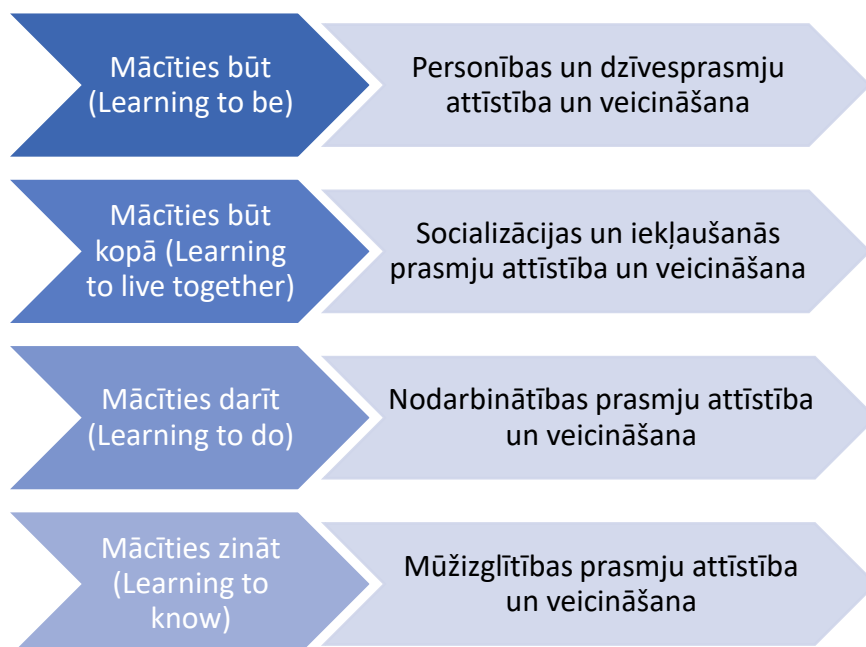


**Zemgales plānošanas reģiona (Latvija) un  
Linčepingas Sociālā darba pētījumu un attīstības centra  
kopējā projekta RETHINK/ PĀRDOMĀT  
rezultātā izmēģinātās (pilotētās) mentoru un jauniešu apmācību programmas  
izvērtējuma apkopojums**

**II daļa – Jauniešu rezultāti**

*Laika periodā no 2020. gada augusta līdz 2021. gada martam, notika 10 mentoru rekrutēšana, atlase, apmācības 20 jauniešu ar garīga rakstura traucējumiem atbalstam sociālajai integrācijai izglītībā un nodarbinātībā. Lai izvērtētu programmas efektivitāti, gūto pieredzi un uzlabotu programmas pielietojumu nākotnē, projekta vadošā pētniece veica izvērtējumu, balstoties uz četrus iesaistīto pušu (mentor, jauniešu, pašvaldību sociālo dienestu gadījumu vadītāju un projekta speciālistu) anketēšanu un intervēšanu.*

10 mentori laika posmā no 2020. gada septembra līdz 2021. gada 31. martam nodrošināja atbalstu 20 jauniešiem Zemgalē. Atbilstoši projekta ietvaros izstrādātajai Rokasgrāmatai, uz kuru balstīta arī mācību programma, mentoru darba ar jauniešiem pamatā bija sadarbības sākuma posmā izstrādāti individuālie atbalsta plāni. Izstrādājot šos atbalsta plānus, tika vērsta uzmanība uz UNESCO mācīšanās pīlāriem (skat 1.attēlu).



**1.attēls.** UNESCO mācīšanās pīlāri un to formulējums atbalsta plānos



European Union  
European Regional  
Development Fund

2

Šajā laikā ar katru no jauniešiem tika veikts individuāls mentora darbs, atkarībā no individuālā atbalsta plāna un citiem ietekmējošiem faktoriem darbam kopumā veltot no astoņām līdz pat 92 stundām (skat.1.tabulu). Par mentoringa procesu, veiktajām aktivitātēm un tām veltīto laiku mentori katru mēnesi iesniedza atskaiti gadījumu vadītājam. Katrā no atbalsta plāniem, atbilstoši konkrētā jaunieša vajadzībām un iespējām, pastiprināti tika vērsta uzmanība uz vismaz diviem no UNESCO mācīšanās pīlāriem. 1. tabulā sniegta informācija par mentora un jaunieša sadarbības mērķiem, plāna sasaisti ar mācīšanās pīlāriem un aprakstītas galvenās kopīgās aktivitātes un rezultāti.



European Union  
European Regional  
Development Fund

**1.tabula. Mentora sniegtais atbalsts jauniešiem**

Nr. p.k.	Jauniešis	Mentora atbalsts (h, min)	Atbalsta un sadarbības mērķi	UNESCO mācīšanās pilāri	Veiktās aktivitātes un rezultāti
1.	Jauniešis A	7h 50min	Komunikācijas prasmju pilnveide, mērķu izvirzīšana	Socializācijas un iekļaušanās prasmju attīstība un veicināšana Personības un dzīvesprasmju attīstība un veicināšana	Kopīga pastaiga, telefona sarunas, sniegts emocionāls atbalsts
2.	Jauniete B	37h 30min	Profesijai nepieciešamo prasmju, dzīves prasmju apguve	Nodarbinātības prasmju attīstība un veicināšana Personības un dzīvesprasmju attīstība un veicināšana	Individuālas tikšanās, telefona sarunas, komunikācija Whatsapp, palīdzība bezdarbnieka statusa iegūšanā, kopīga ēdiena gatavošana, sniegts emocionāls atbalsts, pilnveidotas komunikācijas prasmes
3.	Jauniete C	19h 45min	Veselības stāvokļa uzlabošana, saturīga brīvā laika pavadīšana, sociālo prasmju pilnveide	Socializācijas un iekļaušanās prasmju attīstība un veicināšana Personības un dzīvesprasmju attīstība un veicināšana	Individuālas tikšanās, telefona sarunas, atbalsts un iedrošinājums apmeklēt ārstus, rūpēties par savu veselību, apmeklētas trīs kultūras vietas, norēķināšanās par pirkumiem veikalā, kopīga ēdiena gatavošana, dekorāciju gatavošana svētkiem, emocionāls atbalsts
4.	Jauniete D	10h	Sociālo prasmju pilnveide, dzīvesgribas stiprināšana	Socializācijas un iekļaušanās prasmju attīstība un veicināšana Personības un dzīvesprasmju attīstība un veicināšana	Kafejnīcas apmeklējums (1x), kopīgas fiziskās aktivitātes – pastaiga, telefona sarunas un emocionāls atbalsts, stiprinājums jauniešu mātei
5.	Jauniešis E	73h	Socializācija un patstāvība, emocionālās labsajūtas veicināšana	Socializācijas un iekļaušanās prasmju attīstība un veicināšana Personības un dzīvesprasmju attīstība un veicināšana	Sadarbība ar jauniešu sociālo darbinieku un jauniešu interešu aizstāvība, organizējot dalību 8 dienu rehabilitācijas programmā Latvijas neredzīgo biedrībā, tikšanās, telefona sarunas un saziņa Whatsapp emocionālās labsajūtas veicināšanai.



