



1.NODEVUMS

Mācību programma tematisko atbalsta grupu vadītājiem līdzinieku sagatavošanai konsultēšanas darbam

Saskaņā ar Bērnu aizsardzības centra un nodibinājuma "Sociālā atbalsta un izglītības fonds" 2024. gada 25.oktobrī noslēgto līgumu Nr. 4.2-4/140 par tematisko atbalsta grupu nodrošināšanu bērniem ar uzvedības vai atkarību problēmām vai to attīstību risku un viņu ģimenēm, atbalsta grupu vadītāju mācību programmas izstrādi un mācību nodrošināšanu, kā arī līdzinieku konsultāciju koordinēšanu.

Eiropas Sociālā fonda Plus līdzfinansētā projekta Nr. 4.3.6.5/1/24/I/001 "Atbalsta pasākumi bērniem ar uzvedības vai atkarību problēmām un to ģimenēm" ietvaros.

Pasūtītājs: Bērnu aizsardzības centrs

Izpildītājs: Nodibinājums "Sociālā atbalsta un izglītības fonds"

2025. gada 16.marts

Saturs

1. Mācību programmas apraksts.....	3
1.1. Mācību programmas principi	3
1.2. Mācību programmas uzdevumi un sagaidāmie rezultāti.....	4
1.3. Mācību programmas saturs	6
2. Mācību programmas tēmu apraksts	10
2.1. Tēma nr.1 Līdzinieku konsultāciju būtība	10
2.2. Tēma nr. 2 Līdzinieku atlase un motivēšana, kā arī līdzinieku konsultāciju saņēmēju piesaiste	15
2.3. Tēma nr.3 Līdzinieku sagatavošana konsultāciju nodrošināšanai	20
2.4. Tēma nr. 4 Līdzinieku konsultāciju nodrošināšanas modeļi	28
Noslēgums	33
Literatūras un informācijas avoti.....	34
Pielikums nr.1	36
LĪDZINIEKU KONSULTĀCIJU UZSKAITES LAPA	36

1. Mācību programmas apraksts

Mācību programmas mērķa grupa: speciālisti, kuru darbs ir saistīts ar atbalsta vai pakalpojumu nodrošināšanu bērniem vai ģimenēm ar bērniem un kuri iesaistīti tematisko atbalsta grupu vadīšanā un līdzinieku konsultāciju koordinēšanā (turpmāk - atbalsta grupu vadītāji).

Mācību grupas lielums - līdz 15 dalībniekiem.

Mācību apjoms - 1 mācību diena, 8 akadēmiskās stundas.

Mācību programmas kopējais mērķis - atbalsta grupas vadītāji izprot līdzinieka konceptu, savus pienākumus un atbildību līdzinieku sagatavošanas, konsultāciju nodrošināšanas un koordinēšanas procesā, kā arī attīsta kompetenci līdzinieku sagatavošanai neformāla atbalsta (līdzinieku konsultāciju) sniegšanai.

1.1. Mācību programmas principi¹

- *Pieaugušo izglītības mācību principi.* Mācību dalībnieki mācību laikā iegūtās teorētiskās zināšanas un praktisko pieredzi integrēs savā darbā, tādējādi izveidojot profesionālu pieeju darbam. Pieaugušie mācās no pieredzes, t.sk. no pieredzes mācību grupā, līdz ar to grupa tiks veidota kā mācību vide, kurā iespējams gūt arī praktisku pieredzi. Būtiska būs teorētisko zināšanu praktiska pielietošana. Mācīšanās tiks balstīta gan uz teorijas apguvi, gan uz spēju zināšanas integrēt ikdienas praksē un atrisināt problēmas, ja tādas rodas.
- *Neformāla/pieredzē balstīta izglītība.* Mācību laikā tiks veicinātas līdzvērtīgas pasniedzēju un mācību dalībnieku attiecības, brīvprātīga un aktīva līdzdalība (kopradīšana). Pārsvārā refleksija ietvers mācību grupā un iepriekš praksē gūto pieredzi, tiks attīstīta spēja konceptualizēt savu iepriekšējo un jauno pieredzi.
- *Sadarbības princips.* Mācību procesā līdzvērtīga grupas un pasniedzēja mijiedarbība tiks īpaši akcentēta. Mācību tēmu apgūšana tiks balstīta vienlīdzīgā dialogā un refleksijā, respektējot mācību dalībnieku individualitāti. Pasniedzējs sekos līdzi dalībnieku individuālajām vajadzībām (jautājumiem, praksei, refleksijām) un atbalstīs dalībnieku individuālo izaugsmi grupā.

¹ PIEAUGUŠO IZGLĪTĪBA | Atbild Nacionālā enciklopēdija

- *Vienlīdzības princips.* Mācību programma izstrādāta, ievērojot dzimumu līdztiesību, personu ar invaliditāti vienlīdzīgas iespējas, vecuma un etniskās piederības respektēšanu.

1.2. Mācību programmas uzdevumi un sagaidāmie rezultāti

Tabulā apkopoti mācību programmas uzdevumi un sagaidāmie rezultāti mācību noslēgumā.

Nr. p.k.	Uzdevumi	Sagaidāmie rezultāti
1.	Attīstīt atbalsta grupu vadītāju izpratni par līdzinieku konsultāciju būtību.	• Zina un izprot, kas ir “līdzinieks” un “līdzinieku konsultācijas saņēmējs”; • izprot līdzinieku konsultāciju mērķus un uzdevumus; • izprot līdzinieku un līdzinieku konsultāciju saņēmēju sadarbības principus; • izprot līdzinieku konsultāciju nodrošināšanas modeļus.
2.	Attīstīt atbalsta grupu vadītāju kompetenci līdzinieku atpazīšanā un atlasē un līdzinieku konsultāciju saņēmēju piesaistē.	• Spēj atpazīt potenciālos līdžiniekus atbalsta grupā; • spēj piesaistīt līdžiniekus konsultāciju saņēmējus; • spēj novērtēt līdžinieka motivāciju un iespējas sniegt neformālo atbalstu; • spēj nodrošināt līdžinieku atlasī.
3.	Attīstīt atbalsta grupu vadītāju kompetenci sagatavot līdžiniekus konsultāciju nodrošināšanai.	• Pārzina pienākumus un atbildību par līdžinieku sagatavošanu konsultēšanai, t.sk. • izprot un spēj motivēt līdžiniekus konsultāciju sniegšanai; • izprot un spēj nodot līdžiniekiem nepieciešamo informāciju par konsultāciju sniegšanas būtību, norisi un saturu; • izprot un spēj nodot līdžiniekiem nepieciešamo informāciju par uzdevumiem neformālā atbalsta sniegšanā;

		• izprot un spēj nodot līdziniekam nepieciešamo informāciju par līdzinieku un līdzinieku konsultāciju saņēmēju sadarbības principiem; • izprot un spēj veicināt līdzinieku konsultāciju sniegšanu; • pārzina un spēj nodot līdziniekam saprotamā veidā informāciju par viņu atbildību un ētikas principiem konsultāciju sniegšanas laikā; • izprot un spēj nodot līdziniekam saprotamā veidā informāciju par to, kā un kāda informācija ir sniedzama atbalsta grupu vadītājiem par notikušajām konsultācijām.
4.	Attīstīt atbalsta grupu vadītāju kompetenci līdzinieku konsultāciju koordinēšanas nodrošināšanai.	• Pārzina pienākumus un atbildību, īstenojot līdzinieku konsultāciju koordinēšanu, t.sk. • izprot līdzinieku un līdzinieku konsultāciju saņēmēju vajadzības līdzinieku konsultāciju norises vietai; • izprot un spēj līdziniekam nodot informāciju, lai nodrošinātu līdzinieku konsultāciju norisi līdziniekam un līdzinieku konsultāciju saņēmējiem ērtā laikā; • spēj koordinēt līdzinieka un līdzinieku konsultāciju saņēmēja/-u sadarbību.

1.3. Mācību programmas saturs

Nr.	Laiks	Tēma	Tēmas saturs	Mācību metodes
1.	10.00 -11.30	Ievads	Iepazīšanās. Mācību programmas plāna, principu, uzdevumu un sagaidāmo rezultātu pārrunāšana. Mācību dalībnieku vajadzību noskaidrošana. Mācību dalībnieku priekšstatu noskaidrošana par līdzinieku konceptu.	<i>Uzdevums:</i> katrs nosauc savu vārdu un profesionālo lomu. Mācību programmas plāna, mācību programmas principu, uzdevumu un sasniedzamo rezultātu pārrunāšana, izmantojot <i>mācību materiālu</i>. <i>Uzdevums/metode:</i> vajadzību siena. Katrs mācību dalībnieks uz lapas uzraksta jautājumu, uz kuru mācību dienas laikā noteikti vēlas saņemt atbildi. <i>Uzdevums:</i> mācību dalībnieku darbs mazajās grupās par līdzšinējo pieredzi, zināšanām, priekšstatiem par līdzinieku konceptu.
	11.30 - 11.45	Pauze		
2.	11.45 – 13.15	1.tēma. Līdzinieku konsultāciju būtība.	Līdzinieka raksturojums. Līdzinieku konsultāciju saņēmēja raksturojums. Līdzinieku konsultāciju mērķi. Līdzinieku konsultāciju uzdevumi. Līdzinieku konsultāciju būtība.	<i>Lekcija</i> par līdzinieka un līdzinieku konsultāciju saņēmēja raksturojumu, līdzinieku konsultāciju mērķiem, uzdevumiem, izmantojot <i>mācību materiālu</i>. <i>Diskusija</i> lielajā grupā – Kas ir un kas nav līdzinieks?

