

# KAIP GERAI, KAD TU GIMEI

FOTOGRAFIJŲ PARODA  
„KAIP GERAI, KAD TU GIMEI“

KAI NEPLANUOTAI PASTOJI, GALI PASIRODYTI, KAD GRIŪVA PASAULIS... APIMA JAUSMŲ SUMAIŠTIS: BAIMĖ, PANIKA, PYKTIS, GĖDA, KALTĖ... ATRODO, ESI VIENA, VIENIŠA, IR NIEKAS NEGALI TAVĘS SUPRASTI AR TAU PADĖTI.

PARODOS „KAIP GERAI, KAD TU GIMEI“ HEROJĖS IRGI TAIP JAUTĖSI. DABAR JOS SU TAVIMI DALIJASI SAVO PATIRTIMI, KAD PASKLEISTŲ ŽINIĄ: VERTA IŠDRĮSTI PASAKYTI „TAIP!“ MOTINYSTEL.

KRIZINIO NĖŠTUMO CENTRAS TEIKIA VISOKERIOPĄ PAGALBĄ NEPLANUOTAI PASTOJUS. IŠKLAUSO IR PADEDA MOTERIMS IEŠKOTI SPRENDIMŲ, TEIKIA PSICHOLOGINĘ, SOCIALINĘ BEI MATERIALINĘ PAGALBĄ, TAIP PAT PALAIKO PO GIMDYMO. TAI DARO NEMOKAMAI VIŠOJE LIETUVOJE. KAIP LIUDIJA PARODOS FOTOGRAFIJOSE UŽFIKSUOTOS GYVENIMO ISTORIJS, VISOS PROBLEMS YRA IŠSPRENDŽIAMOS, O NEPLANUOTAS NĖŠTUMAS GALI TAPTI GRAŽIOS IR PRASMINGOS MOTINYSTĖS PRADŽIA.




## APIE AUTORĘ

NUOTRAUKŲ AUTORĖ GIEDRĖ ŠATAITĖ DUKRYTĖ DALIĄ PAGIMDĖ BŪDAMA ŠEŠIOLIKOS METŲ. PAGALBOS RANKĄ JAI IŠTIESĖ ARTIMIEJI. MOKYKLĄ GIEDRĖ BAIGĖ KARTU SU SAVO BENDRAAMŽIAIS, VĒLIAU ĮSTOJO IR BAIGĖ TAIKOMĄJĄ FOTOGRAFIJĄ VILNIAUS DIZAINO KOLEGIJOJE. „MŪSŲ GYVENIMAS – TAI VIENAS DIDELIS SUNKUS DARBAS. TAČIAU UŽ DARBĄ JIS MUS APDOVANOJA. UŽ KIEKVIENĄ PATIRTĄ SUNKUMĄ MUMS YRA ATLYGINAMA. ŽINAU, SUNKU, IR TĄ PASAKYS BET KURI MERGINA AR MOTERIS, KURI YRA MAMA. TAČIAU PAMATYSIT, UŽ KIEKVIENĄ BEMIEGĘ NAKTĮ, KANTRYBĖS IŠBANDYMĄ MUMS BUS ATLYGINTA ŠIMTERIOPAI.“

**PAGALBA  
NEPLANUOTAI  
PASTOJUS**

PASKAMBINK  
MUMS  
☎ 603 57912

  
Žinoti apie neplanuotą nėštumą nėra lengva. Galbūt tu bent  
kartą susidūrei su šiuo reiškiniu. Kad šis vaikas yra  
neplanuotas? Kaip patvirtinti? Gyvenime daugiau  
laikyti šis vaikas, abejingai ir neįsitraukus į jį?

Atsakyk sau: kas ir individualiai konsultacija. Išsilaisvinti, su-  
takelinti, tūi reikalinga informacija.

Viviena, kuriai gyvenimo neplanuotai nėštumo krizė,  
mūsų Centras teikia šią pagalbą:

- Kasdieniniai socialiniai ir psichologiniai konsultavimai
- Palankios ir palaikomos nėštumo periodo ir pirmųjų vaikų gyvenimo metų
- Klinikologų konsultacija ir echoskopija
- Taisinomieji konsultavimai
- Laikinas saugios gyvenamosios vietos suradimas
- Kūdikio kratinio suradimas
- Materitabinė, finansinė parama ir kt.
- Psichologinė pagalba patyrimams abortą, persileidimą ar kūdikio netektį.



