



**Co-funded by
the European Union**

Erasmus+ project No. 2023-1-LV01-KA210-ADU-000164014

“Developing the approaches of emotional well-being and mental health for specialists and NGOs working with vulnerable social groups in Latvia, Lithuania and Belgium” (BE WELL)

Reflections about emotional well-being approaches in Belgium, Latvia and Lithuania



**REFLECTION BRIEFS
2024**

Foreword

EN The project participants, the social workers of the municipalities and NGOs, have made three reflections about the impact of the education activities during the transnational workshops and networking activities in Belgium, Latvia and Lithuania. The participants gained the valuable professional and personal experience which is shared in the reflection brochure in order to inspire other NGOs to develop more Erasmus+ projects in the social field.

During the project, there were experience exchange visits, trainings, promotional activities and meetings with the colleagues who face the work-related stress on a daily bases. The participants were introduced to various exercises that help solving personal problems, which arise when dealing with other people's complex daily lives. In the brochure, the project participants also describe the gains and benefits of the exercises that increased the social workers' emotional well-being and confidence, which is closely linked to professional competence.

LV Projektā piedalījās sociālās jomas pārstāvji, kuri ikdienā darbojas gan pašvaldībās, gan nevalstisko organizāciju sektorā. Brošūrā ir atspoguļotas projekta dalībnieku pārdomas, piedaloties starpvalstu izglītojošās darbnīcās un tīklošanās pasākumos Beļģijā, Latvijā un Lietuvā. Iegūtā pieredze un zināšanas noderēs personīgajā un darba dzīvē, bet pārdomas par projekta laikā pieredzēto var iedvesmot citas nevalstiskās organizācijas rakstīt jaunus Erasmus+ projektus, pievēršoties tieši sociālās jomas problēmu risināšanai.

Projekta laikā notika pieredzes apmaiņas vizītes, mācības, rezultātu izplatīšanas pasākumi, kā arī tikšanās ar sociālās jomas kolēģiem, kuru ikdienas darbs saistīts ar stresa situācijām. Dalībnieki tika iepazīstināti ar dažādiem paņēmieniem, kas var palīdzēt mazināt izdegšanas risku, risinot citu cilvēku sarežģītās problēmas. Brošūrā aprakstīti arī vingrinājumi, kā dalībnieki mācījās parūpēties par savu psihoemocionālo labbūtību profesionālajā dzīvē.

LT Projekto dalyviai, savivaldybių ir NVO socialiniai darbuotojai, pateikė įžvalgas apie veiklų poveikį, įgytą per tris tarptautinius seminarus ir ryšio kūrimo veiklas Belgijoje, Latvijoje ir Lietuvoje. Dalyviai įgijo vertingos profesinės ir asmeninės patirties, kuria dalijamasi refleksijų brošiūroje, siekiant įkvėpti kitas NVO plėtoti daugiau „Erasmus+“ projektų socialinėje srityje.

Projekto metu vyko patirties mainų vizitai, mokymai, sklaidos veiklos ir susitikimai su kolegomis, kasdien susiduriančiais su darbiniu stresu. Dalyviai buvo supažindinti su įvairiais pratimais, padedančiais spręsti asmenines problemas, kylančias dirbant su kitų žmonių sudėtingu kasdieniu gyvenimu. Brošiūroje projekto dalyviai taip pat aprašo pratimų teikiamą naudą emociinei savijautai bei pasitikėjimui savimi, kurie glaudžiai susiję su profesine kompetencija.

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the authors only and do not necessarily reflect those of the European Union or State Education Development Agency. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

Contents

Brief 1: Transnational project meeting in Lithuania

Brief 2: Transnational workshop and networking in Belgium

Brief 3: Transnational project meeting in Latvia

Project summary

The project aimed to empower social workers, care givers, educators, NGOs that are working with vulnerable social groups (Ukrainian refugees, immigrants, women, children, the poor, as well as people with disabilities) with the ability to transform and inspire for change not only the vulnerable groups but also themselves by learning and developing new approaches of emotional well being and mental health. The project improved high quality learning opportunities for the people who work with vulnerable social groups on daily bases. The involved participants increased quality in their work and built capacity to work transnationally and across sectors in different countries.

Project partners

NGO “Viedokļu līderu skola” (Latvia), NGO “Vaikų ir jaunimo visapusiško lavinimo centras” (Lithuania), NGO “The Latvian Association’s of Local and Regional Governments Representation Office in Brussels” (Belgium).

Duration

December 2023 - October 2024



BRIEF 1: Transnational project meeting in Lithuania

Rėzeknes novada Sociālā dienesta sociālā darbiniece **IVETA NOVIKA**

Šīs četras dienas bija pilnībā veltīts laiks sev. Be well! Esi vesels!

Veselība – fiziska un mentālā, ir svarīgākā dzīves sastāvdaļa. Ko mēs ieguvām, ko es ieguvu?

Šo dienu laikā mēs rūpējamies par savu labsajūtu, par emocionālo labklājību. Darbnīcu un nodarbību laikā mācījāmies mīlēt sevi, pārvarēt bailes, paļauties uz kādu, darbojoties pāros, apgūvām meditācijas praksi. Spēja pārvaldīt savas domas, apzināties savas emocijas un plānot ikdienas darbības, uzņemties atbildību par savu dzīvi, darbu – to es mācījos un praktizēju šī projekta laikā. Sociālais darbs ikdienā izraisa daudz negatīvu emociju un stresu. Kā mazināt negatīvo, kā attīstīt domāšanu tā, lai veicinātu savu labklājību, veiksmi un izaugsmi – tas man bija šī projekta izaicinājums.

Paldies vadītājai Joannai, kas ar savu pozitīvo enerģiju spēja mūs iedvesmot, vairoja labsajūtas hormonus, uzlaboja emocionālo pašsajūtu un pārliecību par savām spējām.

Liels un sirsnīgs paldies Jums par projektu!

Pēc tādas atpūtas var turpināt strādāt un ikdiena kļūst gaišāka. Paldies!



Rėzeknes novada Sociālā dienesta psiholoģe **ILONA LOGINOVA**

Es esmu tiešām pateicīga Erasmus+ projekta BE WELL ietvaros dotajai iespējai viesoties Kauņā un gūt tik neatsveramo pieredzi. Ikdienā strādājot un veicot savus pienākumus Sociālajā dienestā, es mēģinu iedziļināties darbā ar cilvēkiem un palīdzēt viņiem – uzklauset, atbalstot, profesionāli sniedzot savu palīdzību. Gluži kā vienā no skulptūrām Kauņas ielās – mēģinot pasargāt no lietūs. Diemžēl savā darbā, ikdienas rutīnā reizēm aizmirstu par sevi. Šajās trijās dienās bija iespēja kopā ar burvīgo Joanu Cironkaiti padomāt, un visiem kopā, bet tai pat laikā – katram atsevišķi, atklāt sevi, apzināties savas emocijas. Apzināties, iedrošināties un reaģēt ir diezgan grūti, bet pateicoties Joannai, tas izdodas! Jūties labi! Tas nozīmē, ka, izņemot tevi, to neviens neizdarīs! Iemācies tikt galā ar negatīvām emocijām un dusmām. Izreaģē tās, pārvari bailes. Kopīgiem spēkiem var apzināties, kā to darīt un rīkoties.