			Līdzinieku un līdzinieku konsultāciju saņēmēju sadarbības principi.	<i>Lekcija</i> par līdzinieku konsultāciju būtību, sadarbības principiem, to skaidrojums, izmantojot mācību materiālu.
	13.15 – 13.45	Pauze		
3.	13.45 -15.45	2.tēma. Līdzinieku atlase un motivēšana, kā arī līdzinieku konsultāciju saņēmēju piesaiste	Kritēriji līdzinieku identificēšanai tematiskā atbalsta grupā. Līdzinieku motivācija un motivēšana konsultāciju sniegšanai. Līdzinieku konsultāciju saņēmēju piesaiste.	<i>Uzdevums</i> līdzinieku identificēšanai. Darbs mazajās grupās: 1.Katrs mācību dalībnieks individuāli: -apdomā savu iepriekšējo (atbalsta) grupu vadīšanas pieredzi un izvēlas vienu grupu analīzei; -atceroties un pārskatot savu pieredzi, izvēlas kādu no bijušās grupas dalībniekiem, kurš varētu atbilst līdzinieka lomai; -pieraksta pazīmes, kuras liecina, ka šis dalībnieks varētu būt līdzinieks. 2.Mazajā grupā: -katrs dalībnieks dalās ar pazīmēm, kuras ir identificējis iepriekšējā uzdevuma daļā; -vienojas par kopējām pazīmēm, kuras prezentē pārējiem mācību dalībniekiem. 3.Identificētās pazīmes tiek pārrunātas un apkopotas. <i>Lekcija</i> par līdzinieku identificēšanu, atlasī, motivāciju un motivēšanu, kā arī līdzinieku konsultāciju saņēmēju piesaisti. <i>Uzdevums:</i> “Lomu spēle sarunai ar potenciālo līdzinieku”. 1.Izvēlas 2 brīvprātīgos dalībniekus un piešķir katram savu lomu: vienam – iespējamā

		3.tēma. Līdzinieku sagatavošana konsultāciju nodrošināšanai.	Konsultēšana un tās struktūra. Ieteikumi līdziniekiem konsultāciju strukturēšanai. Līdzinieku un līdzinieku konsultāciju saņēmēju ētikas principi, noteikumi un sadarbības robežas. Palīgs konsultācijai. 5 ieteikumi līdziniekiem, lai dalītos ar savu stāstu. Atbalsta grupas vadītāja informēšana par līdzinieku konsultāciju norisi. Informācija, kas iegūstama no līdzinieku konsultāciju saņēmējiem.	līdzinieka un otram – atbalsta grupas vadītāja lom. 2. Izmantojot iepriekš lekcijas laikā izrunāto abiem dalībniekiem jāveido saruna, kurā atbalsta grupas vadītājs motivē iespējamo līdzinieku. <i>Lekcija</i> par konsultēšanu, tās struktūru, kā arī līdzinieku un līdzinieku konsultāciju saņēmēju sadarbības robežām un ētikas principiem. Atbalsta grupu vadītāji tiek iepazīstināti ar materiāliem, kas var tikt izmantoti kā palīgs līdzinieku sagatavošanai konsultāciju sniegšanai. Materiāli var tikt pielietoti kā izdales materiāli līdziniekam, viņa iedrošināšanai, atbalstīšanai. <i>Uzdevums</i> par līdzinieku un līdzinieku konsultāciju saņēmēju sadarbības ētikas principiem: 1.dalībniekiem mazās grupās tiek lūgts pārrunāt, uzrakstīt un pamatot, viņuprāt, 5 būtiskākos ētikas principus, kuri būtu jāievēro līdziniekam, sadarbojoties ar līdzinieku konsultāciju saņēmēju; 3. dalībnieki dalās ar grupā pārrunātajiem ētikas principiem; 4. grupu nosauktie ētikas principi tiek apkopoti un pārrunāti.
15.45-16.00	Pauze			

4.	16.00 – 17.30	4.tēma.Līdzinieku konsultāciju nodrošināšanas modeļi.	Modelis Nr.1 Līdzinieku konsultācijas tematiskā atbalsta grupas norises laikā. Modelis Nr.2 Līdzinieku konsultācijas pēc tematiskā atbalsta grupas beigām.	<i>Uzdevums:</i> lekcija par līdzinieku konsultāciju nodrošināšanas modeļiem. <i>Diskusija grupā:</i> diskusijas formā tiek pārrunāti atbalsta grupu vadītāju jautājumi, bažas, dilemmas, neskaidrie jautājumi.
		Noslēgums.	Mācību novērtēšana. Individuālas atgriezeniskās saites sniegšana grupā.	Noslēgumā atgriešanās pie Vajadzību sienas – vai ir palikuši nenoskaidroti, neatbildēti jautājumi? Atgriezeniskā saite par mācību laikā apgūto. Novērtēšanas anketas aizpildīšana.
	Kopā: 8.akad.stundas			

2. Mācību programmas tēmu apraksts

Mācību ievads

Mācību ievadā notiek savstarpēja mācību dalībnieku iepazīšanās, ieskats mācību dienas plānā, vienošanās par dienas gaitu, iepazīšanās ar mācību programmas principiem, mācību programmas uzdevumiem un sagaidāmiem rezultātiem. Notiek mācību dalībnieku vajadzību noskaidrošana, tiek organizēts mācību dalībnieku darbs mazās grupās par līdzšinējo pieredzi, zināšanām, priekšstatiem par līdzinieka konceptu.

2.1.Tēma nr.1 Līdzinieku konsultāciju būtība

Lai nodrošinātu neformālā atbalsta iespējas ārpus tematisko atbalsta grupu nodarbību laika, atbalsta grupas vadītājam jāspēj ne tikai izprast līdzinieka, līdzinieku konsultāciju saņēmēja jēdzienu un līdzinieka konsultāciju mērķus, uzdevumus un būtību, bet arī skaidrot to tematisko atbalsta grupu dalībniekiem.

Līdzinieka raksturojums.

Līdzinieki ir cilvēki, kuri paši pieredzējuši vai turpina pieredzēt dzīves grūtības un palīdz cilvēkiem, kuri piedzīvo līdzīgas situācijas, pastāv teiciens – “atrodas vienā laivā”.

Sociālā darba vārdnīcā līdzinieks (peer) tiek definēts kā cilvēks, kas pārstāv grupu ar līdzīgām pazīmēm (piem., viena vecuma, izglītības, ar līdzīgu iepriekšējo pieredzi)”².

Līguma³ ietvaros par līdzinieku var kļūt bērns, kurš ir sasniedzis vismaz 13 (trīspadsmit) gadu vecumu un kuram ir uzvedības vai atkarību problēmas vai to

² Sociālā darba vārdnīca. Rīga: LU Akadēmiskais apgāds, 2023. 640 lpp.

³ Eiropas Sociālā fonda Plus līdzfinansētā projekta Nr. 4.3.6.5/1/24/I/001 “Atbalsta pasākumi bērniem ar uzvedības vai atkarību problēmām un to ģimenēm” ietvaros Bērnu aizsardzības centrs un nodibinājums “Sociālā

attīstības riski, vai viņa vecāks, audžuģimene vai aizbildnis, kurš piedalās vai ir piedalījies tematiskā atbalsta grupā un kuram ir vai ir bijusi līdzīga situācija kā citam tematiskā atbalsta grupas dalībniekam.

Sociālā darba vārdnīcā *“Līdzinieku sniegtie pakalpojumi”* (peer-led services) ir savstarpējās palīdzības forma, kurā cilvēki sniedz atbalstu citiem ar līdzīgām problēmām.”⁴

Līdzinieku atbalsts ir veids, kā veidot attiecības kopējā cilvēciskā pieredzē ar mērķi saņemt atbalstu. Tas, cik lielu atbalstu līdzinieks līdzinieku konsultāciju saņēmējam sniedz, ir atkarīgs no tā, kas ir nepieciešams dotajā brīdī.⁵ Piemēram, vecākam, kurš audzina bērnu ar uzvedības grūtībām vai atkarību risku, var būt dažādas grūtības un vajadzības, piemēram, vecāks audzina bērnus viens pats bez nepieciešamā atbalsta, ir konstatētas veselības problēmas, var būt sarežģīta komunikācija ar skolu un palīdzošajām organizācijām utt.

Vispārējā praksē līdzinieku atbalsts var tikt sniegts dažādās formās: individuāli, grupā, ģimenei, gan klātienē, gan tiešsaistē. Šī līguma ietvarā līdzinieku atbalsts tiek sniegts individuālu konsultāciju formā, klātienē, lai atbalsta grupas vadītājs var aktīvāk iesaistīties līdzinieka atbalstīšanā.

Vispārējā praksē līdzinieku konsultācijas var būt noderīgas dažādās situācijās:

- slimību gadījumos;
- bezdarba gadījumos;
- pārdzīvojot zaudējumus;
- ģimeņu krīzes situācijās;
- mentālās veselības izpausmju radīto grūtību gadījumos;
- bērna/-u audzināšanas un aprūpes jautājumos u.c.

Šī līguma ietvarā līdzinieku konsultācijas var būt noderīgas, lai atbalstītu bērnus un viņu vecākus:

- bērnu uzvedības grūtību, to attīstības risku gadījumos;

atbalsta un izglītības fonds” 2024. gada 25.oktobrī ir noslēdzis līgumu Nr. 4.2-4/140 par tematiskā atbalsta grupu nodrošināšanu bērniem ar uzvedības vai atkarību problēmām vai to attīstību risku un viņu ģimenēm, atbalsta grupu vadītāju mācību programmas izstrādi un mācību nodrošināšanu, kā arī līdzinieku konsultāciju koordinēšanu.

⁴ Sociālā darba vārdnīca. Rīga: LU Akadēmiskais apgāds, 2023. 640 lpp.

⁵ Toolkit for peer supporting Mental Health, Erasmus+ project “Peer Support+”, funded by the European Union, 2022

- bērnu atkarību vielu lietošanas, to attīstības risku gadījumos;
- bērna grūtību iekļauties vienaudžu vidū, gadījumos;
- bērnu vai viņu likumisko pārstāvju sadarbības grūtību gadījumos ar izglītības iestādēm, citām institūcijām;
- dalīties pieredzē par pieejamiem atbalsta pakalpojumiem;
- resursu stiprināšanas gadījumos;
- u.c.

