Par metodiskajiem materiāliem (turpmāk - materiāli)

Materiāli balstīti uz Rīgas plānošanas reģiona organizēto **kapacitātes pasākumu saturu** Eiropas Savienības Atveseļošanas un noturības mehānisma investīcijas projekta Nr.3.1.1.2.i. **"Pašvaldību kapacitātes stiprināšana darbības efektivitātes un kvalitātes uzlabošanai"** (turpmāk - projekts) **ietvaros**. Projekta **vadošais partneris ir Viedās administrācijas un reģionālās attīstības ministrija**.

Materiālu **mērķis ir sniegt vispārējas zināšanas** par dažādu jomu speciālistu darbu sociālo pakalpojumu un sociālā atbalsta nodrošināšanā **un aktuālām tendencēm**. Materiāli neietver ieteikumus, norādījumus vai kvalitātes un efektivitātes novērtēšanas kritērijus, kas ir Labklājības ministrijas kompetence.

Materiāli var būt **noderīgi pašvaldībām sociālo pakalpojumu organizēšanas, izmaksu optimizēšanas** un citu ar pašvaldības funkcijām saistītu jautājumu kontekstā.

Materiāli nedublē un neatkārto informāciju par pakalpojumu saturu, ko var atrast normatīvajos aktos, profesiju izglītībā, pētījumos, ziņojumos un citu projektu rezultātos.

Materiāli nodrošina **ikvienam interesentam konspektīvu informāciju par Projekta saturu** un idejām.

Projekta **galvenās tēmas** bija:

- visspārēji darba organizācijas jautājumi;
- darbs ar bērniem un jauniešiem ar uzvedības problēmām;
- darbs ar bērniem un jauniešiem ar atkarībām;
- darbs ar bērniem un jauniešiem ar mentāliem traucējumiem;
- trauminformētā prakse;
- sadarbības grupu darbs jeb *Skola Sociālie Policija* sadarbība;
- sociālā aprūpe pilngadīgām personām.

Kontaktinformācija (jautājumiem par materiālu):

Sarmīte Putniņa
Rīgas plānošanas reģiona projekta eksperte
29486396
sarmite.putnina@rpr.gov.lv
rpr@rpr.gov.lv

Finansē Eiropas Savienība NextGenerationEU
2027 Nacionālais attīstības plāns
Viedās administrācijas un reģionālās attīstības ministrija
Rīgas plānošanas reģions

Seminārus organizēja Rīgas plānošanas reģions Eiropas Savienības Atveseļošanas un noturības mehānisma investīcijas projekta Nr.3.1.1.2.i. "Pašvaldību kapacitātes stiprināšana darbības efektivitātes un kvalitātes uzlabošanai" ietvaros. Projekta vadošais partneris ir Viedās administrācijas un reģionālās attīstības ministrija

Uzņēmējdarbības vadības principu pielietošana sociālo pakalpojumu plānošanā, īstenošanā un novērtēšanā

Metodiskais materiāls sagatavots, balstoties uz Sarmītes Teibes prezentācijām Rīgas plānošanas reģiona seminārā „Labā prakse" 2023, Rīgā

Labas pārvaldības principi

✅ Skaidri mērķi
✅ Izmērāmi rezultāti
✅ Regulāra atgriezeniskā saite
✅ Vizualizēti dati
✅ Ilgtermiņa domāšana

Kādi dati nepieciešami?

Pieprasījums
- klientu skaits
- demogrāfiskā situācija
- vajadzību tendences

Resursi
- darbinieki
- telpas
- tehnoloģijas

Finanses
- budžets
- izmaksas
- investīcijas

Nevar vadīt to, ko nemēra!
Vadības grāmatvedība nodrošina datus efektīvu sociālo pakalpojumu plānošanai un pilnveidei.

Galvenie jēdzieni vadības grāmatvedībā	
Tiešās izmaksas	Izmaksas, kuras var tieši attiecināt uz konkrētu pakalpojumu
Netiešās izmaksas	Izmaksas, kuras nevar tieši attiecināt uz vienu pakalpojumu un kuras jāsadala starp vairākām aktivitātēm
Mainīgās izmaksas	Izmaksas, kas mainās atkarībā no pakalpojuma apjoma vai klientu skaita
Pastāvīgās izmaksas	Izmaksas, kas noteiktā periodā nemainās, mainoties pakalpojuma apjomam
Efektivitāte	Ieguvums pret ieguldījumu
Produktivitāte	Rezultātu vai sniegto pakalpojumu apjoms uz vienu izmantoto resursu vienību

Dati → Analīze → Plānošana → Īstenošana → Rezultāti → Novērtēšana → Korekcijas

Finansē Eiropas Savienība NextGenerationEU
2027 Nacionālais attīstības plāns
Viedās administrācijas un reģionālās attīstības ministrija
Rīgas plānošanas reģions

Semināru organizēja Rīgas plānošanas reģions Eiropas Savienības Atveseļošanas un noturības mehānisma investīcijas projekta Nr.3.1.1.2.i. "Pašvaldību kapacitātes stiprināšana darbības efektivitātes un kvalitātes uzlabošanai" ietvaros. Projekta vadošais partneris ir Viedās administrācijas un reģionālās attīstības ministrija

Jauna sociālā pakalpojuma ieviešana

Metodiskais materiāls sagatavots, balstoties uz Jura Oša prezentācijām Rīgas plānošanas reģiona seminārā „Labā prakse" 2023, Rīgā

Sociālā pakalpojuma ieviešanas posmi

1. Vajadzību izpēte:
   - Problēma
   - Mērķa grupa
   - Dati un vajadzības
2. Pakalpojuma koncepcija
   - Mērķis
   - Sagaidāmie rezultāti
   - Teorētiskais pamatojums
3. Pakalpojuma dizains
   - Aktivitātes
   - Speciālisti
   - Procesa apraksts
4. Pilotēšana
   - Pakalpojuma testēšana
   - Atgriezeniskā saite
5. Ieviešana
   - Pakalpojuma sniegšana
   - Administrēšana
   - Finansējuma nodrošināšana
6. Novērtēšana un pilnveide
   - Rezultātu izvērtēšana
   - Korekcijas
   - Pakalpojuma attīstība

Kas veido sociālo pakalpojumu?

(pakalpojuma priekšnosacījumi)

- Klienti
- Pakalpojuma sniedzējs
- Pakalpojuma administrētājs
- Finansējums

Saiknei starp iedzīvotāju vajadzību, pašvaldības darbību, iztērēto publisko finansējumu, sasniegto ietekmi uz iedzīvotāju situāciju ir jābūt identificējamai.

Šo saikni nodrošina dokumenti:

1. **priekšizpēte** (pētījums, darbinieka ziņojums u.c.);
2. **plāns** (lēmums, projekts, pakalpojuma apraksts u.c.);
3. **atskaites** (par darbības rādītājiem, kas tika paveikts);
4. **novērtējums** (par saniegto ietekmi, kā mainījās situācija, kas tika fiksēta priekšizpētē).

Kas gan varētu noiet greizi? - kļūdas jauna sociālā pakalpojuma ieviešanā:

⚠️ Nepilnīga klientu vajadzību, motivācijas, spēju izpēte - netiek risināta faktiskā problēma;
⚠️ Neskaidri klientu atlases kritēriji - mērķa grupa nav precīzi definēta;
⚠️ Nepiemērots pakalpojuma saņemšanas ceļš - pārāk sarežģīti piekļūt pakalpojumam;
⚠️ Netiek ņemti vērā "nezināmie nezināmie" - rodas riski, kurus plānošanas stadijā nav iespējams paredzēt.