Projekta ietvaros esmu apzinājusies, ka kopīgiem spēkiem un ar kopīgu atbalstu var paveikt brīnumainas lietas, kurām var dot savu nosaukumu un izjust tā, kā to gribu es pati. Paldies cilvēkiem, kas deva tādu iespēju! Esmu atradusi brīdi sev, lai apzinātos savu mērķi, resursu, aktivizējusi smadzeņu darbību ar dažādiem vingrinājumiem jaunam darba cēlienam, lai kopīgiem spēkiem varētu dalīties gūtajā pieredzē. Būt kopā ar bērniem un noķert to vieglumu un atvērtības sajūtu.

Sajust, apzināties sevi un savu lomu visumā. Jo es esmu tā vērtā! Sagaidot Kauņā pavasara vēstnešus, var kopīgi doties mājās un justies laimīgai un bagātai, iegūstot jaunus partnerus, pieredzi, jaunas zināšanas, apzinoties savu "ES". Ja pats spēsi apzināties sevi, savas vajadzības, mērķus, relaksēties no ikdienas darba, kaut vai meditējot, atrodot laiku sev, tad arī būsi daudz noderīgāks un vērtīgāks darbinieks savam darba devējam un klientam, jo spēsi elpot pilnu krūti un pilnvērtīgi baudīt dzīvi!



*Rēzeknes novada Sociālā dienesta sociālā darbiniece **IEVA ELSTE***

Tika apgūta neuroizglītība – kā mēs ikdienā pievēršamies savai dzīvei un stresa situācijām. Pats svarīgākais savas mentālās veselības uzlabošanā ir vārda spēks un negatīvo emociju izlāde, nepaturot tās sevī. Ar neuroizglītības palīdzību mēs varam mainīt savu attieksmi un domāšanu, iemācīties mīlēt sevi un ļaut mūs mīlēt citiem, kā arī apgūt piedošanu (sev un citiem). Metode palīdz atstāt pagātni sev aiz muguras un raudzīties nākotnē, baudīt dzīvi šeit un tagad. Viens no uzdevumiem ko apgūvām – no rīta pieceļoties, atrast laiku sev, ieslēgt patīkamu mūziku, aizvērt acis un pusbalsī sev pateikt visas labās lietas – pateikties par to, kas esam, atzīties sev mīlestībā un novēlēt sev patīkamu un izdevušos dienu. Katrai dienai izvēlies savu superspēju, padomā, ko ar to šodien vēlies izdarīt – pielieto to visu dienu vai arī katru rītu novēli sev kaut ko labu, izvēlies kāda tu šodien būsi un kāds būs tavs šodienas noskaņojums.

Rīts jāsāk ar labiem vārdiem sev. Vakars jābeidz ar pateicību dienai un tajā saņemtajām mācībām un notikumiem.

4 padomi katrai dienai:

1. Esi pateicīga par to, kas tev jau ir;
2. Izvēlies ikdienā pozitīvās emocijas (šim mērķim ir nepieciešamas pūles);
3. Dalies savā mīlestībā ar cietiem un proti pieņemt mīlestību no apkārtējiem;
4. Pajautā sev – ko pozitīvu es varu darīt pasaulei?

Ļoti noderīga metode, lai izprastu, kur atrodas mūsu emocijas, ir emociju cilvēks. Izvēlamies astoņas emocijas (prieks, riebums, mīlestība, bailes, brīvība, dusmas, naidis, draudzīgums), pārdomājam, kur katra no šīm emocijām dzīvo mūsu ķermenī un uzzīmējam tās atrašanās vietu uz uzzīmēta cilvēka (uz lapas). Šo metodi var atkārtot ik pa laikam, jo emociju atrašanās vietas mainās atkarībā no mūsu mentālās veselības.

Sliktākā īpašība – dusmas – grauž visu veselības sistēmu, tādēļ no šīs emocijas ir jātiek vaļā. Ir dažādas dusmu izvadīšanas metodes, kuras var pielietot ikdienā. Mēs izmēģinājam metodi ar zīmuļiem. Apsēžas uz zemes, priekšā balta lapa vai zīmēšanas dēlis, paņem rokās zīmuļus, ieelpo un tad pie izelpas ar bļāvienu zīmē uz lapas, ko vien vēlas. Var būt reizes, kad lielās dūsmās zīmuļi tiks salauzti pret grīdu.

Ja dusmas netiek izlaistas laukā, tās pārvēršas naidā.



Rēzeknes novada Sociālā dienesta psiholoģe
ELIZABETE BIRULE

Dalība projekta aktivitātēs bija jaudīga, enerģiska un motivējoša. Lietuvas partneri dalījās ar savu pieredzi, labās prakses piemēriem, iedvesmas stāstiem un motivāciju darboties. No Kauņas esmu paņēmusi idejas savam darbam, ļoti patika praktiskās nodarbības, kurās paši darbojāties un mēģinājām saprast sevi, ieskatīties sevī, spēlēt ar savām sajūtām. Noteikti darbā izmantošu metodes “Sirds”, “Dusmas”. Joanna (Lietuvas grupas vadītāja) mums deva iespēju uz it kā zināmām lietām paskatīties citādi, tas ļoti patika un deva mums lielāku motivāciju un atdevi darboties savā profesionālajā laukā. Aktivitātēs vairākkārt tika uzsvērts, cik svarīgas cilvēkam ir visas emocijas, kuras ierosina vai kavē visu organisma enerģētisko un resursu mobilizāciju.

Paldies Kauņas kolēģiem un mūsu Latvijas komandai par iedvesmojošu komandējumu. Jo tikai kopā mēs varam paveikt daudz, to parāda arī fotogrāfija, kas bija pirmā manā telefonā un raksturo manas sajūtas par šo braucienu – dažādās emocijas (sajūtas cilvēku sejās), kas izteiktas caur mākslu. Projekta nosaukums BE WELL atklāj savā būtībā līdzsvarotas sajūtas, projekta nosaukumu, sadalot burtos, iegūstam plašu emociju, darbības un sajūtu spektru:

- B (balance = līdzsvars),
- E (empathy = empātija),
- W (will = griba),
- E (engagement = iesaistīšanās),
- L (love = mīlestība),
- L (logic = loģika).



Rēzeknes novada Sociālā dienesta

*galvenā speciāliste sociālo pakalpojumu jautājumos **SANITA TAURIŅA***

Labsajūta – psihisks stāvoklis, kam raksturīgas patīkamas izjūtas, apmierinājums, laba sajūta, veselība u.c. faktori, kas ir šāda psihiska stāvokļa pamatā. Labsajūtā (aiz labsajūtas) smaidīt.

Labbūtība (wellbeing). Wellbeing latviski tulko dažādi – labsajūta, labizjūta, labbūtība. Labbūtībai ir gan emocionālā, fiziskā, sociālā, mentālā, finansiālā dimensija. Un kopumā tas ir labi – būt.