Krizinio  
nėštumo  
centras

PORTRETŲ SERIJA „KAIP GERAI, KAD TU GIMEI“  
FOTOGRAFĖ: GIEDRĖ ŠATAITĖ  
PARODOS ORGANIZATORIUS: KRIZINIO NĖŠTUMO CENTRAS  
WWW.NEPLANUOTASNEŠTUMAS.LT

# LINA IR VILTĖ



Lina ir Viltė

I lived a simple life. I was the mother of two adolescents. The news that another baby was on the way was unexpected news to my partner and realized that the baby was only my concern. There were a lot of thoughts in my head. It seemed that needed by anyone. What caused me the most fear and anxiety was thinking about how I would raise three children on my own. I discovered the Crisis Pregnancy Center. I received all kinds of assistance there, and above all, moral support. I realized that I was no longer afraid of people's reactions, or of rumors. When my friends found out they supported me, and later on (out later).

For all women in a similar situation, I urge you not to give in to fear or to the negative thoughts that come to you. A decision that at the time might seem like the easiest way out. Unplanned children come for a reason, and we don't always already know why my daughter was born. I can't imagine life without her!

GYVENAU PRASTĄ GYVENIMĄ. BUVAU DVIEJŲ, JAU PAŪGĖJUSIŲ VAIKŲ MAMA. ŽINIA APIE DAR VIENĄ VAIKUTĮ BUVO NETIKĖTA. NAUJIENĄ IŠKART PRANEŠIAU JO TĖČIUI IR SUPRATAU, KAD KŪDIKIS - MANO VIENOS RŪPESTIS. GALVOJE SUKOSI DAUGYBĖ MINČIŲ. ATRODĖ, KAD MANO MAŽYLIO ČIA NIEKAM NEREIKIA. DIDŽIAUSIĄ BAIMĘ IR NERIMĄ KĖLĖ TAI, KAIP REIKĖS VIENAI AUGINTI TRIS VAIKUS. DAUG VERKIAU. IR TADA ATRADAU KRIZINIO NĖŠTUMO CENTRĄ. ČIA GAVAU VISOKERIOPĄ PAGALBĄ, O PIRMIAUSIA – MORALINĮ PALAIKYMĄ. SUPRATAU, KAD VISKĄ IŠTVERSIU, IR JAU NEBEBUVO BAIŠI NEI APLINKINIŲ REAKCIJA NEI APKALBOS. SUŽINOJUSIOS MANE PALAIKĖ IR DRAUGĖS, VĖLIAU – IR MANO ŠEIMA (JIE IR SUŽINOJO VĖLIAU).

VISOMS MOTERIMS, PATEKUSIOMS Į PANAŠIĄ SITUACIJĄ, LINKIU NEPASIDUOTI BAIMEI IR BLOGOMS MINTIMS, KURIOS APLANKO PIRMIAUSIAI. NESKUBĖKITE PRIIMTI SPRENDIMO, KURIS TUO METU GALI ATRODYTI KAIP LENGVAUSIA IŠEITIS. NEPLANUOTI MAŽYLIAI ATEINA NE ŠIAIP SAU, TIK TĄ SUPRANTAME NE IŠ KARTO. AŠ JAU ŽINAU, KODĖL TURĖJO GIMTI MANO DUKRYTĖ. NEĮSIVAIZDUOJU GYVENIMO BE JOS!



Krizinio  
nėštumo  
centras

PORTRETŲ SERIJA „KAIP GERAI, KAD TU GIMEI“  
FOTOGRAFĖ: GIEDRĖ ŠATAITĖ  
PARODOS ORGANIZATORIUS: KRIZINIO NĖŠTUMO CENTRAS  
[WWW.NEPLANUOTASNESTUMAS.LT](http://WWW.NEPLANUOTASNESTUMAS.LT)

