

RETHINK Mērķa grupas atbalsta programma

Individuālas atbalsta programmas radīšana, kas ir vērsta uz jauniešiem un viņu apkārtējo vidi, kā arī šo abu faktoru mijiedarbību.

Individuālā atbalsta programma ir balstīta uz UNESCO mācīšanās pīlāriem, kā arī ANO konvencijas par cilvēku ar invaliditāti tiesībām principiem:

- 1) Mācīties būt un tiesības uz personības attīstību.
- 2) Mācīties dzīvot kopā un tiesības iekļaušanās sabiedrībā.
- 3) Mācīties darīt (sevi realizēt darbībā).
- 4) Mācīties zināt (mūžizglītība).

Atkarībā no cilvēka individuālajiem apstākļiem, programmā tiks iekļauta vismaz viena no šīm jomām, vai pat visas. Atbalsta sniegšanas ilgums tiks pielāgots mērķa grupas atšķirīgajām vajadzībām, piemēram, daļai cilvēku būs nepieciešams atbalsts visa pilota projekta garumā un pat pēc tā noslēguma, lai varētu izpaust savas spējas, bet citiem cilvēkiem būs nepieciešams atbalsts noteiktu problēmu risināšanā.

Mācīšanās pīlārs	Apraksts	Piemēri šī projekta programmas ietvaros
1. Mācīties būt (Learning to be)	Attīstīt personību, autonomiju, radošumu, personīgo atbildību	<ul style="list-style-type: none"> • individuālas mentoringa sesijas • mērķu nosprašanas sarunas • sporta (arī tautas sporta) nodarbības • mākslas/ radošās aktivitātes nodarbības • āra dzīves aktivitātes • uzstāšanās grupas priekšā • iesaistīšanās drāmas grupā, improvizācijas teātrī • grāmatu lasīšana • dažādu sabiedrisku pasākumu un vietu apmeklēšana • dažādu speciālistu (psihologu, sociālo darbinieku u.c.) individuālās konsultācijas utt. • atbalsts interešu pārstāvniecībā un sevis pasargāšanā no vardarbības, ja ir tāda vajadzība • atbalsts sociālo pakalpojumu, sociālās palīdzības un sociālās rehabilitācijas pakalpojumu saņemšanai • pēc nepieciešamības arī personīgās higiēnas, citu pamatprasmju apmācība, kā piemēram, finanšu joma, (t.sk., budžeta plānošana un īpašumu pārvaldīšanas jautājumi): iknedēļas vai ikmēneša budžeta plānošana (atkarībā no mērķa grupas jauniešiem nepieciešamā atbalsta intensitātes); atbalsta sniegšana lēmumu pieņemšanā par nepieciešamajiem pirkumiem; principiem, kādus ņemt vērā, izvēloties nepieciešamo pirkumu vai produktu (īpaši tas attiecas uz lielākiem pirkumiem, kā arī kredītsaistību uzņemšanos) u.c..

		<ul style="list-style-type: none"> • ja nepieciešams atbalstīt piekļuvi Veselības aprūpes jomai (līdz ārsta kabinetam); • atbalsta sniegšana lēmumu pieņemšanā nepieciešamo medicīnisko pakalpojumu izvēlē un piekļuvē; • atbalsta sniegšana lēmumu pieņemšanā, jauniešiem komunicējot ar veselības aprūpes speciālistiem, piemēram, līdzdalība (tikai ar jauniešu un ārsta piekrišanu) ārsta konsultācijas laikā, lai varētu precīzāk izskaidrot ārsta sniegto informāciju, līdzdalība (tikai ar jauniešu un pakalpojuma sniedzēja piekrišanu) veicamo izmeklējumu vai rehabilitācijas pakalpojumu sniegšanas laikā, lai varētu izskaidrot dotās instrukcijas, procedūru nepieciešamību un palīdzētu pieņemt atbilstošu lēmumu, u.c.
<p>2. Mācīties būt kopā (Learning to live together)</p>	<p>Mācīties sadarboties ar citiem cilvēkiem, izprast sabiedrības procesus, saņemt atbalstu līdzdalībai.</p>	<p>motivācijas grupas atbalsta grupas dienas centru nodarbības praktiskas ilgtermiņa darbības ieradumu veidošanai un nostiprināšanai (laikus celšanās no rīta, spēja sadarboties utt.) brīvpriatīgs darbs, piemēram, dzīvnieku patversmē vai citur iesaistīšanās drāmas grupā, improvizācijas teātrī dažādu sabiedrisku pasākumu un vietu apmeklēšana (kultūras pasākumi, sporta spēles, dabas objekti, u.c) kopīgi pārgājieni dabā atbalsts lēmumu pieņemšanā, palīdzot attīstīt komunikācijas prasmes, kas ietver: atbalstu komunikācijā ar ģimenes locekļiem drošas komunikācijas ar sabiedrību apgūšanu konfliktu risināšanas pamati un prasmju apgūšana atbalsta sniegšana jaunu draugu un paziņu, atbalsta personu meklēšanā</p>
<p>3. Mācīties darīt (Learning to do)</p>	<p>Darba tikums, nodarbinātības prasmes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • savu interešu, prasmju un kompetences apzināšanās • vizītes pie dažādu arodu meistariem • īslaicīgs darbs lauksaimniecībā • NVA programmu izmantošana • darbs specializētajās darbnīcās, ja tādas ir tuvumā • darbs sociālajos uzņēmumos, ja tādi ir tuvumā • piedalīšanās meistarklasēs vai paraugdemonstrējumos, izstādēs,

