



NAUDINGA INFORMACIJA Į LIETUVĄ ATVYKUSIEMS TRANSLYČIAMS ASMENIMS

Atmintinę parengė Ieva Laugalytė
Atmintinę maketavo Saša Kochan

Parengta įgyvendinant projektą „Bridging Gaps: Strengthening Support and Inclusivity for Trans Migrants in Lithuania“, kurį įgyvendina Trans Autonomija.

2024 Vilnius

Projektą finansavo Transgender Europe (TGEU).

Žinome, kad atvykus gyventi į naują šalį gali kilti daug iššūkių, kuriuos išspręsti dar sudėtingiau, nežinant kur ieškoti pagalbos. Norime, kad ši atmintinė būtų tarsi resursas į Lietuvą atvykusiems (-ioms) prieglobsčio prašytojams (-oms), pabėgėliams (-ėms) ir migrantams (-ėms), padedantis sužinoti, kur ieškoti reikiamos informacijos, į kokias organizacijas kreiptis atsidūrus įvairiose sudėtingose situacijose, kaip gauti reikiamą teisinę, psichologinę, materialinę ar kitokią pagalbą bei kaip rasti ir įsitraukti į bendruomenės organizuojamas veiklas.

Šioje atmintinėje rasite:

- ✦ Informaciją apie pakaitinės hormonų terapijos gavimą Lietuvoje;
- ✦ Nevyriausybinių organizacijų, teikiančių įvairaus pobūdžio pagalbą į Lietuvą atvykusiems asmenims, sąrašą;
- ✦ Organizacijų, kurios gali padėti susidūrus su nepageidaujamu elgesiu darbe, diskriminacija, smurtu artimoje aplinkoje, kontaktus;
- ✦ Lietuvoje veikiančių LGBTQ+ organizacijų ir iniciatyvų sąrašą.

Translyčiams asmenims reikalingos paslaugos Prieiga prie sveikatos priežiūros paslaugų

Lietuvoje prieigą prie pakaitinės hormonų terapijos galima gauti tiek per viešųjų paslaugų sistemą, tiek privačiai. Jokios kitos translyčiams asmenims reikalingos sveikatos priežiūros paslaugos, pavyzdžiui, chirurginės operacijos, Lietuvoje nėra teisiškai reglamentuotos.

Norint gauti prieigą prie pakaitinės hormonų terapijos Lietuvoje, būtina F64.0 diagnozė. Norint tai padaryti per valstybinę sveikatos priežiūros sistemą, **pirmiausia rekomenduojame apsilankyti pas šeimos gydytoją arba poliklinikos psichiatrą(-ę)** ir gauti siuntimą pas tretinio lygio psichiatrą(-ę) (svarbu, kad siuntimo priežastimi būtų nurodyta F64.0 diagnozė). Su siuntimu galima užsiregistruoti psichiatro(-ės) konsultacijai Santaros klinikose Vilniuje arba Kauno klinikose. Šios ligoninės teikia sveikatos priežiūros paslaugas, reikalingas pakaitinei hormonų terapijai gauti, tačiau teoriškai šias paslaugas turėtų būti galima gauti ir kitose klinikose, pavyzdžiui, Klaipėdoje ar Šiauliuose.

Gydytoja(s) psichiatras (-ė) surenka šeimos, gyvenimo, socialinę ir panašią informaciją, įvertina, ar žmogus turi psichikos ir elgesio sutrikimų (yra taikoma diferencinė diagnostika; tai reiškia, kad psichikos sveikatos sunkumų turėjimas gali atidėti translytiškumo diagnozės gavimą); gali nukreipti genetiko (-ės) konsultacijai. Diagnozės gavimas įprastai užtrunka nuo vieno iki keleto apsilankymų.

Gavus diagnozę ir su žmogaus sutikimu, gydytojas (-a) psichiatras (-ė) siunčia jį / ją į **specialistų (-čių) konsiliumą**. Konsiliumas sudaromas iš ne mažiau kaip keturių gydytojų, iš kurių bent vienas (-a) yra gydytojas (-a) psichiatras (-ė), bent vienas (-a) – gydytojas (-a) endokrinologas (-) ir bent vienas (-a) – gydytojas (-a) akušeris (-ė) ginekologas (-ė) ir (ar) gydytojas (-a) urologas (-ė).

