



DINGUSIŲ ŽMONIŲ ŠEIMŲ PARAMOS CENTRAS

Prof. dr. Agnė Tvaronavičienė, Indrė Kasiulaitė

# NESUTARIMAI ŠEIMOJE? TARKIMĖS TAIKIAI!

Taikaus šeimos konfliktų sprendimo gidas



## Mitai

## Faktai

Lietuvoje skyrybų nuolat daugėja

2022 m. buvo įregistruota 7400, o 2023 m. - 7200 ištuokų. Taigi, santuokų nutraukimo skaičius mažėja. Tiesa, skaičiai vis tiek neramina, nes 2023 m. 100 santuokų teko 51,7 ištuoka (2022 m. - 46,2). Kas antra santuoka Lietuvoje yra nutraukiama, o daugiau nei pusė (54,8 proc.) 2023 m. išsituokusių porų turi mažamečių vaikų (Oficialiosios statistikos portalas).

Skyrybos yra greitos ir pigios

Skyrybos individualus procesas, todėl ir galutinė jų kaina priklauso nuo daugelio aplinkybių: ar yra nepilnamečių vaikų, bendro turto, skolų ir pan. Labiausiai kainą lemia tai, koku būdu yra nutraukiama santuoka! Kuo taikesnės skyrybos, tuo mažiau finansinių ir kitų resursų jos pareikalauja. Ir priešingai, kuo sutuoktiniai labiau susipriešinę ir į santuokos nutraukimo procesą įtraukiama daugiau dalyvių (advokatai, ekspertai, teismas), tuo jis tampa brangesniu ir ilgesniu.

Jeigu vaikų gyvenamoji vieta nustatoma su mama, iš tėvo „atims viską“

Turto dalijimo ir su vaikais susiję klausimai paprastai yra sprendžiami atskirai. Vaikų gyvenamosios vietos nustatymas su vienu iš tėvų nereiškia, kad kitas tėvas netenka jam priklausančios turto dalies ar teisės dalyvauti atžalų auklėjime, bendrauti su jais.

Jei tik vienas iš sutuoktinių dirbo, o kitas rūpinosi namais, jam niekas nepriklauso

Visas turtas, sutuoktinių įgytas po santuokos sudarymo (jeigu jie vedybine sutartimi nesusitarė kitaip), yra jų bendroji nuosavybė ir priklauso kiekvienam jų lygiomis dalimis, nepriklausomai nuo to, kuris iš sutuoktinių uždirbo daugiau. Net jei vienas iš sutuoktinių nedirbo (pvz., dėl to, kad prižiūrėjo mažamečius vaikus arba rūpinosi namais) jis turi teisę į santuokos metu įgyto turto dalį.

Jei vienas iš tėvų siekia lygiavertės tėvystės ar dar daugiau - vaikų gyvenamosios vietos nustatymo su juo, vadinasi iš kito „nori atimti vaikus“

Tėvų noras aktyviai dalyvauti vaikų gyvenime po skyrybų ar siekis, kad su jais būtų nustatyta vaikų gyvenamoji vieta, nėra / neturėtų būti bandymas „atimti vaikus“. Tai pasiryžimas dalintis atsakomybe ir vienodai prisidėti, užtikrinant vaikų gerovę. Lygiavertė tėvystė reiškia, kad abu tėvai išlaiko galimybę lygiomis dalimis dalyvauti vaikų gyvenime, kartu priimti svarbiausius su vaikais susijusius sprendimus. Paprastai skyrybų metu siekiama nustatyti abiem tėvams priimtina bendravimo tvarką, kuri jiems abiem leistų aktyviai dalyvauti vaikų auklėjime.

Privaloma mediacija yra tik formalumas

Mediacija - neformalus ir ekonomiškąs nesutarimų sprendimo būdas, kuomet nesutariantiems asmenims sprendimų ieškoti padeda profesionalus nešališkas mediatorius. Šio proceso efektyvumas labiausiai priklauso nuo pačių nesutariančių asmenų noro ir ryžto ieškoti išeičių.

Skiriamasis mediacija privaloma visada

Privaloma mediacija būtina tik jei šalys nesutaria dėl santuokos nutraukimo pasekmių. Jei sutuoktiniai skiriasi bendru sutarimu ir ginčo tarp jų nėra, mediacija nėra reikalinga. Tačiau, jeigu bent vienu klausimu taikaus sutarimo patiems jiems rasti nepavyksta, prieš kreipiantis į teismą yra privaloma inicijuoti mediaciją.

Mediatorius nemokamai rengia dokumentus teismui

Mediatorius atsakingas už pagalbą sutuoktiniams tariantis dėl taikių skyrybų. Jis sukuria saugią aplinką kalbėtis, vadovauja pokalbiui, skatina juos išgirsti ir geriau suprasti vienas kitą. Dokumentų rengimas teismui nėra mediatoriaus pareiga, tačiau, jei jis turi tam reikiamą kompetenciją ir patirtį, atskiru susitarimu su šalimis, jis gali padėti šalims įforminti susitarimą. Kreiptis į mediaciją reikia siekiant išspręsti ginčą taikiai, o ne dėl nemokamų dokumentų parengimo. Dokumentus parengti gali ir kiti asmenys.

Teismas priims geriausią sprendimą, kaip skirtis

Teisme sprendimai dėl santuokos nutraukimo priimami remiantis šalių pateiktais įrodymais, teisės normomis, teismų praktika bei vidiniu teisėjo įsitikinimu. Niekas negali priimti geriau sutuoktinių ir jų vaikų interesus atitinkančių sprendimų, nei tik jie patys. Visuomet rekomenduojama bandyti susitarti patiems, o to padaryti nepavykus, pasinaudoti mediacijos pagalba, paliekant teismą kaip paskutinę galimybę.

# KONFLIKTAI ŠEIMOJE

Konfliktai šeimoje - tai situacijos, kai šeimos nariai nesutaria, nes turi skirtingus interesus, nuomones ar tikslus, ir tai sukelia jų santykiuose įtampą. Nors konfliktai bet kuriuose santykiuose yra neišvengiami, priklausomai nuo pasitelktų sprendimo būdų, jų pasekmės gali būti santykių stiprinimas arba, priešingai, visiška jų griūtis ir bendravimo nutraukimas.

Emociniai konfliktai	susiję su jausmais, pvz., pavydu, nusivylimu, nepasitikėjimu.
Ekonominiai konfliktai	dėl finansų, pvz., išlaidų būtinumo, skolų naštos, skirtingo požiūrio į biudžeto tvarkymą.
Funkcijų pasidalijimo konfliktai	dėl to, kaip šeimos nariai dalijasi ir vykdo savo pareigas, pvz., namų ruošą ar vaikų priežiūrą.
Vertybių konfliktai	kylantys iš skirtingų įsitikinimų, tradicijų ar religijų.

## Šeimos konfliktai kyla tarp:

- Tėvų ir vaikų (dažniausiai kyla dėl kontrolės, savarankiškumo, kartų skirtumų, dėl išlaikymo).
- Sutuoktinių (susiję su bendravimu, pasitikėjimu, intymumu, bendrų sprendimų priėmimu, kitais nepatenkintais poreikiais).
- Skyrybų (dėl turto ir skolų padalijimo, klausimų, susijusių su vaikais sprendimo, santykių su naujais partneriais)
- Brolių ir seserų (dėl konkurencijos, tėvų dėmesio pasidalijimo, dėl vyresnio amžiaus tėvų priežiūros, paveldėjimo).

## Tinkamai sprendžiant šeimos konfliktus galima:

Ugdyti empatiją ir tarpusavio supratimą stiprinti šeimos narių ryšius bei kurti pasitikėjimo ir saugumo atmosferą šeimoje.

## Netinkamai sprendžiant šeimos konfliktus galima:

Jei konfliktai ignoruojami ar sprendžiami destruktiviai, jie gali lemti šeimos narių atitolimą, ilgalaikį stresą ar net smurtą.





## Kaip reaguojame į konfliktus?

Kai susiduriame su grėsme (tiek fizine, pvz., pavojus sveikatai, tiek emocine, pvz., konfliktu), mūsų nervų sistema kaip mat paruošia organizmą greitai reaguoti. Tai yra evoliuciškai išsivystę mechanizmai, padėję išgyventi mūsų protėviams. Šios reakcijos ne visada padeda spręsti konfliktus, nes jos dažnai aktyvuojamos nesąmoningai.



Ši reakcija pasireiškia siekiu aktyviai kovoti su pavojumi.

- **Būdingas elgesys:** pykčio protrūkiai, fizinė agresija ar verbaliniai išpuoliai.
- **Naudinga,** jei reikia apginti save ar savo interesus.
- **Nenaudinga:** gali paaštrinti konfliktą, jei situacija reikalauja apgalvotų sprendimų.



Pasirinkimas vengti grėsmės ar pabėgti iš pavojingos situacijos.

- **Elgesys:** išėjimas iš kambario, tylėjimas, ignoravimas.
- **Naudinga:** jei grėsmė per didelė arba situacija labai įtempta.
- **Nenaudinga:** vengiant problemos ji gali užsitęsti arba gilėti.



Ši reakcija atsiranda, kai asmuo jaučiasi visiškai užvaldytas grėsmės ir negali reaguoti.

- **Elgesys:** emocinis atsitraukimas, fiziškai sustingęs kūnas, negalėjimas kalbėti.
- **Naudinga:** kai judėjimas ar reakcija gali padidinti pavojų.
- **Nenaudinga:** neleidžia spręsti problemos arba gauti pagalbos.

**Pavyzdys šeimos konflikte:**



**KOVA**

Vyras pradeda šaukti ant partnerės.



**BĖGIMAS**

Partnerė išeina iš kambario, vengdama ginčo.



**SUSTINK!**

Vaikas tyliai sėdi, bijodamas ką nors pasakyti.

Emocinė reakcija	Kognityvinė reakcija	Fizinė reakcija	Veiksmai
Pyktis, nusivylimas, baimė ar gėda.	Mąstymas apie konfliktą, jo priežastis ir galimus sprendimus.	Kūno reakcijos: stresas, padažnėjęs širdies plakimas, prakaitavimas.	Priklauso nuo to, ar emocijos užvaldo žmogų, ar jam pavyksta apmąstyti situaciją ir atvėsus priimti racionalų sprendimą.

**Kaip valdyti šias reakcijas?**

**ATPAŽINKITE REAKCIJĄ:** pastebėkite, ar linkstate kovoti, bėgti, ar sustingti.

**SUSTABDYKITE IMPULSĄ:** naudokite kvėpavimo technikas, kad sumažintumėte streso lygį.

**PASIRINKITE TINKAMĄ REAKCIJĄ:** apmąstykite situaciją ir pasirinkite racionalų jos sprendimą.

**UGDYKITE SAVO EMOCINIŲ ATSPARUMĄ:** praktikuokite savireguliaciją ir empatiją.

### KONFLIKTUOJANTIEMS ASMENIMS

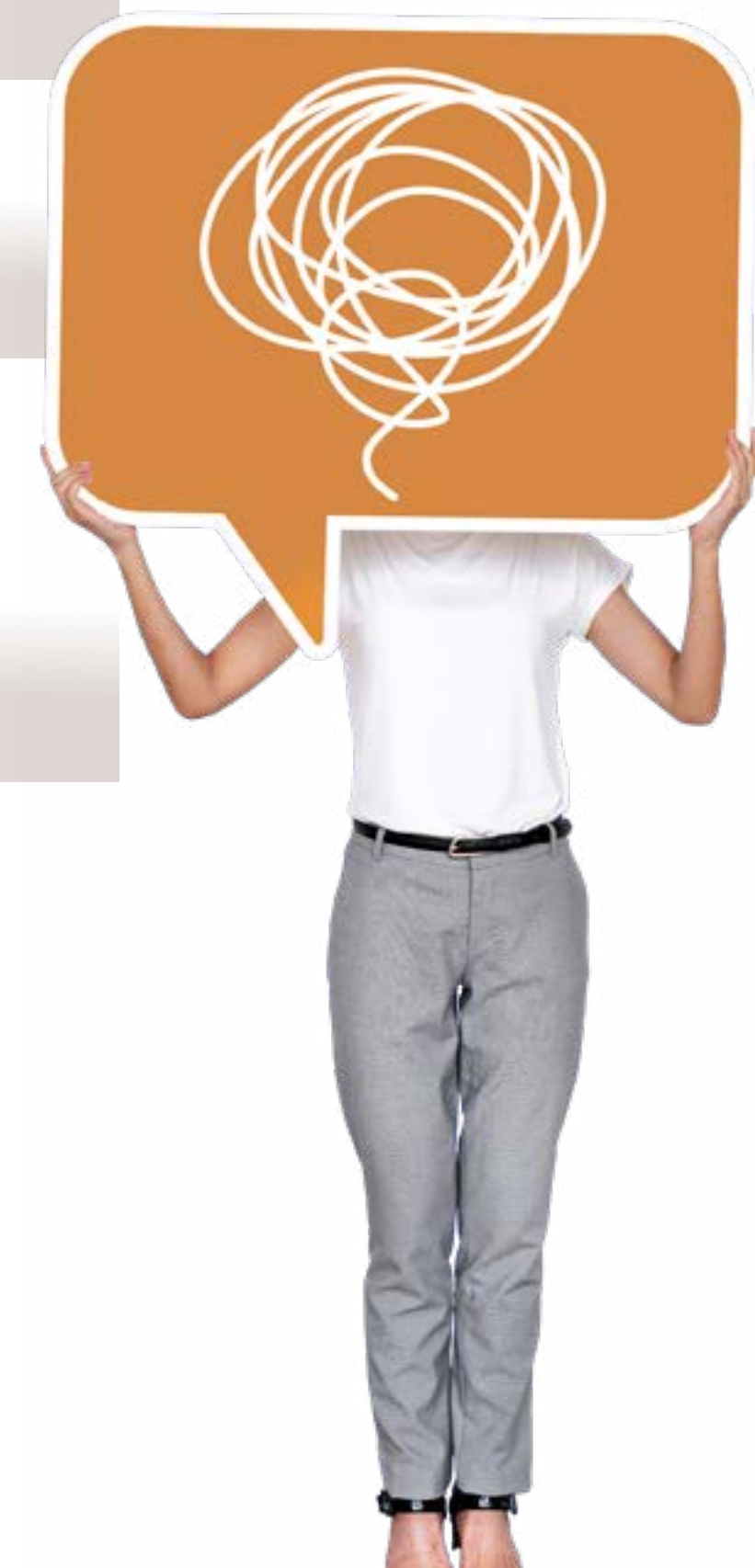
- Emociniai padariniai:**
  - Stresas ir įtampa
  - Pyktis ar nusivylimas
  - Kaltės jausmas
  - Tarpusavio pasitikėjimo praradimas
- Psichologiniai padariniai:**
  - Depresija
  - Nerimas
- Socialiniai padariniai:**
  - Sunkumai darbe
  - Nutrūkę socialiniai ryšiai

