

**SOCIĀLĀ  
IEKĻĀUŠANA  
PROGRAMMAS  
“ERASMUS+:  
JAUNATNE DARBĪBĀ”  
PROJEKTOS**

Izdevumu veidoja: Jaunatnes starptautisko programmu aģentūra

Teksta autors: Normunds Pīlps

Jau no pamatskolas laikiem ir iesaistījies jauniešu nevalstiskajās organizācijās un iestājies par sociālās iekļaušanas jautājumiem. Ar programmas “Jaunatne darbībā” (pašreizējā “Erasmus+” programma) palīdzību ir iepazinis neformālās izglītības lielo ietekmi, ieguvis projektu vadības prasmes un ikdienas un profesionālajā dzīvē vērtīgas iemaņas.

Pateicoties pieredzei, īstenojot jauniešu projektus, un darbam nevalstiskajās organizācijās, Normunds ir kļuvis par vides, informācijas un pakalpojumu pieejamības (Universālā dizaina) un sociālās iekļaušanas speciālistu, kas sniedz konsultācijas un vada neformālās izglītības mācības.

Viņš ir priecīgs atbalstīt ikvienu jauniešu, neskatoties uz tā veselības stāvokli, izmantot viņiem dotās iespējas, pašiem uzņemties īstenot savas idejas un iegūt turpmākā dzīvē ļoti noderīgu pieredzi, prasmes un zināšanas.

Dizains: SIA TipOff

© 2018 Jaunatnes starptautisko programmu aģentūra, Mūkusalas iela 41, Rīga, LV-1004, tālrunis 67358065, fakss 67358060, e-pasts: [www.jaunatne.gov.lv](http://www.jaunatne.gov.lv)



# Saturs

IEVADS .....	4
SOCIĀLĀ IEKĻAUŠANA PROGRAMMAS “ERASMUS+: JAUNATNE DARBĪBĀ” PROJEKTOS ...	5
JAUNIEŠI! .....	6
...AR KUSTĪBU TRAUCĒJUMIEM .....	9
...AR DZIRDĒS TRAUCĒJUMIEM .....	12
...AR REDZES TRAUCĒJUMIEM .....	14
...AR GARĪGA RAKSTURA TRAUCĒJUMIEM .....	17

Šis izdevums tika finansēts ar Eiropas Komisijas “Erasmus+ Jaunatne darbībā”, kuru Latvijā administrē Jaunatnes starptautisko programmu aģentūra, atbalstu. Šī publikācija atspoguļo vienīgi autora uzskatus, un Komisijai nevar uzlikt atbildību par tajā ietvertās informācijas jebkuru iespējamo izlietojumu.

# Sociālā iekļaušana

## programmas “Erasmus+: Jaunatne darbībā” projektos

Ikvienā valstī, ikvienā sabiedrībā ir cilvēki ar dažādām īpašībām. Viņi atšķiras gan pēc izskata, gan interesēm, gan arī pēc spējām un veselības stāvokļa. Lielāko daļu atšķirīgo iezīmju cilvēki neizvēlas, bet ar tām piedzimst vai arī iegūst dzīves laikā. Cilvēki ar dažādām veselības grūtībām bieži vien nav vainīgi, ka viņiem šo veselības grūtību ietekmē radušies funkcionāli, uztveres vai intelektuāli ierobežojumi. Diemžēl cilvēkiem ar veselības grūtībām bieži vien mūsu sabiedrībā tiek dots mazāk iespēju iesaistīties sabiedriskās aktivitātēs un īstenot savas intereses. Viņus parasti iesaista dažādu speciālu vietu un iestāžu aktivitātēs, kā rezultātā viņiem nav iespēju satikties, sadraudzēties un pavadīt laiku ar citiem sabiedrības locekļiem, bieži viņi tiek no sabiedrības nošķirti.

***Dzīve 21. gadsimtā ir raksturojama ar lielu intensitāti, stresu, avantūru, neveselīgu uzturu, piesārņotu vidi, augstu tehnoloģisko attīstību un citiem faktoriem, kā ietvaros par personu ar veselības grūtībām - speciālām vajadzībām - var kļūt jebkurš jebkurā dzīves posmā.***

Eiropas Komisijas programmas “Erasmus+: Jaunatne darbībā” aktivitātes ir veidotas tā, lai ikviens jauniešis ar jebkādam atšķirīgām iezīmēm būtu spējīgs iesaistīties un līdzdarboties. Arī daudzas jauniešu organizācijas vēlas strādāt, palīdzēt un iesaistīt dažādus jauniešus. Kā īstenot projektu, kurš patiešām sniegtu nepieciešamo atbalstu jauniešiem ar veselības grūtībām? Kā pielāgot neformālās izglītības aktivitātes dažādu grupu jauniešiem, kuriem ir veselības grūtības? Kā radīt vidi, lai projektā visi iesaistītie jaunieši spētu iegūt viņu turpmākajai dzīvei noderīgu pieredzi, prasmes un zināšanas? Atbildes uz šiem un citiem jautājumiem sniegsim šajā

informatīvajā izdevumā. Vēlamies vienkāršā valodā dalīties ar konkrētiem ieteikumiem, kādā veidā ielānot un īstenot sociāli iekļaujošus “Erasmus+: Jaunatne darbībā” projektus, kuros tiek iesaistīti arī jaunieši ar veselības grūtībām. Šajā izdevumā skaidrosim gan, kā “Erasmus+: Jaunatne darbībā” programmā tiek izprasts jēdziens “sociāli iekļaujoši projekti”, gan arī atklāsim jauniešu ar dažādām veselības grūtībām īpašās iezīmes un nianšes, kas jāņem vērā, lai veiksmīgi šos jauniešus iesaistītu visos projekta posmos (plānošana un izstrādāšana, īstenošana, izvērtēšana un gala atskaišu sagatavošana).

Ikvieni kaut reizi dzīvē ir dzirdējis jēdzienu “sociālā iekļaušana”. To dzirdam radio un televīzijā, lasām presē, reizēm saklausām arī kādā sarunā, tomēr šo jēdzienu var izprast dažādi.

Lai pilnībā izprastu sociālās iekļaušanas ideju, der atcerēties, ka jēdziens “iekļaušana” pēc būtības norāda uz to, ka ir kāds indivīds vai indivīdu grupa, kas atsevišķās situācijās uzskatāma par nošķirtu no pārējās sabiedrības. Sociālā iekļaušana ir process, kurā šīm grupām tiek nodrošinātas iespējas, pakalpojumi un resursi, kas nepieciešami, lai šie atstumtie cilvēki varētu pilnvērtīgi piedalīties sabiedrības ekonomiskajā, sociālajā un kultūras dzīvē, veicinot dzīves kvalitāti, lielākas līdzdalības iespējas lēmumu pieņemšanā un pieejamību personas pamattiesībām. Sociālajai iekļaušanai ir cieša saistība arī ar diskriminācijas jēdzienu, proti, ar sociālās iekļaušanas aktivitātēm tiek mazināta atšķirīga attieksme personas rases, dzimuma, etniskās piederības, politiskās vai reliģiskās pārliecības, seksuālās orientācijas, invaliditātes vai jebkādas citas pazīmes dēļ. Sociālā iekļaušana ir ne vien politisks koncepts, par kuru tiek domāts, īstenojot dažādas likumu iniciatīvas, bet arī sociāls process, ko var ietekmēt ikviens.

Vēsturiski vēl līdz pagājušā gadsimta septiņdesmitajiem gadiem atšķirīgo cilvēku grupas kopumā tika nošķirtas no sabiedrības, liekot viņiem dzīvot speciālās iestādēs, atbalsta institūcijās vai pat pilsētu rajonos. Šo izolācijas pieeju nomainīja normalizācija, kad atšķirīgajiem cilvēkiem deva tiesības iekļauties sabiedrībā, piemēram, ar minimālu vides pieejamības nodrošinājumu dodot iespēju personām rīteņkrēsls\* ierasties publiskās iestādēs. Astoņdesmitajos gados Latvijā parādījās integrācijas process – atšķirīgos cilvēkus centās iekļaut sabiedrībā, uzsvāru liekot uz atšķirīgo piemērošanas sabiedrības normām. Tas nozīmē, ka integrācija prasa vienpusēju pielāgošanos. Savukārt sociālā iekļaušana ir nākamais attīstības solis pēc integrācijas, kad atšķirīgo cilvēku iekļaušanas procesā tiek paredzēta gan attiecīgo cilvēku, gan arī sabiedrības piemērošanās. Piemēram, iekļaujot skolā jauniešus ar veselības grūtībām, pats jauniešis tiek sagatavots pielāgoties skolas prasībām, kā arī pati skola tiek pielāgota, lai jauniešis spētu pēc iespējas patstāvīgi tajā būt, un arī skolas personāls un pārējie skolēni tiek apmācīti, kā vislabāk ar šo jauniešiem komunicēt, sastrādāties un nepieciešamības gadījumā