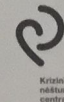
# KAMILĖ IR SMILTĖ

„25 METAI – PATS LAIKAS: DABAR PASIGIMDYSI VĒLIAU NEREIKĖS“ – TOKIE BUVO MANO TĖČIO PIRMI ŽODŽIAI, KAI PASAKIAU APIE NĖŠTUMĄ. PALAIKYO IŠ JO SULAIKIAU LABAI DAUG, NURAMINO ŽODŽIAIS: „AŠ JUS VIENAS TRIS UŽAUGINAU, UŽAUGINSIM DAR VIENĄ, NESINERVINK“. NORS TUO METU JAUČIAUSI LABAI PASIMETUSI IR NEPASIRUOŠUSI, TAČIAU STIPRESNĖS BUVO GEROS EMOCIJOS. JAUČIAUSI BE GALO LAIMINGA GAVUSI MOTINYSTĖS DOVANĄ IR DĖKOJAU BŪSIMAM VAIKELIUI UŽ TAI, KAD PASIRINKO MANE BŪTI MAMA. ŠI ŽINIA MANE PASKATINO NET IŠ DEPRESIJOS IŠSIVADUOTI. TAČIAU, KAI TREČIAJĄ NĖŠTUMO MĖNESĮ SUŽINOJAU, JOG VAIKELIO LAUKSIUOS IR AUGINSIU JĮ VIENA, VOS NEPALUŽAU... KRIZINIO NĖŠTUMO CENTRAS MAN PADĖJO NUSIRAMINTI, ATRASTI VIDINĘ PUSIAUSVYRĄ, PASIRUOŠTI GIMDYMUI, PARŪPINO KŪDIKIO KRAITELĮ, TEIKĖ PSICHOLOGINĘ IR MATERIALINĘ PAGALBĄ. JAUČIAUSI SAUGESNĖ IR PRADĖJAU DIDŽIUOTIS, KAD TAMPU MAMA.

MOTERYS, KVIEČIU PRIIMTI DIDŽIAUSIĄ DOVANĄ – GYVYBĘ. MUMS SIUNČIAMY TIK TIE GYVENIMO IŠBANDYMAI, SU KURIAIS MES GALIME SUSITVARKYTI! NIEKADA NEPASIDUOKITE, NENULEISKITE RANKŲ, NEBIIKOKITE PRIPAŽINTI, KAD PAGALBA REIKALINGA IR JĄ PRIIMKITE.

Kamilė ir Smiltė

"25 years old is the right time. If you give birth now, you won't need to do it later" – these were my father's first words when I told him about my pregnancy. I received a lot of support from him, and I was reassured by the words: "I raised three of you alone, and we will raise one more, so do not be nervous". Although I felt very sad and unprepared at that time, good emotions prevailed. I felt extremely happy that I had received the gift of motherhood and thanked the baby for choosing me to be its mother. This thought was even enough to bring me out of depression. However, when I found out in the third month of my pregnancy that I would have to expect and raise this child alone, I almost broke down... The Crisis Pregnancy Center helped me to calm down, find inner balance, and prepare for childbirth. They provided baby items, as well as psychological and material support. I felt safer and began to feel proud to be becoming a mother. Women, I invite you to receive the greatest gift – Life. We are only sent the life challenges that we can handle! Never give up, face your challenges, don't be afraid to acknowledge that you need help and don't be afraid to accept it.



Krizinio  
nėštumo  
centras

PORTRETŲ SERIJA „KAIP GERAI, KAD TU GIMEI“  
FOTOGRAFĖ: GIEDRĖ ŠATAITĖ  
PARODOS ORGANIZATORIUS: KRIZINIO NĖŠTUMO CENTRAS  
[WWW.NEPLANUOTASNESTUMAS.LT](http://WWW.NEPLANUOTASNESTUMAS.LT)

# EGLĖ IR SALJU



KAI SUŽINOJAU, KAD LAUKIUOSI ANTRO VAIKO, BUVAU 30-TIES. BUVOME TIK SUGRĮŽĘ Į LIETUVĄ IR PRADĖJĘ KURTIS. SANTYKIAI SU VYRU BUVO TIKRAI GERI, BET AŠ SIAUBINGAI IŠSIGANDAU – PIRMAS VAIKAS BUVO TIK DVEJŲ METUKŲ, FINANSINĖ SITUACIJA NESTABILO, VYRAS UŽSIENIETIS, GYVENOME NUOMOJAMAME BUTE, PATI TIK NESENIAI ĮSIDARBINUSI MOKYKLOJE. PASKAIČIAVAU, KAD GIMUS KŪDIKIUI DARBO STAŽO NEUŽTEKS MOTINYSTĖS IŠMOKAI GAUTI. MANO MAMA NEBENDRAVO SU MANIMI NUO MANO VESTUVIŲ, O TĖTIS DAR MOKĖJO ALIMENTUS UŽ MANO BROLĮ, TAD FINANSINĖ IR EMOCINĖ PAGALBA IŠ MANO ŠEIMOS BUVO NEGALIMA.