### VAIKAMS

- Emociniai padariniai:**
  - Išmokstama agresyvumo arba pasyvumo
  - Vystosi priklausomybė nuo vieno iš tėvų
- Psichologiniai padariniai:**
  - Nesaugumo šeimoje jausmas
  - Nerimas ir depresija
  - Sumažėjęs pasitikėjimas savimi
  - Kaltės jausmas
- Socialiniai padariniai:**
  - Sunkumai mokykloje
  - Ateities santykių problemos

### KITIEMS ARTIMIESIEMS

- Emociniai padariniai:**
  - Stresas ir įtampa
  - Kaltės ir bejėgiškumo jausmas
- Psichologiniai padariniai:**
  - Nerimas dėl šeimos vienybės
  - Pasidalijimas į stovyklas
- Socialiniai padariniai:**
  - Ilgalaikiai konfliktai gali suskaldyti šeimą ir visus atitolinti
  - Tiesioginio įsitraukimo į konfliktą rizika



## Kokias dažniausiai darome klaidas spręsdami konfliktus?

Emocijų nekontroliavimas	(kai leidžiama emocijoms užvaldyti kūną, tai veda prie neapgalvotų veiksmų ar žodžių, kurie gilina konfliktą ir blogina santykius. Emocijų valdymui naudokite kvėpavimo, atsitraukimo ir kitas technikas).
Asmens neatskyrimas nuo problemos	(kai kritikuojama kito žmogaus asmenybė („Tu visada esi netvarkingas“), o ne konkreti problema ar poelgis („Šiandien pamiršai sutvarkyti virtuvę“), kitas asmuo jaučia puolimą ir reaguoja gynybiškai. Tai gilina konfliktą, trukdo susikalbėti. Nekaltinkite kito asmens, kalbėkite apie savo poreikius ir jausmus
Konflikto ignoravimas	(deja, bet konfliktas nedingsta, jei mes jo stengiamės nematyti. Ignoruojant problemą, ji gilėja, mūsų jaučiama įtampa intensyvėja ir tik laiko klausimas, kad ši destruktivi energija išsiverš. Efektyviausia yra atpažinti konfliktą ir spręsti jį konstruktyviai kuo ankstesnėje jo kilimo stadijoje, nelaukiant, kol jis užaugs).
Bandymai laimėti	(Kai siekiama „nugalėti“ kitą žmogų, o ne rasti abipusiai priimtina problemos sprendimą, konfliktas tampa varžybomis, kurios skatina priešišumą ir gilina santykių problemas. Bendradarbiaukite ir ieškokite abiejų pusių poreikius atitinkančių sprendimų).
Neįsiklausymas	(Nesuteikdami galimybės kitai pusei išsakyti savo poziciją, mes ne tik neišgirsime kito žmogaus situacijos matymo, bet ir parodysime nepagarbą. Klausykimės ir išgirsime vienas kitą).
Lūkesčių nevaldymas	(Dažnai tikimės, kad konfliktas bus išspręstas greitai, be kompromisų ir be didelių pastangų. Deja, taip nutinka labai retai. Gerų sprendimų radimas reikalauja susitelkimo, bendradarbiavimo ir laiko. Būkime kantrūs.)
Agresyvus bendravimo tonas ir kūno kalba	(Naudodami agresyvų balso toną, grasinančius, pykčio kupinus gestus ar veido išraiškas aštriname konfliktą, nes mūsų kūno kalba dar labiau erzina kitą pusę. Būtina išlaikyti ramų ir draugišką toną, valdyti savo kūno kalbą).
Kito žmogaus jausmų ir poreikių ignoravimas	(kai mes nesistengiame suprasti arba ignoruojame konflikto poveikį kitam žmogui, prarandame tarpusavio ryšys ir empatiją viena skitam. Tai trukdo rasti sprendimą. Būtina stengtis įsijausti į kito žmogaus jausmus, bandyti suprasti jo poreikius ir parodyti, kad jie mums rūpi).



## Kaip išsaugoti santykius?

Kokį būdą pasirinkti sprendžiant konfliktą priklauso nuo įvairių aplinkybių ir paties konflikto pobūdžio. Vieniems konfliktams išspręsti pakaks atviro pokalbio namuose prie puodelio arbatos, kitiems suvaldyti gali prireikti pagalbos iš kitų asmenų.

Bandant patiems spręsti konfliktą rekomenduotina laikytis šių žingsnių:

### 1. SITUACIJOS ANALIZĖ

- Atpažinkite problemą ir jos priežastis.
- Įvertinkite konflikto intensyvumą ir galimą poveikį.

### 2. EMOCIJŲ VALDYMAS:

- Prieš sprendžiant konfliktą, būtina sumažinti įtampą ir emocinį stresą.
- Naudokite kvėpavimo technikas ar trumpą pertrauką, kad atsikvėptumėte.

### 3. BENDRAVIMAS:

- Klausykite aktyviai ir stenkitės suprasti kitos pusės perspektyvą.
- Naudokite „aš“ teiginius (pvz., „aš jaučiuosi...“, „man svarbu...“), kad išvengtumėte kaltinimų.

### 4. PROBLEMŲ SPRENDIMAS:

- Generuokite galimus sprendimus kartu su kita puse.
- Pasirinkite variantą, kuris yra abipusiai priimtinas.

### 5. SPRENDIMO ĮGYVENDINIMAS:

- Aiškiai susitarkite, ką kiekvienas darys.
- Stebėkite, kaip sprendimas veikia praktikoje, ir, jei reikia, jį koreguokite.



● Nepavykus rasti sprendimo patiems, santykių konfliktams šeimoje spręsti galima pasitelkti šias priemones:

### INDIVIDUALI TERAPIJA

Tai individualus darbas su psichologu ar psichoterapeutu siekiant:

- Išspręsti asmenines problemas (pvz., nerimą, depresiją, savivertės trūkumą, įvairias traumas).
- Suprasti kylančius jausmus, savo mintis ir elgesio modelius.
- Gerinti gyvenimo kokybę geriau save pažįstant.
- Siekti asmeninių tikslų ir prisitaikyti prie pokyčių.

### PORŲ TERAPIJA

Tai dviejų žmonių darbas su psichologu ar psichoterapeutu orientuotas į geresnį vienas kito pažinimą siekiant:

- Spręsti tarpusavyje kylančius konfliktus ir gerinti komunikaciją.
- Spręsti pasitikėjimo, artumo ar intymumo problemas.
- Išmokti bendrauti kokybiškiau ir valdyti konfliktus.
- Įveikti iššūkius kylančius dėl išdavystės, vaikų auklėjimo ar kitus nesutarimus.
- Puoselėti santykius ir priimti sąmoningus sprendimus dėl jų ateities.

### SANTYKIŲ MEDIACIJA

Tai dviejų žmonių darbas su neutraliu tarpininku - mediatoriumi - orientuotas į taikų tarpusavio problemų išsprendimą ir konkrečių veikimo būdų priimtinių abiem ieškojimą ir taikymą siekiant:

- Išmokti efektyviai komunikuoti tarpusavyje ir geriau suprasti vienas kito poreikius.
- atkurti tarpusavio pasitikėjimą sprendžiant priežastis, lėmusias nesutarimus ar emocinį atitolimą.
- Kurti tvarkingus ir ilgalaikius santykius kaip pagrindą tolesniam bendravimui ir bendradarbiavimui.
- Geriau suprasti kylančių nesutarimų priežastis ir sąmoningai priimti sprendimus dėl santykių ateities ar pabaigos.
- Taikiai išspręsti konfliktus randant abiem pusėms priimtinius sprendimus be teisminių ginčų.

### ŠEIMOS KONFERENCIJOS METODAS

Tai yra šeimos ir jai artimų asmenų susitikimas, siekiant išspręsti vaiko problemas:

- Šeimos ir artimųjų (senelių, pedagogų) pagalba rasti geriausias sprendimus vaiko gerovei užtikrinti.
- Sukurti geriausiai vaiko poreikius atliepiantį veiksmų planą, kuriuo galėtų vadovautis šeima.
- Gerinti vaiko ir šeimos narių santykius, padedant vaikui jaustis saugiam, o šeimai - aktyviai dalyvauti jo problemų sprendime.



PSICHOTERAPEUTO KOMENTARAS

Ričardas Pabiržis

### KLAUSIMAI PSICHOTERAPEUTUI:

- Kaip vyksta porų terapija?
- Kaip ir kada ji gali mums padėti?
- Kuo porų terapija skiriasi nuo kitų šiame leidinyje minimų priemonių?

### BENDRAVIMO ĮGŪDŽIUS STIPRINANTYS MOKYMAI.

Rinkoje siūloma daug įvairių seminarai ar užsiėmimai poroms, norinčioms mokytis efektyvaus bendravimo. Tokie mokymai paprastai padeda lavinti aktyvaus klausymo, konfliktų sprendimo ir empatijos įgūdžius, ugdo gebėjimą reikšti savo poreikius ir emocijas konstruktyviai. Labiausiai tinkama tada, kai pagrindinė problema santykiuose yra nesusikalbėjimas ar netinkamas konfliktų valdymas.

### DVASINĖ AR RELIGINĖ PAGALBA.

Religinės bendruomenės ar dvasinio patarėjo pagalba porai sprendžiant santykių sunkumus gali būti tinkama poroms, kurios savo gyvenime remiasi tikėjimu ar tam tikromis bendromis moralinėmis vertybėmis. Tai santykiams gali suteikti papildomą palaikymą ir vertybinę orientaciją. Taikytina, kai pora jaučia, kad jų santykiams svarbios dvasinės ar moralinės vertybės.

### SAVIUGDA.

Knygynuose ir internete gausu leidinių, kurie skirti savarankiškai mokytis spręsti problemas, suteikia naudingų praktinių patarimų ir puikiai tinka tada, kai pora nori pradėti spręsti problemas savarankiškai, be išorinės pagalbos.





## Kaip apsispręsti dėl skyrybų?

Neskubėkite, suteikite sau laiko nusiraminti ir išgyventi kylančias emocijas. Naudinga kreiptis pagalbos į psichologą ar psichoterapeutą, kuris gali padėti aiškiau suprasti savo jausmus ir situaciją, kurioje atsidūrėte. Tai gali padėti pažvelgti į situaciją iš šono ir įvertinti jūsų sprendimo naudą ir pasekmes. Sprendimo priėmimas, tai procesas, kai pasirenkame veiksmą, remiantis turima informacija, vertindami turimas alternatyvas, kylančias rizikas, galimas sprendimo pasekmes ir galimybes jį įgyvendinti. Kad būtų lengviau priimti sprendimą, galite pasinaudoti mūsų siūloma sprendimo priėmimo dėl santuokos schema:

### 1. AR ŠIUO METU JAUČIATĖS LAIMINGAS(-A) SANTUOKOJE?

- **Taip:** Gal nesutarimai šeimoje yra laikini sunkumai, kuriuos verta pasistengti spręsti kartu? Eikite prie 3 klausimo.
- **Ne:** Eikite prie 2 klausimo.

### 2. KAIP MANOTE, AR SUNKUMAI, KURIUOS ŠIUO METU IŠGYVENATE YRA LAIKINI?

- **Taip:** Jei nesutarimai šeimoje yra laikini (pvz. užklupusi liga, netekote darbo ar pan.) jie gali stipriai įtakoti jūsų emocinę ir psichologinę būklę, tačiau verta pamėginti juos spręsti kartu. Pamėginkite pasinaudoti 3-10 puslapiuose aptariamomis priemonėmis.
- **Ne:** Eikite prie 3 klausimo.