Nr. p.k.	Jaunietis	Mentora atbalsts (h, min)	Atbalsta un sadarbības mērķi	UNESCO mācīšanās pilāri	Veiktās aktivitātes un rezultāti
6.	Jaunietis F	23h	Sociālo prasmju un nodarbinātības prasmju veicināšana	Nodarbinātības prasmju attīstība un veicināšana Socializācijas un iekļaušanās prasmju attīstība un veicināšana	Iesaiste tehniskās jaunrades nodarbībās, individuāla tikšanās un pastaiga, telefoniska komunikācija par nodarbinātības prasmju apguves iespējām SIVA, izglītību, svētku tradīcijām, emocionāls atbalsts
7.	Jauniete G	32h	Iekļaušanās darba tirgū un sabiedrībā, pašapziņas stiprināšana un rūpes par sevi	Nodarbinātības prasmju attīstība un veicināšana Socializācijas un iekļaušanās prasmju attīstība un veicināšana Personības un dzīvesprasmju attīstība un veicināšana	Tikšanās brīvā dabā, kafējnicā, dzīvesvietā, telefona sarunas, emocionāls atbalsts, plānošanas instrumentu apguve, pārrunātas metodes sevis lutināšanai un relaksācijas metodes, kopīgas fiziskas aktivitātes – pastaigas, distanču slēpošana, fotografēšanas prasmju pilnveide, uzsākti pagaidu sabiedriskie darbi
8.	Jaunietis H	65h	Nodarbinātības prasmju, pašapziņas un patstāvības veicināšana	Nodarbinātības prasmju attīstība un veicināšana Socializācijas un iekļaušanās prasmju attīstība un veicināšana	Tikšanās, telefona sarunas, saziņa Whatsapp, ekskursijas un profesiju specifikas iepazīšana – augļu dārzā, mūzikas skolā, kafējnicā, zirkopības nodarbības, jāšana, iesaiste brīvprātīgajā darbā vides sakopšanā un divos sabiedriskos pasākumos, kopīgas fiziskās aktivitātes (sporta soļošana), patstāvīga sabiedriskā transporta izmantošana, sarunas – emocionālais atbalsts, veselība un veselīgs dzīvesveids, higiēna, attiecības, datoratkarības risks, komunikācijas prasmju un robežu apguve
9.	Jaunietis I	47h	Sociālo prasmju un komunikācijas iemaņu veicināšana	Socializācijas un iekļaušanās prasmju attīstība un veicināšana Personības un dzīvesprasmju attīstība un veicināšana	Reitertapijas nodarbības (5x), sarunas pa telefonu un klātienē, kafējnicas apmeklējums (3x), apgūstot uzvedību sabiedriskās vietās



Nr. p.k.	Jaunietis	Mentora atbalsts (h, min)	Atbalsta un sadarbības mērķi	UNESCO mācīšanās pilāri	Veiktās aktivitātes un rezultāti
10.	Jaunietis J	15h 30 min	Savu spēju apzināšanās, saturīga brīvā laika pavadīšana, pašapziņas veicināšana	Socializācijas un iekļaušanās prasmju attīstība un veicināšana Personības un dzīvesprasmju attīstība un veicināšana	Telefona sarunas, tikšanās klātienē, kopīgs kafejnīcas apmeklējums (1x) un fiziskas aktivitātes brīvā dabā
11.	Jaunietis K	15h + 24h = 39h <sup>1</sup>	Nodarbinātības prasmju veicināšana, fizisko aktivitāšu iekļaušana dienas režīmā	Nodarbinātības prasmju attīstība un veicināšana Personības un dzīvesprasmju attīstība un veicināšana	Telefona sarunas, īsziņas, saziņa Whatsapp, regulāras online tikšanās Zoom vidē. Jaunu zināšanu apguve – Zoom lietošana, darba intervijas simulācija, cita vienaudža pieredzes stāsta uzklaušana par patstāvīgas dzīves uzsākšanu, angļu valodas lietošanas treniņš, Duolingo aplikācija (vācu un japāņu valodas apguve). Veicināta motivācija strādāt, sniegts atbalsts darba vietu izpētē. Jaunietis uzsācis strādāt pagaidu sabiedriskos darbus savā pašvaldībā. Kopīgas-attālinātas fiziskas aktivitātes svaigā gaisā vienu mēnesi 2 reizes nedēļā, rezultātus dokumentējot Samsung Health aplikācijā un daloties ar mentoru.
12.	Jaunietis L	61h	Sociālo un nodarbinātības prasmju, pašapziņas un patstāvības veicināšana	Nodarbinātības prasmju attīstība un veicināšana Socializācijas un iekļaušanās prasmju attīstība un veicināšana Personības un dzīvesprasmju attīstība un veicināšana	Tikšanās, telefona sarunas, saziņa Whatsapp, ekskursijas un profesiju specifikas iepazīšana – augļu dārzā, mūzikas skolā, kafejnīcā, zirgkopības nodarbības, jāšana, iesaiste brīvprātīgajā darbā vides sakopšanā un divos sabiedriskos pasākumos, kopīgas fiziskās aktivitātes (sporta soļošana), patstāvīga sabiedriskā transporta izmantošana, sarunas un nodarbības sociālo prasmju apguvei, sadarbība ar jaunieša māti, sociālo darbinieku
13.	Jaunietis M	69h	Sociālo un nodarbinātības prasmju pilnveide, izpratnes par attiecībām un ģimenes	Nodarbinātības prasmju attīstība un veicināšana	Tikšanās, telefona sarunas, saziņa Whatsapp, ekskursijas un profesiju specifikas iepazīšana – augļu dārzā, mūzikas skolā, kafejnīcā, zirgkopības nodarbības, jāšana, iesaiste brīvprātīgajā darbā vides

<sup>1</sup> Ar šo jauniešu pilotprojekta laikā strādāja divi mentori, tabulā sniegts katra mentora atsevišķi un kopā atbalsta sniegšanai veltītais laiks.