Meklējot savu labsajūtu, Lietuvas pilsētā Kauņā, satiku ļoti jaukus cilvēkus un profesionāļus savā darba jomā. Trīs kopā pavadītās dienas paskrēja piedaloties interesantās sevis izzinošās un tālākai dzīvei noderīgās nodarbībās (meditēt, zīmēt, dejot, izlādēt dusmas, saklausīt skaņas, ieklausīties savās sajūtās).

Manu labsajūtu atrast palīdzēja biedrības “Vaiku ir jaunimo visapusišķo lavinimo centras” pārstāve Joanna Cironkaitė. Viņa ir vienreizējs cilvēks ar īpašu talantu just cilvēku enerģētiku, aizraut ar savu stāstījumu, atrast īstās, dalībniekiem tik ļoti nepieciešamās metodes. Dienas plāns bija ļoti pārdomāts, radošs un interesants.

Man ļoti patika visas Joannas piedāvās metodes darbam ar sevi un savas labbūtības atgūšanai. Grūtāk izpildāmā bija dusmu izlādēšana. Projekta dalībnieku klātbūtnē sist ar zīmumiem pa koka plāksni un kliegt bija grūti, tāpēc ne visi vēlējās piedalīties piedāvātajā nodarbē. Pēc nodarbības kolēģes, kas nepiedalījās, arī sajuta atvieglojumu (secinājums no viņu teiktā).

Ieklausīties sevī, analizēt savas sajūtas (zīmējums ar cilvēku), apskatīties, kas dzīvo manā sirdī, kā realizēt savu sapni. Mēs visas aizmirsām savā sirdī atstāt vietīņu sev, toties darbam, pienākumiem vieta atradās. Joannas citāts “Labi pateikts vārds “jā” ir tad, kad esi iemācījies teikt “nē”. Ir vērts padomāt par šo ieteikumu.

Iepazīstinot projekta dalībniekus ar sevi, bija jāvelk viena kārts no asociatīvajām kārtīm. Izvelkot savu kārti, bija ļoti jāpadomā, ko tā grib man teikt un kas jāņem vērā turpmāk. Viens ir skaidrs, ka no jebkuras bezizejas ir izeja, tikai cītīgi jāpadomā.

Katru vakaru, pēc kārtīgi pastrādātas dienas un gardām, kopīgi izbaudītām vakariņām, mēs baudījām Kauņas viesmīlību un pastaigājāmies pa gājēju tiltu, apskatījām Sv. Miķeļa katedrāli un pastaigājāmies pa skaisti izgaismoto gājēju ielu.

Paldies Rēzeknes novada biedrībai “Viedokļu līderu skola”, Latvijas Pašvaldību savienībai par iespēju piedalīties projektā!

Šis brauciens bija vairāk nekā labs un izzinošs. Jau pirmā aktivitāšu un nodarbību diena nesa pārsteigumu – tik daudz dažādas aktivitātes, un tajā pat laikā viss tik sabalansēts. Šī dažādība padarīja dienu piesātinātu un emocionāli piepildītu.

Arī otrajā dienā līdzīgas aktivitātes – darbs ar sevi – turpinājās. Papildus aktivitātēm, bija iespēja aizbraukt un iepazīties ar dienas centra bērniem darbību. Kopīga darbošanās ar bērniem lika pašiem sajusties kā bērniem.



Trešā un noslēdzošā diena bija kā informācijas apmaiņas diena. Bija iespēja uz klausīt Kauņas pašvaldības pārstāvi, uzdot viņam jautājumus, kā arī aprunāties ar Lietuvas grupas pārstāvjiem un vairāk uzzināt par viņu darba pieredzi sociālajā jomā.

Šis brauciens ļāva mums iepazīt vienu fantastisku sievieti Joannu, kuras zināšanas un talanti palīdz gan bērniem, gan pieaugušajiem.

Vienu no metodēm, ar kuru iepazīstināja Joanna, es nosaucu par “emocionālo rīta rosmi”. Katru dienu ir jāsāk ar sevis uzrunāšanu un labu vārdu veltīšanu sev: es esmu skaista, es esmu gudra un veiksmīga, man dzīvē labi sokas un veicas. Pozitīvi uzsākts rīts sekmēs arī pozitīvo skatu visas dienas garumā, jo mūsu emocijas, domas un darbības ir savstarpēji saistītas.

Man ļoti patika neurovingrošanas metodes – gan ar papīru, gan ar zīmuļiem, gan ar bumbiņām. Par neurovingrošanu esmu nedaudz lasījusi iepriekš, pēc šī brauciena sāku vairāk meklēt informāciju un sapratu, ka mani šī metode aizrauj. Neurovingrošana der ne tikai bērniem, bet arī pieaugušajiem. Šo metodi izmēģināju arī kopā ar saviem bērniem. Interesanti, ka neuzspiesti un rotaļas veidā, var veicināt intelektuālo un garīgo spēju attīstību.

Piedaloties nodarbībās un mēģinot izprast sevi, savas emocijas, arvien vairāk pārliecinājos, ka labākais, kā atgūt līdzsvaru – gan ģimenē, gan darbā, gan ikdienā – ir iemācīties regulāri veltīt laiku sev un rūpēties par sevi. Mums ir nepieciešama sevis izzināšana, sevis pieņemšana, patiesa sevis mīlēšana.

BE WELL

I AM WELL ☺

Vēlreiz paldies par iespēju būt daļai no šī projekta!

Dzīve nav tāda, kādu to parasti iedomājas.

Tā ir tāda, kāda ir, un viss ir atkarīgs no tā, kā tu tiec galā ar to, kas ir.

/Virdžīnija Satira/

Es dzīvoju enerģijas jūrā. Mans vispārējais garastāvoklis, domas, jūtas, garīgie ieradumi un nodomi spēcīgi ietekmē šo enerģijas jūru, jo viss ir savstarpēji saistīts. Šai enerģijas jūrā viens no plūsmu traucējošiem faktoriem ir dažādi simptomi – gan apzinātie, gan neapzinātie. Lai es spētu jēgpilni eksistēt šajā pasaulē, man pašai jāmeklē un arī jāatrod atbilde uz dažādiem jautājumiem.

Strādājot ar metodi, ko var nosaukt par “Jūtu brīnumzemi” sapratu, ka viss, ko izjūtu, redzu, pārdzīvoju ikdienā, brīnumainā veidā diemžēl ir noslēpīgs kādā no manām ķermeņa daļām. Kā šo problēmu risināt pašam? Ļoti vienkārši! Ņemu zīmuļus un tik darbojos! Izkliežu, izzīmēju, sadedzinu! Strādā! Tiešām strādā, bet jādara ar spēku, bez kautrēšanās, neapspiežot savas jūtas, tad rezultāts nav ilgi jāgaida.



Brīnišķīga metode sevis un sev tuvo cilvēku apzināšanā ir “Kas dzīvo manā sirdī”. Ļoti laba metode, lai novērtētu, kur tad esmu es pati, cik vietas sev atvēlu, cik pārējiem, un kur viņi dzīvo manā sirdī, kā lai tieku tuvāk kādam, kurš varbūt neapzināti ir pastumts tālāk no sevis, uzskatot ka pats tiks galā, bet citreiz nemaz tā nav.