Sudarytas gydytojų konsiliumas aptaria tranzicijos poreikius ir lūkesčius bei sudaro „kompleksinį gydymo ir stebėsenos planą“, t.y. paskiria hormonų terapiją.



Kreipiantis per viešųjų paslaugų sistemą, vizitai pas gydytojus bei susiję tyrimai (pavyzdžiui, endokrinologiniai) apraustiems asmenims yra nemokami. Už preparatų įsigijimą mokėti reikia. Prieigą prie viešųjų sveikatos priežiūros paslaugų Lietuvoje turi visi asmenys, turintys leidimus gyventi Lietuvoje (įskaitant pabėgėlio statusą ar papildomą statusą turinčius asmenis). Tokios prieigos neturi prieglobsčio prašytojai, tie asmenys, kurių prieglobsčio prašymas buvo atmestas, ir nereguliarūs migrantai.



Šios paslaugos prieinamos tik pilnamečiams, nesusituosusiems asmenims.



Sveikatos priežiūros įstaigos neprivalo suteikti vertimo paslaugų. Todėl registruojantis pas gydytoją rekomenduojame susisiekti su gydymo įstaigos administracija ir pasiteirauti, ar jūsų gydytoja(s) kalba jums suprantama kalba. Tokią informaciją kartais galima surasti ir internete. Vizito pas gydytoją metu taip pat galima pasinaudoti ir vertimo programėlėmis (pavyzdžiui, Google Translate). Dėl pagalbos vertėjaujant galima kreiptis ir į žemiau nurodytas nevyriausybinės organizacijas.

Norint gauti informaciją, kaip hormonų terapiją gauti privačiai, kviečiame susisiekti su mumis el. paštu:

transautonomija@gmail.com

Asmens dokumentų keitimas

Lietuvoje nėra priimto lytinės tapatybės pripažinimo įstatymo, todėl norėdami asmens dokumentuose pasikeisti vardą, pavardę, lyties žymenį ir asmens kodą (Lietuvoje asmens kodo pirmas skaičius žymi žmogaus lytį, priskirtą gimimo metu) translyčiai asmenys turi kreiptis į teismą.

Trans Autonomijos žiniomis kol kas Lietuvoje nėra buvę atvejų, kai dokumentus pasikeisti bandytų Lietuvoje gyvenantys užsienio piliečiai. Šiuo metu Trans Autonomija deda pastangas išsiaiškinti praktines dokumentų keitimo užsieniečiams galimybes. Šį leidinį atnaujinsime, kai tik turėsime daugiau informacijos.



Nevyriausybines organizacijos

Žemiau pateikiamos nevyriausybines organizacijos, teikiančios teisinę, socialinę, psichologinę, materialinę ir humanitarinę pagalbą į Lietuvą atvykusiems asmenims.

Sienos Grupė

Organizacijos teikiamos paslaugos:

- ✦ Humanitarinė pagalba prieglobsčio prašytojams, kirtusiems sieną nereguliariai;
- ✦ Užpildžius internetinę anketą organizacijos tinklalapyje teikia maisto kuponus;
- ✦ Atvirą erdvę migrantams, prieglobsčio prašytojams ir pabėgėliams;
- ✦ Socialinė pagalba prieglobsčio negavusiems asmenims;
- ✦ Teisinė pagalba sudėtingose situacijose esantiems užsieniečiams, avykusiems prašyti prieglobsčio.

Daugiau informacijos: <https://sienosgrupe.org/home.php>

✉ info@sienosgrupe.com

☎ +37060871204 (Whatsapp, Signal)

☰ LT, EN, tačiau prireikus organizacija gali pasinaudoti vertėjų tinklu.