palīdzēt viņam. Sociālā iekļaušana nozīmē mācīties kopā būšanu ar dažādiem cilvēkiem, uzsvērot katra individuālās spēcīgās puses. Programma “Erasmus+: Jaunatne darbībā” piedāvā iesaistīties sociālās iekļaušanas veicināšanā, dodot iespēju dažādiem Eiropas un to sadarbības valstu jauniešiem iepazīt vienam otru, iepazīt dažādas kultūras un valodas, kā arī veidot kontaktu ar savas valsts jauniešiem, neskatoties uz atšķirīgo dzīves pieredzi, interesēm, pārliecībām vai personības iezīmēm. Projektos, kas tiek īstenoti ar šīs programmas atbalstu, sociālajai iekļaušanai tiek pievērsta būtiska nozīme. Jau projekta iesniegšanas un izvērtēšanas posmā tiek vērtēts, vai un cik lielā mērā projekts ir vērst uz sociālās iekļaušanas veicināšanu. Pamattas nepieciešamības gadījumā tiek nodrošināts papildus finansiāls atbalsts, lai segtu izdevumus, kas nepieciešami jauniešu ar veselības grūtībām iesaistei, piemēram, lai nodrošinātu asistentu vai noteiktus tehniskos palīgīdzekļus un īpašus pakalpojumus.

Vairāk par programmu “Erasmus+: Jaunatne darbībā” un tās piedāvātajām iespējām var uzzināt šeit: [www.jaunatne.gov.lv](http://www.jaunatne.gov.lv)

\* Ņemot vērā labās prakses principus terminoloģijas lietošanā, šajās vadlīnijās termins “rīteņkrēsls” tiek aizstāts ar terminu “rīteņkrēsls”.

## Mērķa grupa

Sociāli iekļaujošs projekts ir projekts, kura aktivitātes paredzētas gan jauniešiem no diskriminētām grupām, gan jauniešiem, kas ikdienā netiek diskriminēti. Piemēram, ja projektā ir iesaistīti tikai jaunieši ar kustību traucējumiem vai ar citām noteiktām veselības grūtībām, tad var uzskatīt, ka šī grupa vēl vairāk tiek nošķirta no sabiedrības, jo jauniešiem ar un bez invaliditātes tiek liegta iespēja savstarpēji iepazīties vienam ar otru, pārvarēt komunikācijas barjeras un mazināt stereotipus. Rezultātā šādā projektā sociālā iekļaušana netiek īstenota. Lai veicinātu sociālo iekļaušanu, nevajag plānot aktivitātes nošķirti tikai grupai ar veselības grūtībām, bet gan nodrošināt dažādu sabiedrības grupu tikšanos, pieredzes un ideju apmaiņu, kopīgu darbošanos un diskusijas. Citiem vārdiem sakot, lai nodrošinātu jauniešu ar veselības grūtībām sociālo iekļaušanu, projektā jāiesaista gan jaunieši ar veselības grūtībām, gan bez tām.

## Ieguvumi

Sociālā iekļaušana šajās projektu idejās izpaužas kā jaukta dalībnieku grupa: jaunieši kopīgi darbojas uzdevumu risināšanā, kuru laikā viņi vairāk viens otru iepazīst. Šādos projektos lieli ieguvēji ir gan jaunieši ar veselības grūtībām, kas iegūst jaunus draugus, jaunu pieredzi un jaunas zināšanas, gan arī jaunieši bez veselības grūtībām, kas iepazīst iepriekš nezināmas grūtības un ierobežojumus, ar kuriem ikdienā sastopas jaunieši ar veselības grūtībām, tādējādi iepazīstot sabiedrības dažādību un kļūstot par atbildīgākiem pilsoņiem. Katrs projekts ir liela mācīšanās pieredze jauniešiem, tomēr tā ir arī iespēja labi pavadīt laiku, iepazīties!

# Jaunieši...

Sociāli iekļaujošs projekts nevar pastāvēt bez jauniešu, kuriem ir ierobežotas iespējas, iesaistes. Ierobežotas iespējas ir arī jauniešiem ar veselības grūtībām. Nepieciešamais atbalsts šo jauniešu iesaistei projektos ir atkarīgs gan no viņu veselības grūtībām, gan arī no viņu personīgās spējas sadzīvot ar tām.

Šiem jauniešiem var būt daudzas un dažādas veselības grūtības. Šajā materiālā necentīsimies aprakstīt visas iespējamās grūtības, bet pievērsīsim uzmanību visizplatītāko veselības grūtību pamatgrupām:

### 1.

#### kustību traucējumi

cilvēku fiziska nespēja neatkarīgi pārvietoties;

### 2.

#### dzirdes traucējumi

cilvēku nespēja pilnvērtīgi saklausīt viņam apkārt esošās skaņas un informāciju, kas viņiem tiek nodota audiāli (runas vai citu skaņu veidā);

### 3.

#### redzes traucējumi

cilvēku nespēja pietiekami kvalitatīvi saredzēt apkārtējo vidi un viņiem sniegto informāciju;

### 4.

#### intelektuālie traucējumi

cilvēku nespēja adekvāti saprast apkārtējā vidē un viņā pašā notiekošos procesus.

Pastāv arī veselības grūtības, kuras neietilpst šajās grupās un kuru apraksts prasītu specifiskas papildus zināšanas, piemēram, disleksija un epilepsija. Ja ir vēlme uzzināt ko vairāk par šajā informatīvajā materiālā plašāk neaprakstītajām veselības grūtībām, tad iesakām pēc konsultācijas vērsties pie kādas nevalstiskās organizācijas, kuras mērķis ir sociāli iekļaut jauniešus ar šādām veselības grūtībām.

Papildus jāatceras, ka šīs veselības grūtības nav pilnībā savstarpēji nošķirtas un vienas veselības grūtības esamība neizslēdz citas veselības grūtības pastāvēšanu. Citiem vārdiem sakot, jauniešiem ar veselības grūtībām var būt vairāki iepriekš minētie ierobežojumi. Piemēram, jauniešiem riteņkrēslā (kustību traucējumi) var būt arī redzes un dzirdes grūtības.

## Vispārīgie sociālās iekļaušanas principi

# 1

**Svarīgākais ir cilvēks un tikai pēc tam viņa veselības grūtības.** Satiekoties, sazinoties un strādājot ar jauniešiem, kuriem ir veselības grūtības, vienmēr ir jāpatur prātā, ka ikviens jaunietis, pirmkārt, ir cilvēks. Visiem cilvēkiem ir savas rakstura iezīmes, savas intereses un savs subjektīvais viedoklis, kas ir radies gan no iedzimtām personības īpašībām, gan arī no dzīves laikā iegūtās pieredzes. Tādēļ neizdariet plašus pieņēmumus par visiem cilvēkiem ar veselības grūtībām, balstoties uz jūsu pieredzi par atsevišķiem gadījumiem. Jaunieši ar veselības grūtībām ir tādi paši jaunieši, kas ir tikpat dažādi, kā visi citi jaunieši. Lai viņus veiksmīgi iesaistītu projektos, viņi ir jāiepazīst kā cilvēki ar savām interesēm un hobijiem, bet veselības grūtības tikai norāda uz papildus atbalstu, kas viņiem ir nepieciešams.

**Sociāli iekļaujošus projektus balstiet uz jauniešu interesēm un hobijiem, nevis viņu veselības grūtībām.**

# 2

**Nesauciet jauniešus ar veselības grūtībām par invalīdiem vai citos apkaunojošos vārdos.**

Runājot par vai pat uzrunājot cilvēkus ar veselības grūtībām sabiedrībā bieži tiek lietots termins "invalīds", kas būtībā nozīmē "nederīgs". Vēsturiski šis termins ir pieņemts, tomēr mūsdienās īpaši jaunieši ar veselības grūtībām noraidoši attiecas pret šāda apzīmējuma lietojumu. Tā vietā oficiālā vidē Latvijā tiek lietots "cilvēks ar invaliditāti" vai "cilvēks ar speciālām vajadzībām". Tomēr šādus terminus

ieteicams lietot rakstot projektu, bet ne komunicējot ar jauniešiem.

**Ikvienam cilvēkam ir savs vārds un to arī vajag izmantot, viņu uzrunājot.**

# 3

**Pirms palīdzēšanas pajautājiet, vai tā ir nepieciešama.** Ja jums šķiet, ka kādam jaunietim ar veselības grūtībām ir nepieciešama palīdzība, nekad nesāciet palīdzēt bez aprunāšanās ar pašu jauniešu. Tikai pats jaunietis vislabāk zina, vai viņam vajag palīdzēt un kāda palīdzība ir nepieciešama. Tādēļ vienmēr, kad vēlaties palīdzēt, pajautājiet jaunietim ar veselības grūtībām, vai palīdzība ir nepieciešama, un, ja tā ir nepieciešama, tad pajautājiet, kā tieši jūs varētu palīdzēt. Cieniet cilvēku spējas un vajadzības pašam tikt galā ar dažādām situācijām.