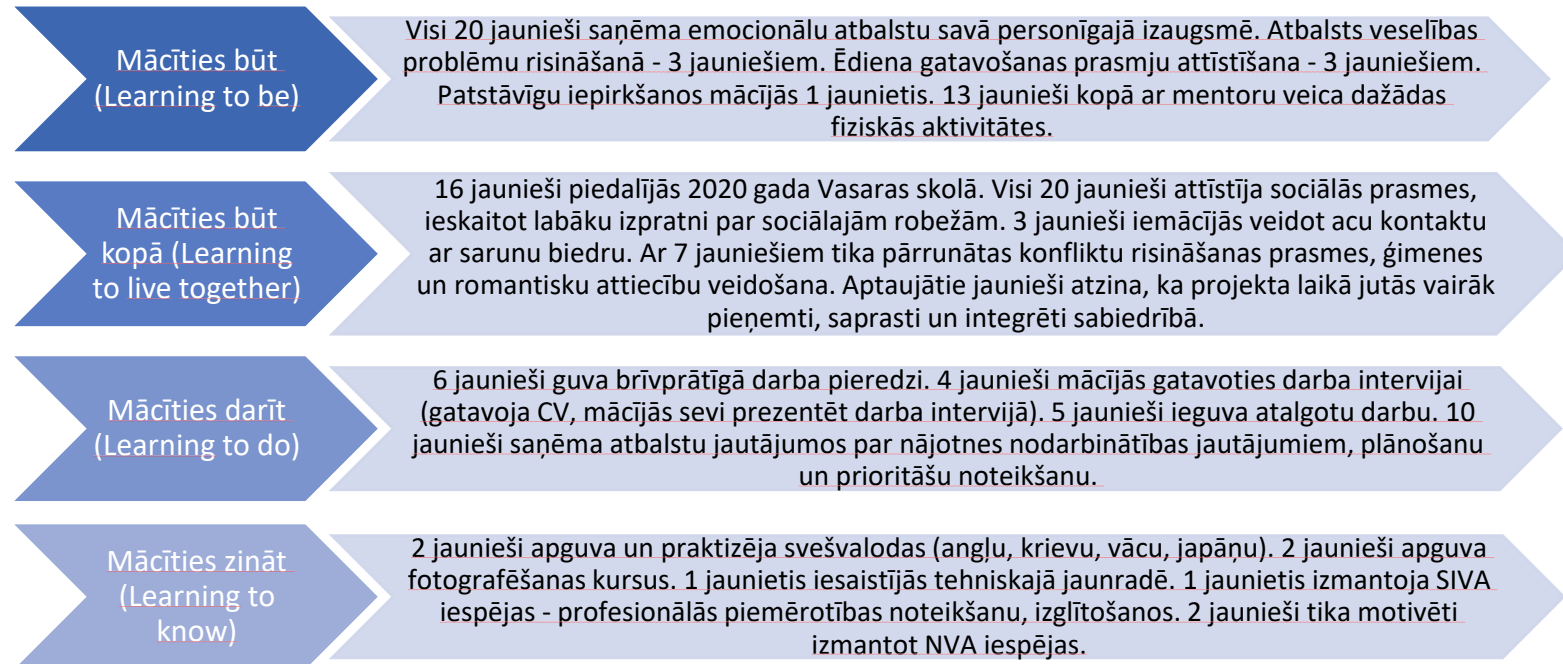
Nr. p.k.	Jaunietis	Mentora atbalsts (h, min)	Atbalsta un sadarbības mērķi	UNESCO mācīšanās pilāri	Veiktās aktivitātes un rezultāti
			veidošanas jautājumiem veicināšana	Socializācijas un iekļaušanās prasmju attīstība un veicināšana Personības un dzīvesprasmju attīstība un veicināšana	sakopšanā un divos sabiedriskos pasākumos, kopīgas fiziskās aktivitātes (sporta soļošana), patstāvīga sabiedriskā transporta izmantošana, sarunas – emocionālais atbalsts, veselība un veselīgs dzīvesveids, jautājumi par attiecībām ar pretējo dzimumu, par ģimenes veidošanu, komunikācijas prasmju un robežu apguve
14.	Jauniete N	9h 25min	Savas vides iekārtošana un uzturēšana, socializēšanās un brīvā laika pavadīšana kopā ar bērniem un atsevišķi	Socializācijas un iekļaušanās prasmju attīstība un veicināšana Personības un dzīvesprasmju attīstība un veicināšana	Tikšanās un telefona sarunas, kopīga svētku dekorāciju gatavošana, pastaigas brīvā dabā. Sniegts emocionāls atbalsts, pārrunātas attiecības ģimenē. Pilnveidoja datorprasmes, iemācījās lietot internetbanku. Ieguva informāciju par attiecināmiem pabalstiem, kas pienākas par bērnu, izveidoja un iesniedza pieteikumu bērnuģimenei.
15.	Jauniete O	35h	Socializēšanās, komunikācijas prasmju un pašapziņas veicināšana, iesaiste personību attīstošās nodarbībās	Socializācijas un iekļaušanās prasmju attīstība un veicināšana Personības un dzīvesprasmju attīstība un veicināšana	Tikšanās un telefona sarunas, kafējnīcas apmeklējums (2x), praktiska palīdzība dzīvesvietas iekārtošanā, atlabšanas plāna sastādīšana un vienošanās par atbalstu tā realizēšanā, kopīga sporta nodarbība. Piekritusi bērnu emocionālās audzināšanas kursiem, plāno iesaistīties NVA organizētās mācībās.
16.	Jaunietis P	39h	Iekļaušanās darba tirgū, neatkarības un patstāvības veicināšana	Nodarbinātības prasmju attīstība un veicināšana Socializācijas un iekļaušanās prasmju attīstība un veicināšana Personības un dzīvesprasmju attīstība un veicināšana	Regulāras tikšanās un telefona sarunas. Sociālā darbinieka atbalsta organizēšana – maznodrošinātā statuss, sociālā palīdzība, NVA atbalsts. Nokārtota subsidētā darbavieta un veikta vides pielāgošana. Veikta SIVA profesionālās piemērotības noteikšana. Iesaiste brīvprātīgajā darbā pasākuma organizēšanā, kopīga pasākuma apmeklēšana. Pusdienas kafējnīcā, pikniks. Pavadīšana pie speciālista.
17.	Jauniete R	61h	Pozitīvu attiecību veidošanas, socializēšanās iemaņu, bērnu aprūpes prasmju un prasmes	Socializācijas un iekļaušanās prasmju attīstība un veicināšana	Telefona sarunas un saziņa Whatsapp par pienākumiem ģimenē, mātes lomu. Ēdiena gatavošanas prasmju pilnveide. Sniegts emocionāls atbalsts, pārrunāti ģimenes attiecību veidošanas un



Nr. p.k.	Jaunietis	Mentora atbalsts (h, min)	Atbalsta un sadarbības mērķi	UNESCO mācīšanās pilāri	Veiktās aktivitātes un rezultāti
			patstāvīgi meklēt informāciju veicināšana	Personības un dzīvesprasmju attīstība un veicināšana	uzturēšanas jautājumi. Jauniete motivēta turpināt personīgo izaugsmi un vairo patstāvību.
18.	Jaunietis S	54h	Personīgā izaugsme, nodarbinātību veicinošu prasmju un zināšanu apguve, socializēšanās, garīgās un fiziskās veselības stiprināšana	Socializācijas un iekļaušanās prasmju attīstība un veicināšana Personības un dzīvesprasmju attīstība un veicināšana	Telefona sarunas, saziņa sociālajos tīklos un individuālas tikšanās. Kopīga ekskursija, aktivitātes brīvā dabā. Brīvprātīgais darbs un izjādes zirgu stallī (5x). Kafējnīcas apmeklējums (3x). Sniegts emocionāls atbalsts. Jaunietis atradis darbu, nodibinājis attiecības ar meiteni.
19.	Jauniete T	92h	Sadarbības un komunikācijas prasmju pilnveide, nodarbinātību veicinošu prasmju un zināšanu apguve, garīgās un fiziskās veselības stiprināšana, emocionālais atbalsts	Nodarbinātības prasmju attīstība un veicināšana Mūžizglītības prasmju attīstība un veicināšana Socializācijas un iekļaušanās prasmju attīstība un veicināšana Personības un dzīvesprasmju attīstība un veicināšana	Telefona sarunas, saziņa sociālajos tīklos un individuālas tikšanās. Kopīga ekskursija, aktivitātes brīvā dabā. Brīvprātīgais darbs un izjādes zirgu stallī (5x). Kafējnīcas apmeklējums (3x). Krievu valodas nodarbības (9x). Sagatavots un nosūtīts CV. Jauniete apmeklēja foto kursu. Vietējās pašvaldības foto konkursā guva 1.vietu.
20.	Jauniete U <sup>2</sup>	21h	Attīstīt un uzlabot komunikācijas un socializēšanās prasmes, celt pašapziņu un iedrošināt uzdrīkstēties.	Nodarbinātības prasmju attīstība un veicināšana Personības un dzīvesprasmju attīstība un veicināšana	Izveidoja CV un motivācijas vēstules paraugu. Guva priekšstatu par brīvprātīgo darbu. Izmēģināja darboties komandā ar citiem jauniešiem. Sniegts emocionāls atbalsts un iedrošinājums.