		<p>gadatingos, ja tuvumā tie notiek kā skatītājam</p> <ul style="list-style-type: none"> • sava portfolio/ CV sastādīšana • palīdzība dokumentu kārtošanā saskarē ar darba devēju vai citām iestādēm, atbalstīt patstāvīga lēmuma pieņemšanu
4. Mācīties zināt (Learning to know)	Apgūt gan paplašinātas, gan konkrētas zināšanas, kas noder sevis realizācijā darba vidē.	<p>SIVA programmu piemeklēšana tieši jauniešiem ar garīga rakstura traucējumiem</p> <p>NVA kursu piemeklēšana jauniešiem ar garīga rakstura traucējumiem</p> <p>E-mācīšanās programmas</p> <p>filmu kopīga skatīšanās, analīze</p> <p>grāmatu, žurnālu kopīga lasīšana, analīze</p>

Šī projekta ietvaros ir mērķis panākt, lai cilvēks justos vairāk iekļauts kādā no šīm jomām:

- izglītība / darbs
- veselība
- attiecības
- saimniekošana
- hobiji / aktivitātes
- pašapziņa

Nākamajās sadaļās ir aprakstīti mācību programmas posmi un atbildības. Posmu ilgums ir elastīgs. Var būt situācijas, kad vairāki posmi tiek apvienoti.

Attiecību veidošana (1. - 2. mēnesī)

Gadījumu vadītājs atbild par kontakta nodibināšanu ar labuma guvēju un par tālāk uzskaitītām darbībām šajā posmā. Latvijā mentori tiks jau iesaistīti attiecību veidošanas posmā, piedaloties nometnē, kurā sanāks kopā labuma guvēji.

- Iepazīstināt ar programmu, tās saturu, ilgumu, lomām un abu pušu interesēm.
- Kopā aizpilda informatīvas kartes veidni un apspriež labuma guvēja situāciju (skat. 1. pielikumu - Informatīvā karte)
- Nodibina kontaktu (var būt nepieciešamas atkārtotas tikšanās). Pavada laiku kopā, pēc tikšanās dodas kopīgā pastaigā. Nosprauž kontaktēšanās noteikumus, tai skaitā, kas ir nepieciešams, ja labuma guvējs neatbild uz kontaktēšanas centieniem? Kā gadījuma vadītājam rīkoties šādā situācijā?
- Identificē potenciāli noderīgas personas / vietas, un iegūst atļauju vajadzības gadījumā tās kontaktēt.

Mērķu izvirzīšana (2. - 3. mēnesī)

Gadījuma vadītājs atbild par mērķu pārrunāšanu un izvirzīšanu šajā posmā. Gadījuma vadītājs un mentors kopā ir atbildīgi atbalsta sniegšanai labuma guvējam un risinājumu meklēšanā, ja saskaras ar problēmām.

- Nosprauž mērķus, aizpildot individuālo plānu (skat 2. pielikumu - Individuālais plāns).
- Regulāri kontakti ar labuma guvēju vienu līdz divas reizes nedēļā: fiziskas tikšanās, Skype sapulces, īsziņas vai telefona zvani.
- Balstoties uz gūto pieredzi, gadījumā vadītājam ir jāizvērtē vai labuma guvējs ir vai nav gatavs mentoringa pakalpojumiem.
- Ja labuma guvējs nav gatavs mentoram gadījuma vadītājam jāieskicē, kas labuma guvējam nepieciešams, lai sasniegtu nepieciešamo gatavības līmeni un ir jāpiestrādā pie tā; vai viņš var apsvērt citas iespējas (praksi, brīvprātīgo darbu un citi)?