Lietuvos Raudonasis Kryžius

Organizacijos teikiamos paslaugos:

- ✦ Individualios psichologų konsultacijos suaugusiems ir vaikams;
- ✦ Grupiniai psichoedukaciniai užsiėmimai suaugusiems ir vaikams;
- ✦ Pagalba atkuriant šeimos ryšius (surandant dingusius šeimos narius);
- ✦ Teisinės konsultacijos prieglobsčio ir migracijos klausimais;
- ✦ Konsultacijos būsto, sveikatos priežiūros, socialinių išmokų, gyvenamosios vietos deklaravimo, ugdymo įstaigų klausimais; užimtumo konsultacijos;
- ✦ Kultūrinės orientacijos kursai nuotoliu;
- ✦ Lietuvių kalbos klubai, bendruomenės renginiai;
- ✦ Pagalba paruošiant pamokas užsieniečiams vaikams Lietuvos Raudonojo Kryžiaus skyriuose.

Daugiau apie Raudonojo kryžiaus veiklą: <https://redcross.lt/>

✉ info@redcross.lt

☎ 111

☞ LT, EN, RU. Taip pat prisitaikant prie kiekvieno asmens poreikių (jei reikia yra kviečiamas vertėjas).

Lietuvos Caritas

Organizacijos teikiamos paslaugos:

- ✦ Paslaugos vaikams ir šeimoms (Vaikų dienos centrai);
- ✦ Vienišų, pagyvenusių, negalią turinčių žmonių lankymas ir pagalba tvarkantis buityje, gaminant maistą, kasdieninėje švaroje ir higienoje;
- ✦ Tarpininkavimas su valstybe ieškant būsto, darbo ar siekiant galimybių mokytis ir įvairiais kitais klausimais;
- ✦ Vilniuje pagalba užsieniečiams, besimokantiems lietuvių kalbos, bei norintiems integruotis platesnėje visuomenėje, tam rengiami bendruomeniniai vakarai;
- ✦ Pagalba nukentėjusiems nuo smurto ir prekybos žmonėmis;
- ✦ Pagalba išėjusiems iš įkalinimo įstaigų ir jų artimiesiems (Vilniuje ir Kaune);
- ✦ Vilniuje, Kaune, Rukloje, Telšiuose, Tauragėje, Kazlų Rūdoje ir Marijampolėje - valgyklos, kuriose teikiamas šiltas maistas, arbata, užkandžiai; Parama maisto produktais teikiama pagal vietos Carito galimybes;
- ✦ Pagalba patiriantiems benamystę – Vilniuje, Kaune, Telšiuose, Marijampolėje;
- ✦ Pagalba drabužiais ir daiktais;
- ✦ Pagalba įgyjant darbinius įgūdžius.

Daugiau apie Caritas veiklą: <https://www.caritas.lt/>

✉ caritas@caritas.lt

☎ +370 (37) 20 54 27

☞ Daugiausia LT, tačiau ir kitomis kalbomis

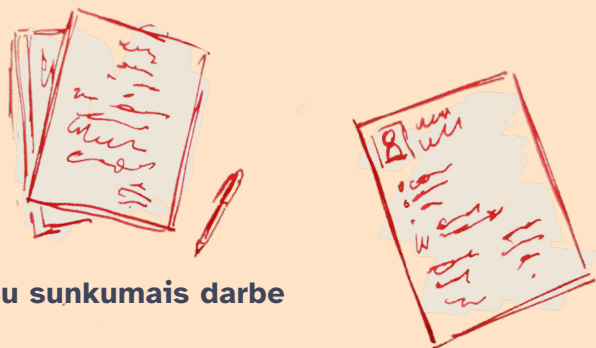
Naudinga informacija apie gyvenimą Lietuvoje

Migracijos informacijos centras (MIC) - teikia informaciją, teisinės konsultacijas, emocinę pagalbą, kursus ir kitas paslaugas Lietuvoje gyvenantiems migrantams.

Daug naudingos informacijos apie gyvenimą Lietuvoje bei registracija konsultacijoms <https://micenter.lt/>

✉ iomvilniusmic@iom.int

☎ 0 800 22922



Susidūrus su sunkumais darbe

Profesinės sąjungos

Gegužės 1-osios profesinė sąjunga yra darbuotojų profesinė sąjunga, kurios nariais gali tapti darbingo amžiaus žmonės nepriklausomai nuo profesijos, socialinio statuso ar pilietybės. Profesinė sąjunga teikia konsultacijas, susijusias su darbo teise.