### 3. AR KALBĖJOTE SU PARTNERIU APIE SAVO PROBLEMAS IR JAUSMUS?

- **Taip:** Eikite prie 4 klausimo.
- **Ne:** Visuomet pirmiausiai rekomenduojama atvirai pasikalbėti ir pamėginti paaiškinti bei suprasti kaip abu jaučiatės.

### 4. AR PARTNERIS NORI SPRĘSTI PROBLEMAS KARTU?

- **Taip:** Jei to padaryti patiems nepavyksta, pamėginkite kreiptis į specialistus. Pasinaudokite 9 puslapyje aptariamomis pagalbos priemonėmis
- **Ne:** Eikite prie 5 klausimo.

### 5. AR BANDĖTE SPRĘSTI PROBLEMAS SU SPECIALISTŲ PAGALBA (PVZ., PORŲ TERAPIJA)?

- **Taip:** Jei niekas nepadėjo, eikite prie 6 klausimo.
- **Ne:** Pasinaudokite 9-10 puslapyje aptariamomis priemonėmis

### 8. AR TEKO DOMĖTIS KAIP VYKSTA SKYRYBŲ PROCESAS?

- **Taip:** Panašu, kad svarstote apie skyrybų galimybę. Eikite prie 9 klausimo.
- **Ne:** Pamėginkite susipažinti su 13-14 puslapiuose esančia informacija. Tai dar nereiškia, kad skyrybos Jums tinkamiausias sprendimas, bet žinios padeda nuraminti emocijas ir priimti racionalesnius sprendimus.

### 7. AR ESATE GALVOJĘS/JUSI APIE SKYRYBAS AR SIŪLĖS/IUSI SKIRTIS?

- **Taip:** Eikite prie 8 klausimo.
- **Ne:** Jei niekad apie tai negalvojote o ši mintis gąsdina ir dabar, grįžkite prie 3 klausimo.

### 6. AR JAUČIATE, KAD ŠI SANTUOKA NEIGIAMAI VEIKIA JŪSŲ FIZINĘ IR EMOCINĘ SVEIKATĄ?

- **Taip:** Eikite prie 7 klausimo.
- **Ne:** Galbūt sunkumai, kuriuos išgyvenate yra laikini? Pamėginkite grįžti prie 2 klausimo.

### 9. AR JAUČIATĖS PASIRUOŠĘS/USI SU SUTUOKTINIU / PARTNERIU KALBĖTIS APIE PRAKTINIUS SU SKYRYBOMIS SUSIJUSIUS (TURTO DALYBOS, VAIKŲ PRIEŽIŪRA) KLAUSIMUS?

- **Taip:** Eikite prie 10 klausimo.
- **Ne:** Kalbėtis apie skyrybas gali būti nedrašu. Tvirčiau pasijusti ir priimti racionalesnius sprendimus Jums gali padėti 15-17 puslapiuose aptariamos priemonės. Neskubėkite, tačiau per ilgai neužsibūkite nežinioje. Tai, kad kalbėsitės apie šiuo klausimus dar nereiškia, kad galutinai apsispręsdėte skirtis.

### 10. AR ŽINOTE KUR KREIPTIS NUSPRENDUS SKIRTIS?

- **Taip:** Panašu, kad esate pasirengęs priimti sau tinkamiausią sprendimą.
- **Ne:** Susipažinkite su čia esančia informacija. Tai dar nereiškia, kad skyrybos Jums tinkamiausias sprendimas, bet žinios padeda nuraminti emocijas ir priimti racionalesnius sprendimus. Konsultacija su specialistu gali padėti laiku priimti tinkamus sprendimus.

## APSISPRENDUS:

- Sumažėja dvejonų ir tikėtina, kad jausitės ramiau.
- Bus paprasčiau paaiškinti situaciją partneriui ir šeimos nariams.
- Tikėtina, kad sumažės emocinė įtampa jums ir artimiesiems.
- Turėsite galimybę snatykius užbaigti oriai ir išlaikant pagarbą.
- Apgalvotas sprendimas padės išvengti klaidų.



## Kiekvienas žingsnis savo tempu: gedėjimo stadijos ir jų išgyvenimas

Apsisprendimas - tai pirmasis žingsnis link naujo etapo gyvenime. Tačiau net ir priėmus jį, toliau įvykiai klostytis turėtų savo tempu. Svarbu leisti sau išgyventi jausmus, pavyzdžiui, liūdesį, pyktį ar baimę, nes jie yra natūrali sprendimo priėmimo dalis. Įprastai besiskiriantys išgyvena daugelį gedėjimo etapų, tik skirtinga apimtimi ir laiku.

### ŠOKAS

Stiprus sukrėtimas supratus, kas laukia ateityje.

### NEIGIMAS

Po šoko dažnai seka neigimas, kuris gali pasireikšti: nenoru pripažinti tikrovės, problemų ignoravimu ar vengimu, viltimi, kad viskas išsispręs savaime.

### PYKTIS

Suvokus, kad pokyčiai neišvengiami, gali kilti pyktis, nusivylimas, noras kerštauti ar įskaudinti kitą. Šis etapas gali užsitęsti ir varginti.

### DERYBOS

Galiausiai pereinama prie derybų - mėginimo susitarti dėl santuokos nutraukimo sąlygų arba pradėti viską iš naujo.

### LIŪDESYS

Kai pyktis praeina, neretai apima jausmas, kad skyrybos - klaida, todėl bandoma taikytis. Suvokus, kad susitaikymas neįmanomas, apima liūdesys ir gedėjimas, jaučiamas stiprus praradimo jausmas.

### SUSITAIKYMAS

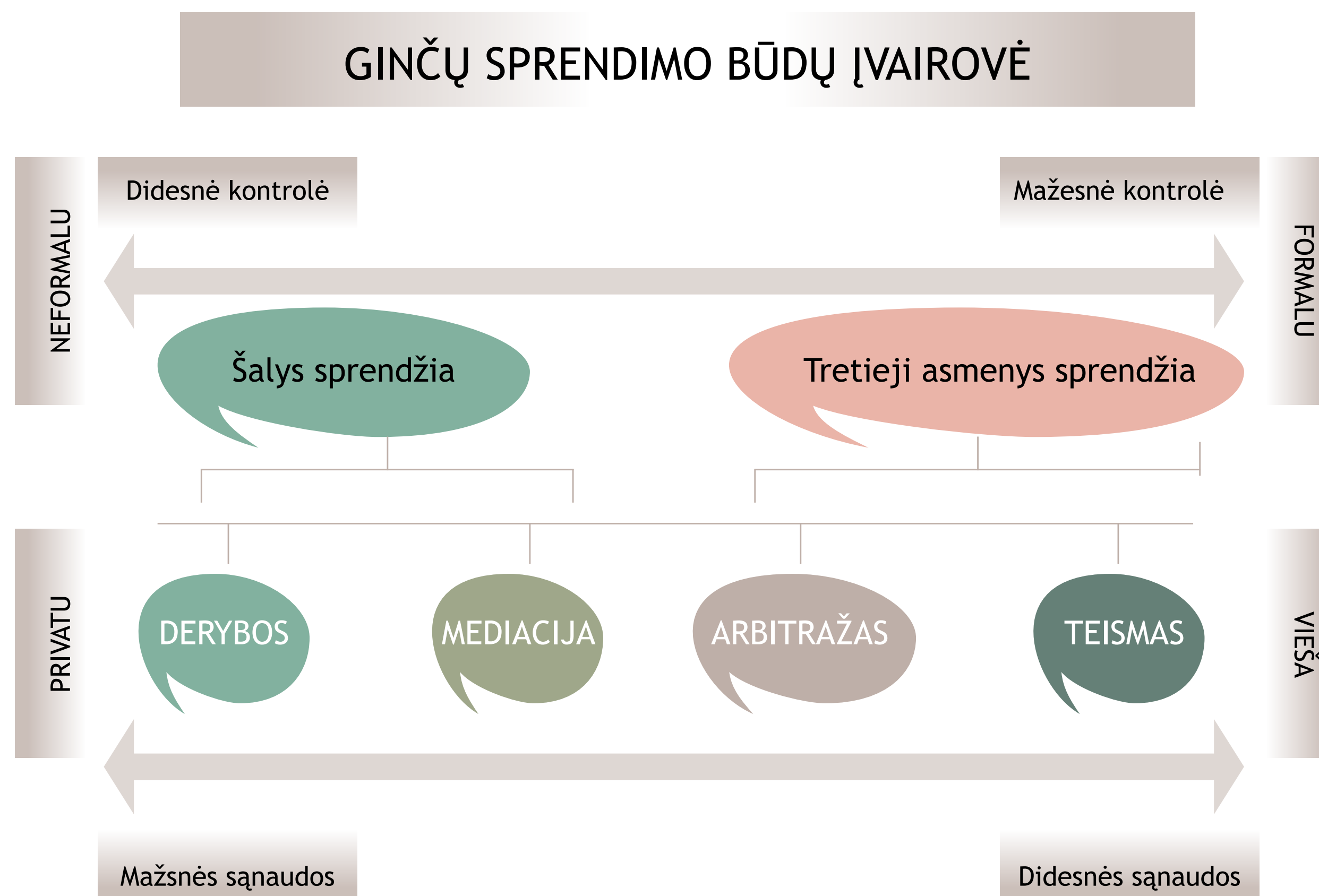
Galiausiai pasiekama susitaikymo stadija, kai abi pusės yra pasiruošusios ieškoti racionalaus sprendimo.



**Atminkite, kad jūsų sutuoktinis/ė greičiausiai taip pat jaučiasi panašiai ir išgyvena visus ar kai kuriuos etapus, bet nebūtinai tuo pačiu metu kaip ir jūs. Tai reiškia, kad viskas gali užtrukti ilgiau nei tikėtės.**

Kokie yra galimi skyrybų būdai?

Skyryboms ir kitiems teisiniams ginčams šeimoje spręsti paprastai taikomi šie trys pagrindiniai metodai:



SANTUOKA DAŽNIAUSIAI LIETUVOJE NUTRAUKIAMA  
DVIEM BŪDAIS:

taikiai bendru šalių sutarimu ir teikiant ieškinį teismui vienos iš šalies iniciatyva, dėl kito sutuoktinio kaltės.

JEI SUTUOKTINIAMS PAVYKSTA  
RASTI SUTARIMĄ

visais su santuokos nutraukimu susijusiais klausimais, jie gali kreiptis į teismą (arba tam tikrais atvejais į notarą, ir pateikti jiems tvirtinti savo pačių ar teisininkų pagalba parengtą santuokos nutraukimo teisinių pasekmių sutartį.

JEI SUTARIMO PATIEMS RASTI  
NEPAVYKSTA,

šalys prieš kreipiantis į teismą turi inicijuoti privalomąją mediaciją, t. y. į teismą norintis kreiptis asmuo, turi pasiūlyti kitam tarp jų kilusius ginčus spręsti taikiai.



ADVOKATO KOMENTARAS

Renata Cibulskienė

KLAUSIMAI ADVOKATUI:

• Apsisprendžiau skirtis - kaip vyksta skyrybų procesas Lietuvoje?



Jei sutarimo patiems rasti nepavyksta, šalys, prieš kreipiantis į teismą, turi inicijuoti privalomąją mediaciją, t. y. į teismą norintis kreiptis asmuo, turi pasiūlyti kitam tarp jų kilusius ginčus spręsti taikiai.

## Skirybų metu spręstini klausimai

### TURTAS:

- Kaip bus dalijamas turimas bendras antuokos metu įgytas turtas? Dalijamas įvairus drauge užgyventas turtas - nekilnojamas turtas, transporto priemonės, santaupos, įmonės akcijos, pensijų fonduose sukauptos lėšos ir kiti kartu gyvenant įgyti vertingi daiktai. Kai kada aptariami ir iki santuokos vieno arba abiejų sutuoktinių įgyto turto klausimai, jei kitas sutuoktinis prisidėjo gerinant jo būklę (pvz. butas įgytas iki santuokos, tačiau sutuoktiniai jį drauge remontavo savo šeimos lėšomis).
- Kaip bus dalijamos bendros skolos ir įsipareigojimai? Jei sutuoktiniai jų turi (pvz., bendras būsto kreditas, automobilių lizingas, šeimos būsto remontui pasiskolinti pinigai), būtina nuspręsti ir su kreditoriais suderinti, kaip jie bus dalijami nutraukiant santuoką.

### VAIKAI

- Kaip bus išspręsti su vaikais susijusius klausimus?
- su kuriuo iš tėvų bus nustatyta vaikų gyvenamoji vieta,
  - kaip vaikai toliau bendraus su atskirai gyvenančiu tėčiu ar mama,
  - koks bus vaikų išlaikymo dydis ir jo forma,
  - kaip tėvai dalinsis vaikų auklėjimo bei kitomis jų priežiūros atsakomybėmis po skyrybų.

### TARPUSAVIO IŠLAIKYMAS

Tam tikrais atvejais vienas iš sutuoktinių gali turėti teisę į išlaikymą iš kito sutuoktinio (pvz. jei mama ilgą laiką buvo vaiko priežiūros atostogose ir dėl to negalėjo įgyti profesijos ir dėl to gauti pajamų), ypač jei dėl skyrybų ženkliai pablogėja jo finansinė padėtis.