**Vai es varu kā palīdzēt? Kā man vislabāk to darīt?**

# 4

**Esiet iejūtīgi saistībā ar fizisko pieskārienu.** Daļa no cilvēkiem ar veselības grūtībām (īpaši ar kustību traucējumiem) paļaujas uz savām rokām līdzsvara nodrošināšanai. Tādēļ nesniedziet palīdzību lielā steigā – tas var viņus izsist no līdzsvara. Jaunieši ar kustību traucējumiem uztver savus palīg līdzekļus kā daļu no viņu personīgās telpas, tādēļ izvairieties no viņu riteņkrēslu, krukļu vai citu palīg līdzekļu aizskaršanas bez iepriekšējas vienošanās.

**Cieniet otra robežas!**

# 5

**Domājiet pirms runājat.**

Vienmēr runājiet uzreiz ar jauniešu ar veselības grūtībām, nevis ar viņa pavadoni, asistentu vai palīgu. Runājiet ar jauniešu ar veselības grūtībām gluži tāpat kā runātu ar citu personu. Viņi grib saņemt tādu pašu attieksmi kā pret citiem. Cieniet viņu privātumu.

# 6

**Neizdariat pieņēmumus.**

Jaunieši ar veselības grūtībām paši vislabāk spēj novērtēt to, ko viņi spēj un nespēj izdarīt. Neizdariat izvēli viņu vietā par piedalīšanos aktivitātēs.

# 7

**Komunicējiet dabiskā veidā.**

Rīkojieties dabiski, gluži tāpat kā jūs darītu ar jebkuru citu personu. Runājiet savā starpā, tieši skatoties viens uz otru. Komunikācija ar jauniešu ar veselības grūtībām nav grūta. Tā vienkārši var aizņemt nedaudz ilgāku laiku, atkarībā no grūtību veida.

# 8

**Esiet pieklājīgi.** IZRĀDIET PERSONAI TĀDU PAŠU CIĒŅU, KĀDU VĒLATIES SAŅEMT.

# 9

**Esiet uzmanīgi.** Esiet pacietīgi, saprotoši un veltiet visam laiku. Mēģiniet izprast personas vajadzības un problēmas. Apzinieties, ka eksistē atšķirīgi faktori, kurus nepieciešams ņemt vērā, mijiedarbojoties ar personām, kurām ir specifiskas veselības grūtības.

# 10

**Lai projekti izdotos, ir būtiski veidot gan emocionāli, gan fiziski drošu vidi.** Pievērsiet uzmanību, lai jaunieši kopā justos droši! Veltiet laiku komandas

veidošanas aktivitātēm, kā arī iepazīšanās aktivitātēm. Iekļaujiet ikdienas izvērtēšanas nelielās grupās, lai pārliecinātos, vai visi jūtas labi un ērti.

# 11

**Iekļaujiet projektā dažādas metodes.** Lai projekts būtu pielāgots dažādiem jauniešiem, tajā jāiekļauj dažādas metodes, kas būs pielāgotas ne tikai dažādām vajadzībām, bet arī dažādiem mācīšanās stiliem. Domājiet par to, lai informācija tiktu pasniegta gan vizuāli, gan audiāli, gan darbojoties grupās, gan individuāli, utt.

# 12

**Izvērtējiet savas spējas un zināšanas.** Pirms projekta noskaidrojiet, kādas būs dalībnieku vajadzības. Ja nejutaties ērti, piesaistiet cilvēkus, kuriem ir lielāka pieredze, strādājot ar konkrētu mērķa grupu. Tomēr pārlietu nenobīstieties! Visbiežāk mēs paši radām šķēršļus un neprotam novērtēt cilvēku spējas darboties un būt patstāvīgiem.

## ...ar kustību traucējumiem

Kustību traucējumi ietekmē personas mobilitāti, un tie var būt vai nu iedzimti, vai iegūti saistībā ar vecuma problēmām. Tie var būt arī kādas slimības rezultāts. Tie var būt pastāvīgi vai īslaicīgi, piemēram, cilvēki ar lauztiem kauliem arī ir pieskaitāmi īslaicīgas invaliditātes gadījumiem. Tā var būt daļēja vai pilnīga pārvietošanās spēju zaudēšana un ietver sevī augšējo ekstremitāšu traucējumus, apakšējo ekstremitāšu traucējumus, kustību izveicību, un iekļauj paralīzi, pilnīgu ekstremitāšu paralīzi, cerebrālo trieku, poliomiēlītu, muskuļu distrofiju, artrītu.

***Fiziskie traucējumi var būt sāpīgi un var ietekmēt mobilitāti, izturību, koordināciju, spēku vai ātrumu.***

Dažiem cilvēkiem ar kustību traucējumiem ir grūtības staigāt, citi var stāvēt, bet nevar staigāt; ir cilvēki, kuri var staigāt, taču viņiem ir jātaupa enerģija, reizēm lietojot riteņkrēslu noguruma dēļ. Pie ierobežojumiem ietilpst fiziskā pieeja mācību telpām, birojiem, labierīcībām un standarta augstuma krēslu vai galdu lietošana. Reizēm augšējo ekstremitāšu ierobežojumi (saistīti ar roku vai plaukstu izmantošanu) var ietekmēt jauniešu spējas kaut ko aizsniegt vai manipulēt ar objektiem.

### Kā sarunāties un kā izturēties?

Iesaistot jauniešus ar kustību traucējumiem, neveidojiet pieņēmumus par to, ko persona spēj vai nespēj izdarīt, piemēram, cilvēki, kuri izmanto spieķus vai krukus var atbalstīties pret durvīm, lai tās atvērtu, savukārt atsevišķi riteņkrēslu lietotāji var staigāt, bet riteņkrēsla izmantošana ļauj viņiem pārvietoties ātri un ietaupīt enerģiju.

Galvenais ir attiekties pret jauniešiem ar kustību traucējumiem gluži tāpat, kā jūs attiecaties pret jebkuru citu. Ja redzat, ka jauniešu ar protēzi izstiep ruku sveicienam, sniedziet savu roku rokasspiedienam – tieši tāpat, kā darītu ikdienā. Taču atcerieties, ka katrs cilvēks ir individuāls, un tas, kā viņš vai viņa reaģēs noteiktā situācijā, var atšķirties. Piemēram, šajā situācijā jauniešu var izstiept viņa/viņas protēzi, bet citos gadījumos var izvēlēties to nedarīt.

## Iesaistot un sazinoties ar jauniešiem ar kustību traucējumiem ir jāatceras:

ja jauniešiem izmanto riteņkrēslu vai spieķi, vienmēr pajautājiet viņam iepriekš, vai viņš vēlētos jūsu palīdzību, jautājot to tieši jauniešiem, kurš pārvieto riteņkrēslā;

ja saruna norisinās ilgāk nekā pāris minūtes, apsēdieties vai stāviet uz ceļiem, lai jūs būtu vienā līmenī ar riteņkrēsla lietotāju. Ja tas nav iespējams, ieturiet tādu distanci, lai sarunas biedram nevajadzētu sasprindzināt kaklu, lai izveidotu acu kontaktu ar jums;

jūs varat izmantot vispārējas frāzes, kas saistītas ar pārvietošanos un kustību ("ejam", "panāc", "soli uz priekšu" utt.);

nemēģiniet fiziski pacelt vai pārvietot personu ar kustību traucējumiem jebkāda veidā, ja viņš/ viņa to nevēlas;

ja persona nokrīt vai zaudē līdzsvaru, vienkārši piedāvājiet palīdzību. Dabiska reakcija ir reaģēt pārāk pārspīlēti, taču to nevajag darīt;

jauniešiem, kurš pārvieto riteņkrēslā, pats riteņkrēsls ir daļa no viņa personīgās dzīves telpas. Tas viņam ir kā "kājas". Tādēļ riteņkrēsla aiztikšana var tikt uztverta kā aizskaroša, tāpat kā karāšanās no vai atbalstīšanās uz personas riteņkrēsla, satiekoties piedāvājiet roku rokaspiedienam, pat tad, ja izskatās, ka personai ir vājas rokas vai kustības. Daļa cilvēku, kuriem nefunkcionē vai trūkst labā roka, ir pieraduši veikt rokaspiedienu ar kreiso roku.