JAUČIAUSI, KAD PASAULIS SLYSTA IŠ PO KOJŲ, BUVAU APSISPRENDUSI DAR YTI ABORTĄ. PASKAMBINAU Į KRIZINIO NĖŠTUMO CENTRĄ GALVODAMA, KAD KREIPIUOSI Į KLINIKĄ. BET KAI ATVYKAU, MAN SUTEIKĖ EMOCINĖ PAGALBĄ IR SKATINO DAR NESKUBĖTI. GERIAU PAGALVOTI, PAŽADĖJO PADĖTI FINANSIŠKAI. VYRAS SAKĖ, KAD PALAIKYS MANE, KĄ BENUSPŘEČIAU, NORS IŠ ESMĖS BUVO PRIEŠ GYVYBĖS NUTRAUKIMĄ.

DABAR SUPRANTU, KAD VOS NEPADARIAU DIDŽIAUSIO NUSIKALTIMO ŠIAME GYVENIME. JEI NE KRIZINIO NĖŠTUMO CENTRAS, DABAR NETURĖČIAU SAVO MYLIMO VAIKELIO... ČIA SURADAU VISOKERIOPOS PARAMOS – PAMESTĄ DALĮ IŠ SAVO MAMOS PUSĖS. SVARBIAUŠIA – KREIPTIS PAGALBOS IR JOS TIKRAI SULAUKSI. AIŠKU, BUS SUNKU, BET BŪSI APDOVANOTA NAUJA GYVYBE IR DIDELE VIDINE STIPRYBE.



Krizinio  
nėštumo  
centras

PORTRETŲ SERIJA „KAIP GERAI, KAD TU GIMEI“  
FOTOGRAFĖ: GIEDRĖ ŠATATĖ  
PARODOS ORGANIZATORIUS: KRIZINIO NĖŠTUMO CENTRAS  
[WWW.NEPLANUOTASNESTUMAS.LT](http://WWW.NEPLANUOTASNESTUMAS.LT)

# ERIKA IR MILANA



KAI MAN BUVO 22-EJI, LAUKIAUSI ANTRŲ VAIKO, DIRBAU PARDUOTUVĖJE, GYVENOM KARTU SU VAIKELIO TĖČIU NARKOMANU. ĮKLIMPOME Į SKOLAS, KREDITAI BUVO PAIMTI MANO VARDU, KADANGI JAM JŲ NESUTEIKĖ DĖL ANTSTOLIŲ. GALIAUSIAI, KAI BUVAU 4 MĖNESIUS NĖSČIA, JĮ PASODINO Į KALĖJIMĄ, GRĮŽAU GYVENTI PAS TĖVUS – VIENAI BUVO PER SUNKU IŠLAIKYTI NUOMOJAMĄ BUTĄ. BUVAU PALAUŽTA, VISI ARTIMIEJI MANE TEISĖ DĖL NĖSTUMO NE LAIKU IR NUO NETINKAMO SUGYVENTINIO. TĖVAI PALAIKĖ, NES VISGI ESU DUKRA, TAD VISKAS KAŽKAIP SUSITVARKĖ. ŽINOMA, BUVO LIŪDNA IR SKAUDU, KAD IŠĖJO NE TAIIP, KAIP SVAJONĖSE, O ATVIRKŠČIAI. KREIPIAUSI Į KRIZINIO NĖSTUMO CENTRĄ, KURIS SUTEIKĖ EMOCINĖS PAGALBOS, APRŪPINO DRABUŽIAIS, SAUSKELNĖMIS, KŪDIKIO KRAITELIU. ESU JIEMS LABAI DĖKINGA. VIENAI TIKRAI NEBŪTŲ TAIIP GERAI, KAIP YRA DABAR.

KITOMS SUNKIOJE SITUACIJOJE ATSIDŪRUSIOMS MOTERIMS NORJU PALINKĖTI NENULEISTI RANKŲ IR ŽINOTI, KAD IŠEITIS TIKRAI VISADA YRA! TIKRAI ATSIKURS ŽMONIŲ, KURIE NENUSIGRĖŠ, PADĖS.

## PAGALBA NEPLANUOTAM PASTOJUS

PASKAMBINK MUMS  
8 603 57912



WWW.NEPLANUOTASNESTUMAS.LT



Žina apie neplanuotą nėštumą ir ką daryti? Galbūt tu pastei apibūdinimą: „Nėštumas ar gimimas, kad kūnas viskas yra nepatvirtintas?“ Pasakyk, ar tikrai esi? Išgyvi, atsigausi, laimingai gyvenai dvi savaites, atsigausi ir reikalinga pagalba?

