiais asmenimis; informuoti apie galimą vartojimo riziką ir žalą; sudaryti sąlygas žmonėms, kurie nusprendžia vartoti narkotikus, priimti pagrįstus sprendimus; teikti informaciją apie konkrečias medžiagas, kuria gali būti dalinamasi socialiniuose tinkluose, kituose žiniasklaidos kanaluose ir informacijos punktuose, konsultuojantis su policija ir medicinos tarnybomis, siekiant sumažinti su narkotikais susijusią žalą festivalio/vakarėlio vietoje bei padidinti visuomenės saugumo lygį.

1.3.3.3. ŽIV/AIDS prevencija, priežiūra ir palaikymas

Švietimas, besivadovaujant lygus-lygiu principu, buvo naudojamas daugelyje visuomenės sveikatos sričių, įskaitant mitybos ugdymą, šeimos planavimą, narkotikų vartojimo ir smurto prevenciją. Tačiau švietimas, vadovaujantis lygus-lygiu principu, apie ŽIV/AIDS išsiskiria tuo, kad naujausioje tarptautinėje visuomenės sveikatos literatūroje šis pavyzdys yra naudojamas visur. Dėl tokio populiarumo išaugo pasaulinės pastangos suprasti ir tobulinti švietimo, remiantis lygus-lygiu principu, procesą ir poveikį ŽIV/AIDS prevencijos, priežiūros ir palaikymo srityse.

Paprastai ši intervencija apima konkrečios rizikos grupės narių įdarbinimą siekiant paskatinti juos keisti rizikingą seksualinį elgesį ir išlaikyti sveiką seksualinį elgesį. Nors dauguma ŽIV/AIDS prevencijos veiklų yra skirta švirkščiamuosius narkotikus vartojantiems žmonėms, sekso darbuotojams ir vyrams, turintiems lytinių santykių su vyrais, gana neseniai požiūris pasikeitė pabrėžiant saugesnės sekso praktikos tarp visų grupių, ypač jaunimo, svarbą.



1.4. Prevencija

Narkotikų vartojimo prevencija — tai bet kokia veikla, kuria siekiama užkirsti kelią narkotikų vartojimui ir (arba) jo neigiamiems padariniams, atidėti arba sumažinti narkotikų vartojimą per visą asmens gyvenimą. Prevencija taikoma legaliems narkotikams (tabakui, alkoholiui), nelegaliems narkotikams (kanapėms, MDMA, LSD), vaistams

(Subutex) ir kitoms medžiagoms, tokioms kaip inhaliatoriai. Prevencija gali būti taikoma ir priklausomybę sukeliančiam elgesiui, pavyzdžiui, azartiniams lošimams. 2 pav. parodyta prevencijos vieta teikiant tęstinę psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo sutrikimų priežiūrą.

2 pav. Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo sutrikimų priežiūros tęstinumas³¹



1.4.1. Prevencijos tikslai

Bendras narkotikų vartojimo prevencijos tikslas yra labai platus. Juo siekiama, kad žmogus vystytųsi sveikai ir saugiai, bei suvoktų savo potencialą ir prisidėtų prie savo bendruomenių.

Pagrindinis tikslas yra padėti žmonėms išvengti arba atidėti narkotikų vartojimo ir priklausomybės elgesio pradžią.

1.4.2. Prevencijos klasifikacija

Yra keletas prevencijos kategorijų:

1. pirminė, antrinė ir tretinė prevencija;
2. bendroji, atrankinė ir tikslinė prevencija; ir
3. aplinkos, raidos ir informacinė prevencija.

Norėdami geriau suprasti šią klasifikaciją, apžvelgsime kiekvieną prevencijos kategoriją.

1.4.2.1. Pirminė, antrinė ir tretinė prevencija

Visuomenės sveikatos srityje prevencija skirstoma į pirminę, antrinę ir tretinę, tačiau retai. Dabar ji keičiama į anksčiau paminėtą antrąją ir trečiąją kategorijas. Kadangi šis prevencijos skirstymas buvo vienintelis ir taikomas ilgą laiką, trumpai jį ir apžvelgsime.

Pirminės prevencijos tikslas — užkirsti kelią narkotikų vartojimui prieš pradėdant vartoti narkotikus. Be to, siekiama atidėti narkotikų vartojimo pradžios amžių. Tokios prevencijos pavyzdžiais gali būti programos, skirtos moksleiviams, kurių tikslas — išmokyti atsisakyti rūkymo ar kitų narkotikų vartojimo.

Antrinė prevencija skirta asmenims, kurie jau yra pradėję vartoti narkotikus. Ja siekiama sustabdyti narkotikų vartojimą arba sumažinti su narkotikų vartojimu susijusią žalą. Šis prevencijos tipas skatina pasirinkti saugesnį ir mažiau kenksmingą narkotikų vartojimo būdą. Kaip pavyzdį galima paminėti tikslinius mokymus narkotikus vartojantiems žmonėms ir jų šeimos nariams apie perdozavimo prevenciją, adatų ir švirkštų programas bei lygus-lygių palaikymo programas.

Tretinės prevencijos tikslas — teikti pagalbą ir gydymą narkotikus vartojantiems ir priklausomybe sergantiems žmonėms. Šio tipo prevencija siekiama padėti asmeniui atsisakyti narkotikų vartojimo. Tretinės prevencijos pavyzdžiais gali būti pagalba patekti į pakaitinio gydymo opioidais programą ir atvejų vadyba.

3 pav. Prevencijos ir žalos mažinimo pastangų sankirta³²



PIRMINĖ

Užkerta kelią narkotikų vartojimui prieš pradėdant vartoti narkotikus arba atideda narkotikų vartojimo pradžios amžių

ANTRINĖ

Ankstyvas narkotikų vartojimo nustatymas arba mažinimas, kai problemos jau yra prasidėjusio

TRETINĖ

Problemų arba žalos, susijusios su narkotikų vartojimu, mažinimas, kad būtų išvengta tolesnio pablogėjimo ar mirties

31 Grafika pritaikyta iš Medicinos instituto (JAV) Psichikos sutrikimų prevencijos komiteto, Mrazek, P. J. ir Haggerty, R. J. (red.). (1994). Psichikos sutrikimų rizikos mažinimas: prevencinės intervencijos tyrimų ribos. National Academies Press (JAV). DOI: 10.17226/2139 : [10.17226/2139](https://doi.org/10.17226/2139)

32 Pasveikimo tyrimų institutas. Specialios temos ir išteklių: žalos mažinimas. Bostonas, MA; Masačusetso bendroji ligoninė. <https://www.recoveryanswers.org/resource/drug-and-alcohol-harm-reduction/>

1.4.2.2. Bendroji, atrankinė ir tikslinė prevencija

Europos narkotikų ir narkomanijos stebėjimo centras (EMCDDA) skirsto prevenciją į tris kategorijas³³: bendrąją, atrankinę ir tikslinę. Šis skirstymas į kategorijas pagrįstas bendru žmonių, į kuriuos kreipiamasi, pažeidžiamumu — žinomas pažeidžiamumo lygis, susijęs su besivystančiomis medžiagų vartojimo problemomis, išskiria kategorijas, o ne tai, kiek ir ar žmonės iš tikrųjų vartoja medžiagas.

Bendroji prevencija skirta visoms gyventojų grupėms ir skirta įgūdžių bei vertybių ugdymui, normų suvokimui ir sąveikai su bendraamžiais bei socialiniu gyvenimu, siekiant išvengti arba atidėti narkotikų vartojimo pradžią. Visa populiacija yra vertinama kaip rizikos grupė, kuriai gresia piktnaudžiavimas narkotinėmis medžiagomis, todėl prevencinės programos gali būti naudingos šiai grupei. Bendrosios prevencijos intervencijos gali būti įtrauktos į mokyklos mokymo, popamokines ir tėvystės programas.

Atrankinė prevencija skirta grupėms, šeimoms ir bendruomenėms, kuriose narkotikai yra paplitę, ir šia prevencijos kategorija siekiama pagerinti anksčiau išvardintų grupių galimybes sunkiomis gyvenimo ir socialinėmis sąlygomis. Atrankinė prevencija skirta visai grupei, nepaisant atskirų grupės individų rizikos laipsnio, pavyzdžiui, suaugusių narkotikų vartotojų vaikai arba studentai, kuriems nesiseka mokslai.

Tikslinė prevencija skirta tiems, kurie jau vartoja arba užsiima kitokiu didelės rizikos elgesiu, kad galėtų susitvarkyti su individualiais asmenybės bruožais, keliančiais riziką būti labiau

pažeidžiamiems didėjančio narkotikų vartojimo. Tikslinės prevencijos intervencijos skirtos užkirsti kelią piktnaudžiavimui narkotikais asmenims, kurie neatitinka medicininių priklausomybės nuo narkotikų kriterijų, tačiau turi ankstyvų rizikos požymių. Į tikslines prevencijos programas asmenis gali nukreipti tėvai, mokytojai, mokyklų konsultantai, slaugytojai, jaunimo darbuotojai, draugai ar teismai.

1.4.2.3. Aplinkos, raidos ir informacinė prevencija

Šis metodas sujungia prevencijos funkcijų aspektus ir tipą, kad būtų galima tiksliau nustatyti ir sudaryti prevencijos strategijas. Prevencijos intervencijos išskiriamos į tris grupes: aplinkos, raidos ir informacinės prevencijos intervencijos.

Aplinkos prevencijos intervencijomis siekiama apriboti netinkamo elgesio galimybes taikant politiką, apribojimus ir veiksmus. Pavyzdžiui, teisiniai reikalavimai arba ekonominės (ne) skatinimo priemonės.

Raidos prevencijos intervencijomis siekiama skatinti prisitaikantį elgesį ir užkirsti kelią netinkamam elgesiui ugdant įgūdžius, kurie yra esminiai socializacijai ir tinkamo elgesio socialinei plėtrai. Pavyzdžiui, tėvų stebėjimo praktika ir individualių socialinių ar gyvenimo įgūdžių plėtra.

Informacinės prevencijos intervencijomis siekiama susitelkti į dėmesio procesus per komunikaciją, kuri padidina žinias ir didina informuotumą apie specifinį rizikingą elgesį. Tai galėtų apimti žiniasklaidos kampanijas, skirtas didinti informuotumą.

3 lentelė. Prevencijos formos ir funkcijos: piktnaudžiavimo medžiagomis prevencijos pavyzdžiai³⁴

	Bendroji	Atrankinė	Tikslinė
Aplinkos	Teisės aktai, draudžiantys medžiagų vartojimą; tarptautinių tiekimo kelių slopinimas.	Tiksliniai teisėsaugos institucijų veiksmai, skirti kovoti su prekyba narkotikais didelės rizikos rajonuose; sportininkų narkotikų testavimo programos.	Teisiniai įsakymai, užkertantys kelią didelės rizikos asmenims įsigyti alkoholio; įkalinimas.
Raidos	Socialinių/gyvenimo įgūdžių programos, skirtos moksleiviams, suteikiančios jauniems žmonėms įgūdžių tvarkantis su socialine įtaka.	Šeimos/tėvystės programos su šeimomis labiausiai nepasiturinčiose regiono ar šalies vietovėse; arba lankymo namuose programos su pažeidžiamomis nėščiosiomis.	Individualios konsultavimo programos paaugliams, turintiems impulsų kontrolės problemų.
Informacinė	Žiniasklaidos kampanijos, skirtos informuoti apie narkotikų pavojų.	Informacinės intervencijos, skirtos jauniems vyrams skurdžiuose rajonuose, kuriuose vyrauja stipri gaujų kultūra.	Normatyvus grįžtamasis ryšys, skirtas motyvuojančių interviu intervencijoms asmenims, kurių piktnaudžiavimo narkotikais rezultatai yra teigiami.

1.5. Švietimo ir prevencijos narkotikų tema skirtumai

Jei paklaustume žmogaus apie švietimą narkotikų tema, labai tikėtina, kad jį(s) pradės kalbėti apie narkotikų vartojimo prevenciją. Narkotikų vartojimo prevencija apima įvairias programas, strategijas ir intervencijas, todėl žmonės yra linkę švietimą narkotikų tema priskirti prie narkotikų prevencijos. Nors šie du metodai gali papildyti vienas kitą, jie neturėtų būti naudojami pakaitomis. Plačiąja prasme švietimas narkotikų tema nuo narkotikų vartojimo prevencijos skiriasi savo reikšmėmis, funkcijomis ir praktikomis. 4 lentelėje apžvelgiami šių dviejų požiūrių skirtumai.

³³ Europos narkotikų ir narkomanijos stebėjimo centras (EMCDDA) (2009 m.). Vėlesnių narkotikų vartojimo sutrikimų prevencija rizikos grupės vaikams ir paaugliams: nurodytos prevencijos teorijos ir įrodymų bazės apžvalga. Teminiai darbai. Liuksemburgas; Europos Bendrijų oficialiųjų leidinių biuras. https://www.emcdda.europa.eu/system/files/publications/562/EMCDDA-TB-indicated_prevention_130796.pdf

³⁴ Foxcroft DR. Aplinkos, vystymosi ir informacinės intervencijos: nauja prevencijos taksonomija, padedanti geriau organizuoti ir suprasti piktnaudžiavimo narkotinėmis medžiagomis prevenciją. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 2015 m. ruduo, 1(2), 66–78. DOI 10.15805/addicta.2014.1.2.027

4 lentelė. Narkotikų vartojimo prevencijos ir švietimo narkotikų tema skirtumai

NARKOTIKŲ VARTOJIMO PREVENCIJA	ŠVIETIMAS NARKOTIKŲ TEMA
<ul style="list-style-type: none"> Narkotikų prevencija paprastai siekia nutraukti narkotikų vartojimą. Narkotikų prevencijos tikslas gali būti pakeisti gyventojų elgesį. Narkotikų vartojimo prevencija suprantama kaip planinės intervencijos, kuriomis siekiama užkirsti kelią narkotikų vartojimui arba jį atitolinti. Intervencijos būdas yra sudėtingesnis. Siekiama sukurti pasitikėjimą. Preveninės intervencijos kartais gali skambėti įsakmiai, t. y. duodami nurodymus, ką daryti ir ko nedaryti. Preveninis požiūris gali būti pagrįstas išankstine nuomone. Preveninės intervencijos dažniausiai yra viena/kelias kartus organizuotos paskaitos/užsiėmimai. Dažniausiai asmenims teikiama tik atrinkta informacija (pavyzdžiui, aiškinama tik apie narkotikų žalą). Preveniniu požiūriu nesiekiami pakeisti represinių ir stigmatizuojančių įstatymų ir politikos. 	<ul style="list-style-type: none"> Švietimas narkotikų tema neturi turėti numatyto preventinio rezultato. Juo siekiama suteikti gyventojams naujų žinių ir supratimo apie narkotikus bei su jais susijusią žalą. Švietimo narkotikų tema programos mokymosi rezultatais neturėtų būti siekiama užkirsti kelią, atidėti ar sumažinti narkotikų vartojimą. Jis grindžiamas tarpusavio supratimu ir pasitikėjimu. Asmuo gali laisvai priimti pagrįstą sprendimą dėl narkotikų vartojimo. Švietimo narkotikų tema požiūris yra pagrįstas pokalbiais nesmerkiant kito asmens. Švietimas narkotikų tema yra nuolatinis procesas. Švietime narkotikų tema taikomas holistinis požiūris ir suteikiama visa informacija apie medžiagas (paaiškinus narkotikų žalą, galima paaiškinti, kaip kai kurie narkotikai yra naudojami medicinoje ir pan.). Švietimo narkotikų tema požiūris apima informaciją apie įstatymus ir politiką, susijusią su narkotikais, bei įgalina žmones pasisakyti už būtinybę keisti represyvius įstatymus.

1.6. Kas veikia ir kas neveikia švietime narkotikų tema

Daugelis programų, skirtų užkirsti kelią narkotikų vartojimui arba sumažinti narkotikų vartojimą ir su juo susijusią riziką, yra neveiksmingos dėl kelių priežasčių, nes:

- programos neturi teorinės bazės;
- jos netinkamai suprojektuotos;
- nėra programos pagrindžiančių įrodymų;
- programos nėra tinkamos aplinkos/situacijai, kuriose jos naudojamos.

Ruošdami jaunimui veiklą narkotikų tema, atminkite šiuos „NEGALIMA!“

1.

NENAUDOKITE JOKIŲ GĄSDINIMO TAKTIKŲ

(jokių su narkotikais susijusių siaubo istorijų ar filmų, žmonių nuotraukų, kaip jie atrodė prieš vartojant narkotikus ir dabar, jokios policijos su tarnybiniais šunimis ir pan.). Ši praktika neturi nieko bendra su jauno žmogaus elgesio pasikeitimu.

2.

NEKVIESKITE

sveikstančių ar sergančių priklausomybės ligomis žmonių dalintis savo

LIUDIJIMAIS/ISTORIJOMIS

Jaunimas dažniausiai negali susieti savo elgesio su svečių istorijomis. Taip pat jaunimas gali klaidingai interpretuoti tokias istorijas ir laikyti jas kaip lengvai pasiekiamą „sėkmę“.

3.

NETEIKITE TIK INFORMACIJOS

Tai negali užtikrinti, kad jaunuoliai supras ir pritaikys informaciją kasdiniame gyvenime, taip pat tik informacija nekeičia žmogaus elgesio.

4.

NEORGANIZUOKITE VIENKARTINIŲ POKALBIŲ

Kviesti gydytoją ar policijos pareigūną pasikalbėti apie narkotikų nevartojimą yra neefektyvu, nes dažniausiai tokiose praktikose jauni žmonės tampa pasyviais klausytojais, o pakviestas svečias gali neturėti įgūdžių pateikti informaciją taip, kad jaunimas galėtų įsigilinti ir suprasti, kas buvo pasakyta.

5.

NEDEMONIZUOKITE AR NENORMALIZUOKITE

narkotikų vartojimo. Labai svarbu vartoti tinkamą kalbą šnekant apie narkotikus, apibūdinant riziką ir žalą bei stengiantis daryti ją suprantamą jaunimui.

6.

NEMOKYKITE JAUNŲ ŽMONIŲ SAKYTI „NE NARKOTIKAMS!“

Tai pasenusi ir neveiksminga praktika.

O kas tada veikia bendraujant su jaunais žmonėmis apie narkotikus?

HOLISTINIS POŽIŪRIS Į ŠVIETIMĄ APIE NARKOTIKUS

Jis apima ne tik informaciją apie narkotikus ir saugesnį narkotikų vartojimą, bet ir asmeninių bei socialinių įgūdžių ugdymą, mokymą, kaip susidoroti su sudėtingomis situacijomis (t. y. kai kas nors perdozuoja ir pan.).

AKTYVUS MOKYMASIS IR ĮTRAUKIANTIS POŽIŪRIS

Stenkitės, kad jūsų veikla būtų interaktyvi ir įtrauki, ir leiskite jauniems žmonėms bendrauti vieniems su kitais. Kuo aktyviau dalyvis įsitraukia į veiklą, tuo ta veikla, tikėtina, kad bus efektyvesnė.

STRUKTŪRUOTOS IR TĘSTINĖS PROGRAMOS

Kaip minėta, vienkartiniai pokalbiai ar sporadiškos veiklos nėra veiksmingos. Planuodami savo veiklą pagalvokite apie keletą struktūruotų sesijų, kurios turės tęsinį.

TINKAMUMAS

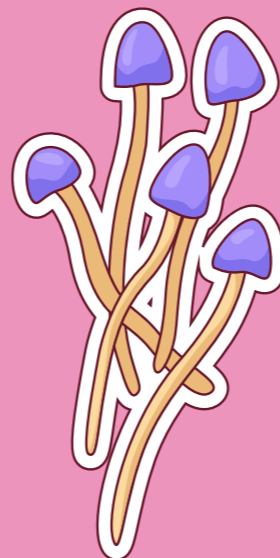
Niekada ne per anksti kalbėtis su jaunu žmogumi apie narkotikus, jei pokalbis atitinka amžių. Taip pat svarbu atsižvelgti į jaunų žmonių išsivystymo lygį ir vietos jaunimo kultūrą. Jūsų veikla turėtų padėti atspindėti tikslinės grupės realijas ir patirtį.

KOMUNIKUOKITE APIE TRUMPALAIKES PASEKMES

Dėmesys su narkotikų vartojimu susijusiai rizikai turėtų būti sutelktas į trumpalaikes, o ne ilgalaikes pasekmes. Švietimo apie narkotikus programose reikėtų sutelkti dėmesį į „artimiausias“ narkotikų vartojimo rizikas (t. y. pavojingi teršalai, nežinomos medžiagos vartojimas, narkotiko stiprumo, poveiko nežinojimas, narkotikų maišymo rizika).

GRIUKITE MITUS, SUSIJUSIUS SU NARKOTIKAIS IR STABDYKITE STIGMĄ

Daugybėje informacijos narkotikų tema yra pilna klaidingų nuomonių ir mitų. Įtraukite šią temą į diskusijas su jaunimu ir griaukite kartu plačiai paplitusius mitus, susijusius su narkotikais, pateikdami įrodymais pagrįstą informaciją.



SAVANORIŠKAS DALYVAVIMAS

Neverskite jaunuolių dalyvauti veikloje, jei jie nenori. Jeigu jaunuoliai yra jaunesnio amžiaus, nei nustatyta įstatymais, turėtumėte paprašyti jų tėvų sutikimo.

APDOVANOKITE DALYVIUS

Programos pabaigoje galite dalyviams įteikti baigimo pažymėjimus ir pabrėžti jų indėlį bei pastangas.

KURTI IR UŽTIKRINTI PASITIKĖJIMĄ

Prieš pradėdami veiklą, nustatykite taisykles/susitarimą su dalyviais. Tai padės išlaikyti bendravimą remiantis pagarbos ir konfidencialumo principais, bei užtikrins saugios aplinkos kūrimą.



1.7. Pagarbios ir įtraukios kalbos naudojimas bendraujant su jaunais žmonėmis

Kalba, kurią vartojame kalbant apie narkotikus vartojančius žmones ar bet kurią kitą svarbią gyventojų grupę, turi didelės įtakos tam, kaip šios bendruomenės žiūri į save ir kaip į jas žiūri kiti. Žodžiai ir frazės, kuriuos vartojame pokalbiuose su narkotikus vartojančiais žmonėmis, gali turėti didelės įtakos tolesniam bendravimui su jais. Be to, neteisinga kalba gali sukurti stigmą, o stigma gali virsti diskriminacija. Todėl turėtume apgalvoti, kaip kalbame, ir naudoti įtraukią bei pagarbią kalbą.

1.7.1. Pagarbios kalbos principai

Kanados visuomenės sveikatos asociacija sukūrė pagarbios kalbos³⁵ kai kalbame apie seksualumą, narkotikų vartojimą ir lytiškai bei krauju plintančias infekcijas, pagrindinius principus. Toliau pateikiami pagrindiniai principai, kurių reikėtų nepamiršti kalbant su jaunais žmonėmis:

- **Žodžiai yra svarbūs.** Kai kurie žodžiai gali priversti žmones jaustis atskirtais ir „prilipdyti“ stereotipines etiketes, nukreiptas į asmens tapatybę. Stigmatizuojanti kalba gali priversti žmones jaustis nepageidaujamais arba nesaugiai mūsų aplinkoje.
- **Kalba keičiasi.** Kalba yra gyvas dalykas ir laikui bėgant kinta. Tai reiškia, kad per laiką ji gali keistis ir jums reikia nuolat sekti bei atnaujinti informaciją apie besikeičiančią kalbą. Šnekant apie narkotikus, reikia stengtis vartoti tinkamus žodžius.

- **Mąstysena yra svarbi.** Gerai kartais nežinoti, kaip paaiškinti kai kuriuos dalykus. Nebijokite klysti ir užmegzkite pokalbį. Jei kas nors taisyti jūsų kalbą, būkite atviri ir empatiški bei pasinaudokite galimybe mokytis iš žmonių, kurie gali geriau mokėti ir suprasti kalbos vartojimą.
- **Pirmiausia/svarbiausia žmogus.** Naudokite kalbą, remiantis „pirmiausia/svarbiausia žmogus“ principu. Šio požiūrio pagrindas — į asmenį orientuotos priežiūros teikimas. Pirmenybę teikite asmens tapatybei, o ne kitoms savybėms (pvz., „asmuo, gyvenantis su ŽIV“, o ne „infekuotas ŽIV“).
- **Būkite įtraukūs.** Išbandykite ir naudokite kuo įtraukesnę kalbą. Užuoat sakę „vyras/žmona“ naudokite „partneris/partnerė“. Ši kalba yra nešvaresnė ir mažiau klaidinanti.
- **Būk specifiškas.** Naudokite kalbą, pagrįstą tuo, kaip žmonės save identifikuoja. Geriausias būdas tai išsiaiškinti — tiesiogiai paklausti žmonių, kokia kalba jiems priimtina.
- **Būkite kritiški.** Prieš pristatydami ar apibūdindami ką nors pagal asmenines savybes (pvz., rasę, lytinę tapatybę, (ne) galią, medžiagų vartojimą ir pan.), paklauskite savęs, ar tai aktualu ir būtina.

1.7.2. Pagarbios ir įtraukios kalbos pavyzdžiai

Žemiau rasite lentelę su keletu pavyzdžių, kaip galite pagerinti savo kalbą bendraujant apie narkotikų vartojimą ir seksualumą. Atminkite, kad ne visi šie žodžiai gali būti pritaikyti jūsų kultūrai ir realijoms.