Līdzinieku konsultāciju saņēmēja raksturojums

Līdzinieku konsultāciju saņēmējs ir persona, kura piedalās vai ir piedalījies tematiskā atbalsta grupā, un vēlas saņemt līdzinieku konsultāciju individuālā sarunā ar līdzinieku.

Līdzinieku konsultāciju mērķi

- **Mazināt vientulību un izolāciju:** līdzinieki var palīdz justies mazāk vientuļiem un saprast, ka līdzinieku konsultāciju saņēmēji nav vienīgie, kas saskaras ar līdzīgām grūtībām.
- **Veicināt emocionālo labsajūtu:** līdzinieka atbalsts var palīdzēt tikt galā ar negatīvām emocijām, piemēram, trauksmi, dusmām.
- **Paaugstināt pašvērtējumu:** līdzinieki var iedvesmot un motivēt līdzinieku konsultāciju saņēmēju ticēt saviem spēkiem un spējām.
- **Uzlabot dzīves kvalitāti:** līdzinieka atbalsts var palīdzēt pieņemt lēmumus, izmantot jaunas iespējas, uzlabot dzīves kvalitāti.
- **Samazināt stigmatizāciju:** līdzinieki var palīdzēt mazināt stigmatizāciju, kas saistīta ar dažādām problēmām vai dzīves situācijām.

Līdzinieku konsultāciju uzdevumi

- **Klausīšanās un izpratne:** līdzinieki aktīvi klausās un cenšas saprast otra pieredzi un emocijas.
- **Dalīšanās pieredzē:** līdzinieki dalās savā pieredzē, izprotot, ka katra pieredze ir unikāla.
- **Atbalsta sniegšana:** līdzinieki sniedz emocionālu atbalstu, motivē un iedrošina citus.

- **Savstarpējā mācīšanās:** līdzinieki un līdzinieku konsultāciju saņēmēji mācās viens no otra, savstarpēji daloties savās zināšanās un pieredzē.
- **Kopienas veidošana:** līdzinieki var veidot atbalsta tīklu, kur cilvēki var sajūst piederību un drošību.

Svarīgi atzīmēt, ka līdzinieka konsultācija neaizstāj profesionālu palīdzību, bet gan to papildina. Līdzinieka pieredze var motivēt līdzinieku konsultāciju saņēmējus pieņemt vai vērsties pēc profesionālas palīdzības.

Nākamā tabula “Kas ir un kas nav līdzinieks?” palīdz uztvert līdzinieka atbalsta neformālo raksturu, līdzinieka un līdzinieku konsultāciju saņēmēju līdzvērtību, un var tikt izmantota gan lai izprastu līdzinieka konceptu, gan var tikt pielietota vēlāk līdzinieka sagatavošanai konsultēšanas darbam.

Kas ir un kas nav līdzinieks?

Kas ir līdzinieks?	Kas nav līdzinieks?
✓ Gatavs dalīties savā pieredzē, kas var būt noderīga	✗ Nav “supervaronis”, kura stāsts ir vienīgais pareizais veids, kā risināt problēmas
✓ Sniedz emocionālu atbalstu	✗ Nav psihoterapijas speciālists
✓ Apzinās, ka katra pieredze ir unikāla	✗ Nav cilvēks, kurš dod norādes vai padomus kā rīkoties
✓ Ar savu stāstu dod cerību	✗ Nav “zvaigzne”, kuras stāsts ir uzmanības centrā, dalās ar sava stāsta daļu, kas varētu būt noderīga
✓ Palīdz ieraudzīt citus resursus	✗ Nav vienīgais resurss
✓ Ir kā “pierādījums”, ka esošā problēma ir risināma	✗ Nav cilvēks bez grūtībām
✓ Mazina stigmatu	✗ Nav cilvēks, kurš liek justies nevarīgam vai vainīgam

Līdzinieku konsultāciju būtība

Līdzinieku konsultācijas ir process, kurā persona, kas pati ir piedzīvojusi līdzīgu situāciju vai grūtības, sniedz atbalstu citiem. Šīs konsultācijas piedāvā unikālu pieredzi, kas balstās uz empātiju un personisku izpratni. Pētījumi liecina, ka līdzinieku konsultācijas, neskatoties uz to neformālo raksturu, var sniegt nozīmīgus rezultātus, piemēram:

1. **pieredzes kopīgošana:** līdzinieki sniedz vērtīgu informāciju par personīgi piedzīvoto, padarot atbalstu autentisku un personisku;
2. **atbildības sadale:** līdzinieki bieži darbojas kā starpnieki starp profesionālo atbalstu un līdzinieku konsultāciju saņēmējiem, tādējādi, piemēram, mazinot izolētības sajūtu, veicinot profesionāla atbalsta pieņemšanu, veicinot integrāciju kopienā;
3. **ilgtermiņa efekts:** pētījumi (piemēram, Davidson et al., 1999) liecina, ka līdzinieku konsultācijas var veicināt ilgstošas pozitīvas pārmaiņas cilvēku dzīvē, palīdzot viņiem pārvarēt grūtības un attīstīt pašefektivitāti.⁶

Līdzinieku un līdzinieku konsultāciju saņēmēju sadarbības principi

Līdzinieku un līdzinieku konsultāciju saņēmēju sadarbības pamatprincips ir balstīts savstarpējā atbalstā, kur cilvēki ar līdzīgām pieredzēm, izaicinājumiem vai dzīves situācijām apvienojas, lai dalītos pieredzē, sniegtu emocionālu un praktisku atbalstu, kā arī veicinātu personīgo izaugsmi un pašpietiekamību.

Sadarbības princips	Skaidrojums
Līdzvērtība	Līdzinieka un līdzinieku konsultāciju saņēmēja attiecības balstās uz līdzvērtības principu. Abi dalībnieki tiek uzskatīti par vienlīdz vērtīgiem, un nepastāv hierarhiskas attiecības.
Dalīšanās pieredzē	Galvenais sadarbības elements ir personiskās pieredzes apmaiņa. Līdzinieks dalās savās grūtībās, izaicinājumos un veiksmes stāstos.

⁶ Davidson, L., Chinman, M., Kloos, B., Weingarten, R., Stayner, D., & Tebes, J. (1999). Peer support among individuals with severe mental illness: A review of the evidence. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 6, 165–187., No: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3363389/>

Emocionālais atbalsts	Sadarbība veicina emocionālo labklājību, sniedzot atbalstu situācijās, kad līdzinieku konsultāciju saņēmēji jūtas vientuļi, satraukti vai bezcerīgi.
Empātija un sapratne	Līdzinieku un līdzinieku konsultāciju saņēmēju attiecības ir balstītas uz empātiju – spēju izprast un sajūst otra cilvēka emocijas un pieredzi.
Autonomijas veicināšana	Līdzinieki mudina līdzinieku konsultāciju saņēmējus uzņemties atbildību par savām dzīves izvēlēm un rīcībām.
Neitrāla un droša vide	Sadarbība norit drošā un konfidencialā vidē, kur līdzinieks un līdzinieku konsultāciju saņēmējs jūtas brīvi dalīties ar savām jūtām un pieredzēm.
Savstarpēja mācīšanās	Līdzinieku un līdzinieku konsultāciju saņēmēju sadarbība veicina savstarpēju mācīšanos – dalībnieki mācās viens no otra, izmantojot dažādas pieredzes un perspektīvas.
Pozitīva ietekme un motivācija	Līdzinieku un līdzinieku konsultāciju saņēmēju sadarbība motivē dalībniekus uzlabot savu dzīves kvalitāti un sasniegt personīgos mērķus.

2. 2. Tēma nr. 2 Līdzinieku atlase un motivēšana, kā arī līdzinieku konsultāciju saņēmēju piesaiste

Lai atpazītu līdziniekus tematiskās atbalsta grupās, vadītājam ir jāspēj novērot un novērtēt grupas dalībnieku uzvedību, attieksmi un iesaisti grupas aktivitātēs. Pastāv vairāki kritēriji, kas atbalsta grupas vadītājam var liecināt par dalībnieka spēju uzņemties līdzinieka lomu un sniegt līdzinieku konsultācijas.

Kritēriji līdzinieku identificēšanai tematiskā atbalsta grupā

Līdzinieku identificēšanai palīdzīga ir tematisko atbalsta grupu dalībnieku **uzvedības un attieksmes** pamanīšana, piemēram:

1. Aktīva līdzdalība un iniciatīva

Atbalsta grupas vadītājs var pamanīt, ka kāds dalībnieks bieži iesaistās diskusijās, uzdod jautājumus un dalās savā pieredzē. Parasti nebaidās izteikt savu viedokli un izrāda interesi par citu grupas dalībnieku stāstiem. Šāda persona demonstrē vēlmi iesaistīties un palīdzēt citiem.

2. Empātijas izrādīšana

Empātija ir būtiska īpašība līdziniekam. Atbalsta grupas vadītājs var ievērot dalībnieku, kurš spēj ieklausīties citu stāstos bez nosodījuma, piedāvāt atbalstu un izrādīt sapratni

pret citu emocijām un pieredzi. Šāda persona parasti sniedz mierinājumu un stiprinājumu citiem grupas dalībniekiem.

3. Grupas dinamikas pozitīva ietekmēšana

Atbalsta grupas vadītājs var pamanīt, ka kāds dalībnieks pozitīvi ietekmē grupas atmosfēru, palīdzot uzturēt atbalstošu un drošu vidi. Šāda persona bieži spēj iedrošināt citus dalībniekus dalīties, uzturēt sarunu un risināt iespējamus konfliktus grupā.