## Kā parūpēties par pieejamību?

Parūpējieties, lai projekta aktivitāšu vietās būtu nodrošinātas riteņkrēsliem pieejamas telpas. Tai skaitā telpās - lai jauniešiem riteņkrēslā pēc iespējas patstāvīgi varētu pārvietoties, piedalīties aktivitātēs, nakšņot, mazgāties, iet uz labierīcībām, kopā ar pārējiem ēst utt.

Telpu pieejamība nav tikai uzbrauktuve pie ieejas attiecīgajā ēkā. Izvēloties telpas aktivitātēm, ir nepieciešams parūpēties, lai jauniešiem riteņkrēslā tiktu līdz attiecīgajai ēkai, spētu tajā iekļūt un pārvietoties tās iekšienē.

Parūpējieties, lai arī aktivitātes būtu pieejamas jauniešiem ar riteņkrēsliem. Piemēram, ja aktivitātē ir plānota lēkāšana, tad attiecīgi mainiet

aktivitāti vai aizstājiet to ar kādu citu aktivitāti, kas nodrošina, ka visi dalībnieki ir spējīgi tajā piedalīties. Tomēr neizdariet pieņēmumus par to, ko jauniešiem spēj vai nespēj izdarīt! Pajautājiet viņam!

Plānojot aktivitāšu programmu, paredziet vairāk laika, ja ir paredzēta pārvietošanās vai nu aktivitāšu laikā vai starp tām. Daudzi jaunieši riteņkrēslā taisnā kustībā ir spējīgi pārvietoties ātrāk nekā kājām gājēji, bet, ja pārvietošanās laikā ietilpst gan pagriešanās, gan dažādu mazāku vai lielāku šķēršļu pārvarēšana, tas aizņem papildus laiku. Īpaši, ja starp dalībniekiem ir daudzi jauniešu riteņkrēslos.

Ja ir nepieciešama palīdzība pārvietot riteņkrēslu vai arī pašu cilvēku no riteņkrēsla, vienmēr vaicājiet norādījumus pašam riteņkrēsla lietotājam. Riteņkrēsli ir ļoti dažādi, kā arī cilvēku iespējas un drošības sajūtas ir dažādas. Tikai pats jauniešiem riteņkrēslā vislabāk zinās, kā droši viņu var pastumt, kur var pieturēt riteņkrēslu, lai viņš justos vislabāk, ja tiek pārcelts vai kā savādāk pārvietots no riteņkrēsla.

Kad stumjat riteņkrēslu lejup pa stāvumu, turiet riteņkrēslu, lai tas neripotu pārāk ātri. Iemācieties kontrolēt riteņkrēslu, kad stumjat to pāri tro-tuāra malām.

Nestumiet riteņkrēslu, ja jums to nelūdz. Pajautājiet, vai tas ir nepieciešams.

Nemiet vērā riteņkrēsla lietotāja satvēriena attāluma ierobežojumus. Cik vien iespējams, novietojiet viņam nepieciešamās lietas tvēriena attālumā. Nodrošiniet, ka ceļš līdz plauktiem un stendiem ir brīvs.

Kad ejat kopā ar jauniešiem, kurš pārvieto riteņkrēslā, ejiet viņam blakus, nevis pa priekšu.

Vides nepieejamība, šauras, kustību ierobežojošas vietas, nepārvaramas barjeras apgrūtina jauniešu riteņkrēslā pārvietošanos, atgādina viņam par nespējām un saasina jaunieša sajūtas. Dodiet cilvēkam vietu, kur pārvietoties, un tas var samazināt stresu un bažas.

PAPILDU INFORMĀCIJA:



Invalīdu un viņu draugu apvienība  
"APEIRONS"

Organizācija, kas var konsultēt gan par to, kā iesaistīt jauniešus ar dažādām veselības grūtībām, gan par pieejamu vidi, gan par nepieciešamajiem tehniskajiem palīg līdzekļiem un pakalpojumiem.

Organizācijas mājas lapa - [www.apeirons.lv](http://www.apeirons.lv)

Vides pieejamības mājas lapa - [www.videspieejamiba.lv](http://www.videspieejamiba.lv)

... ar kustību traucējumiem

# ...ar dzirdes traucējumiem

Jaunieši ar dzirdes traucējumiem ir cilvēki, kas ir pilnīgi vai daļēji nedzirdīgi. Dzirdes traucējumi attiecas uz tādu dzirdes zaudējuma apmēru, kas cilvēkam apgrūtina vai pilnībā neļauj saprast runu. Daudzi cilvēki ar dzirdes traucējumiem nav spējīgi uztvert skaņas, ieskaitot runu, tik labi, lai spētu dzirdi izmantot tāpat kā citi cilvēki. Jaunieši ar lieliem dzirdes traucējumiem nedzird pilnīgi neko. Savukārt vārdzirdīgu jauniešu dzirdes traucējumi ir saistīti ar fona troksni, runas sajaukšanos un noteiktām skaņas frekvencēm, kas ierobežo precīzu informācijas uztveršanu. Turklāt spēja dzirdēt ir nepieciešama, lai apgūtu un kontrolētu runu, tādēļ gadījumos, kad ir dzirdes traucējumi, parasti rodas arī runas traucējumi. Kurlumu var konstatēt dzimšanas brīdī, vai arī tas var rasties turpmākajā dzīvē no vairākiem bioloģiskiem cēloņiem, piemēram, meningīts var radīt auss gliemeža vai dzirdes nerva traumu. Kurlums var izpausties gan kā viegli vidējs traucējums, gan kā spēcīgs vai pat kā pilnīgs dzirdes zudums.

**Visnozīmīgākais ierobežojums cilvēkiem ar dzirdes traucējumiem no dzimšanas ir tāds, ka dzirdes zaudēšana pārtrauc viņiem iespējas apmainīties ar informāciju sabiedrībai ierastajā runas valodā. Nedzirdīgam jauniešim varētu būt grūti iesaistīties mutvārdu komunikācijā, uztvert informāciju vai izbaudīt televīziju, filmas un mūziku.**

Jaunieši, kuri ir daļēji nedzirdīgi, bieži vien var izmantot dzirdes palīgierīces, lai uzlabotu savu dzirdi.

Cilvēki ar dzirdes traucējumiem var izmantot zīmju valodu kā komunikācijas veidu. Visā pasaulē tiek izmantotas simtiem zīmju valodas. Lingvistiski zīmju valodas ir tikpat bagātīgas un kompleksas kā jebkuras citas mutvārdu valodas, neskatoties uz plaši izplatīto un nepareizo priekšstatu, ka tās "nav īstas valodas". Jāatceras, ka tāpat kā mutvārdu valodas, arī zīmju valodas ir ļoti dažādas un tās savstarpēji vairāk vai mazāk atšķiras. Tādēļ, nodrošinot surdotulku, ir nepieciešams parūpēties, ka tulks spēj saprast apkārt runāto valodu un spēj dzirdēto pārtulkot attiecīgajam jauniešim saprotamā zīmju valodā.

## Kā sazināties un kā izturēties?

Ir svarīgi atcerēties, ka jauniešiem ar dzirdes traucējumiem ir lielas grūtības uztvert skaņās pasniegtu ārēju informāciju, un, lai saprastu, ko saka citi, viņi ļoti lielā mērā informācijas iegūšanai izmanto redzi. Tādēļ, lai nodrošinātu jauniešu ar dzirdes traucējumiem iesaisti, ir nepieciešams atcerēties šādus ieteikumus:

- uzsākot sarunu ar jauniešu ar dzirdes traucējumiem, ir nepieciešams pievērst viņa uzmanību, lai nodrošinātu, ka jauniešis skatās uz jums. To var izdarīt ar vieglu pieskārienu plecam, ar rokas mājienu vai tml.;
- stāviet jaunieša ar dzirdes traucējumiem priekšā un palieciet viņa tuvumā visu laiku, kamēr runājat;
- ja runājat ar jauniešu, kuram ir dzirdes traucējumi un kuru pavada surdotulks, uzturiet acu kontaktu tieši ar personu ar dzirdes traucējumiem, nevis ar tulku;
- lai nodrošinātu jaunieša spēju nolasīt jūsu teikto no lūpām, pievērsiet uzmanību, lai sarunas laikā starp jums un sarunu biedru nebūtu neviena objekta, lai netiktu traucēta redzamība;
- aktivitāšu laikā pārliecinieties, ka cilvēks, kuram ir dzirdes traucējumi, skaidri redz runājošās personas seju un muti;
- sarunājoties ar jauniešiem, kuriem ir dzirdes traucējumi, nestāviet vietās, kur gaisma spīd jums no muguras, piemēram, loga priekšā vai slikti apgaismotās vietās, jo tas liedz jauniešim skaidri redzēt runājošās personas seju un muti;
- lūpu kustību pastiprināšana nav noderīga. Patiesībā šāds pārspīlējums tikai pasliktina teiktā uztveršanu! Arī runāšana skaļākā balsī nav ieteicama, runājot ar cilvēku, kuram ir dzirdes traucējumi, jo šāda rīcība izmaina jūsu normālās lūpu kustības;
- izmantojiet sejas mīmiku un ķermeņa kustības, lai padarītu ziņojumu skaidrāku sarunu un aktivitāšu laikā, kad tas ir iespējams, samaziniet fona trokšņus;
- plānojot aktivitātes, izmantojiet dažādas metodes, lai informāciju varētu uztvert vizuālā veidā: rakstiet uz flipčārta, zīmējiet, rādiet bildes, izmantojiet vizuālās facilitēšanas rīkus.