5 lentelė. Pagarbi ir įtrauki kalba: ką vartoti rekomenduojama ir ko ne

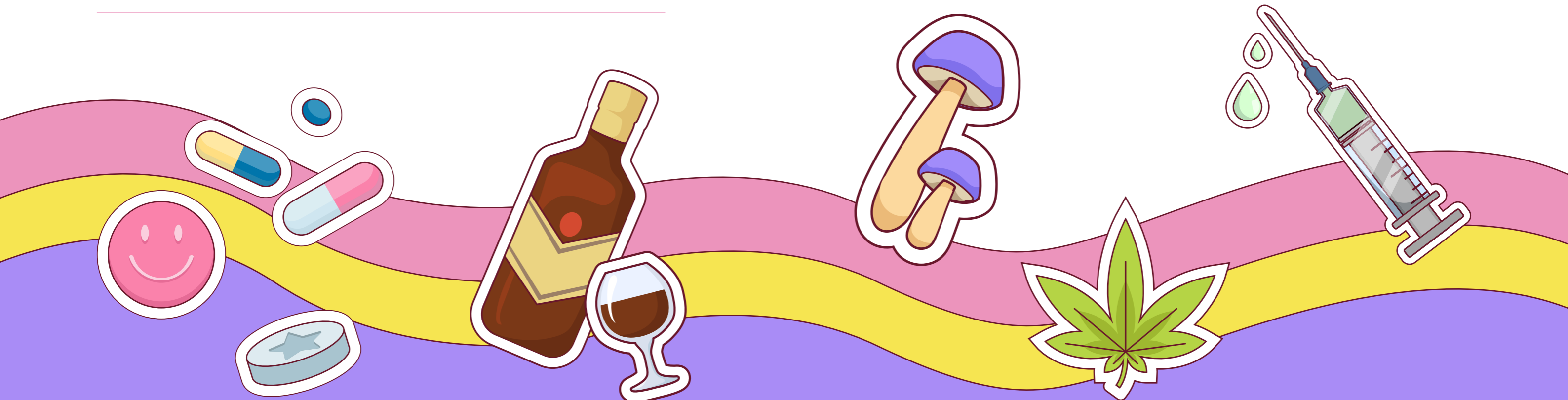
REKOMENUOJAMA VARTOTI	NEREKOMENDUOJAMA VARTOTI
 Asmuo vartojantis narkotikus Asmuo vartojantis psichoaktyviausias medžiagas	 Narkotikų vartotojas
 Asmuo, kuriam būdingas neprobleminis narkotikų vartojimas Asmuo, kuris retkarčiais vartoja [medžiagą]	 Rekreaciniai vartotojai, eksperimentiniai vartotojai
 Asmuo, sergantis priklausomybės liga Asmuo, kuriam būdingas probleminis narkotikų vartojimas Asmuo, turintis psichikos ir elgesio sutrikimų, dėl medžiagų vartojimo	 Narkomanas, piktnaudžiaujantis narkotikais, „stouneris“
 Probleminis narkotikų vartojimas	 Narkotikų vartojimo įprotis
 Abstinentas Asmuo, nustojęs vartoti narkotikus	 Švarus
 Aktyviai vartoja narkotikus	 Nešvarus (<i>ang. dirty</i>)
 Kurti atsaką Sukurti programą Kreiptis Suvaldyti	 Kovoti Priešintis Stengtis įveikti narkotikus ir kt. su kova susijusi kalba
 Saugaus vartojimo vieta (kambariai)	 <i>Ang. fix rooms</i>
 Sveikstantis asmuo Ilgai sveikstantis asmuo	 Buvęs narkomanas, pataisytas narkomanas, eksvartotojas

³⁵ Kanados visuomenės sveikatos asociacija (2019). Kalba yra svarbi. Vartojama pagarbi kalba, susijusi su seksualine sveikata, medžiagų vartojimu, STBBI ir persipinančios stigmos šaltiniais. Otava, ON; Kanados visuomenės sveikatos asociacija.

<https://www.cpha.ca/sites/default/files/uploads/resources/stbbi/language-tool-e.pdf>

REKOMENUOJAMA VARTOTI	NEREKOMENDUOJAMA VARTOTI
 Asmuo vartojantis švirkščiamuosius narkotikus	 Švirkščiamųjų narkotikų vartotojas
 Pakaitinė opioidų terapija	 Pakeičianti opioidus terapija
 Narkotikų vartojimas	 Piktnaudžiavimas narkotikais
 Asmuo vartojantis alkoholį	 Alkoholikas
 Seksualinis kontaktas (pvz., oralinis, vaginalinis, analinis) nenaudojant prezervatyvo/koferdamo/pirštinių/PrEP/ar kitokios apsaugos nuo lytiškai ir per kraują plintančių infekcijų	 Rizikingas seksas, nesaugus seksas
 Turinti(s) kelis partnerius	 Pasileidęs/ netvarkingas (turima omenyje seksualinio aktyvumo praktika dažnai keičiant partnerius)
 Kontroliuojami narkotikai	 Nelegalus/ neteisėtas narkotikų vartojimas/ disponavimas

REKOMENUOJAMA VARTOTI	NEREKOMENDUOJAMA VARTOTI
 Asmuo gyvenantis su ŽIV	 ŽIV infekuotas
 Teigiamas/neigiamas testas	 Švarus/ nešvarus (turint omenyje toksikologinį šlapimo tyrimų rezultatą)
 Pagrindinės grupės (ang. key populations)	 Pažeidžiamos žmonių grupės (ang. vulnerable populations)
 Sekso darbuotoja(s) Žmonės, įtraukti į prekybą seksu	 Prostitutė
 Perėjimas iš vienos lyties į kitą lytį (ang. transition)	 Lyties pakeitimas (ang. sex change)
 Asmuo, kuris yra/buvo įkalintas	 Kalinys, nuteistasis
 Asmuo, nuteistas už (tariamą) nusikaltimą	 Nusikaltėlis



Darbas su jaunimu ir švietimas pagal principą lygus-lygiam

Darbas pagal principą lygus-lygiam – kas tai? Kaip ir kada jis veiksmingas?

Kuriant programas, kurių tikslas — suteikti jaunimui žinių apie psichoaktyvias medžiagas, jų vartojimą ar priklausomybę, verta apmąstyti darbo ir švietimo pagal principą lygus-lygiam metodą. Panašu, kad šio metodo taikymas yra veiksmingesnis už „tradicinius“ metodus, plačiai naudojamus šiais laikais narkotikų vartojimo prevencijai. Turime daug argumentų, kodėl svarbu įtraukti pagal principą lygus-lygiam metodą, tačiau prieš pradėdami aptarinėti, trumpai aptarsime pačią darbo pagal principą lygus-lygiam idėją.

Darbo pagal principą lygus-lygiam idėja pirmą kartą atsirado aštuntajame dešimtmetyje³⁶. Ji pradėta savipagalbos grupėse, skirtose žmonėms, turintiems psichikos sveikatos sutrikimų. Dėl specifinio ir subtilaus savo problemų pobūdžio bei dėl netinkamo



elgesio psichiatrijos ligoninėse, kuriose šie žmonės buvo gydomi, pacientai galėjo pasitikėti ir atsiverti tik žmonėms, turintiems panašią patirtį. Padėtis, kurioje jie atsidūrė, paskatino juos apgalvoti ir suprasti, kad gydymo procesas yra daugiau nei simptomų valdymas, kurį atlieka gydytojai. Žmonės suprato, kad jie patys, kaip pacientai, gali vienas kitam suteikti emocinę paramą, patarimus ir pagalbą. Taip gimė darbo pagal principą lygus-lygiam metodas, kuris nuo tų laikų yra vertinamas ir metodiškai tobulinamas.

Darbas pagal principą lygus-lygiam visų pirma yra emocinės ir socialinės paramos teikimas žmonėms, su kuriais lygus-lygiam darbuotojai dalijasi panašia patirtimi. Lygus-lygiam darbe pagrindinis dėmesys skiriamas viltimi ir optimizmu pagrįstų tarpusavio ryšių kūrimui. Labai svarbus yra patirčių panašumas. Per savo patirtį lygus-lygiam švietėjai gali pateikti autentiškus savo gyvenime patirtų sunkumų ir negandų įveikimo pavyzdžius. Dalijimasis patirtimi taip pat sukuria pasitikėjimą tarp šalių, kurio trūksta kituose, formalesniuose santykiuose (pvz., mokinio ir mokytojo).

36 Davidson L, Bellamy C, Guy K, Miller R. (2012). Lygus-lygiam parama tarp sunkiomis psichikos ligomis sergančių asmenų: įrodymų ir patirties apžvalga. Pasaulio psichiatrija: oficialus Pasaulio psichiatrijos asociacijos (WPA) žurnalas, 11(2), 123-128. <https://doi.org/10.1016/j.wpsyc.2012.05.009>

Darbe pagal principą lygus-lygiam darbuotojai veikia kaip treneris ir mentorius. Jiems pavesta padėti lygus-lygiam paslaugų naudotojams išsikelti tikslus, kurių jie nori pasiekti, ir lavinti įgūdžius tiems tikslams pasiekti. Jų vaidmuo yra ir telkti klientų bendruomenę ir padėti jiems kurti prasmingą gyvenimą bendruomenėje



Lygus-lygiam darbas yra puiki galimybė abipusiam mokymosi ir tobulėjimo procesui, kuris naudingas visoms dialogo pusėms.

Apibendrinant, lygus-lygiam darbas grindžiamas trimis ramsčiais:

1. **Abipusiškumu** — užtikrinant sveikus šalių santykius, kuriuose nėra galios nelygybės;
2. **Gyvenimo patirtimi** — parodant kitai pusei, kaip galima įveikti gyvenimo sunkumus; ir,
3. **Optimizmu ir viltimi** — įkvepiant kitą pusę gyvenimo pokyčiams.

2.1. Lygus-lygiam darbo teoriniai pagrindai

Norint tiksliai suprasti, koks yra lygus-lygiam darbas ir kodėl jis veiksmingas psichikos sveikatos srityje, būtina pažvelgti į šios pagalbos teikimo formos teorinius pagrindus. Kaip minėta anksčiau, darbas pagal principą lygus-lygiam atsirado kaip poreikio padiktuota iniciatyva, iš taip vadinamų „grassroots“ judėjimų. Tik po to, kai buvo įgyvendintos ir įvertintos pirmosios lygus-lygiam darbo programos, specialistai sugalvojo teorijas, paaiškinančias, kodėl toks darbas yra efektyvus.

Žemiau pateikiamos šešios teorijos, kurios buvo svarbiausios aiškinant, kaip lygus-lygiam darbas daro įtaką jaunų žmonių elgesiui³⁷.

1. Socialinio identiteto teorija
2. Socialinė kognityvinė teorija
3. Prieraišumo teorija
4. Atsparumo teorija
5. Socialinės integracijos teorija
6. Vilties teorija

Pirmosios trys teorijos yra dažniausiai cituojamos šios srities vertinimuose ir specializuotoje literatūroje, todėl bus aptariamoms plačiau.

Lentelė 6. Trys pagrindinės teorijos paaiškinančios, kaip lygus-lygiam darbas daro įtaką jaunų žmonių elgesiui

Teorijos pavadinimas	Teorinės prielaidos	Praktika
Socialinio identiteto teorija	<ol style="list-style-type: none"> 1. Savęs priėmimui įtakos turi grupė, kuriai individas priklauso. Priklausymas grupėms, kurios laikomos vertingomis, yra svarbus teigiamos savigarbos šaltinis. 2. Mes linkę kitus skirstyti į „mes“ ir „jie“. Tokiu atveju tapatinamės su žmonėmis iš pirmosios grupės. 3. Atskaitos grupė leidžia asmeniui nustatyti, koks elgesys ir požiūriai tinka grupėje, su kuria jie tapatinasi. Taip žmonės daro išvadas ir mokosi. 	Didelę įtaką individo tapatybės formavimuisi turi panašaus amžiaus, interesų, statuso asmenų grupės. Tačiau svarbu stebėti įtaką programos pagal principą lygus-lygiam kontekste. Stebėjimas yra itin svarbus siekiant užtikrinti, kad įgyvendinama programa nestiprintų neigiamų stereotipų apie tapatybę ir su tiksline grupe susijusių vaidmenų. Be stebėjimo ir vadovavimo kyla pavojus, kad dalyviai sutelks dėmesį į problemas, o ne į sprendimus ir perims neigiamus identitetus, užuot konstravę pozityvesnius savo identiteto suvokimus.
Socialinė kognityvinė teorija	Socialinio mokymosi teorija remiasi dviem ramsčiais: socialiniu modeliavimu ir asmenine agentūra žmogaus elgesyje. Asmeninė agentūra yra įsitikinimas ar patirtis, kad „aš“ (agentūra) esu „mano“ (nuosavybė) minčių ir veiksmų priežastis. Asmeninės agentūros ir apsisprendimo įsitikinimai reguliuoja, kaip individas suvokia ir kognityviai apdoroja galimas grėsmes ³⁸ . Jei tikėjimo savo veiksmingumu lygis žemas, žmonės bijo galimų grėsmių ir yra pažeidžiami, nes negali tinkamai modeliuoti savo elgesio. Jei tikėjimo savo veiksmingumu lygis yra aukštas, žmonės renkasi, kokius iššūkius priimti, kiek pastangų įdėti, kiek laiko stengtis išverti esant	Socialinio mokymosi teorijoje aprašytas dalyvaujamojo ir stebimojo mokymosi procesas yra aktualus paaiškinimas, kaip veikia programos, pagrįstos lygus-lygiam darbu. Kad individas išmokytų tam tikro elgesio ir kad jis būtų sėkmingai įgyvendintas kasdieniame gyvenime, individas turi suprasti galimą rezultatą, jei elgesys kartosis. Stebėtojas nėra orientuotas į pastiprinimą atsilyginant, nei į bausmę, kuri gali būti paskirta dėl netinkamo elgesio. Stebėtojas tikisi panašių rezultatų, imituodamas grupėje stebimą elgesį (vadinamieji rezultato lūkesčiai). Lūkesčius apibrėžia socialinė aplinka, kurioje yra stebėtojas. Tokiu būdu dalyviai įgyja pasitikėjimo savo gebėjimais įgyvendinti naują elgesį ir dėl to sukuria įgalinimo jausmą.

37 Western Australian Centre for Health Promotion Research (2010). My-Peer Toolkit. Perth; Curtin University. <https://mypeer.org.au/planning/what-are-peer-based-programs/theory/>

38 Bandura A. (1997). Saviveiksmingumas: kontrolės vykdymas. I. W H Freeman/Times Books/Henry Holt & Co. <https://psycnet.apa.org/record/1997-08589-000>

Teorijos pavadinimas	Teorinės prielaidos	Praktika
	kliūtims ir nesėkmėms, ir ar nesėkmės motyvuoja, ar demoralizuoja. Tai leidžia jiems modeliuoti savo elgesį efektyviai ir tinkamai atsižvelgiant į situaciją.	
Prieraišumo teorija	<ol style="list-style-type: none"> Artumas ir priklausymas yra vieni svarbiausių žmogaus poreikių. Tiek evoliuciniu, tiek psichologiniu požiūriu, norint tinkamai vystytis, mums reikia priklausyti kažkam ir jaustis saugiai. Kitų priėmimas lemia saugumą ir šilumą. Dėl atstūmimo asmuo patiria neigiamas emocijas — gėdą ir baimę. 	<p>Specifiniai ryšiai, kurie užsimezga tarp dalyvių lygus-lygiam konsultavimo metu, gali patenkinti artumo ir priklausymo poreikį.</p> <p>Jei šie poreikiai patenkinami, toliau bus lengviau kurti pasitikėjimo ir atvirumo atmosferą, kuri yra būtina diskutuojant tokiomis temomis kaip narkotikų vartojimas ir švietimas apie narkotikus. Tačiau svarbu iš anksto įsitikinti, kad lygus-lygiam darbuotojai turėtų reikiamo išsilavinimo ir savybių.</p>

2.2. Lygus-lygiam programų formos ir temos

Egzistuoja daugybė sudėtingų, kintančių požiūrių, interpretacijų ir apibrėžimų, kuriuos vienija bendras terminas „lygus-lygiam darbas“. Lygus-lygiam darbas apjungia daugybę darbo metodų, priklausomai nuo poreikių ir susijusių intervencijų tikslų: pvz., lygus-lygiam švietimas, palaikymas, tarpininkavimas, konsultavimas. Praktikoje šie terminai dažnai vartojami pakaitomis. Todėl kyla sunkumų ne tik dėl terminų vartojimo, kas turi reikšmės šios srities tyrimams, bet ir praktikai. Tai gali sukelti painiavą sprendžiant, kuris požiūris yra tinkamiausias.

Tolesnėse pastraipose apžvelgsime pagrindines skirtingų lygus-lygiam darbo tipų ypatybes.

- **Lygus-lygiam švietimas** yra gerai įvertintas ugdymo metodas, kuriuo siekiama pakeisti

žmogaus elgesį, įsitikinimus ir normas taip, kad asmuo laikytųsi sveikesnio gyvenimo modelio. Tinkamai apmokyti ir motyvuoti asmenys iš tos pačios amžiaus/socialinės ar kt. grupės vykdo šviečiamąją ir įgūdžių ugdymo veiklą siekdami pagerinti arba palaikyti savo kolegų sveikatą ar gerovę. Lygus-lygiam švietimo veikla yra pagrįsta dalyvavimu ir paprastai vyksta ilgą laiką, o ne vieną kartą.

- **Lygus-lygiam palaikymu/mentoryste** siekiama didinti savigarbą ir saviveiksmingumą, gerinti dalyvių gyvenimo įgūdžius, įveikos strategijas ir problemų sprendimo įgūdžius. Šiuo lygus-lygiam darbo tipu dažnai teikiamas palaikymas konkrečiose gyvenimo situacijose. Jis pagrįstas palaikomųjų santykių tarp dviejų žmonių stiprinimu, kai vienas iš jų paprastai tam tikroje srityje turi daugiau patirties.

- **Lygus-lygiam tarpininkavimas** yra skirtas paruošti jaunas žmones veikti tarpininkais konfliktuose, kurie išskyla tarp tos pačios socialinės grupės/amžiaus ar kt. dalyvių.
- **Lygus-lygiam lyderystė** orientuota į lyderystės ir (arba) konsultavimo įgūdžių ugdymą. Tai gali būti neatsiejama bet kokios lygus-lygiam intervencijos dalis.

Šiais laikais prieiga prie įvairių žinių šaltinių yra didesnė nei bet kada anksčiau. Tačiau nepaisant palankių sąlygų įgyti žinių, jaunimas vis dar daug pastangų tam, kad galėtų daugiau sužinoti apie tokias temas kaip seksualumas ir reprodukcinė sveikata, ŽIV/AIDS/LPI ar narkotikų vartojimas. Nepaisant to, kad anksčiau minėtos temos priklauso visuomenės sveikatos sričiai, o žinios apie jas turėtų būti plačiai prieinamos, jaunimui dažnai sunku gauti tikslią ir aiškią informaciją. Tai daugiausia lemia įvairiose šalyse galiojančios sociokultūrinės normos ir su šiomis temomis susiję tabu.

Nors egzistuoja nemažai švietimo programų, skirtų anksčiau aptartoms temoms — programos dažnai taiko tradicinius darbo metodus, kurie yra neveiksmingi dėl to, kad:

- žinios pateikiamos autoritetingu būdu;
- žinios pateikiamos vertinant ir teisiant. Švietimo apie narkotikus atveju tai ypač aktuali problema — priklausomybė pristatoma kaip elgesys, už kurį reikia bausti, o ne kaip sveikatos problema, kurią reikia gydyti. Tai gali paveikti jaunas žmones ir jie bijos prašyti pagalbos; ir,
- asmenims, kurie vykdo programas, trūksta žinių apie jaunų žmonių vertybes, pažiūras ir gyvenimo būdą.

Švietimas pagal principą lygus-lygiam gali sumažinti visas šias problemas. Tai lygiateisių asmenų dialogas, užtikrinantis, kad informacija būtų perduodama **neautoritetiniu būdu**. Nevertinančio / neteisiantčio požiūrio taikymas didina jaunų žmonių pasitikėjimą ir skatina atviresnius. Neformali aplinka turi papildomą

teigiamą poveikį kuriant pasitikėjimo lygį grupėje. Lygus-lygiam darbas yra veiksmingas narkotikų švietimo metodas, nes jis yra dalyvaujamojo pobūdžio — žmonės kartu diskutuoja ir mokosi tam tikra tema. Šis požiūris leidžia pažvelgti į dalykus iš naujos perspektyvos, nenurodant, ką galvoti ar daryti.

Apibendrinant galima pasakyti, kad lygus-lygiam švietimo metodas pirmiausia naudojamas tradicinėse visuomenės sveikatos paslaugose ir programose tarp dviejų asmenų arba grupėse, už jų ribų arba šalia jų. Visų pirma, šis metodas gali būti taikomas daugelyje psichikos sveikatos sričių, įskaitant narkotikų vartojimo ir smurto prevenciją.

2.3. Kas yra kas? Jaunimo darbuotojo, lygus-lygiam darbuotojo ir lygus-lygiam švietėjo apibrėžimai



„Lygus-lygiam“ reiškia asmenį, priklausantį tai pačiai socialinei grupei kaip ir kai kurie kiti žmonės pagal amžių, lytį, seksualinę orientaciją, profesiją, socialinę ir ekonominę ir (arba) sveikatos būklę bei kt.



Švietimas reiškia asmens žinių, požiūrių, įsitikinimų ar elgesio ugdymą, atsirandantį mokymosi procese.

Lygus-lygiam švietėjas — tai asmuo iš pažįstamos aplinkos, t. y. „lygus-lygiam“ asmuo, turintis informacijos tam tikra tema ir išmokytas perteikti šią informaciją neformalioje aplinkoje (vakarėlyje, ekskursijoje, kavinėje ir pan.) arba organizuotoje paskaitoje (mokykloje, jaunimo centre ir kt.).

Jaunimo darbuotojas — tai asmuo, dirbantis su jaunimu, siekiantis jų asmeninio, socialinio ir ugdymosi tobulėjimo neformalioje aplinkoje, pasitelkdamas ugdymo procesus, vadovaudamasis rūpinimosi ir laisvalaikio požiūriais.

Dirbdamas narkotikų srityje, **lygus-lygiam darbuotojas** panaudoja savo „išgyventą“ narkotikų vartojimo patirtį, praturtindamas ją formaliojo mokymo metu įgytais įgūdžiais, kad galėtų teikti paslaugas kitiems narkotikų vartotojams.

Kuriant jaunimui skirtą programą, apimančią su medžiagų vartojimu susijusias temas, verta ar net rekomenduojama į komandą įtraukti ne tik jaunimo darbuotojus, bet ir lygus-lygiam švietėjus bei darbuotojus. Jie gali remtis savo tiesiogine elgesio pokyčių, susijusių su medžiagų vartojimu, patirtimi ir pasiūlyti unikalią bei vertingą paramą kitiems, dalindamiesi panašia patirtimi, kuri yra būtina mokymosi ir elgesio pokyčių procese.

2.4. Formalus ir neformalus švietimas pagal principą lygus-lygiam

Neformalus lygus-lygiam švietimas reiškia darbą su asmenimis arba nedidelėmis žmonių grupėmis neformalioje arba neorganizuotoje aplinkoje, pavyzdžiui, darbas gatvėje ir „outreach“ darbas. Paprastai neformalus lygus-lygiam darbas yra skirtas didžiausios rizikos grupėms, kurios įprastai yra už struktūrinės aplinkos ribų, pavyzdžiui, darbas su romų vaikais, romų gyvenvietėse.

Formalus lygus-lygiam švietimas — lygus-lygiam švietimas jaunimo klubuose, pilietinės visuomenės organizacijose ar mokymo centruose.

Tokio tipo programos paprastai yra sukurtos pagal konkrečias programas, metodikas ir struktūras.

2.5. Etika programose, grįstose lygus-lygiam principu

Kad programos, į kurias yra įtrauktas lygus-lygiam švietimas, būtų sėkmingos ir priimtose, visų pirma būtina vadovautis tam tikrais etikos principais.

Visi programoje dalyvaujantys asmenys ir pati programa turi laikytis nustatyto etikos kodekso, kuris yra susijęs su komandos narių tarpusavio santykiais ir santykiais su tiksline grupe, bei apimti šiuos principus:

PAGARBA, ŽMOGAUS IR VAIKO TEISIŲ APSAUGA BEI JŲ SKATINIMAS

Lygus-lygiam švietimo programa ir visi jos komponentai privalo gerbti žmogaus ir vaiko teisių principus bei skatinti jų laikytis. Visi lygus-lygiam švietimo programos dalyviai turi būti supažindinti su pagrindinėmis žmogaus ir vaiko teisėmis ir programos įgyvendinimo metu aktyviai prisidėti prie jų skatinimo bei įgyvendinimo.

Pavyzdžiui, jei programa skirta jauniems žmonėms iš romų bendruomenės, reikėtų atsižvelgti į tai, kokios romų teisės visuomenėje pažeidžiamos, ar programa pripažįsta šių teisių pažeidimą ir ar tinkamai sprendžia šią problemą.

LYGYBĖS IR TOLERANCIJOS UGDYMAS PAGARBA KULTŪRINIAMS IR KITIEMS SKIRTUMAMS / YPATUMAMS

Visi lygus-lygiam švietimo programos dalyviai yra lygiaverčiai programoje numatytos veiklos dalyviai. Tokia veikla vykdoma remiantis tolerancijos ir abipusės pagarbos asmens orumui ir kiekvieno /visų dalyvių unikalumui principais.

Pavyzdžiui, švietėjai turėtų gerai išmanyti socialinės grupės, kuriai priklauso programos dalyviai, tradicijas ir kultūrinę specifiką. Be to, jie turėtų tobulinti žinias apie programos dalyvių kultūrinius ypatumus, kad programa būtų kuo sėkmingiau įgyvendinta ir būtų skatinama lygybės kultūra bei tolerancijos dvasia.

Be to, švietėjai turi išlikti neutralūs ir nerodyti meilės kažkuriai grupei ar individui arba nemėgti kažkokios grupės ar individo.

LYČIŲ LYGYBĖS SKATINIMAS

Lygus-lygiam švietimo programa yra jautri lyčių specifikai ir palaiko bei skatina lyčių lygybę, jos tikslai ir strategijos pateikiamos visuose programos komponentuose, t. y. programa pasisako už vienodus berniukų, mergaičių ir nedvinių asmenų santykius kiekviename programos įgyvendinimo segmente. Programos stebėsenos ir vertinimo plane taip pat numatyti lyčių lygybės stebėsenos rodikliai.

Pavyzdžiui, reprodukcinės sveikatos programose dažnai nepakankamai aptariamos specifinės berniukų problemos, susijusios su seksualine sveikata. Kita vertus, jauniems asmenis, vartojantiems švirkščiamuosius narkotikus skirtose programose dažnai nepakankamai atsižvelgiama į moterų populiacijos specifiką ir jų problemas, tokias kaip santykiai su partneriu ir pan.

VISŲ PROGRAMOJE DALYVAUJANČIŲ ASMENŲ PROFESIONALUMAS

Profesionalumas darbe reiškia atitinkamą žinių lygį, procedūrinės žinias ir tinkamą jų taikymą, ypač atsižvelgiant į programos tikslinės grupės specifiką.

Profesionalumas reiškia nuolatinį tobulėjimą, t.y. žinių ir įgūdžių tobulinimą, taigi ir pačios programos kokybę.