4. Personiskā attīstība un izaugsme

Atbalsta grupas vadītājs var pievērst uzmanību dalībniekam, kurš ir piedzīvojis ievērojamu progresu vai pārmaiņas savā dzīvē. Šī persona bieži izrāda vēlmi palīdzēt citiem sasniegt līdzīgas pārmaiņas un dalīties savā pārmaiņu ceļā.

5. Komunikācijas prasmes

Atbalsta grupas vadītājs grupas diskusiju laikā var pamanīt dalībnieku, kuram ir labas komunikācijas prasmes, kas spēj skaidri izteikties, kā arī veidot ciešas attiecības ar citiem grupas dalībniekiem.

6. Atbildības un uzticamības izrādīšana

Atbalsta grupas vadītājs var pamanīt, ka kāds dalībnieks ir konsekventi atbildīgs un uzticams, piemēram, regulāri piedaloties grupas tikšanās, ievērojot grupas noteikumus un veicinot konstruktīvu dialogu. Šāda persona bieži uzņemas atbildību par savu rīcību un ir uzticama citu acīs.

7. Spēja pārvarēt grūtības un iedvesmot

Atbalsta grupas vadītājs var novērot, ka kāds dalībnieks spēj dalīties stāstos par grūtību pārvarēšanu un iedvesmot citus ar savu pieredzi un pozitīvo attieksmi. Šādas personas padomos citi grupas dalībnieki ieklausās un meklē atbalstu.

8. Prasme saglabāt konfidencialitāti

Atbalsta grupas vadītājs var novērot, vai dalībnieks ievēro grupas noteikumus par konfidencialitāti un ar cieņu izturas pret citu dalībnieku personīgo informāciju. Tas ir būtisks aspekts, jo līdziniekiem ir jāspēj uzturēt uzticamas un drošas attiecības.

Papildus līdzinieku identificēšanai palīdzīga var būt šādu tematiskā atbalsta grupas dalībnieku **spēju un prasmju pamanīšana**⁷:

⁷ Peer Support Toolkit, 2022. No:<https://dbhids.org/wp-content/uploads/2024/02/PSToolkit-2023.pdf>

- ✓ demonstrē skaidras robežas;
- ✓ apzinās savas stiprās puses un grūtības, ir ar reālistisku skatu par sevi;
- ✓ spēj uztvert atgriezenisko saiti;
- ✓ spēj veidot pozitīvas attiecības ar citiem;
- ✓ demonstrē laika menedžmenta prasmes;
- ✓ izrāda elastīgu attieksmi;
- ✓ spēj uzmanīgi klausīties citos.

Līdzinieku motivācija konsultāciju sniegšanai

Motivācija arī var būt nozīmīgs kritērijs, kas ne tikai ļauj atbalsta grupas vadītājam identificēt potenciālo līdzinieku, bet arī palīdz motivēt tematiskā atbalsta grupu dalībnieku uzņemties līdzinieka lomu.

Motivācija, kas iedvesmo cilvēkus kļūt par līdziniekiem:

1. Personīgā pieredze un vēlme palīdzēt citiem

Daudzi līdzinieki ir pārvarējuši līdzīgas grūtības kā iespējamie līdzinieku konsultāciju saņēmēji un vēlas dalīties savā pieredzē, lai palīdzētu citiem līdzīgās situācijās.

Iedvesmai: viņi var justies motivēti, zinot, ka viņu pieredze var būt iedvesmojoša citiem un veicināt pozitīvas pārmaiņas.

2. Altruisms un sabiedriskais labums

Līdzinieki bieži vien ir motivēti uzlabot sabiedrību, palīdzot uzlabot citu cilvēku dzīves kvalitāti.

Iekšējā vēlme: viņi var justies motivēti, zinot, ka var īstenot savu iekšējo vēlmi veicināt labklājību un veidot atbalstošu sabiedrību, kurā arī pašam būs vieglāk dzīvot.

3. Personīgā izaugsme un attīstība

Līdzinieki var redzēt šo neformālā atbalsta sniegšanas veidu kā iespēju attīstīt savas prasmes, piemēram, komunikācijas, empātijas un problēmu risināšanas iemaņas.

Izaugsmes iespējas: viņus var motivēt personīgā izaugsme un potenciālās profesionālās iespējas, ko šī pieredze var sniegt.

4. Kopienas piederības sajūta

Iespēja būt daļai no atbalsta tīkla un līdzīgi domājošu cilvēku kopienas var sniegt līdziniekiem piederības sajūtu un emocionālu atbalstu.

Kopienas stiprināšana: viņi var būt motivēti ar iespēju veidot pozitīvas attiecības un stiprināt savu kopienu, iespējams panākt arī savu statusu kopienā.

5. Iespēja pozitīvi ietekmēt

Redzot, kā dalībnieku atbalsts pozitīvi ietekmē citu cilvēku dzīves, līdzinieki var gūt gandarījumu un motivāciju. Īpaši redzot, ka viņu viedoklis tiek ņemts vērā, kas rada vērtības sajūtu.

Rezultātu redzēšana: viņus var motivēt iespēja būt par pārmaiņu veicinātājiem un redzēt tiešus sava ieguldījuma rezultātus.

6. Pašrealizācija un misijas apziņa

Līdzinieki var just, ka atbalsta sniegšana citiem saskan ar viņu dzīves misiju vai aicinājumu palīdzēt citiem.

Personīgā piepildījuma meklējumi: viņus var motivēt vēlme atrast dziļāku dzīves jēgu un piepildījumu, palīdzot citiem.

7. Iespēja mācīties un gūt jaunu pieredzi

Līdziniekus var motivēt iespēja uzzināt vairāk par cilvēku uzvedību, psiholoģiju un sabiedriskajiem jautājumiem.

Izglītības aspekts: viņus var motivēt vēlme paplašināt savas zināšanas un iegūt jaunas prasmes, kas var būt noderīgas turpmākajā karjerā vai dzīvē.

8. Atzinība un novērtējums

Līdziniekus var motivēt sajūta, ka gan organizācija, gan tie, kuriem viņi palīdz, novērtē un atzīst viņu ieguldījumu. Pozitīvs novērtējums par paveikto, ir viens no jaudīgākajiem motivēšanas veidiem.

Sociālā atzinība: viņus var motivēt gandarījums un vērtīguma sajūta, ko sniedz pateicība un atzinība par sniegto ieguldījumu.

9. Piedalīšanās nozīmīgā darbā

Līdzinieki var just motivāciju, apzinoties, ka viņu darbs ir nozīmīgs un svarīgs, jo tas palīdz citiem pārvarēt grūtības un uzlabot viņu dzīves.

Nozīmīguma sajūta: viņus var būt motivēt iespēja piedalīties procesā, kas sniedz reālu un būtisku atbalstu.

10. Iespēja attīstīt karjeru

Līdzinieki var saskatīt līdzinieku konsultācijas kā iespēju iegūt vērtīgu pieredzi, kas var palīdzēt viņiem attīstīt savu karjeru nākotnē sociālajā darbā, psiholoģijā vai citās saistītās jomās.

Karjeras iespējas: viņus var motivēt profesionālās attīstības un nākotnes mērķu sasniegšanas iespējas.

11. Iespēja stiprināt personisko dzīvesspēku⁸

Līdzinieki, palīdzot citiem ar sarunām, var sajust savu spēju labāk risināt savas dzīves grūtības un situācijas, izjust pozitīvas izmaiņas savā emocionālajā stāvoklī.

Iekšējo un ārējo resursu stiprināšana: viņi var sajust motivāciju turpināt palīdzēt citiem, savā ziņā tādā veidā palīdzot sev risināt savas dzīves sarežģījumus.

Lai motivētu tematiskā atbalsta grupas dalībnieku uzņemties līdzinieka lomu, atbalsta grupas vadītājiem svarīgi sniegt tiešu atgriezenisko saiti potenciālajiem līdziniekiem par viņu resursiem un motivāciju, kuru atbalsta grupu vadītājs novērojis grupu norises laikā. Piemēram, “Es grupas tikšanās reizēs pamanīju, ka tev lieliski izdevās dalīties ar saviem stāstiem, un citi dalībnieki tos pozitīvi novērtēja.” “Es pamanīju, ka daloties ar savu ikdienas dzīves pieredzi, tev ir svarīga aktīva līdzdalība savā kopienā (piemēram, skolā)!”

Jāņem vērā, ka līdzinieku motivācija visbiežāk ir kompleksa un balstīta uz personisko pieredzi, altruismu, vēlmi pēc personīgās izaugsmes un misijas apziņas. Līdzinieku motivāciju var uzturēt un veicināt, nodrošinot atbalstu.

Līdzinieku konsultāciju saņēmēju piesaistes nosacījumi

Līdzinieku konsultāciju saņēmējs līguma ietvaros var būt bērns ar uzvedības vai atkarību problēmām vai to attīstības riskiem, vai viņa vecāks, audžuģimene vai aizbildnis, kurš piedalās vai ir piedalījies tematiskā atbalsta grupā, un vēlas atsevišķi aprunāties ar kādu, kurš ir bijis līdzīgā situācijā, un saņemt viņa atbalstu.

Lai piesaistītu tematisko atbalsta grupu dalībniekus saņemt līdzinieku konsultācijas, atbalsta grupas vadītājs var aicināt grupas dalībniekiem pašiem brīvi paust vēlmi par individuālu sarunu ar kādu no grupas dalībniekiem, kurš varētu kļūt par viņa līdzinieku.

⁸ <https://www.apa.org/topics/resilience>

Kā arī atbalsta grupas vadītājs var aktīvāk iesaistīties, un, ja tiek pamanīta vajadzība, ieteikt kādam no grupas dalībniekiem konsultāciju ar līdzinieku.