<sup>2</sup> Projektā darbojās un atbalstu saņēma tikai divus mēnešus, jo ģimenes apstākļu dēļ bija suicīda mēģinājums ar medikamentu pārdozēšanu, kā rezultātā nokļuva psihiatriskajā slimnīcā.

## Jauniešu rezultāti attiecībā pret UNESCO mācīšanās pīlāriem (skat.2.attēlu):



2.attēls. UNESCO mācīšanās pīlāri un jauniešu rezultāti



## Jauniešu mentoringa programmas novērtējums

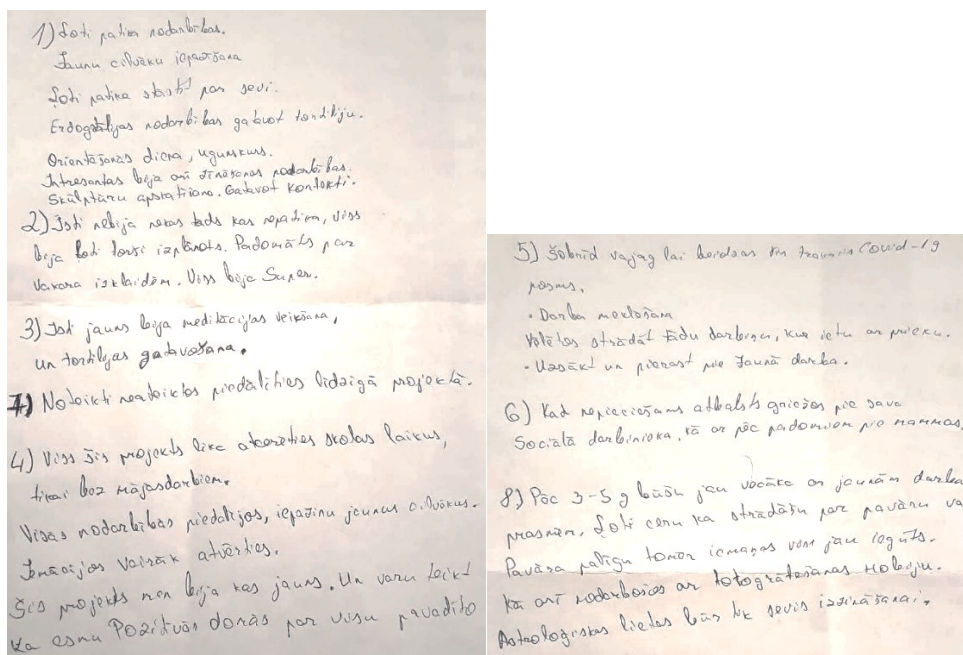
Jauniešu viedokļus par mentoringa procesu tika uzticēts noskaidrot mentoriem – cilvēkiem, kas pilotprojekta laikā bija iepazīti un kļuvuši par jauniešu uzticības personām. Lai to izdarītu, tika izstrādāts jautājumu saraksts – vadlīnijas mentora noslēguma sarunai ar jauniem. Šīs vadlīnijas vienlaikus kalpoja diviem mērķiem – apkopot jauniešu viedokļus un rezultātus, kā arī mentoram kopā ar jauniem atskatīties uz padarīto un vienoties par sadarbības noslēgumu vai tās turpmāko formu.

Noslēguma sarunas tika organizētas ar visiem 20 jauniešiem, kas piedalījās projektā. Ņemot vērā Covid-19 pandēmiju, lielākā daļa sarunu norisinājās telefoniski, dažos gadījumos tās bija klātienē tikšanās brīvā dabā vai telpās, ievērojot epidemioloģiskās drošības prasības.

Ņemot vērā mērķgrupas specifiku un mentora-jaunieša attiecības, mentoriem tika piedāvāti trīs varianti sarunu rezultātu dokumentēšanai:

1. nosūtīt sarunas audio ierakstu;
2. jaunieša atbildes pierakstīt un nosūtīt e-pastā;
3. piezvanīt pētniekam un telefoniski izstāstīt sarunas gaitu, jaunieša pausto viedokli.

Šie trīs varianti tika piedāvāti ar mērķi mentoriem sniegt iespēju sarunu organizēt pēc iespējas dabiski un atbildes apkopot sev un jauniešiem ērtākajā veidā. Rezultātā tika saņemti divi sarunu audio ieraksti un e-pasta ziņojumi par 18 sarunu rezultātiem, kas sniegti brīvā formā. Sarunas ar jauniešiem norisinājās no 2021. gada 31. janvāra līdz 23. martam. Vienā gadījumā jauniešu bija lūgusi mentorei jautājumu sarakstu, lai atbildes sagatavotu un pēc sarunas nosūtītu rakstiski (skat.3.attēlu).



3. attēls. Rakstiski sniegtās atbildes

*Jāņem vērā, ka 5 jauniešiem bija grūtības sniegt atgriezenisko saiti, tāpēc šīs sarunas bija īsas, galvenokārt fokusējoties uz pozitīvo pieredzi, un to atspoguļojums e-pasta ziņojumā neaizņēma vairāk par pāris teikumiem. Pārējās 15 sarunas bija izvērstākas, aptverot visus jautājumu vadlīnijās ietvertos tematus. Papildus ņemtas vērā 14 jauniešu sniegtās atbildes Vasaras skolas, kas norisinājās 2020. gada 25.-28. augustā, novērtējuma anketās.*

*Zemāk lasāmajā jauniešu viedokļu apkopojumā to ilustrēšanai sniegti citāti no audio ierakstiem un mentoru iesūtītajām jauniešu atbildēm. Kaut arī jauniešu atbildes mentori snieguši rakstiski, iespējams, ieviešot korekcijas izteiksmes formā, līdz ar to tie nav tieši citāti no jauniešu sacītā, tomēr tie sniedz būtisku ieskatu tēmās, kas sarunu laikā bijušas jauniešu uzmanības lokā.*

### **Pozitīvie iespaidi un spilgtākās atmiņas**

Dažādu apstākļu ietekmē jaunieši projektā iesaistījās dažādos laikos – daļa piedalījās jau sākotnējā piemērotības noteikšanā, kam sekoja dalība Vasaras skolā, citi pēc sociālo darbinieku un jaunatnes darbinieku rekomendācijām tika uzrunāti un iesaistījās vēlāk un projekta ietvaros darbojās tikai individuāli kopā ar mentoru.