Profesionalumas reiškia savo žinių ir įgūdžių suvokimą bei pasirengimą panaudoti papildomus žmogiškuosius ar kitus išteklius, t.y. nukreipti tikslinę grupę į ekspertus ir tam tikras institucijas.

Dirbdamas su tiksline grupe ar asmenimis, lygus-lygiam švietėjas neprimeta savo nuomonės ir vertybių, bet skatina visus dalyvius mąstyti ir įsivertinti savo vertybes.

Dirbdami su tiksline grupe programos vykdytojai nesiremia ir nesivadovauja požiūriais ir supratimu, kurie peržengia programos rėmus.

Visi programos vykdytojai prisiima dalį atsakomybės už programos sėkmę ir su teikiama

informacija elgiasi maksimaliai atsakingai.

Pavyzdžiui, švietėjas neturėtų teikti informacijos, kurios patikimumas yra abejotinas. Esant neaiškumams, švietėjas nurodo asmenį ar instituciją, turinčią pagrįstą ir patikimą informaciją.

KONFIDENCIALUMO UŽTIKRINIMAS IR APSAUGA

Kiekvienas dalyvaujantis programoje žino ir gerbia konfidencialumo principus bei kuria saugią aplinką programos dalyviams. Prireikus, konfidencialia ir asmenine informacija gali būti dalijamasi tik su vadovu.

Pavyzdžiui, švietėjas negali pateikti asmeninio pobūdžio turinio, kuriuo dalijasi dalyviai už seminario rato ribų.

Švietėjas taip pat privalo neleisti asmenims dalintis asmeninėmis istorijomis, kai jaučia, kad kiti dalyviai nėra visiškai susipažinę su konfidencialumo principais.

ASMENINIO PAVYZDŽIO NAUDOJIMAS

Švietėjas savo elgesiu rodo teigiamą asmeninį pavyzdį, kaip galima praktikuoti sveiką gyvenimą.

Komandos narių patikimumas priklauso nuo to, kiek asmeninės komandos narių nuostatos sutampa su programos bei organizacijos (kaip programos laikytojos) nuostatomis ir vertybėmis.

Etinės nuostatos, kaip ir apskritai nuostatos, nuolat formuojamos. Rekomenduojamas sistemingas ir nuolatinis darbas formuojant asmenines nuostatas ir etinius principus, įskaitant išankstinių nusistatymų tam tikros tikslinės grupės atžvilgiu įveikimą, jei tokių atsiranda.

Pavyzdžiui, jei asmeninis lygus-lygiam švietėjo požiūris prieštarauja standartizuotos lygus-lygiam švietimo programos pažiūroms, švietėjas neturi to reikšti, o ypač neteikti savo asmeninio požiūrio kaip programos požiūrio.

Jeigu ugdymo metu skatinamas tam tikras elgesys ir nuostatos, švietėjas privalo savo asmeniniu elgesiu ir požiūriu nenukrypti nuo skatinamo elgesio bei nuostatų.

2.6. Lygus-lygiam švietimo veiklų planavimas

Lygus-lygiam švietimo veiklų planavimas niekuo nesiskiria nuo bet kokios intervencijos planavimo socialinių paslaugų, narkotikų vartojimo prevencijos ir kt. srityse. Planavimas apima keletą žingsnių, kurių atidžiai ir tvarkingai laikantis, užtikrinama, kad veikla būtų adekvati ir produktyvi.

2.6.1. Poreikių įvertinimas

Poreikių įvertinimas yra pirmasis ir svarbiausias žingsnis planuojant bet kokią intervenciją. O kas yra tie poreikiai? Trumpai tariant, poreikis yra skirtumas tarp esamos ir norimos situacijos. Norėdami įvertinti bendruomenės ar konkrečios populiacijos poreikius, turime pasirinkti tikslią sritį ir teisingai nustatyti pagrindinę problemą. Veiksmų seka turėtų atrodyti taip: (i) identifikuoti

grupe, kuri susiduria su tam tikra problema; ii) priimti sprendimą dėl problemos ir grupės apimties/diapazono; iii) identifikuoti pagrindines grupes, kurios turi įtakos situacijai; iv) plėtoti ryšius; v) rinkti duomenis ir (vi) analizuoti duomenis bei paruošti poreikių įvertinimo ataskaitą, kurioje atsispindės informacija apie tai, ko turėtų būti siekiama jūsų lygus-lygiam švietimo programa.

Poreikių vertinimo procese labai svarbu rinkti išsamią ir visapusišką informaciją apie situaciją (pvz., narkotikų vartojimą) ir suprasti tikslią populiaciją. Tai užtikrins, kad atsižvelgsite į bendruomenės perspektyvas ir poreikius, kas leis jums tinkamai pritaikyti programą

2.6.2. Išteklių įvertinimas

Išteklių įvertinimas yra kitas intervencijos planavimo žingsnis. Natūralu, kad jūsų ištekliai (pvz., finansai, žmogiškieji ištekliai, pajėgumai, laikas) yra riboti, todėl jie riboja ir jūsų lygus-lygiam

švietimo intervencijos apimtį. Yra dvi pagrindinės išteklių kategorijos, į kurias turėtumėte atsižvelgti: bendruomenės ištekliai ir jūsų organizacijos vidiniai ištekliai.

Bendruomenės išteklių vertinimas yra svarbus, nes programa gali būti sėkminga tik tada, kai ją palaiko bendruomenė, o žmonės nori ir gali įsitraukti į programą. Tai reiškia, kad turite įvertinti tikslinės populiacijos gebėjimą bei norą dalyvauti, taip pat tai, kas yra jūsų intervencijos šalininkai, o kas yra opozicija. Įsivertinimą galite padaryti atliekant suinteresuotųjų šalių analizę – pratimą, kuriame dėmesys sutelkiamas į atitinkamų suinteresuotųjų šalių atvaizdavimą atsižvelgiant į jų palaikymą ir priešišumą programai bei jų galios lygį (t.y. kiek įtakos turi šalis)³⁹.

Vidinių organizacijos išteklių įvertinimas padeda nustatyti galimą programos apimtį. Skirtingoms programoms reikalingi skirtingi ištekliai. Taigi, reikėtų pagalvoti apie darbuotojus, kurie bus reikalingi įgyvendinant programą (kokią patirtį jie turėtų turėti? kokius įgūdžiai reikalingi?), infrastruktūrą ir veiklos išteklius, technologijas, finansavimą, ryšius su tiksline bendruomene ir kitomis organizacijomis, veikiančiomis konkrečioje srityje ir t.t. Vidinių gebėjimų vertinimas yra SSGG analizės dalis – pratimas, kuriuo siekiama nustatyti organizacijos stipriąsias, silpnąsias puses, galimybes ir grėsmes. Trumpai tariant, stiprybės yra vidinės, naudingos organizacijos savybės; silpnybės – tai vidinės neigiamos organizacijos savybės; galimybės yra išorinės teigiamos savybės („šansai“, kuriuos nustatote išorinėje aplinkoje); o grėsmės yra išorinės nepalankios savybės – galimi neigiami reiškiniai išorinėje aplinkoje⁴⁰.

2.6.3. Lygus-lygiam švietimo programos formulavimas

Lygus-lygiam švietimo programos formulavimo etape pagrindinė užduotis yra aiškiai išdėstyti pagrindinius programos elementus, jos turinį ir struktūrą. Programos formulavimas yra intervencijos planavimo pagrindas. Tai pati sudėtingiausia intervencijos planavimo dalis, kuriai reikia skirti daug dėmesio ir įgūdžių.

Pirma, programos tikslai turėtų būti apibrėžti, idealiu atveju, atsižvelgiant į trumpalaikius, vidutinės trukmės ir ilgalaikius rezultatus. Pavyzdžiui, jūsų lygus-lygiam švietimo programos metu dalyviai įgyja naujų žinių apie psichoaktyviąsias medžiagas. Todėl jie renkasi labiau pagrįstus sprendimus dėl psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo ir ilgalaikėje perspektyvoje – jų sveikatos būklė yra geresnė nei ji būtų buvusi be jūsų įsikišimo. Formulodami intervencijos tikslus turėtumėte vadovautis S.M.A.R.T. kriterijais. Šis akronimas reiškia gerai suformuluotų tikslų ir uždavinių požymius; būtent jie turėtų būti konkretūs, pamatuojami, įgyvendinami, prasmingi ir apibrėžti laike⁴¹.

Antra, norėdami padidinti tikimybę, kad jūsų intervencija bus veiksminga siekiant jos tikslų, įtraukite į programą teorinį (arba loginį) modelį. Teorinis modelis yra prielaidų, kurios yra tarpusavyje susijusios, rinkinys, t.y. sudaro priežastinę grandinę, paaiškinančią, kaip pasiekiami rezultatų pokyčiai.

Trečia, turėtumėte apibrėžti savo tikslią populiaciją, sutelkdami dėmesį į konkrečius,

4 pav. Intervencijos planavimo ciklas. Šaltinis: EMCDDA 2011 m.



39 Daugiau informacijos rasite „Mind Tools“. Suinteresuotųjų šalių analizė. Edinburgas; Emerald World Limited, 2022 m. https://www.mindtools.com/pages/article/newPPM_07.htm

40 Daugiau informacijos rasite McVicar S (2012). Išnaudokite visas SSGG analizės galimybes. Keene, NH; Hannah Grimes verslumo centras. <https://www.hannahgrimes.com/544>

41 Daugiau informacijos rasite „Mind Tools“. SMART tikslai. Kaip paversti savo tikslus pasiekiamus. Edinburgas; Emerald World Limited. <https://www.mindtools.com/pages/article/smart-goals.htm>

aiškius ir pagrįstus kriterijus, susijusius su tuo, kas „įeina“ ir kas „nepatenka“ į jūsų tikslinę grupę. Tikslinės populiacijos apibrėžimas turėtų būti pagrįstas poreikių įvertinimu.

Ketvirta, turėtumėte apibrėžti lygus-lygiam švietimo intervencijos aplinką, t.y. aplinką, kurioje bus įgyvendinama jūsų programa.

Penkta, labai svarbu išsami turimos literatūros ar ekspertų nuomonių jūsų pasirinkta tema analizė. Turėtumėte užtikrinti, kad jūsų kuriama lygus-lygiam švietimo programa būtų pagrįsta įrodymais.

Galiausiai turėtumėte nuspręsti dėl savo programos „laiko juostos“ (tvarkaraščio), kad galėtumėte stebėti jos eigą, taip pat planuoti darbo ir išteklių paskirstymą. Įrankis, padedantis nustatyti laiko juostą, yra Ganto diagrama — juostinė diagrama, iliustruojanti projekto tvarkaraštį⁴².

2.6.4. Intervencijos planavimas

Intervencijos planavimo etapas yra susijęs su jūsų kuriamos lygus-lygiam švietimo programos realios veiklos planavimu. Tam, kad pasiektumėte intervencijos tikslus, reikia, kad jūsų veikla būtų prasminga bei patraukli dalyviams. Taip pat turite užtikrinti, kad sukurta aplinka ir atmosfera būtų draugiška, svetinga, bendravimas būtų pagrįstas abipuse pagarba ir bendradarbiavimu, o įvairovė ir įtraukumas būtų pagrindinės vertybės.

Ilgalaikių intervencijų atveju lygus-lygiam švietimo programos turėtų būti rengiamos taip, kad kiekvienas paskesnis žingsnis būtų grindžiamas ankstesniu (-iais) žingsniu. Tačiau svarbu įvertinti, ar ilgalaikiai ryšiai su dalyviais apskritai yra įmanomi. Tam tikrais atvejais geriausias pasirinkimas gali būti trumpalaikės intervencijos.

Svarbu ir tai, kad intervencijos planavimo etape turėtumėte nustatyti programos užbaigimo kriterijus. Lygus-lygiam švietimo kontekste programos tikslų pasiekimas dažnai vėluoja laike. Štai kodėl būtina apibrėžti programos užbaigimo kriterijus rezultatų arba intervencijos lygmeniu. Pavyzdžiui, jei organizuojate seminarų seriją, nustatykite, kiek seminarų dalyvis gali praleisti, kad vis tiek galėtų užbaigti programą.

2.6.5. Išteklių valdymas ir mobilizavimas

Išteklių valdymas ir mobilizavimas apima kelis elementus:

1. Programos plano iliustravimas — parenkite planą, į kurį būtų įtrauktos visos reikalingos užduotys ir veiklos.
2. Finansų planavimas — turėtumėte parengti intervencijos biudžetą.
3. Komandos sudarymas — jūsų lygus-lygiam švietimo programoje dalyvaujantys darbuotojai turi turėti pakankamai įgūdžių ir patirties, o kiekvieno darbuotojo pareigos turėtų būti aiškiai apibrėžtos.
4. Dalyvių įdarbinimas ir išlaikymas — reikia pasirinkti tinkamus žmones iš anksčiau nustatytos tikslinės grupės.
5. Programos medžiagos ruošimas — tai ne tik dalyviams išdalinta medžiaga (pvz., vadovai, vadovėliai), bet ir patalpos, reikalingos įrangos ir kt. paruošimas.
6. Programos aprašo rengimas — turėtumėte parengti išsamų programos aprašymą (įskaitant veiklas, tikslus ir pan.), kad apie tai būtų informuotos visos suinteresuotos šalys, įskaitant potencialius dalyvius.

2.6.6. Paslaugų/ programos įgyvendinimas ir stebėjimas

Įgyvendinant lygus-lygiam švietimo programą, reikia tiksliai laikytis programos plano ir užtikrinti kuo geresnę veiklos kokybę. Bet kokie *ad hoc* ir diskreciniai pradinio plano pakeitimai gali kelti pavojų programos veiksmingumui, o vėliau ir jos tikslų pasiekimui.

Stebėjimas turėtų būti neatskiriama jūsų intervencijos įgyvendinimo dalis. Turėtumėte nuolat rinkti proceso duomenis ir juos analizuoti, kad užtikrintumėte intervencijos kokybę.

Svarbu tai, kad programos įgyvendinimo stebėseną gali atskleisti jos koregavimo poreikį, pavyzdžiui, jei akivaizdu, kad rezultatai nepasiekiami arba kyla problemų dėl dalyvių pastovaus iškritimo. Modifikacijos turėtų būti atliekamos tik tuo atveju, jei jos būtinos norint išlaikyti programos kokybę arba ją pagerinti. Jie turi būti gerai pagrįsti ir dokumentuoti bei atitikti programos tikslus.

2.6.7. Galutiniai vertinimai

Galutiniai vertinimai atliekami baigus lygus-lygiam švietimo programą. Vertinimo tikslas — įvertinti intervencijos efektyvumą, t.y. išsiaiškinti, kiek buvo pasiekti numatyti tikslai ir ar nebuvo nenumatytų (teigiamų ar neigiamų) padarinių. Vertinant galima sutelkti dėmesį į rezultatus: dalyvių pokyčių mastą programos tikslų kontekste ir procesą bei kaip šie pokyčiai buvo pasiekti.

Turėtumėte pasirinkti tinkamiausią vertinimo planą, atsižvelgdami į savo išteklius, ir jį pateikti raštu. Svarbiausias vertinimo plano elementas yra vertinimo rodikliai. Jie turėtų būti aiškūs, išmatuojami ir pagrįsti intervencijos tikslais.

2.6.8. Sklaida ir tobulinimas

Galutiniai vertinimai suteikia informacijos apie intervencijos veiksmingumą. Remiantis šia informacija, turėtų būti priimtas sprendimas, ar programa turi būti nutraukta, ar tęsiama. Iš esmės — rekomenduotina tęsti veiklas, jei jų veiksmingumas įrodytas. Be to, vertinimo rezultatai gali tapti programos koregavimo pagrindu, siekiant pagerinti jos kokybę, įgyvendinimą, efektyvumą ir pan. Stebėsenos ir vertinimo duomenys turi būti kruopščiai išanalizuoti, ypač jei programos tikslai nepasiekti. Bet kuriuo atveju išmoktos pamokos turėtų būti naudojamos kaip pagrindas planuojant būsimas intervencijas.

Intervencijos rezultatų ir vertinimo ataskaitos sklaida yra svarbi dėl kelių priežasčių. Pirma, tai leidžia atitinkamoms suinteresuotosioms šalims gauti informaciją apie programos rezultatus. Antra, ji gali padėti tęsti programą, reklamuojant ją tarp donorų (aukojančių organizacijų) ir bendruomenių. Trečia, tai padeda padidinti matomumą ir gali įkvėpti kitus dirbti su jūsų organizacija. Ketvirta, tai gali padidinti tikslinės populiacijos susidomėjimą programa. Galiausiai, tai gali būti pagrindas arba įkvėpimas kitiems švietėjams, dirbantiems pagal lygus-lygiam principą, kurti savo programas.

2.7. Įgūdžių ugdymas

2.7.1. Kokių įgūdžių reikia lygus-lygiam darbuotojui ir švietėjui?

Lygus-lygiam švietėjai turi būti jautrūs, atviri, geri klausytojai bei komunikatoriai. Jie turi būti patikimi ir priimami bendruomenės, su kuria dirba. Trumpai tariant, jie turėtų turėti gerus tarpasmeninius įgūdžius. Lygus-lygiam švietėjas turėtų ugdyti lyderystės ir motyvavimo įgūdžius.

42 Norėdami sužinoti daugiau, žr. Kas yra Ganto diagrama? <https://www.gantt.com/>

Švietimas pagal principą lygus-lygiam yra ne tik kitų mokymas, tai susiję ir su lygus-lygiam švietėjų mokymusi ir gebėjimų ugdymu.

2.7.2. Lygus-lygiam darbuotojų ir švietėjų įdarbinimas bei atranka

Tam, kad darbas su jaunimu ir lygus-lygiam švietimo programoms veiktų gerai, labai svarbu, kad lygus-lygiam švietėjai nuolatos ugdytų savo gebėjimus. Galvodami, kurį (-iuos) lygus-lygiam švietėjus įtraukti į programą, stenkitės nepamiršti jų interesų ir kompetencijos sričių, taip pat auditorijos, su kuria jie dirbs. Visi šie dalykai atlieka itin svarbų vaidmenį ir gali padėti tiek švietėjui, tiek programą įgyvendinančioms organizacijoms geriau įgyvendinti veiklą, kad būtų užtikrintas geras tarpusavio supratimas tarp visų šalių. Tai yra vieta, kur lygus-lygiam darbuotojai gali atskleisti savo „minkštuosius įgūdžius“ (dar vadinamus bendraisiais, pagrindiniais įgūdžiais). socialinius įgūdžius.

2.7.3. Socialiniai įgūdžiai

Socialiniai įgūdžiai yra netechninės kompetencijos, turinčios įtakos jūsų darbui. Kitaip tariant, tai yra asmeninės savybės, įskaitant bendravimo, tarpasmeninius įgūdžius, požiūrius, gebėjimą spręsti problemas, komandinį darbą ir kt. Lygus-lygiam švietime socialiniai įgūdžiai yra būtini, nes lygus-lygiam švietėjai nuolat bendrauja su kitais. Šiame skyriuje aptarsime kelis pagrindinius socialinius įgūdžius, svarbius lygus-lygiam švietimui.

2.7.3.1. Integralumas

Integralumas apima sąžiningumą, tvirtą moralės principų bei etikos laikymąsi. Būti sąžiningam reiškia visada elgtis teisingai — bet kokiomis aplinkybėmis. Sąžiningas žmogus nėra

korumpuotas ir jo atsidavimas tam tikriems etikos principams yra nuoseklus bei absoliutus. Akivaizdu, kad sąžiningumas yra gana sudėtinga sąvoka, kuri apjungia keletą žemesnio lygio asmeninių savybių, tokių kaip:

- Sąžiningumas, t.y. esate atviras dėl savo įsitikinimų ir sakote tiesą. Nesinaudojate kitais žmonėmis, be kita ko, slėpdami savo tikrąją motyvaciją ar paskatas.
- Pagarba, t.y. priimate žmones tokius, kokie jie yra, nepaisant jų nuomonės ar elgesio. Pagarba taip pat reiškia žmogaus svarbos suvokimą ir mandagų požiūrį į jį.
- Atsakomybė, t.y. pasirinkimas būti atskaitingu ir atsakingu už savo sprendimus bei veiksmus. Būti atsakingam — tai nekaltinti kitų ar nesiteisinti tais atvejais, kai kažkas nepavyksta taip, kaip buvo numatyta.
- Padėti kitiems, t.y. suvokti aplinką ir būti pasirengusiam patenkinti pastebėtus poreikius, įskaitant situacijas, kai keičiate savo planus, kad patenkintumėte kitų poreikius.

2.7.3.2. Bendravimo įgūdžiai

Bendravimo įgūdžiai yra esminiai bet kurioje situacijoje, kai mums reikia bendrauti su kitais žmonėmis. Bendravimas yra panašus į dvipusio eismo gatvę, kai vienas asmuo dalijasi informacija, o kitas tą informaciją gauna. Abu veiksmi yra vienodai svarbūs.

Bendravimo įgūdžius sudaro trys pagrindinės kategorijos: verbalinė komunikacija, neverbalinė komunikacija ir klausymo įgūdžiai. Jie yra tarpusavyje susiję, o tai reiškia, kad praktiškai jų negalima visiškai atskirti vienas nuo kito.

Verbalinė komunikacija yra tiesiog žodžių naudojimas informacijai perduoti kitiems. Kalbėti efektyviai reiškia pasirinkti tinkamus žodžius skirtinguose kontekstuose ir skirtingoms auditorijoms (pvz., vakarėlis vs. konferencija), kontroliuoti, kaip kalbate (pvz., įsitraukimo,

jaudulio, susidomėjimo lygis) ir kaip pastiprinate pranešimą neverbaliniu bendravimu. Aktyvus klausymasis taip pat yra esminis veiksmingos verbalinės komunikacijos elementas.

Verbalinio bendravimo efektyvumą galima pagerinti taikant įvairius metodus, pavyzdžiui:

Sustiprinimas: išsakomą tekstą pastiprinate skatinančiais žodžiais bei neverbaliniu bendravimu (pvz. linkčiojimas, akių kontakto palaikymas, pozityvi ir draugiška veido išraiška).

Reflektavimas — reiškia aktyvų ir tikrą žmogaus, su kuriuo bendraujate, klausymąsi bei jo žodžių perfrazavimą, žinučių ir jausmų išreiškimą savo žodžiais.

Paaiškinimas — reiškia neteisiančių žmogaus klausimų uždavimą asmeniui, su kuriuo bendraujate, ir dalijimąsi jo žinučių esme (kaip jūs supratote, kas buvo pasakyta).

Klausimų uždavimas: reiškia, kaip jūs gaunate informaciją iš asmens, su kuriuo bendraujate. Klausimas gali būti naudingas pradedant pokalbį ir išreiškiant nuoširdų susidomėjimą kuo nors.

Neverbalinė komunikacija yra ta komunikacijos dalis, kuri nėra pagrįsta žodžių vartojimu. Tai apima numanomų pranešimų siuntimą per fizinį artumą, laikyseną, kūno kalbą (gestus), prisilietimą, veido išraiškas, žvilgsnį, garsumą ir balso toną ir t.t. Šie pranešimai gali turėti daug funkcijų, pavyzdžiui, jie gali padėti kartoti, akcentuoti, papildyti ar net pakeisti žodinį bendravimą. Dėl to per neverbalinį bendravimą galite parodyti susidomėjimą ar rūpestį, sukurti pasitikėjimą arba išreikšti jausmus ir ketinimus. Kita vertus, ypač tais atvejais, kai neverbaliniai pranešimai prieštarauja verbalinių žinučių turiniui, tai gali sukelti įtarumą, nepasitikėjimą, didinti emocinį atstumą ir kitaip paveikti santykius.

Neverbalinis bendravimas yra sudėtingesnis nei verbalinis. Pirma, jis dažnai būna nesąmoningas, todėl kartais ne nenorėdama(s) gali išsiųsti žinutę. Antra, jo reikšmė nėra tokia aiški ir priklauso nuo konteksto, dalyvaujančių žmonių ir kultūros. Galiausiai, ganėtinais sudėtinga yra interpretuoti

atskirą neverbalinio bendravimo apraišką, nes kiekviena išraiška ar gestas yra neatsiejamas didesnio subjekto elementas, įskaitant kitas neverbalines ir verbalines žinutes.

Klausymas yra esminis bendravimo įgūdis, kurio nereikėtų painioti su tiesiog klausymu. Yra keletas klausymosi tipų, pavyzdžiui, informacinis, šališkas, išsamus, empatiškas ir kt.

Kalbant apie lygus-lygiam švietimą, įgūdis, vadinamas „aktyviu klausymu“, yra ypatingai svarbus. Aktyviai klausytis reiškia sąmoningai ir visapusiškai susitelkti į kalbantį asmenį, suprasti ir „suvirškinti“ jo žinutę, o vėliau apgalvotai ir prasmingai reaguoti. Aktyvus klausymasis pasižymi nesmerkiančiu požiūriu, kantrybe, verbaline ir neverbaline įsitraukimo išraiška, klausimų uždavimu, reflektavimu, patikslinimu ir apibendrinimu. Aktyvus klausymasis padeda įgyti informacijos, užmegzti ir plėtoti santykius, užjausti kitus, veiksmingiau suprasti dalykus ir nustatyti bei spręsti problemas ir kt.

2.7.3.3. Tarpasmeniniai įgūdžiai

Tarpasmeniniai įgūdžiai — tai visuma įgūdžių, būtinų norint bendrauti su kitais tiek individualiai, tiek grupėmis. Jie yra susiję su emociniu intelektu (EQ — emocinis koeficientas), kuris yra priešingybė techniniams įgūdžiams (pvz., duomenų analizei, apskaitai), kurie yra susiję su IQ — intelekto koeficientu. Tarpasmeninių įgūdžių lygis tam tikru mastu gali priklausyti nuo asmenybės ir instinkto. Štai kodėl vieni žmonės laikomi „natūraliai jautresni kitiems“, o kiti — mažiau. Tarpasmeninių įgūdžių galima išmokyti, tačiau mokymosi procesas reikalauja bendravimo su kitais, o ne vadovėlių skaitymo praktikos.

Kai kurie tarpasmeninio bendravimo įgūdžiai, būtini lygus-lygiam švietimo darbe, yra šie: savęs ir kitų suvokimas; empatija; konfliktų valdymas ir sprendimas; konstruktyvus grįžtamasis ryšys; motyvacijos įgūdžiai ir komandinio darbo įgūdžiai.