Finansē Eiropas Savienība NextGenerationEU
2027 Nacionālais attīstības plāns
Viedās administrācijas un reģionālās attīstības ministrija
Rīgas plānošanas reģions

Semināru organizēja Rīgas plānošanas reģions Eiropas Savienības Atveseļošanas un noturības mehānisma investīcijas projekta Nr.3.1.1.2.i. "Pašvaldību kapacitātes stiprināšana darbības efektivitātes un kvalitātes uzlabošanai" ietvaros. Projekta vadošais partneris ir Viedās administrācijas un reģionālās attīstības ministrija

Bērna vajadzības un uzvedība

Materiāls balstīts uz Rīgas plānošanas reģiona semināra „Starpinstitucionālā sadarbība" saturu, 2023, Siguldā

Uzvedība

- trokšņo; pļāpā; traucē stundās; ākstās; izdara sīkas palaidnības; cenšas būt uzmanības centrā; ir pārmērīgi aktīvs
- strīdas ar pieaugušajiem; nepakļaujas noteikumiem; ignorē prasības; dusmojas; provocē konfliktus; cenšas komandēt citus; vēlas būt „boss"
- aizvaino citus; apsaukājas; kļūst agresīvs; atriebjas; provocē konfliktus; mēģina sāpināt apkārtējos vārdos vai darbībās
- neiesaistās; atsakās mēģināt; ātri padodas; izvairās no aktivitātēm; izolējas no citiem; kļūst pasīvs un vienaldzīgs

Par kādām vajadzībām tā liecina?

- **UZMANĪBA** - būt pamanītam; sadzirdētam; justies svarīgam; saņemt pieņemšanu
- **VARA -** ietekmēt notikumus; pieņemt lēmumus; just kontroli pār savu dzīvi; just kompetenci
- **ATRIEBĪBA -** emocionāla drošība; sapratne; pieņemšana; dziedinošas attiecības
- **PADOŠANĀS** - ticība saviem spēkiem; iedrošinājums; panākumu pieredze; piederība un atbalsts

Kāda ir pārliecība?

- "Es esmu nozīmīgs tikai tad, kad man pievērš uzmanību"
- "Es esmu nozīmīgs tikai tad, kad ir tā, kā es gribu"
- "Es būšu nozīmīgs tikai tad, ja tu sajutīsi manu sāpi"
- "Es tik un tā neko nevaru"

⚠ Kā jūtas vecāki/ aprūpētāji? ⚠

- aizkaitinājums
- dusmas un vēlme pierādīt savu autoritāti
- aizvainojums un vēlme sodīt
- bezspēcība un vēlme pašam padoties

Kā atbalstīt bērnu, fokusējoties uz viņa vajadzībām? Piedzīvojumu terapijas piemērs:

- PIEŅEMŠANA UN PIEDERĪBA
  komandas aktivitātes
  piederība grupai
  pozitīva uzmanība
  iespēja būt sadzirdētam
- PAŠPALĀVĪBA UN ATBILDĪBA
  izaicinājumu pārvarēšana
  lēmumu pieņemšana
  savas ietekmes izjūta
  panākumu pieredze
- DROŠAS ATTIECĪBAS
  uzticēšanās
  sadarbība
  pozitīva pieredze ar vienaudžiem
  emocionāla piederība grupai
- TICĪBA SAVIEM SPĒKIEM
  mazi sasniedzami izaicinājumi
  pozitīvā stresa pieredze
  pārliecība par savām spējām
  jauna veiksmes pieredze

Kolba mācīšanās cikls: Pieredze → Refleksīva novērošana → Abstrakta konceptualizācija → Aktīva eksperimentēšana

Izmantota Rūdolfa Dreikursa 4 mērķu koncepcija

Finansē Eiropas Savienība NextGenerationEU
2027 Nacionālais attīstības plāns
Viedās administrācijas un reģionālās attīstības ministrija
RĪGAS PLĀNOŠANAS REĢIONS

Semināru organizēja Rīgas plānošanas reģions Eiropas Savienības Atveseļošanas un noturības mehānisma investīcijas projekta Nr.3.1.1.2.i. "Pašvaldību kapacitātes stiprināšana darbības efektivitātes un kvalitātes uzlabošanai" ietvaros. Projekta vadošais partneris ir Viedās administrācijas un reģionālās attīstības ministrija

Starpinstitucionālās sadarbības puses un lomu dalījums

Materiāls balstīts uz Rīgas plānošanas reģiona semināra „Starpinstitucionālā sadarbība" saturu, 2023, Siguldā

Skola

Kādi ir uzdevumi?
- pamanīt pirmās grūtības
- novērot ikdienas uzvedību
- sekot bērna attīstībai
- organizēt preventīvu darbu
- sadarboties ar bērna vai jaunieša ģimeni un speciālistiem

Ko nevar?
- atrisināt visas bērna ģimenes problēmas
- aizstāt sociālo dienestu vai psihologu
- būt vienīgie atbildīgie par rezultātu

⚠ Vēstījums kolēģiem citās jomās -

"Mēs problēmu pamanām visagrāk, bet mums vajag savlaicīgu atbalstu un sadarbību!"

Sociālais dienests

Kādi ir uzdevumi?
- izvērtēt vajadzības un riskus
- koordinēt palīdzību
- piesaistīt pakalpojumus
- veidot atbalsta tīklu
- stiprināt bērna vai jaunieša un viņa ģimenes resursus

Ko nevar?
- piespiest klientu sadarboties
- mainīt cilvēku
- vieni atrisināt visas problēmas
- aizstāt ģimeni vai kopienu

⚠ Vēstījums kolēģiem citās jomās -

"Mēs strādājam ar motivēšanu, nevis piespiešanu!"

Mentālā veselība - psihologi

Kādi ir uzdevumi?
- izprast uzvedības cēloņus
- izvērtēt emocionālo stāvokli
- palīdzēt bērnam un ģimenei
- veicināt psihisko veselību
- sniegt profesionālu terapiju un konsultācijas

Ko nevar?
- atklāt citiem profesionāļiem terapijas saturu
- pieņemt lēmumus citu institūciju vietā

Vēstījums kolēģiem citās jomās -

⚠ "Tikai bērns vai viņa vecāki var sniegt citām institūcijām būtisko informāciju par sadarbību ar psihologu!"

Policija

Kādi ir uzdevumi?
- aizsargāt sabiedrības drošību
- novērst likumpārkāpumus
- uzraudzīt sociālās korekcijas programmu izpildi
- iesaistīties bērna reintegrācijā sabiedrībā

Ko nevar?
- būt terapeiti
- atrisināt sociālās vai emocionālās problēmas bez citu profesionāļu iesaistes

Vēstījums kolēģiem citās jomās -

⚠ "Mūsu uzdevums nav sodīt bērnu, bet palīdzēt novērst atkārtotus pārkāpumus!