### PAVARDĖS KEITIMAS:

Sutuoktiniai turi nuspręsti kokios bus jų pavardės po skyrybų: ar pasilikti santuokinę pavardę arba grįžti turėtos iki santuokos.

### KITA:

Dažnai sutuoktiniai siekia rasti sprendimą su kuo po skyrybų gyvens šeimos augintiniai, kaip vaikai matysis su artimais giminaičiais ir pan.

Šiuos klausimus sutuoktiniai skatinami išspręsti bendru sutarimu dar prieš kreipiantis į teismą dėl santuokos nutraukimo. To nepavykus padaryti savarankiškai, būtina pasiūlyti vienas kitam klausimus dėl santuokos nutraukimo taikiai spręsti mediacijoje. Privalomosios mediacijos tikslas - rasti taikius sprendimus ir sudaryti galimybę į teismą dėl santuokos nutraukimo kreiptis bendru sutarimu.

## Kiek kainuoja skyrybos?

Kiek išlaidų pareikalaus skyrybų procesas priklauso nuo to, kiek sutuoktiniai bendradarbiaus ir kiek trečiųjų šalių pagalbos jiems prireiks šiame procese. Paprastai skyrybų išlaidas sudaro:

	Preliminarios išlaidos nutraukiant santuoką bendru sutarimu	Preliminarios išlaidos nutraukiant santuoką dėl sutuoktinio kaltės
<b>ŽYMINIS MOKESTIS</b>	Teikiant prašymą teismui nutraukti santuoką bendru sutarimu žyminis mokestis nėra taikomas	Žyminio mokesčio dydį lemia ieškinio suma: - Iki 30 000 eurų - 3% (ne mažiau kaip 20 €). - Nuo 30 001 iki 100 000 eurų - 900 € + 2% nuo sumos, viršijančios 30 000 €. - Viršijant 100 000 eurų - 2 300 € + 1% nuo sumos, viršijančios 100 000 €. Maksimali žyminio mokesčio riba turtiniuose ginčiuose - 15 000 €. Papildomai skaičiuojamas 100 € mokestis už neturtinį reikalavimą dėl santuokos nutraukimo. Teikiant dokumentus elektroniniu būdu mokama 75% įprasto žyminio mokesčio.
<b>IŠLAIDOS ADVOKATAMS</b>	Šalys gali pasirinkti <b>atstovus pagal savo finansines galimybes</b> ir keliamus jiems lūkesčius. Paprastai klientas sutaria dėl apmokėjimo už advokato paslaugas pagal individualų susitarimą.	
<b>IŠLAIDOS MEDIACIJAI</b>	Šalys gali pasirinkti <b>mediatorių pagal savo finansines galimybes</b> ir keliamus jiems lūkesčius. Paprastai sutuoktiniai už privačias mediacijos paslaugas moka perpus. Nepriklausomai nuo gaunamų pajamų šeimos ginčo šalims valstybė finansuoja 5 privalomosios mediacijos valandas. Pasinaudoti šia pagalba galima kreipiantis į Valstybės garantuojamos teisinės pagalbos tarnybą. Prireikus daugiau valandų šalys gali tęsti mediaciją savo lėšomis. Šalys visuomet gali kreiptis į pasirinktą mediatorių ir privačiai.	
<b>DOKUMENTŲ IŠ VALSTYBĖS REGISTRŲ UŽSAKYMAS</b>	Nutraukiant santuoką sutuoktiniai turi surinkti ir teismui pateikti pažymą apie jų vardu registruotą nekilnojamą turtą, transporto priemones, turimus įsipareigojimus ir kitus su santuokos nutraukimu susijusius dokumentus. Užsakant tokias pažymas, paprastai mokama valstybės nustatyta rinkliava, gali svyruoti nuo kelių iki keliolikos ar keliasdešimt eurų. Jei turimi dokumentai yra ne valstybine kalba, gali prireikti dokumentus išversti į lietuvių kalbą.	
<b>IŠLAIDOS EKSPERTAMS</b>	Kartais santuokos nutraukimo procese sutuoktiniams prireikia ne tik advokatų ar mediatorių, bet ir kitų ekspertų pagalbos: turto vertintojai padeda atlikti objektyvų dalijamo turto įvertinimą, finansų, mokesčių ar draudimo specialistų konsultacijos prireikia ieškant sutarimo dėl turimo turto ar įsipareigojimų, psichologų ir psichoterapeutų konsultacijos gali prireikti sutuoktiniams ar jų vaikams išgyvenant skyrybų sunkumus. Šalys gali pasirinkti ekspertus pagal savo finansines galimybes ir keliamus jiems lūkesčius arba ieškoti galimybių gauti nemokamas konsultacijas.	
<b>BYLINĖJIMOSI IŠLAIDOS</b>	Nutraukiant santuoką bendru sutarimu, įprastai šalys sutaria ir dėl visų su santuokos nutraukimu susijusių išlaidų pasidalijimo.	Sprendžiant ginčą teisme, įprastai šaliai, kurios naudai priimtas sprendimas, bylinėjimosi išlaidas teismo sprendimu apmoka kita pusė. Jeigu ieškinys tenkintas iš dalies, atitinkamai ir išlaidos dengiamos dalinai. Teismas gali nukrypti nuo įprastų bylinėjimosi išlaidų paskirstymo taisyklių, įvertinęs, kiek šalių elgesys procese arba mediacijoje buvo sąžiningas.



### IŠLAIDŲ SKAIČIAVIMO PAVYZDYS:

Sutuoktiniai nusprendė skirtis.

Šeima turi 2 vaikus (6 ir 9 metų), 2 kambarių butą Klaipėdoje (60 kv.m., vertė -115000 Eur) bei du automobilius (4000 Eur ir 8000 Eur vertės).

#### Pavyzdys A.

Sutuoktiniai skyrybų klausimus sprendė mediacijoje, kreipdamiesi į VGTPT, pasinaudodami valstybės finansuojama mediacija. Mediatoriaus pagalba ir rado taikius abipusius sprendimus dėl vaikų ir dalintino turto.

Sutuoktiniai kreipėsi į advokatą, kuris už 200 Eur parengė jiems Santuokos nutraukimo pasekmių sutartį ir padėjo parengti dokumentus teismui. Sutuooktiniai reikiamų pažymų gavimui išleido bendrai 25 Eur. Kreipiantis į teismą bendru sutarimu jiems nereikėjo mokėti žyminio mokesčio, teisėjas patvirtino jų susitarimą rašytinio proceso tvarka, todėl neprireikė išlaidų advokatams.

**Viso santuokos nutraukimas jiems kainavo 225 Eur ir truko 2 mėnesius.**

#### Pavyzdys B.

Vienas iš sutuooktinių inicijavo mediaciją, kreipiantis į VGTPT, tačiau kita pusė atsisakė mediacijos. Sutuooktiniai kreipėsi į advokatus, kurie pradžioje bandė padėti jiems skyrybų klausimais susitarti taikiai, tačiau pastangos buvo nesėkmingos. Vienas iš sutuooktinių kreipėsi į teismą su prašymu nutraukti santuoką dėl kito sutuooktinio kaltės ir sumokėjo 1928 Eur žyminį mokestį. Procesas truko apie 1,5 metų. Per tą laikotarpį šalys reikiamų pažymų gavimui išleido po 15 Eur, sumokėjo 1200 Eur turto vertintojui, naudojosi psichologų ir vaikų psichologo paslaugomis, nes procesas buvo sudėtingas emociškai ir varginantis, jie ir vaikai pradėjo jausti neigiamas jo pasekmes (viso tam išleido po 400 Eur). Priėmus teismo sprendimą, vienas iš sutuooktinių jį apskundė, kas truko dar 8 mėn. Viso per daugiau nei dviejų metų laikotarpį sutuooktiniai išleido po 2500 Eur advokatams.

**Viso santuokos nutraukimas jiems kainavo 8958 Eur ir truko 2,5 metų.**

### Skiriamės, bet vis dar esame tėvai: kas mūsų laukia?

Skiriasi vyras ir žmona, bet ne tėvai. Nutraukus santuoką tėvai ir toliau dalijasi su vaikais susijusiomis atsakomybėmis. Todėl labai svarbu stengtis išlaikyti pagarbų tarpusavio santykį ir siekti bendradarbiauti priimant geriausius vaikų interesus atitinkančius sprendimus. Tėvams reikės susitarti dėl vaikų gyvenamosios vietos, kaip vaikai bendraus su skyrium gyvenančiu tėčiu ar mama bei finansinio išlaikymo (alimentų) klausimais. Ne mažiau svarbu aptarti vaikų ugdymo, sveikatos ir kitus su individualiais vaikų poreikiais susijusius klausimus. Tėvų pareiga kurti vaikams saugią ir stabilią aplinką, nepaisant užklupusių pokyčių ir maksimaliai užtikrinti jų gerovę bei emocinį saugumą.





## Kaip apie skyrybas pranešti vaikams?



PSICHOTERAPEUTO KOMENTARAS

Ričardas Pabiržis

### KLAUSIMAI PSICHOTERAPEUTUI:

- Kaip skyrybos gali paveikti vaikus?
- Kaip šį poveikį sumažinti?
- Kaip ir kada kalbėtis su vaikais apie skyrybas?

Labai svarbu neslėpti pokyčių nuo vaikų. Tėvai turėtų su vaikais bendrauti atvirai, tačiau jų amžių ir socialinę brandą atitinkančia kalba. Prireikus drąsiai kreiptis į pagalbą iš psichologų ar vaiko teisių specialistų. Apie laukiančius pokyčius su vaikais galima kalbėtis tik tuomet, kai esate tvirtai apsisprendę nutraukti santuoką. Pokalbį planuoti rekomenduojame vadovaujantis šiais kriterijais:

TINKAMAS LAIKAS IR VIETA.

Parinkite laiką, kai galite būti kartu neskubėdami ir netrukdomi. Kalbėkitės jaukioje, pažįstamoje aplinkoje.

ŽINIĄ PRANEŠKITE KARTU, JEI TIK ĮMANOMA.

Vaikams svarbu matyti, kad esate vieningi.

KALBĖKITE PAPRASTAI IR AIŠKIAI.

Susilaikykite nuo kaltinimų ir venkite nereikalingų smuklmenų. Tiesiog praneškite, kad nusprendėte gyventi atskirai, nes manote, kad šiuo metu tai geriausias sprendimas jums visiems.

PABRĖŽKITE, KAD TAI NE VAIKŲ KALTĖ.

Akcentuokite, kad skiriatės jūs, o vaikai niekuo nekalti.

PATIKINKITE, KAD ABU JUOS MYLITE.

Pabrėžkite, kad jūsų meilė vaikams išliks tokia pat begalinė ir abu tėvai toliau dalyvaus jų gyvenime.

ĮVARDINKITE, KAS KEISIS.

Papasakokite, kaip pasikeis vaikų kasdienybė: su kuo ir kur jie gyvens, kada matys mamą ir tėtį. Konkretumas suteikia vaikams saugumo.

LEISKITE VAIKAMS REIKŠTI UŽKLUPUSIAS EMOCIJAS.

Stebėkite jų reakciją, kantriai atsakykite į klausimus, leiskite jiems liūdėti ir pykti.

BŪKITE ŠALIA KAI TIK TO PRIREIKS.

Patikinkite, kad esate pasiruošę padėti ir būti šalia kai bus baisu, liūdna ir pikta. Prireikus pagalbos kartu kreipkitės į specialistus.

# Kaip dėl skyrybų susitarti taikiai?

## Derybos

Derybos - tai sąmoningas tiesioginis bendravimas tarp dviejų ar daugiau šalių, siekiant rasti abipusiai naudingą sprendimą. Kad derybos būtų sėkmingos, svarbu joms tinkamai pasiruošti.

## Kaip pasirengti deryboms?

### APSIBRĖŽKITE TIKSLUS:

- Užsirašykite, ką norite pasiekti, kokius klausimus išspręsti.
- Nuspręskite, kokia yra Jūsų nuomonė kiekvienu spręstiniu klausimu.
- Apsibrėžkite sau minimalų racionaliai pagrindžiamą rezultatą, žemiau kurio neketinate nusileisti.

### IŠANALIZUOKITE KITO ASMENS PERSPEKTYVĄ:

- Pabandykite suprasti, kokie yra kito žmogaus interesai ir poreikiai.
- Apgalvokite, kas gali būti svarbu kitai pusei, kokie gali būti jos tikslai ir derėjimosi ribos.