Lygus-lygiam darbe taip pat labai svarbu, kad jūsų požiūris į kitus būtų svetingas ir užjaučiantis. Geras lygus-lygiam darbuotojas yra tas, kuris rūpinasi kitais žmonėmis, yra su jais kantrus, gerbia visus žmones, yra jautrus ir, jei reikia, gali paguosti.

2.7.3.4. Problemų sprendimas

Problemų sprendimas — tai nusistovėjusių arba ad hoc metodų taikymas, siekiant rasti problemų ir iškilusių iššūkių sprendimus. Jį sudaro keli žingsniai:

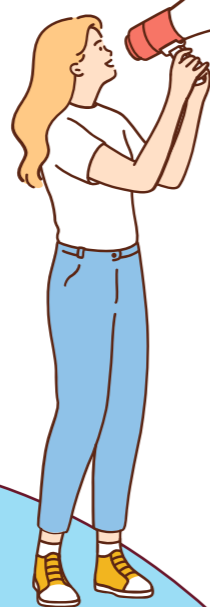
1. Problemos nustatymas
2. Problemos analizė
3. Problemos aprašymas
4. Ieškoma pagrindinės (-ių) problemos priežasties (-ių)
5. Galimų sprendimų idėjų kūrimas
6. Sprendimų vertinimas
7. Sprendimo pasirinkimas ir jo įgyvendinimas
8. Rezultatų vertinimas.

Problemų sprendimo įgūdžiai leidžia išspręsti problemas greitai ir efektyviai. Taigi pagrindiniai įgūdžiai, kurie yra naudingi šiame kontekste, yra: analitinis mąstymas, tyrinėjimas, kūrybiškumas, sprendimų priėmimas ir komunikavimas.

Problemų sprendimo įgūdžiai leidžia mums labiau kontroliuoti savo aplinką.

2.7.4. Taisyklės ir pareigos, taikomos lygus-lygiam darbuotojams bei švietėjams

Rengiant lygus-lygiam švietimo programą, būtina sukurti taisykles, kurios aiškiai apibrėžtų darbo apimtį ir lygus-lygiam švietėjai galėtų jomis vadovautis. Toks taisyklių rinkinys ne tik apibrėžia darbo etikos ribas, bet ir padeda apsaugoti abi puses — lygus-lygiam darbuotoją ir procese dalyvaujantį asmenį — nuo tam tikrų ribų peržengimo. Tai yra itin svarbu, nes mūsų nagrinėjamos temos, susijusios su psichikos sveikata, gerove ir sveikesnių gyvenimo modelių pasirinkimu, o bet kokie neapgalvoti veiksmai gali turėti neigiamos įtakos.



Daugelis organizacijų nuo pat programos pradžios rengia etikos kodeksą, kad lygus-lygiam darbuotojams būtų lengviau visapusiškai suprasti savo vaidmenį, pareigas ir taisykles. Remdamiesi etikos standartais įgyvendinant lygus-lygiam švietimo programą, toliau pateikiame principų rinkinį kartu su paaiškinimu, kodėl jie yra svarbūs ir kaip šiuos principus įgyvendinti darbe.

Venkite nurodinėjančio pobūdžio pasakojimo ir piktnaudžiavimo valdžia

LYGUS-LYGIAM DARBUOTOJAMS:

Lygus-lygiam darbuotojų pareiga yra perteikti savo žinias ir įgūdžius taip, kad padėtų kurti sveikesnius pavyzdžius ir plėsti jaunų žmonių žinias. Lygus-lygiam darbuotojas turėtų tai daryti taip, kad nepasinaudotų savo padėtimi kitų atžvilgiu.

KAIP ĮGYVENDINTI:

Mokydami lygus-lygiam darbuotojus, įsitikinkite, kad jie gali perduoti žinias nesiimdami nurodinėjančio mokytojo vaidmens. Lygus-lygiam darbuotojas yra gidas, mentorius, rodantis kelią, bet ne primetantis kryptį. Asmens pasirinkimų gerbimas prisideda prie saviveiksmingumo jausmo ugdymo, o tai leidžia sąmoningai priimti sveikesnius sprendimus.

Lygus-lygiam švietimas turi apibrėžtą sritį

LYGUS-LYGIAM DARBUOTOJAMS:

Lygus-lygiam darbas yra geras būdas spręsti daugelį jaunų žmonių patiriamų problemų, tačiau svarbu atsiminti, kad kiekvienas yra unikalioje situacijoje. Kartais požiūriams pakeisti grupinio psichoedukavimo neužtenka — žmogui gali prireikti individualaus dėmesio. Priklausomai nuo nustatytos problemos, lygus-lygiam darbuotojai turėtų turėti aiškiai apibrėžtą nukreipimo sistemą.

KAIP ĮGYVENDINTI:

Sukurkite aiškią nukreipimo pas specialistus sistemą žmonėms, kuriems reikalinga specialistų pagalba. Tai ypač svarbu švietimo apie narkotikus kontekste — kartais programos dalyviai praneša apie problemas ar susirūpinimą dėl savo ar draugų narkotikų vartojimo. Lygus-lygiam darbuotojai turi būti pasiruošę tokiems paklausimams ir žinoti, kur rasti artimiausias sveikatos priežiūros paslaugas, gydytojus ir specialistus.

Nubrėžkite asmenines ribas

LYGUS-LYGIAM DARBUOTOJAMS:

Atminkite, kad kiti žmonės neprivalo dalytis savo patirtimi ar problemomis — gerbkite tai. Taip pat būkite sąžiningi sau — tam tikrais savo išgyvenimais dalytis jūs irgi neprivalote.

KAIP ĮGYVENDINTI:

Užtikrinkite, kad atmosfera būtų palanki laisvai diskutuoti jautriais klausimais, ir įsitikinkite, kad veikla gerbia dalyvių ribas.

Užtikrinti prieigą prie naujausios, įrodymais pagrįstos ir nešališkos informacijos

LYGUS-LYGIAM DARBUOTOJAMS:

Visada pateikite sąžiningą, tikslią informaciją. Tai ypač svarbu edukuojant apie narkotikus. Šiuolaikiniame interneto pasaulyje jaunimas gali labai greitai patikrinti visą gautą informaciją. Faktų slėpimas arba klaidingas pateikimas gali išaiškėti užsiėmimų metu ir dalyviai manys, kad lygus-lygiam švietėjai nėra patikimi.

KAIP ĮGYVENDINTI:

Užtikrinti, kad lygus-lygiam darbuotojų žinios būtų atnaujintos; reguliariai organizuoti mokymus.

Iškeltų klausimų konfidencialumo užtikrinimas

LYGUS-LYGIAM DARBUOTOJAMS:

Turiniu, įtrauktu į veiklą, dėl jo jautraus pobūdžio neturėtų būti dalijamasi už veiklos ribų. Užtikrinkite, kad lygus-lygiam darbuotojais taptų tik patikimi asmenys, kurie saugos su jais besidalinamos informacijos konfidencialumą. Tai ypač svarbu sprendžiant tokias opias problemas, kaip narkotikų vartojimas.

PASTABA:

Konfidencialumo taisyklės išimtis yra tada, kai kyla susirūpinimas, jog gali kilti pavojus dalyvio sveikatai ar gyvybei.

KAIP ĮGYVENDINTI:

Lygus-lygiam darbuotojai turi būti apmokyti, kad galėtų sukurti pasitikėjimo ir konfidencialumo atmosferą veiklos metu. Sukūrus tokią atmosferą, dalyviai gali atsiverti ir aktyviai dalyvauti procese, kad švietimas apie narkotikus būtų veiksmingas.

Pagarba dalyvių įvairovei

LYGUS-LYGIAM DARBUOTOJAMS:

Lygus-lygiam programos turėtų būti rengiamos ir įgyvendinamos taip, kad būtų atsižvelgta ir gerbiama dalyvių įvairovė: su visais turi būti elgiamasi vienodai, nepaisant lyties, seksualinės orientacijos, vartojamos kalbos, iš kur jie kilę ar kultūros, kurioje jie gyvena.

KAIP ĮGYVENDINTI:

Kurdami ir įgyvendindami programą, įsitikinkite, kad vykdant veiklą būtų atsižvelgta į skirtingų jaunimo grupių poreikius: užtikrinkite, kad programa būtų įtraukianti. Pagalvokite, kur ir kaip pristatyti programą, kad ji būtų priinama, ir kokią kalbą naudoti, kad niekas nesijaustų atstumtas.

Aptarkite išankstinio nusistatymo problemą su lygus-lygiam darbuotojais — iš kur tai kyla ir kaip to išvengti?

Pagarba visoms vertybėms

LYGUS-LYGIAM DARBUOTOJAMS:

Lygus-lygiam darbuotojams ir personalui:

Geram lygus-lygiam darbuotojui būdinga savybė yra atvirumas.

Lygus-lygiam darbuotojai turėtų būti informuoti, kad jų vaidmuo yra skatinti tam tikras vertybes, bet ne jas primesti.

KAIP ĮGYVENDINTI:

Svarbus aspektas yra suteikti lygus-lygiam darbuotojams galimybę aiškiai apibrėžti savo vertybes ir gerbti kitų vertybes.

2.8. Nukreipimai ir konsultacijos

Vykdydami lygus-lygiam veiklą, galite atsidurti situacijoje, kai jūsų kompetencijos neužtenka žmogaus poreikiams patenkinti. Gali prireikti labiau specializuotų paslaugų. Todėl svarbu užmegzti ir panaudoti ryšius su atitinkamas paslaugas teikiančiomis organizacijomis bei institucijomis. Narkotikų vartojimo kontekste itin svarbios yra konsultavimo, žalos mažinimo ir gydymo paslaugos. Turėtumėte būti susipažinę su konkrečių paslaugų veikimo būdais. Pavyzdžiui, ar šios paslaugos prieinamos nepilnamečiams? Paslaugos turi žemą ar aukštą slenkstį? Ar norint jas gauti būtinas sveikatos/socialinis draudimas?

Norint užtikrinti tinkamą nukreipimą, turite atlikti kelis veiksmus:

1. Surinkite informaciją apie problemą — paprašykite, kad asmuo ją jums apibūdintų
2. Padėkite asmeniui apsispręsti, ko jam reikia ir ko jis nori
3. Įvardykite galimybių spektrą, pateikdami informaciją apie kiekvieną galimą variantą
4. Kartu pasirinkite geriausią alternatyvą⁴³.



⁴³ Pavyzdžiui, daugiau apie nukreipimą ir nukreipimų sistemą skaitykite „Office of Adolescent Health“ (2020). Nukreipimai ir ryšiai į jaunimui palankias sveikatos priežiūros paslaugas. Vašingtonas.; JAV sveikatos ir žmoniškųjų paslaugų departamentas. https://opa.hhs.gov/sites/default/files/2020-07/referrals_and_linkages_to_youth_friendly_health_care.pdf

2.9. Rūpinimasis savimi

Dirbant konsultantu / patarėju ar švietėju, labai svarbu rūpintis savo gerove. Negalėsite veiksmingai padėti ar palaikyti kitų, jei pats nebūsime geriausios formos. Rūpinimasis savimi reiškia veiklas ir praktikas, kuriomis mes reguliariai užsiimame, siekdami sumažinti streso lygį ir pagerinti savo psichikos bei emocinę savijautą.

Vykdamas lygus-lygiam švietimą, kaip aptarta ankstesnėse šio vadovo dalyse, labai svarbu būti atviram kitiems ir būti jautriems bei empatiškiems. Tačiau toks požiūris greičiausiai sukels situacijas, kai jausite vidinę kovą ar sudėtingą emocinę būseną dėl to, kuo dalijasi žmogus, su kuriuo bendraujate. Jums iškyla labai sudėtinga užduotis: rasti pusiausvyrą tarp dėmesio skyrimo ir empatijos jausmo išreiškimo bei išlaikyti tvirtą ryšį su savimi ir savo išgyvenimais, neleidžiant lygus-lygiam švietimui kaip veiklai nusverti jūsų gyvenimo ir psichinės gerovės.

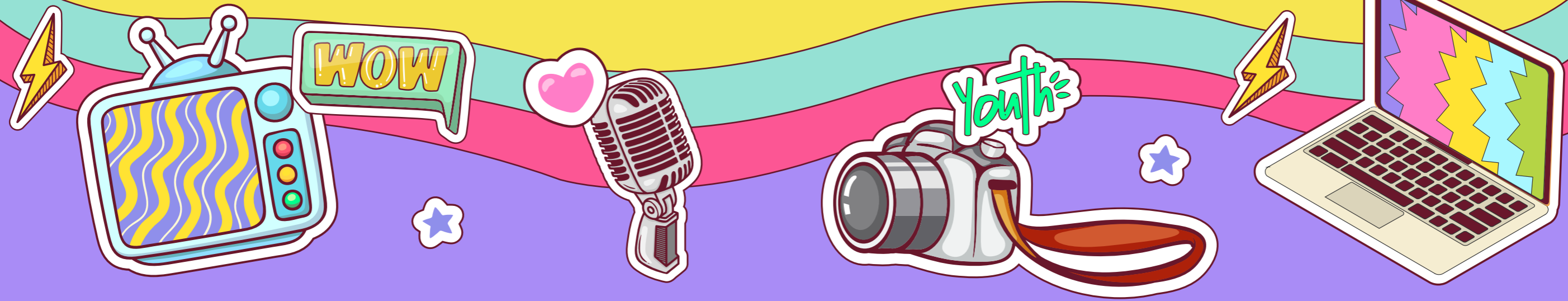
Ką galima padaryti norint užtikrinti šią pusiausvyrą?

Visų pirma, turėtumėte būti atviri pasirodantiems įspėjamiems ženklams. Tai reiškia, kad turėtumėte laikyti atidžiai stebėti save, kai jaučiate stresą, rūpestį ar pervargimą. Neignorukite ir neneikite šių patirčių. Priešingai, turėtumėte kiek įmanoma daugiau aptarti sudėtingas situacijas ar jausmus su kolegomis, vadovais ar draugais. Stresas, nerimas ir perdegimas yra dažniausiai pasitaikančios problemos, kurios gali atsirasti lygus-lygiam švietimo darbe. Norėdami įvertinti savo savijautą, galite naudotis nemokamais internete prieinamais įrankiais (pvz., perdegimo, nerimo savitestais, streso įvertinimo testu). Tačiau atminkite, kad šie įrankiai negali pakeisti tinkamos ir profesionalios diagnozės.

Vienas iš dažnų iššūkių, bet taip pat labai svarbi praktika, kurios reikia laikytis, yra nedirbti namuose. Turite užtikrinti, kad santykiuose su programų dalyviais būtų nustatytos aiškios ribos ir kad liktų laiko bei erdvės savo asmeniniam gyvenimui. Yra daug veiklų, kurios padės išvalyti mintis: nuo pasidalijimo savo nusivylimai su kolegomis, sporto, meditacijos iki muzikos klausymosi. Naudingos ir reguliarios supervizijos sesijos organizacijoje⁴⁴.



⁴⁴ Keletą rūpinimosi savimi veiklos ir pratimų pavyzdžių galite rasti Socialinio darbo mokykloje. Savęs priežiūros pratimai ir užsiėmimai. Buffalo, NY; Bafalo universitetas. <https://socialwork.buffalo.edu/resources/self-care-starter-kit/self-care-assessments-exercises/exercises-and-activities.html>



3 SKYRIUS

Žiniasklaida ir video advokacija dirbant su jaunimu

3.1. Kaip bendrauti su žiniasklaida?

3.1.1. Įvadas. Kodėl būtina bendrauti su žiniasklaida

Bendravimas su tradicine žiniasklaida (t.y. spausdintiniai leidiniai, radijo, televizijos laidos, internetinės naujienų priemonės, portalai ir kanalai) yra būtinas ne tik organizacijoms, užsiimančioms advokacija ir komunikacijos ekspertams, bet ir sveikatos paslaugų teikėjams, jaunimo ir lygus-lygiam darbuotojams bei mokslo tyrėjams, dirbantiems su jaunimu. Nors daugelis žmonių (ypač jaunų) mano, kad socialinė žiniasklaida visiškai pakeitė tradicinę žiniasklaidą, tai toli gražu nėra tiesa. Eurostato duomenimis, vidutinis Europos pilietis per dieną praleidžia apie 219 minučių, žiūrėdamas televizorių⁴⁵.

Nors žiniasklaidos poveikslas per pastaruosius 20 metų pasikeitė neatpažįstamai, tradicinė žiniasklaida išliks lygiai taip pat, kaip ir po radijo atsiradimo išliko rašytinė spauda, o atsiradus televizijai — radijas. Tai, ką matome, yra socialinės ir tradicinės žiniasklaidos sintezė, kurianti naujus iššūkius bei galimybes.

Jei stengiatės pakeisti tai, kaip visuomenė mato narkotikus vartojančius jaunos žmones, jei pageidaujate gauti daugiau finansavimo

įrodymais pagrįstoms, į amžių ir lytį orientuotoms, jautrioms sveikatos ir socialinės / žalos mažinimo paslaugoms, jeigu norite, kad narkotikų politika būtų paremta įrodymais ir žmogaus teisėmis, o ne pasenusiomis galios struktūromis, išankstiniu nusistatymu ir nelygybe, ateis laikas, kai turėsite perduoti savo žinutę tradicinės žiniasklaidos vartotojams. Jaunimo darbuotojai turėtų neapsiriboti vien paslaugų teikimu jaunimui — jie turi dirbti dėl socialinės ir politinės aplinkos pokyčių, prisidėti prie jaunų žmonių žmogaus teisių užtikrinimo bei įgalinti jaunos žmones kalbėti viešai ir būti išgirstiems.

Tam reikia ne tik žinių apie tai, kaip veikia žiniasklaida. Norint gebėti kurti paveikius pranešimus spaudai, išmokti duoti interviu ir kalbėti įtaigiai, reikia visiškai kitokio mąstymo nei tas, kurį naudojame kasdienėje ar akademinėje aplinkoje. Ką turime padaryti — tai pamiršti tradicinę bendravimo būdą. To ypač turėtų mokytis studentai bei specialistai, kurie ruošiasi kalbėti apie savo darbą. Sudėtingas, niuansų pilnas akademinis pristatymas, kuriuo siekiama suvokti tikrovės sudėtingumą ir atspindėti mūsų abejones dėl duomenų patikimumo, retai kada pasiteisina komunikuojant su žiniasklaidos atstovais. Turėtume išmokti naujo paprasto, koncentruoto ir pasitikinčio savimi bendravimo būdo.

Ši vadovo dalis pagrįsta sociologiniais ir psichologiniais tyrimais, tačiau tai nėra akademinis tekstas. Jį parašė jau du dešimtmečius narkotikų politikos reformos srityje dirbantys ir didelę komunikacijos su žiniasklaida patirtį sukaukę žmogaus teisių gynėjai. Autoriai, naudodamasis patirtimi, įgyta iš pilietinės visuomenės perspektyvos, pateiks keletą praktinių patarimų, kaip pagerinti savo bendravimo įgūdžius ir suprasti, kaip veikia žiniasklaida.

3.1.2. Kaip sukurti stiprias žinutes žiniasklaidai

Jei norite įsivaizduoti, kaip turėtumėte sukurti veiksmingą komunikaciją su žiniasklaida, įsivaizduokite piramidę (žr. 5 pav.), kurios apačioje matote aiškius advokacijos tikslus. Jeigu susikūrėte advokacijos planą ir žinote, kokią tikslinę grupę norėtumėte pasiekti bei kokį poveikį turėtų padaryti jūsų veiksmai, svarbiausia yra stiprios, „prilimpančios“ žiniasklaidos žinutės sukūrimas. Atminkite: geri bendravimo įgūdžiai ir įrankiai yra labai svarbūs, tačiau jie negali pakeisti galingų žinučių!

Žiniasklaidos pranešimas yra vieno sakinio glaustas teiginys, aiškiai suformuluojantis jūsų tikslus ir sukeliantis visuomenės susidomėjimą. Tai reiškia, kad jūsų pranešimas turėtų:

- Būti glaustas:** turite pasipraktikuoti, kaip į vieną sakinį sudėti visą esmę to, ką norėtumėte iškomunikuoti auditorijai. Tai gali būti paprastas arba sudėtingas sakinyš, tačiau atminkite: kuo sudėtingesnės idėjos, kurias norėtumėte pateikti savo žinutėje, tuo didesnė tikimybė, kad žmonės ją neteisingai interpretuos ar supras! Stenkitės, kad žinutė būtų paprasta. Jei norite pasakyti daug dalykų viename sakinyje, apsvarstykite galimybę jį suskaidyti į kelis;
- Įtraukti tai, ko norėtumėte pasiekti:** tai yra, kokį teigiamą poveikį norėtumėte matyti (ar tai būtų įstatymų, politikos, žmonių elgesio pakeitimas ir pan.);
- Būti aiškiai suprantama:** turėtumėte užtikrinti, kad jūsų žinutė nebūtų dviprasmiška ar neaiški tiems, kurie neturi žinių / patirties jūsų srityje; ir,

- Būti įdomi:** jei jūsų žinutė nuobodi ir nepatraukianti dėmesio — ji niekada nebus efektyvi (kaip užtikrinti, kad jūsų žinutė susidomėtų žmonės, aptarsime vėliau).

Jeigu norite, kad komunikacija žiniasklaidoje būtų sėkminga, įsivaizduokite, kad jūsų žinutės — tai plytos, iš kurių statote savo kampaniją. Pastatyti namą, didelį ar mažą, galite tik tuo atveju, jei namo rūsysis yra stabilus, nepajudinamas, o plytos tvirtos ir gerai sustatytos viena ant kitos. Jei jūsų plytos yra minkštos, o rūsysis drebantis ir nepatvarus, jums gali nutikti taip, kaip pasakoje apie trys paršiukus. Kai ateis vilkas — priešiška nusiutekęs žurnalistas ar oponentas — jis galės lengvai sugriauti jūsų komunikaciją vienu smūgiu (tai yra iškraipydamas ar paneigdamas jūsų žinutę). Arba dar blogiau, jūsų komunikacija bus neveiksminga, nes: a) neturėsite jokios įtakos savo auditorijai; b) jūsų žinutė net nepasieks jūsų auditorijos, nes žiniasklaidai ji bus nevertinga ir neįdomi.

5 pav. Efektyvios žiniasklaidos komunikacijos piramidė



3.1.3. Kodėl žinutę sunku perduoti?

Visų pirma, žmonių, kurie bando „parduoti“ savo žinutes žiniasklaidai yra daug daugiau, nei tų, kurie jas „perka“ (t.y. žurnalistų ir reporterių, kurių darbas yra rašyti straipsnius bei rengti reportažus plačiajai visuomenei). 2015 m. rinkodaros ir viešųjų ryšių (PR) srityse dirbo apie 306 500 žmonių, o žurnalistų buvo dešimt kartų mažiau (33 000)⁴⁶. Tai parodo, kad vyksta didžiulė konkurencija tarp žmonių, kurie bando įtikinti žiniasklaidą pristatyti jų žinutes visuomenei. Žiniasklaidos priemonės negali visko aprėpti — jos turi nusistatyti prioritetus ir atrinkti tas žinutes, kurios, jų suvokimu, bus įdomiausios ir svarbiausios jų skaitytojams/žiurovams. Dauguma žiniasklaidos priemonių yra pelno siekiančios įmonės, todėl turi atsižvelgti į tai, kiek žmonės domisi jų naujienomis, ir negali sureikšminti tik socialinių ar mokslinių įvykių. Jei norite, kad žiniasklaidoje pasirodytų jūsų žinutė — privalote dalyvauti varžybose, kad jūsų žinutė būtų pastebėta.

Knygoje „Žinių iliuzija: kodėl mes niekada negalvojame vieni“ (ang. 'The Knowledge Illusion: Why We Never Think Alone') Stevenas Slomanas ir Philipas Fernbachas pateikia įdomų pavyzdį, norėdami paaiškinti, kodėl tai yra iššūkis⁴⁷. 1990 metais Elizabeth Newton atliko eksperimentą Stanfordo universitete. Ji suskirstė mokinius į dvi grupes. Pirmoji grupė turėjo delnais suploti gerai žinomos dainos ritmą (pvz., „Su gimimo diena“) kitam asmeniui, kuris iš anksto nežinojo, kokią dainą asmuo plos delnais. Klausytojai turėjo atspėti dainą. Plojantieji turėjo numatyti tikimybę — kiek procentų, kad klausytojas atspės dainą. Rezultatas parodė, kad plojantieji pervertino

tikimybę, jog klausytojai supras kokia tai daina. 1 iš 40 sugebėjo atspėti, kokios dainos ritmas buvo plojamas, o plojantieji galvojo, kad tikimybė bus 1 iš 2.

Kodėl plojantieji pervertino savo šansus? Atsakymas paprastas: nes plodami dainos ritmą, jie tą dainą girdėjo mintyse. Tarsi klausytųsi jos slapto ausine. Tačiau klausytojai dainos negirdėjo — išgirdo tik keistą morzės kodą. Ko galime pasimokyti iš šio eksperimento? Pasak Slomano ir Fernbacho, pagrindinė pamoka yra ta, jog ką nors žinantys žmonės sunkiai įsivaizduoja, kaip jaučiasi tie, kas to dalyko neišmano. Kai norite paaiškinti kažką, ko žmonės nežino, turite pabandyti pažiūrėti iš jų perspektyvos. Galite manyti, kad jūsų komunikuojama žinutė yra garsi ir aiški, nes jūsų galvoje tai skamba kaip gražiai sukomponuota opera, tačiau žmonės gali išgirsti tik chaotišką triukšmą.