- Ja labuma guvējs ir gatavs mentoringam, gadījuma vadītājs apzina kāda veida mentors varētu viņam būt piemērots.
- Mentora un labumu guvēja kopā savešana (atbildīgs vadītājs ir atbildīgs, ar mācību koordinators atbalstu)
- Tiekas ar mentoru un labumu guvēju un iepazīstina vienu ar otru
- Precizē lomas, mentora un gadījuma vadītāja atbildības, iesaistīto pušu vajadzības un intereses?
- Pārskata individuālā plānā izvirzītos mērķus un izvirza rīcības plānu.
- Sagatavo mentoringa līgumu mentoram un dalībniekam (skat. 3. pielikumu - Mentoringa līgums).
- Pirms tikšanās beigām pārbaudīt, vai mentors un labuma guvējs ir noteikuši nākamo tikšanās reizi.

Darbošanās un virzīšanās pretī mērķiem (3. - 4. mēnesī)

Šis ir aktīvs darbošanās posms. Tā saturs ir atkarīgs no individuālā plāna un mērķa, pie kura labuma guvējs grib piestrādāt vispirms. Šajā posmā vēlams, lai būtu izveidojusies savienība starp mentoru un labuma guvēju. Gadījuma vadītāja uzdevums ir atbalstīt šo procesu pēc vajadzības, ņemot vērā konkrēto gadījumu.

Var paturēt prātā iespēju labuma guvējam doties praksē, vai palīdzēt viņam sagatavoties kādai darba vietai.

Gadījuma vadītājs uztur regulāru kontaktu ar labuma guvēju un mentoru / darbavietu, atbilstoši savstarpējai vienošanai.

Paveiktā apsekošana un nākamo soļu noteikšana (3 - 4 mēneši)

Gadījuma vadītājs tiek ar labuma guvēju un/vai kopā ar mentoru, lai izvērtētu:

- Kur esam dotajā brīdī?
- Kas ir noticis līdz šim?
- Kas ir un kas nav iespējams?
- Kas labi izdevās un kas nestrādāja?
- Vai tika pilnībā vai daļēji sasniegti izvirzītie mērķi?
- Nākamie soļi

Darbošanās atbilstoši nospraustajiem mērķiem (4. - 5. mēnesī)

- Turpināt īstenot rīcības plānu
- Sākt gatavošanos programmas noslēgšanai

Programmas noslēgšana (5. - 6. mēnesī)

- Pēdējā tikšanās ar labuma guvēju, kurā gadījuma vadītājs apseko informatīvajā kartē apkopoto informāciju un veic jaunu izvērtējumu esošās situācijas apzināšanai. Apseko individuālu plānu un ieskicē, kas ir sasniegts un kas vēl atlicis darāms. Kas ir lietas, pie kurām labuma guvējs var pats piestrādāt un kāda veida atbalsts ir nepieciešams, un no kā? Ieskicē iespējamās izejas ceļus.
- Pēdējā tikšanās ar mentoru
- Aizpildīt novērtējuma formu, skat 4. pielikumu - Mentoru izvērtējums un 5. pielikumu - dalībnieku izvērtējums.

1. pielikums

Informatīvā karte

Kontaktinformācija

Vārds: _____

Tālrunis: _____

E-pasts: _____

Informācija

Dzimšanas gads: _____

Dzimums: _____

Kompetences

Iegūtā izglītība / cik gadus mācījies skolā: _____

Darba pieredze: _____

Hobiji: _____

Slēptie talanti: _____

Esošā situācija

Apraksti savu esošo situāciju, piemēram: sociālie apstākļi, esošās mācības / darbs, brīvā laika pavadīšana...

Fiziskā veselība



0-----10



Kāpēc nedevi zemāku/augtāku vērtējumu?

Kas ir nepieciešams, lai sasniegtu augstāku līmeni?

Komentāri:

Garīgā veselība (kā jūties iekšēji)



0-----10



Kāpēc nedevi zemāku/augtāku vērtējumu?

Kas ir nepieciešams, lai sasniegtu augstāku līmeni?