### NUMATYKITE GALIMUS SPRENDIMUS:

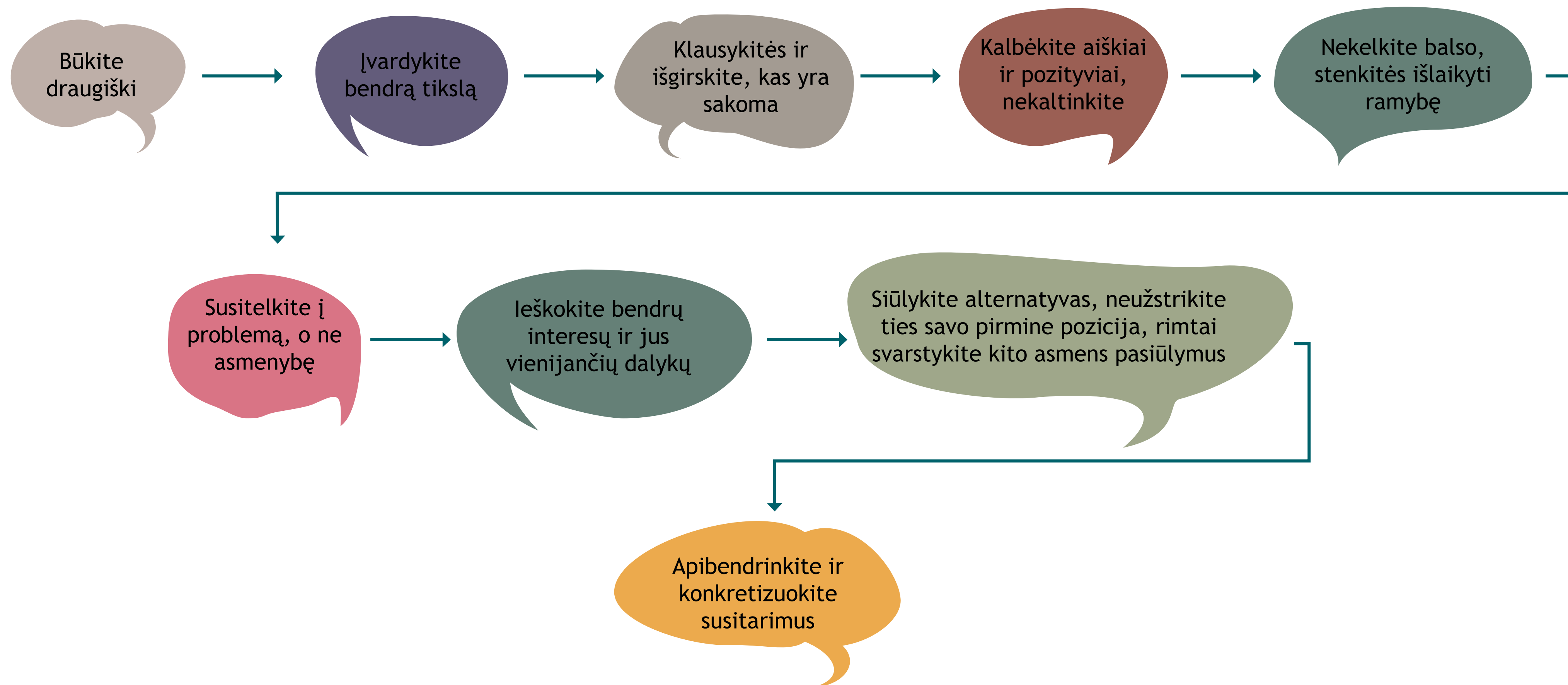
- Iš anksto apgalvokite kelis variantus, kurie galėtų būti priimtini abiem pusėms.

### BŪKITE POZITYVŪS:

- Eikite į pokalbį nusiteikę ne „pabandyti“, o „susitarti“.
- Pasiruoškite daryt nuolaidas, supraskite, kad tai yra neišvengiama siekiant taikos.

### PASIRINKITE TINKAMĄ APLINKĄ POKALBIUI:

- Pasirinkite tinkamą vietą, laiką pokalbiui, įsitikinkite, kad toje aplinkoje abi pusės jausitės patogiai.
- Užtikrinkite, kad deryboms netrukdyt jokie pašaliniai veiksniai.



Derybų metu tiesiogiai bendraujant tarpusavyje kuriamas pasitikėjimas, gerinami santykiai. Toks pokalbis gali Jums sutaupyti daug laiko ir pinigų. Tačiau reikia pripažinti, kad tai emociškai sudėtingas procesas, reikalaujantis ypatingai didelės valios ir gebėjimo tvardyti, nepasiduoti emocijoms, racionaliai įvertinti situaciją. Deja, derybos aštriuose konfliktuose gali baigtis ir nesėkme. Jei derybos įstrigo aklavietėje, apvarstykite galimybę pasitelkti mediatorių, kuris profesionaliai padės Jums su partneriu bendrauti ir įveikti krizę sukėlusius iššūkius.



Mediacija - tai pokalbis, kurio metu dvi ar daugiau konfliktuojančių pusių, padedant neutraliam mediatoriui, ieško abipusiai priimtino jų tarpusavio ginčo sprendimo. Tai labai universalus konfliktų sprendimo būdas, orientuotas į ilgalaikių santykių atstatymą, kuris puikiai pritaikomas ir šeimos nesutarimams spręsti. Mediacija yra patobulinta derybų forma, kurią taikant pasinaudojama profesionalo pagalba.

### Mediacijos išskirtinumas:

Šalių savanoriškumas

Proceso konfidencialumas ir sąžiningumas

Mediatoriaus nešališkumas

Neformalumas

#### Mediatorius:

- užtikrina, kad abi pusės būtų išklaudytos;
- procese yra nešališkas ir nei vienos iš šalių interesų nestato prioritetu;
- padeda šalims aiškiai įvardyti savo poreikius ir interesus;
- užtikrinti, kad derybos vyktų konstruktyviai ir pagarbiai;
- vadovauja pokalbiui pagal aišką proceso struktūrą.

Mediatoriaus vaidmuo -  
palengvinti ginčo šalių  
tarpusavio bendravimą  
ir padėti joms rasti  
sutarimą.

#### Mediatorius neturi teisės:

- priimti sprendimų už šalis;
- teikti teisinės ar kitokios konsultacijos;
- vertinti šalių veiksmų ar sprendimų moralumą.



MEDIATORIAUS KOMENTARAS

Indrė Kasiulaitė

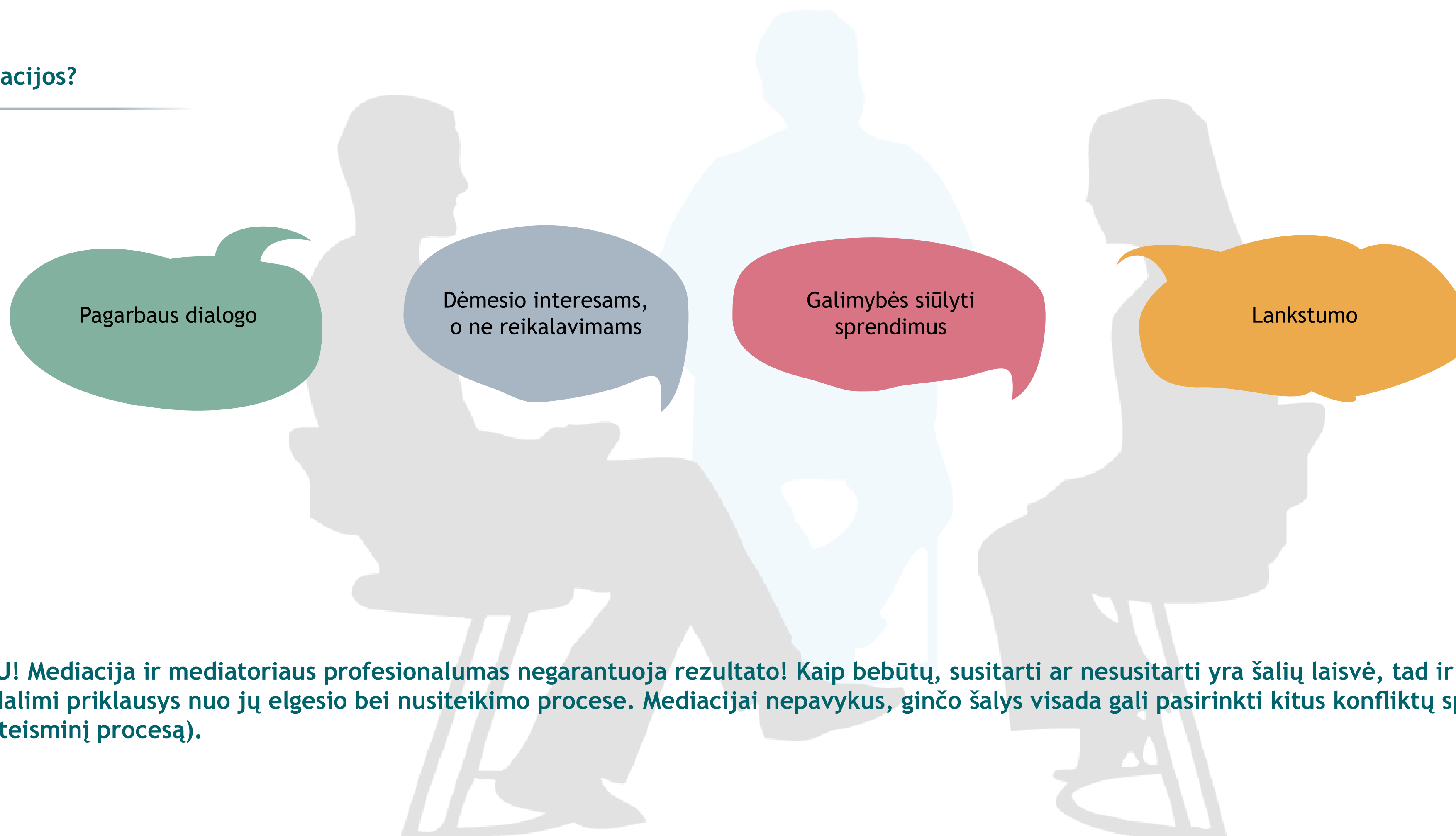
#### KLAUSIMAI ADVOKATUI:

- Ką svarbu žinoti imantis mediacijos?
- Kuo šis būdas išskirtinis?

## Kaip pasiruošti mediacijai?

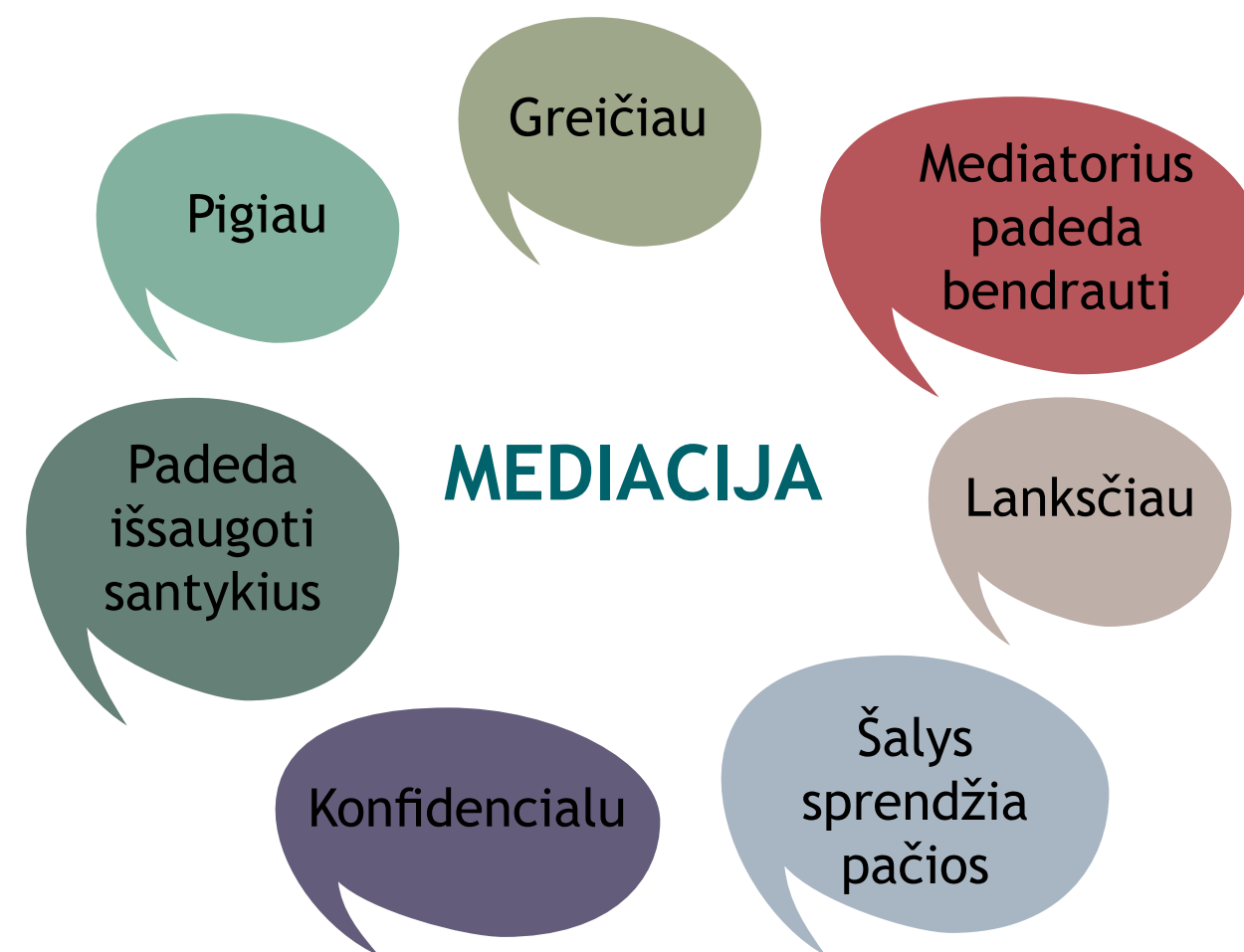
Mediacija - patobulintos derybos, tad šiam procesui rengiantis Jums puikiai pasitarnaus atmintinė pateikta 19-20 puslapiuose. Papildomai, pabandykite iš anksto pasirengti glaustą, bet informatyvią kalbą, kuria pristatysite mediatoriui ir kitai ginčo šaliai, kaip matote situaciją iš savo perspektyvos. Pasitikėkite mediatoriumi ir sekite jo rekomendacijomis procese.