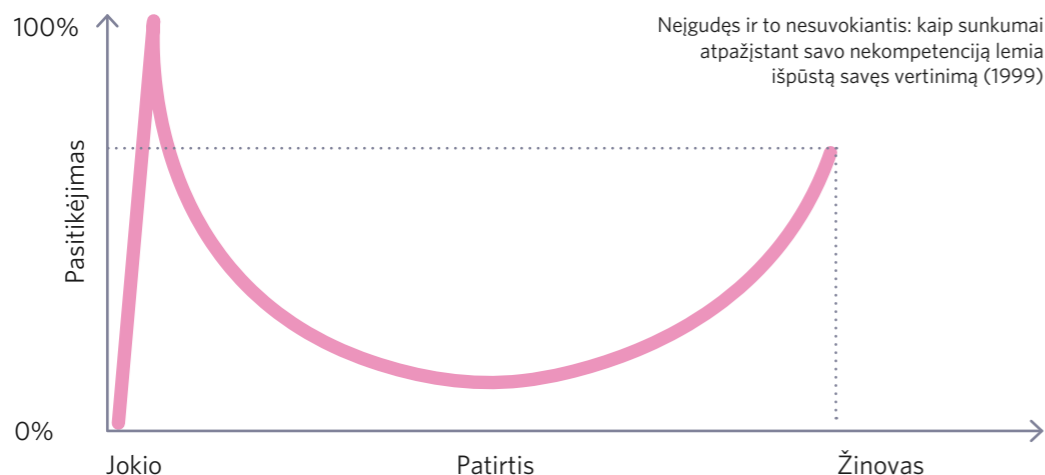
Autoriai taip pat aiškina, jog žmonės visada linkę manyti, kad apie tikrovę žino daug daugiau, nei iš tikrųjų apie ją žino. Dauguma žmonių yra linkę priimti sprendimus pagal savo vertybes ir bendruomenės grupinį mąstymą, ir nesvarsto priešasčių ar pasekmių. Daugelis žmonių labai paviršutiniškai žino apie mus supančią tikrovę ir yra paveikti kitų žmonių nuomonės. Kartais žmonės, turintys paviršutiniškiausių žinių, labiausiai pasitiki savimi ir drąsiausiai įsitraukia į diskusijas komentary skiltyje. Taip nutinka dėl Dunning-Kruger efekto: suveikia kognityvinis šališkumas, o tai reiškia, kad žmonės, kurių gebėjimas atlikti tam tikrą užduotį yra žemas, pervertina savo gebėjimus (žr. 6 pav.)⁴⁸. Žmonės, neišmanantys kažkoko dalyko, paprastai net nežino apie savo nežinojimą.

46 Žinių lyderių asociacija (2015). 2015 m. Census. Kolumbija, MO; Misūrio žurnalistikos mokykla. <https://members.newsleaders.org/diversity-survey-2015>

47 Sloman S, Fernbach P. (2017). The Knowledge Illusion: Why We Never Think Alone. Riverhead Books.

48 Kruger J, Dunning D. (1999). Unskilled and unaware of it: How difficulties in recognizing one's own incompetence lead to inflated self-assessments. Journal of Personality and Social Psychology, 77(6), 1121-1134. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.77.6.1121>

6 pav. Dunning-Kruger efektas



3.1.4. Dėl ko žiniasklaidos pranešimai prilimpa?

Jei per žiniasklaidą norime šviesti daugiausiai neišmanančią ir (ar) nesidominčią visuomenę, mums reikia žinučių, kurios patrauktų jų dėmesį ir paskatintų suvokti realybę — padėtų išsilaisvinti iš to, ką jie mano žinantys. Kaip mums aiškina bestselerio „Pagaminta, kad priliptų“ (ang. 'Made to Stick') autoriai Chipas ir Dan Heath, mums reikia „prilimpančių“ žinučių. Geriausi tokių žinučių pavyzdžiai atkeliauja iš miesto folkloro, pavyzdžiui, miesto legendos, kurios dažnai neturi nieko bendra su realybe. Vienas iš pavyzdžių — šokolado plytelėse paslėpti skutimosi peiliukai ir per Helovyną dalinami saldainiai. Arba „adatos dūrio ataka“: neva žmonės, gyvenantys su ŽIV, gali užpulti kitą žmogų, kad užkrėstų virusu. Visos šios istorijos yra nepagrįstos ir melagingos. Tačiau jos vis tiek sulaukė neįtikėtino populiarumo. Kaip galime paaiškinti šį reiškinį?

Knygos autoriai įvardija 6 ypatybes, kurios būdingos visoms „prilimpančioms“ / įsimenamoms idėjoms:

1. **PAPRASTUMAS** — žmonės vienu metu linkę atsiminti ir suprasti tik vieną paprastą žinutę. Komplikuotos žinutės neužtikrins jums net pusiaukelės į sėkmę;

Prisiminkite:

Sėkmė

Paprasta

Netikėta

Konkretu

Patikima

Emocija

Istorija

2. **NETIKĖTUMAS** — žinutės turi peržengti žmonių lūkesčius, todėl reikėtų pagalvoti apie tai, ko žmonės nežino;
3. **KONKRETUMAS** — įsimenamoms idėjoms yra kupinos konkrečių vaizdų, jautrios informacijos, o ne abstrakčių idėjų;
4. **PATIKIMUMAS** — galima naudoti nebūtinai kažkur paskelbtus duomenis, o pasinaudoti „pabandyk / patikrink prieš kažką darydamas“ filosofija;
5. **EMOCIJOS** — mes prisirišame ir išgyvename jausmus žmonėms, o ne abstrakcijoms; ir
6. **ISTORIJOS** — istorijos yra 22 kartus labiau įsimenamoms nei faktai.

Ši formulė — tai „priešnuodis“ miesto legendoms, stigmatizuojančioms jaunas žmones, vartojančius narkotikus. Mums reikia daugiau pozityvių, pakilių istorijų, kurios įkvepia ir sutelkia žmones. Tokių istorijų pavyzdžiai:

- **Iššūkio siužetas:** pagrindinis veikėjas įveikia iššūkius ir laimi (pvz., biblinė istorija, kurioje jaunas ir mažas Dovydas nugalėjo Galijotą, milžinišką karį).
- **Ryšio siužetas:** žmonės kuria santykius, kurie panaikina atotrūkį (pvz., Romeo ir Džuljeta).
- **Kūrybiškumo siužetas:** žmonės išsprendžia seną galvosūkį arba sprendžia problemą naujovišku būdu (pvz., „Misija neįmanoma“ (ang. "Mission Impossible")).

Turėtume atvirai stebėti tokias žmonių istorijas mūsų bendruomenėje, kurios meta iššūkį visuomenės mitams ir klaidingoms nuostatoms. Jas galima naudoti kaip atskaitos taškus savo komunikacijoje, kai bandome paaiškinti žinutes žmonėms, turintiems neutralų arba priešišką mūsų požiūrį. Be to, anksčiau minėti principai turėtų būti taikomi, kai kuriame vieno sakinio žinutes žiniasklaidai. Kurdami žinutes, pasitikrinkite ar ji atitinka visus principus.

3.1.5. Žiniasklaidos žinučių rūšys

Yra trys pagrindiniai žiniasklaidos žinučių tipai, kuriuos naudinga turėti po ranka ir naudoti, priklausomai nuo konteksto.

1. **Fakto / rezultato žinutėje** pateikiamas faktas ir jo rezultatai: „Kasmet kriminalizuojame milijonus žmonių, kurie vartoja narkotikus — tai labai brangi intervencija, kuri nesumažina narkotikų vartojimo, bet priverčia jaunas žmones vartoti narkotikus mažiau saugiai“.
2. **Problemos/sprendimo žinutė** gali būti naudojama, kai norite pasiūlyti socialinės problemos sprendimą: „Jaunų žmonių kriminalizavimas yra labai brangi ir neefektyvi veikla, todėl turėtume dekriminalizuoti narkotikų vartojimą ir skirti savo išteklius žalos mažinimui“.

3. O kai norite sutelkti žmones tam tikram tikslui, naudokite „raginimo veikti“ žinutes: „Paskambinkite savo išrinktiems Seimo nariams šiandien ir paprašykite, kad jie balsuotų už dekriminalizavimo įstatymo projektą, kad būtų nutrauktas neveiksmingas jaunų žmonių baudimas!“

Jeigu norite sėkmingai organizuoti žiniasklaidos kampanijas, duoti interviu ar ruošti medžiagą spaudai, pirmiausia turėtumėte sukurti keletą pranešimų, panašių į anksčiau pateiktus. Prieš kurdami žinutes, turėtumėte užduoti sau tris klausimus:

- **Ko norite pasiekti?** Antraštė, kurią norite matyti spaudoje; veiksmas, kurį norėtumėte matyti iš žmonių / sprendimus priimančių asmenų; žmonių pojūtį, kad jie yra asmeniškai paveikti;
- **Ko žmonės nežino?** Stebinantys faktai, metantys iššūkį įsitikinimams/prietarams; ir
- **Ko reikia jūsų tikslinei auditorijai?** Kokias bendras vertybes reikia saugoti. Žmonės nori jausti, kad jų veiksmai yra svarbūs.

3.1.6. Šūkiei ar žinutės

Daugelis žmonių nemato skirtumo tarp šūkio ir žiniasklaidos žinutės, tačiau skirtumas yra. Žodis „šūkis“ kilęs iš škotų gėlių kalbos, reiškiančios „kovos šauksmą“. Tokiu būdu jis išreiškia raginimą veikti. Tai trumpa, galinga jūsų mūšio frazė. Jei organizuojate žiniasklaidos kampaniją, reikės stipraus šūkio, tačiau jis nepakeičia žiniasklaidos žinutės, kuri detalizuoja šūkį. Pavyzdžiui, šūkis: „Palaikyti negalima bausti!“. Žinutė: „Žmonių, vartojančių narkotikus kriminalizavimas verčia juos slapstyti ir užsiimti rizikingu elgesiu vietoj pagalbos paieškos, todėl turime teikti socialinę ir sveikatos paramą, o ne bausti“.

3.1.7. Kokia darbo su žiniasklaida problema?

Kitame skyriuje mes sutelksime dėmesį į tai, kaip naudoti tradicinės žiniasklaidos priemonės, kad

jūsų pranešimai būtų pristatyti tikslinei auditorijai. Socialinių pokyčių labai dirbantys profesionalai ir aktyvistai dažnai turi labai neigiamą požiūrį į žiniasklaidą. Kai tik mokymų metu prašome žmonių išvardinti darbo su žiniasklaida problemas, iškart pakyla kelios rankos: „Žiniasklaida kuria tik sensacingas žinutes“, „Žiniasklaidai neįdomu“, „Žurnalistai yra neišsilavinę“, „Jie tiki, kad žino viską, bet nieko nežino“, ir „Žurnalistai nesiremia faktais“. Tai dažniausiai girdimi nuogąstavimai, kuriuos mokymų dalyviai gali įvardinti vos per kelias minutes. Dauguma jų yra teisingi ir gali būti pritaikomi kai kurioms žiniasklaidos priemonėms bei kai kuriems žurnalistams.

Turėtume užduoti klausimą: kodėl žmonės naudojami žiniasklaida? Remiantis optimistiniu požiūriu, žiniasklaidos funkcija yra tiesiog apdoroti informaciją ir perduoti pranešimus, nušviesti mums tikrovę, apšviesti visuomenę. Tačiau pesimistiškesniu požiūriu, žmonės nesinaudoja žiniasklaida tik tam, kad gautų informacijos ir mokytųsi. Atvirkščiai, jie dalyvauja žiniasklaidoje genties pagrindu: jie nenori, kad jų nuomonė būtų ginčijama, bet nori ją sustiprinti. Žmonės nori, kad

žiniasklaida atsiųstų jiems teigiamų atsiliepimų ir patvirtintų, kad jų žinios ir suvokimas apie tikrovę yra teisingas. Dėl šios priežasties žiniasklaida (ir socialinė žiniasklaida) dažnai sukuria „burbulus“, kuriose žmonėms patinka klausytis bendraminčių, besidalijančių tokiu pačiu požiūriu į pasaulį.

Remiantis neuromokslais, smegenys išskiria dopaminą, malonumo hormoną, kai mūsų požiūris sustiprinamas. Būtent tai ir yra evoliucinis planas ieškoti „alternatyvių faktų“, kai kažkas ginčija mūsų požiūrį. Tai sukuria neigiamą grįžtamojo ryšio terpę. Žmonės tampa priklausomi ne tik nuo narkotikų, bet ir nuo prasmės: galų gale esame padarai, ieškantys „priežasties“ ir „prasmės“, kurie norėtų pamatyti paprastus sudėtingų problemų sprendimus. Tai bent iš dalies paaiškina, kodėl žiniasklaida yra tokia erzinti: sensacingumas, šališkumas, paviršutiniškumas. Deja, mes negalime pakeisti žiniasklaidos veikimo būdo labiau, nei galime pakeisti mūsų proto. Vis tik jeigu geriau organizuosime darbą su žiniasklaida ir išsiugdysime naujų įgūdžių bei gebėjimų, galėsime pasinaudoti įvairiomis galimybėmis.

3.1.7.1. Darbas su žiniasklaida: 10 patarimų pilietinės visuomenės organizacijoms

1 PATARIMAS:

PAŽINKITE SAVO ŽINIASKLAIDĄ! Turėtumėte išstudijuoti žiniasklaidą savo aplinkoje: kurie žurnalistai ir reporteriai kalba apie jūsų problemą? Kokie laikraščiai, radijas ir televizijos kanalai pasiekia daugiausiai žmonių? Kokiai auditorijai jie tarnauja, kokia jų pasaulėžiūra, kokia ideologija slypi už jų darbo? Kaip žiniasklaida kalba apie jūsų problemą? Kai kurios organizacijos gali sau leisti sumokėti už žiniasklaidos stebėjimo paslaugą įmonei (periodiškai gauti pranešimus apie tam tikros temos ar raktinio žodžio nušvietimą žiniasklaidoje). Bet jei imsitės tyrimų ir identifikavimo patys — svarbiausia yra visą surinktą informaciją palyginti ir išanalizuoti.

2 PATARIMAS:

BŪK PASIEKIAMAS! Jei norėtumėte tapti žurnalistų informacijos šaltiniu, turėtumėte būti pasirengę atsakyti į jų skambučius beveik bet kuriuo metu — vakarais ir savaitgaliais irgi. Būkite pasiekiami tada, kai jiems reikia jūsų, o ne tik tada, kai jums jų reikia! Pagalvokite, ar / ir kodėl jūsų darbas yra susijęs su nurodyta žiniasklaida.

3 PATARIMAS:

ŽINOKITE, KAS JŪSŲ ORGANIZACIJOJE YRA VERTINGA! Norėdami išlikti svarbiu šaltiniu, turite žinoti, kokias išskirtines naujienas jūsų organizacija gali pateikti žiniasklaidai. Verta dėmesio naujiena yra kitokia, įdomi, turinti žmogišką dimensiją (tikri vardai) arba svarbi platesniame kontekste — nacionaliniame ar tarptautiniame, parodo tendencijas, pateikia statistiką, kaupia rezultatus. Veikite kaip reporteris. Visada ieškokite istorijos savo organizacijoje (tačiau aptarkite, kaip galite apsaugoti jaunų žmonių, kurie dažnai neturi aiškaus supratimo apie galimas pasirodymo žiniasklaidoje pasekmes,

**1 patarimas:
pažinkite savo
žiniasklaidą!**

**4 patarimas:
sukurkite
žiniasklaidos
kontaktų sąrašą!**

**3 patarimas:
žinokite, kas jūsų
organizacijoje
yra vertinga!**

**2 patarimas:
būk pasiekiamas!**

**5 patarimas:
nustatykite
namų taisykles!**

**6 patarimas:
kreipkitės į
žiniasklaidą
efektyviai!**

**9 patarimas:
galvokite
strategiškai!**

**7 patarimas:
plėtokite
bendražmogiškus
santykius!**

**8 patarimas:
būkite patikimi!**

**10 patarimas:
pasiruoškite
krizei!**

privatumą ir pažeidžiamumą). Reguliariai / retkarčiais renkate trumpasias spaudos konferencijas, palaikykite ryšį su pagrindiniais žurnalistais.

4 PATARIMAS:

SUKURKITE ŽINIASKLAIDOS KONTAKTŲ SARAŠĄ! Turėkite visų aktualių žiniasklaidos priemonių ir žurnalistų, (galbūt) galinčių ištransliuoti jūsų problemą, sąrašą: vardus, el. pašto adresus, telefono numerius. Galite pavesti vienam savanoriui arba praktikantui reguliariai atnaujinti šį sąrašą.

5 PATARIMAS:

NUSTATYKITE NAMŲ TAISYKLES! Turėtumėte žinoti, kas apie kokias problemas kalba jūsų organizacijoje.

6 PATARIMAS:

KREIPKITĖS Į ŽINIASKLAIDĄ EFEKTYVIAI! Parenkite informacinius paketus, kuriuose gali būti: spaudos rinkiniai su fono paveikslėliais; informaciniai lapeliai; klausimų ir atsakymų (Q&A) lapai; nuotraukos; biografijos; kalbos; citatos; statistika; infografikai; ataskaitos; tezės; ekspertų sąrašas.

7 PATARIMAS:

PLĖTOKITE BENDRAŽMOGIŠKUS SANTYKIUS! Žurnalistai yra žmonės. Jiems kaip ir mums reikia partnerystės. Ilgalaikiai santykiai prilygsta ilgalaikiai sėkmei.

8 PATARIMAS:

BŪKITE PATIKIMI! Niekada nemeluokite žurnalistui! Net jei nežinote atsakymo į klausimą. Pasakykite jiems, kad pažiūrėsite / patikrinsite informaciją vėliau arba susisiekiate su kitu ekspertu, kuris gali pateikti atsakymą. Tačiau niekada nekalbėkite to, dėl ko nesate tikri. Tai gali pakenkti jūsų patikimumui visam laikui.

9 PATARIMAS:

GALVOKITE STRATEGIŠKAI! Negalite kreiptis į visas žiniasklaidos priemones, o kartais negalite patenkinti visų žiniasklaidos užklausų. Strategiškai apgalvokite, kur norite skelbti informaciją: kas yra jūsų auditorija ir kokias žiniasklaidos priemones jie vartoja.

10 PATARIMAS:

PASIRUOŠKITE KRIZEI! Turite apsaugoti savo organizacijos patikimumą / įvaizdį ir mokėti sukontroliuoti žalą ištikus krizei bei suteikti suinteresuotoms auditorijoms greitą, patikimą informaciją apie problemą.

3.1.7.2. Interviu davimas: ką turėčiau žinoti?

Pranešimas paprastai susideda iš trijų dalių: a) pranešėjo pasakojimo; b) jūsų žinutės; ir c) jūsų oponento pranešimo. Jei vengiate duoti interviu, diskusijose bus girdimas tik jūsų oponentas. Žurnalistai linkę labiau rodyti / kalbėti apie tuos, kurie su jais kalbasi. Todėl bendras patarimas būtų geriau duoti interviu, kai jūsų prašys. Kai jums paskambins reporteris, nepamirškite užduoti šių klausimų: Koks jūsų vardas? Ką galite papasakoti apie kurią reportažą / publikaciją? Iš ko dar imsite interviu? Koks formatas? Kokios informacijos / ko reikės iš manęs? Kada publikuosite / transliuosite? Visa ši informacija jums bus naudinga ateityje stebint žinios pasklidimą.

Kai pateikiate informaciją žurnalistui, yra keturi galimi pokalbio formatai:

- 1. Ne įrašui skirta informacija:** griežtai kalbant, žurnalistas negali naudoti ne įrašui skirtos informacijos viešinimui. Dalinkitės šia informacija TIK jei pasitikite žurnalistu! BET kartais redaktorius gali nepaisyti žurnalistą!
- 2. Bendros informacijos surinkimas / patikrinimas arba Anoniminė informacija:** informacija gali būti naudojama, tačiau šaltinio įvardinti ar cituoti negalima.
- 3. Apibendrintas informacijos pateikimas:** galite būti cituojami, bet vardas nenurodomas, naudojama apibendrinta kategorija (pvz., „tyrėjas“, „valstybės pareigūnas“ ir kt.)
- 4. Įrašui skirta informacija:** viskas, ką sakote, gali būti cituojama jūsų vardu; pasakykite

žurnalistui, kaip norite būti identifikuotas! (pvz., direktorius, aktyvistas, jaunimo darbuotojas ir kt.).

Dirbant su žiniasklaida laikas gali būti labai svarbus. Žurnalistai paprastai dirba pagal griežtus terminus, tačiau tai skiriasi nuo žiniasklaidos rūšių, kurioms jie dirba (pavyzdžiui, savaitraštyje yra savaitinis terminas; TV stoties vakarinės žinios ieško informacijos nedelsiant, tai yra per 2-3 val.). Patartina skirti laiko pasiruošti pokalbiui. Drauge su komanda pagalvokite apie labiausiai tikėtinus ir potencialiai žalingiausius klausimus — ir pasitikrinkite, ar galite į juos atsakyti! Tačiau nesistenkite visko laikyti galvoje (pvz., duomenų, statistikos), nes galite „sustingti“. Susikoncentruokite į pagrindines žinutes!

Kai kurie žmonės mėgsta prašyti žurnalistų, kad jie atsiųstų straipsnį prieš jį paskelbiant. Turėtumėte žinoti, kad nėra įstatymo ar taisyklės, kuri reikalauja, kad žiniasklaidos atstovas tai padarytų. Kai kurie gali net įsižeisti, jei reikalausite. Geresnė taktika yra pasiūlyti žurnalistui galimybę patikrinti faktus tose straipsnio dalyse, kuriose esate cituojamas ir kur aptariama jūsų problema. Suformuluokite taip ir pamatysite, kad žurnalistai bus dėkingi už jūsų pagalbą. Tas pats pasakytina ir apie klausimų uždavimą prieš interviu: jokia profesinė taisyklė nereikalauja, kad žurnalistai atsiųstų jums video reportažą ar klausimus prieš tiesioginį eterį. Be to, net jei jie pasidalins su jumis klausimais, pokalbio metu jie gali užduoti naujų klausimų. Tiesiog pabandykite atsipalaiduoti: negalite pasiruošti visiems klausimams. Visada yra tam tikras netikrumas, neapibrėžtumas.

Jei įtariate, kad žurnalistas nusiteikęs priešiška, galite interviu įrašyti patys. Jeigu pamatysite, kad jūsų žinutė iškreipta neatpažįstamai, galite paskelbti savo versiją ir paprašyti reportažą išimti. Kitas būdas „susitvarkyti“ su priešiška nusiteikusiais žurnalistais yra apriboti pokalbio laiką: pasakykite, kad turite tik 5-10 minučių. Jei tai padarysite, jie negalės jūsų kankinti klausimais „ne į temą“.

3.1.7.3. Proaktyvūs žiniasklaidos komunikacijos įrankiai

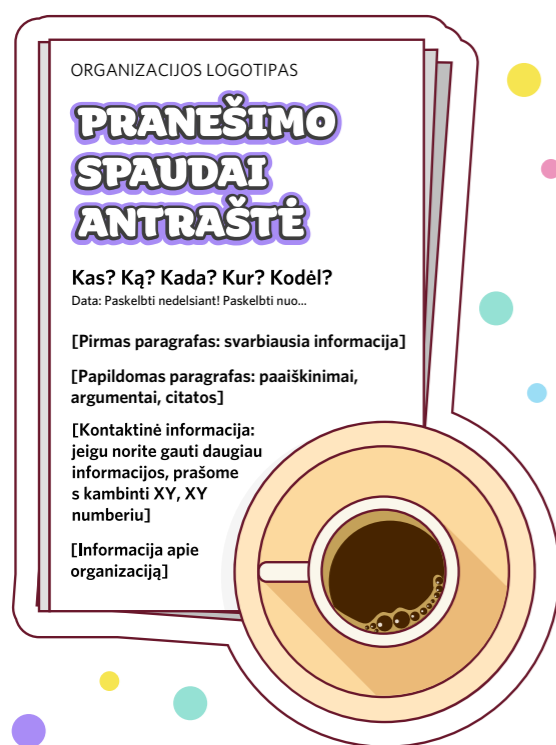
Yra keletas įrankių, leidžiančių efektyviai išplatinti pranešimą žiniasklaidai. Tačiau labai svarbu pasirinkti geriausią turimą įrankį, pritaikytą prie konkrečios situacijos ir konteksto. Todėl prieš nusprenddami, kurią priemonę norėtumėte naudoti, turite atsakyti į keletą klausimų: ar mano istorijoje yra kas nors naujo? Ar joje yra kas nors neįprasto ar netikėto? Ar ši istorija būtų įdomi kam nors už mano veiklos ribų? Ar iš tikrųjų kam nors rūpės?

Viena iš labiausiai paplitusių priemonių yra spaudos konferencija. Ši priemonė turėtų būti naudojama tik norint pranešti apie svarbiausius įvykius, pranešimus, o ypač, kai reikalingas išsamus dialogas su žurnalistais. Jei naujienos nėra, prarasite pasitikėjimą. Gerokai prieš renginį turėtumėte išsiųsti kvietimą žiniasklaidai. Kvietimas turėtų būti su „rėkiančia antrašte“ — kažkas, kas patrauktų jūsų pranešimą skaitančio reporterio dėmesį. Geriausias laikas organizuoti spaudos konferenciją — 10-12 val. Geriausios dienos yra nuo antradienio iki ketvirtadienio, bet patikrinkite kas vyksta jūsų šalyje ir būkite pasirengę keisti spaudos konferencijos data ir laiką!

Kviesdami žurnalistus į spaudos konferenciją, pabandykite parūpinti užkandžių ir gairių gėrimų. Renginį turėtų atidaryti ir jį moderuoti komunikacijos specialistas, kažkas iš jūsų darbuotojų arba draugiškas žurnalistas. Po atidarymo gali būti viena ar dvi trumpos kalbos, kurių kiekviena ne ilgesnė kaip 5-8 minutes, o po jų pateikiami klausimai ir atsakymai. Bendra renginio trukmė neturi viršyti 45 minučių. Spaudos konferencija — puiki galimybė išplatinti dalomąją medžiagą: informacinius lapus, supažindinamąją medžiagą, citatas, nuotraukas, infografikus ir kt. Po konferencijos nusiųskite medžiagą el. paštu tiems, kas neatvyko. Spaudos konferencijos sėkmę lemia NE atvykusių žurnalistų skaičius, o žinutės paplitimas.

Kai norite pranešti apie svarbų įvykį, bet jis nėra labai didelis, toks, kuriam reikia interaktyvaus dialogo su žurnalistais (pavyzdžiui, jūsų pozicija dėl dabartinės politikos sprendimo, pareiškimas apie teisės reformą ar ataskaitos paskelbimas), galite sukurti pranešimą spaudai. Pranešimas spaudai yra rašytinis pareiškimas apie konkrečią problemą, pateikiamas žiniasklaidai — tai, ką parašytumėte kaip straipsnį, jei būtumėte žurnalistas. Ir tai yra svarbiausia: jei norite parašyti gerą pranešimą spaudai, darykite tai taip, kad žurnalistas galėtų lengvai jį paversti naujienų straipsniu. Tai reiškia, kad jūs turite rašyti trečiuoju asmeniu. Kalbėti ne daugiskaitos pirmuoju asmeniu („Mes didžiuojamės galėdami pranešti...“), o trečiuoju asmeniu („Jaunimo asociacija didžiuojasi galėdama pranešti...“).