Palīgs tematisko atbalsta grupu dalībnieku motivēšanai saņemt līdzinieku konsultācijas

Vai līdzinieka atbalsts ir piemērots Jums? ⁹

- ✓ Pirms izvēlēties saņemt līdzinieka atbalstu, iespējams, vēlēšities apdomāt, vai tas jums ir piemērots.
- ✓ Ir saprotams, ka sākumā ir grūti atvērties, un jūs varat justies satraukts, daloties savā pieredzē ar citiem.
- ✓ Atcerieties, ka līdzinieks, iespējams, jūtas tāpat kā jūs.
- ✓ Jūs varat izvēlēties, cik daudz dalīties ar līdzinieku.
- ✓ Padomājiet par to, kā jūs šobrīd jūtaties. Lai gan var būt noderīgi dzirdēt, kā citi cilvēki ir risinājuši un, iespējams, pat atrisinājuši kādu jautājumu, var būt reizes, kad tas jums izraisa pretestību vai satrauc.
- ✓ Līdzinieku atbalsts atšķiras no profesionālās palīdzības, kuru jūs varētu saņemt vai jau saņemat.
- ✓ Atceraties, ka jūs dzirdēsiet cilvēku personīgo pieredzi, šī pieredze var būt jums noderīga, bet var arī nebūt piemērota tieši jums.
- ✓ Apdomājiet - ko jūs vēlētos iegūt no līdzinieku atbalsta?

2.3. Tēma nr.3 Līdzinieku sagatavošana konsultāciju nodrošināšanai

Šajā sadaļā ietvertā informācija un materiāli sniedz atbalstu grupas vadītājam līdzinieku sagatavošanai konsultāciju sniegšanai. Materiāli var tikt pielietoti kā informācija un palīgs līdziniekam par konsultēšanu, konsultācijas struktūru, noteikumiem, robežām un ētikas jautājumiem.

Lai arī līdzinieku konsultācijām ir neformāls raksturs, zināšanas par konsultēšanas struktūru un iespējām konsultēšanas principus izmantot atbalsta sniegšanā, ļaus līdziniekam justies drošāk un pārliecinošāk konsultāciju norises laikā.

Konsultēšana

⁹ <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/peer-support>

Konsultēšana ir palīdzību attiecību veidošana un konsultāciju saņēmēju virzīšana uz spējīgāku personisko grūtību izzināšanu un risināšanu, sniedzot viņiem iespēju apzināties izvēles, palīdzot pieņemt lēmumus par nepieciešamajiem risinājumiem.

Konsultēšana nav:

1. padomu došana;
2. mācīšana;
3. pārtraukšana;
4. izlikšanās, ka interesē;
5. tiesāšana;
6. moralizēšana;
7. vainošana;
8. lēmumu pieņemšana cilvēka vietā;
9. runāšana tikai par sevi.¹⁰

Konsultācijas struktūra

Līdzinieku iepazīstināšana ar konsultēšanas procesa struktūru uzlabo līdzinieku prasmes efektīvāk vadīt sarunu un sniegt atbalstu līdzinieku konsultāciju saņēmējam un, iespējams, pat risināt grūtības, kas veidojas konsultācijas laikā. Konsultāciju struktūra ir veidota tā, lai iekļautu iedrošinošu sākumu un mērķtiecīgu diskusiju un palīdzētu iezīmēt konsultāciju noslēgumu.

Ieteikumi līdziniekiem konsultāciju strukturēšanai

Sarunas posms	Mērķis	Apraksts
1. Ievads un iepazīšanās	Izveidot drošu un uzticības pilnu vidi, lai konsultāciju saņēmējs justos brīvi	Iepazīšanās posms: līdzinieks kopā ar konsultāciju saņēmēju vienojas par sarunu tēmām, (ja attiecināms) konsultāciju biežumu un tikšanās vietu, utt.

¹⁰ Kuldīgas novada pašvaldības aģentūra „Sociālais dienests”, 2011. *Rokasgrāmata. Metodes un pieejas sociālā darba jomā*. Kuldīga, 67 lpp. Iegūts no: <https://old.sif.gov.lv/nodevumi/nodevumi/3167/rokasgramata.pdf>

	dalīties savās domās un pieredzē.	Lai līdzinieks noskaidrotu konsultāciju saņēmēja cerības, līdzinieks var uzdot jautājumus, kas palīdz izprast, ko līdzinieku konsultāciju saņēmējs sagaida no konsultācijas, piemēram, "Kas jūs mudināja piekrist šai sarunai?" un "Kādu atbalstu jūs vēlaties saņemt?"
2.Diskusija par konkrētām problēmsituācijām	Iepazīties ar problēmām, ar kurām saskaras konsultācijas saņēmējs, un piedāvāt iespējamus risinājuma veidus vai resursus.	Problēmsituācijas izklāsts: konsultācijas saņēmējs dalās ar konkrētiem jautājumiem vai problēmām, kas viņu satrauc. Līdzinieks uzdod jautājumus, lai izprastu problēmas dziļāk. Kopīga problēmas analīze: līdzinieks un konsultācijas saņēmējs kopīgi analizē problēmu, izmantojot līdzinieka pieredzi un zināšanas. Tiek identificēti iespējamie risinājumi un resursi, kas varētu būt noderīgi. Līdzinieks dalās savā pieredzē un stāstā. Empātija un atbalsts: līdzinieks izrāda empātiju un atbalstu, lai konsultācijas saņēmējs justos saprasts un pieņemts.
3. Noslēguma atgriezeniskā saite un nākamo soļu plānošana	Sniedzot pozitīvu atgriezenisko saiti, noslēgt konsultāciju un izveidot skaidru plānu turpmākajiem soļiem.	Atgriezeniskā saite: Līdzinieks un konsultāciju saņēmējs apspriež, kādas atziņas un secinājumus ieguvuši no sarunas. Līdzinieks sniedz pozitīvu atgriezenisko saiti. Nākamo soļu plānošana: vienojas par nākamajiem soļiem, piemēram, turpmāko sadarbību vai nākamo tikšanos. Noslēguma saruna: saruna tiek noslēgta ar pateicību un iedrošinājumu, stiprinot līdzinieku konsultāciju saņēmēja apņēmību turpināt sevis attīstīšanu.

Praktiski padomi, ko līdzinieks var izmantot sarunas laikā, lai nodrošinātu efektīvu un atbalstošu komunikāciju:

Uzturiet sirsnīgu attieksmi	<i>Klausieties aktīvi:</i> veltiet uzmanību runātājam, saglabājot acu kontaktu un izvairoties no traucējošiem faktoriem. <i>Izmantojiet apstiprinošus žestus:</i> pamājiēt ar galvu vai izmantojiet mierinājuma vārdus, piemēram, "es saprotu", lai parādītu, ka esat klātesoši.
Izmantojiet atvērtus jautājumus	<i>Piemēri:</i> "Kā tu jūties par šo situāciju?" vai "Ko tu vēlētos mainīt?" Atvērtie jautājumi palīdz atvērt sarunu un ļauj līdziniekam konsultāciju saņēmējam izteikties brīvi, bez ierobežojumiem.
Izvairieties no vērtēšanas un nosodījuma	<i>Piemēram:</i> Nesakiet "Tu varēji darīt to labāk", bet tā vietā, pajautājiēt "Kā tu domā, ko tu būtu varējis darīt citādi?" Nodrošiniēt drošu vidi, kur līdziniekam konsultāciju saņēmējs var justies pieņemts un nenosodīts.
Pārfrāzējiēt un apkopojiēt dzirdēto	<i>Piemērs:</i> "Ja es tevi pareizi saprotu, tu jūties apjucis, jo..." Tas palīdz konsultāciju saņēmējam justies sadzirdētam un sniedz iespēju precizēt savas domas.
Koncentrējiētiēt uz konsultāciju saņēmēja resursiem un stiprajām pusēm	<i>Piemērs:</i> "Tu esi parādījis lielu izturību šajā situācijā, kā to vēl vari izmantot?" Veiciniēt konsultāciju saņēmēja pašapziņu, uzsverot viņa spējas un sasniegumus.
Saglabājiētiēt konfidencialitāti	<i>Piemērs:</i> "Viss, ko mēs šeit pārrunājam, paliek starp mums." Uzsveriet konfidencialitāti, lai konsultāciju saņēmējs varētu brīvi dalīties ar savām domām un jūtām.
Veiciniēt konsultāciju saņēmēja pašanalīzi	<i>Piemērs:</i> "Ko tu vari mācīties no šīs pieredzes?" vai "Kā tu domā, kā šī situācija varētu attīstīties?" Palīdziet konsultāciju saņēmējam padziļināti pārdomāt savas situācijas un iespējamās risinājumus.

Izvairieties no padomu došanas	<i>Piemērs:</i> Nesakiet "Tev vajadzētu darīt tā," bet labāk pajautājiēt "Kādas iespējas tu pats redzi šajā situācijā?" Mudiniēt konsultāciju saņēmējam pašam atrast risinājumus, lai veicinātu viņa autonomiju un pašpietiekamību.
Fokusējiet uz konsultācijas tēmu	<i>Piemērs:</i> "Šodien koncentrēsimies uz to, kā tu vari pārvaldīt šo konkrēto izaicinājumu." Palīdziet konsultāciju saņēmējam saglabāt fokusu uz galvenajiem jautājumiem un nenovirzīties no tēmas.
Noslēdziet konsultāciju ar pozitīvu piezīmi	<i>Piemērs:</i> "Kā tu jūties tagad, pēc šīs sarunas?" vai "Kādu vienu soli tu varētu veikt nākamajās dienās?" Sarunas beigās atbalstiet konsultācijas saņēmēju, lai viņš izietu ar domu par nākamajiem soļiem.

Līdzinieku un līdzinieku konsultāciju saņēmēju **ētikas principu, noteikumu un sadarbības robežu** izpratne palīdz veidot drošu, cieņpilnu un efektīvu neformāla atbalsta sniegšanas procesu, kā arī nodrošina to, ka attiecības starp līdziniekiem un līdzinieku konsultāciju saņēmējiem ir lietišķas un abpusēji cieņpilnas.

