

## Projekts Dienvidkurzemē dzīvojošajiem sevis motivācijas un pilnveides programmās sociālās atstumtības mazināšanai

**Sabiedrības integrācijas fonds sadarbībā ar “Komplekss Citadele” SIA** īsteno projektu **“Motivācijas paaugstināšanas un atbalsta pakalpojumu nodrošināšana sociālās atstumtības un diskriminācijas riskam pakļautām personu grupām Dienvidkurzemē”**, kas piedāvā iespēju liepājniekiem (strādājošiem, nestrādājošiem, pensionāriem) pilnveidot sevi un bezmaksas nodarbībās apgūt dzīvē noderīgas zināšanas un prasmes savu tiesību aizstāvībā, kā arī par iespējām iesaistīties darba tirgū un kvalifikācijas paaugstināšanā, finanšu prātībā, digitālo kompetenču prasmēs, sociālo mediju prātībā. Tā ir iespēja saņemt arī sociālā darbinieka, jurista, psihologa un karjeras konsultanta konsultācijas. Projekts tiek finansēts ar Eiropas Savienības un ar Latvijas valsts atbalstu.

**Projekta mērķis** ir nodrošināt motivācijas paaugstināšanas un atbalsta pakalpojumus - pārmaiņu aģentu un citus profesionāļu konsultācijas, individuālās un grupu konsultācijas, atbalsta un pašpalīdzības grupas sociālās atstumtības un diskriminācijas riskam pakļautajām mērķa grupām pēc vecuma, dzimuma, invaliditātes un etniskās piederības, veicinot to integrāciju sabiedrībā, iekļaušanos sociālajā dzīvē. Projektā iespējams iegūt labāku izpratni par savu tiesību aizstāvību, par iespējām iesaistīties izglītībā/ apmācībā, kvalifikācijas ieguvē vai nodarbinātībā, tostarp kā pašnodarbinātajiem.

Katrā no aktivitāšu posmiem piedalās 60 dalībnieki. Kopējo projekta aktivitāšu īstenošanas laiks ilgs 25 mēnešus līdz 2022. gada 31. decembrim. Projekta īstenošanas laikā motivācijas paaugstināšanas un atbalsta pakalpojums tiks nodrošināts pavisam 180 personām no Liepājas un Dienvidkurzemes.

Iespēja pieteikties un pilnveidoties šajā sevis pilnveides un motivācijas programmā ir: **strādājošajiem un nestrādājošajiem iedzīvotājiem: personām ar invaliditāti; personām pēc bērna kopšanas atvaļinājuma; viena vecāka ģimenes pārstāvjiem; personām, kuras kopj citu ģimenes locekli; no diskriminācijas, vardarbības cietušām personām; personām no citām etniskām grupām, kas dzīvo Latvijā**. Programmā var pieteikties arī visas personas pēc 50 gadu vecuma, arī strādājošie un materiāli nodrošinātie, bet kas saskaras ar diskriminācijas risku vecuma dēļ.

Motivācijas programmas kopējais stundu skaits vienai personai ir 56 kontaktstundas: 20 individuālas pārmaiņu aģenta konsultācijas; 10 grupu nodarbības (pa 2 h katrā); 10 individuālas psihologa konsultācijas (10 h); 3 jurista konsultācijas (3 h); 3 karjeras konsultanta konsultācijas (3 h).

Šis projekts ir īpašs ar to, ka katram tā dalībniekam tiek piemērota elastīga pieeja motivācijas programmas īstenošanā. Pamatojoties uz grupas dalībnieku vajadzībām un individuālo sociālo situāciju, iespējams katram nodrošināt elastīgu pieeju motivācijas programmas īstenošanā, aizvietot karjeras konsultanta un jurista individuālās konsultācijas ar konsultācijām finanšu prātībā, digitālo kompetenču prasmēs, sociālo mediju prātībā, psiholoģiskajā atbalstā, nodrošinot katrai mērķa grupas personai sniegto individuālo konsultāciju skaitu un apjomu.

Projekta aktivitātes notiek klātienē grupās un individuāli, ievērojot augstus piesardzības pasākumus. Individuālās nodarbības atzinīgi novērtējuši arī paši projekta dalībnieki. Klienti īpaši augstu novērtē individuālās psihologa konsultācijas, kā arī ar īpašu interesi iesaistās individuālajās pārmaiņu vadības konsultācijās. Arī jurista konsultācijas ir pieprasītas, un karjeras konsultanta darbs tiek vērtēts kā dzīvē noderīgs.

Grupu nodarbību saturs dzimuma diskriminācijas grupai:

- Informatīvais atbalsts atpazīt diskrimināciju un aizsargāt sevi diskriminācijas situācijā;
- Informatīvs atbalsts bērnu audzināšanas jautājumos;
- Informatīvs atbalsts bērnu audzināšanas, pusaudžu vecumposma psiholoģijas jautājumos;
- Informēšana par vardarbību un personu, kas cietušas no vardarbības, iespējām saņemt atbalstu, lai sekmētu problēmas apzināšanos un personas uzdrīkstēšanos meklēt palīdzību

- Emocionālās krīzes pārvarēšanai, arī stigmas vai kauna sajūtas pārvarēšanai, kā arī pašapziņas celšanai, nepieciešamas gan psihologa konsultācijas, gan arī atbalsta grupas, kas apvienotu cilvēkus ar kopīgām vajadzībām, piemēram, atbalsta grupa mazu bērnu vecākiem vai sievietēm, kuras audzina bērnus vienas.