Naudokite piramidės formą: pagrindinės naujienos pirmoje pastraipoje, antroje pastraipoje svarbi informacija, citata trečioje, kuri baigiasi informacija apie organizaciją. Pranešimo spaudai antraštėje galite naudoti organizacijos logotipą. Antraštė yra pagrindinė pranešimo spaudai dalis: ji turėtų patraukti žurnalistų, naršančių savo el. pašto dėžutes, dėmesį. Nuobodį, sausa antraštė gali palaidoti įdomią informaciją. Gerą antraštę turi sudaryti ne daugiau nei 10 žodžių ir ji turi atsakyti į penkis K klausimus: kas, ką, kada, kur ir kodėl.



Po pranešimo spaudai antraštė (arba aukščiau) turėtumėte nurodyti, ar norite, kad žiniasklaida juo naudotųsi nedelsiant („paskelbti nedelsiant!“), ar tik po tam tikros datos (pavyzdžiui, kai planuojate paskelbti vasario 1 d. ataskaitą, 11 val., parašytumėte: „Skelbti nuo vasario 1 d., 11 val.“).

Turėtumėte atsiminti, kad pranešimas spaudai nėra romanas: reikia pradėti nuo svarbiausios informacijos ir pereiti prie mažiau svarbios. Pranešime spaudai vartokite paprastą, suprantamą kalbą, venkite akademinio ar biurokratinio žargono/akronimų ir ilgų sakinių. Kai siunčiate pranešimą spaudai žiniasklaidos kontaktų sąrašui, patariame paskambinti keletui žurnalistų ir patikrinti, ar jie jį gavo, suprato jo reikšmę ir ar norėtų ta tema parašyti straipsnį / sukurti reportažą.

3.1.7.4. Televizijos/ video interviu: menas pateikti geras frazes

Televizijos interviu kelia nerimą daugybei žmonių: jie yra greiti, jūs menkai galite daryti įtaką tam, kokias temas pasirenka ir sudėtinga valdyti situaciją, pat nelabai turite galimybių pasitaisyti. Tačiau vadovaudamiesi keliais paprastais patarimais, net drovus žmogus, intravertas gali įvaldyti interviu televizijoje meną. Visų pirma, turėtum nepamiršti, kad televizijos reporteriui iš jūsų reikia garso: trumpos, glaustos ištraukos, išreiškiančios visą mintį ir atspindinčios jūsų požiūrį. Vakaro žiniuose tai reiškia, kad galite duoti 10 minučių interviu, bet tai, kas galiausiai bus transliuojama, yra tik vienas sakinytis. Tai ne tik reiškia, kad turite jį sutrumpinti, bet ir tai, kad kiekvienas sakinytis, kuris tariamas jūsų lūpomis, turi būti gramatiškai teisingas. Atartina kalbėti pilnais sakiniais, pasakyti visą teiginį. Žinoma, geriausia, jei visus jūsų sakinius galima būtų naudoti kaip vientisą garso intarpą reportaže, todėl venkite beprasmių sakinių, netransliuojančių svarbios žinutės (atminkite, paveikių pranešimų kūrimas yra pirmasis žingsnis). Turėkite trumpus

„paruoštukus“, kuriuos visada galėsite panaudoti interviu metu: argumentus, kurie įtikintų žmones gatvėje, ir atsakytų į nepatogius klausimus. Atminkite: kartais jus vertins vien tik pagal garsą!

3.1.7.5. Patarimai, kaip tobulinti savo interviu televizijai įgūdžius

Keletas patarimų, kaip išvengti dažnų klaidų interviu televizijai metu:

- **Būkite susikaupę** — jūsų darbas yra perteikti savo žinutes, o ne padaryti įspūdį reporteriui; nesileiskite atitraukiami nuo savo pranešimo! Jeigu užduodamas klausimas „ne į temą“, naudokite susiejimo techniką, kad pokalbį grąžintumėte prie savo žinutės, minties: „Svarbiausia problema yra...“, „Tai, kas iš tikrųjų svarbu, yra...“. Žurnalistas nėra jūsų auditorija - nesielkite taip, lyg būtumėte įprastame pokalbyje, net jei pažįstate žurnalistą! Nesiekite padaryti įspūdžio savo bendraamžiams / profesionalams: geriausia, jei įsivaizduosite, kad jūsų klauso paprastas žmogus, sėdintis prie televizoriaus ir iš anksto nežinantis apie jūsų gvildenamą problemą.
- **Vartokite paprastą, suprantamą kalbą**, venkite trumpinių, profesinio žargono. Būtinai paaiškinkite juos žiūrovams!
- **Venkite neapibrėžtos kalbos**: nevertokite „manau“, „mano nuomone“ — taip jūsų teiginys tampa mažiau įtikinamas. Jūsų vaidmuo yra ne pateikti faktus, Vikipedija gali

tai padaryti, o suteikti kontekstą ir prasmę!

- **Nepameskite pagrindinės minties**: visada pradėkite nuo svarbiausios informacijos! Įspūdį daro ne tik jūsų žodžių, bet ir iš balso bei kūno kalbos.
- Reikia **vengti uždarytų, gynybinių pozų, judesių, veido išraiškų!**
- Kalbėkite šiek tiek **garsiau ir lėčiau** nei įprastai!
- Turėtumėte **žiūrėti į reporterį, o ne į kamerą** (nebent jūsų paprašys)! Palaikykite nuolatinį akių kontaktą su žurnalistu, tai rodo, kad esate tikras tuo, ką sakote, pasitikite savimi!
- **Nesiūbuokite prieš kamerą!** Rinkdamiesi drabužius, kaip atrodysite, **būkite ištikimi atstovaujama prekės ženklui**, organizacijai/ bendruomenei, kuriai atstovaujate!
- Per daug nereikalingų **pasikartojančių žodžių (pvz., „žinai“)** gali niekais paversti visą interviu!
- Jei šalia yra žurnalistas ir kamera, visada elkitės taip, lyg jau duotumėte interviu: kalbėti „ne įrašui“ yra rizikinga, nes filmuota medžiaga gali būti panaudota net prieš reporterio valią!
- **Nekartokite kaltinimų, nekalbėti atsiprašinėdami!** (Jei esate kažkuo apkaltintas, nekartokite kaltinimo, kol jo nepaneigsite).

Atminkite: sunkūs klausimai yra geriausia galimybė pademonstruoti savo kompetenciją!



3.2. Video advokacija

3.2.1. Įvadas

Šiame skyriuje atskleisime įdomų, pasaulį keičiantį video kūrimą. Dėl lengvo dalijimosi vaizdu ir santykinai mažų vaizdo medžiagos kūrimo sąnaudų jaunimas gali lengvai tapti socialiniais švietėjais ir aktyvistais. Gali kurti garso ir vaizdo turinį, kad pasiektų auditoriją ir efektyviau komunikuočiau. Nevyriausybines organizacijas irgi ima geriau suvokti, kad komunikacija vaizdu tampa vis efektyvesnė. Šiame skyriuje pateikiama „Drugreporter“ komandos patirtis su vaizdo įrašais naudojant juos narkotikų politikos reformos, žalos mažinimo ir žmogaus teisių gynimo srityse. Dar šiame skyriuje pasidalinsime daugybe būdų, kaip galite naudoti vaizdo įrašus savo darbe, sėkmingų vaizdo įrašų kampanijų pavyzdžiais ir patarimais, kaip pradėti kurti savo vaizdo įrašus, kaip komponuoti kadrus, jei esate operatorius, ir kaip imti interviu, jei atliekate reporterio vaidmenį.

3.2.2. Video advokacija. Kas tai?

Video advokaciją *Witness* apibrėžia kaip vaizdo įrašų naudojimą siekiant pakeisti (žmogaus teisių) politiką ir praktiką bendraujant su tam tikromis auditorijomis⁴⁹. Būdami aktyvistai, visada siekiame pokyčių. Mes nesame politikai, negalime kurti įstatymų. Vietoj to stengiamės įtikinti politikus keisti įstatymus ir praktiką. Jeigu negalime įtikinti jų pačių, bandome paveikti jų rinkėjus. Siekiame šviesti piliečius, atkreipti jų dėmesį į įvairias problemas ir siūlyti sprendimus. Norime sukurti kritinę masę, kuri reikalauja pokyčių. Bendraudami su šiomis auditorijomis, anksčiau naudodavomės įvairiais kanalais: komunikavome su spauda, siūdavome pranešimus spaudai, duodavome

interviu ir laukėme, kol mūsų žinutė bus tinkamai ištransliuota. Organizavome renginius, konferencijas, protestus, susitikimus, kvietėme žiniasklaidą ir tikėjome, kad jie efektyviai nušvies problemą. Žinoma, galėtume kurti ir savo turinį, pavyzdžiui, knygas, tinklaraščius, svetaines, pozicijų dokumentus, skrajutes ir kt.

Nuo 2006 m., atsiradus „YouTube“ ir kitoms vaizdo įrašų bendrinimo svetainėms, tapo daug lengviau kurti savo vaizdo įrašus, kurie gali pasiekti milijonus žiūrinčiųjų. Tam tikra prasme, kaip aktyvistai ar aktyvūs piliečiai, užsiimantys viešomis problemomis, kuriame mus supančio pasaulio naratyvus ir paaiškinimus. Labai dažnai mes žinome problemą, turime šios problemos priežasties paaiškinimą ir siūlome jos sprendimą. Pavyzdžiui, narkotikų politikos atveju plačiai paplitęs naratyvas, kad narkotikus vartojantys žmonės yra amoralūs nusidėjėliai, o narkotikai yra blogis ir kriminalizacija panaikins narkotikų vartojimą. Siekdami pakeisti šio dehumanizuojančio pasakojimo daromos žalos padarinius, stengiamės inicijuoti savo istorijas, kuriose teigiame, kad narkotikų vartotojai yra žmonės, turintys tokias pačias teises kaip ir visi kiti. Kad narkotikų vartojimas yra žmogaus elgesio dalis. Kad probleminį narkotikų vartojimą gali išspręsti pagalba, o ne bausmės, kad kriminalizavimas daro daugiau žalos nei patys narkotikai ir vietoj to turėtume sutelkti dėmesį į narkotikų vartojimo žalos mažinimą bei su juo susijusios politikos gerinimą. Per pastaruosius 15 metų supratome, kad vaizdo įrašų naudojimas yra labai naudingas būdas perduoti mūsų pasakojimą ir kovoti su nužmogėjimu. O tai daryti galime:

- dokumentuojant žalą, kurią sukėlė nežmoniška/ represyvi politika;
- šviečiant apie įrodymais pagrįstą politiką ir žalos mažinimą;
- telkiant žmones (prisijungti prie judėjimo, paramos programose, pasirašant peticijas, aukojant ir pan.);

- pasakojant istorijas, su kuriomis žmonės gali susitapatinti;
- stiprinant bendruomenės balsą; ir
- įgalinant bendruomenes, mokant bei stiprinant jų vaizdo įrašų kūrimo ir sklaidos įgūdžius.

Video advokacija yra platesnės advokacijos dalis; ji papildo kitas advokacijos priemones. Nuo „tradicinio“ kino kūrimo labiausiai ją išskiria tai, kad tokia advokacija visada turi tikslą, ji visada yra skirta kažkam, o ne tik dėl kažko. Pirmiausia turime problemą, kurią norėtume paveikti, o tada mokomės kurti filmus, apie tai kalbėti.

3.2.3. Video advokacijos stiprioji pusė

Yra keletas aspektų, dėl kurių vaizdo įrašas yra ypač naudinga priemonė siekiant pokyčių. *Trumpas* vaizdo įrašas su įdomia *asmenine veikėjo istorija*, su kuriuo žiūrovas gali *susitapatinti*, gali būti *įdomesnis* ir *patrauklesnis* bei gali *pasiekti platesnę auditoriją* nei, pavyzdžiui, rašytinis pranešimas. Žinoma, tai nereiškia, kad daugiau neturėtume rašyti pranešimų. Rašykite. Tačiau visada galime pagalvoti apie tai, kaip ilgas ataskaitas ar pranešimus ir jų išvadas paversti *trumpu* ir *lengvai „suvirškinamu“* vaizdo įrašu. Dažniausiai sukurtus vaizdo įrašus skelbiame internetinėse vaizdo įrašų dalijimosi svetainėse, todėl ten, kur yra interneto prieiga, žmonės gali žiūrėti mūsų filmus *nemokamai*, o gamybos kaštai yra palyginti maži.

3.2.4. Video advokacijos silpnoji pusė

Kaip ir kiekviena komunikacijos priemonė, vaizdo įrašas taip pat turi savo trūkumų. Trumpumas, kurį minėjome kaip naudą, taip pat gali reikšti, kad

negalime papasakoti visko, ką žinome viename vaizdo įrašė; todėl jis gali būti *mažiau išsamus* nei mūsų rašytinė ataskaita ar pranešimas. Jei dalis gyventojų neturi interneto prieigos, mes *negalime jų pasiekti*. Nors rašytiniame pranešime / ataskaitoje galime lengvai nuslėpti savo subjekto tapatybę, tai sunkiau padaryti vaizdo įrašė (tačiau įmanoma, ir apie tai kalbėsime vėliau). Labai svarbi taisyklė ta, kad filmus kuriame tik gavę *informuotą sutikimą*. Mes galime lengvai *pakenkti* pažeidžiamų grupių žmonių gyvenimams atskleisdami jų tapatybes.

3.2.5. Video advokacijos pavyzdžiai

Skirstant video advokaciją į kategorijas pagal vaizdo panaudojimo pobūdį, galima išskirti tokias: dokumentavimas, švietimas ir mobilizavimas.

3.2.5.1. Dokumentavimas

„Drugreporter“ video advokacijos komanda pradėjo dokumentuoti žalos mažinimo konferencijas būdami jauni Vengrijos piliečių laisvių sąjungos (HCLU) aktyvistai (nuo 2016 m. jie tęsė „Drugreporter“ darbą savo įkurtoje organizacijoje „Teisių reporterio fonde“(RRF)). Turėdami patogią kamerą, trikojį vyko į tarptautines konferencijas, kur vienoje vietoje galėjo rasti daug ekspertų, kad galėtų aptarti įdomias problemas, apklausti įvairias žmonių grupes iš viso pasaulio. Laikui bėgant, jų paprašė tapti oficialiais tarptautinės narkotikų politikos ir žalos mažinimo konferencijų filmų kūrėjais ir žmonės pradėjo juos vadinti „tarptautinio žalos mažinimo judėjimo kronikomis“. Jie dažnai vaizdo įrašus redaguodavo tiesiog renginio vietoje, todėl konferencijos pabaigoje galėjo parodyti galutinį produktą⁵⁰. 2008 m. pradėjo dokumentuoti JT narkotinių medžiagų komisijos (CND) veiklą. Tai

49 Witness. Brooklyn, NY. <https://www.witness.org/>

50 Paskutinis toks mūsų darbas yra iš Europos žalos mažinimo konferencijos, kuri įvyko 2021 m. Prahoje. <https://drogriporter.hu/en/5th-european-harm-reduction-conference-in-prague-czechia/>

kasmetinis Jungtinių Tautų narių susirinkimas, skirtas aptarti tarptautinės narkotikų politikos klausimus, remiantis JT narkotikų kontrolės konvencijomis.

Kiekvienais metais rengdavo vaizdo reportažus apie šį renginį, tačiau kelis kartus padarė daug daugiau. 2008 m. jie prašė žiūrovų siųsti elektroninius laiškus JT narkotikų biuro vadovui, kai jis, užuot atsakęs į esminį klausimą apie tariamą draudimo būtinumą, nutildė NVO delegatą poną Polaką CND susitikime. Sukūrė šiam klausimui skirtą svetainę bei kelis vaizdo įrašus, kurie tapo labai populiarūs ir paskatino JT narkotikų biuro vadovą poną Costą atsakyti į šį klausimą ir apsilankyti kavinėje Nyderlanduose⁵¹. Turėdami galimybę, jie konfrontavo su tuometiniu Rusijos narkotikų caru Viktoru Ivanovu dėl nežmoniškos Rusijos politikos ir žmogaus teisių pažeidimų, draudžiančių pakaitinį gydymą šalyje⁵². Minint 50 metų Bendrosios narkotinių medžiagų konvencijos sukaktį, išgalvojo organizaciją „Drug Lords International“ („Tarptautiniai narkotikų lordai“). RRF pasamdė aktorius, davė užduotį elgtis kaip narkobaronams iš viso pasaulio, ir įrašė su jais vaizdo žinutes, skirtas JT bei valstybėms narėms. „Narkotikų lordai“ padėjo JT už tai, jog palaiko narkotikų draudimą, dėl ko jie tapo vieninteliais

naudos gavėjais, ir už tai, kad sukūrė pelningą juodąją rinką, kuri kasmet uždirba 320 mlrd. dolerių pajamų iš organizuoto nusikalstamumo⁵³. RRF taip pat nuvežė šiuos aktorius į Vieną, į tikrąjį CND susitikimą, kur JT ir valstybių narių atstovai prie įėjimo į pastatą buvo pasitinkami su šampanu ir kviečiami švęsti kartu.

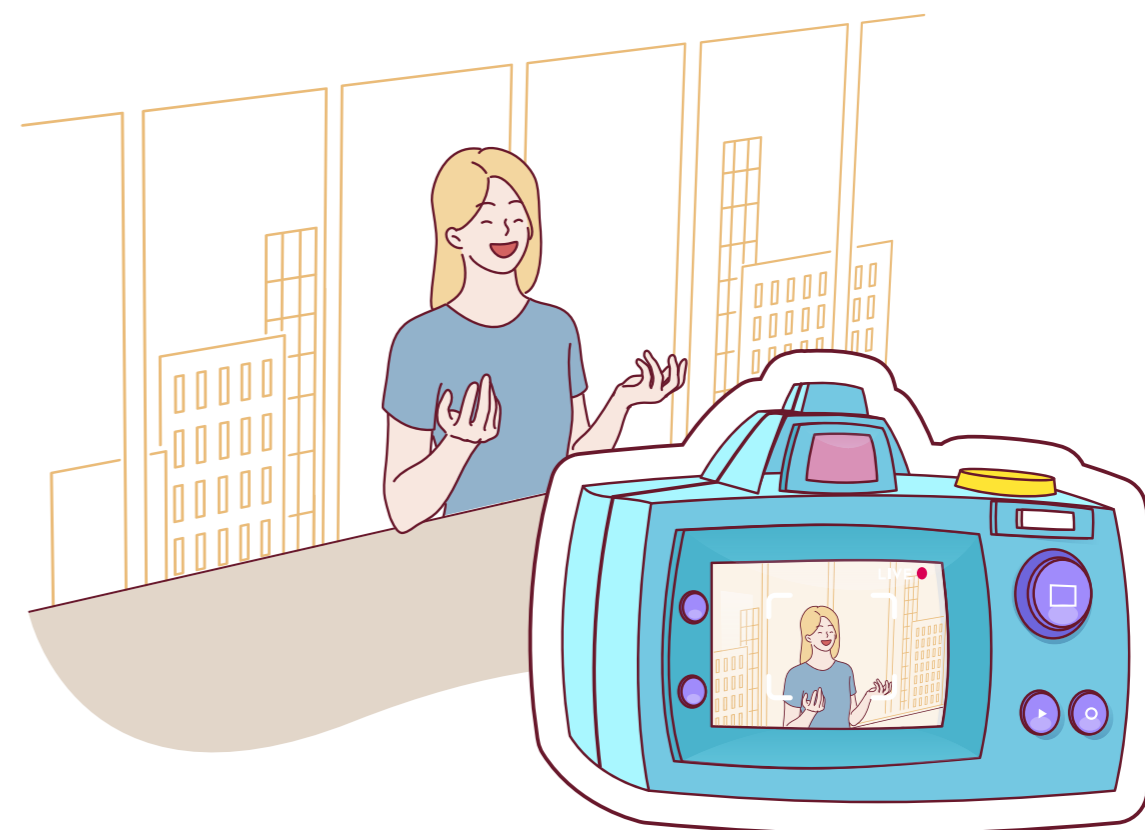
Jie įrašė šį nuotaikingą įvykį, o vaizdo įrašai staigiai išpopuliarėjo⁵⁴. Kadangi šie darbai sulaukė tarptautinės narkotikų politikos reformos bendruomenės pripažinimo, RRF vis dažniau ėmė kviesti kurti trumpametražius dokumentinius filmus apie aktualias problemas. Kelerius metus jie dokumentavo, kaip žalos mažinimo programos buvo uždaromos dėl finansavimo trūkumo. Prisijungė prie įvairių NVO pastangų žemiau išvardintose šalyse ir sukūrė advokacinius video apie žalos mažinimo programų finansavimo problemas Rumunijoje⁵⁵, Serbijoje⁵⁶, Bulgarijoje⁵⁷, Bosnijoje ir Hercegovinoje⁵⁸ ir Juodkalnijoje⁵⁹. Jie pasinaudojo šiomis filmavimo galimybėmis kurdami trumpus vaizdo įrašus apie geriausią ir blogiausią narkotikų politikos praktiką. Nufilmavo teigiamų pavyzdžių, tokių kaip sėkminga Šveicarijos⁶⁰ heroino (su receptu) programa, Portugalijos⁶¹ ir Čekijos⁶² dekriminalizacija bei Slovakijos⁶³ žalos mažinimas. Tačiau jie taip pat

parodė narkotikų karo Meksikoje⁶⁴ baisumus ir tai, kaip mažytė nevyriausybė organizacija Rusijoje⁶⁵ — Andrejaus Rylkovo fondas — savo rankomis bando išgelbėti savo draugus, kaip pasiėmę kuprines pradėjo teikti adatų keitimo paslaugą Maskvoje. Šis trumpametražis filmas ir jo anonsas buvo panaudoti sėkmingai renkant lėšas furgonui, kad lygus-lygiam ir socialiniams darbuotojams neberekėtų vaikščioti pėsčiomis, kad galėtų atlikti *outreach* darbą. RRF komanda turėjo galimybę Vankuveryje, Kanadoje, filmuoti apie InSite⁶⁶ — pirmąjį saugaus vartojimo kambarį Šiaurės Amerikoje. Jame buvo parodytos programos paslaugos ir pasidalinta, kaip teisme kovojama su konservatyvia vyriausybe, kad gyvybes gelbstinčių narkotikų vartojimo vieta

nebūtų uždaryta. Jiedu buvo pakviesti į Naująją Zelandiją filmuoti eksperimento, kuriuo bandyta reguliuoti naujų sintetinių narkotikų rinką⁶⁷ užuot taikius visišką šių narkotikų draudimą.

Kadangi RRF turėjo savo įrangą ir galimybes filmuoti, įrašinėjo viską, ką jie kaip NVO daro ir parodė tai, ko norėjo išmokyti kitus žmones. Jeigu organizuodavo protestus arba juose dalyvaudavo, tai irgi užfiksavo. Kai Vengrijoje Orbano vyriausybė įvedė „užsienio agentų įstatymą“, pagrįstą Rusijos modeliu, siekdama susidoroti su pilietine visuomene, RRF apklausė protestuotojus ir apie tai sukūrė trumpą filmuką⁶⁸.

Vienas iš svarbiausių video panaudojimo būdų žmogaus teisių aktyvizmui yra žmogaus teisių pažeidimų fiksavimas arba, jeigu tai jie jau įvyko,



64 Karas prieš narkotikus Meksike: ar yra alternatyvos? <https://drogriporter.hu/en/the-war-on-drugs-in-mexico-is-there-an-alternative/>

65 Duoti viltį narkotikų vartotojams Maskvoje. <https://drogriporter.hu/en/giving-hope-to-drug-users-in-moscow/>

66 InSite — ne tik švirkštimas, bet yra susijungimas su žmonėmis. <https://drogriporter.hu/en/insite-not-just-injecting-but-connecting/>

67 PĖDA DURYSE: naujas požiūris į narkotikus Naujojoje Zelandijoje. <https://drogriporter.hu/en/a-foot-in-the-door-a-new-approach-to-drugs-in-new-zealand/>

68 Protestas prieš NVO įstatymus. <https://autocracyanalyst.net/hungarian-ngo-foreign-agent-law/>

51 „Nutildytas NVO partneris“. <https://drogriporter.hu/en/silenced-ngo-partner/>

52 „Rusija ir metadonas: pralaužti ledus“. <https://drogriporter.hu/en/russia-and-methadone-breaking-the-ice/>

53 Narkotikų lordų video žinutė. <https://drogriporter.hu/en/drug-lords-celebrate-the-50th-anniversary-of-global-prohibition/>

54 Narkotikų lordai švenčia karą prieš narkotikus Jungtinėse tautose. <https://drogriporter.hu/en/drug-lords-celebrate-the-drug-war-at-the-un/>

55 Bukarešto kanalizacijos sistemos vaikai. <https://drogriporter.hu/en/children-of-the-bucharest-sewer-system>

56 KRYŽKELĖJE: ar Serbija finansuos žalos mažinimo programas, kad išgelbėtų gyvybes? <https://drogriporter.hu/en/at-a-crossroads-will-serbia-fund-harm-reduction-programs-to-save-lives/>

57 Bulgarija: juodoji narkotikų politikos pusė. <https://drogriporter.hu/en/bulgaria-on-the-dark-side-of-drug-policy/>

58 Mūsų klientai — mūsų misija. Žalos mažinimas Bosnijoje. <https://drogriporter.hu/en/bosnia/>

59 Žalos mažinimas Juodkalnijoje. <https://drogriporter.hu/en/harm-reduction-in-montenegro/>

60 Ką pasaulis gali išmokti iš Šveicarijos? Narkotikų politikos nukreipimas. <https://drogriporter.hu/en/what-the-world-can-learn-from-switzerlands-drug-policy-shift/>

61 Portugalija: Dešimt metų po dekriminalizacijos. <https://drogriporter.hu/en/portugal-ten-years-after-decriminalization/>

62 Progresyvi narkotikų politika Čekijoje. <https://drogriporter.hu/en/progressive-drug-policies-in-the-czech-republic/>

63 Odiseus reikalauja bendrų sprendimų dėl narkotikų Slovakijoje. <https://drogriporter.hu/en/odyssey-calls-for-common-solutions-on-drugs-in-slovakia/>

nukentėjusiųjų parodymų įrašymas. HCLU organizacijoje RRF dirbo kartu su romų programos komanda. RRF operatorius sekė jų advokatus ir gatvės darbuotojus bei dokumentavo liudijimus apie žmogaus teisių pažeidimus, tokius kaip policijos sumušimai ar rasinis profilavimas. Nufilmavo liudijimus apie šeimą, kurios narius krikštynų ceremonijoje sumušė policija. Filmuota medžiaga buvo panaudota Tarptautiniame žmogaus teisių teisme kaip įrodymas. Teismas priėmė sprendimą šeimos naudai, o Vengrijos valstybė turėjo sumokėti kompensaciją⁶⁹.