Daugiau apie profesinę sąjungą: <https://g1ps.lt/>

✉ konsultacijos@g1ps.lt

☎ LT, EN, RU, tačiau ieško sprendimų padėti ir šiomis kalbomis nekalbantiems žmonėms.

Lietuvos profesinių sąjungų konfederacija (LPSK) šiuo metu vienija 23 šakines organizacijas bei konsultuoja darbo teisės, darbuotojų saugos ir sveikatos klausimais. Iš anksto užsiregistravus profesinė sąjunga teikia nuotoline konsultacijas darbo teisės klausimais. lietuvių, anglų ir rusų kalbomis.

Daugiau apie profesinę sąjungą: <https://www.lpsk.lt/>

✉ info@lpsk.lt

☎ LT, EN, RU

Lietuvos profesinių sąjungų aljansas atstovauja ir gina darbuotojų profesines, darbo, ekonomines, socialines teises bei interesus; teikia teisinę pagalbą, atstovauja nagrinėjant individualius ir kolektyvinius darbo ginčus; atstovauja teismuose, nagrinėjant administracinės teisės pažeidimo bylas; organizuoja humanitarinę pagalbą (tik Aljanso nariams).

Daugiau informacijos: <https://aljansas.eu/>

✉ info@aljansas.eu

☎ LT, EN, RU

Valstybinė darbo inspekcija (VDI) yra valstybinė institucija, kuri konsultuoja darbuotojus, darbuotojų atstovus, Darbo kodekso, darbuotojų saugą ir sveikatą bei darbo santykius reglamentuojančių įstatymų ir kitų norminių teisės aktų taikymo bei vykdymo klausimais. Valstybinė darbo inspekcija taip pat tiria su darbo santykių pažeidimais susijusius skundus.

Daugiau informacijos: <https://vdi.lrv.lt/lt/?lang=en>

✉ info@vdi.lt

☎ + 370 5 213 9772

☎ LT, EN, RU

Patyrus išnaudojimą ar prekybą žmonėmis

Kovos su prekyba žmonėmis ir išnaudojimu centras (KOPŽI) yra nacionalinis pagalbos tinklas, teikiantis socialines, psichologines, teises, saugaus būsto paslaugas žmonėms, nukentėjusiems nuo išnaudojimo, seksualinės prievartos ar prekybos žmonėmis prekybos žmonėmis, seksualinės prievartos aukoms. Teikiamos paslaugos yra nemokamos.

Daugiau informacijos: <https://anti-trafficking.lt/>

✉ info@anti-trafficking.lt

☎ +37067961617 (SOS pagalbos numeris visą parą)

+37066242920 (Karštoji linija ukrainiečiams)

🗨 LT, EN, RU



Susidūrus su diskriminacija ar žmogaus teisių pažeidimais

Susidūrus su diskriminacine situacija dėl savo lytinės tapatybės, seksualinės orientacijos, odos spalvos, tautybės, amžiaus, lyties ar bet kokio kito tapatybės bruožo, gali kreiptis į **Lygių galimybių kontrolieriaus tarnybą**. Tarnyba teikia konsultacijas, priima ir tiria skundus dėl diskriminacijos.

Daugiau apie tarnybos veiklą: <https://lygybe.lt/>

✉ lygybe@lygybe.lt

☎ +370 5 205 0640

🗨 LT, EN, RU

Susidūrus su pareigūnų piktnaudžiavimu, biurokratizmu ar kitokiais žmogaus teisių ir laisvių viešojo administravimo srityje pažeidimais, galima kreiptis į **Seimo kontrolierių įstaigą**.

Daugiau informacijos: <https://www.lrski.lt/>

✉ ombuds@lrski.lt

☎ 0 800 22100

🗨 LT, EN, RU



Susidūrus su smurtu artimoje aplinkoje

<https://visureikalas.lt/> – galima rasti informaciją apie tai, kas yra smurtas artimoje aplinkoje, kaip pasirūpinti savo saugumu ir kur kreiptis pagalbos.

Lietuvos moterų teisių įtvirtinimo asociacija (LMTĪA)

vienija moterų NVO, atliekančias specializuotos kompleksinės pagalbos centrų (SKPC) funkcijas visoje Lietuvoje.