Par savām klusajām vai skaļajām vēlmēm un kā tās piepildīt, nenodarot pāri nedz sev, nedz līdzcilvēkiem, bet palaižot Visumā kādu labu vēlējumu arī pasaulei, ļoti emocionāla metode ir “Engelis”. Nav jādomā, kāds Engelis tavās rokās ir sanācis, ar paceltiem vai nolaistiem spārniem, ar aplūkātiem sāniem vai jocīgu galvu, bet tas ir tavs. Noliekot priekšā no malas skatoties, tas ir pats, pats skaistākais, jo esmu tajā ielikusi tik daudz savas vēlmes, ka liekas – viņš man atsaucas un sarunājas ar Dvēseli.

Šīs fantastiskās izjūtās nodzīvotās projekta dienas ir devušas daudz metodes, kuras var turpināt aprakstīt, un katra ir īpaša personīgi man, un kuras noderēs kā papildinājums manam psihosociālajam darbam kā metodes darbā ar klientiem. Tās noteikti pielietošu savā darbā.

Šīs dienas raisīja pārdomas pašai sev, kā racionāli izmantoju savu laiku, kā līdzsvaruju darbu, atpūtu, personīgo attīstību un sociālās saiknes. Viela pārdomām.

Šādi projekti ir ļoti nepieciešami, rutīna ierauj un spēj “apēst” nepaspējot aptvert, kas īsti notiek manā dzīvē. Milzīgs paldies komandas čaklajām bitītēm, kuras pielika spēkus šī projekta īstenošanā, un šo bišu spietu aizveda uz tik fantastisku vietu – Kauņu. Labprāt piedalītos šādos projektos arī turpmāk. Tas tiešām paceļ spārnos!

Vienmēr ir vērtīgi smelties pieredzi. Un ne tikai Latvijā, bet arī šādi, dodoties pie tuvākajiem kaimiņiem. Šādi braucieni ļauj uzzināt ne tikai vispārīgas lietas par sistēmu, bet ieraudzīt, kā notiek darbs praksē. Šoreiz bija iespēja apgūt metodes, kas palīdz pašiem palīdzētājiem neizdegt, strādāt ar sevi, ieraudzīt savas stiprās puses, kas palīdzētu sasniegt savas dzīves mērķus, bet arī var pielietot darbā ar dažādām klientu grupām – bērniem, pieaugušajiem, vardarbībā cietušajiem. Atziņu un iespaidu ir daudz. Cerams, ka gūtās zināšanas varēs lietderīgi izmantot, sniedzot sociālos pakalpojumus un dāvājot savu sirds siltumu klientiem.

Biedrības “Viedokļu līderu skola” valdes priekšsēdētāja **DIĀNA SELECKA**

Projekta BE WELL Lietuvas brauciena laikā smēlāmies lieliskas emocijas dažādās darbnīcās un guvām pārliecību, ka svarīgākais ir parūpēties par savu labbūtību un emocionālo labsajūtu. Tikai tādā gadījumā spēsim pilnvērtīgi rūpēties par saviem tuvākajiem. Paldies Joannai par iespējām to visu izzināt dažādās darbnīcās. Šis laiks bija neizmirstams un pilns ar atziņām. Tiešām, jāatceras katru rītu atgādināt sev, ka esam lieliski, mūsu dzīve ir tāda, kādu mēs to paši veidojam.



BRIEF 2: Transnational workshop and networking in Belgium

Participants from Latvia

Rēzeknes novada domes deputāte, Sociālo jautājumu un veselības aizsardzības komitejas priekšsēdētāja **INTA BRENCĒ**

Iegūtas zināšanas, kā sociāla rakstura un ar sabiedrības veselības uzlabošanu saistītās problēmas no nacionāla līmeņa caur ES izveidotajām komisijām un komitejām nonāk un kļūst par ES likumdevēju aktuālu dienas jautājumu. Sociālajiem darbiniekiem ir ļoti svarīgi ne tikai zināt un pieņemt noteikumus un savā pieredzē balstītus lēmumus, bet arī redzēt, dzirdēt, sarunāties, pieredzēt, salīdzināt un dalīties ar līdzīga darba darītājiem profesionālu jautājumu risināšanā par cilvēka garīgās veselības diagnosticēšanu, preventīvu pasākumu veikšanu, darbu ar Ukrainas bēgļiem, ātrāku un rezultatīvāku ārvalstnieku integrēšanu, darba vardarbībā cietušo sieviešu un pašu varmāku metožu dažādošanu. To visu Rēzeknes novada sociālā darba darītājiem izdevās piedzīvot.

Projekta mērķis – caur aktivitātēs iegūtajām zināšanām, profesionālu pieredzi, vairojot sevi stabilitātes un pārliecības sajūtu, ka esi pareizajā vietā un profesijā piepildīts. Pēc aktivitātēm Kauņā februārī, tagad aprīlī Briselē Rēzeknes novada sociālie darbinieki un speciālisti ir gatavi vairojot iegūto profesionālo labbūtību saviem klientiem visplašākajā vecumu amplitūdā, sākot no bērniem līdz visiem cilvēkiem pat sirmā vecumā.

Paldies biedrībai “Viedokļu līderu skola” par rūpēm par sociālā darba veicējiem, īstenojot Erasmus+ projektu BE WELL, un Rēzeknes novada pašvaldībai par sadarbību projekta aktivitāšu īstenošanā!



Latvijas Pašvaldību savienības padomniece veselības un sociālajos jautājumos **ILZE RUDZĪTE**

Vizītes laikā bija tikšanās ar Eiropas Reģionu komitejas pārstāvjiem, kas informēja par komitejas atzinumu “Mentālā veselība”, Eiropas Veselības un digitālās izpildaģentūras (HaDEA) pārstāvi,

kas informēja par Eiropas Savienības programmu ietvaros pieejamo finansējumu aktivitātēm garīgās veselības jomā, lai novērstu nevienlīdzību, īpaši pievēršot uzmanību bērnu un jauniešu garīgās veselības veicināšanai.

Tiekoties ar lielāko Eiropas nevalstisko tīklu organizācijas “Garīgā veselība Eiropa” (“*Mental Health Europe*”) pārstāvjiem, tika akcentēta atbalsta jauniešiem nepieciešamība, kā arī norādīts uz ciešo saikni starp izglītību un garīgo veselību.

Kopienas centrā “Ukrainas balsis” (“*Ukrainian Voices RC community center*”) bija tikšanās ar organizācijas pārstāvjiem, kuri pastāstīja par darbu ar Ukrainas civiliedzīvotājiem, nodrošinot praktisku informāciju (mājoklis, veselības aprūpe, sociālā apdrošināšana, nodarbinātība) un

atbalstu: garīgās veselības grupas, izglītojošas nodarbības, mākslas terapijas/kultūras pasākumus. Briselē ir aptuveni 18 000 Ukrainas civiliedzīvotāju, kuri Centrā var saņemt atbalstu. Centra darbu finansē Briseles reģions un Apvienoto Nāciju Organizācijas Augstā komisāra bēgļu jautājumos birojs (UNHCR), tiek piesaistīti arī brīvprātīgie. Tikšanās piedalījās arī UNHCR pārstāvis, kurš akcentēja bēgļu jautājumu risināšanas nozīmību, vienotas prakses īstenošanu Eiropas Savienības valstīs, veidojot “vienas pieturas aģentūras”, kur bēgļi var saņemt visus publiskos pakalpojumus un informāciju. Diskusijā visas puses akcentēja nepieciešamību iesaistīt bērnus un jauniešus izglītības sistēmā, pārrunāja grūtības iesaistīties darba tirgū un citus jautājumus.