Līdzinieku un līdzinieku konsultāciju saņēmēju ētikas principi, noteikumi un sadarbības robežas¹¹

Princips	Noteikums	Robeža
Konfidencialitāte	Visam, kas tiek pārrunāts starp līdziniekiem un līdzinieku konsultāciju saņēmējiem, jāpaliek konfidencialam.	Līdzinieki nedrīkst dalīties ar otra privāto informāciju ārpus sarunas, izņemot situācijas, kurās pastāv juridiska vai ētiska nepieciešamība.
Personīgās robežas	Līdziniekiem jārespektē līdzinieku konsultāciju saņēmēju personīgās robežas, un nedrīkst spiest dalīties ar informāciju, ja otrs to nevēlas.	Nav pieļaujama uzmācīga uzvedība, spiediens vai manipulācijas.
Līdzvērtība	Līdzinieki un līdzinieku konsultāciju saņēmēji ir līdzvērtīgi, nepastāv	Līdzinieku un līdzinieku konsultāciju saņēmēju attiecībās nedrīkst būt

¹¹ Peer Support Toolkit, 2022. No: <https://dbhids.org/wp-content/uploads/2024/02/PSToolkit-2023.pdf>

	hierarhiskas attiecības vai kāda varas pozīcija.	dominēšana vai centieni kontrolēt otru.
Personīgās dzīves un lietišķo attiecību atdalīšana	Līdzinieka un līdzinieku konsultāciju saņēmēja sadarbība jā saglabā lietišķā līmenī.	Nedrīkst veidot intīmas vai romantiskas attiecības starp līdzinieku un līdzinieku konsultāciju saņēmēju.
Kompetences robežas	Līdzinieki sniedz atbalstu tikai tajās jomās, kurās viņiem ir pieredze.	Ja jautājumi pārsniedz līdzinieka kompetenci, ir jāiedrošina vērsties pēc profesionāla atbalsta.
Neatkarības veicināšana	Līdzinieki veicina līdzinieku konsultāciju saņēmēju autonomiju un neatkarību, nevis padara viņus atkarīgus no atbalsta.	Līdzinieks nedrīkst pārņemt līdzinieku konsultāciju saņēmēju problēmu risināšanu vai pieņemt lēmumus viņa vietā.
Cieņa un empātija	Līdziniekiem jāizturas ar cieņu, sapratni un empātiju pret līdzinieku konsultāciju saņēmēja pieredzi un jūtām.	Nedrīkst izrādīt necieņu, kritizēt vai pazemot līdzinieku konsultāciju saņēmēju.
Brīvprātība	Līdzinieku konsultācijas ir neformālas un iesaiste un dalība tajās ir brīvprātīga.	Nav pieļaujama piespiedu līdzinieku konsultāciju sniegšana vai dalīšanās ar savu pieredzi, ja otrs to nevēlas.
Dalīšanās resursiem ar un ierobežojumu apzināšanās	Līdzinieki ar līdzinieku konsultāciju saņēmējiem var dalīties informācijā par savas situācijas risināšanā pieejamiem atbalsta resursiem vai pakalpojumiem, izprotot to ierobežojumus.	Nedrīkst sniegt nepatiesu vai maldinošu informāciju par pieejamiem resursiem vai pakalpojumiem.
Izvēles respektēšana	Līdzinieki neuzspiež savu pieredzi vai risinājumus, respektē konsultācijas saņēmēja izvēles.	Līdzinieki sniedz atbalstu, bet neiejaucas konsultāciju saņēmēju dzīves lēmumos, gala lēmums vienmēr ir paša cilvēka rokās.

Palīgs konsultācijai¹²

Jautājumi, ar kuriem var sākt

¹² Toolkit for peer supporting Mental Health, Erasmus+ project “Peer Support+”, funded by the European Union, 2022

- ✓ "Sveiks, es pamanīju (ko konkrētu: piemēram, tev ir bijusi migrēna (nomākts garastāvoklis, dusmas utt.) ļoti bieži pēdējā laikā, un es uztraucos par tevi."
- ✓ "Man rūp, kas ar Tevi notiek situācijā, kurā esi. Šķiet, ka tev varētu būt grūts dzīves periods."
- ✓ "Es pamanīju (kaut ko konkrētu) un vēlos labāk izprast to, kam tu ej cauri. Vai šis ir piemērots laiks, lai par to runātu?"

Aicinājumi dalīties tālāk

Lieto atvērtos jautājumus, izmanto vārdus "Kā" un "Kas" un mudina līdzinieku konsultāciju saņēmēju dalīties viņu pieredzē!

- ✓ "Kas notiek?"
- ✓ "Kā es varu tevi atbalstīt?"
- ✓ "Kā tev ar to visu klājas?"
- ✓ "Ko tu ar to domāji?", "Lūdzu, pastāsti man par to vairāk", "Vai tu neiebilstu man pastāstīt, kā tas ir tev?", "Vai tu varētu man sniegt dažus piemērus, lai es varētu labāk saprast?"
- ✓ "Dažreiz cilvēki reaģē šādā veidā, jo ... Ko tu domā, vai ar tevi notiek kaut kas līdzīgs?"

5 ieteikumi līdziniekiem, lai dalītos ar savu stāstu¹³

Lai dalītos savā pieredzes stāstā, ir svarīgi, lai:

1. Tava dzīves situācija pašlaik ir pietiekami stabilā stāvoklī, kas nozīmē, ka neesi krīzes periodā (emocionāli satraukts vai konsultācijas sniegšanas laikā piedzīvo nopietnas grūtības savā dzīvē). Tev ir izdevies atgūt līdzsvaru un pietiekami labi risināt savas grūtības ikdienā.

Atceries:

- ✓ tu nevari salabot pasauli, kamēr pats esi viegli ievainojams un trausls;
- ✓ tu vari runāt no ļoti uzmundrinošas pozīcijas: es esmu ticis tik tālu!
- ✓ svarīgi ir parūpēties par savu labsajūtu un neuzņemties palīdzēt citiem, ja jūti, ka tas ir par grūtu.

¹³ Toolkit for peer supporting Mental Health, Erasmus+ project "Peer Support+", funded by the European Union, 2022

2. Apraksti savas jūtas, domas vai uzskatu, ko tu pieredzēji, kamēr tev bija grūts laiks.
Tas ir svarīgi, jo:
- ✓ tas palīdz saprast kaut ko tādu, ko daudzi cilvēki nav piedzīvojuši. Tas dod spēcīgu sajūtu "tu neesi viens" cilvēkiem ar līdzīgu pieredzi.
3. Uzmanies, daloties ar uzvedību, kas nodara pāri (alkohola, vielu lietošana, vardarbību pret bērniem u.c.), kā arī īpaši raksturojot to, kā līdzekli problēmu risināšanai.
Tas ir svarīgi, jo:
- ✓ konsultāciju mērķis nav mudināt cilvēkus izmēģināt (jaunus) veidus, kā risināt grūtības neefektīvā veidā.
4. Padomā, kā tu nolēmi mainīt situāciju vai sākt meklēt palīdzību? Kas tev visvairāk ir palīdzējis, atbalstījis, iedvesmojis tavā ceļā, kā arī tavā ikdienā tagad? Kā atradi jaunus risinājumus?
Tas ir svarīgi, jo:
- ✓ tas dod iedrošinājumu un idejas konsultāciju saņēmējiem nākamo soļu noteikšanā situācijas uzlabošanai;
 - ✓ dalīšanās ar šo sniedz vērtīgas atziņas pašam līdziniekam un rada idejas konsultāciju saņēmējam.
5. Velti vismaz pusi no stāsta par savu "ceļu atpakaļ un uz augšu" un vienmēr pabeidz savu stāstu uz pozitīvas nots.
Tas ir svarīgi, jo:
- ✓ tas uzsver faktu, ka problēmas var pārvarēt;
 - ✓ tas palīdz pārslēgties, jo, klausoties otra grūtībās, līdzinieku stāsts var emocionāli pārņemt, īpaši to, kurš ir ļoti empātisks;
 - ✓ tas rada pozitīvas emocijas gan līdziniekam, gan konsultāciju saņēmējam;
 - ✓ dalīšanās ar pieredzi var palīdzēt saskatīt jaunus risinājumus.

Atcerieties, ka nav atļauts "reklamēt" pieredzi, kas ir nelikumīga un/vai kaitīga cilvēka veselībai!

Tā kā atbalsta grupas vadītājam jānodrošina līdzinieku konsultāciju koordinēšana, rūpējoties par drošas un privātas vides pieejamību un elastīgu tikšanās laiku, kas

atbilst tematisko atbalsta grupu dalībnieku vajadzībām, atbalsta grupas vadītājam līdziniekam ir jāiepazīstina ar vēlamo informācijas sniegšanas veidu un apjomu, ko līdziniekam jāsniedz atbalsta grupas vadītājam par katru plānoto līdzinieku konsultāciju.

Atbalsta grupas vadītāja informēšana par līdzinieku konsultāciju norisi

Līdzinieki klātienē vai telefoniski sniedz šādu informāciju atbalsta grupas vadītājam par plānoto līdzinieka konsultāciju:

- līdzinieku konsultācijas saņēmēja vārds, uzvārds;
- līdzinieka konsultācijas vieta, datums, laiks;
- līdzinieka konsultācijas tēma.

Tāpat līdzinieku konsultēšanas procesā atbalsta grupas vadītājam ir svarīgi noskaidrot atgriezenisko saiti par līdzinieku konsultāciju norisi gan no līdzinieka, gan līdzinieku konsultāciju saņēmēja.

Informācija, kas iegūstama no līdziniekiem

Atbalsta grupas vadītājs telefoniski vai klātienē noskaidro un apkopo informāciju par notikušās līdzinieku konsultācijas norises vietu un laiku, konsultācijas saņēmēja vārdu un uzvārdu, kā arī konsultācijas tematu līdzinieku konsultāciju uzskaites lapā, pielikums Nr.1.