Teikiamos paslaugos:

- ✦ Konsultacijos ir pagalba smurto artimoje aplinkoje klausimais gyvai, telefonu ir internetu;
- ✦ Suteikiama informacija, kuriamas veiksmų planas, supažindinama su teisiniais procesais ir valstybės garantuojama pagalba;
- ✦ Psichologo konsultacijos;
- ✦ Teisininko konsultacijos santuokos nutraukimo, žalos atlyginimo, iškeldinimo, ikiteisminio tyrimo dėl smurto šeimoje ir kitais klausimais bei pagalba parengiant teisinius dokumentus (ieškiniai, pažymos, prašymai, pareiškimai ir pan.).

Daugiau informacijos: <https://www.specializuotospagalboscentras.lt/>

 870055516

 LT, EN, RU


Prereikusias konsultacijas dėl lytiniu keliu plintančių ligų


Asociacija „Demetra“

Teikiamos paslaugos:

- ✦ Nemokamas ir anonimiškas ŽIV, sifilio, hepatitų B ir C ištyrimas;
- ✦ Konsultacijos lytiškai plintančių infekcijų klausimais;
- ✦ Negalintiems atvykti atlikti tyrimų gyvai, nemokamai siunčiami ŽIV savikontrolės testai;
- ✦ Atvykusių su ŽIV diagnoze ar gavusių teigiamą ŽIV testo rezultatą, nukreipimas į sveikatos priežiūros įstaigas ir pagalba gauti reikiamą gydymą;
- ✦ Nemokamai dalinami prezervatyvai bei saugaus vartojimo priemonės: švirškštai, adatos, injekcinis vanduo, dezinfekcinės servetėlės, higienos reikmenys ir kt.

Daugiau informacijos: <https://www.demetra.lt/>

 demetra@demetra.lt

 +370 687 10655

LGBTQ+ organizacijos ir iniciatyvos

Trans Autonomija – trans žmonių teisių ir savitarpio pagalbos asociacija, kuri organizuoja bendruomenės renginius, veiklas, veda mokymus, teikia informaciją.

Daugiau informacijos: <https://transautonomija.lt/>
arba organizacijos Facebook ir Instagram paskyrose

✉ transautonomija@gmail.com

Nacionalinė lesbiečių, gėjų, biseksualių ir translyčių (LGBT) asmenų teisių organizacija LGL – LGBTQ+ bendruomenės interesams atstovaujanti nevyriausybinė organizacija Lietuvoje. LGL užsiima advokacija, organizuoja bendruomenės renginius.