Komentāri:

Izglītība



0-----10



Kāpēc nedevi zemāku/augtāku vērtējumu?

Kas ir nepieciešams, lai sasniegtu augstāku līmeni?

Komentāri:

Nodarbinātība:



Kāpēc nedevi zemāku/augtāku vērtējumu?
Kas ir nepieciešams, lai sasniegtu augstāku līmeni?
Komentāri:

Sociālie tīkli, draugi:



Kāpēc nedevi zemāku/augtāku vērtējumu?
Kas ir nepieciešams, lai sasniegtu augstāku līmeni?
Komentāri:

Brīvā laika pavadīšana:



Kāpēc nedevi zemāku/augtāku vērtējumu?
Kas ir nepieciešams, lai sasniegtu augstāku līmeni?
Komentāri:

Ticu, ka varu ietekmēt savas dzīves gājumu.



Kāpēc nedevi zemāku/augtāku vērtējumu?
Kas ir nepieciešams, lai sasniegtu augstāku līmeni?
Komentāri:

Manas vēlmes attiecībā uz šo programmu

Kas ir svarīgākais ar ko jāsāk?

2. pielikums

Individuālais plāns

Vārds: _____

Gadījuma vadītājs: _____

Vispārējais mērķis

Starpmērķi (milestones):

Var sadalīt pa jomaām, piemēram, izglītība, brīvais laiks u.c.

Uzdevumi / mājasdarbs

Dalībnieks:

Gadījuma vadītājs:

Plānotas darbības / intervences:

Tikšanās datumi programmas ietvaros:

Vienošanās

Ieradīšos uz šīm tikšanās reizēm.

Paziņošu, ja nevaru ierasties vai ja ir mainījušies apstākļi.

Uzņemšos atbildību par uzdevumiem par kuriem esam vienojušies.

Dalībnieks

Gadījuma vadītājs

3. pielikums

Vienošanās par mentoringu attiecībām RETHINK projekta ietvaros

Apzinos, ka man ir jāpilda saistības, lai būtu tiesīgs saņemt atļauību par savu darbu. Šīs saistības ir:

- Projekta laikā tikšos ar labuma guvēju vismaz 16 reizes.
- Esmu atbildīgs ierasties laikā uz sarunātajām tikšanās reizēm.
- Esmu atbildīgs ziņot par izmaiņām, kā rezultātā nākas atcelt tikšanos.
- Esmu atbildīgs piedāvāt jaunus tikšanās laikus un uzaicināt labuma guvēju uz citām kopīgām aktivitātēm.
- Esmu atbildīgs sazināties ar gadījuma vadītāju, ja man ir nepieciešams atbalsts uzdevuma izpildei vai ja nevaru izpildīt uzdevumu.

Mentors

Gadījuma vadītājs

4. pielikums

Mentoru atgriezeniskā saite par mācībām

Paldies par līdzdalību projekta aktivitātēs!

Tavs novērtējums palīdzēs mums uzlabot projekta aktivitātes.

Vārds (nav obligāti): _____

Vīrietis Sieviete Vecums: _____

Kur atradi/saņēmi informāciju par iespēju kļūt par mentoru projektā RETHINK?: _____

Mentoringa process	Vāji	Vidjuvēji	Labi	Ļoti labi	Izcili	Komentārs (nav obligāti)
	1	2	3	4	5	
Informācija par RETHINK mācību programmu						
Saziņa pirms mentoringa procesa sākšanas						
Mācību kurss par mentoringu						
Mentoringa saturs						
Darbošanās kā mentors						
Sadarbība ar gadījuma vadītāju projekta laikā						

Mentoriem / labuma guvējiem piedāvātās aktivitātes						
--	--	--	--	--	--	--

Mērķi un mācīšanās	Pilnīgi nepiekrītu	Nepiekrī- tu	Neitrāli	Piekrītu	Pilnīgi piekrītu	Komentāri (nav obligāti)
	1	2	3	4	5	
Mentorēšana sasniedza manus mērķus dalībai programmā						
Mentoringa rezultātā guvu jaunas zināšanas un prasmes						
Iesakū arī citiem būt par mentorū						

Komentāri un ieteikumi mentoringa procesa pilnveidei

Tavuprāt, kādas vēl mācīšanās iespējas un atbalsts ir nepieciešams jauniešiem ar garīgās veselības problēmām?

Paldies par sniegto atgriezenisko saiti!

5. pielikums

Dalībnieku atgriezeniskā saite par mācībām

...