Finansē Eiropas Savienība NextGenerationEU
2027 Nacionālais attīstības plāns
Viedās administrācijas un reģionālās attīstības ministrija
Rīgas plānošanas reģions

Semināru organizēja Rīgas plānošanas reģions Eiropas Savienības Atveseļošanas un noturības mehānisma investīcijas projekta Nr.3.1.1.2.i. "Pašvaldību kapacitātes stiprināšana darbības efektivitātes un kvalitātes uzlabošanai" ietvaros. Projekta vadošais partneris ir Viedās administrācijas un reģionālās attīstības ministrija

Kas ir raksturīgi pusaudžiem, bet kad ir pamats bažām?

Metodiskais materiāls prezentēts Rīgas plānošanas reģiona seminārā „Darbs ar bērniem un jauniešiem ar uzvedības problēmām" 2025, Jūrmalā

Raksturīgi:	**Pamats bažām:**
1.Paaugstināts īgnums	Intensīvi, sāpīgi, ilgstoši garastāvokļi; riskanta, no garastāvokļa atkarīga uzvedība, smaga depresija vai panikas lēkmes; paškaitējuma vai pašnāvnieciskas domas
2.Paaugstināta paškritika, sajūta "kā uz skatuves", pastiprināta koncentrēšanās uz sava ķermeņa tēlu	Sociālā fobija vai izolēšanās; perfekcionisms un neīstenojamas prasības pret sevi; pārēšanās, vemšana vai ierobežota ēšana; apsēstība ar higiēnu vai nevērība pret to
3.Pastiprināta slaistīšanās	Daudz uzmanības novērsēju līdz pat nespējai izpildīt mājas darbus un projektus, nespēja koncentrēties, kas traucē ikdienas darbam vai uzdevumiem, regulāra tikšanos kavēšana
4.Paaugstināta spriedze starp vecākiem un pusaudžiem	Verbāla vai fiziska agresija, bēgšana
5.Narkotiku, alkohola vai cigariešu izmēģināšana	Atkarības, narkotiku tirgošana, atkarīgu vienaudžu grupa
6.Paaugstināta neievainojamības sajūta (var izraisīt pastiprinātu tieksmi pēc asām izjūtām un riskantu uzvedību)	Atkārtoti nelaimes gadījumi, aizraušanās ar ieročiem; pārmērīgi riskanta uzvedība (piemēram, vizināšanās pieķeroties vilcienam vai tramvajam, braukšana dzērumā, īsziņu rakstīšana pie stūres), aresti
7. Saspringta pāreja uz vidusskolu	Skolas noraidīšana; vardarbība pret vienaudžiem vai no tiem; saiknes trūkums ar skolu vai vienaudžiem; skolas kavēšana, nesekmība vai pamešana
8.Paaugstināts strīdīgums, idealisms un kritika; izteikts viedoklis	Dumpīga sociālo noteikumu un tradīciju apšaubīšana; strīdi ar ģimenes locekļiem, skolotājiem vai citiem, kas mēģina apliecināt autoritāti pār pusaudzi
9.Paātrināta seksuālā nobriešana, interese par seksu, eksperimenti	Seksuāla izlaidība, vairāki partneri, nedrošas seksuālās prakses, grūtniecība
10.Satraukšanās par ikdienišķiem lēmumiem	Paralizējoša neizlēmība
11.Pastiprināta vēlme pēc privātuma	Izolēšanās no ģimenes; nespēja saprasties, pastāvīga melošana un lietu zagšana
12.Izteikta interese par tehnoloģijām; sociālie mediji	Stundām ilga sēdēšana pie datora, augsta riska vai provocējošās vietnēs, regulāra iepazīšanās ar partneriem tiešsaistē; pārmērīga atklātība (piemēram ''sekstings'', pārāk personiskas ziņas *Tik Tok, Facebook, Instagram* un citos sociālajos medijos)
13.Nekārtīga istaba	Vecs, pūstošs ēdiens; pusaudzis nespēj atrast ikdienā nepieciešamās lietas; izmētātas netīras drēbes
14.Vēlāks miega cikls (nosliece uz ''pūces'' režīmu un vēla celšanās nedēļas nogalēs)	Bieža palikšana nomodā gandrīz visu nakti; gulēšana gandrīz visu dienu nedēļas nogalēs; regulāra kavēšana miega ritma dēļ

Autore: Svetlana Lēvalde, materiāls izstrādāts balstoties uz Dialektiskās uzvedības terapijas pieeju

Finansē Eiropas Savienība NextGenerationEU

2027 Nacionālais attīstības plāns

Viedās administrācijas un reģionālās attīstības ministrija

RĪGAS PLĀNOŠANAS REĢIONS

Semināru organizēja Rīgas plānošanas reģions Eiropas Savienības Atveseļošanas un noturības mehānisma investīcijas projekta Nr.3.1.1.2.i. "Pašvaldību kapacitātes stiprināšana darbības efektivitātes un kvalitātes uzlabošanai" ietvaros. Projekta vadošais partneris ir Viedās administrācijas un reģionālās attīstības ministrija

Darbs ar bērniem/ jauniešiem ar uzvedības problēmām

Materiāls balstīts uz Rīgas plānošanas reģiona semināra „Darbs ar bērniem un jauniešiem ar uzvedības problēmām”

Bērna/ jaunieša afekti - agresija, dusmas, naidīgums u.tml. - visbiežāk sakņojas ievērojami pazeminātā pašvērtējumā.
Bērna/ jaunieša uzvedību visspēcīgāk veido identitāte un pārliecības.

Afektu de-eskalācijā pieaugušā mērķis nav “uzvarēt”, bet:

- saglabāt kontroli
- spēt palīdzēt
- nepasliktināt situāciju

Pirms rīkoties, sev pajautāt:

1. Vai mana rīcība atbilst bērna/ jaunieša vajadzībām?
2. Vai mana rīcība ir cieņpilna?
3. Vai mana rīcība ir droša visiem iesaistītajiem, arī man pašam?

Bīstamā situācijā bērns/ jaunietis var:

- bēgt
- sastingt
- uzbrukt
- atslēgties (disociācija)

Uzvedības disciplīnas metodes (struktūras, kuras pieaugušais ievieš, lai palīdzētu bērna/ jaunieša uzvedībai):

Kontrolējošā atkarīga no pieaugušā varas pār bērnu/ jaunieti	**Apmācošā** - skaidrojumi un kognitīvs pamatojums, lai veicinātu bērnu/ jaunieti pakļauties	**Piesaistošā** - bērna/ jaunieša pakļaušanos veicina ar tuvību un atzinību
Bērniem/ jauniešiem ar uzvedības problēmām raisa provokāciju	Nereti bērniem/ jauniešiem ar uzvedības problēmām ir traucēta kognitīvā darbība un tāpēc metode var nestrādāt	**Visefektīvākā darbā ar bērniem/ jauniešiem ar uzvedības problēmām. Lai panāktu izmaiņas, no sākuma jāizveido attiecības.**

Psihoterapeita padomi kolēģiem:

- speciālists attiecības ar bērnu/ jaunieti veido kaut vai spēlējot galda spēles pirms uzāk terapiju
- reizēm emociju atzīšanā noderīgi teikt trešajā personā - “var gadīties cilvēkiem tā, ka (....)”
- LAI UZVARĒTU KARĀ, IR JĀZAUDĒ DAŽĀS CĪŅĀS

Finansē Eiropas Savienība NextGenerationEU
2027 Nacionālais attīstības plāns
Viedās administrācijas un reģionālās attīstības ministrija
Rīgas plānošanas reģions