Tie jaunieši, kas piedalījās Vasaras skolā, sarunās atsaucas tieši uz šo pasākumu kā spilgtāko un vērtīgāko pieredzi projekta laikā. Vasaras skolā jauniešiem patika interesantais un ar dažādām aktivitātēm bagātīgi pildītais dienas režīms – nodarbības ar dažādiem speciālistiem, ekskursijas uz Karamelu darbnīcu un Smilšu skulptūru festivālu, vakara sarunas ar mentoriem pie ugunskura un dejas diskotēkā.

Arī jauniešu novērtējuma anketās par Vasaras skolu dominēja pozitīvās emocijas un tā brīža spilgtākie iespaidi. Gandrīz visi jaunieši gan par Vasaras skolu kopumā, gan par atsevišķu speciālistu nodarbībām aptaujas anketās snieguši augstāko vērtējumu “ļoti patika”. Tāpat atzinīgi tika vērtēta nometnes norises vieta, īpaši, pieejamais baseins, un pasniegtais ēdiens.

Visi nometni apmeklējušie jaunieši noteikti vēlētos ko līdzīgu atkārtot, liels uzsvars tiek likts uz fiziskajām aktivitātēm, jaunu prasmju apguvi. Jaunieši vēlas vairāk nodarbību un iespēju socializēties ar citiem vienaudžiem. Šādai nometnei, jauniešu prāt, vajadzētu būt ilgākai, pat uz vairākām nedēļām.

Daļa no jauniešiem spēja reflektēt arī par izaicinājumiem, piemēram, par grūtībām sarunā ar karjeras konsultantu vai sporta aktivitātēs, mērķu noteikšanu, labāku sevis un citu cilvēku iepazīšanu. Viens jauniešis nebija apmierināts, ka iepriekš netika informēts par ekskursiju, kas notika Vasaras skolas laikā.

Jauniešiem Vasaras skolā lielu prieku sagādāja iepazīšanās vienam ar otru un mentoriem – ieinteresētiem un atvērtiem cilvēkiem. Vairāki no viņiem projekta laikā kopā ar mentoriem viens ar otru tikās atkārtoti.

Jaunieši Vasaras skolu dēvēja par nometni, visiem šādas formas pasākums bija jauna pieredze, un daļai jauniešu – pirmā pieredze piedaloties vairāku dienu pasākumā ārpus mājām (par to sarunās runāja trīs jaunieši). Vasaras skolā gūtā pieredze un jaunie kontakti jauniešiem, kuri ikdienā vairāk vai mazāk ir sociāli izolēti, bija ļoti nozīmīgi.

“Pilnīgi viss patika! (Liela sajūsma telefonā un smaidīga balss.) Viss bija kā sapnī... Vēlos atgriezties kaut vai tagad. Patika pastaigas, patika nodarbības nometnē. Dejas... patika sarunas ar mentoriem.”

“Pats pirmais bija nometne. (..) Tur jau viss tā kopā bija, visas nodarbības bija pakārtotas viena otrai. Tas man patika, tur bija režīms, izkustēšanās, mentāla izkustēšanās, pārdomu brīdis.”

“Vispilgtāk ir tā nometnīte, kur mēs bijām. Tiešām, es teikšu godīgi, es pirmo reizi biju tādā nometnē. Es teikšu, ka interesanta vieta bija, es jau biju domājusi, ka būs vairāk cilvēki apkārt, bet man tiešām patīk nomaļas vietas. Un tas, ka jaunus draugus dabūjām visi.”

Runājot par aktivitātēm pēc Vasaras skolas, jaunieši pozitīvi izteicās par dažādām mentoru organizētām ekskursijām, pieredzes apmaiņas braucieniem un iespēju satikt vienam otru. Arī jaunieši, kas nebija piedalījušies Vasaras skolā, novērtēja iespēju iepazīties savā starpā.

Visvairāk pozitīvu emociju saistīts ar aktivitātēm ārpus ierastās vides, ar “izraušanos”, ar jaunas pieredzes gūšanu, un būšanu kopā, ko piedāvāja mentors. Piemēram, jaunieši sarunās atsaucās uz dažādu kultūrvēsturisku vietu vai pilsētas apmeklēšanu (3)<sup>3</sup>, pastaigām, fiziskām aktivitātēm brīvā dabā (5), iesaisti brīvprātīgajā darbā (5), izjādēm ar zirgiem (6), fotografēšanas prasmju pilnveidi (2), kopīgu kafējnīcas apmeklēšanu (3). Vairākiem jauniešiem sadarbības ar mentoru dēļ bija iespēja iesaistīties nodarbībās vai nu dienas centrā (3) vai tehniskajā jaunradē (1). Vienam jauniešim būtiska bija iespēja apmeklēt 8 dienu rehabilitācijas kursu Latvijas neredzīgo biedrībā.

Trīs jauniešes stāstīja par kopīgu ēdiena gatavošanu un radošām nodarbībām (svētku dekorāciju veidošanu, mandalu krāsošanu) kopā ar mentoru, kas palikušas atmiņā. Jauniešes šajās nodarbībās ne tikai apguva jaunas prasmes, bet arī guva iespēju pārrunāt dažādus viņām aktuālus privātās dzīves un attiecību veidošanas jautājumus.

“Man patika sarunas ar mentoru un kopā pavadītais laiks. Patika, ka mani aicināja darboties pasākumos kā brīvprātīgajam, jo kādreiz arī pats braucu ar velosipēdu. Tagad domāju par to, ka vajadzētu atsākt šo nodarbi. Ļoti forši bija, ka varēja braukt izjādēs ar zirgiem.”

“Vislabāk man patika iespēja uzlabot savas prasmes fotografēšanā, piedalīties konkursā, kur dabūju 1.vietu. Biju ļoti pārsteigta un priecīga, ka tieši man fotogrāfija ar lūsi pie strūklakas saņēma visvairāk balsu. Man patika braukt pie zirgiem, kopt tos, barot un arī mācīties jāt. Bija

<sup>3</sup> Jauniešu skaits, kas atsaukušies uz konkrēto aktivitāti sarunā ar mentoru. Ņemot vērā, ka ne visi jaunieši sniedza izvērstas atbildes, šis skaitlis var neatpoguļot visus, kas faktiski veica minētās aktivitātes.

jautri un noderīgi. Arī kopīgās tikšanās ar mentoru kafejnīcā, kad runājām par dzīvi, problēmām un nākotni.”

“Patika gatavoties Halovīnam. Kaut bijāt reti - uzklausījāt, parunājāties, palīdzējāt, cik varējāt. Paspēlējāties ar bērniem.”

“Patika nometne, nodarbības ergoterapijā un dejas. Ekskursija Dobelē Upīša dārzā kopā ar citiem jauniešiem. Es vadīju citus, rādīju un stāstīju, arī gatavoju tēju un cienāju visus atbraukušos. Patika sēdēt kafejnīcā kopā ar citiem, runāties ar Jāni (vārds mainīts). Man patika jāt ar zirgu kopā ar Kārli (vārds mainīts) un mentoru.”