Atėk pas mus į individualią konsultaciją. Išsiaiškime, ar taikoma Tau reikalinga informacija.

Visoms, kurios išgyvena neplanuotą nėštumą krizę, mūsų Centras teikia šią pagalbą:

- Konfidenciali socialinė ir psichologinė konsultacija
- Palankumas ir pagalba nėštumo metu ir pirmąsias savaites gyvenimo metu
- Ginekologinė konsultacija ir echoskopija
- Taisininko konsultacija
- Laikinas augimo gyvenamosios vietos suradimas
- Kūdikio kraitelio suradimas
- Materialinė, finansinė parama ir kt.
- Psichologinė pagalba palytėjusios abortą, persileidimą ar kūdikio netektį.

PAGALBA TEIKIAMA VISUOSE LIETUVOS  
KONJULTACIJOS NEMOKAMOS.  
Atėk į pagalbą neplanuotam nėštumui &  
www.neplanuotasnestumas.lt



Kitas  
nėštumas  
centras

PORTRETŲ SERIJA „KAIP GERAI, KAD TU GIMEI“  
FOTOGRAFĖ: GIEDRĖ ŠATAITĖ  
PARODOS ORGANIZATORIUS: KRIZINIO NĖSTUMO CENTRAS  
WWW.NEPLANUOTASNESTUMAS.LT

# GABRIELĖ IR EMILIJA

SUSILAUKIAU VAIKELIO BŪDAMA 18 METŲ. ŽINIA APIE NĖŠTUMĄ LABAI SUKRĖTĖ. BUVAU LABAI PASIMETUSI, NEBUVAU TIKRA, AR NORIU ŠITO VAIKELIO. NERIMAVAU DĖL JAUNO AMŽIAUS, ŽINIŲ STOKOS. IEŠKODAMA ĮVAIRIOS INFORMACIJOS APIE NĖŠTUMĄ, ATSIKTIKINAI RADAU KRIZINIO NĖŠTUMO CENTRĄ. ŠIO CENTRO DARBUOTOJA JAU PO PIRMO POKALBIO IŠSKLADĖ VISAS ABEJONES, GIMDYTI AR NE. EŠU BE GALO DĖKINGA ŠIAM CENTRUI UŽ PALAIKYMĄ.

ŠIANDIEN AUGINU METŲ LAIKO MERGYTĖ, KURI MAN YRA VISKAS. DUKRYTĖ – MANO PATI DIDŽIAUSIA PASPIRTIS STENGTIIS GYVENIME. VISOS MANO PASTANGOS TIK DĖL JOS. MANO VAIKELIS – MANO PATS DIDŽIAUSIAS TURTAS, LAIMĖ IR DŽIAUGSMAS.

MIELOS MOTERYS, NESVARBU KOKIO AMŽIAUS AR PADĖTIES BŪTUMĖTE, LINKIU JUMS NEPRARASTI GALIMYBĖS TURĖTI SAVO STEBUKLĄ.

## Gabriėlė ir Emilija

I gave birth to a baby when I was 18 years old. The news of the pregnancy shocked me. I was very confused, I wasn't sure if I wanted this baby or not. I was worried about my young age and my lack of experience. While I was searching for information about pregnancy, I came across the Crisis Pregnancy Center. The first meeting with the center's workers helped me to dispel all doubts about whether I wanted to give birth or not. I am extremely grateful to this center for their support. Today I am raising a one-year-old girl, who is everything to me. My daughter is my greatest support. All my efforts are for her sake. My baby is my greatest treasure, happiness, and joy.



Krizinio  
nėštumo  
centras

PORTRETŲ SERIJA „KAIP GERALI KAD TU GIMEI“  
FOTOGRAFĖ: GIEDRĖ ŠATAITĖ  
PARODOS ORGANIZATORIUS: KRIZINIO NĖŠTUMO CENTRAS  
WWW.NEPLANUOTASNEŠTUMAS.LT