Semināru organizēja Rīgas plānošanas reģions Eiropas Savienības Atveseļošanas un noturības mehānisma investīcijas projekta Nr.3.1.1.2.i. “Pašvaldību kapacitātes stiprināšana darbības efektivitātes un kvalitātes uzlabošanai” ietvaros. Projekta vadošais partneris ir Viedās administrācijas un reģionālās attīstības ministrija

Darbs ar bērniem/ jauniešiem ar uzvedības problēmām

Materiāls balstīts uz Rīgas plānošanas reģiona semināra „Darbs ar bērniem un jauniešiem ar uzvedības problēmām”

Metodiski paņēmieni, kā celt pakalpojumu efektivitāti un kvalitāti darbā ar bērniem un jauniešiem ar uzvedības problēmām:

strukturēt problēmas - definēt bērna/ jaunieša problēmas, un tad sarindot pēc prioritātes. Fokusēties un risināt prioritāro problēmu, kas nerisināta var vissmagāk ietekmēt bērnu/ jaunieti;

resursu kartēšana un intervenču plānošana. Tās problēmas, ko vislabāk spēj risināt citi profesionāļi vai vecāki - uzticēt viņiem, un fokusēties uz to problēmu, ko neviens cits nerisinās;

vecāki ir resurss - sabiedrotais bērna/ jaunieša problēmas risināšanā. Nenosodot un nekritizējot vecākus, iegūstam efektīvu sabiedroto;

vecāku resurss jāvērtē reāli, uzticot tādus pienākumus, ko vecāki faktiski pildīs;

katra **situācija ir individuāla**, atbilstošo darba apjomu var noteikt tikai speciālists sadarbībā ar klientu.
Piemēram, pirms klienta konsultācijas ar psihoterapeitu, ir neiespējami noteikt efektīvāko terapijas apjomu jeb konsultāciju skaitu.

Finansē Eiropas Savienība NextGenerationEU
2027 Nacionālais attīstības plāns
Viedās administrācijas un reģionālās attīstības ministrija
Rīgas plānošanas reģions

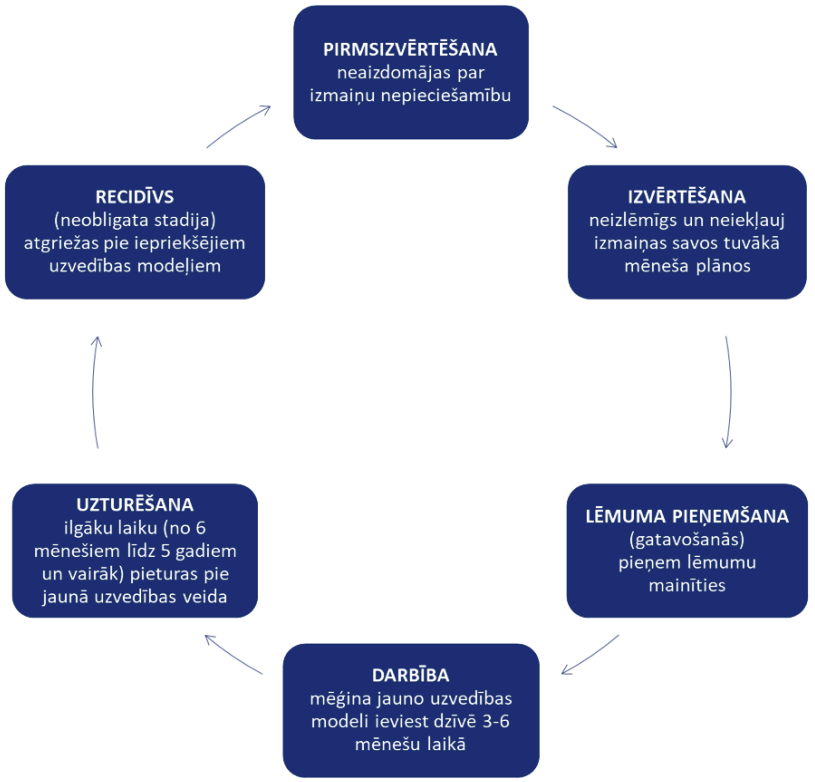
Semināru organizēja Rīgas plānošanas reģions Eiropas Savienības Atveseļošanas un noturības mehānisma investīcijas projekta Nr.3.1.1.2.i. “Pašvaldību kapacitātes stiprināšana darbības efektivitātes un kvalitātes uzlabošanai” ietvaros. Projekta vadošais partneris ir Viedās administrācijas un reģionālās attīstības ministrija

Darbs ar atkarībām - ko dara speciālisti

Materiāls balstīts uz Rīgas plānošanas reģiona semināra „Darbs ar bērniem un jauniešiem ar atkarībām" saturu, 2025, Rīgā

Ko ņem vērā, izvērtē?	Ko veido?	⚠️ No kā izvairās?
• mērķus • motivāciju • depresijas riskus • suicidālos riskus • komorbiditāti • atbalsta resursus • dzīves līdzsvara apli • emocijas un traumas	• formulē skaidru mērķi • sadarbību ar ģimeni • saskaņotu speciālistu rīcību • stiprina aizsargfaktorus • plāno ilgtermiņa atbalstu	• no nosodījumiem • tikai aizliegumu formas • tikai ārējā spiediena - ārējas motivācijas • fragmentētas palīdzības bez kopīga un ilgtermiņa plāna

Katrā pārmaiņu gatavības posmā - citi uzdevumi



Pirmsizvērtēšana – veidot uzticēšanos, sniegt informāciju bez moralizēšanas, palīdzēt saskatīt saikni starp uzvedību un sekām
Izvērtēšana – palīdzēt izvērtēt ieguvumus un zaudējumus, izpētīt ambivalenci, stiprināt iekšējo motivāciju
Lēmuma pieņemšana – palīdzēt formulēt mērķus, izveidot konkrētu plānu, identificēt atbalsta resursus
Darbība – iedrošināt, sekot progresam, palīdzēt pārvarēt šķēršļus un nostiprināt pirmos panākumus
Uzturēšana – stiprināt jaunos paradumus, plānot riska situācijas, palīdzēt saglabāt motivāciju ilgtermiņā
Recidīvs – nenosodīt, analizēt, kas izraisīja atgriešanos pie iepriekšējās uzvedības, un palīdzēt atsākt pārmaiņu procesu

⚠️ Dopamīns un atkarības:

Dopamīns – smadzeņu "motivācijas un atlīdzības" signālviela, kas mudina atkārtot darbības, kuras sagādā baudu vai sola ieguvumu

bioloģiski noteiktas baudas (piemēram, ēdiens) + 70% dopamīna
Individuāli noteiktas baudas (piemēram, sports, intereses) + 60% dopamīna
sintētiski noteiktas baudas (narkotikas, azartspēles u.c.) ⚠️ + > 200% dopamīna

Finansē Eiropas Savienība NextGenerationEU
2027 Nacionālais attīstības plāns
Viedās administrācijas un reģionālās attīstības ministrija
Rīgas plānošanas reģions

Semināru organizēja Rīgas plānošanas reģions Eiropas Savienības Atveseļošanas un noturības mehānisma investīcijas projekta Nr.3.1.1.2.i. "Pašvaldību kapacitātes stiprināšana darbības efektivitātes un kvalitātes uzlabošanai" ietvaros. Projekta vadošais partneris ir Viedās administrācijas un reģionālās attīstības ministrija