Flandrijas reģiona integrācijas birojā Briselē “Bon” īsteno integrācijas programmu tiem iedzīvotājiem, kuri nav Beļģijas pilsoņi. Šādi biroji izveidoti Briselē un citās lielākajās Flandrijas reģiona pilsētās kā daļa no Flandrijas reģiona integrācijas politikas. Birojs nodrošina kursus, kuru ietvaros dalībnieki iegūst praktisku informāciju par ikdienas dzīvi Beļģijā, saņem atbalstu izglītībai, nodarbinātībai un līdzdalībai sabiedrībā.

Skārbekas pašvaldībā bija tikšanās ar “Sieviešu nama” (“*Maison des Femmes*”) vadītāju un darbiniekiem. Iestādes dibinātājs ir pašvaldība, šis ir vienīgais šāda veida centrs Beļģijā, kas nodrošina atbalstu sievietēm, stiprinot viņas – izzinot stiprās puses un prasmes, nodrošinot dažāda veida aktivitātes. Tajā sievietes var piedalīties atbalstošās aktivitātēs, veicinot pašapziņu un arī labklājību, kā arī līdzdalību un iesaisti vietējā kopienā.

Rēzeknes novada Sociālā dienesta sociālā darbiniece **INGA PLAUNOVA**

Viesojoties Beļģijā, tika gūtas padziļinātas zināšanas par ES Reģionu komiteju un tajā risināmiem jautājumiem, organizācijas struktūru. Apmeklētās iestādes radīja iespaidu, ka cilvēki, kuri ierodas un dzīvo Beļģijā, var saņemt dažāda veida palīdzību un atbalstu – kas nu kuram ir aktuālāks un piemērotāks.

Paldies projekta organizatoriem par iespēju piedalīties un tiekties uz pašizaugsmi, redzot citu valstu pakalpojumus un pieredzi, strādājot ar dažādām mērķgrupām!

*Rēzeknes novada Sociālā dienesta sociālā psiholoģe **ILONA LOGINOVA***

Ar ko tad viss sākās? Ja skaties tikai vienvirzienā (no sava skatu punkta, savas komforta zonas), tad viss izskatās pavisam citādi.

Paldies par iespēju piedalīties Erasmus+ projektā BE WELL un viesoties Briselē, gūstot neatsveramu pieredzi, iepazīstoties ar brīnišķīgiem cilvēkiem, apmeklējot kultūrvēsturiskas vietas un Reģionu komiteju, kur tiek pieņemti svarīgi lēmumi. Pirms tam es neaizdomājos, kas nepieciešams, lai cilvēku idejas par mentālo veselību tiktu realizētas.

Pateicoties Agitai, kura iepazīstināja ar labbūtības virzības politisko pusi, bija dota iespēja iegūt zināšanas, kā sociāla rakstura un ar sabiedrības veselības uzlabošanu saistītās problēmas vai tēmas no nacionāla līmeņa caur ES izveidotajām komisijām un komitejām nonāk, un kļūst par ES likumdevēju aktuālu dienas jautājumu.

Man bija svarīgi redzēt, dzirdēt, sarunāties, apmainīties pieredzē, salīdzināt, kā tas tiek realizēts citur, kā tiek realizēti preventīvi pasākumi ārvalstnieku integrēšanai, kas tiek veikts cilvēku garīgās veselības sākotnējai diagnosticēšanai, bet vēlāk uzlabošanai – neatkarīgi no vecuma, tautības, personības un citām atšķirībām.

Paldies biedrībai “Viedokļu līderu skola” – Erasmus+ projekta BE WELL īstenotājiem – par rūpēm un motivējošo braucienu! Pēc gūtās pieredzes var doties mājās un justies bagātai, esot kopā ar jauniem partneriem, iegūstot jaunas zināšanas, apzinoties savu “es” plašākā kontekstā. Paldies cilvēkiem, kuri deva šādu iespēju!



Jau ielidojot un izkāpjot no lidmašīnas, saproti, ka tiešām esi Eiropas galvaspilsētā. Elpu aizraujoša arhitektūra savijas kopā ar mūsdienu modernismu. Apmeklējot Eiropas Reģionu komiteju, ieraugot vietu, kur tiek pieņemti mums ļoti svarīgi lēmumi, saproti, ar kādu atbildību par mums strādā tie cilvēki, ko mēs paši ievēlam. Tas liek aizdomāties arī par to, ka daudzi Latvijas iedzīvotāji diemžēl nedomā par to, ka būtu jāiet uz Eiropas Parlamenta vēlēšanām.

Ukrainas bēgļu jautājums ir sāpīgs arī Briselē. Apmeklējot Ukrainu bēgļu centru vai komiteju, kuru ukraiņi izveidojuši lai palīdzētu kara bēgļiem, ar asarām acīs kāda no sievietēm stāsta, ka katru dienu domā tikai par to, lai ātrāk atgrieztos mājās, jo jūtas kā diedelētāji, kuri visu laiku kaut ko lūdz. Arī Lietuvas un Latvijas delegācijas dalījās ar pieredzi, kā savās valstīs palīdz risināt dažādus jautājumus, kādai pieredzei ir izgājuši, jo viss ir noticis pēkšņi, un neviens tam nav bijis gatavs.

Briseles integrācijas aģentūra uzrunāja ar to, ka tur strādājošie cilvēki ar milzīgu entuziasmu palīdz ar konsultācijām dažādos jautājumos, lai varētu vieglāk integrēties: gan vieglāk atrast darbu, gan valodas kursi, gan informācija, kā pašam vieglāk orientēties dažādos jautājumos.

Eiropā pieaug dažāda veida diskriminācija, vardarbība, tāpēc ļoti uzrunāja Briselē apmeklētais sieviešu centrs, kur katrai sievietei, kura vērsas pēc palīdzības, tiek sniegts ļoti plašs atbalsta piedāvājums, pat jogas nodarbības, dejas, kulinārija, gandrīz 30 dažādas aktivitātes. Protams, jāzina valoda. Ļoti labi būtu, ja mēs kopīgi varētu piedalīties arī kādā projektā valodas apguvei (angļu val.).

Viss bija tik super, ka vēl šobrīd atmiņās braucu ar metro un eju pa Briseles ielām!



Viesojāmajies Eiropas Reģionu komitejā. Ieguvām informāciju, kā notiek lēmumu pieņemšana ES, kurās politikas jomās notiek apspriešana ar Reģionu komiteju.

Apmeklējām Ukrainas kopienu centru “Ukraiņu balsis”, kur saņēmām informāciju, kā notiek ukraiņu uzņemšana, kādas ir atbalsta iespējas, ierobežojumi.