## Ko tikėtis iš mediacijos?



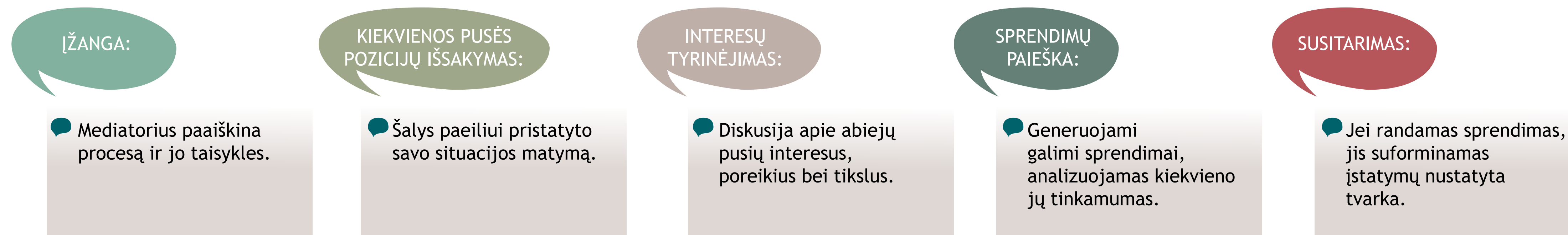
**SVARBU!** Mediacija ir mediatoriaus profesionalumas negarantuoja rezultato! Kaip bebūtų, susitarti ar nesusitarti yra šalių laisvė, tad ir rezultatas didžiausia dalimi priklausys nuo jų elgesio bei nusiteikimo procese. Mediacijai nepavykus, ginčo šalys visada gali pasirinkti kitus konfliktų sprendimo būdus (pvz., teisminį procesą).

Mediacija, lyginant su teisminiu ginčo nagrinėjimu, turi šiuos privalumus:




Mediacija turi ir trūkumą - ne visada pasiekiamas taikus susitarimas ir tenka vis vien kreiptis į teismą. Be to, šis procesas reikalauja šalių bendradarbiavimo ir geranoriškumo, kas gali būti labai sudėtinga gilių ir skausmingų konfliktų atvejais. Būkite tam pasirengę!

Mediacijos eiga:



Svarbu žinoti, kad jei šalys mediacijoje sudarė taikų susitarimą, tačiau nepateikė jo tvirtinti teismui, jis automatiškai neįgauna vykdytino dokumento galios. Tačiau siekiant išvengti nesutarimų ateityje, po mediacijos šalys gali pateikti savo taikų susitarimą teismui supaprastinto proceso tvarka. Teismo sprendimo įvykdymas yra labai svarbi teismo proceso dalis. Jo dėka užtikrinama, kad teisingumas būtų ne tik viešai deklaruojamas, bet ir realiai įgyvendinamas praktikoje.





## Ar man jau reikalingas advokatas?

### Kada reikėtų pasitelkti advokatą šeimos konfliktuose?

#### SANTUOKOS NUTRAUKIMAS:

- Jei reikia spręsti turto padalijimo, vaikų gyvenamosios vietos nustatymo, išlaikymo, bendravimo tvarkos klausimus.
- Kai kyla nesutarimų dėl bendro turto vertės ar jo paskirstymo.
- Jei kitas sutuoktinis jau kreipėsi pagalbos į advokatą.

#### KLAUSIMAI DĖL VAIKŲ:

- Kai nesutariama dėl vaiko gyvenamosios vietos, išlaikymo ar bendravimo tvarkos klausimais.
- Jei viena pusė nori pakeisti esamus teismo sprendimus dėl aukščiau minėtų klausimų.
- Jei kyla iššūkių vykdant anksčiau sudarytus susitarimus ar teismo sprendimus aukščiau išvardytais klausimais.

#### PAVELDĖJIMO GINČAI:

- Kai kyla nesutarimai dėl paveldimo turto (testamentų galiojimas, turto paskirstymas).
- Jei šeimos nariai nesutaria dėl turto, kuris nebuvo tinkamai aprašytas testamente.

#### SANTUOKOS AR PARTNERYSTĖS SUTARTYS:

- Jei norite sudaryti ikivedybinę ar povedybinę sutartį, kuri aiškiai nustato turto padalijimo ar kitus svarbius klausimus.

## Privalumai pasitelkiant advokatą šeimos konfliktuose

### TEISINĖ PARAMA IR PAGALBA PASIRENKANT GINČO SPRENDIMO STRATEGIJĄ:

- Advokatas padeda išaiškinti, kokias turite teises, kaip geriausiai galite ginti savo interesus bei kokią elgseną pasirinkti derybose, mediacijoje ar teisiniame procese.

### DOKUMENTŲ RENGIMAS:

- Parengia reikiamus dokumentus (pvz., prašymus dėl skyrybų, susitarimus dėl vaikų gyvenamosios vietos nustatymo, išlaikymo ar bendravimo tvarkos).

### ATSTOVAVIMAS:

- Jei konfliktas pasiekia teismą, advokatas atstovauja jūsų interesams, užtikrindamas tinkamą teisinių procedūrų laikymąsi. Advokato dalyvavimas gali būti naudingas ir derybų ar mediacijos metu.

### STRESO MAŽINIMAS:

- Kai advokatas perima teisinių klausimų valdymą, Jūs galite susitelkti į savo emocinę gerovę, savo ir kito žmogaus interesų ir poreikių analizę, kompromisų paiešką.

## Kaip pasirinkti tinkamą advokatą šeimos konfliktui?

### SPECIALIZACIJA:

Pasirinkite advokatą, kuris specializuojasi šeimos teisėje (skyrybų, vaikų globos, paveldėjimo bylose).

### KOMUNIKACIJA:

Įsitikinkite, kad advokatas yra pasiruošęs bendrauti aiškiai, atvirai ir atsižvelgti į jūsų poreikius.

### PATIRTIS:

Patikrinkite advokato patirtį.

### POŽIŪRIS Į TAIKŲ GINČŲ SPRENDIMĄ:

Įsitikinkite, kad advokatas ieško Jums palankiausių sprendimų ir geba aiškiai apibrėžti taikių susitarimų naudą, lyginant su brangiu bylinėjimusi teisme.

### EMPATIJA:

Šeimos konfliktai yra jautrūs, todėl svarbu, kad advokatas turėtų empatijos ir mokėtų išklausti.



ADVOKATO KOMENTARAS

Rytis Paukštė

## Kaip pasiruošti susitikimui su advokatu?

### A) SUSIRINKITE REIKIAMUS DOKUMENTUS:

- Santuokos liudijimą, vaikų gimimo liudijimus, dokumentus apie turimą turtą ir įsipareigojimus ir kt.

### B) APSIBRĖŽKITE TIKSLUS:

- Kokio rezultato norėtumėte pasiekti? Kas yra svarbiausia (pvz., vaikų gerovė, finansinis stabilumas, jūsų saugumas)?

### C) UŽSIRAŠYKITE KLAUSIMUS:

- Pasiruoškite užduoti advokatui klausimus apie skyrybų procesą, jo rizikas ir galimus sprendimus.

### D) BŪKITE ATVIRI:

- Suteikite advokatui visą reikalingą informaciją, net jei kai kurie aspektai atrodo jums nepatogūs.

## Privalumai ir trūkumai pasitelkiant advokatą šeimos konfliktuose

### PRIVALUMAI:

1. Profesionalus situacijos valdymas, sumažinantis klaidų riziką.
2. Aiškus supratimas apie teises ir pareigas.
3. Emocinės įtampos mažinimas.
4. Didelė tikimybė pasiekti teisiškai tinkamą ir teisingą sprendimą.

### TRŪKUMAI:

1. Didelės finansinės išlaidos.
2. Procesas gali būti lėtesnis, jei advokatas turi daug bylų.
3. Didelis formalumas ir teisinių procedūrų našta.



Mums pavyko susitarti!  
Kas toliau?

## Taikios skyrybos teisme ar pas notarą?

Santuoką nutraukti taikiai galima dviem būdais - kreipiantis į teismą arba pas notarą.

### Taikios skyrybos pas notarą galimos jeigu:

- sutuoktiniai neturi bendrų nepilnamečių vaikų,
- tarp sutuoktinių nėra ginčo, t.y., šalys sutaria dėl santuokos nutraukimo pasekmių, bet nebūtinai yra pasirašę santuokos nutraukimo pasekmių sutartį,
- nuo santuokos sudarymo yra praėję daugiau nei vieneri metai,
- ir sutuoktiniai daugiau nei vienerius metus netvarko bendro ūkio ir negyvena santuokinio gyvenimo,
- abu yra veiksniūs,
- ir dėl santuokos nutraukimo bendru sutikimu informavo visus žinomus kreditorius.

Notaro patvirtinta santuokos nutraukimo pasekmių sutartis įsigalioja kitą darbo dieną po jos patvirtinimo.

### Taikios skyrybos teisme galimos jeigu:

- sutuoktiniai turi bendrų nepilnamečių vaikų,
- šalys yra sudariusios santuokos nutraukimo pasekmių sutartį, kurioje aptartos skyrybų sąlygos,
- nuo santuokos sudarymo yra praėję daugiau nei vieneri metai,
- ir dėl santuokos nutraukimo bendru sutikimu sąlygų informavo visus žinomus kreditorius.

Teismo patvirtinta santuokos nutraukimo pasekmių sutartis įsigalioja per 30 dienų nuo jos patvirtinimo, jei nėra apskundžiama.



NOTARO KOMENTARAS

Sandra Jarulaitienė

### KLAUSIMAI NOTARUI:

- Santuokos nutraukimo pas notarą privalumai?
- Kaip vyksta ir kiek trunka santuokos nutraukimas pas notarą?

Kokie dokumentai reikalingi skiriantis?

### Nutraukiant santuoką taikiai, jums reikės pateikti šiuos dokumentus:

Neteisiniai dokumentai

- sutuoktinių tapatybę patvirtinantys dokumentai (kokybiška paso arba asmens tapatybės kortelės kopija)
- santuokos liudijimas (kokybiška kopija arba elektroninis dokumentas)
- pažymos iš VĮ Registrų centras apie sutuoktinių turimą (arba neturimą) kilnojamąjį ir nekilnojamąjį turtą tiek asmeninės, tiek bendrosios jungtinės nuosavybės teise (užsakyti galima klientų aptarnavimo padalinyje arba [Registrų centro savitarnos sistemoje](#))
- pažymos iš VĮ Regitra apie nuosavybės teise turimas (arba neturimas) transporto priemones (užsakyti galima klientų aptarnavimo padalinyje, [Regitros savitarnos sistemoje](#) arba el. paštu)
- informacija apie bendrus ir asmeninius sutuoktinių kreditorius bei turimas skolas (kredito sutartys, mokėjimo grafikai, kredito mokėjimo likučiai, taip pat kreditorių pateikti sutikimai dėl įsipareigojimo keitimo sąlygų, jei tokie yra, iš antstolių gauti dokumentai ir pan.)
- pažymą apie sėkmingai įvykusią privalomąją mediaciją (jei tarp šalių prieš tai buvo ginčas ir ja buvo naudotasi)

### Kreipiantis pas notarą papildomai reikia pateikti:

Teisiniai dokumentai

Patvirtinimą, kad sutuoktiniai daugiau nei vienerius metus netvarko bendro ūkio ir negyvena santuokinio gyvenimo ir abu yra veiksniūs  
Dėmesio: Santuokos nutraukimo pasekmių sutartį gali rengti notaras, arba ją pateikia sutuoktiniai su notaru suderinę tokios sutarties sąlygas

### Kreipiantis į teismą papildomai reikia pateikti:

Nepilnamečių vaikų (jei tokių yra) gimimo liudijimai (kokybiška kopija arba elektroninis dokumentas)  
Abiejų pasirašytą Santuokos nutraukimo pasekmių sutartį  
Prašymą dėl santuokos nutraukimo bendru sutarimu

## Kas gali padėti parengti ir pateikti reikiamus dokumentus?

### SUTUOKTINIAI SAVARANKIŠKAI

- Gali užsakyti ir surinkti visus neteisinius dokumentus arba užsakyti kai kurių dokumentų kopijas.
- Jei spręstini klausimai nėra sudėtingi, jų nėra daug ir šalys turi tam kompetencijų, teisinius dokumentus galima rengti savarankiškai naudojantis pavyzdžiais.
- Naudojantis elektronine teismų sistema EPP gali pateikti prašymą ir reikiamus dokumentus, kai santuoka nutraukiama teisme.

### ADVOKATAS

- Turėdamas prieigą prie oficialių registru ir naudodamasis atstovavimo sutartimi gali už jus užsakyti ir surinkti visus neteisinius dokumentus arba užsakyti jų kopijas.
- Teisinius dokumentus visuomet rekomenduojama patikėti rengti profesionalui, kuris turi pakankamai patirties ir žinių.
- Naudodamasis atstovavimo sutartimi gali už jus pateikti prašymą ir reikiamus dokumentus, kai santuoka nutraukiama teisme arba pas notarą.
- Šios paslaugos apmokamos pagal šalių ir advokato susitarimą.