Informācija, kas iegūstama no līdzinieku konsultāciju saņēmējiem

Pēc notikušās līdzinieka konsultācijas vai vairākām konsultācijām, ja tādas plānotas, tematiskā atbalsta grupas vadītājs noskaidro atgriezenisko saiti no līdzinieku konsultāciju saņēmējiem, uzdodot šādus atgriezeniskās saites jautājumus:

- kas tika sagaidīts no līdzinieka konsultācijas?
- vai minētās gaidas piepildījās?
- kāds bija ieguvums no līdzinieka konsultācijas?

Līdzinieku konsultāciju saņēmēju atbildes apkopotā veidā atbalsta grupas vadītājs iekļauj līdzinieku konsultāciju uzskaites lapā, pielikums Nr.1.

2.4. Tēma nr. 4 Līdzinieku konsultāciju nodrošināšanas modeļi

Lai līdzinieku konsultācijas notiktu, atbalsta grupas vadītājam jāveic vairāki soļi un tiem atbilstošie uzdevumi, tādējādi uzņemoties noteiktu atbildību par līdzinieku konsultāciju sagatavošanu, nodrošināšanu un koordinēšanu.

Pastāv iespēja, ka atbalsta grupas vadītājs, vērtējot grupas dinamiku tematisko atbalsta grupu norises laikā, nesaredz iespēju uzrunāt kādu no tematiskā atbalsta

grupas dalībniekiem līdzinieka konsultāciju sniegšanai. Šajā gadījumā pastāv iespēja līdzinieka atbalstu saņemt tikai pēc tematiskā atbalsta grupas beigām, ļaujot saglabāt grupas dalībnieku vienlīdzību un neradot papildus spriedzi, konkurenci, konfliktus, drošības mazināšanos un neskaidrības grupā.

Tematiskā atbalsta grupas darbība balstās uz dalībnieku pašpalīdzību, kas tiek profesionāli un mērķtiecīgi vadīta, lai veicinātu kādu problēmu, grūtību vai dzīves situāciju pozitīvu un labvēlīgu atrisināšanu vai aktualizēšanu. Tematiskā atbalsta grupas darbs ir mērķtiecīgi orientēts uz grupas dalībnieku attīstību un izaugsmi. Savstarpējā atbalsta sniegšanas mērķis grupā ir dalībnieku sociālās kompetences paaugstināšana un psiholoģiskās labsajūtas nodrošināšana (komforts), lai veicinātu dzīves kvalitātes paaugstināšanos.¹⁴

Tā kā tematiskā atbalsta grupa balstās uz pašpalīdzības principiem, kurā dalībnieki dalās ar savām dzīves situācijām un pieredzi, tad pozitīvas grupas attīstības dinamikas gadījumā šis ir palīdzošs faktors un motivators vēlmei turpināt saikni ar grupas dalībniekiem pēc grupas noslēguma. Līdzinieka konsultāciju saņemšanas iespējas palīdzētu saglabāt grupas pēctecību un stiprinātu dalībnieku pieeju sociālajiem resursiem un atbalstam.¹⁵

Ir iespējams izdalīt divus līdzinieku konsultāciju nodrošināšanas modeļus. Modeli atbalsta grupas vadītājs var izvēlēties atbilstoši grupas dinamikai un norisēm grupā, grupas dalībnieku sastāvam un citām grupas procesu norisēm.

Modelis Nr.1

Līdzinieku konsultāciju nodrošināšana tematiskā atbalsta grupas norises laikā

Atbalsta grupas vadītāja soli:

1. Tematiskā atbalsta grupas informēšana.

Grupās sākuma stadijā, tematiskā atbalsta grupas vadītāja pienākums ir informēt grupas dalībniekus par tematiskā atbalsta grupas norisi un skaidrot līdzinieku konsultāciju būtību (skatīt Tēmu nr.1).

¹⁴ Kirst-Ashman K., Hull Jr. G., 2009. *Understanding Generalist Practice*. 5th Edition, Belmont: Brooks/Cole, Cengage Learning.

¹⁵ Metodiskais materiāls sociālajam darbam ar grupu.

No:<https://www.lm.gov.lv/lv/media/24684/download?attachment=>

Atbalsta grupas vadītājs informē par iespēju saņemt individuālu līdzinieka konsultāciju, ja kāds no grupas varēs un vēlēsies šādu iespējamo lomu uzņemties (skatīt Tēmu nr. 2).

Tas veicinātu savstarpējo grupas atbalstu, dalīšanos pieredzē.

2. Potenciālo līdzinieku atlase un līdzinieku konsultāciju saņēmēju piesaiste

Tematiskā atbalsta grupas norises laikā grupas vadītāja pienākums ir vērot grupas dalībniekus un identificēt iespējamus līdziniekus un līdzinieku konsultāciju saņēmējus (skatīt Tēmu nr.2). Pastāv iespēja, ka kāds no grupas dalībniekiem pauž vēlmi par individuālu sarunu ar kādu no grupas dalībniekiem, kurš vēlas un varētu kļūt par līdzinieku.

3. Potenciālo līdzinieku uzrunāšana.

Ja atbalsta grupas vadītājs ir identificējis potenciālo līdzinieku, tematiskā atbalsta grupas vidus posmā viņa pienākums ir uzrunāt šo/-s dalībnieku/-us, aicinot viņu/-us dalīties savā pieredzē un sniegt atbalstu citiem neformālas konsultācijas veidā, par kādu jautājumu, kas saistīts ar tematiskā atbalsta grupas mērķi, izskatītiem jautājumiem u.c.

Atbilstoši situācijai tematiskā atbalsta grupā un grupas dinamikai, grupas vadītājs potenciālo līdzinieku var uzrunāt individuāli vai grupā, vienojoties par iespēju sniegt līdzinieka konsultāciju līdzinieku konsultāciju saņēmējam.

4. Līdzinieku motivēšana.

Nemot vērā, ka atbalsta grupas vadītājs, atlasot līdziniekus, ir identificējis tematiskā atbalsta grupas dalībnieku motivāciju, viņš to var izmantot līdzinieku motivēšanā (skatīt Tēmu nr. 2).

Atbilstoši situācijai tematiskā atbalsta grupā un grupas dinamikai, atbalsta grupas vadītāja pienākums ir pārrunāt ar potenciālo līdzinieku un līdzinieku konsultācijas/-u saņēmēju/-iem paredzamos ieguvumus, kas var notikt individuāli vai kopā ar grupu. Gadījumā, kad ieguvumi no līdzinieku konsultācijām tiek pārrunāti tematiskā atbalsta grupā, var jautāt grupas dalībniekiem dalīties pārdomās un vēlmēs saņemt līdzinieka konsultācijas.

5. Līdzinieka sagatavošana konsultāciju procesam.

Atbalsta grupas vadītājam grupas vidus fāzē ir pienākums pārrunāt ar izvēlēto/-iem līdzinieku/-iem un grupas dalībniekiem līdzinieku un līdzinieku konsultāciju saņēmēju sadarbības robežas un ētikas principus, kā arī konsultēšanas principu izmantošanu līdzinieku konsultāciju nodrošināšanā, nodrošinot izdales materiālus konsultēšanas procesa pilnveidei (skatīt Tēmu nr.3).

6. Līdzinieku konsultāciju nodrošināšana.

Atbalsta grupas vadītāja pienākums ir nodrošināt iespēju individuālai, neformālai sarunai tematiskā atbalsta grupas norises telpās vai citās pakalpojuma sniedzēja telpās.

Tāpat atbalsta grupas vadītāja pienākums ir sniegt informāciju par veidu, kādā līdzinieks sniedz informāciju atbalsta grupas vadītājam par plānoto konsultāciju un kāds ir informācijas apjoms (skatīt Tēmu nr. 4).

Tādejādi līdzinieks var sniegt neformālu atbalstu individuālas konsultācijas formā gan pirms, gan pēc tematiskā atbalsta grupas nodarbības.

Pēc līdzinieku konsultācijas norises, atbalsta grupas vadītājam ir pienākums sazināties ar līdzinieku un līdzinieku konsultāciju saņēmēju, lai saņemtu atgriezenisko saiti par konsultācijas norisi (skatīt Tēmu nr. 3).

7. Līdzinieku atbalsta attīstīšanas pēctecība.

Līdzinieku atbalsts var turpināties pēc tematiskā atbalsta grupas noslēguma, ja par to grupas dalībnieki ir vienojušies.

Modelis Nr.2 Līdzinieku konsultācijas pēc tematiskā atbalsta grupas beigām

Iemesli, kādēļ šis modelis varētu būt piemērots.

1. *Grupās dinamikas saglabāšana:* tematiskā atbalsta grupas laikā dalībnieki izveido spēcīgas attiecības un attīstās noteikta dinamika. Līdzinieku iejaukšanās šajā procesā var radīt nevēlamu ietekmi uz grupas integritāti un līdzsvaru.
2. *Atbalsta nepieciešamība pēc grupas noslēguma:* pēc tematiskā atbalsta grupas noslēguma dalībnieki var saskarties ar vajadzību pēc papildu

atbalsta, ko līdzinieki var nodrošināt individuāli, veicinot turpmāku personīgo attīstību un izaugsmi.

3. *Lomas maiņa*: kad grupas beigas ir skaidri noteiktas, dalībnieki var uzņemties līdzinieku lomu, nodrošinot, ka viņu pieredze un prasmes tiek izmantotas efektīvi, neapdraudot grupas procesu.

Līdzinieku konsultāciju nodrošināšana pēc tematiskā atbalsta grupas beigām var būt ne tikai efektīva, bet arī nepieciešama. Tas ļauj saglabāt grupas integritāti, vienlaikus nodrošinot individuālu atbalstu, kas var turpināties pēc grupas noslēguma. Pēc grupas noslēguma atbalsts var kļūt vēl nozīmīgāks, jo dalībnieki piedzīvo šķiršanās skumjas, tādejādi nodrošinot atbalsta pēctecību.

Atbalsta grupas vadītāja soļi: 1. Tematiskā atbalsta grupas informēšana.