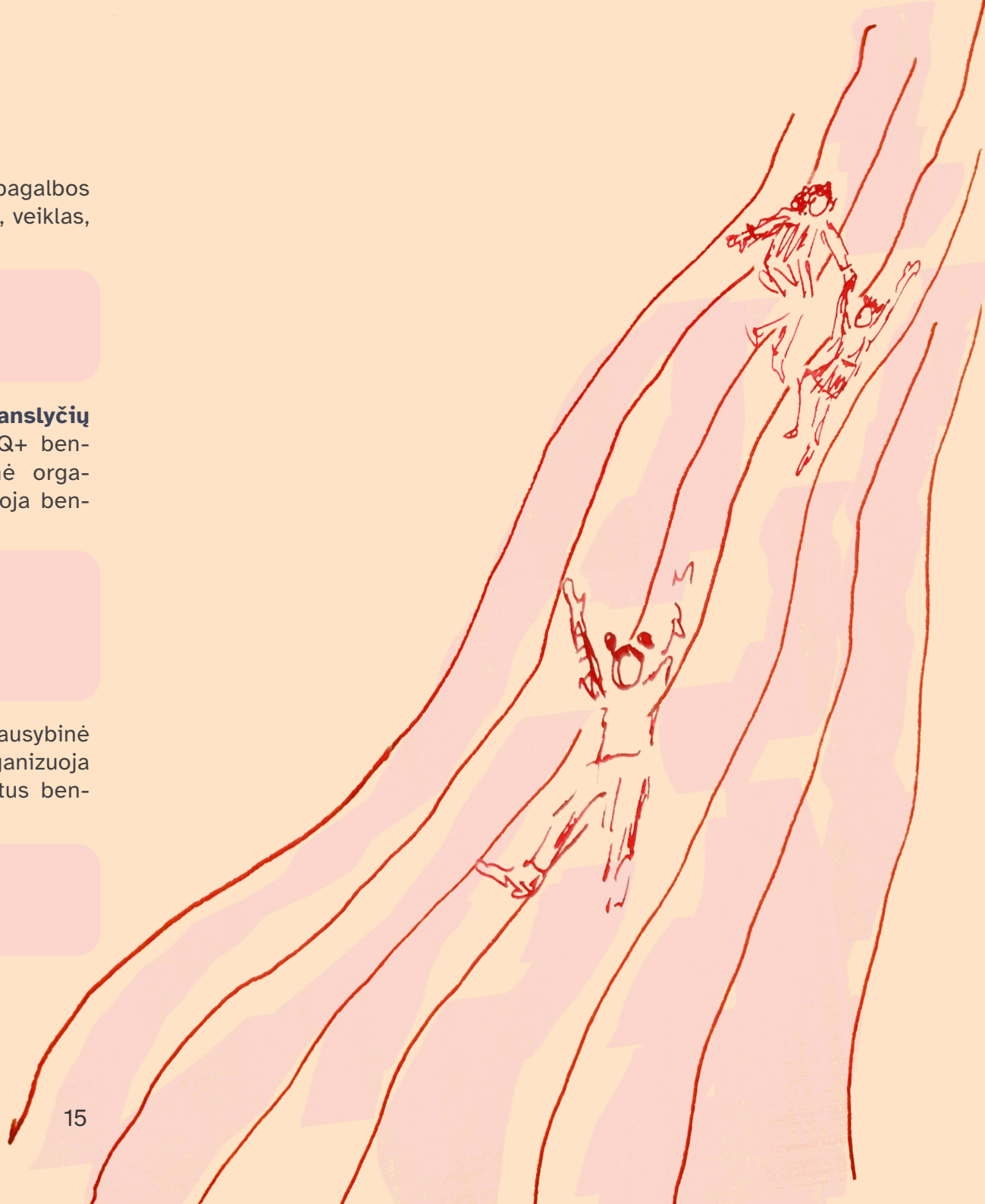
Daugiau informacijos: <https://www.lgl.lt/>
arba organizacijos Facebook paskyroje

✉ office@gay.lt;
volunteers@gay.lt (norintiems savanoriauti)

Tolerantiško Jaunimo Asociacija (TJA) – yra nevyriausybinė žmogaus teisių ir jaunimo organizacija. Asociacija organizuoja socialinius vakarus, filmų peržiūras, diskusijas ir kitus bendruomenės renginius.

Daugiau informacijos: <https://tja.lt/>
arba organizacijos Facebook paskyroje

✉ info@tja.lt





išgirsti – yra erdvė queer socialiniam ir kultūriniam veiksmui. Veiklos sritys apima queer kultūrą, archyvavimą, psichosocialinę gerovę.

Daugiau informacijos: <https://isgirsti.lt/>
arba organizacijos Facebook arba Instagram paskyroje

Sapfo festivalis – yra atviras, nepriklausomas, bendruomenės kuriamas ir išlaikomas festivalis, suteikiantis trūkstamą įtraukią aplinką burtis ir kurtis queer-feminist bendruomenei Lietuvoje ir Rytų Europoje.

Švietimas, kritinė refleksija, diskusijos, menai ir kultūra, matumas ir solidarumas – SapfoFest telkia queer-feminist bendruomenę emancipacijai ir pokyčiams visuomenėje.

Daugiau informacijos: <https://sapfofest.lt/apie/>
arba organizacijos Facebook ir Instagram paskyroje

Vilniaus queer festivalis „Kreivės“ – kultūrinė ir socialinė iniciatyva, organizuojanti kultūros renginius – filmų peržiūras, skaitymus, parodas, vakarėlius.

Daugiau informacijos: <https://festivaliskreives.lt/>
arba organizacijos Facebook ir Instagram paskyroje