PAPILDU INFORMĀCIJA:



Latvijas Nedzirdīgo savienība

Organizācija, kas strādā ar cilvēku ar dzirdes traucējumiem iekļaušanu un spēj palīdzēt gan ar padomiem, gan atbalsta pakalpojumiem, gan palīgīdzekļiem.

[www.ins.lv](http://www.ins.lv)

Papildus informācija par darbinieku ar dzirdes traucējumiem vajadzībām:

[www.ins.lv/public/userimages/ROKASGRAMATA\\_darba\\_devejiem.pdf](http://www.ins.lv/public/userimages/ROKASGRAMATA_darba_devejiem.pdf)

...ar dzirdes traucējumiem

# ...ar redzes traucējumiem

Jaunieši ar redzes traucējumiem ir daļēji vai pilnīgi neredzīgi. Kamēr pilnīgi neredzīgi jaunieši neredz neko vai tikai vājas gaismu blāzmas, tikmēr jaunieši ar daļējiem redzes traucējumiem (vājredzīgie) var būt ļoti dažādi – iespējams, ka viņi redz tikai ļoti tuvu esošus priekšmetus vai neredz mazas kustīgas lietas, varbūt viņi redz tikai nelielu daļu no visa sava redzes lauka, iespējams, viņiem ir grūti pielāgoties apgaismojuma izmaiņām utt. Cilvēki ar daļēju redzes zudumu nespēj pilnvērtīgi uztvert vizuālu informāciju, plakātus, bildes un filmas. Pilnīgi neredzīgi jaunieši informācijas uztverē paļaujas uz dzirdēto un sajusto informāciju. Projektos iesaistot jauniešus ar redzes traucējumiem, tā aktivitātes ir jāveido tā, lai jaunieši, izmantojot dzirdi un tausti, pilnvērtīgi varētu tajās piedalīties.

## Kā sazināties un kā izturēties?

Redzes traucējumi ierobežo personas spējas orientēties vidē, iegūt informāciju un kontaktēties ar citiem cilvēkiem. Tādēļ ir nepieciešams izveidot atbilstošu vidi, lai veicinātu viņu spējas pilnvērtīgi iesaistīties projektu aktivitātēs. Iekārtojot jaunā vidē, jauniešiem ar redzes grūtībām ir jānodrošina iespēja iepazīties ar telpām un to iekārtojumu. Ir jānodrošina iespēja viņam tās izstaigāt un pieskaroties uzzināt to iekārtojumu. Lai nodrošinātu drošu vidi un jaunieša ar redzes grūtībām spēju līdzdarboties, nav ieteicams bieži mainīt attiecīgās vides iekārtojumu, jo katru izmaiņu gadījumā jauniešiem ar redzes traucējumiem izmainītā vide ir jāiepazīst no jauna.

### pavadonis

Jauniešiem ar lieliem redzes traucējumiem lielākais palīgs ir pavadonis, kas var palīdzēt nokļūt līdz nepieciešamajai vietai, informēt par apkārt notiekošo, lasīt priekšā informāciju un palīdzēt izdarīt citas darbības, kas ir saistītas ar redzes spējām. Neredzīga persona parasti stāv pavadonim labajā pusē pus soli aiz viņa, un vai nu ieķeras pavadona labās rokas elkonī, vai arī uzliek roku uz pavadona labā pleca. Tā neredzīgais jauniešis var droši sekot pavadona verbālajiem un kustību norādījumiem. Ir svarīgi atcerēties, ka katru reizi, kad uzņematies kāda jauna neredzoša jaunieša pavadīšanu, svarīgākais ir aprunāties ar pašu neredzīgo jauniešu un uzzināt, kāds viņam ir visērtākais pavadīšanas un informēšanas veids.

### troksnis

Skaņa ir ļoti svarīga. Daudzi cilvēki ar redzes traucējumiem atpazīst telpas pēc skaņām, ko viņi dzird atkārtoti, piemēram, soļu skaņu, klauvēšanu ar spieķi, plaukstu sasišanu, klauvēšanu ar pirkstiem. Telpas akustika dod iespēju jauniešiem ar redzes grūtībām apzināties tās plašumu, formu un pat tajā esošos objektus. Labi dzirdošiem jauniešiem ar redzes grūtībām troksnis ir ļoti traucējošs, jo viņi to dzird un izjūt pastiprināti un tas būtiski traucē viņu spēju orientēties.

Daudzi neredzīgie cilvēki vai cilvēki ar redzes traucējumiem izmanto balto spieķi, kurš kalpo gan kā pārvietošanās rīks, gan arī norāda, ka baltā spieķa lietotājs ir neredzīgs vai ar redzes traucējumiem.

## Kā parūpēties par pieejamību?

**Lai projekta aktivitātēs varētu veiksmīgi iesaistīt jauniešus ar lielām redzes grūtībām, ir jāpatur prātā šādi ieteikumi:**

- satiekot neredzīgu jauniešu, tuvojieties viņam no priekšpusē un mutiski iepazīstiniet ar sevi;
- lai neredzīgs jauniešs spētu orientēties apkārtējā vidē, viņam ir nepieciešami precīzi norādījumi. Nepietiek ar to, ka jūs mājat ar roku vajadzīgajā virzienā un sakāt: "Tas ir tur tālāk, otrā pusē!" Labāk ir teikt: "Jums priekšā ir sols" vai "...ir vienu metru pa labi no jums";
- kad plānojat beigt sarunu un doties prom, informējiet par to neredzīgo jauniešu. Pretējā gadījumā var rasties situācija, kad jauniešs jūsu aiziešanu nav pamanījis un turpina runāt;
- nepaceliet balsi, kad runājat ar neredzīgu personu. "Neredzīgs" parasti nav sinonīms vārdam "kurls". Savukārt, ja cilvēkam ir dzirdes traucējumi, viegli pieskarieties viņa/viņas rokai, lai pievērstu uzmanību, runājiet skaidri un lēni. Nekliedziet! Ja cilvēks labāk dzird ar vienu ausi, pavadiet viņu, ejot labākās dzirdamības pusē;
- sarunājoties ar neredzīgu jauniešu, nebaidieties minēt vārdus "redzēt, skatīties, aplūkot" un citus ar redzi saistītus darbības vārdus. Neredzīgi cilvēki izmanto un izprot vārdu "redzēt", lai izteiktu savu "redzēšanas" veidu – sataustīt, sajūst, utt. Taču nav vēlams sarunā lietot vārdu "akls" – tas rada negatīvas emocijas daudziem cilvēkiem ar redzes traucējumiem;
- ja jūsu balss neredzīgajam jauniešim vēl nav labi pazīstama, kad vērsaties pie neredzīga jaunieša, nosauciet savu vārdu un īsi pastāstiet, kas jūs esat. Neredzīgi cilvēki vēlas zināt, ar ko viņi runā. Neredzīgiem cilvēkiem nepatīk, ja nezināmi cilvēki klusi staigā viņiem apkārt. Neredzīgiem cilvēkiem ir grūti saprast, vai viņa sarunas biedrs ir viņam blakus, ja blakus ir iela ar satiksmes trokšņiem, ja istabā ir izklāti skaņu slāpējoši paklāji, ja kafējnicā tiek spēlēta mūzika, ja apkārt ir cilvēku pūļi utt.;
- neredzīgs jauniešs pazīstamā vidē spēj droši pārvietoties, parūpēties par sevi un atrast nepieciešamās lietas. Tādēļ neizjauciet ierasto kārtību, nepārvietojiet mēbeles, pirms tam neinformējot neredzīgo jauniešu, neatstājiet jebkādu objektu viņa ceļā – neradiet personai papildu šķēršļus;
- ļoti bieži cilvēkam ar redzes grūtībām ir nepieciešams izlasīt priekšā rakstītu tekstu. Attiecībā uz avīžu un žurnālu lasīšanu, nav svarīgi tas, ko jūs personīgi uzskatāt par interesantu un aktuālu – jums ir jāizlasa visi virsraksti, un neredzīgajai personai ir pašam/pašai jāizlemj, ko viņš/viņa vēlas dzirdēt. Ja jums tiek prasīts izlasīt personīgu vēstuli, ievērojiet visu privātās sarakstes konfidencialitāti;