### Negatīvie iespaidi, ieteikumi

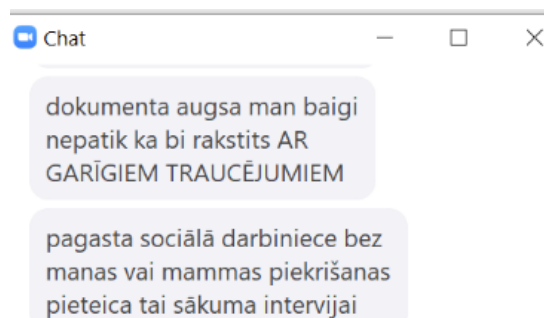
Jautāti par to, kas projekta laikā nepatika, jaunieši minēja ierobežotās iespējas tikties, pārtrūkušās klātienas aktivitātes, izjukušos plānus, kas saistīts ar Covid-19 ietekmi uz ikdienas dzīvi. Kopumā tieši pandēmijas saasinājums un ārkārtējās situācijas ieviešana valstī radīja lielākos sarežģījumus, kā rezultātā bija jāatceļ liela daļa aktivitāšu, kas izraisīja lielu vilšanos.

“Man, es teikšu godīgi, man viss patika. Tiešām, es godīgi varu pateikt, es ar visu biju apmierināta. (..) Jā, vēl gribējās par tiem kursiem, kas nesanāca, un mūsu ekskursijas, kas izjuka... Jā, tiešām, es ļoti gribēju uz Rundāles pili, bet nesanāca mums ar to pandēmiju.”

“Man nepatika ierobežojumi Covid-19 dēļ. Nenotika plānotie pasākumi, nevarēja izdarīt to, kas bija saplānots, arī tikties un normāli parunāt.”

“Visvairāk nepatika, ka Covid ierobežojumu dēļ vajadzēja mainīt plānus, nevarēja satikties. Tā visa pietrūka. Nenotika pasākumi. Bija plānots ēnot fotogrāfu un palīdzēt Ziemassvētku foto sesijās, bet tas bija aizliegts.”

Viens no jauniešiem kā aspektu, kas viņam nepatika, minēja to, ka atbalsta plāna nosaukumā ar lieliem burtiem ir norādīts **“Atbalsta programma jauniešiem ar garīga rakstura traucējumiem”** (skat.4.attēlu). Viņš pauda nepatiku pret šādu apzīmējumu un nevēlējās tikt saukts par jauniešu ar garīga rakstura traucējumiem (GRT), jo, kaut arī bija piedzīvojis veselības problēmas un grūtības, nesaistīja tās ar savām garīgajām spējām.



#### 4. attēls. Zoom tikšanās čata lodziņš, kas papildināja noslēguma sarunu

Šis jaunieša viedoklis ir vērā ņemams turpmākai atbalsta un sadarbības plānu izstrādei. Kaut arī "GRT" ir speciālistiem ērti lietojams mērķa grupas apzīmējums, tomēr vienlaikus tas uzliek vienotu marķējumu (*label*) lielai un savā starpā ļoti atšķirīgai cilvēku grupai. Ja runa ir par plānu, ko kopā izstrādā jaunieši un viņa mentors savstarpējai sadarbībai, tad rodas jautājums – vai šāds apzīmējums tā virsrakstā nav lieks?

Vienlaikus, kā redzams 3.attēlā šis pats jaunieši norādīja, ka projektam viņu pieteica sociālā darbiniece, iepriekš neinformējot nedz viņu, nedz viņa māti. Kaut arī jaunieši labprāt iesaistījās piedāvātajās aktivitātēs, tomēr viņš būtu vēlējies, lai iepriekš tiktu informēts. Jau mentoru sarunu apkopojumā norādīts, ka sadarbības veidošanas un klienta viedokļa uzklaušīšanas prakse vēl ir pilnveidojama. Šī jaunieša pieredze tam ir spilgts piemērs – kaut arī sociālais darbinieks strādā ar labākajiem nolūkiem, tomēr ir izlaists būtisks posms, kas, iespējams, vairotu motivāciju un uzticību.

### **Pilotprojekta laikā apgūtās zināšanas, gūtā pieredze**

Jauniešu mentoringa pilotprojekta laikā veiktās aktivitātes un sasniegtie rezultāti ir apkopoti 1.tabulā. Šeit vērsīsim uzmanību uz pašu jauniešu stāstīto, kas atspoguļo spilgtākās atmiņas un iespaidus.

Jaunieši stāsta, ka projekta laikā iemācījušies sarunāties, pilnveidojuši svešvalodu prasmes (angļu, krievu, vācu, japāņu), spēruši būtiskus soļus pretī dažādu mērķu sasniegšanai, vairojuši motivāciju tālākām pārmaiņām dzīvē. Spertie soļi un apgūtās prasmes varbūt sākotnēji nešķiet būtiskas cilvēkam, kuram nav garīgās veselības problēmu, tomēr mērķa grupas jauniešiem katra šķietami mazā uzvara ir prasījuši lielu uzdrīkstēšanos, un tās sasniegšanā ieguldīts daudz gan paša jaunieša, gan viņa atbalsta personu darba. Piemēram, jaunieši iemācījušies skatīties acīs sarunu partnerim, guvuši praktiskus padomus saskarsmes un emocionālu grūtību pārvarēšanai (kā cīnīties ar drūmām domām, kā risināt konfliktus, kā rūpēties par bērniem), guvuši praktiskas iemaņas, piedalījušies pasākumos un brīvprātīgajā darbā.

No jauniešu stāstītā izriet, ka projekta laikā viņi ir būtiski pilnveidojuši savas sociālās prasmes, aktīvi socializējušies, iepazinušies ar jauniešiem ar līdzīgiem izaicinājumiem dzīvē, guvuši jaunu pieredzi, apgūstot nodarbinātībai derīgas prasmes un attīstoties kā personības. Vismaz divi jaunieši caur mēģinājumiem un neveiksmēm ir iemācījušies vairāk plānot un strukturēt plānus pēc to svarīguma/ steidzamības, kā arī attīstījuši kritisko domāšanu. Aicinām iepazīties ar zemāk apkopotajām jauniešu pieredzēm:

“Nezinu īsti, ko es iemācījos... man patika, ka varu būt saziņā ar citiem jauniešiem... ka var parunāties.”

“Iemācījos sarunāties... skatīties acīs. Mācos tagad angļu valodu, ļoti vēlos mainīt savu dzīvi, lai gan daudz kas ir mainījies jau.”

“Es iemācījos jāt ar zirgu, apkopt un rūpēties par zirgiem. Daudz runājām par attiecībām starp cilvēkiem. Sarunas palīdzēja labāk saprast sevi un arī manas draudzenes uzvedību.”



“Es iemācījos fotografēt, sagatavoju savu CV. Mēģināju dabūt darbu veikalā, bet nu nesanāca. Uzzināju, kas ir brīvprātīgais darbs, piedalījos dažos pasākumos. Bija iespēja nedaudz pabraukāt pa Latviju. Pamācījos jāt ar zirgu, turēties seglos. Patika, ka varēja runāt par savām problēmām, sarunāties ar mentoru.”

“Ļoti daudz smējāties. Mācījos uzticēties svešam cilvēkam.”

“Es vispār daudz ko apguvu no šitā visa. Visu ko ieplānot, kas ir svarīgākais, ko var atlikt. (..) Jā.. un sapratu par fotografēšanu, ka jāatliek. Varbūt kādreiz dzīvē. Bet es arī apskatījos, ja es izietu tos kursus, tad man vispār nebūtu, kur strādāt, jo te Bauskā ir pilns ar viņiem, i Rīgā, i visās citās pilsētās, daudz fotogrāfu vispār ir.”