Apmeklējām Briseles Integrācijas aģentūru. Aģentūra sniedz bezmaksas konsultācijas, palīdz atrast darbu, organizē valodas kursus, piedāvā iesaistīties dažādās programmās, kas palīdz integrēties dzīvošanai Briselē.

Apmeklējām atbalsta centru “Sieviešu māja”. Šajā centrā ir iespēja saņemt palīdzību dažādās situācijās nonākušām sievietēm. Galvenais uzsvars tiek likts uz to, lai palīdzētu sievietēm emocionāli tikt pāri dažāda veida diskriminācijai. Centrā notiek daudz dažādu aktivitāšu un nodarbību.

Paldies par iespēju piedalīties projekta aktivitātēs!



*Rēzeknes novada Sociālā dienesta sociālā darbiniece **RITA ŽURZDINA***

Briselē, Beļģijā, iepazināmies ar Eiropas reģionu komitejas darbību – ar plāniem, programmām, projektiem. Tikāmies ar Ukrainas bēgļu centra vadītājiem. Mums tika izstāstīts, kāda veida palīdzība tiek sniegta Ukrainas civiliedzīvotājiem.

Redzējām un dzirdējām, ka strādā ar migrantiem Briseles integrācijas aģentūra BON un bijām Sieviešu atbalsta centrā, kas personīgi mani ļoti uzrunāja. Es labrāt strādātu tādā centrā. Man patika darbinieku atklātība, iedvesma un spēks.

Tagad man ir priekšstats par to, kā Briselē darbojas organizācijas, kas veic emocionālu un cita veida palīdzību migrantiem (bēgļiem) un dažādām mazaizsargātām grupām, lai tie veiksmīgāk integrētos sabiedrībā.

Paldies par iespēju piedalīties projektā!

Kopš esam atpakaļ no projekta BE Well otrā posma – brauciena uz Briseli – ir pagājusi gandrīz nedēļa. Laiks, ko pavadījām Briselē, apmeklējot dažādas organizācijas un smeloties Beļģijas pieredzi, tiešām bija produktīvs.

Projekta BE Well otrās dienas laikā tika apmeklēta Eiropas Reģionu komiteja, kur varējām gan iepazīties ar vispārējiem komitejas pamatuzdevumiem, funkcijām un darbību. Esam guvuši ieskatu, kā Eiropas projekti un Eiropas finansējums nonāk līdz Eiropas Savienības valstīm.

Padziļināti tika apskatīta mūsdienās ļoti aktuāla tēma – mentālā veselība. Tika apskatīti mentālo veselību ietekmējošie faktori gan pieaugušajiem, gan bērniem, gan jauniešiem. Vieglāk pamanāmie un vienlaikus arī būtiskākie faktori, kas norāda, ka cilvēkam varētu būt mentālās veselības problēmas, ir nespēja tikt galā ar stresu un ikdienas pienākumiem, kā arī ilgstošs emocionāls diskomforts. Prezентāciju laikā tika iegūta informācija par to, kādas programmas Eiropas līmenī tiek īstenotas, lai veicinātu mentālās veselības uzlabošanu.



Dienas otrajā pusē tika apmeklēta bēgļu komiteja (bēgļu atbalsta centrs) „Ukrainian Voices”. Centra darbinieki mūs iepazīstināja ar centra mērķiem, darbību, iespējām, ko piedāvā centrā, aktivitātēm, kuras notiek centra telpās. Sarunas gaitā gan mūsu Latvijas grupa, gan arī Lietuvas grupa dalījāmies pieredzē, kā mūsu valstīs notiek darbs ar ukraiņu bēgļiem, kādi pasākumi tiek īstenoti un kādas aktivitātes tiek veiktas mūsu pašvaldībā, lai palīdzētu ukraiņiem integrēties mūsu sabiedrībā.

Projekta laikā tika apmeklēta arī Briseles integrācijas aģentūra BON, kur mēs iepazināmies ar aģentūras mērķiem un darbības programmām. Šī aģentūra sniedz bezmaksas konsultācijas, organizē valodas kursus, palīdz ar darba meklēšanu, piedāvā iespējas iesaistīties dažādās programmās, kas palīdz ārzemniekiem, kuri ir atbraukuši uz Beļģiju, integrēties dzīvošanai Beļģijā.

Kā vēl viena palīdzošā organizācija, ko apmeklējām, bija Sieviešu māja. Šajā sieviešu atbalsta centrā ir iespēja saņemt atbalstu un palīdzību dažādos jautājumos. Uzsvars tiek likts uz to, lai palīdzētu sievietēm emocionāli tikt pāri piedzīvotai dažāda veida diskriminācijai.

Apmeklējot šīs organizācijas, tika iegūtas jaunas zināšanas un jauna pieredze darbā, kas vērsts uz cilvēkiem. Cilvēkiem, nonākot dažādās grūtībās un dzīves situācijās, ir jābūt iespējai saņemt palīdzību.

Kad cilvēks nonāk dzīves grūtībās, viņam ir divas iespējas – vai nu tikt cauri šīm grūtībām vai palikt tur, kur ir. Tāpēc ir ļoti svarīgi, lai ir kāds, kurš var atbalstīt un sniegt palīdzīgu roku.

Organizācijas, kas ir vērstas uz palīdzības sniegšanu cilvēkiem, ir ļoti nepieciešamas ikvienā valstī. Tas ļoti spēcina, ja zini, kur varētu griezties un ka ir kāds, kurš pasniegs roku, lai izvilktu no grūtību straumes radītajiem virpuļiem.

BE WELL

Vēlreiz paldies par iespēju būt daļai no šī projekta!

Rēzeknes novada Sociālā dienesta

*galvenā speciāliste sociālo pakalpojumu jautājumos **SANITA TAURIŅA***

Pateicoties Rēzeknes novada biedrībai “Viedokļu līderu skola”, Latvijas Pašvaldību savienībai, sociālajiem darbiniekiem ir iespēja piedalīties Erasmus+ projektā “Emocionālās labbūtības un veselības uzlabošana speciālistiem un NVO, kas strādā ar neaizsargātām sociālām grupām Latvijā, Lietuvā un Beļģijā”. Meklējot savu labbūtību, esmu iemaldījies Beļģijas pilsētā Briselē.

Sveika, Brisele!

Pirmajā dienā mums bija iespēja iepazīties ar Briseles ievērojamākajiem apskates objektiem. Izbaudījām garšīgās beļģu vafeles. Apmeklējām ES Reģionu komiteju. Mūs iepazīstināja ar vispārējiem komitejas pamatuzdevumiem, tās funkcijām un darbību. Mēs apmeklējām Briseles integrācijas aģentūru BON. Aģentūra iebrucējiem sniedz bezmaksas konsultācijas, palīdz ar darba meklēšanu, organizē valodas kursus, kā arī piedāvā iespēju bezmaksas iesaistīties dažādās programmās, kas palīdz integrēties dzīvošanai Beļģijā.

Briselē satikāmies ar Kauņas kolēģiem, bija iespēja radoši pavadīt laiku un kopā izbaudīt piedāvātās aktivitātes.

Paldies par iespēju piedalīties projektā, iepazīties ar brīnišķīgiem cilvēkiem un apmeklēt kultūrvēsturiskas vietas!