ja, pavadot neredzīgu jauni, tuvojieties ietves apmalei, pasakiet, vai tā ir "apmale uz augšu" vai "apmale uz leju". Pirms kāpt uz apmales, palēniet gaitu, un jauni no jūsu kustībām sapratīs situāciju un atbilstoši reaģēs. Līdzīgi ir jārikojas, kad tuvojaties pakāpienam vai slīpumam;

pavadot neredzīgu personu pirms ēšanas, vannas istabā, labierīcībās un citās vietās, dodiet iespēju viņam iepazīt attiecīgo vidi, vienkārši uzliekot neredzīgā jaunieša roku uz svarīgākajām attiecīgās vietas lietām. Tas viņam dos iespēju vēlāk rīkoties patstāvīgi;

iekāpjot un izkāpjot no sabiedriskā transporta, pavadonis vienmēr kāpj ārā pirmais. Jums noteikti jāpabrīdina jauni ar redzes grūtībām par pakāpiena augstumu! Ir ieteicams piedāvāt jaunim sēdvietu (vienkārši uzlieciet viņa roku uz brīvās vietas atzveltnes);

cilvēki, kuri ir neredzīgi vai ar redzes grūtībām, kā palīgus var izmantot suņus-pavadoņus. Suņi-pavadoņi ir speciāli trenēti, lai vestu šādus cilvēkus un palīdzētu viņiem izvairīties no šķēršļiem. Suņi-pavadoņi praktiski ir neredzīgās personas acis. Atcerieties, ka nedrīkst glaudīt vai barot suņus-pavadoņus bez viņu īpašnieku piekrišanas.

**Ja jauni ir ar dažādiem redzes traucējumiem,** viņa iesaistīšanās projekta aktivitātēs var tikt atvieglota, izmantojot tādas šķietami vienkāršus paņēmienus kā:

labu un nemainīgu apgaismojuma izvēli;

kontrastējošu krāsu izmantošana (ir vieglāk ievērot baltu kafijas krūzi uz tumša galda kā glāzē ielietu pienu uz baltas virsmas);

pietiekami spēcīgs palielināmais stikls lasīšanai;

personas ierastās objektu kārtības ievērošana.



Latvijas Neredzīgo biedrība

**REDZI MANI**

Biedrība "Redzi mani"

Nacionāla līmeņa cilvēku ar redzes traucējumiem biedrība, kas spēs palīdzēt ar padomiem, kā nodrošināt veiksmīgu neredzīgu un vājredzīgu jauniešu iesaistīšanu projektos. Organizācijai visos Latvijas reģionos ir reģionālās un teritoriālās organizācijas, kas dod iespēju satikties ar šīs organizācijas pārstāvjiem dažādās Latvijas vietās.

Aktīva Rīgas vājredzīgo un neredzīgo biedrība, kuras biedri īsteno dažāda veida projektus un ir zinoši gan par projektu, gan par jauniešu ar redzes traucējumiem saistītiem jautājumiem.

[redzimani.mozello.lv](http://redzimani.mozello.lv)

Metodiskais apmācību materiāls "Redzi citādāk" - [bit.ly/redzicitadak](http://bit.ly/redzicitadak)

# ...ar garīga rakstura traucējumiem

Saskaņā ar bukleta, kas tapis Eiropas Kopienas iniciatīvas EQUAL projekta "Personu ar garīgiem traucējumiem un psihiskām slimībām integrācija darba tirgū" ietvaros (M.Taube, I.Leimane-Veldmeijere, I.Zārīņa, 2007) iekļauto informāciju, jēdziens "cilvēki ar garīga rakstura traucējumiem" tiek attiecināts uz divām sabiedrības grupām - cilvēki ar intelektuālās attīstības traucējumiem un cilvēki ar psihiskiem traucējumiem.

Turpmākajā materiālā ir izmantota informācija no iepriekš minētā bukleta, kā arī no Invalīdu un viņu draugu apvienības "Apeiron" izstrādātā materiāla Latvijas-Lietuvas pārobežu programmas projektā LLIV-322 un publikācijas "No barriers, No borders", ko izdevis SALTO iekļaušanas resursu centrs.

## Kā sazināties un kā izturēties?

Ir jāņem vērā, ka ne vienmēr sākotnēji var saprast, vai personai piemīt kāds garīga rakstura traucējums, turklāt šiem traucējumiem var būt dažādas pakāpes. Tāpēc, uzsākot strādāt ar jauniešiem, kuriem ir garīga rakstura traucējumi, vienmēr no sākuma ir jāpieņem, ka viņi spēj daudz. Aktivitāšu laikā, ja nepieciešams, ir jāpielāgojas (nevis otrādi).

### 1

#### Cilvēki ar intelektuālās attīstības traucējumiem.

Intelektuālās attīstības traucējumi ir stāvoklis, kad personai ir vērā ņemamas grūtības mācīties un uztvert informāciju nepietiekamas intelekta attīstības dēļ. Tos var izraisīt ģenētiski faktori, vides faktori personas dzimšanas brīdī. Tādējādi traucējumi tiek konstatēti piedzimstot vai agrā bērnībā. Traucējumus parasti neizraisa sociāli vai psiholoģiski cēloņi. Personas izziņas prasme, valoda, motorās un sociālās spējas ir traucētas, jo šīm personām ir nepieciešams daudz ilgāks laiks, lai signāls no receptoriem nonāktu smadzenēs un sniegtu atbildi.

Intelektuālās attīstības traucējumi var būt dažādu pakāpju. Personām ar intelektuālās attīstības traucējumiem nav saasinājumu, var būt īslaicīgas uzvedības izmaiņas - kaprīzes, dusmas, sīki konflikti. Personas ar smagiem intelektuālās attīstības traucējumiem bieži savas kustības spēj vadīt ierobežotā veidā, jo šādi cilvēki slukti izprot to, ko redz, dzird, nogaršo vai saoj. Maņu orgānu radītie iespaidi parasti nav saskaņoti smadzeņu disfunkcijas dēļ. Dažos gadījumos intelektuālās attīstības traucējumu gadījumos novērojami arī redzes, dzirdes, runas, atmiņas vai fiziski traucējumi, kas personu padara atkarīgu no apkārtējiem.

### Lai projekta aktivitātēs varētu veiksmīgi iesaistīt jauniešus ar intelektuālās attīstības traucējumiem, ir jāpatur prātā šādi ieteikumi:

darbam projektā jānorisinās drošā, atvērtā vidē;

vēlams runāt īsos, ļoti konkrētos teikumos. Ja nepieciešams, var izmantot zīmju valodu, fotogrāfijas, priekšmetus vai piktogrammas;

ja lieto "Powerpoint" prezentācijas, izdales materiālus vai citus rakstītos materiālus, tajos ir jāiekļauj vizuāli materiāli, nesarežģīta valoda, īsi teikumi;

ir jāpārliecinās, ka cilvēki saprot noteikumus, kas ir jāievēro konkrētas aktivitātes īstenošanā;

ir jāpārliecinās, vai cilvēki spēj koncentrēties konkrētajā vidē, piemēram, vai nav pārāk daudz cilvēku, trokšņa, krāsu. Kad nepieciešams, ir jārūpējas par citas telpas pieejamību darbam;

intelektuālākus uzdevumus var veikt grupās, vienam otru atbalstot;

noteikta uzdevuma veikšanai nepieciešams ilgāks laiks;

nepieciešams lēnāk un rūpīgāk iepazīstināt ar veicamo uzdevumu, pārjautāt un pārbaudīt, vai cilvēks ir pareizi sapratis, jo bieži vien jaunieši var kautrēties pārjautāt. Ir vērtīgi pirms projekta

saprast individuāli, kā kura persona labāk uztver informāciju. Projekta laikā pieņemt situāciju, ka persona var reaģēt saasināti, ja viņam/viņai kaut kas neizdodas. Nevajadzētu izteikt pārmetumus. Aizrādīt uz trūkumiem vēlams lietišķi, vienmēr uzsverot arī to, ka izdevies labi;

ja norisinās šādi saasinājumi, pārējai grupai tie ir jāizskaidro, jāprecizē, ka tie nav bīstami. Grupas vadītājiem ir jābūt informētiem, kā jārikojas šajā situācijā, viņiem ir jāsauglabā miers. Tādējādi pārējā grupa reaģēs tāpat. Ja dalībniekam ir panikas lēkme vai viņš/viņa rīkojas problemātiski publiskā vidē, kur ir daudzi uzmanības novērsēji, ir nepieciešams apsvērt ideju par aktivitātes pārceļšanu un klusāku, privātāku vidi;

projektā cilvēkiem ar intelektuālās attīstības traucējumiem ir vēlama uzmunrinoša attieksme, uzslavējot, ja kas paveikts labi. Aktivitātes ir jāizvēlas tādas, kur cilvēki ar intelektuālās attīstības traucējumiem var parādīt savas prasmes un iemaņas. Dažiem labi padodas sports, citiem dziedāšana, dejošana, matemātika, u.tml.;

jāņem vērā, ka jauniešiem var būt nepieciešamība lietot medikamentus, kas mazina dusmas, sasprindzinājumu, aizkaitināmību. Aktivitāšu gaitā tie var piemirsties, tāpēc grupas vadītājiem par tiem jābūt informētiem laicīgi.