Darbs ar atkarībām. Kognitīvā profilakse

Materiāls balstīts uz Rīgas plānošanas reģiona semināra „Darbs ar bērniem un jauniešiem ar atkarībām" saturu, 2025, Rīgā

Kognitīvā profilakse:

1. Sākotnējās motivācijas veidošana
2. Ārējo aizsargmehānismu identifikācija, konfrontācija ar realitāti
3. Iekšējo aizsargmehānismu identifikācija, konfrontācija ar zinātniski pamatotu interpretāciju
4. Pavadošo faktoru identificēšana (ģimenes krīze, depresija, stress, vienaudžu spiediens utml)
5. Iekšējo resursu un motīvu identificēšana (motivācija = mīlestība vai bailes no sāpēm)
6. Intervences noteikšana (kāds atbalsts būs optimāls)

Kognitīvā profilakse akūtajā brīdī, kad ir vislielākais risks automātiski atkārtot atkarības uzvedību:

1 Pamanīt domu - atpazīt tieksmi tās sākumā

Tieksme bieži sākas ar "domu diversantiem" — piemēram: tikai vienu, viss apriebies, viss vienalga, neviens neuzzinās. Atpazīt sabotāžu - kas ir situācijas vai rīcības, kas tuvina lietošanai — piemēram, došanās pie cilvēka, ar kuru saistīta lietošana, vai konflikts ar tuvu cilvēku

2 Nosaukt tieksmi jeb notiekošo vārdā

"Šī ir mana tieksme!"

Nosaukšana palīdz atdalīt sevi no impulsa un neļauj tieksmei automātiski vadīt rīcību

3 Nomierināt ķermeni

Apsteigt paniku. Uzdod sev kontroljautājumu: "Vai es jūtu sāpes?"

Ja tās nav reālas fiziskas sāpes, bet iekšējs sasprindzinājums, nelaimīguma sajūta vai izsalkums, sev pateikt: "Sāpju nav!"

Stresa reakciju palīdz mazināt parasimpātiskās nervu sistēmas aktivizēšana — piemēram, ar diafragmālo elpošanu. 5 ieelpa → 5 aizture → 5 izelpa

4 Pagaidīt 30–40 minūtes

Pēc 30–40 minūtēm uzdot sev jautājumu: "Vai tagad man ļoti gribas?"

Biežākā atbilde:"Nē" vai"ne ļoti"

5 Fiksēt uzvaru

Uzvaru nostiprināt ar uzmundrinājumu: **"Braši, es tieku galā!"**

Finansē Eiropas Savienība NextGenerationEU
2027 Nacionālais attīstības plāns
Viedās administrācijas un reģionālās attīstības ministrija
Rīgas plānošanas reģions

Semināru organizēja Rīgas plānošanas reģions Eiropas Savienības Atveseļošanas un noturības mehānisma investīcijas projekta Nr.3.1.1.2.i. "Pašvaldību kapacitātes stiprināšana darbības efektivitātes un kvalitātes uzlabošanai" ietvaros. Projekta vadošais partneris ir Viedās administrācijas un reģionālās attīstības ministrija

Darbs ar atkarībām. Kā palīdzēt bērnam/jaunietim?

Materiāls balstīts uz Rīgas plānošanas reģiona semināra „Darbs ar bērniem un jauniešiem ar atkarībām" un starptautiskās konferences *"Trauma Congress"* saturu, 2025

Praktiski ieteikumi kā palīdzēt bērnam/ jaunietim:

1. akceptēt viņa vai viņas izjūtas
2. kopā izstrādāt plānu
3. palīdzēt ieviest pa vienam plāna punktam no izstrādātā plāna
4. analizēt neveiksmes plāna ieviešanā

1 **Par izjūtām - atzīt arī to, ko <u>dod</u> atkarība:**

- iespēju ignorēt sāpes
- mazināt stresu
- atvieglojumu
- īslaicīgu kontroles izjūtu

2 **Plānam ir divi mērķi -**

- uzturēt optimālu dopamīna līmeni ikdienā un
- būt gatavam reaģēt krīzes situācijās, kad ir vislielākais risks

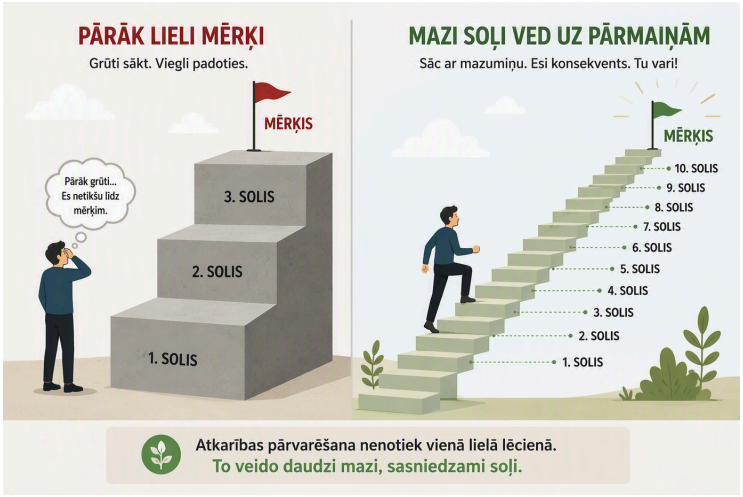
3 **Ieviest plānu pa vienam plāna punktam**

Plāns ir individuāls

Plānā jāatrod optimālais līdzsvars starp piepūli un atlīdzību

Pārāk viegli → garlaicīgi

Pārāk grūti → bezcerīgi



Attēls ģenerēts ar mākslīgo intelektu

4 **Analizēt neveiksmes** ("atkritienus") - atbildēt uz jautājumiem:

- kas notika 30 minūtes pirms neveiksmes?
- kas bija "trigeris"?
- ko darīt nākamreiz?

Būtiski ir saskatīt uzvaras un fokusēties uz sasniegumiem!

Finansē Eiropas Savienība NextGenerationEU

2027 Nacionālais attīstības plāns

Viedās administrācijas un reģionālās attīstības ministrija

Rīgas plānošanas reģions

Semināru organizēja Rīgas plānošanas reģions Eiropas Savienības Atveseļošanas un noturības mehānisma investīcijas projekta Nr.3.1.1.2.i. "Pašvaldību kapacitātes stiprināšana darbības efektivitātes un kvalitātes uzlabošanai" ietvaros. Projekta vadošais partneris ir Viedās administrācijas un reģionālās attīstības ministrija

Trauminformēta prakse

Materiāls balstīts uz Rīgas plānošanas reģiona kapacitātes celšanas pasākumu „Trauminformēta prakse" un starptautiskās konferences "*Trauma Congress*" saturu

Faktori, kas var radīt traumatisku pieredzi:

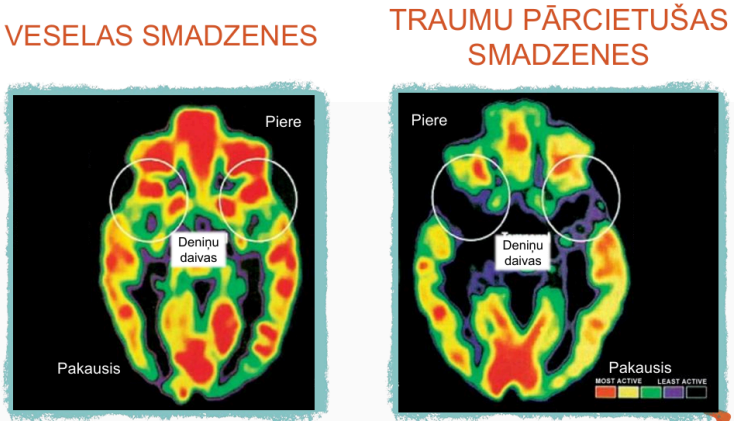
1. Smaga grūtniecība
2. Sarežģītas dzemdības
3. Atšķiršana/hospitalizēšana pēc piedzimšanas
4. Akūta trauma
5. Vardarbība
6. Atstāšana novārtā
7. Sistēmas ietekme

⚠️ Traumatiskais notikums ≠ tā radītās sekas

Trauma tiek izprasta nevis kā pats notikums, bet kā nespēja integrēt piedzīvoto pieredzi. Tā rezultātā var veidoties ilgstošas psiholoģiskas un somatiskas (ķermeniskas) sekas.

Trauma ietekmē:

1. Attiecību veidošanos
2. Somatiskā (ķermeņa) attīstību
3. Neirobioloģiskā attīstību
4. Emocionālo attīstību
5. Kognitīvo jeb izziņas attīstību
6. Morālo attīstību



Smadzenes laika gaitā var mainīties, augt un kļūt veselas!

⚠️ No sākuma jārisina traumatiskā pieredze un tikai tad kļūst iespējama kognitīvā intelektuālā attīstība. Skola nevar efektīvi sniegt izglītības pakalpojumu, kamēr bērnam nav risināta traumas pieredze.

Traumas risināšanas (terapijas) mērķis jeb spēja integrēt pieredzi:

Spēja apzināties traumatisko notikumu kā pieredzi, taču tā vairs neizraisa emocionālus pārdzīvojumus un attīstību un izaugsmi ierobežojošus traucējumus.

Finansē Eiropas Savienība NextGenerationEU
2027 Nacionālais attīstības plāns
Viedās administrācijas un reģionālās attīstības ministrija
RĪGAS PLĀNOŠANAS REĢIONS

Semināru organizēja Rīgas plānošanas reģions Eiropas Savienības Atveseļošanas un noturības mehānisma investīcijas projekta Nr.3.1.1.2.i. "Pašvaldību kapacitātes stiprināšana darbības efektivitātes un kvalitātes uzlabošanai" ietvaros. Projekta vadošais partneris ir Viedās administrācijas un reģionālās attīstības ministrija

Trauminformēta prakse - metodes

Materiāls balstīts uz Rīgas plānošanas reģiona kapacitātes celšanas pasākumu „Trauminformēta prakse” saturu

Aprūpes mērķi un metodes (ko dara vecāki vai aprūpētāji):

1. **Droša vide.** Nodrošināt bērnam fiziski un emocionāli drošu vidi, kurā viņš jūtas pasargāts, pieņemts un uzklausīts. Samazināt situācijas, kas var radīt bailes, stresu vai atkārtotu traumatisku pieredzi.

2. **Pastāvība un stabilitāte.** Veidot paredzamu ikdienas ritmu, skaidrus noteikumus un stabilas attiecības ar aprūpētājiem. Bērnam ir svarīgi zināt, kas notiks tālāk un pie kā viņš var vērsties pēc palīdzības.

3. **Labklājība.** Veicināt bērna emocionālo, fizisko un sociālo labklājību. Nodrošināt bērna pamatvajadzības, emocionālu atbalstu, iespēju attīstīties un atgūt uzticēšanos pieaugušajiem.

Terapijas posmi (ko dara terapeiti):

1. **Drošība un stabilizācija.** Tiek veidota fiziska un emocionāla drošība, paredzama vide un apgūtas prasmes emociju, ķermeņa reakciju un stresa regulēšanai.

2. **Traumas apstrāde.** Drošā terapeitiskā vidē pakāpeniski tiek apstrādātas traumatiskās atmiņas, emocijas un ķermeniskās reakcijas.

3. **Integrācija un attīstība.** Bērns integrē traumatisko pieredzi savā dzīvesstāstā, atjauno uzticēšanos un attīsta spēju veidot drošas attiecības un pilnvērtīgi attīstīties.

Vecāka vai terapeita personība ir svarīgākais faktors, jo:

- Terapeitisko attiecību kvalitāte ir viens no būtiskākajiem faktoriem, neatkarīgi no pielietotās metodikas
- Aprūpētājs vai terapeits māca bērnu regulēt nervu sistēmu, “izīrējot savu pieaugušā nervu sistēmu”

Finansē Eiropas Savienība NextGenerationEU
2027 Nacionālais attīstības plāns
Viedās administrācijas un reģionālās attīstības ministrija
Rīgas plānošanas reģions

Semināru organizēja Rīgas plānošanas reģions Eiropas Savienības Atveseļošanas un noturības mehānisma investīcijas projekta Nr.3.1.1.2.i. “Pašvaldību kapacitātes stiprināšana darbības efektivitātes un kvalitātes uzlabošanai” ietvaros. Projekta vadošais partneris ir Viedās administrācijas un reģionālās attīstības ministrija

Trauminformēta prakse - pamatprincipi

Materiāls balstīts uz Rīgas plānošanas reģiona kapacitātes celšanas pasākumu „Trauminformēta prakse" un starptautiskās konferences "Trauma Congress" saturu

Aprūpes mērķi un metodes (ko dara vecāki vai aprūpētāji):

1. **Droša vide.** Nodrošināt bērnam fiziski un emocionāli drošu vidi, kurā viņš jūtas pasargāts, pieņemts un uzklausīts. Samazināt situācijas, kas var radīt bailes, stresu vai atkārtotu traumatisku pieredzi.

2. **Pastāvība un stabilitāte.** Veidot paredzamu ikdienas ritmu, skaidrus noteikumus un stabilas attiecības ar aprūpētājiem. Bērnam ir svarīgi zināt, kas notiks tālāk un pie kā viņš var vērsties pēc palīdzības.

3. **Labklājība.** Veicināt bērna emocionālo, fizisko un sociālo labklājību. Nodrošināt bērna pamatvajadzības, emocionālu atbalstu, iespēju attīstīties un atgūt uzticēšanos pieaugušajiem.

Terapijas posmi (ko dara terapeiti):

1. **Drošība un stabilizācija.** Tiek veidota fiziska un emocionāla drošība, paredzama vide un apgūtas prasmes emociju, ķermeņa reakciju un stresa regulēšanai.

2. **Traumas apstrāde.** Drošā terapeitiskā vidē pakāpeniski tiek apstrādātas traumatiskās atmiņas, emocijas un ķermeniskās reakcijas.

3. **Integrācija un attīstība.** Bērns integrē traumatisko pieredzi savā dzīvesstāstā, atjauno uzticēšanos un attīsta spēju veidot drošas attiecības un pilnvērtīgi attīstīties.