# BRIGITA IR DOMINYKAS



KAI PASTOJAU, MAN BUVO 17 METŲ, MOKIAUSI 11 KLASĖJE. SU VAIKO TĖČIU JAU GYVENOME KARTU – TIESA, PAS MANO MAMĄ. BUVO LABAI BAIŠU, KĄ KALBĖS KITI, SVARSČIAU APIE ABORTĄ, TAČIAU PASIKALBĖJUS SU KELIAIS ŽMONĖMIS, NUSPRENDŽIAU GIMDYTI. MOKYKLOJE BUVO DAUG PATYČIŲ, BIJOJAU MOKYTOJŲ SMERKIMO, BET IŠ MOKYTOJŲ SULAUKIAU PAGALBOS, JIE MANĖS NESMERKĖ. VAIKINAS PALAIKĖ, TAIP PAT IR MAMA BEI KELI ARTIMI DRAUGAI. KRIZINIO NĖŠTUMO CENTRAS NUO PAT PRADŽIŲ PADĖJO TIEK MATERIALIAI, TIEK FINANSIŠKAI, TIEK EMOCIŠKAI. DIDELĖ PAGALBA MAN BUVO SURENGTI NĖŠČIŲJŲ KURSAI. TAI, KO TEN IŠMOKAU, MAN IR DABAR PRAVERČIA.

SVARBU TIKĖTI SAVIMI, NEPASIDUOTI, KAD IR KAIP ATRODO SUNKU. VAIKUTIS VISKĄ ATPIRKS, VISAS IŠ BAIMĖS PRALIETAS AŠARAS.

Brigita ir Dominykas

When I got pregnant, I was 17 years old and in the 11th grade. The child's father and I already lived together of what people would say, and I thought about having an abortion, but after talking to several people, I did not. I was bullied at school by the other students. I was afraid that the teachers would condemn me too, but they did not. My partner supported me, as well as my mother and a few close friends. The Crisis Pregnancy Center helped me from the very beginning. I was also enrolled in a pregnancy course, which helped me a lot. The things I feel are important to believe in yourself. Do not give up, no matter how difficult things seem. The child will be born.



Krizinio  
nėštumo  
centras

PORTRETŲ SERIJA „KAIP GERALI, KAD TU GIMEI“  
FOTOGRAFĖ: GIEDRĖ ŠATAITĖ  
PARODOS ORGANIZATORIUS: KRIZINIO NĖŠTUMO CENTRAS  
[WWW.NEPLANUOTASNESTUMAS.LT](http://WWW.NEPLANUOTASNESTUMAS.LT)

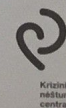
# ERIKA IR VASARA

MANO BAIMĖS JAU PRAEITY. ESU LAIMINGA SU NUOSTABIA DUKRYTE IR PUIKIU MYLINČIU ŽMOGUMI ŠALIA. TAČIAU NEPAMIRŠAU TOS JAUSMŲ SUMAIŠTIES, KURIAŲ IŠGYVENAU SUŽINOJUSI APIE NEPLANUOTĄ NĖŠTUMĄ. JUK MANO PLANUOSE VAIKŲ NIEKADA NEBUVO!

DŽIAUGIUOSI, KAD Į MANO AKIRATĮ PATEKO KRIZINIO NĖŠTUMO CENTRAS. POKALBIAI SU JO PSICHOLOGE PADĖJO NURIMTI, SUSIDĖLIOTI SAVO MINTIS IR PATIKĖTI, KAD VISKAS MUMS BUS GERAI! JUK DAUGYBĖ MOTERŲ PATIRIA NEPLANUOTUS NĖŠTUMUS, TAČIAU SĖKMINGAI PAGIMDO IR UŽAUGINA MYLIMUS VAIKUS. PASIRODO, NET PUSĖ EUROPIEČIŲ YRA „NETYČIUKAI“!

TODĖL NORIU PAKVIESTI MOTERIS – KALBĖKIMĖS, DALYKIMĖS, PADĖKIME VIENOS KITOMS. JEI MATOTE ŠALIA PASIMETUSIĄ, KRIZĖS IŠTIKTĄ BŪSIMĄ MAMĄ, PASIŪLYKIME JAI SAVO PAGALBĄ, PAPANOKIME, KAS JAI GALĖTŲ PADĖTI. O PAGALBA TIKRAI YRA! IR NET JEI ATRODO, KAD MŪSŲ PAGALBOS NEREIKIA, VIS TIEK PAKLAUSKIME. NES KARTAIS IŠORĖ BŪNA APGAULINGA – IŠ PAŽIŪROS RAMI MOTERIS GALI IŠGYVENTI DIDŽIULĘ KRIZĘ.