### NOTARAS, jei santuoka nutraukiama pas notarą

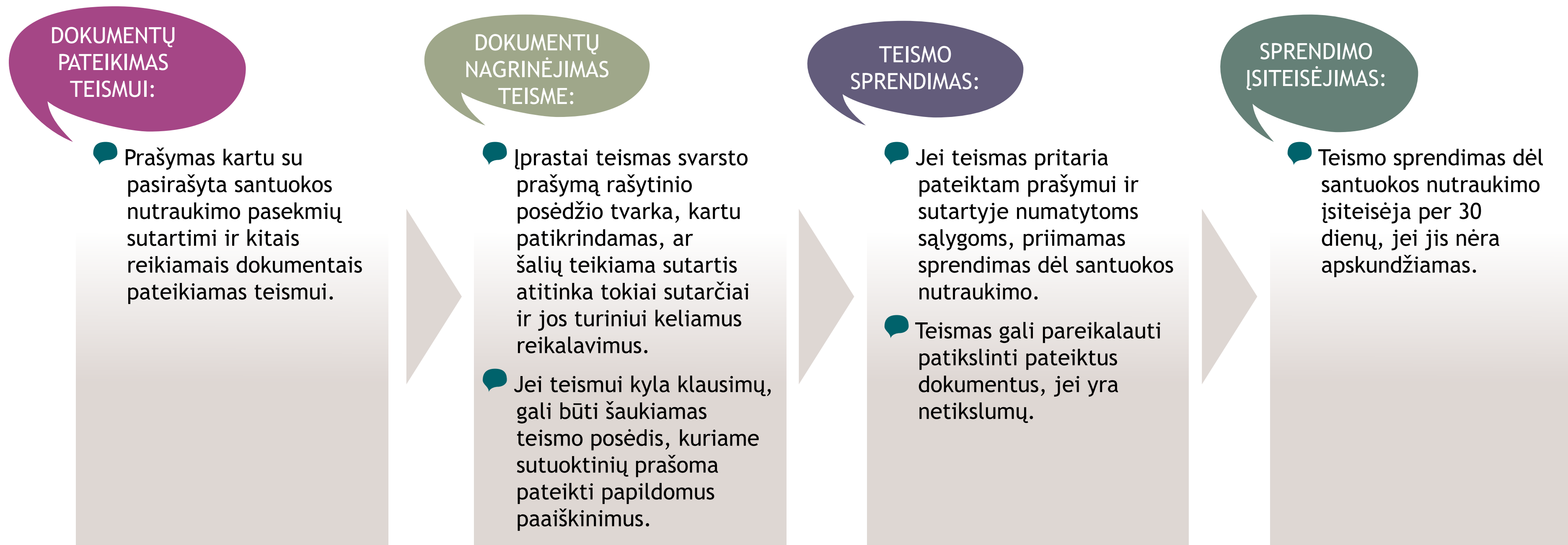
- Turėdamas prieigą prie oficialių registru gali užsakyti ir surinkti visus neteisinius dokumentus arba užsakyti jų kopijas.
- Nutraukiant santuoką pas notarą, santuokos nutraukimo pasekmių sutartį padėti parengti pagal šalių sutartas sąlygas gali notaras.
- Šios paslaugos apmokama šalių lėšomis pagal notaro įkainius.



**Svarbu!** Įstatymai neįpareigoja mediatoriaus rengti sutarties dėl santuokos nutraukimo teisinių pasekmių ar kitų teisinių dokumentų. Tačiau jei mediatorius turi pakankamai kompetencijos ir žinių tokių dokumentų rengimui, šalys ir mediatorius gali susitarti dėl tokių dokumentų parengimo, tačiau mediatoriai neturi galimybės, taip kaip advokatai, padėti sutuoktiniams surinkti reikiamų dokumentų ar pateikti juos teismui.



Santuokos nutraukimo teisme procesas bendru sutarimu apima šiuos etapus:



TEISĖJO KOMENTARAS

Jan Maciejewski

**KLAUSIMAI TEISĖJUI:**

- Kaip vyksta taikių susitarimų tvirtinimas teisme, šalims susitarus dėl santuokos nutraukimo sąlygų patiems arba mediacijoje?
- Kiek trunka procesas?

Nepavyko susitarti.  
Kaip vyksta  
skyrybos teisme?



**Svarbu! Nutraukiant santuoką vieno iš sutuoktinių iniciatyva teisme, visuomet teismui reikia pateikti mediatoriaus pažymą patvirtinančią:**

• kad mediacija buvo inicijuota tinkamai, tačiau kita pusė nesutiko dalyvauti mediacijoje arba

• nepateikė savo atsakymo per nustatytą terminą arba

• kad mediacija vyko, tačiau šalys nesudarė taikaus susitarimo.

**Skyrybų procesas teisme: Kaip vyksta? Kiek trunka? Ko tikėtis?**

Jei išmėginote visus prieš tai pateiktus siūlymus, tačiau nepavyko ginčo išspręsti taikiai, santuoką nutraukti galima, kreipiantis į teismą ir teikiant ieškinį dėl santuokos nutraukimo ginčo tvarka. Santuoką nutraukiant dėl vieno sutuoktinio kaltės, teismui reikės pateikti įrodymus, kad bendras gyvenimas tapo neįmanomas dėl sutuoktinio elgesio. Sutuoktinis gali būti pripažįstamas kaltu dėl santuokos iširimo, jeigu jis iš esmės pažeidė savo kaip sutuoktinio pareigas ir dėl to bendras sutuoktinių gyvenimas tapo negalimas.

**Sutuoktiniai vienas kito atžvilgiu turi šias pareigas:**

LOJALUMO  
PAREIGA

• reiškia, kad kiekvienas sutuoktinis turi veikti savo šeimos ir jos narių interesų labai ir nelaikyti savo asmeninių interesų svarbesniais nei kito sutuoktinio ar visos šeimos gerovė.

PAGARBOS  
PAREIGA

• įpareigoja abu sutuoktinius gerbti vienas kito nuomonę, būti ištikimiems ir svarbiausius šeimos klausimus spręsti bendru sutarimu.

MORALINĖ IR  
MATERIALINĖ  
PARAMA

• reiškia, kad sutuoktiniai turi rūpintis vienas kito ir šeimos materialine, fizine ir emocine gerove

Jei santuoka nutraukiama dėl vieno sutuoktinio kaltės, kaltę įrodinėjantis sutuoktinis turi pateikti teisėtai surinktus įrodymus apie šių pareigų pažeidimą. Pagal įstatymą, kaltės įrodinėti nereikia tik atvejais, jei sutuoktinis buvo nuteistas už tyčinį nusikaltimą, elgėsi žiauriai su šeimos nariais, buvo neištikimas arba paliko šeimą ir daugiau nei metus visiškai ja nesirūpino. Tokiu atveju, siekiantis nutraukti santuoką dėl kito sutuoktinio kaltės, turi pateikti teismui įrodymus, patvirtinančius bent vieną iš nurodytų faktų. Jei sutuoktinis nesutinka su jam priskiriama kalte, jis gali bandyti ją neigti, taip pat teikti savo argumentus ir įrodymus, kad dėl santuokos nutrūkimo kaltas kitas sutuoktinis arba kad kaltė yra abipusė. Teismas, įvertinęs visas aplinkybes, gali nuspręsti, jog dėl santuokos iširimo kalti yra abu sutuoktiniai.



TEISĖJO KOMENTARAS

*Jan Maciejewski*

#### KLAUSIMAI TEISĖJUI:

- Kaip vyksta santuokos nutraukimas teisme, šalims neradus taikaus susitarimo santuokos nutraukimo sąlygų?
- Kiek trunka procesas? Kuo jis skiriasi nuo taikaus proceso?
- Ko šalys gali tikėtis tokio proceso metu?



## Santuokos nutraukimo teisme procesas vieno iš sutuoktinių prašymu apima šiuos etapus:

### DOKUMENTŲ PATEIKIMAS TEISMUI:

- Prašymas kartu reikiama dokumentais pateikiamas teismui.
- Kartu teikiama pažyma apie įvykusią privalomąją mediaciją arba tinkamą jos inicijavimą.
- Mokamas žyminis mokestis.

### PARENGIAMASIS TEISMO POSĖDIS

- Parengiamojo posėdžio metu teismas pasiūlo šalims susitaikyti, arba abipusių nuolaidų būdu sudaryti taikos sutartį.
- Teismas praneša šalims apie galimybę ginčą spręsti teisminės mediacijos būdu ir pasiūlo ja pasinaudoti.
- Nustačius didelę taikaus ginčo sprendimo tikimybę, ginčas gali būti perduoti privalomai spręsti teisminės mediacijos būdu.

### TEISMINĖ MEDIACIJA

- Šalims sutikus išbandyti teisminę mediaciją, arba teisėjui į ją nukreipus privalomai, paskiriamas mediatorius.
- Daroma pertrauka ir vykdoma teisminė mediacija.
- Šalims sutarus, teisėjas patvirtina šalių sudarytą taikos sutartį ir byla baigiama.
- Šalims neradus sutarimo, toliau procesas vyksta įprasta tvarka.

### DOKUMENTŲ NAGRINĖJIMAS TEISME:

- Teismas nagrinėja pateiktus dokumentus, gali kviešti sutuoktinius į posėdį, ypač jei yra ginčytinų klausimų.
- Jei teismui kyla klausimų, gali būti kviečiami kiti ekspertai (pvz. Vaiko teisių tarnybos atstovai).

### TEISMO SPRENDIMAS:

- Teismas priima sprendimą dėl santuokos nutraukimo ir patvirtina susitarimus dėl turto padalijimo, vaikų gyvenamosios vietos, išlaikymo ir kitų klausimų.

### SPRENDIMO ĮSITEISĖJIMAS:

- Teismo sprendimas dėl santuokos nutraukimo įsiteisėja per 30 dienų, jei jis nėra apskundžiamas.

## Teismo sprendimo įsiteisėjimas ir vykdymas

Teismui priėmus sprendimą nagrinėjamoje byloje, arba pavirtinus šalių pateiktą taikų susitarimą, jis įforminamas teismo nutartimi.

Teismo sprendimas įsiteisėja, kai pasibaigia nustatytas 30 dienų apskundimo terminas arba kai aukštesnės instancijos teismas patvirtina sprendimą. Įsiteisėjęs teismo sprendimas nebegali būti skundžiamas ir tampa privalomu visiems byloje dalyvavusiems asmenims.

Jei asmenys nevykdo teismo įpareigojimų arba nesilaiko teismo sprendime numatytų sąlygų, kita pusė turi teisę kreiptis dėl priverstinio sprendimo vykdymo į antstolį. Antstolių funkcija - užtikrinti, kad būtų įvykdyti teismo sprendime nurodyti įpareigojimai (pvz. skolų išieškojimas, turto perdavimas ar numatytas vaiko bendravimo su tėvais tvarka).

## Ar galima pakeisti teismo sprendimą?

Jeigu kyla poreikis pakeisti teismo sprendimą, tam yra kelios galimybės:

### APSKUNDIMAS

Lengviausia apskusti teismo sprendimą, jam dar neįsiteisėjus. Tai padaryti galima kreipiantis į aukštesnės instancijos teismą per 30 dienų nuo sprendimo paskelbimo. Apeliacinės instancijos teismas, peržiūrėjęs prašymą, sprendimą gali pakeisti arba palikti.

### SPRENDIMO PERŽIŪRĖJIMAS

Išimtiniais atvejais galima peržiūrėti jau įsiteisėjusį sprendimą, prašant atnaujinti procesą. Pavyzdžiui, atsiradus naujoms reikšmingoms aplinkybėms, kurios nebuvo žinomos bylos nagrinėjimo metu.

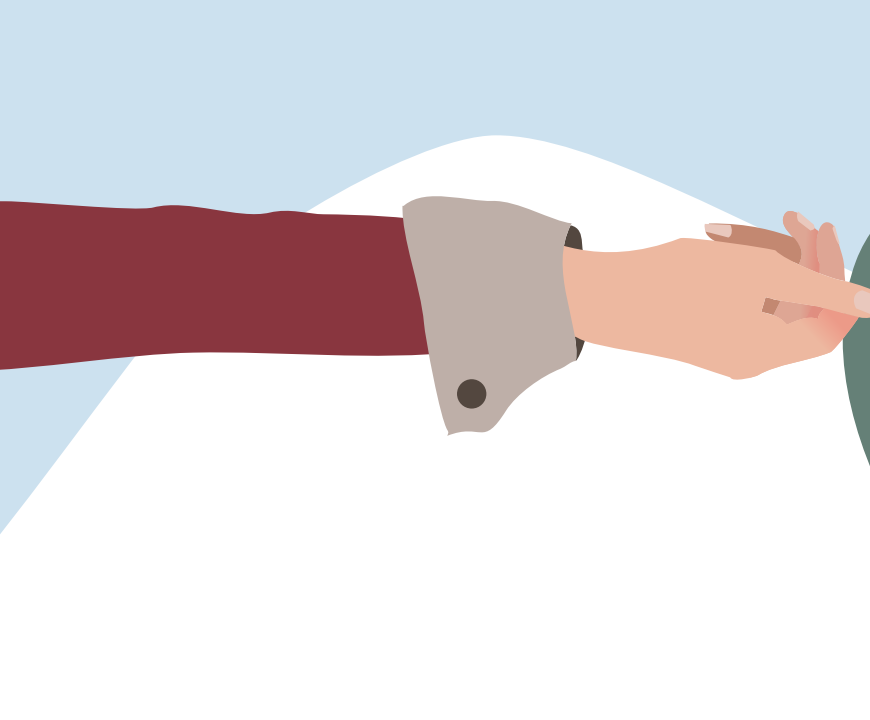
### NAUJAS ŠALIŲ SUSITARIMAS

Būdamos nepatenkintos teismo sprendimu, ar nepavykus jo įgyvendinti, šalys geranoriškai gali sudaryti naują, labiau jų interesus atitinkantį susitarimą, ir teikti jį tvirtinti teismui.