“Gatavot konfektes ekskursijā, iepazīnos ar jauniem draugiem nometnē. Prezidenta dzimtas mājā “Auči” iemācījos remontēt un pielikt putnu būrīšus, vākt zarus, kopt parku. Iemācījos sukāt spalvu un kopt pakavus zirgiem saimniecībā pirms izjādes. Pabarot ar dārzeni un speciālu barību.”

“Jāju zirgā, tas palīdz man turēt taisnu muguru, ārstēt.”

“Iepazīnos ar karjeras konsultantu nometnē. Pirmo reizi biju tiesnesis soļošanas sporta sacensībās, ko organizēja Dobelē mentors.”

“Par uzturu iemācījos, tik daudz cukuru nelietot, par aktivitāšu sadalījumu. Tas, ka cilvēkiem ir izpratne cita, ka pavada laiku kopā ar GRT cilvēkiem, ka - tieši nometnē atgriežoties - ka saprot, ka mēs visi esam vienādi. Tas man ļoti tajā brīdī bija vajadzīgs. Tas, ka mēs esam pilnvērtīga sabiedrības sastāvdaļa, neskatoties, ka kāds ir varbūt mazliet citādāks, lai neteiktu vārdu “savādāks”.”

### **Cik tālu mēs tikām ar sākumā nospraustajiem mērķiem?**

Jautāti par to, cik tālu tikuši a sākotnējiem plāniem, jaunieši lielākoties atsaucās uz Covid-19 pandēmijas lielo ietekmi, taču vienlaikus spēja pastāstīt par paveikto. Par spīti pandēmijas ietekmei, neviens no jauniešiem neteica, ka nav izdevies paveikt pilnīgi neko. Katrs jauniešis kopā ar mentoru bija izpildījis vai uzsācis vismaz daļu no sākotnēji plānotajām aktivitātēm. Bija vairāki jaunieši, kuriem bija izdevies gandrīz pilnībā izpildīt plānu, bet tiem, kuriem tas nebija izdevies, bija vismaz pāris idejas par to, kas darāms pēc ārkārtējās situācijas beigām. Kopumā projekta laikā vairojusies jauniešu emocionālā stabilitāte, cēlusies pašapziņa, un dots virziens tālākai attīstībai.

“Daudzas lietas padarījām, Covid iztraucēja.”

“Šo to izdarījām, gribēju vairāk tikt ārā no mājas.”

“Netikām līdz galarezultātam – neuztaisījām savu automodeli.”

“Pieteicos skolā Saulainē un vēl brauksim Marta beigās uz SIVA. Esmu NVA registrējusies.”

“Gribēju dabūt darbu, nesanāca. Bet ik pa laikam palīdzu skolas saimniekam. (..) Un vairākas reizes strādāju “Aučos”. Gribētu vēl aizbraukt uz “Aučiem” brīvprātīgajā darbā, kad drīkstēs pēc Covid. Varētu palīdzēt mentoram sakārtot ugunsкура vietu un malku pie mūsu grupu mājas.”

“Šajā posmā sāku strādāt. Vienā brīdī viss aizgāja *express modā* – bam, bam, viss notikās. Izpildījās gan NVA, gan profesijas specifika, gan vides pielāgošana, SIVA. Jā, tiešām, es pieteicos skolā. Tagad gaidu sākumu. Kas mums izpalika – fiziskās aktivitātes un pasākumi, bet mēģinājām paši satikties. Jā, man liekas, mēs pārpildījām mērķus. Mēs punkts punktā izgājām.”

“Viss šis projekts lika atcerēties skolas laikus, tikai bez mājasdarbiem. Visās nodarbībās piedalījos, iepazinu jaunus cilvēkus. Iemācījos vairāk atvērties. Šis projekts man bija kas jauns. Un varu teikt, ka esmu pozitīvās domās par visu pavadīto.”

### **Kas Tev ir nepieciešams, lai spertu nākamos soļus pretī mērķim?**

Kā minēts iepriekš, jauniešu atbildēs lielu lomu spēlēja valstī esošā situācija, tāpēc likumsakarīgi, kad, jautāti par to, kas nepieciešams tālākai attīstībai, atbildēs dominēja vēlme pēc pandēmijas drīzākas beigšanās. Otra tikpat bieži minēta atbilde bija nepieciešamība pēc finanšu resursiem, kas nepieciešami mērķu sasniegšanai un lielākas stabilitātes un patstāvības iegūšanai.

Vienlaikus, kā atklāj jau iepriekš sniegtie piemēri, daļai jauniešu ir skaidra vīzija par vismaz daļu veicamo uzdevumu, kuru lokā ir gan darba atrašana, kas ietver bērnudārza nokārtošanu tām jauniešiem, kurām ir mazi bērni, gan savas dzīvesvietas iekārtošana, gan, piemēram, sociālās rehabilitācijas pakalpojums neredzīgajiem. Tāpat ir idejas par tehnisko nodrošinājumu, kas nepieciešams, piemēram, mācībām.

“Lai Covid beidzās.”

“Pirmkārt, lai beidzas Covid ierobežojumi, jo neko nevar saprast, ko darīt. Gribu atrast darbu, lai var strādāt. Ja nebūs ierobežojumu, turpināšu fotografēt un reklamēt savu piedāvājumu fotografēt ballītes, pasākumus. Varbūt arī izveidot to kā savu biznesu. Bet visam vajag naudu. Tāpēc jāsameklē darbs.”

“Jākoncentrējas uz mācībām SIVA. Viss ir, lai mācītos. Jāieiet ritmā. Praktiskas lietas, ja tā ir neklātie, tad vajag mājas, aizbrauc tur reizi nedēļā, kompjūteri... Vecāmāte atbalsta. Kompis būs jāpērk obligāti.”

Trīs jaunieši norādīja, ka sekmīgai attīstībai un mērķu sasniegšanai viņi arī turpmāk vēlētos saņemt atbalstu no kāda cilvēka, kas iedrošina un sniedz padomu sarežģītās situācijās.

“Man nepieciešams... Nezinu, īsti nemāku pateikt. (Jautāju, vai mentors būtu tas, kas varētu labāk saprast vēlreiz mērķus, uzdevumus?) Jā, noteikti. Es viens nespēju saprast.”

Vēl vismaz trīs jaunieši ir pārliecināti, ka viņu rīcībā ir visi nepieciešamie resursi tālāko mērķu sasniegšanai, un nepieciešams vien sagaidīt situācijas nostabilizēšanos, lai varētu ķerties pie darba.

“Lai atsāktu braukt ar velosipēdu, nepieciešama nauda, lai to var nopirkt. Darbs ir, esmu pagaidām apmierināts.”

“Nekas īpaši nav vajadzīgs, tagad zinu vairāk, kā gatavot veselīgu ēdienu, dārzenus, augļus, celties no rīta. Kad nebūs Covid, iešu atkal uz baseinu peldēt.”

“Nekas nav vajadzīgs, viss ir. Darbu dārzniecībā gribu turpināt, bet tagad jāgaida.”