TAPAU KRIZINIO NĖŠTUMO CENTRO SAVANORE, KAD GALĖČIAU PADĖTI MOTERIMS, KURIOS DABAR PATIRIA KRIZINĮ NĖŠTUMĄ; KURIOS YRA VIENIŠOS, SUTRIKUSIOS, IŠSIGANDUSIOS, MATERIALIAI NESAUGIOS; KURIOMS REIKIA PALAIKYMO. PATIKĖKITE, LAIKU PASAKYTAS GERAS ŽODIS DARO STEBUKLUS. NET GELBSTI GYVENIMUS. TAD KALBĖKIMĖS. NES IŠEITIS VISADA YRA.



Krizinio  
nėštumo  
centras

PORTRETŲ SERIJA „KAIP GERAI, KAD TU GIMEI“  
FOTOGRAFĖ: GIEDRĖ ŠATAITĖ  
PARODOS ORGANIZATORIUS: KRIZINIO NĖŠTUMO CENTRAS  
[WWW.NEPLANUOTASNESTUMAS.LT](http://WWW.NEPLANUOTASNESTUMAS.LT)



# RENATA IR AUGUSTAS



Renata ir Augustas

The news that I was expecting a baby shocked me. I couldn't understand what was happening and I couldn't believe it was happening to me. What for? It seemed to be the worst timing ever. I had no status, no ring on my finger. Somehow at that exact time I was going through an internal crisis that was constantly eating away at me - I didn't know what direction to go in, or what I wanted from relationships, or from life in general. I remember that the shock lasted for weeks and I couldn't put it behind me - I was consumed by fear. No rational mind, no real sense of what was going on. It seemed that there was no solution whatsoever. In my mind, I could only picture the worst scenarios. I did not see ANY way out. It's strange to think that at that time I thought so much about what others would think about me. Very strange. Why should other people think anything about this? When it was hardest, my friend's advice helped me. She urged me to talk with people, saying "you have to tell at least somebody about it." Then, through talking about it, I began to feel.

What I would say to another girl who is in a similar situation is: do not doubt, listen, allow yourself to hear. Trust. Speak. Act. This will be the best decision you have ever made in your life. You will thank yourself every moment of the rest of your life. You will be thankful to everyone who encouraged you.

Those tears. The frightened eyes. One meeting with a tearful, pregnant girl was enough. I knew I had to be a volunteer. It was already after the birth of my son. I thought - there should be such a center in Lithuania, where one could apply for help... I even thought I would establish one if there was not. I wanted so much to pass on these inner discoveries. I was so restless to share my experience with others. I relaxed. It had already been set up. Zita assisted me on the above.

ŽINIA, KAD LAUKIUOSI, MANE TIESIOG PRIBLOŠKĖ. NEGALĖJAU SUVOKTI, KAS VYKSTA, NEGALĖJAU PATIKĖTI, KAD TAI APSKRITAI VYKSTA SU MANIMI. UŽ KĄ? METAS ATRODĖ PATS NETINKAMIAUSIAS, NETURĖJAU JOKIO STATUSO, JOKIO ŽIEDO ANT PIRŠTO. KAIP TIK TUO METU IŠGYVENAU MANE GNIAUŽUSIĄ VIDINĘ KRIZĘ – NEŽINOJAU, KUR LINK NORIU JUDĖTI, KO APSKRITAI NORIU IŠ SANTYKIŲ, IŠ GYVENIMO. ATSIMENU, KAD NEGALĖJAU IŠEITI IŠ KELIAS SAVAITES UŽSITĘSUSIOS ŠOKO BŪSENOS, KAUSTĖ BAIMĖ. JOKIO RACIONALIAUS PROTO, JOKIO TIKRO PAJAUTIMO, KAS VYKSTA. ATRODĖ, KAD NĖRA NĖ MENKIAUSIOS IŠEITIES. GALVOJE PIEŠIAU TIK RŪSČIAUSIUS SCENARIJUS. NEMAČIAU JOKIOS IŠEITIES.

NET KEISTA, KAD TUO METU TIEK DAUG GALVOJAU APIE TAI, KĄ APIE MANE PAGALVOS KITI. LABAI KEISTA. KODĖL TIE KITI TURĖJO KAŽKĄ GALVOTI... KAI BUVO SUNKIAUSIA, MAN PADĖJO ARTIMOS DRAUGĖS PASKATINIMAS KALBĖTIS. „TURI BENT KAM NORS PAPASAKOTI APIE TAI“, – STUMTE STŪMĖ POKALBIUI JI. KALBANTIS PRADĖJAU JAUSTI.