Jie taip pat užfiksavo kelis policijos rasinio profilavimo aukų parodymus. Vengrijoje plačiai paplitusi praktika, kad policija romams skiria daug didesnes baudas nei kitų tautybių gyventojams. Skiria baudas už nuleistą dviračio padangą arba už nesinaudojimą pėsčiųjų taku (toje vietoje, kur pėsčiųjų tako net nėra). Savo filmuose jie palygino romų, kurie kas savaitę gaudavo baudas, patirtį su ne romų piliečiais, kurie apie šias baudas net negirdėjo, patirtis. Šie filmai sulaukė plataus žiniasklaidos dėmesio ir sugebėjo atkreipti dėmesį į problemą⁷⁰. Kitas atvejis, kai jų kameros atliko labai svarbų vaidmenį, buvo 2011 m. sukarintoms ir neonacių grupėms užgrobus kaimą, vadinamą Gyöngyöspat⁷¹. Šios grupės tvirtino atvykusios palaikyti tvarkos ir kelias savaites grasino romų gyventojams, įskaitant vaikus. Vengrijos policija padėjo neonaciams ir jų neišvijo. Neonaciai provokuodavo romus siekdami kurstyti konfliktą. Nuo pat pradžių romų bendruomenė naudojosi kameromis ir dokumentavo įvykius, stengdamiesi atkreipti dėmesį į šią problemą, reikalaudami, kad policija įsikištų ir išsiųstų neonacius. Galų gale jų vaizdo

įrašai ir liudijimai suvaidino svarbų vaidmenį atsikratant sukarintų grupuočių. Kitas geras žmogaus teisių pažeidimų dokumentavimo pavyzdys yra „Gatvės teisininkų“ (ang. Street Lawyer) projektas, kurio metu užfiksuota, kaip privatūs „reabilitacijos centrai“ Rusijoje skriaudžia savo „klientus“. Dėl šių vaizdo įrašų buvo pradėti policijos tyrimai, o daugelis tokių centrų uždaryti⁷².

3.2.5.2. Švietimas

Fotoaparatai galite naudoti kaip puikią edukavimo priemonę. „Drugreporter“ kuria video serijas „Just Say Know“⁷³, kurių tikslas — lengvai suprantamu ir trumpu būdu šviesti visuomenę apie narkotikus bei narkotikų politiką. Šie vaizdo įrašai įrašomi priešais žalią ekraną. „Drugreporter“ dokumentiniai filmai naudojami universitetuose, kad studentams būtų lengvai paaiškinta apie žalos mažinimą ir narkotikų politiką. Jie taip pat retkarčiais rengia diskusijų forumus, kurie prasideda filmo peržiūra, o po jo vyksta diskusija su ekspertais ar žmonėmis, turinčiais patirties tam tikra tema. COVID-19 pandemijos ir karantino metu RRF komanda negalėjo keliauti bei filmuoti, tačiau sugebėjo organizuoti diskusijas ir transliuoti naujienas, įrašytas per Zoom⁷⁴. programą. Tai rodo, kad net pasaulinės pandemijos metu ir esant uždarytam savo svetainėje, turite daug galimybių kurti filmus! „Drugreporter“ ne tik kuria vaizdo įrašus, bet ir daug dėmesio skiria aktyvistų, lyguslygiam darbuotojų bei jaunimo video advokacijos mokymui. Jie palaiko žmonių, kuriuos apmokė ir kurie toliau kuria filmus, tinklą. Naudodamiesi šiuo tinklu, vis plačiau bendradarbiauja

tarptautiniame lygmenyje. Prašo savo partnerių įrašyti ir atsiųsti jiems filmuotą medžiagą, kurią redaguoja ir publikuoja. Tai ekonomiškai bei laiką taupantis būdas kurti dokumentinius filmus.

Tokiu būdu jie sukūrė ilgametražį dokumentinį filmą „Viena gyvenimo diena: narkotikus vartojančių žmonių pasaulis“ (ang. „A Day in The Life: The World of Humans Who Use Drugs“)⁷⁵. Jame parodomi 8 žmonės iš 7 pasaulio miestų: Berlyno, Budapešto, Džakartos, Meksiko, Simferopolio, Niujorko ir Lagoso. Visi jie vartoja arba vartojo tą patį narkotiką — heroiną, tačiau jų gyvenimas yra visiškai skirtingas. Šis skirtumas — tai labai skirtingos politikos, sprendžiančios narkotikų problemas, rezultatas. Viename mieste tau šauda į koją už tai, kad esi vartotojas, kitoje valstybėje asmeniui tiekiamas legalus heroinas, jei ji(s) negali sustoti vartoti narkotikų. Kitas nuotolinio dokumentinio filmo kūrimo pavyzdys yra serialas, sukurtas Tarptautiniam narkotikus vartojančių žmonių tinklui (INPUD). Serialas pavadintas „Sugrąžinti tai, kas yra mūsų: žodinė narkotikus vartojančių žmonių judėjimo istorija“⁷⁶. 10 epizodų po 35 minutes apima 34 interviu su vartotojų aktyvistais iš 20 šalių. Daugumą interviu atliko komandos, kurias jie pasamdė internetu. Visiems siuntė tą patį klausimyną, kurį vėliau naudojo interviu.

3.2.5.3. Mobilizacija

Įdomus mobilizacijos pavyzdys yra kampanija, kurią Drugreporter organizavo Budapešto 8 rajone. 2014 m. „Fidesz“ (valdančiosios) partijos 8-ojo rajono meras Máté Kocsis nusprendė

atsikratyti adatų ir švirkštų keitimo programos, kurią rajone vykdė nevyriausybė organizacija „Blue Point“ (ji aptarnavo apie 3 000 narkotikus vartojusių žmonių). Meras pradėjo kampaniją prieš NVO, apkaltindamas narkotikus vartojančius žmones ir teigdamas, kad visos su narkotikais susijusios problemos, tokios kaip narkotikų vartotojų buvimas rajone ir narkotikų šiukšlės, yra „Blue point“ darbo rezultatas. Nors tai buvo melagingi kaltinimai, „Drugreporter“ žinojo, kad meras pasieks savo tikslą ir sugebės uždaryti programą. „Drugreporter“ surinko šiek tiek lėšų ir sukūrė kampaniją šia tema, naudodamas šūkį „Kambarys 8-ajame rajone“. Jie sukūrė svetainę ir 20 minučių trumpą dokumentinį filmą⁷⁷ apie šią problemą, kuris „YouTube“ buvo peržiūrėtas beveik 400 000 kartų. „Drugreporter“ ragino žmones pasirašyti peticiją dėl rajono be šiukšlių, susijusių su narkotikų vartojimu, tačiau pasiūlė kitokį sprendimą nei meras: nenaikinti adatų keitimo paslaugos ir atidaryti saugesnio vartojimo kambarį, kur žmonės galėtų vartoti narkotikus prižiūrime aplinkoje, nenumirdami nuo perdozavimo, neužkrėsdami vienas kito ar neišmesdami panaudotų adatų bet kur gatvėje.

Jie taip pat pagamino plakatus lauko reklamos vitrinoms ir rinko parašus mieste⁷⁸. Galiausiai pavyko surinkti 5400 parašų internete ir beveik 2000 mieste. Filmų peržiūroje ir diskusijų forumo renginyje dalyvavo daugiau nei 150 žmonių. Televizijos kanalai iškėlė problemą ir panaudojo jų filmuotą medžiagą kurdami savo reportažus. Buvo daug radijo laidų ir spaudos straipsnių šia tema. Esant tokiam politiniam klimatui Vengrijoje, nebuvo įmanoma pasiekti savo tikslo ar užmegzti dialogo su vyriausybe, tačiau

69 Krikštynos su ašarinėmis dujomis. <https://youtu.be/EkXpmbYsJTQ>

70 Be šanso. <https://youtu.be/bMNHFNpsA2M>

71 Gyöngyöspata 2011. <https://youtu.be/H4WNJ18KJ-w>

72 Gatvės teisininkai iš EECA region. DuNEWS. <https://www.youtube.com/watch?v=Y3q-30Dg63w>

73 'Just Say Know' serija. Drugreporter. <https://drogriporter.hu/en/section/just-say-know-series/>

74 "Drugreporter Café". <https://drogriporter.hu/en/section/drugreporter-cafe/>,
"Drugreporter News". <https://drogriporter.hu/en/section/drugreporter-news/>

75 "A Day in The Life: The World of Humans Who Use Drugs". <https://drogriporter.hu/en/a-day-in-the-life/>

76 "Taking Back What's Ours: An Oral History of the Movement of People who Use Drugs" <https://drogriporter.hu/en/taking-back-whats-ours/>

77 "Kambarys 8-ajame rajone". <http://szobaanyolcban.org/> and the film, https://youtu.be/CfzcKHBz_kM

78 Kampanijos ataskaita. <https://drogriporter.hu/en/room-in-the-8th-district-campaign-report/>

pavyko daug dėmesio skirti humaniškesniam šios problemos sprendimui nei kriminalizacija ir adatu keitimo programos sustabdymas.

3.2.6. Vaizdo formatai

Savo temos pateikimui galima rinktis įvairius formatus. Filmo t gali būti 30 sekundžių arba kelių minučių „virusinis“ vaizdo įrašas, trumpas maždaug 15–30 minučių dokumentinis filmas, pilnametražis *dokumentinis filmas* (apie 90 minučių) arba kelių epizodų serija. Vaizdo įrašas gali būti išgalvotas, arba *perteikti informaciją*, kai jūs arba jūsų kolega kalbasi su auditorija priešais žalią ekraną. Galite įrašyti ir įkelti valandų valandas konferencijos kalbų ir galite tiesiogiai transliuoti „YouTube“ arba „Facebook“. Taip pat galite sukurti animaciją, kuri yra puikus, bet brangesnis ir daug laiko reikalaujantis formatas. „Drugreporter“ irgi yra sukūrę animacijos. Vienas ryškiausiųjų videoadvokacijos darbų yra animacinis dokumentinis filmas „Kostya Proletarsky“⁷⁹, paremtas tikra istorija apie narkotikų vartotoją ir ŽIV aktyvistą Kostya, kuris mirė nuo netinkamo elgesio ir kankinimų Rusijos kalėjime. Animacijoje pateikiami originalūs garso interviu su Kostya ir jo motina, Irina. Šiuo filmu siekiama įamžinti Kostya ir daugelį kitų, kurie visame pasaulyje neišgyveno įkalinimo. Dokumentinis filmas buvo parodytas 7 kino festivaliuose visame pasaulyje ir laimėjo pagrindinį prizą 65-ajame Vengrijos nacionaliniame nepriklausomų filmų festivalyje bei Madrido kino ir Žmogaus teisių kino festivalyje 2020 m.

3.2.7. Prieš pradėdant filmuoti

Vaizdo įrašų gamybą galime suskirstyti į 4 fazes. Pirmoji — parengiamoji, kai ruošiatės kurti filmą. Antroji — tikroji gamyba, kai išėini ir ką nors įrašinėji. Trečioji yra postprodukcija, kai redaguojate ir tvarkote filmo spalvas, bei montuojate garsą. Ketvirta ir paskutinė dalis yra tada, kai platiniate savo filmą ir parodote jį

pasauliui. Yra keletas dalykų, kurie gali žymiai pagerinti jūsų projekto sėkmę. Šie 5 dalykai yra:

TIKSLAS

Jeigu esate tikri dėl savo pagrindinio tikslo, uždavinių, kuriuos norėtumėte pasiekti, tai padės sukurti aiškų ir suprantamą filmą.

ŽINUTĖ

Jūsų žinutė turi būti aiški! Turėtumėte iš anksto žinoti, su kuo būtent norėtumėte bendrauti!

ISTORIJA

Jūsų žinią geriausiai gali perteikti istorija apie žmogų, kuris atstovauja jūsų temai. Turėtumėte pagalvoti, kieno istorija gali geriausiai perduoti norimą žinią, kas yra patikimiausias? Vienas geriausių būdų perduoti žinią yra individualios istorijos, su kuriomis žmonės gali susitapatinti ir kurios emociškai juos paveikia. Visada turėtumėte stengtis, kad asmenys atstovautų populiacijai, apie kurią kalba jūsų filmas. Čia labai svarbus principas „Niekas apie mus, be mūsų“. Visada gerai turėti įdomių, paveikių personažų. Įdomu parodyti kokį nors konfliktą, kuriame dalyvauja žmonės ar idėjos. Kaip vaizdo aktyvistai galime stengtis būti objektyvūs ir leisti kalbėti abiem pusėms, tačiau dažnai tai neįmanoma. Dažnai smurtaujantis policijos pareigūnas neduos jums interviu arba meluos apie prievartą. Jūs laikotės vienos pusės ir tai yra gerai. Štai kodėl jūs užsiimate aktyvizmu, nes stengiatės palaikyti ir padėti žmonėms, kurie yra engiami ar marginalizuojami. Bet, žinoma, visuomet sakykite tiesą, filme niekada nemeluokite. Faktų rodymas yra naudingas, tik būkite atsargūs ir nesistenkite pateikti per daug duomenų. Nepamirškite, kad istorija tarnauja advokacijai, jūsų filmas yra skirtas tam tikram tikslui, o ne tik apie ką nors! Geriausia, jeigu Jūsų filmas gali inicijuoti kokį nors veiksmą. Pavyzdžiui, paprašykite savo auditorijos paremti pasirašant petiją, paaukoti jai, prisijungti prie el. pašto kampanijos, plačiai pasidalyti vaizdo įrašu ir pan.

AUDITORIJA

Iš anksto pagalvokite apie savo auditoriją. Ar tai sprendimų priėmėjai? Ar jaunimas? Ar plačioji

visuomenė? Ar teisėjai tarptautiniame teisme? Jei iš anksto žinosite savo auditoriją, tai padės geriau pasirinkti viešinimo formatą ir vietą.

PLATINIMAS

Jei iš anksto žinote, kada, kaip ir kam norėtumėte parodyti savo filmą, tai jums padės viso proceso metu. Galbūt sugalvosite tam tikrą paskelbimo datą, tokiu atveju — turėsite būti atsargūs ir pasiruošti laiku. Jei turite partnerių, kurie reklamuotų jūsų filmą, galite su jais iš anksto susitarti dėl paskelbimo. Jei pažįstate žurnalistų, galite parodyti jiems savo filmą ir leisti parengti straipsnį, jei jie susidomės. Vaizdo medžiagą į „YouTube“ ir „Facebook“ galite įkelti nemokamai, o „Vimeo“ gali tekti sumokėti mokesį, kad įkeltumėte didesnę nei tam tikro dydžio failą. Taip pat failo dydžio ir laiko apribojimai yra taikomi „Instagram“ bei „TikTok“ platformose. Platinimas neprijungus gali vykti kaip peržiūros renginys ir diskusijų forumas arba festivalio peržiūra. DVD daugiau nebenaudojame, kad apsaugotume aplinką.

Kai daugiau ar mažiau žinote atsakymą į anksčiau pateiktus 5 punktus, galite pradėti planuoti faktinį filmavimą ir sukurti savo gamybos tvarkaraštį: Kur filmuosite? Iš ko imssite interviu? Kokie bus jūsų klausimai? Galite užsirašyti savo klausimus arba, jei gerai žinote, ką norėtumėte išgirsti, galite ir improvizuoti. Pabaigoje būtų gerai pasitikrinti, ar

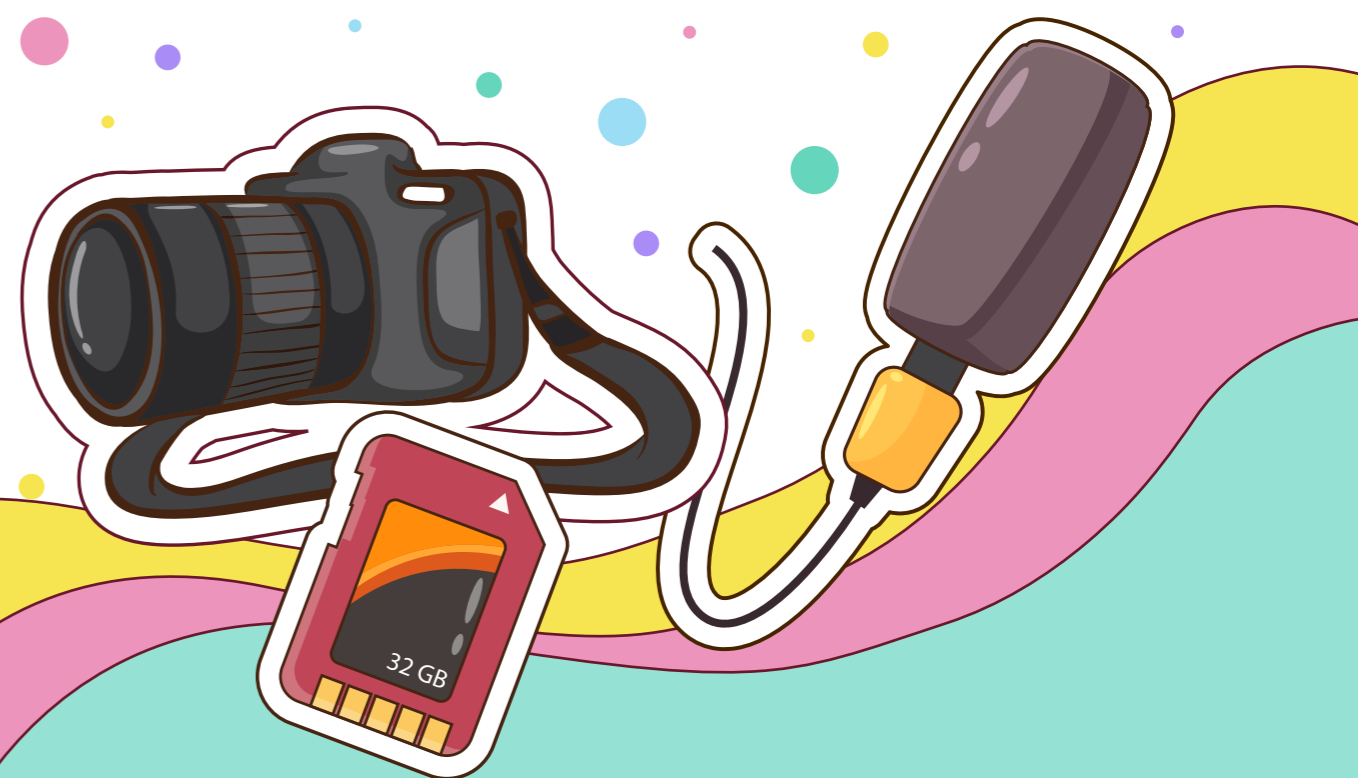
tai tikrai įmanoma? Ar tikrai galite paprašyti to žinomo aktoriaus papasakoti apie jūsų filmą? Ar tikrai turite galimybių paimti visus tuos interviu? Kai atrodo, kad viskas gerai ir būsite pasiruošę filmuoti, galite pradėti krauti vaizdo įrangą.

3.2.7.1. Įranga

Puiku, jei turite tik mobilųjį telefoną, galintį įrašyti vaizdo įrašus. Galite naudoti kai kurias nemokamas redagavimo programas telefone, kad atliktumėte keletą pagrindinių iškirpimų, o vaizdo įrašą galite įkelti tiesiai iš savo telefono. Jei norite daugiau investuoti į kokybiškesnę darbą, žemiau pateikiame tuos prietaisus, kurių jums gali prireikti. RRF pradėjo kurti video turėdami tik nedidelę patogią kamerą, todėl čia kalbama apie visus įrangos tipus, kurių jums gali prireikti ilgainiui, o ne iš karto.

FOTOAPARATAS

Patogi kamera tinka įrašinėti ilgus video. Profesionalios vaizdo kameros yra brangios ir sunkios, todėl aktyvistui, kuris laksto kaip video žurnalistas, geresnis pasirinkimas yra mažesnė ir pigesnė kamera. Daugelis aktyvistų, žurnalistų ir nepriklausomų filmų kūrėjų naudoja tam tikrą fotokamerą su vaizdo įrašymo galimybėmis. Šiose kamerose paprastai yra keičiami objektyvai, kurie suteikia galimybę didesniai kūrybiškumui.



Skaitmeniniai vieno objektyvo refleksiniai fotoaparatai (DSLR) turi nedidelį veidrodėlį, kuris fotografuojant apsverčia aukštyn. Šis veidrodis išlieka pakeltas, kai filmuojate. Naujos kartos fotokameros (beveidrodinės keičiamųjų objektyvų kameros, MILC) neturi veidrodžio, yra mažesnės ir turi elektroninį vaizdo ieškiklį. Tai labai geras kompromisas tarp mažo dydžio, prieinamos kainos ir puikios vaizdo kokybės. Šios kameros turi skirtingus jutiklių dydžius. Standartinis dydis vadinamas pilno kadro, kuris atitinka tradicinės juostinės kameros 35 mm kadro dydį, todėl geriausiai veikia su tais senais objektyvais, kuriuos naudojo jūsų seneliai. Mažesnis dydis vadinamas Advanced Photo System Type-C (APSC) jutiklio dydžiu. Kadangi tai yra mažesnio dydžio jutikliai, tas pats viso kadro objektyvo rėmelis bus apkarpytas, bus labiau priartintas matymo laukas (24 mm viso kadro objektyvas APSC kameroje suteiks maždaug 36 mm matymo lauką). Taip pat galite naudoti veiksmo kameras, pavyzdžiui, „GoPro“, kad padarytumėte juokingus kadrus, tačiau jie nelabai tinka dokumentinio žanro darbui. Vaizdo įrašų kūrimas telefonais tampa vis geresnis.

ATMINTIES KORTELĖS

Jūsų fotoaparatas viską įrašo į atminties korteles. Dažniausiai naudojamos SD kortelės. Šios kortelės turi tam tikrą talpą: kai kurios yra 32, 64 arba 128 GB. Jos taip pat turi didžiausią duomenų perdavimo greitį. Kuo didesnį vaizdo failą sukuriate fotoaparatu, tuo greitesnės kortelės jums reikės. Paprastai jos yra pigios, todėl verta su savimi turėti keletą jų.

TRIKOJIS

Norėdami užtikrinti stabilius kadrus ir, pavyzdžiui, įrašyti valandų valandas konferencijos medžiagos, verta įsigyti trikojį fotoaparatu. Ilgainiui „sutaupysite“ daug nugaros skausmo. Pigių, bet gerų trikojų galite įsigyti, pavyzdžiui, naudotų fotoprekių parduotuvėse. Sunkesniems fotoaparatus reikia tvirtesnio trikojo. Svarbiausias dalykas, į kurį reikia atkreipti dėmesį renkantis trikojį, yra trikojo galvutės paslankumas. Vaizdo įrašams reikia sklendaus judesio. Taip pat galite turėti mažus trikojus savo telefonui.

MIKROFONAS

Jūsų fotoaparate yra įtaisytas mikrofonas, bet po kurio laiko norėsite geresnės garso įrašo kokybės ir galimybės daugiau valdyti garso. Skirtingiems tikslams yra įvairių tipų mikrofonai. Norėdami užfiksuoti veiksmą, kai judate su fotoaparatu ir norite įrašyti garso, sklindantį prieš kamerą, ant fotoaparato uždėkite šautuvo tipo mikrofoną. Su juo galite įrašyti gatvių protestus ir dialogą tarp žmonių. Bet jeigu norite daugiau dėmesio skirti savo pašnekovo balsui, naudokite lavallier arba prisegamą mikrofoną. Tai yra maži mikrofonai, veikiantis laidiniu arba belaidžiu / radijo formatu, kuriuos galite pritvirtinti prie subjekto apykaklės ir kurie gali gražiai įrašyti balsą, atskirtą nuo foninio triukšmo. Mikrofono laidą arba stygą galite paslėpti po kalbinamojo drabužiais. Būna situacijų, kai neturite laiko pritvirtinti šių užsegamų mikrofonų arba esate triukšmingesnėje vietoje. Tokiais atvejais praverčia rankinis mikrofonas, kurį laikote šalia pašnekovo burnos, kad išgautumėte aiškų garso ir geriausiai izoliuotumėte aplinkos garsus. Ketvirtasis ir paskutinis mikrofono tipas yra išorinis garso įrašymo įrenginys. Jis gali įrašyti labai geros kokybės aplinkos garsus, balsus ar muziką. Dar galite prijungti garso laidus iš garsiakalbių sistemų. Kai filmuojate konferenciją ar bet kokį renginį, kuriame žmonės kalba į mikrofonus per atstumą, greičiausiai, nenorėsite įrašyti aplinkos garso. Tokiu atveju galite prijungti išorinį garso įrašymo įrenginį prie vietos garso sistemos, kad išgautumėte geriausią garso. Mikrofonams pravartu užsidėti vėjo triukšmo slopintuvą (mikrofono apsaugą nuo vėjo), kad būtų pašalintas vėjo triukšmas.

GARSO KABELIAI

Yra tik trijų tipų kabeliai, tinkantys visoms situacijoms: XLR, RCA ir lizdo kabeliai. Juos galima sujungti vieną su kitu. Lizdų laidai yra 6,3 mm ir 3,5 mm dydžių, pastarasis yra standartinis ausinių lizdo garso kabelis.

BATERIJOS

Kad fotoaparatas veiktų, jam reikia elektros energijos, kuri saugoma baterijose. Jei fotografuojate ilgesnį laiką, svarbu turėti daugiau baterijų. Prieš išvykdami filmuoti, būtina įkraukite visas baterijas. Taip pat yra išorinių akumuliatorių blokų mobiliesiems telefonams.

AUSINĖS

Kai fotoaparate yra ausinių lizdas, įrašymo metu labai svarbu stebėti garso. Tokiu būdu išgirsite, ar kyla problemų dėl garso įrašymo.

SKĖTIS

Jį prasminga turėti su savimi lietingą dieną.