### TEISMO SPRENDIMO KEITIMAS VYKDYMO PROCESSE

Jei paaiškėja, kad dėl objektyvių priežasčių teismo sprendimo įvykdyti yra neįmanoma, galima kreiptis į teismą su prašymu pakeisti vykdymo tvarką ar pakoreguoti jos sąlygas.

Kreipiantis dėl sprendimo keitimo, svarbu turėti aiškius argumentus ir pateikti reikšmingus įrodymus, pagrindžiančius keitimo būtinybę. Visuomet rekomenduojama prieš tai išmėginti taikius būdus (tarpusavio derybas ar mediaciją), ir tik nepavykus situacijos spręsti taikiai, ieškoti rinktis teisminį kelią. Taip pat rekomenduojama pasikonsultuoti su teisininku, kuris padės pasirinkti tinkamiausią veiksmų planą.



## O, kas jei taikaus susitarimo/teismo sprendimo nesilaikoma?

### TAIKUS SUSITARIMAS.

Vienai arba abiem šalims nesilaikant taikaus susitarimo ar teismo sprendimo, pirmiausia verta pabandyti situaciją spręsti taikiai. Galbūt tai lemia laikini trikdžiai, kuriuos galima pašalinti bendromis pastangomis (pvz., patikslinti sąskaitos, į kurį turi būti pervedamas išlaikymas, numerį arba susitarti dėl konkretaus laiko, kada vienas iš tėvų paims vaikus iš ugdymo įstaigos, jei to padaryta nebuvo?). Jei taikiai susitarti nepavyksta patiems, prisiminkite, kad mediacija galima ir po teismo sprendimo. Mediacija gali būti labai naudinga siekiant tinkamai ir patogiai abiem įgyvendinti konkrečius susitarimus, kuriuos jau patvirtino teismas.

### PRIVERSTINIS VYKDYMAS / KREIPIMASIS Į TEISMĄ.

Jeigu sprendimo rasti taikiu būdu nepavyksta, asmuo, kurio atžvilgiu nevykdomi įsipareigojimai gali kreiptis į antstolį dėl priverstinio susitarimo vykdymo arba į teismą dėl jo išaiškinimo ar pakeitimo. Jeigu nesilaikoma finansinių įsipareigojimų (pvz., išlaikymas ar turto padalijimas), antstolis gali pradėti išieškojimą. Tačiau jei problema kyla dėl bendravimo su vaikais tvarkos ir kitų panašių klausimų, visuomet naudinga pradžioje bandyti suprasti kas konkrečiai kitai pusei netinka esamame sprendime ir pasitelkti specialistų pagalbą siekiant spręsti susidariusią situaciją. Šiame etape ir vėl gali būti naudinga kreiptis į psichologus, porų terapiją, santykių mediaciją (žr. čia). Specialistai gali padėti įveikti susipriešinimą, padėti atstatyti prarastą ryšį su vaikais arba susikurti naują jūsų kaip tėvų santykį. Galiausiai galima kreiptis į teismą su prašymu keisti ankstesnį sprendimą, siekiant užtikrinti vaikų interesus. Laikui bėgant, ir iš esmės pasikeitus aplinkybėms, teismo sprendimą ar teisme patvirtinto susitarimo sąlygas galima keisti. Tačiau tą daryti reikėtų tinkamu būdu, ir tai jokių būdu nesuteikia teisės nevykdyti sprendimų. Reikėtų nepamiršti, kad teismo sprendimo nevykdymas tyčia ar dėl aplaidumo gali būti atitinkamai įvertintas teismo.



ANSTOLIO KOMENTARAS

*Eduardas Sergėjevas*

#### KLAUSIMAI ANTSTOLIUI:

- Ką turiu žinoti, jei kita pusė nesilaiko teismo patvirtintos taikos sutarties?
- Kada laikas kreiptis į antstolį ir kokios pagalbos galiu iš jo tikėtis?



Man reikia  
teisinės  
pagalbos!

Asmenims šeimos ginčiuose Lietuvoje teikiama įvairi teisinė pagalba:

TEISINĖS  
KONSULTACIJOS

Advokatai ir teisininkai teikia konsultacijas dėl santuokos nutraukimo pagrindų, sutuoktinių turtinių ir neturtinių teisių bei pareigų, su vaikais susijusių klausimų sprendimo ar skyrybų proceso tvarkos.

DOKUMENTŲ  
RENGIMAS

Advokatai ir teisininkai padeda parengti reikiamus teisinius dokumentus santuokos nutraukimui bendru sutikimu, dėl sutuoktinio kaltės ar vieno sutuoktinio prašymu, taip pat sutartis dėl santuokos nutraukimo pasekmių, apimančias turto padalijimą, vaikų išlaikymą ir pan.

ATSTOVAVIMAS  
TEISME

Jei santuokos nutraukimas vyksta teismo tvarka, advokatai gali atstovauti klientus teismo posėdžiuose, ginti jų interesus ir padėti spręsti ginčytinus klausimus.

DALYVAVIMAS  
MEDIACIJOJE

Jei santuokos nutraukimo klausimus bandoma spręsti mediacijoje tai teisininko ar kito specialisto dalyvavimas mediacijos procese gali padėti klientui suprasti ir išsakyti savo interesus, geriau suprasti teisinius ir procedūrinius klausimus bei pasiekti palankų susitarimą.

Advokato misija - atstovauti tiems, kurių teisės buvo pažeistos ir padėti jas apginti. Tai - teisinių žinių turinti profesionalas, padedantis savo klientui suprasti sudėtingą įstatymų pasaulį, pritaikyti galiojančias teisės normas taip, kad būtų pasiektas geriausias rezultatas. Tam tikrais atvejais teisinę pagalbą (išskyrus atstovavimą teisme) gali teikti ir teisininkai - asmenys įgiję teisinį išsilavinimą ir turintys specialių teisinių žinių

Paprastai klientas sutaria dėl apmokėjimo už advokato ar teisininko paslaugas pagal individualų susitariamą. Paslaugų kainos gali skirtis nuo teikiamų paslaugų pobūdžio, sudėtingumo ir specialisto patirties ar veiklos teritorijos, ir gali siekti nuo keliasdešimt iki kelių šimtų eurų už valandą ar sutarto veiksmo atlikimą (pvz. procesinio dokumento parengimą).



● Priklausomai nuo gaunamų pajamų dydžio, teisinė pagalba asmenims gali būti teikiama valstybės nemokamai.

#### PIRMINĖ TEISINĖ PAGALBA

- Ji apima teisinės informacijos ir konsultacijų suteikimą, teisinių dokumentų rengimą ir kitokią teisinę pagalbą asmenims neteisminiuose ginčiuose.
- Dėl šios pagalbos galima kreiptis į savo miesto savivaldybės, ją gali gauti visi gyventojai.

#### ANTRINĖ TEISINĖ PAGALBA

- Ji teikiama asmenims, kurių turtas ir pajamos neviršija nustatytų ribų, arba esant tam tikroms aplinkybėms.
- Ji apima ne tik teisinių ar procesinių dokumentų rengimą, bet ir atstovavimą teisme ir ginčų sprendimą.
- Antrinės pagalbos teikimą organizuoja Valstybės garantuojamos teisinės pagalbos tarnyba.

#### KITA NEMOKAMA TEISINĖ PAGALBA

- Nemokamą teisinę pagalbą teikia ir įvairios nevyriausybinės organizacijos, moterų, vyrų ir vaikų krizių centrai.
- Plačiau apie galimybes gauti nemokamą teisinę pagalbą žiūrėkite xx punkte.




#### SPECIALISTO KOMENTARAS

VGTPPT direktorė Živilė Poželienė

#### KLAUSIMAI VGTPPT:

- Kaip žinoti ar man priklauso nemokama teisinė pagalba?
- Ar galiu pasitikėti advokatais dirbančiais VGTPPT?



## Kas dar man gali padėti išgyventi konfliktus šeimoje?

### PAGALBOS SAU PRIEMONĖS

Išgyvenant išsiskyrimą, labai svarbu pirmiausia pasirūpinti savo emocine ir psichine sveikata. Tam padėti gali šios daug resursų nereikalaujančios pagalbos sau priemonės:

- Nuoširdus pokalbis su artimaisiais

Dalijimasis užklupusiais jausmais padeda mažinti stresą ir jaučiamą emocinę įtampą. Paatviraukite su žmonėmis, kuriais pasitikite.

- Fizinis aktyvumas

Sportas, joga ar pasivaikščiojimas gamtoje mažina stresą, gerina nuotaiką ir suteikia energijos. Ne mažiau svarbi ir subalansuota mityba bei kokybiškas miegas.

- Savišvieta

Geriau pažinus save, lengviau atpažinti, kas motyvuoja, kas kelia nerimą ar trukdo judėti pirmyn ir sąmoningai pasirinkti, kaip reaguoti į užklupusius iššūkius. Ieškojimas atsakymų savyje, ugdančios literatūros skaitymas, įkvepiantys filmai kuria pagrindą asmeniniam augimui.

### ASMENINĖ PAGALBA

Daugeliui žmonių padeda profesionali psichologo konsultacija.

Kur kreiptis psichologinės pagalbos? **Kur kreiptis emocinės (psichologinės) pagalbos? - Valstybinė ligonių kasa prie Sveikatos apsaugos ministerijos**

Šeimoje patiriant smurtą, rekomenduojama kreiptis:

**Specializuota kompleksinė pagalba smurto artimoje aplinkoje pavojų patiriantiems asmenims ar smurtą artimoje aplinkoje patyrusiems asmenims - Dingusių žmonių šeimų paramos centras**

### PAGALBA ŠEIMAI

#### **DINGUSIŲ ŽMONIŲ ŠEIMŲ PARAMOS CENTRAS:**

Laisvės pr. 60-718, LT-05103, Vilnius

centras@missing.lt

FACEBOOK: facebook.com/www.missing.lt

+370 5 2483373 09:00 - 17:00 darbo dienomis

0 800 261 61 09:00-17:00 nemokama linija darbo dienomis

Daugiau informacijos galite rasti čia: <https://missing.lt/project/iveikime-kartu-pagalba-seimoms-isgyvenancioms-skyrybas/>

Pagalba šeimai;

- Psichologinė pagalba;

- Teisinė pagalba

- Porų terapija.

- Pagalba sprendžiant konfliktus ir atkuriant ryšį su vaiku;

### KAIP RASTI MEDIATORIŲ?

Lietuvos Respublikos mediatorių sąrašą su interaktyvia paieška galite rasti informacinėje sistemoje TEISIS.

### KAIP GAUTI NEMOKAMĄ TEISINĘ PAGALBĄ?

Pasitikrinti, ar Jums priklauso valstybės finansuojama teisinė pagalba galite čia: **Kam teikiama? - Valstybės garantuojamos teisinės pagalbos tarnyba**

Valstybės garantuojamos teisinės pagalbos (VGTPT) kontaktus rasite čia: **Asmenų aptarnavimas - Valstybės garantuojamos teisinės pagalbos tarnyba**

**Leidinio autorės:**

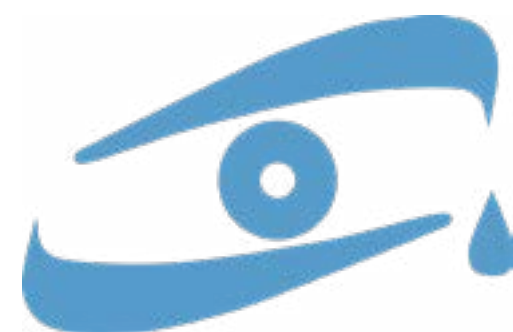
*Prof. dr. Agnė Tvaronavičienė*

Mykolo Romerio universiteto Mediacijos ir darnaus ginčų sprendimo laboratorijos vadovė, Teisės mokyklos Privatinės teisės instituto profesorė, CEDR sertifikuota mediatorė.

*Indrė Kasiulaitė.*

Mykolo Romerio universiteto Mediacijos ir darnaus ginčų sprendimo laboratorijos narė, Teisės mokyklos Privatinės teisės instituto doktorantė, lektorė, praktikuojanti mediatorė.

Leidinyi priklauso Dingusių žmonių šeimų paramos centrui.



Finansuojama Lietuvos Respublikos Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos lėšomis



Lietuvos Respublikos  
socialinės apsaugos  
ir darbo ministerija