KITAI MERGINAI, ATSIDŪRUSIAI PANAŠIOJE SITUACIJOJE, NORĖČIAU PASAKYTI: NEDVEJOK, ĮSIKLAUSYK, LEISK SAU IŠGIRSTI. PASITIKĖK. KALBĖK VEIK. TAI BUS PATS GERIAUSIAS SPRENDIMAS, KURĮ KADA PRIĖMEI GYVENIME. DĖKINGA BŪSI SAU KIEKVIENĄ LIKUSIĄ GYVENIMO AKIMIRKĄ. DĖKINGA BŪSI KIEKVIENAM, KURIS PADRAŠINO.



Krizinio  
neštumo  
centras

PORTRETŲ SERIJA „KAIP GERAI, KAD TU GIMEI“  
FOTOGRAFĖ: GIEDRĖ ŠATAITĖ  
PARODOS ORGANIZATORIUS: KRIZINIO NĖŠTUMO CENTRAS  
WWW.NEPLANUOTASNESTUMAS.LT

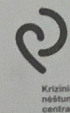
# JOLANTA IR DEIMANTAS



KAI PASTOJAU, MAN BUVO TIK 18 METŲ, DAR LANKIAU MOKYKLĄ. TUO METU SU VAIKO TĒČIU NUOMAVOMĒS KAMBARĮ PAS PAŽĪSTAMUS ŽMONES. VISKAS BUVO GERAI. PO POROS MĒNESIŲ VYRAS PRADĖJO VAŽINĖTI Į NORVEGIJĄ DIRBTI. KAD BŪTŲ PIGIAU, IŠĖJAU GYVENTI PAS VYRO MAMĄ. TEN BUVO SUNKU, NES JI IŠGĖRINĖJO, MANĖS NEMĖGO, GALIAUSIAI IŠVARĖ IŠ NAMŲ. IŠVAŽIAVAU GYVENTI Į „CARITĄ“. ATRODĖ, KAD IŠ VISŲ PUSIŲ MANE SPAUDŽIA IR NELEIDŽIA RAMIAI IŠNEŠIOTI VAIKELIO. BEJE, APIE VAIKELĮ SVAJOJAU JAU NUO 15 METŲ. TAIP NORĖJAU GREIČIAU UŽAUGTI, KAD TURĖČIAU SAVO MAŽYLĮ. GAL DĖL TO, KAD MYLIU VAIKUS. IR ŠIAIP – JAUČIAU, KAD BŪSIU MYLIMA BENT SAVO VAIKELIO, NES MEILĒS IŠ KITŲ NESULAUKIAU, JAUČIAUSI VIENIŠA. Į „CARITĄ“ ATĖJAU BE CENTO, DĖL TO BUVO LABAI SUNKU IŠTEMPTI MĒNESĮ IKI PAČIOS PIRMOS STIPENDIJOS. ĮSTOJAU Į MOKSLUS, LANKIAU MAMYČIŲ KURSUS.

PAČIAIS SUNKIAUSIAIS MOMENTAIS MAN PADĖJO MAMA, „CARITAS“ IR KRIZINIO NĖŠTUMO CENTRAS. CENTRAS APRŪPINO KIEK GALĖJO: SUTEIKĖ VISUS SVARBIAUSIUS DAIKTUS TIEK MAN, TIEK VAIKELIUI, SULAUKIAU IR MORALINĒS PAGALBOS, MANE IŠKLAUSĖ, DAVĖ GERŲ PATARIMŲ.

VISOMS MAMYTĒMS NORĖČIAU PASAKYTI, KAD NEBIJOTŲ KALBĖTI! IR NEREIKIA BIJOTI, KAD MES VIENOS AUGINSIME VAIKUS. DĖL JŲ REIKIA STENGTTIS, NET JEI IR REIKĖTŲ ATSIKASYTI MUMS SVARBIŲ DALYKŲ.



Krizinio  
nėštumo  
centras

PORTRETŲ SERIJA „KAIP GERAI, KAD TU GIMEI“  
FOTOGRAFĖ: GIEDRĖ ŠATAITĖ  
PARODOS ORGANIZATORIUS: KRIZINIO NĖŠTUMO CENTRAS  
[WWW.NEPLANUOTASNESTUMAS.LT](http://WWW.NEPLANUOTASNESTUMAS.LT)