Participants from Lithuania

Psichologė **AGNĖ TARBEJEVAITĖ**

Vizito metu patiko klausytis skirtingų pranešėjų apie psichikos sveikatą Europoje, vykdomus projektus, tikslus, statistikas, psichikos sveikatos modelius. Ypač naudinga buvo išgirsti apie projektus, skirtus sustiprinti vaikų ir jaunimo psichikos sveikatą, projektus, kurie įgyvendinami ar planuojami įgyvendinti ugdymo įstaigose. Buvo įdomu išgirsti apie projektus, kurie buvo įgyvendinami Covid laikotarpiu.

Labai jautrus buvo susitikimas tiek su darbuotojais Ukrainos pabėgėlių centre, tiek su moterų centro darbuotojais. Buvo įdomu išgirsti kaip teikiama pagalba pabėgėliams, diskriminuojamoms moterims, kokie renginiai vyksta centruose, kokios paslaugos yra teikiamos. Šokiravo pasakojimas apie lyčių nelygybę ir atvejus, kuomet diskriminuojamos moterys.

Kadangi Briuselyje gana daug skirtingų tautų žmonių, nemažai pabėgėlių, buvo aktualu išgirsti, kaip jiems padedama įsilieti į naują šalį, kokios paslaugos jiems yra prieinamos, kokie keliama reikalavimai, norint likti šalyje.

Pačiame mieste stebino socialinė nelygybė – aukšti, prabangūs pastatai ir miesto centre miegantys benamiai. Nepatiko tai, kad miesto centras nešvarus, žmonės neatrodė linkę saugoti aplinkos.

Labai gera buvo vakarieniauti su kolegėmis, kalbėtis apie patirtus įspūdžius, ragauti skanius patiekalus:)



Direktorius pavaduotoja ugdymui Kauno technologijos universiteto inžinerijos licėjus **DANGUOLĖ ZALEPŪGIENĖ**

Ši projekto dalis suteikė galimybę suprasti atskirų institucijų, šiuo atveju ES parlamente įsikūrusios regioninės politikos komiteto formuojamos politikos reikšmę. Nacionaliniai sunkumai gali tapti lengvesni jais pasidalinus. Juk daugelio ES valstybių narių atstovai dalinasi ir gerąja patirtimi. Savita ir įdomi pasirodė BONO organizacijos veikla. Klausydama pristatymo, mažiau, kad kitataučių integracija ir socializacija turi ekonomines pasekmes.

Kita vertus Lietuvoje didėjant piliečių iš 3-čiųjų šalių, organizacijos darbuotojų įžvalgomis verta susidomėti.

Ukrainiečių integracijos problematika man artima dėl mokinių.

Buvimas UV centre veikė mano sprendimus padedant mokiniams mokykloje, kurioje aš dirbu.

*VDU Ugnės Karvelis gimnazijos direktoriaus pavaduotoja ugdymui,
gyvenimo įgūdžių mokytoja **JOVITA PUIDOKIENĖ***

Pedagogo savijauta darbe – svarbi kokybiško darbo prielaida. Lietuvos, Latvijos ir Belgijos bendras projektas BE WELL įtraukė mane į veiklas, atkreipiančias dėmesį į pedagogo savijautą darbe, padedančias suprasti priežastis, pasekmes ir atrasti įrankius bei galimybes jos gerinimui.

Mokymų Briuselyje metu buvo pateikta daug teorinių ir praktinių patarimų, kaip išvengti perdegimo darbe, mėgautis gyvenimo ir veiklos malonumais, rasti laiko sau. Gavau daug įvairios informacijos apie ES vykdomas programas, skirtas visuomenės informavimui apie psichikos problemas ir jos emocinį sveikatinimą. Ypatingas dėmesys Europos Regionų komitete buvo skirtas susipažinimui su galimybėmis dalyvauti įvairiose programose bei diskusijoms apie jų naudą. Vizito Schaerbeek integracijos namuose metu, susitikimuose su imigrantų moterų įgalinimo, ukrainiečių pabėgėlių centro specialistais diskutavome apie imigrantų įtrauktį, vaikų ir jaunimo, moterų psichikos sveikatos gerinimą. Pokovidinio laikotarpio fizinės ir psichikos sveikatos problemų įtaką mokinių pasiekimams, jų savijautai aptarėme Regionų komitete vykusių susitikimų metu. Šios veiklos paskatino diskusijas tarp projekto dalyvių, įtraukė į pasidalinimus patirtimis reflektuojant mokymų turinį bei savo darbinės patirtis. Projekto dalyvių darbinės patirties, amžiaus įvairovė padėjo į ES vyraujančias problemas pažvelgti globaliai, tačiau tuo pačiu ir pasigilinti į lokalias, mano mokyklai aktualias problemas. Džiaugiuosi įgijusi socialinių, emocinių ir sveikos gyvensenos kompetencijų ugdymo patirties bei praturtinusi savo žmogiškųjų ryšių ratą, apimančią prie sinergišką bendradarbiavimą su kolegomis iš Lietuvos bei Latvijos.

Grįžusi į darbovietę su kolegomis dalinausi patirtimis ir žiniomis apie ES įgyvendinamus projektus: EU-PROMENS, JAImple MENTAL, MESUR, Mentality, Green Deal - Going Local.



Pedagogo padėtis unikali ir svarbi. Mokytojas privalo padrąsinti mokinius kelti klausimus, rūpintis mokymuisi tinkama aplinka, pats būti sektinu pavyzdžiu. Mokytojas yra metodų kūrėjas. Mokytoją idealistai laiko reikšminga figūra ugdant jaunuomenę. Suprasdama šias tiesas noriai įsitraukiau į Lietuvos, Latvijos ir Belgijos bendrą projektą BE WELL, kurio veiklos skatino skirti dėmesį pedagogo savijautai darbe, atrasti įrankius bei galimybes jos gerinimui.

Šio projekto mokymų Briuselyje metu buvo pateikta daug teorinių ir praktinių patarimų, kaip išvengti perdegimo darbe, pateikta daug informacijos apie ES vykdomas programas šiais ir kitais emocinio sveikatinimo klausimais. Pranešimai Europos Regionų komitete leido susipažinti su įvairių vykdomų programų turiniu bei nauda.

Susitikome su imigrančių moterų centro darbuotojomis, ukrainiečių pabėgėlių centro specialistais, kur diskutavome apie imigrantų įtrauktį, vaikų ir jaunimo, moterų psichikos sveikatos gerinimo galimybes. Šios problemos aktualios ir Lietuvoje, todėl pasidalinimo patirtimis veiklos padejo atsakyti į daugelį kylančių klausimų, pasigilinti į ES vyraujančias tendencijas, problemų sprendimo būdus.

Bendradarbiaudamos su kolegėmis iš Latvijos aptarėme mūsų kaimyninių šalių patirtis: nuotolinio mokymosi laikotarpio fizinės ir psichikos sveikatos problemų įtaką mokinių pasiekimams, jų fizinei ir psichinei savijautai. Šis projektas džiugino ir veiklomis, ir bendravimu, ir naujomis patirtimis, ir unikaliomis galimybėmis išgirsti "Europos balsa" Europos Regionų komitete.