Vecāka vai terapeita personība ir svarīgākais faktors, jo:

- Terapeitisko attiecību kvalitāte ir viens no būtiskākajiem faktoriem, neatkarīgi no pielietotās metodikas
- Aprūpētājs vai terapeits māca bērnu regulēt nervu sistēmu, "izīrējot savu pieaugušā nervu sistēmu"

Finansē Eiropas Savienība NextGenerationEU
2027 Nacionālais attīstības plāns
Viedās administrācijas un reģionālās attīstības ministrija
Rīgas plānošanas reģions

Semināru organizēja Rīgas plānošanas reģions Eiropas Savienības Atveseļošanas un noturības mehānisma investīcijas projekta Nr.3.1.1.2.i. "Pašvaldību kapacitātes stiprināšana darbības efektivitātes un kvalitātes uzlabošanai" ietvaros. Projekta vadošais partneris ir Viedās administrācijas un reģionālās attīstības ministrija

Darbs ar bērniem/ jauniešiem ar mentāliem traucējumiem

Materiāls balstīts uz Rīgas plānošanas reģiona kapacitātes celšanas pasākumu „Darbs ar bērniem un jauniešiem ar mentāliem traucējumiem" saturu

Termini:	**Uzvedības problēmas**	**Uzvedības traucējumi**
Statuss	Sociāla uzvedība	Klīniska diagnoze (SSK*-10)
Pamats	Vide + audzināšana + situācija	Neirobioloģisks + psiholoģisks + vide
Pazīmes	Mērena, kontekstuāla, pārejoša uzvedība	**Smaga, atkārtota, t.sk., anitisociāla un agresīva rīcība**
Ilgums	Bieži īslaicīgi, situatīvi	Noturīgi (⩾ 6 mēn)
Smagums	Traucē disciplīnu, bet ne funkcionēšanu kopumā	Būtiski funkcionēšanas traucējumi
Diagnostika	Skolotājs, sociālais darbinieks, vecāki	Psihiatrs pēc SSK* kritērijiem
Intervence	Disciplīna, audzināšana, sociālās intervences	Terapija, medicīniska palīdzība, rehabilitācija
Cēloņi	Sociāli, audzināšanas faktori, emocionāli	Bieži bioloģiski + psiholoģiski + sociāli

**SSK - Starptautiskā slimību klasifikācija

Agresijas mazināšanas stratēģijas:
- **Psihosociālā** – emociju verbalizācija, saruna, izpratne, apzinātība, komunikācija
- **Bioloģiskā** – fiziska izlāde (bioloģiska nepieciešamība!), medikamentoza
- **Garīgā** – eksistenciāli filozofiska

Biežāk lietotās medikamentu grupas:
1. **Neiroleptiķi** – dopamīnu inhibējošs efekts
2. **Benzodiazepīni** – pastiprina GABA kavējošo darbību (GABA – gamma-aminosviestskābe ir kavējošais neirotransmiters centrālajā nervu sistēmā)
3. **Antidepresanti** (SSRI) – negatīvo emociju mazinošs efekts caur serotonīna pieaugumu (SSRI – selektīvie serotonīna atpakaļsaistes inhibitori)
4. **Antiepileptiskie līdzekļi** – smadzeņu elektriskās impulsācijas līdzsvarošana caur GABA sistēmu, jonu kanāliem (olbaltumvielu struktūras nervu šūnu membrānā), Glutamātsistēmu (galvenais ierosinošais neirotransmiters, aktivizē nervu darbību)

Finansē Eiropas Savienība NextGenerationEU
2027 Nacionālais attīstības plāns
Viedās administrācijas un reģionālās attīstības ministrija
Rīgas plānošanas reģions

Semināru organizēja Rīgas plānošanas reģions Eiropas Savienības Atveseļošanas un noturības mehānisma investīcijas projekta Nr.3.1.1.2.i. "Pašvaldību kapacitātes stiprināšana darbības efektivitātes un kvalitātes uzlabošanai" ietvaros. Projekta vadošais partneris ir Viedās administrācijas un reģionālās attīstības ministrija

Darbs ar bērniem/ jauniešiem ar mentāliem traucējumiem

Materiāls balstīts uz Rīgas plānošanas reģiona kapacitātes celšanas pasākumu „Darbs ar bērniem un jauniešiem ar mentāliem traucējumiem" saturu

Psihes brieduma pazīmes:

Atkarība → patstāvība
Pasivitāte → aktivitāte
Subjektivitāte → objektivitāte
↑ Zināšanas
↑ Prasmes
↑ Atbildība (maz pienākumu → plašāki, vairāk pienākumu)
Šaurākas intereses → plašas intereses
Egoisms (savtība) → altruisms (nesavtība)
Sevis noraidīšana → sevis pieņemšana
Neskaidra pašidentitāte → integrēta pašidentitāte
Uzmanība atsevišķām detaļām → plašāka uzmanība, kopsakarības
Virspusējas intereses → dziļas intereses
Imitēšana → oriģinalitāte
Drošība, noteiktība → tolerance pret nenoteikto, dažādo
Impulsivitāte → racionalitāte

Attīstības virzību nosaka tas, cik konsekventi ir apmierinātas:

- Vitālās vajadzības (drošība, miegs, fizioloģija)
- Sociālās vajadzības (piesaiste, emocionāla pieejamība)
- Attīstības vajadzības (autonomija, kompetence, jēgas pieredze, vērtība)



Ja vajadzības tiek hroniski ignorētas vai netiek prioritizētas, bērna nervu sistēma paliek pastāvīgā stresa režīmā, kas kavē personības nobriešanu un pašregulācijas attīstību.

Finansē Eiropas Savienība NextGenerationEU
2027 Nacionālais attīstības plāns
Viedās administrācijas un reģionālās attīstības ministrija
Rīgas plānošanas reģions

Semināru organizēja Rīgas plānošanas reģions Eiropas Savienības Atveseļošanas un noturības mehānisma investīcijas projekta Nr.3.1.1.2.i. "Pašvaldību kapacitātes stiprināšana darbības efektivitātes un kvalitātes uzlabošanai" ietvaros. Projekta vadošais partneris ir Viedās administrācijas un reģionālās attīstības ministrija

Darbs ar bērniem/ jauniešiem ar mentāliem traucējumiem

Materiāls balstīts uz Rīgas plānošanas reģiona pieredzes apmaiņas Brēmenē, Vācijā, 2026 saturu

Integrācijas pamats - amatu prasmes un nodarbinātības terapija, labie piemēri:

1 **Sociālās rehabilitācijas pakalpojums** jauniešiem ar mentāliem traucējumiem = profesionālā rehabilitācija + sociālais atbalsts + mentālās veselības atbalsts + nodarbinātības atbalsts + izmitināšana

2 **Skolas pārtraukšanas** risku mazināšana - akadēmiskais gads kopā ar mentoru, kurš atbalsta skolēnu apgūt viņu interesējošas prasmes, demonstrējot to sasaisti ar mācību priekšsmetiem. *Piemēram to, kā matemātikas un fizikas zināšanas noder riteņa remontā*

3 **Speciālās izglītības vajadzības** tiek atbalstītas, nodrošinot:

- multidisciplināru skolotāju komandu (skolotāji + speciālās izglītības skolotāji
- pietiekošu skaitu skolotāju - uz katriem 6 bērniem 1 darbinieks
- mācības integrēti ar citiem bērniem (izņemot ģimnāzijas)
- vecākiem iespēju mācīties kopā ar bērnu reizi nedēļā