LEMPOS

Galite atsidurti situacijose, kai reikia naudoti lempą, nes nėra pakankamai aplinkos šviesos. Tam yra skirtos mažos ir stiprios lempos, kurias galite nusipirkti ir uždėti ant fotoaparato arba ant stov.

KOMPIUTERIS

Norint redaguoti filmuotą medžiagą, reikalingas kompiuteris. Tai gali būti nešiojamas arba stacionarus kompiuteris.

PROGRAMINĖ REDAGAVIMO ĮRANGA

Yra nemokama, mokama arba prenumeruojama programinė redagavimo įranga. Programinei redagavimo įrangai reikalingas minimalus kompiuterio apdorojimo galios reikalavimas. Šio skyriaus pabaigoje pateikiame patarimų, kaip redaguoti programas.

KIETIEJI DISKAI

Jei įrašote daug aukštos kokybės filmuotos medžiagos, jūsų kompiuterio diskas greitai užsipildys. Po kurio laiko turėsite įsigyti išorinių kietųjų diskų, kad galėtumėte saugoti filmuotą medžiagą. Pigiausias būdas yra įsigyti vidinius kietuosius diskus (HDD), kuriuos galite įdėti į savo stacionarų kompiuterį arba prijungti per USB kabelį ir prijungimo stotelę.

OBJEKTYVAI

Gali atsirasti tikras „objektyvų geismas“, kai pamatysite, kokius gražius vaizdus galite sukurti naudodami skirtingų tipų objektyvus. Dabar labai nesigilinsime į objektyvus, tik tiek, kad jie gali būti arba fiksuoto židinio nuotolio objektyvai, tai reiškia, kad su jais negalima priartinti, arba teleobjektyvai ar priartinimo objektyvai, su kuriais galima priartinti bei nutolinti. Skiriasi ir lęšių ryškumas. Kuo daugiau šviesos jie gali praleisti į jūsų jutiklį, tuo jie šviesesni ir dažniausiai brangesni.

KUPRINĖ

Gera turėti tvirtą kuprinę, kurioje galėsite nešioti visą savo įrangą. Kai žinai, ką nori filmuoti, ir esi susikrovęs įrangą — esi pasiruošęs filmavimui.

3.2.7.2. Pagrindiniai video terminai

ŠVIESA

Pirmas dalykas, kurio reikia norint padaryti nuotrauką, yra šviesa. Esant silpnam apšvietimui jūsų vaizdai bus prastesnės kokybės. Įsitinkite, kad objektas yra tinkamai apšviestas ir nėra per tamsus. Fotografuodami stenkitės nefilmuoti prieš saulę ar stiprią šviesą. Stiprus foninis apšvietimas gali būti naudojamas ką nors užmaskuoti, nes foninio apšvietimo nuotraukos atrodo su siluetu.

VAIZDO ĮRAŠO RAIŠKA

Skaitmeniniai vaizdai susideda iš spalvotų pikselių, mažyčių spalvų taškelių. Kuo daugiau šių taškų vaizde, tuo jis detalesnis. Vaizdai turi tam tikrą skaičių pikselių vertikaliai ir horizontaliai. Šie du skaičiai nurodo vaizdo skiriamąją gebą. Yra tam tikrų standartinių skiriamųjų gebų, kurias naudojame, o tobulėjant kameroms ir ekranams šis skaičius taip pat auga. SD, arba standartinė raiška, yra 640 pikselių horizontaliai ir 480 pikselių vertikaliai, taigi 640x480 pikselių. HD (arba 720p) raiška yra 1280x720 pikselių. Full HD (arba 1080p) yra 1920x1080 pikselių, o 4k - 3840x2160 pikselių. Šiandien plačiausiai naudojama 1080p raiška, tačiau vis daugiau kamerų ir ekranų turi 4K raišką.

KADRŲ DAŽNIS

Kiekvienas filmas pagrįstas ta pačia iliuzija: jei padarote daug tam tikro objekto nuotraukų ir atkuriate šiuos vaizdus vieną po kito tam tikru greičiu, matote judesį. Nejudančių vaizdų skaičius per sekundę vadinamas kadrų dažniu. Standartinis kadrų dažnis (fps, kadras per sekundę), kurį naudojame filmuojant, yra tas pats, kurį naudoja kuriant kiną: 25 kadrai per sekundę (arba 24 kadrai per sekundę JAV). Prie to esame įpratę žiūrėdami filmus. Esant tokiam kadrų dažniui, judesys atrodo šiek tiek neryškus. Galite įrašyti daugiau kadrų per sekundę. Esant didesniai kadrų dažniui, judesys atrodys ryškesnis. Jei įrašote, pavyzdžiui,

120 kadrų per sekundę, galite sulėtinti filmuotą medžiagą redagavimo programoje iki ¼ greičio ir vis dar naudoti 30 kadrų per sekundę, todėl jūsų sulėtintas vaizdo įrašas atrodys sklandžiai.

KRAŠTINIŲ SANTYKIS

Kraštinių santykis yra jūsų kadro pločio ir aukščio santykis. Senesnių televizorių formato koeficientas yra 4:3. Šiuo metu mes naudojame 16:9 formato koeficientą, kai plotis yra 16 vienetų, o aukštis — 9. Daugumos nešiojamųjų kompiuterių ekranų santykis yra 16:9 (kaip ir „YouTube“ vaizdo langas). Kuo plonesnis aukštis, tuo kinematografiškesnį vaizdą sukursite. Kino „plačiaekranis“ santykis yra 2.39:1.

FILMAVIMO PLANAI

Galimi skirtingi filmavimo planai. A planas — tai ką fiksuojame pagrindine kamera. Tai gali būti pagrindinis kažkieno interviu kadras. Dažnai tai yra kalbanti galva. Pagrindiniame planas gali būti veiksmo kadras, dar vadinamas stebėjimo seka, kai stebime ką nors darantį žmogų, žmonių bendravimą tarpusavyje. Paprastai šie sąveikos kadrai yra patys įdomiausi. B planas yra antrinis

kadras: iliustruojantys daiktus, žmones ar kraštovaizdžius. Tai, apie ką kalbama A plane. Žinoma, B plane galite muziką arba net tylą. Kitas kadro tipas yra reakcija, kai filmuojate reporterį ar auditoriją. Įspūdingas kadras yra tada, kai filmuojate subjektą, atvykstantį į interviu sceną, arba parodote miestą, namą, įėjimą ar kambarį, kuriame vyks interviu.

3.2.8. Vaizdo įrašo komponavimas

Norėdami sukurti patrauklų vaizdo įrašą, sąmoningai komponuokite scenas, elementus. Jei atkreipsite dėmesį į 5 taisykles, vaizdas bus geresnis, gražesnis.

ATSTUMAI

Jūsų subjektas kadre gali būti skirtingų dydžių. Jis gali būti toli arba labai arti. Paprastai interviu daromas vidutiniu nuotoliu arba vidutiniškai. Jei jūsų subjektas yra per toli, jūs nepakankamai gerai matysite jų veidą. Jei ji(s) bus per arti, tai bus per daug intymu ir trikdydys.

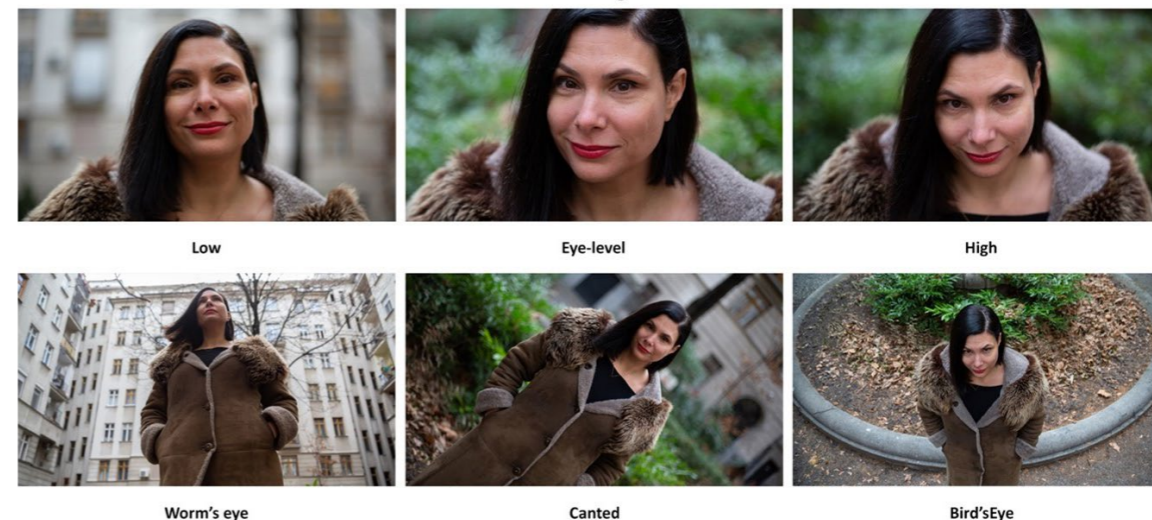
Shot Sizes



FOTOGRAFAVIMO KAMPAI

Interviu metu fotoaparatai paprastai nustatome akių lygyje. Šiek tiek didesnis kampas dažnai yra malonus, tačiau mažesnis kampas paprastai neatrodo gerai. Per didelis kampas (iš aukštai) rodo, kad objektas yra pažeidžiamas, o labai žemas kampas (iš apačios) gali bandyti parodyti, kad objektas yra stiprus ir dominuojantis asmuo.

Shot Angles



„GALVOS ERDVE“

Virš filmuojamojo galvos esančią erdvę vadiname „galvos erdve“. Įsitinkite, kad jos nėra per daug ar per mažai. Atkreipkite dėmesį, kad akys yra maždaug 1/3 viso kadro, o priartindami išlaikote viršutinės ir apatinės dalių proporciją.

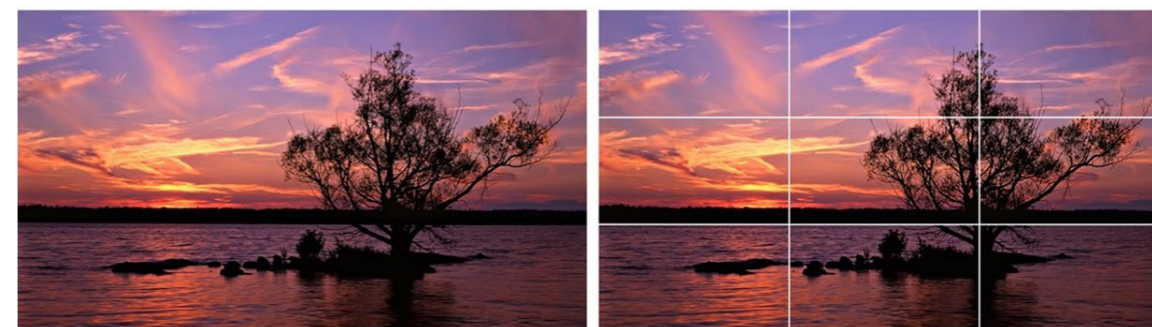
Headroom



TREČDALIO TAISYKLĖ

Vaizdą padalinus į tris horizontalias bei vertikalias dalis gausime gaires, kurios rodytų mums, kuriose vietose turi būti horizonto, skiriamosios linijos ar elementai, kuriuos norime pabrėžti. Objektus pozicionuokite ties linijų susikirtimo taškais, horizontą ar skiriamąsias linijas pozicionuokite ties nubrėžtomis linijomis.

Rule of Thirds



LEADROOM

kurdami kadra palikite daugiau vietos prieš objektą arba ta kryptimi, kuria juda objektas. Tai palieka daugiau erdvės prieš subjektą ir suteikia jausmą, kad kažkas yra ta kryptimi, į kurią jis žiūri, ypač kai kuriate interviu kadra.

Leadroom



3.2.9. Fotoaparato ar telefono laikymas ir judėjimas

Norėdami užtikrinti tinkamą stabilumą, fotoaparata ir telefoną laikykite abiem rankomis. Laikydami fotoaparata, kairįjį delną paprastai pakiškite po fotoaparatu ir objektyvu, o dešiniuoju — prilaikykite dešinę fotoaparato pusę. Laikydami fotoaparata, galite naudoti pilvą kaip atramą alkūnei.

Filmuodami įsitikinkite kadro užfiksavimui skyrėte pakankamai laiko: neskubėkite nukreipti objektyvo, nešokinėkite nuo vaizdo prie vaizdo. Galite mintyse suskaičiuoti iki 10, kad įsitikintumėte, jog kadras pakankamo ilgio. Fotografuodami fotoaparatu judėkite ne tik rankomis, bet ir viršutine kūno dalimi. Judėdami, jei galite, laikykite kelius sulenktus. Judėkite lėtai, sklandžiai. Paprastai mes naudojame priartinimą, kad nustatytume matymo lauką arba kadra ir ten pasiliktume. Paprastai įrašydami nedidiname, nekeičiame mastelio, nebent norimi greitai rasti kitą kompoziciją. Priartinus kadra, susidaro namų vaizdo įrašo pojūtis. Filmuodami mobiliuoju telefonu laikykite jį horizontaliai. Taip užtikrinamas 16:9 formato santykis.

3.2.10. Kameros nustatymai

Yra daug knygų apie fotografijos teoriją, todėl čia apžvelgsime tik pačius pagrindinius dalykus. Filmuodami naudojate tuos pačius įrankius, kaip ir fotografuodami. Vaizdo įrašų kūrėjai dažniausiai naudoja rankinius nustatymus, kad galėtų kiek įmanoma labiau kontroliuoti galutinį rezultatą.

DYDIS/KOKYBĖ

Bitų sparta (bitų sparta arba kaip kintamasis R) yra bitų skaičius, kurie perduodami arba apdorojami per laiko vienetą. 1 Mbit/s arba 1 Mbps = 1000 kbit/s. Apskritai, kuo didesnis bitų skaičius, tuo daugiau duomenų turite faile ir tuo daugiau informacijos bei išsamių detalių užfiksuota vaizdo įrašė. Paprastai 1080p arba Full HD vaizdo įrašas yra apie 7-12 Mbps. 4k arba 2160p filmuota medžiaga yra maždaug 35-68 Mbps.

FOKUSAVIMAS

Filmuodami paprastai fokusuojame rankiniu būdu, kad galėtume kontroliuoti, kas mūsų vaizdo įrašė yra ryšku, o kas ne. Fokusavimas padeda pamatyti, kas yra sufokusuota vaizdo kameros LCD ekrane, nes išsiryškina tas vaizdo sritis, kuri yra sufokusuota.

EKSPOZICIJA / RYŠKUMAS

Ekspozicija yra bendras nuotraukos ar vaizdo įrašo šviesumas arba tamsumas. Tiksliau, tai yra šviesos kiekis, pasiekiantis aparato jutiklį, kai fotografuojama. Kuo labiau apšviesite juostą ar fotoaparato jutiklį, tuo šviesesnė bus jūsų nuotrauka. Kuo mažiau šviesos, tuo tamsesnė bus jūsų nuotrauka. Būkite atsargūs ir per daug neeksponuokite kadro. Galite daug pataisymų padaryti gamybos ar postprodukcijos metu. Pavyzdžiui, pašviesinti ar patamsinti vaizdą, bet tik iki tam tikro lygio. Kai fotografuojant kadra pereksponuojate tiek, kad vaizde yra tik balta spalva, padarius jį tamsesnį, šis gali tapti tik pilkas. Kai per mažai eksponuojate, yra tik juoda spalva ir jokios kitos detalės, tada pašviesinus kadra jis taps tik pilkas. Rankiniu būdu nustatyti ekspoziciją ir fokusavimą mobiliajame telefone yra gana paprasta, tiesiog bakstelėkite telefoną toje vietoje, kur norite sufokusuoti, ir jis automatiškai sureguliuoja ryškumą. Fotoaparatuose (ir su tam tikromis programėlėmis telefonuose) yra galimybė rankiniu būdu reguliuoti ekspoziciją. Tam būtina žinoti 3 parametrus: diafragmą, užrakto greitį ir ISO/stiprinimą.

DIAFRAGMA

Yra jūsų objektyvo skylė, per kurią sklinda šviesa. Panašiai kaip ir vyzdys akyse. Galime plačiai atverti diafragmą, kad daugiau šviesos patektų į mūsų jutiklį, arba galime uždaryti diafragmą, kad būtų mažesnė skylė ir mažiau šviesos patektų į jutiklį. Diafragma turi skaičių, f reikšmę. Kuo mažesnis skaičius, tuo daugiau šviesos gali prasiskverbti. Objektyvai turi mažiausią F reikšmę. Yra šviesių arba greitų objektyvų, kurių F reikšmė 0,95, 1,4 arba 1,8, tačiau 2 arba 2,8 taip pat laikomi greitais / ryškiais objektyvais. Fotoaparate galite sumažinti diafragmą iki maždaug F22, kad į jutiklį patektų kuo mažiau šviesos. Kuo daugiau atidarysite diafragmą, tuo mažesnė bus F reikšmė ir tuo labiau galite sulieti objekto foną. Kitaip tariant, lauko gylis bus mažesnis. Kai kurių priartinimo objektyvų diafragma keičiasi priartinant, f skaičius didėja, nes keičiasi objektyvo ilgis ir pro jį patenka mažiau šviesos.

UŽRAKTO GREITIS

Fotoaparatuose užrakto greitis reiškia laiką, per kurį užraktas lieka atidarytas fotografuojant. Kuo didesnis skaičius, tuo trumpiau jis atidarytas ir tuo ryškesnis judesys bus užfiksuotas. Kuo mažesnis skaičius, tuo daugiau laiko jis atidarytas ir judesys bus neryškesnis. 50 užrakto greitis reiškia vieną penkiasdešimtąją sekundės dalį. 100 užrakto greitis reiškia 1/100 sekundės. Vaizdo įrašė paprastai nustatome 50 arba 1/50. Paprastai paliekate jį taip ir padidinate, kai norite patamsinti ekspoziciją.

ISO ARBA GAIN

Filmų laikais ISO numeris rodė filmo jautrumą. 100 ISO juosta buvo mažiau jautri nei 400 ISO juosta. Skaitmeniniuose fotoaparatuose išlaikėme tas pačias vertes ir jas naudojame šviesos jutiklio jautrumui reguliuoti. Pagrindinis ISO yra 100, mažiausiai jautrus. Kuo didesnis ISO, tuo jautresnis bus jutiklis šviesai ir tuo ryškesnis bus vaizdas. Tačiau šioje situacijoje yra ir trūkumų. Kuo labiau padidinsite ISO, tuo daugiau triukšmo atsiras vaizde. Apibendrinant galima pasakyti, kad vaizdo įrašams paprastai nustatote 50 užrakto greitį (kai filmuojate 25 kadrai per sekundę greičiu). Diafragmą nustatote į norimą F reikšmę. Tai gali būti mažiausia arba maždaug 2,8, priklausomai nuo to, kiek neryškaus fono norite. Tada sureguliuojate savo ISO, kad būtų tinkamas ryškumas. Jei esate vietoje, kur labai šviesu ir ISO negalite sumažinti žemiau 100, padidinkite diafragmą ir patamsinkite kadra.

BALTOS SPALVOS BALANSAS

Baltos spalvos balansas (WB) yra nerealių spalvų atspalvių pašalinimo procesas, kad balti objektai, vaizdo įrašė liktų baltais. Fotoaparatai bando tinkamai sureguliuoti baltos spalvos balansą, tačiau kartais tenka jį reguliuoti rankiniu būdu ir pasirinkti mėlynesnį atspalvį, kai vaizdas per daug oranžinis (tai atsitinka viduje esant dirbtinei geltonai šviesai) arba kai vaizdas per mėlynas (tai atsitinka lauke, nes mėlynas dangaus). Fotoaparate galite nustatyti baltos spalvos balansą viduje arba lauke arba rankiniu būdu nustatyti kelvino skaičių nuo labai oranžinio atspalvio iki labai mėlyno.

3.2.11. Pasiruošimas interviu: fotoreporterio rolė

Paprastai dirbame poromis, kai yra reporteris ir operatorius (dar vadinamas DoP, „Fotografijos direktoriumi“). Kai atvykstate į vietą, ieškokite gražaus fono, kuris puikiai tiks pokalbiui. Įsitinkite, kad fone nėra nieko, kas galėtų trikdyti, pavyzdžiui, ragų virš galvos arba lentynos kaklo lygmenyje. Jūs nusprendžiate, ar pašnekovas stovės, ar sėdės. Raskite ramią ir gerai apšviestą vietą arba naudokite lempas. Filmuojant lauke paprastai būna geresnis apšvietimas. Identifikuokite garsus, kurių galite atsikratyti: išjunkite šaldytuvą, oro kondicionierių arba uždarykite langus. Kol jūs ruošiatės, reporteris gali padėti pašnekovui atsipalaiduoti. Prieš pradėdant įrašą nerekomenduojama per daug kalbėti būsima įrašo tema. Sustokite taip, kad reporteris ir pašnekovas būtų vienas priešais kitą, o kamerą pastatykite šalia reporterio, kad kampas būtų siauras. Yra įsivaizduojama linija, jungianti reporterį ir subjektą. Jei pradėjote įrašinėti iš vienos pusės, šios linijos neperženkite. Galite judėti į tą pusę ir filmuoti reporterį iš tos pusės, bet neikite į kitą pusę, nes tada pasikeis kryptis, kuria jie žiūri kadre. Subjektas turėtų žiūrėti į reporterį, o ne į kamerą. Jei dirbate tik su viena kamera, geriau rinktis platų kadrą negu filmavimą iš labai arti. Redagavimo programoje turėsite galimybę šiek tiek priartinti, bet neturėsite galimybės atitolinti.

3.2.12. Reporterio darbas

Pokalbiui turėtumėte atvykti laiku ir pasiruošęs. Savo klausimus galite paruošti iš anksto. Jei reikia, galite paprašyti pašnekovo pasirašyti sutikimo formą arba duoti žodinį sutikimą prieš

kameros objektyvą. Užduodami pirmąjį klausimą, paklauskite pašnekovo vardo ir pareigų. Tai naudinga norint atsipalaiduoti ir vėliau būti užtikrintam, koks tikslus pašnekovo vardas ir pareigos. Užduokite atvirus klausimus, į kuriuos atsakoma daugiau nei taip arba ne. Paprašykite, kad pašnekovas atsakinėtų į klausimus pilnai, t.y. sakinį visada pradėtų užduoto klausimo tema. Pavyzdžiui, jūs klausiate „kaip oras“ ir pašnekovas turėtų atsakyti ne „gražus“, o „oras yra gražus“. Tokiu būdu jums nereikės vaizdo įrašė naudoti originalaus klausimo. Pokalbio metu tylėkite. Linktelėkite galva, kad duotumėte grįžtamąjį ryšį, bet neišsuduokite jokių garsų, nes jie taip pat bus įrašyti. Apskritai turėtumėte užduoti paprastus klausimus, kad pašnekovas galėtų gerai į juos atsakyti. Jūsų vaidmuo čia yra ne sužavėti pašnekovą savo žiniomis, o užduoti reikalingus klausimus, kad gautumėte reikiamus atsakymus, sakinius, mintis. Tai reiškia, kad jūs jau žinote atsakymus į klausimus, kuriuos užduodate. Būtinai pasakykite pašnekovui, kad vengtų žargoną ar santrumpų, kurių žiūrovai nesuprastų. Pokalbio pabaigoje galite paklausti, ar ji(s) turi dar ką nors pridurti. Atkreipkite dėmesį į garsą. Tam tikra prasme jis yra svarbesnis nei vaizdas, nes visada galite panaudoti dengiamuosius kadrus, tačiau jeigu neįrašėte garso arba jis labai iškreipytas, turėsite problemų. Pasistenkite visą laiką stebėti garsą. Kai pritvirtinate prisegamą mikrofoną, paslėpkite laidą. Laisvas kabantis laidas atrodo mėgėjiškai. Jei filmuojate telefonais, garsui įrašyti galite naudoti antrą telefoną. Kai kuriuos prisegamus mikrofonus taip pat galite prijungti prie telefonų. Įrašykite minutėlę kambario garsų, net tylos patalpoje: tai pravers. Gali būti naudinga, kai vėliau redaguojate garsą. Galite įterpti įrašytą tylą ten, kur niekas nekalba (natūrali tylą sukuria pastebimą nenuoseklumą). Interviu filmuojant telefonu, pravartu jį perjungti į lėktuvo režimą. Filmuokite tik su pilna baterija ir iš anksto patikrinkite saugyklą telefone.

3.2.13. Saugumas ir sutikimas, tapatybės slėpimas

Visada turite informuoti pašnekovus, apie ką bus įrašas ir kur jis bus publikuojamas. Pokalbis turi būti savanoriškas, o ypatingais atvejais gali tekti paprašyti leidimo, pavyzdžiui, filmuojant nepilnamečius. Kai kuriais atvejais turite nuslėpti savo pašnekovo tapatybę. Tai galite padaryti pokalbio metu arba gamybos metu. Interviu metu galite filmuoti iš nugaros arba tik tam tikras detales, pavyzdžiui, jų rankas. Galite filmuoti ryškesnėje šviesoje, kad gautumėte siluetinį vaizdą. Galite tiksliai padaryti filmuotą medžiagą nefokusuotą. Redaguodami galite sulieti jų veidus, iškraipyti balsus. Taip pat galite paprašyti aktorių perskaityti tekstą. Po filmavimo įsitinkite, kad filmuota medžiaga yra gerai saugoma ir jos negali pasiekti kiti.

3.2.14. Keletas patarimų, kaip redaguoti medžiagą

Štai keletas idėjų, nuo ko pradėti redaguoti vaizdo įrašą. „YouTube“ yra daug labai gerų internetinių mokymo programų apie vaizdo įrašų redagavimą. „Google“ paieška parodys šių programų svetaines ir mokymo programas. Geros nemokamos redagavimo programos yra, pavyzdžiui, „Wondershare Filmora“ ir ribota „DaVinci Resolve“ versija. „Windows Movie Maker“ arba „iMovie“ („Mac“) yra nemokamos pagrindinės programos. Telefonui galite naudoti Quik, iMovie arba Adobe Premiere Rush (ši yra mokama). „Adobe Premiere Pro CC“ yra ta programa, kurią naudojame RRF komanda. Šiai programai taikomas mėnesio mokestis — apie 20 USD. „Final Cut X“ yra „Apple“ redagavimo programa ir kainuoja apie 300 USD. Redagavimo darbams atlikti nemokamos muzikos galite rasti pixabay.com arba įsigyti geros kokybės muzikos iš jamendo.com.





Pakalbékime apie narkotikus?