### **Vai zini, kur Tu vari vērsties, kad nepieciešams atbalsts?**

Jaunieši ir informēti, kur iespējams vērsties pēc atbalsta, taču par tā izmantošanu viedokļi atšķirās. Pieci jaunieši norādīja, ka viņiem nepatīk prasīt palīdzību vai nav nepieciešams atbalsts, šie jaunieši nebija pārliecināti, kur varētu pēc tā vērsties vai arī viņiem nepatika izmantot piedāvātos variantus – ģimene, sociālais dienests. Iespējams, šeit iepriekš bijusi negatīva pieredze.

Pārējie jaunieši atbalstu saņem no saviem ģimenes locekļiem, īpaši mammas, draudzes, psihiatra, psihologa, sociālā darbinieka, pakalpojumu sniedzējiem (dienas centrs, grupu māja).

Kopumā desmit jaunieši norādīja, ka arī pēc projekta beigām varēs vērsties pēc atbalsta pie sava mentora, ar kuru izveidojušās labas uzticības attiecības. Tas liecina par abpusēju vienošanos mentoringa attiecības turpināt neformāli.

“Nav pārliecības, nepatīk prasīt palīdzību.”

“Man Aizkrauklē ir psihiatrs, pie kura varu griezties, ļoti laba. Un arī mentors. Turpināsim sazināties pēc vajadzības.”

“Visas savas problēmas varu izrunāt ar savu puisi, varu piezvanīt mentoram un palūgt padomu vai atbalstu. Ja lielākas problēmas, man ir psihiatrs, pie kura braucu kopā ar mammu. Jā, man skaidrs, kur meklēt palīdzību. Esam vienojušās ar mentoru, ka turpināsim sazināties soc. tīklos vai telefoniski.”



### **Ja Tev būtu iespējams izvēlēties, vai Tu vēlētos piedalīties līdzīgā projektā?**

Pilnīgi visi jaunieši kopumā ir apmierināti ar projektu un vēlētos šādu pieredzi atkārtot.

“Jā, noteikti. Bija interesanti, daudz dažādu piedāvājumu. Lielāka drošības sajūta, jo ir kāds, kuram var palūgt palīdzību vai informāciju. Iegūts daudz.”

“Jā, kāpēc nē, baigi interesanti bija. Tiešām, pirmo reizi dzīvē bijis šitā. Vīrs teica, ka tu tur atpūties, nē, es tur pat mācījos.”

“Es jā, man patīk paņemt kaut ko jaunu. Es projektu vērtēju kā izdevušos priekš manis. Es uzskatu, ka noteikti ir vajadzīgs mentors. Ir cilvēki, kam ir nepieciešama vairāk, arī pat ikdienā. Citreiz ir vajadzīgs tāds *little push*, tāds, ka tev piezvana un: “Aiziet, aiziet!””

### **\*Pasapņosim... Kur Tu sevi redzi pēc 3-5 gadiem? Ko Tu dari? Kāds izskaties? Kā jūties?**

Sarunas noslēgumam tikām pievienojuši jautājumu par to, kur jaunieši sevi redz ilgākā laika posmā. Jaunieši tika aicināti pasapņot, un to viņi arī darīja. Daļa no šiem sapņiem bija loģisks turpinājums iesāktajai sarunai par dzīves mērķiem, daļa – jaunieša ļaushanās fantāzijai par vēlamo.

Jauniešu nākotnes sapņos dominē vēlme pēc attiecībām, laulības, savas ģimenes, savas mājvietas. Viņi vēlas būt kontaktā ar draugiem. Vairāki jaunieši vēlas bērnus. Tāpat jaunieši sapņo par ceļojumiem, darbu un nodarbošanos ar hobijiem (velobraucieni, izjādes ar zirgiem). Divas jaunietes vēlas iekārot ziedu dārzu pie savas mājas. Atslēgas vārds šajos jauniešu stāstos – vēlme būt laimīgiem, un katram tas lielākā vai mazākā mērā saistās ar būšanu attiecībās, būšanu produktīvam, neatkarīgam, pieņemtam un vajadzīgam.

“Man sava ģimene, sava māja, esmu precējusies un ļoti laimīga.”

“Pēc 3-5 gadiem būšu precējies, būs bērns. Braukšu kopā ar ģimeni izbraucienos ar velosipēdu. Ceļosim pa Latviju.”

“Redzu sevi laimīgu, vajadzīgu... Ar kādu meiteni. (Vai Tu vēlies kādas nopietnākas attiecības?) O nē, nē...nedomāju. Gribu, lai man ir darbs un nauda.”

“Braukšu ar mašīnu.”

“Būšu aizbraucis ceļojumā uz Angliju un kopā ar savu meiteni.”

“Gribu būt tāds pats, apģērbā un izskatā nekas nemainās. Iešu uz nodarbībām “Laimiņā”<sup>4</sup>.”

“Redzu sevi biedrības “Laimiņa” specializētajās darbnīcās. Kur kaut ko var izveidot un iespējams arī piedalīties gadatirgos.”

---

<sup>4</sup> Personu ar invaliditāti un atbalstītāju biedrība „Laimiņa” ir vienīgā šāda profila NVO Dobeles novadā, kas apvieno bērnus, jauniešu un pieaugušos ar invaliditāti.

“Es strādāju veikalā, esmu apprecējusies ar savu puisi. Varbūt man ir arī mazulis. Brīvajā laikā dodos fotografēt un braucu izjādēs ar zirgiem. Zirgu stallī noteikti darbojos arī brīvprātīgi. Man patīk kopt un rūpēties par dzīvniekiem. Domāju, ka izskata ziņā neko daudz nebūšu mainījies. Jā, man būs motocikls. Mans tētis brauca ar motociklu, es arī gribu nolikt tiesības un braukt ar moci, lai var just vēju matos. Man viss būs labi, būšu laimīgi precējusies.”

“Jā, man pat nevajag acis aiztaisīt. Es redzu savu māju ar lielām rožu dobēm. Es nezinu, kāpēc man rozes saistās, bet nu cerēsim, ka būs man kādreiz dzīvē tā. Bērniem ir speciāli laukums pie pašas mājas, kur viņi var spēlēties. Man ir nojumīte uztaisīta, kur man pieņemt savus draugus vai draudzenes, kad atbrauc ciemos. Galvenais, ka sapņu māja man ir. Es sevi redzu lielā kleitā ar greznām kurpēm, tu pat nevari iedomāties. Es precos otrreiz ar vīru. Mēs jau esam tikai sarakstījušies. Es jūtos ļoti laimīga.”

“Jūtos lieliski – ja tu esi sasniedzis, ko gribēji, ka vari nodrošināt savu līdzgaitnieku, ģimeni. Ko tev vairāk vajag? Tā, man liekas, ir laimes definīcija. (..) Labāka izpratne par sevi un apkārtējo mijiedarbību. Es pa šo laiku esmu iemācījies pieņemt sevi un saprast, ka būs tik, cik būs, bet tas nav šķērslis pilnīgi nekam. (..) Tagad atskatoties, kā bija pašā startā, tādas dusmas uz pasauli bija, tad uz sevi, un tad tā lēnām viss uzsūcās, pazuda. (..) Sākumā tur baigi spurojos - tur psihiatri, psihologi... Kas man trūkst? – Mazulīši, auto... Ir jumts virs galvas, ēdiens.”

Austra Smilgaine  
Mg. soc. darbā  
Projekta vadošā pētniece