Grupas sākuma stadijā, informējot dalībniekus par tematiskā atbalsta grupas norisi, atbalsta grupas vadītāja pienākums ir skaidrot līdzinieka konsultāciju būtību (skatīt Tēmu Nr.1) un informēt par līdzinieka lomas iespējamo uzņemšanos, kas garantētu tematiskā atbalsta grupas pēctecību un veicinātu dalībnieku savstarpējo atbalstu un sadarbību.

2. Potenciālo līdzinieku atlase un līdzinieku konsultāciju saņēmēju piesaiste.

Tematiskā atbalsta grupas norises laikā grupas vadītāja pienākums ir vērot grupas dalībniekus un identificēt iespējamus līdziniekus un līdzinieku konsultāciju saņēmējus (skatīt Tēmu nr.2). Pastāv iespēja, ka kāds no grupas dalībniekiem pauž vēlmi par individuālu sarunu ar kādu no grupas dalībniekiem, kurš vēlas un varētu kļūt par līdzinieku.

3. Potenciālo līdzinieku uzrunāšana.

Ja grupas vadītājs ir identificējis potenciālo līdzinieku, tematiskā atbalsta grupas noslēguma stadijā (vismaz 2 tikšanās reizes līdz grupas noslēgumam) grupas vadītāja pienākums ir uzrunāt dalībnieku/-us, kurš/-i vislabāk atbilst līdzinieka lomai. Atbilstoši situācijai tematiskā atbalsta grupā un grupas dinamikai, atbalsta grupas vadītājs potenciālo līdzinieku var uzrunāt individuāli vai grupā. (skatīt Tēmu nr.2).

4. Līdzinieku motivēšana.

Atbalsta grupas vadītāja pienākums ir motivēt izvēlēto līdzinieku, skaidrojot līdzinieka lomas nozīmi. Atbilstoši situācijai tematiskā atbalsta grupā un grupas dinamikai, atbalsta grupas vadītājam ir svarīgi pārrunāt iespējamus ieguvumus ar potenciālo līdzinieku individuāli vai kopā ar grupu. Gadījumā, kad līdzinieku konsultāciju

ieguvumus atbalsta grupas vadītājs pārrunā grupā, atbalsta grupas vadītājs var aicināt grupas dalībniekus dalīties ar savām pārdomām un vēlmi saņemt atbalstu vienam no otra. Svarīgi kopā izrunāt, kādi ir sadarbības noteikumi un nosacījumi. (skatīt Tēmu nr.2).

5. Līdzinieka sagatavošana konsultāciju procesam.

Atbalsta grupas vadītāja pienākums noslēguma fāzē ir pārrunāt ar izvēlēto līdzinieku un grupas dalībniekiem līdzinieka konsultāciju mērķus, uzdevumus, līdzinieku un līdzinieku konsultāciju saņēmēju sadarbības robežas un ētikas principus. Individuāli pārrunāt ar izvēlēto līdzinieku ieteikumus neformālajam atbalstam. (skatīt Tēmu nr.3).

6.Sadarbības turpināšana ar līdziniekiem un līdzinieku konsultāciju saņēmējiem.

Atbalsta grupu vadītāju pienākums ir sazināties ar līdziniekiem un saņemt informāciju no līdziniekiem par notikušām līdzinieku konsultācijām. Tāpat atbalsta grupas vadītāja pienākums ir sazināties ar līdzinieku konsultāciju saņēmējiem, lai saņemtu atgriezenisko saiti. Informācija tiek apkopota konsultāciju uzskaites lapā, pielikums Nr.1. (skatīt Tēmu Nr. 3.)

Noslēgums

Mācību noslēgumā grupas dalībnieki sniedz atgriezenisko saiti par mācībās apgūto un mācību procesu. Noslēgumā mācību dalībnieki tiek aicināti aizpildīt anketu.

Mācību novērtēšana un novērtēšanas anketu aizpildīšana ir svarīgs instruments, lai palīdzētu uzlabot, pilnveidot mācību saturu, kvalitāti, veicinātu mācību dalībnieku iesaisti programmas pilnveidošanā.

Literatūras un informācijas avoti

Mājas lapas, kurās var gūt informāciju par līdziniekiem un viņu nodrošināto atbalstu, kā arī pieejami dažādas praktiski darba instrumentāriji:

www.samhsa.gov/sites/default/files/programs_campaigns/brss_tacs/peer-support-2017.pdf

<https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD010618.pub2/full#CD010618-sec-0028>

<https://aifs.gov.au/resources/short-articles/peer-support-parents-children-complex-needs>

<https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/peer-support>

<https://orca.cardiff.ac.uk/id/eprint/53914/1/Trickey%20Peer%20support%20for%20breastfeeding%20continuation%20an%20overview%20of%20research%20pp15-20.pdf>

www.peersupportworks.org/wp-content/uploads/2021/07/National-Practice-Guidelines-for-Peer-Specialists-and-Supervisors-1.pdf

www.peersupportworks.org/wp-content/uploads/2021/02/nationalguidelines_updated.pdf

www.alisbh.com

<https://hersteltalent.nl/actueel/publicaties/>, https://hersteltalent.nl/wp-content/uploads/2021/02/HT_PEERSUPPORT_GUIDE_V1_2-1.pdf

<https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/peer-support>

<https://dbhids.org/peer-support-toolkit/>

<https://socialaisdarbs.blogspot.com/p/sistemiskas-konsultesanas-struktura.html>

<https://www.apa.org/topics/resilience>

Literatūras avoti:

Bela, B., Rasnača, L. (zin. red.), 2023. Sociālā darba vārdnīca. Rīga: LU Akadēmiskais apgāds, 640 lpp. Iegūts no:

<https://www.lm.gov.lv/lv/media/23154/download?attachment>

C Modulis, 2015. *Psihosociālais sistēmiskais sociālais darbs*. Iegūts no:

http://socialaisdarbs.blogspot.com/p/blog-page_60.html

Kuldīgas novada pašvaldības aģentūra „Sociālais dienests”, 2011. *Rokasgrāmata. Metodes un pieejas sociālā darba jomā*. Kuldīga, 67 lpp. Iegūts no:

<https://old.sif.gov.lv/nodevumi/nodevumi/3167/rokasgramata.pdf>

Metodiskais materiāls sociālajam darbam ar grupu. No:

<https://www.lm.gov.lv/lv/media/24684/download?attachment=>

Stankus-Viša, I., 2015. *Sociālais darbs ar grupu kā psihosociālā konsultēšana*. Rokasgrāmatā "Psihosociālais sociālais darbs sistēmiskajā pieejā, teorija un prakse". Nodibinājums "C Modulis": Jūrmala

Corey, M.S., Corey, G., Corey, C., 2008. *Groups. Process and Practice*, Brooks/Cole, Cengage Learning, 478 pp.

Davidson, L., Chinman, M., Kloos, B., Weingarten, R., Stayner, D., & Tebes, J. (1999). Peer support among individuals with severe mental illness: A review of the evidence. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 6, 165–187., No: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3363389/>

Kirst-Ashman K., Hull Jr. G., 2009. *Understanding Generalist Practice*. 5th Edition, Belmont: Brooks/Cole, Cengage Learning.

Kurtz, L. F., 1997. *Self-help and support groups: A handbook for practitioners*. SAGE Publications.

Peer Support Toolkit, 2022. No: <https://dbhids.org/wp-content/uploads/2024/02/PSToolkit-2023.pdf>

Solomon, P. Peer Support/Peer Provided Services Underlying Processes, Benefits, and Critical Ingredients, 2004, No: <https://freedom-center.org/pdf/peersupportdefined.pdf>

Toolkit for peer supporting Mental Health, Erasmus+ project "Peer Support+", funded by the European Union, 2022

Citi:

Brene Braun "The power of vulnerability" No: <https://www.youtube.com/watch?v=iCvmsMzIF7o>

Beth Walters speech "The Power of Peer Support", TEDxBradenton. No: <https://www.youtube.com/watch?v=k4yFk6zkqAA>

Pheobe Ho speech "How your mental health lived experience can heal others", TEDxUWA. No: <https://www.youtube.com/watch?v=MdJNjO2MKpw>

The Role of the Family Peer Support Specialist. No: <https://www.youtube.com/watch?v=HjiAaHp8xE0>

Youth peer support 101. No: <https://www.youtube.com/watch?v=n0d4dvrkp9c>

Pielikums nr.1

LĪDZINIEKU KONSULTĀCIJU UZSKAITES LAPA

Saskaņā ar Bērnu aizsardzības centra un nodibinājuma “Sociālā atbalsta un izglītības fonds” 2024. gada 25.oktobrī noslēgto līgumu Nr. 4.2-4/140 par tematiskā atbalsta grupu nodrošināšanu bērniem ar uzvedības vai atkarību problēmām vai to attīstību risku un viņu ģimenēm, atbalsta grupu vadītāju mācību programmas izstrādi un mācību nodrošināšanu, kā arī līdzinieku konsultāciju koordinēšanu.

Tematiskā atbalsta grupas vadītājs _____

Tematiskā atbalsta grupas norises vieta _____

Nr. p.k.	Līdzinieka vārds, uzvārds	Līdzinieku konsultāciju saņēmēja vārds, uzvārds	Līdzinieku konsultācijas norises vieta, datums un laiks (00.00.2025., 00:00-00:00)	Līdzinieku konsultācijas tēma	Līdzinieka konsultāciju saņēmēja atbildes uz jautājumiem: <i>Kas tika sagaidīts no līdzinieka konsultācijas? Vai minētās gaidas piepildījās? Kāds bija ieguvums no līdzinieka konsultācijas?</i>
1.					
2.					



Eiropas Sociālā fonda Plus līdzfinansētais projekts Nr. 4.3.6.5/1/24/I/001 “Atbalsta pasākumi bērniem ar uzvedības vai atkarību problēmām un to ģimenēm”