## 2 Cilvēki ar psihiskiem traucējumiem.

Šie traucējumi ietekmē sajūtas un uzvedību. Tiem var būt ģenētiski cēloņi, bet bieži vien slimība rodas stresa rezultātā, netiekot galā ar depresīvām domām, dusmām vai apjukumu. Psihiski traucējumi var rasties sociālu un/vai psiholoģisku iemeslu dēļ. Biežāk izplatītās garīgās slimības ir depresija, šizofrēnija, neirotiski traucējumi (fobijas, panikas lēkmes, trauksmes u.c.).

Šie traucējumi biežāk attīstās jaunībā. Visbiežāk persona ir ieguvusi izglītību, noteiktos apstākļos ir spējas veikt kvalificētus darba pienākumus. Tomēr, tā kā slimība norisinās ar saasinājumiem, kas var būt vairākas nedēļas un mēnešus ilgi, jāņem vērā, ka šajā laikā cilvēki ir darba nespējīgi un reizēm ārstējas slimnīcā. Jāprecizē, ka psihiskus traucējumus var gūt jebkurš cilvēks, arī ar intelektuālās attīstības traucējumiem, jebkurā vecumā. Daudzus psihiskus traucējumus var ārstēt, kontrolēt vai stabilizēt ar medikamentu, psihoterapijas vai citu atbalsta veidu palīdzību.

### Lai varētu veiksmīgi iesaistīt jauniešus ar psihiskiem traucējumiem projekta aktivitātēs, ir jāpatur prātā šādi ieteikumi:

projekta plānošanā/īstenošanā ir jābūt mierīgai, lietišķai un labvēlīgai atmosfērai;

jārēķinās, ka cilvēkiem ar psihiskiem traucējumiem var būt grūtības uzsākt uzdevuma veikšanu, līdz ar to nepieciešams viņus pastimulēt;

personām ar psihiskiem traucējumiem var būt inovatīvas, nestandarta idejas, kuras nepieciešams atbalstīt un attīstīt;

medikamenti ir jālieto pastāvīgi. Medikamenti samazina simptomus, bet tie var cilvēku padarīt miegaināku, gausāku, nedaudz pasliktināt runas spējas. Tas ir jāņem vērā, izvēloties izmantotajās neformālās izglītības metodes;

tā kā medikamenti pārsvarā jālieto vakaros lielākās devās, projekta aktivitāšu sākums plānojams ap plkst. 10 no rīta;

projekta laikā nepieciešams iepļānot biežākas atpūtas reizes, kaut dažas minūtes;

projekta laikā jāparedz individuāla pieeja, jo iespējams, viens cilvēks vienu dienu varēs strādāt efektīvāk, citu dienu – mazāk efektīvāk, īsāku laiku;

ja jaunieši jūtas neērti, viņam ir jābūt iespējai pamest aktivitātes un doties atpūsties, par to nejutoties neērti. Vēlāk viņu var atbalstīt, izstāstot, kas pa šo laiku programmā noticis.

#### PAPILDU INFORMĀCIJA:



Latvijas kustība par neatkarīgu dzīvi

Biedrības mērķis ir veicināt iekļaujošas sabiedrības attīstību un vienlīdzīgu iespēju nodrošināšanu ikvienam sabiedrības loceklim.

[www.lkndz.lv](http://www.lkndz.lv)



Biedrība "Resursu centrs cilvēkiem ar garīgiem traucējumiem "ZELDA""

Biedrības mērķis ir veicināt cilvēku ar garīgiem traucējumiem – gan cilvēku ar intelektuālās attīstības traucējumiem, gan cilvēku ar psihiskās veselības traucējumiem tiesību ievērošanu un interešu aizstāvību.

[www.zelda.org.lv](http://www.zelda.org.lv)



Latvijas Autisma Apvienība

Biedrības mērķis ir cilvēku ar autisma spektra traucējumiem tiesību un interešu aizsardzība Latvijā.

[www.autisms.lv](http://www.autisms.lv)



### JSPA – vadošais sadarbības partneris darba ar jaunatni attīstībai

Jaunatnes starptautisko programmu aģentūra (JSPA) ir dibināta 1999. gadā. Tā ir Izglītības un zinātnes ministra pakļautībā esoša tiešās pārvaldes iestāde, kuras mērķis ir veicināt jauniešu aktivitāti un mobilitāti, līdzdalību jaunatnes brīvprātīgā darba, neformālās izglītības un jaunatnes informācijas programmās un projektos, kā arī veicināt jauniešu neformālo izglītību saistībā ar mūžizglītību. JSPA sniedz jauniešiem un jaunatnes jomā strādājošajiem iespējas rakstīt projektus, izplata informāciju par jauniešu un jaunatnes darbinieku iespējām Eiropā, veicina pieredzes apmaiņu un nodrošina konsultācijas par projektu rakstīšanu.

## JSPA sniegtās iespējas, lai īstenotu sociālās iekļaušanas projektus:

### “Erasmus+: Jaunatne darbībā”

Eiropas Savienības programma, kurā jauniešiem vecumā no 13 līdz 30 gadiem, jaunatnes darbiniekiem un citām personām, kas iesaistītas darbā ar jaunatni, sadarbojoties ar ārvalstu partneriem, ir iespēja iegūt jaunas kompetences un pieredzi, pašiem veidojot un īstenojot projektus. Programmas “Erasmus+: Jaunatne darbībā” projekti galvenokārt tiek īstenoti, izmantojot neformālās izglītības metodes.

### Programma “Eiropas Solidaritātes korpuss”

Eiropas Savienības programma, kuras mērķis ir veicināt solidaritāti, iesaistot organizācijas un jauniešus vecumā no 18 līdz 30 gadiem solidaritātes aktivitātēs, kas risina sabiedrībai aktuālus izaicinājumus, uzlabo jauniešu kompetences, sekmē sociālo iekļaušanu un Eiropas vērtību stiprināšanu.

### “PROTI un DARI!”

Projekta “PROTI un DARI!” (Nr. 8.3.3.0/15/1/001) mērķis ir attīstīt jauniešu vecumā no 15 līdz 29 gadiem (ieskaitot), kuri nemācās, nestrādā, neapgūst arodu un nav reģistrēti Nodarbinātības valsts aģentūrā (NVA) kā bezdarbnieki, prasmes un veicināt viņu iesaisti izglītībā, tai skaitā aroda apgūvē pie amata meistara, NVA vai Valsts izglītības attīstības aģentūras īstenotajos Jauniešu garantijas projektu pasākumos vai NVA īstenotajos aktīvajos nodarbinātības vai preventīvajos bezdarba samazināšanas pasākumos, kā arī nevalstisko organizāciju vai jauniešu centru darbībā.

### IZM Jaunatnes politikas valsts programma

Vērsta uz valsts, pašvaldību, jaunatnes organizāciju un biedrību, kas veic darbu ar jaunatni, mērķtiecīgu sadarbību, lai radītu labvēlīgu vidi jauniešu pilnvērtīgai un vispārīgai attīstībai.

### eTwinning

Eiropas skolu sadarbības tīkls, daļa no “Erasmus+”, kura mērķis ir veicināt izglītības iestāžu sadarbību, izmantojot projektu kā metodi mācību procesā, nodrošinot kompetenču pieeju izglītībā, kā arī veicinot skolotāju tālākizglītību informācijas un komunikācijas tehnoloģiju (IKT) jomā.



Maini dzīvi, domā plašāk!

## “Erasmus+: Jaunatne darbībā” iespējas:

### MOBILITĀTES PROJEKTI

**Jauniešu apmaiņas projekti** – tie ir projekti, ar kuriem ir iespēja savā valstī uzņemt jauniešus no citām valstīm vai doties uz kādu citu valsti, lai piedalītos ar citu jauniešu grupu kopīgi izstrādātā projektā par pašu izvēlētu tēmu.