Grupu nodarbību saturs vecuma diskriminācijas grupai:

- Informatīvais atbalsts atpazīt diskrimināciju un aizsargāt sevi diskriminācijas situācijā;
- Informatīvais atbalsts par ārstnieciskās vingrošanas nodarbībām fizioterapeita uzraudzībā;
- Grupu nodarbības par veselīgu dzīvesveidu un ēšanas paradumiem ar piesaistītiem lektoriem;
- Pašapziņas celšanas nodarbības, lai mainītu attieksmi pret sevi un savu vecumu;
- Vajadzība pēc informācijas (par savām tiesībām, iespējām un to, kur vērsties pēc palīdzības);
- Komunikācijas un brīvā laika pavadīšanas iespēju dažādošana;
- Informatīvais atbalsts par starppaaudžu sadarbības grupām, kas paredz, piemēram, vecākās paaudzes personu iesaistīšanu mazu bērnu aprūpē (aukles), savstarpējas rūpes un informācijas apmaiņu.

Grupu nodarbību saturs invaliditātes diskriminācijas grupai:

- Pašapziņas celšanas nodarbības, lai pozitīvi mainītu attieksmi pret sevi un savām iespējām;
- Informatīvais atbalsts par savām tiesībām, iespējām, to, kur vērsties pēc palīdzības, pieejamajiem pakalpojumiem;
- Komunikācijas un brīvā laika pavadīšanas iespēju dažādošana;
- Vajadzība pēc informācijas (par savām tiesībām, iespējām un to, kur vērsties pēc palīdzības), kas piemērota personai, kam ir invaliditāte saistībā ar redzi, vajadzībām;
- Emocionālās krīzes pārvarēšanai, kā arī pašapziņas celšanai, nepieciešamas gan psihologa konsultācijas, gan arī atbalsta grupas, kas apvienotu cilvēkus ar kopīgām vajadzībām, piemēram, atbalsta grupas personām pēc noteiktiem saslimšanu veidiem vai funkcionālajiem traucējumiem.

Projekta dalībnieki var saņemt šādu speciālistu individuālās konsultācijas:

1) karjeras konsultanta pakalpojumus;

2) psihologa konsultācijas, piemēram, personām 50 un vairāk gadu vecumā, kas ir bezdarbnieki un ambīcijas par vēlamajām profesijām vairs neatbilst viņa spējām;

3) jurista konsultācijas par tiesībām diskriminācijas gadījumā, darba tiesībās, tiesībām uz dažādiem pakalpojumiem, īpašuma tiesību kārtošanu u.c.

Tiek organizētas dažādas grupu nodarbības: tematiskie pasākumi, programmas izglītojošo saturu integrējot praktiskajās nodarbībās; pašapziņas celšanas nodarbības, integrējot to ar citiem izglītojošiem un informatīvajiem pasākumiem, piemēram, informācijas par savām tiesībām, iespējām un to, kur vērsties pēc palīdzības, NVO dibināšanas iespējām, pašvaldības aktualitātēm u.tml.; interešu grupu nodarbības, kas ļauj dažādot brīvā laika pavadīšanu; starppaaudžu sadarbības grupas, savstarpējas rūpes un informācijas apmaiņu.

**Motivācijas programmas ietvaros tiek nodrošināts pārmaiņu aģenta, jurista, karjeras konsultanta, psihologa konsultācijas.** Karjeras konsultants sniedz konsultācijas un atbalstu dzimuma, vecuma, invaliditātes un etniskās diskriminācijas grupai karjeras orientācijā un atbalstā personas pašapziņas celšanā, atbalstu darba meklēšanā un pārkvalifikācijā. Cilvēkiem, kuriem tas nepieciešams, palīdzēt atrast vajadzīgo informāciju par potenciālajām darba vietām un lietderīgi to izmantot, īpaši tas attiecas uz personām ar zemāku izglītības līmeni.

Psihologa atbalsts tiek sniegts personas pašapziņas celšanā, informatīvs atbalsts bērnu audzināšanas, pusaudžu vecumposma psiholoģijas jautājumos, personas resursu aktivizēšanā, kas nepieciešami vardarbības pārtraukšanai, psihosociālais atbalsts pēc vardarbības pārtraukšanas.

**Projekta kopējais mērķis ir veicināt sociālās atstumtības un diskriminācijas riskam pakļauto cilvēku nodarbinātību un sociālekonomisko iekļaušanos, vienlaikus sekmējot sabiedrības informētību un vispārējo izpratni par iekļaujošu sabiedrību.** Tieši sociālā atstumtība bieži vien liedz cilvēkiem iekļauties sabiedrībā nabadzības, nepietiekamas izglītības, bezdarba, diskriminācijas, vai citu apstākļu dēļ. Sociāli atstumti cilvēki nespēj piekļūt pakalpojumiem un precēm, nespēj īstenot savas tiesības un izmantot iespējas, jo pastāv šķēršļi, kas to liedz, piemēram vides nepieejamība, sabiedrības aizspriedumi, emocionālā un fiziskā vardarbība u.c.

**Kur jāpiesakās:** Pieteikšanās notiek, informējot par savu vēlmi piedalīties projektā e-pastā [liepaja@skolacitadele.lv](mailto:liepaja@skolacitadele.lv)

**Papildus informācija** pa tālr. 277 2 8855, e-pasts [liepaja@skolacitadele.lv](mailto:liepaja@skolacitadele.lv).