4 **Mentālās veselības atbalsts jauniešu atrašanās vietās** - vizītes skolās, pedagoģiski medicīniskā komisija atrodas psihoterapetiskās palīdzības institūcijā *(Pusaudžu resursu centra tipa iestādē)*

5 **Digitāls rīks** - psychNAVi Bremen apkopo dažādas mentālās veselības un sociālā atbalsta iespējas vienuviet un nodrošina iespēju nekavējoties pieteikties konsultācijai

interese → prasmes → profesija → darbs → sociālie kontakti → patstāvība → integrācija sabiedrībā

Finansē Eiropas Savienība NextGenerationEU
2027 Nacionālais attīstības plāns
Viedās administrācijas un reģionālās attīstības ministrija
Rīgas plānošanas reģions

Semināru organizēja Rīgas plānošanas reģions Eiropas Savienības Atveseļošanas un noturības mehānisma investīcijas projekta Nr.3.1.1.2.i. "Pašvaldību kapacitātes stiprināšana darbības efektivitātes un kvalitātes uzlabošanai" ietvaros. Projekta vadošais partneris ir Viedās administrācijas un reģionālās attīstības ministrija

Sociālā aprūpe pilngadīgām personām

Materiāls balstīts uz Rīgas plānošanas reģiona pieredzes apmaiņas Paņevēžā, Lietuvā, 2025 saturu

Labās prakses piemēri Lietuvā:

1. **Veselības un sociālās aprūpes pakalpojumu integrēšana** - skaidri nošķirts jomu saturs (*medmāsa un sociālais aprūpētājs katrs dara savu darbu*), apvienota administrācija, kas koordinē abu profesionāļu darbu labākai aprūpes (veselības un sociālā) kvalitātei kopumā

2. **Par pakalpojuma efektivitāti un kvalitāti** liecina klienta vēlme to saņemt *(novērotā prakse arī Latvijā liecina, ka daudzveidība pakalpojumu saņemšanas formās (vaučeri vai nosūtījums) un plašs sniedzēju loks rada izvēles iespējas un sekmē pakalpojumu kvalitāti un efektivitāti)*

3. **Sociālo pakalpojumu sasaiste ar nodarbinātību** un patstāvību – specializētajās darbnīcās cilvēkiem ar mentālās veselības traucējumiem tiek nodrošināta iespēja apgūt un izmantot darba prasmes, radīt tirgum piemērotus produktus un saņemt atalgojumu par paveikto (*pašvaldība piešķir labu noieta vietu (centrālajā ielā) un produktu iztsrādē konsultē profesionāli dizaineri, būtu vēlami arī mārketinga speciālisti*)

4. **Ilgstošajā sociālajā aprūpē** netiek piemēroti lepirkumu nosacījumi, drīzāk sabiedrisko pakalpojumu regulējuma principi - pakalpojumu sniedzējs vienojas ar pašvaldību par pakalpojuma cenu nākamajam gadam bez riska, ka iepirkuma rezultātā klientam jāmaina dzīvesvieta uz citu institūciju, kura uzvarējusi ar mazāku cenu

5. **Dažādu finansējuma avotu integrēšana** sociālās aprūpes pakalpojumu nodrošināšanā – pakalpojumu izmaksās tiek apvienots valsts budžeta, pašvaldības, klienta un atsevišķos gadījumos arī cits, piemēram, baznīcas, finansējums

6. **Digitālo risinājumu izmantošana** pakalpojumu kvalitātes un administrēšanas uzlabošanai – institūcijā lieto programma, kurā dokumentē aprūpētāju darbus un citu ar pakalpojuma nodrošināšanu saistītu informāciju, un tā ir savietojama ar atskaitēm pašvaldībai

Finansē Eiropas Savienība NextGenerationEU
2027 Nacionālais attīstības plāns
Viedās administrācijas un reģionālās attīstības ministrija
Rīgas plānošanas reģions

Semināru organizēja Rīgas plānošanas reģions Eiropas Savienības Atveseļošanas un noturības mehānisma investīcijas projekta Nr.3.1.1.2.i. “Pašvaldību kapacitātes stiprināšana darbības efektivitātes un kvalitātes uzlabošanai” ietvaros. Projekta vadošais partneris ir Viedās administrācijas un reģionālās attīstības ministrija

Sociālā aprūpe pilngadīgām personām

Materiāls balstīts uz Rīgas plānošanas reģiona pieredzes apmaiņas Biaritzā, Francijā, 2026, saturu

Labās prakses piemēri Francijā:

1. **Mājīga, kopienā integrēta dzīvesvide** cilvēkiem ar invaliditāti – sociālās institūcijas tiek veidotas kā mājīgas un drošas dzīvesvietas, nodrošinot iedzīvotāju iekļaušanos vietējā kopienā. Dienas aprūpes pakalpojumā liela uzmanība tiek veltīta darbam ar psihoemocionālajām attiecībām klientu grupā, tas savlaicīgi mazina spriedzi un agresijas riskus

2. **Integrēts un individuāli pielāgots atbalsts visā dzīves ciklā** – vienā sistēmā saistīti sociālie, veselības, dzīvesvietas un nodarbinātības atbalsta pakalpojumi, nodrošinot atbalsta nepārtrauktību

3. **Pakalpojuma saņēmēja aktīva iesaiste** savas dzīves organizēšanā – cilvēki tiek iesaistīti ikdienas lēmumu pieņemšanā, piemēram, ēdienkartes un aktivitāšu plānošanā, kā arī regulāri tiek izvērtēti viņu individuālie mērķi un vajadzības

4. **Ģimenes un atbalsta loka iesaiste –** sadarbība tiek veidota ne tikai ar klienta ģimeni, bet arī ar draugiem, radiniekiem un citām viņam (viņai) nozīmīgām personām, stiprinot personas neformālo atbalsta tīklu

5. **Atbalstītās nodarbinātības un darba trenera pieeja –** cilvēkiem ar invaliditāti tiek nodrošināta iespēja strādāt atbalstītā vidē, vienlaikus mērķtiecīgi virzot uz darba tirgu. Pārejā uz jaunu darbavietu darba treneris sniedz atbalstu un palīdz adaptēties jaunajā darba vidē

6. **Starpnozaru un starppašvaldību sadarbība** pakalpojumu nodrošināšanā – 16 pašvaldības kopā izveidojušas sociālās aprūpes centru, kas sniedz kopienas darba, izmitināšanas un sociālās aprūpes mājā un institūcijā pakalpojumus šo pašvaldību iedzīvotājiem

7. **Sociālās iekļaušanas veicināšana caur sadarbību ar kopienu –** sociālie pakalpojumi tiek sasaistīti ar pašvaldības infrastruktūru, kopienas dzīvi, sadarbojoties ar sporta klubiem, bibliotēkām, uzņēmumiem un citiem kopienas resursiem, kā arī veidojot starppaudžu aktivitātes

Finansē Eiropas Savienība NextGenerationEU
2027 Nacionālais attīstības plāns
Viedās administrācijas un reģionālās attīstības ministrija
Rīgas plānošanas reģions

Semināru organizēja Rīgas plānošanas reģions Eiropas Savienības Atveseļošanas un noturības mehānisma investīcijas projekta Nr.3.1.1.2.i. "Pašvaldību kapacitātes stiprināšana darbības efektivitātes un kvalitātes uzlabošanai" ietvaros. Projekta vadošais partneris ir Viedās administrācijas un reģionālās attīstības ministrija