**Jaunatnes darbinieku mobilitātes projekti** – tajos jaunatnes darbiniekiem ir iespēja attīstīt profesionālās prasmes un iemaņas. Aktivitāšu rezultātā sagaidāms, ka jaunatnes darbinieki labāk spēs darboties savas mērķa grupas interesēs, būs gatavi integrēt jaunas metodes un prakses darbā ar jauniešiem, gūs plašāku izpratni par darbu ar jaunatni citās valstīs, veidos sadarbības projektus ar ārvalstu partneriem. Aktivitātes formātu var pielāgot grupas vajadzībām, piemēram, tas var būt starptautisks seminārs, mācību kurss, kontaktu veidošanas seminārs, ēnošana, studiju vizīte vai cits. Visas aktivitātes organizē projektā iesaistītās organizācijas.

### STRATĒĢISKĀS PARTNERĪBAS PROJEKTI

**Stratēģiskās partnerības inovāciju atbalstam** – projekti, kuros ir iespēja sadarboties dažādu sektoru organizācijām, lai ieviestu inovatīvas pieejas jaunatnes darbā, risinātu jauniešiem aktuālas problēmas, uzlabotu jaunatnes darba kvalitāti. Projekta laikā tiek radīti jaunatnes jomai nozīmīgi rezultāti, piemēram, inovatīva jaunatnes darba metodoloģija, pētījums par jaunatnes jomu, IT rīki jaunatnes darbā u.c.

**Stratēģiskās partnerības labās prakses apmaiņai** – ar šo projektu starpniecību organizācijām ir iespēja attīstīt un stiprināt sadarbības tīklus, paaugstināt kapacitāti darbībai starptautiskā līmenī, apmainīties ar idejām, praksēm un metodēm jaunatnes darbā.

**Starptautiskās jauniešu iniciatīvas** – šie projekti piedāvā jauniešiem iespēju, izmantojot savu iniciatīvu, īstenot savas idejas, būt tieši un aktīvi iesaistītiem projekta plānošanā un īstenošanā. Īstenojot jauniešu iniciatīvu, jauniešiem ir iespēja risināt vietējās kopienas problēmas, kā arī diskutēt par viņu izvēlētu tēmu, veicinot jauniešu aktivitāti, uzņēmīgumu un sociālo atbildību.

### ATBALSTS POLITIKAS REFORMĀM

**Strukturētais dialogs: jauniešu un jaunatnes politikas veidotāju tikšanās projekti** – tie nodrošina iespēju veicināt jauniešu līdzdalību sabiedrībā un sekmēt diskusijas par Strukturētā dialoga tēmām un prioritātēm, kā arī par jaunatnes politiku. Projektā jaunieši var diskutēt par izvēlētām tēmām, gan savstarpēji, gan ar lēmumu pieņēmējiem, ekspertiem un jaunatnes jomas politiķiem, lai gūtu jaunatnes politikas veidošanai noderīgas atziņas.

# SOCIĀLĀS IEKĻAUŠANAS PROJEKTA NORISE

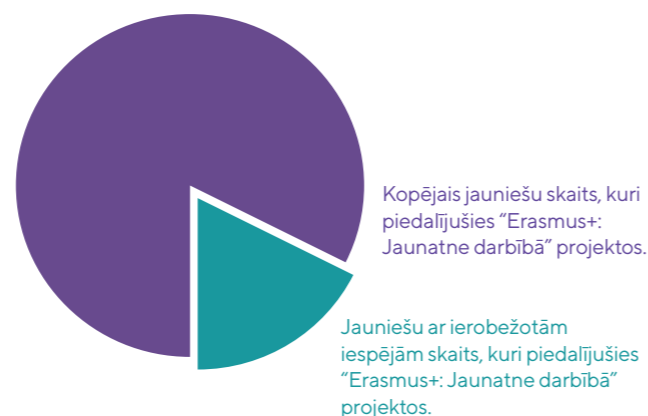


## Atbalsts

- Individuāls atbalsts projekta pieteikumu izstrādei.
- Dalība starptautiskās mācībās, pieredzes apmaiņas semināros un partnerības veidošanas pasākumos.
- Jaunas kompetences un pieredze, pašiem veidojot un īstenojot projektus un dodoties starptautiskās mobilitātēs (jauniešu apmaiņas, brīvprātīgais darbs u.c.).
- Papildu izmaksas, kas tieši saistītas ar personām ar invaliditāti un viņu pavadošo personu piedalīšanos projekta aktivitātēs, tiek segtas 100% apmērā.
- Papildu izdevumi, lai atbalstītu dalībnieku ar ierobežotām iespējām piedalīšanos projekta aktivitātēs, piemēram, specifiska sagatavošana vai papildu mentoring, tiek segti pilnā apmērā.

## Jauniešu skaits, kuri iesaistījušies "Erasmus+: Jaunatne darbībā" projektos 2014.-2017. gadā

"Erasmus+" jaunatnes jomas projektos laika posmā no 2014. līdz 2017. gadam kopumā iesaistījies 14 681 jauniešs, no kuriem 3 236 jaunieši ar ierobežotām iespējām (tostarp ar invaliditāti, veselības problēmām, kultūras atšķirībām, izglītības grūtībām, ekonomiskajiem, ģeogrāfiskajiem, sociālajiem un politiskajiem šķēršļiem).



## Jautājumi par sociālās iekļaušanas projektiem ES programmā "Erasmus+"

### 1. Mums ir interese piedalīties ES programmā "Erasmus+", bet skolai nav finanšu resursu un cilvēkresursu, lai piedalītos programmas projektos. Ko lai dara šajā situācijā?

Lai īstenotu programmas projektus, nav nepieciešams līdzfinansējums. Programmas finansējums 100% sedz projekta attiecināmās izmaksas. Vairumā gadījumu 80% no projekta finansējuma tiek samaksāts kā avansa maksājums, atlikušais maksājums 20% apmērā tiek segts pēc projekta īstenošanas.

Lai nodrošinātu cilvēkresursu piesaisti projektam, ir iespējams saņemt nelielu atlīdzību projekta personālam no projekta budžeta kategorijas "organizatoriskais atbalsts", tās apmērs ir noteikts atbilstoši projektu veidam.

### 2. ES programmā "Erasmus+" īstenojamie projekti ir starptautiski. Vai tādejādi visiem projektā iesaistītajiem ir jābūt izcilām angļu valodas zināšanām?

Lai īstenotu projektu atbalsta personām nav jābūt ļoti augstam angļu valodas līmenim – galvenais ir atrast veidus, lai saprastos ar saviem partneriem. Jauniešiem angļu valodas zināšanas nav nepieciešamas, jo aktivitāšu programmā var iekļaut

metodes, kuras neprasa labas valodas zināšanas. Turklāt projektu var īstenot arī citās valodās, piemēram, vācu valodā vai krievu valodā. Mācības par ES programmu "Erasmus+" tiek organizētas gan latviešu valodā, gan angļu valodā un arī krievu valodā.

### 3. Kādu atbalstu es varu iegūt no aģentūras, lai konkretizētu projekta ideju, uzrakstītu un īstenoju projektu?

Aģentūras pārstāvji ir atvērti sniegt konsultācijas visos projekta posmos – projekta plānošanā, īstenošanā un uzraudzībā. Aģentūra sniedz konsultācijas (telefoniskas, klātienē), organizē informatīvas tikšanās, seminārus un mācības, kā arī piedāvā dalību dažādās mācībās. Šogad organizācijām, kuras strādā ar jauniešiem, kuriem ir veselības grūtības un invaliditāte, ir iespēja piedalīties projektā "Būt kopā", saņemot individuālu atbalstu projekta izstrādes posmā.

### 4. Kas ir sociālās iekļaušanas projekts?

Tas ir projekts, kura aktivitātes ir pieejamas visām personām, neatkarīgi no viņu sociālā, ekonomiskā, ģeogrāfiskā, kultūras, veselības un izglītības stāvokļa. Sociāli

iekļaujošs projekts ir projekts, kura aktivitātes paredzētas gan personām no diskriminētām grupām, gan personām, kas ikdienā netiek diskriminētas un balstīs uz visu iesaistīto vajadzībām un interesēm.

### 5. Ko es varu iegūt, piedaloties sociālās iekļaušanas projektos?

Ja esi jauniešs vecumā no 13 līdz 30 gadiem, tad, balstoties uz savām interesēm, piedaloties šajos projektos, ir iespēja iegūt dzīvei nepieciešamās kompetences un pieredzi. Tā ir iespēja būt starptautiskā vidē un īstenot savas idejas!

Ja esi persona, kura strādā ar jauniešiem ar ierobežotām iespējām, dalība projektā ļauj attīstīt profesionālās iemaņas, gūt jaunu pieredzi, pilnveidot un izveidot jaunas darba metodes starptautiskā vidē.

### 6. Cik bieži var iesniegt sociālās jomas projektu pieteikumu?

Projektus var iesniegt 3 reizes gadā, izņemot konkrētus Stratēģiskās partnerības projektus.



2018