Projekto metu įgytomis žiniomis, patirtimis apie ES įgyvendinamus projektus: EU-PROMENS, JAImple MENTAL, MESUR, Mentality, Green Deal - Going Local noriai dalinuosi su kolegomis.



Lietuvos ir Latvijos socialinių darbuotojų pažintinis vizitas į Briuselį 2024 m. balandžio 24–25 d.

„Socialinių darbuotojų, dirbančių su pažeidžiamais žmonėmis, emocinė gerovė“

Vizito metu pavyko susipažinti su įvairių pažeidžiamų visuomenės grupių darbo politika ir požiūriais bei geriausios praktikos pavyzdžiais. Tai tikėtina leis puoselėti socialinių darbuotojų ir kitų specialistų, dirbančių su pažeidžiamomis socialinėmis grupėmis, (mūsų atveju tai asmenys su intelekto sutrikimais), emocinę gerovę ir psichinę sveikatą.

Taip pat pažintinio vizito metu išnagrinėta geriausia praktika su tokia tikslinė auditorija kaip pabėgėliai iš Ukrainos, ypač moterys ir vaikai.

Surinkus žinias apie skirtingus darbo metodus ir geriausios praktikos pavyzdžius, siekiama suteikti daugiau galimybių socialiniams darbuotojams, kurie dažnai susiduria su perdegimu. Suteikdami socialiniams darbuotojams metodus ir būdus, kaip puoselėti savo gerovę, ketiname suteikti jiems įrankius, kaip praturtėti ir taip duoti daugiau savo klientams – pažeidžiamoms grupėms, su kuriomis jie dirba.

Daug nuostabių emocijų suteikė pažintis su nuostabią Briuselio architektūrą.

Šančių VDC, socialinė darbuotoja
SIGITA KLEVEČKAITĖ



Ši kelionė į Briuselį man davė daug naudingų minčių ir įkvėpimo. Smagu susipažinti su kitos šalies įstaigomis ir pasiimti minčių, bet labiausiai patiko bendrystė ir laikas kartu su projekto dalyvėmis. Pasikalbėjimai, diskusijos ir pažintis. Labai patiko lengvas programos formatas, kad galėjome laisvai bendrauti, klausti klausimų, neklausyti kaip sakoma “sausos teorijos”. Galėjome išklausti ir patys pasidalinti patirtimis iš savo darbo srities. Džiaugiuosi galimybę dalyvauti tokiuose projektuose ir labai tikiuosi, kad jų bus dar daugiau. Tokia patirtis, “šviežio oro gurkšnis” paskendus savuose darbuose! Be to, viskas buvo suplanuota puikiai.

Iš tiesų, Belgijoje turėjau pilnavertišką galimybę "be well'inti" :).

Gerovę daugiausiai kūrė bendrakeleiviai, nes turėjome ne tik bendrą kelionės tikslą, bet ir bendrus darbo interesus. Mus vienijo jautrumas žmonėms ir noras jiems įvairiais būdais padėti, todėl vis tarpusavyje dalinomės patirtimis ir įkvėpimu. Taip pat gerovę kūrė galimybė plačiau pažvelgti į pažeidžiamų visuomenės grupių problematiką ir sprendimo būdus - net Europos Parlamento lygmeniu. Tai leido atsitraukti nuo kasdienės darbo rutinos ir problemines situacijas įvertinti globaliai bei įprasminti savo kaip specialistės indėlį net ir vietiniu lygmeniu. Visumą, gi vis dėlto, sudaro detalių suma :).

Be abejo, gerovę kūrė ir galimybė pažinti įvairiapusį Briuselį: nuo cukraus gabalėlio vaflyje iki architektūrinės auksinės detalės Katedroje. Dėkoju ir vertinu harmoningą galimybę pailsėti ir tuo pačiu metu atrasti ir inspiruotis profesinėje srityje.



BRIEF 3: Transnational project meeting in Latvia

*Biedrības “Viedokļu līderu skola” valdes priekšsēdētāja **DIĀNA SELECKA***

Viens no projekta BE WELL mērķiem ir sniegt atbalstu Ukrainas bēgļiem, kuri raduši drošu mājvietu Latvijā. Ukrainiem ir svarīgs emocionālais atbalsts un arī iespēja nopelnīt iztiku legālā veidā. Dalība projektā sniedza abus šos mērķus, kā arī deva iespēju dalīties ar Ukrainā uzkrātām zināšanām, kas palīdz sasniegt pozitīvas emocijas.

Projekta aktivitātēs Latvijā, Rēzeknē, šeit dzīvojošie Ukrainas civiliedzīvotāji meistarklasēs rādīja, kā sasniegt pozitīvas emocijas un domas. Projekta laikā diplomēta māksliniece, mākslas pasniedzēja Līlia Maliarova vadīja neirografikas nodarbības. Līlias dzīves stāsts ir traģisks – karam sākoties, viņa zaudēja vīru, un kopā ar diviem nepilngadīgiem bērniem nācās bēgt no kara šausmām cauri Krievijai. Līlia ir spējusi tikt galā ar pārdzīvoto, un, par spīti visam, viņa ar optimismu raugās nākotnē un arī citiem palīdz pārdzīvot sarežģītas situācijas.

Projekta dalībniekiem māksliniece rādīja, kā izveidot ukraiņu tradicionālo lelli Motanku, kas ir laikietilpīgs process, bet rezultātā tiek izveidota lelle, kas kļūst par savdabīgu talismanu tās veidotājam.

Maria Kuzmenko ir no Doņeckas, viņas ģimene sākotnēji dzīvoja okupācijā, bet pēc kara sākuma viņiem nācās bēgt, un par drošu mājvietu viņai un viņas ģimenei kļuva Rēzekne. Maria spējusi pārvarēt okupācijā un karā gūtās traumas un tagad gadatirgos piedāvā brīnišķīgas piparkūkas. Arī projekta dalībniekiem viņa stāstīja, kā gūt pozitīvas emocijas, apgleznojot cepumus un piparkūkas.



Skaudrs stāsts ir arī Katerynai Kozlovai, bet arī Kateryna mācās rast pozitīvas emocijas, veidojot dažādus skaistus rokdarbus. Projekta dalībniekiem patika viņas meistarklase ziedu rotu izgatavošanā.

Oksana Kolesnik Latvijā ieradusies ar savu ģimeni, un viņas 10 gadus vecās dvīņu meitenes Snežana un Vladislava ir ļoti talantīgas. Raugoties uz viņām, grūti iedomāties, kam nācās iet cauri ģimenei – meitenes piedzima Doņeckā gandrīz vienlaicīgi ar uzbrukumu Doņeckas lidostai, un dzemdību nams atradās tieši blakus lidostai. Jau divus gadus ģimene dzīvo Rēzeknes novadā, Koļesņiku ģimene aktīvi iesaistās vietējā kultūras dzīvē. Tā kā Oksana bija modeļu aģentūras

vadītāja, viņai ir liela pieredze darbā kameru priekšā. Projekta dalībniekiem Koļesņiku ģimene stāstīja, kā pozēt, lai fotogrāfijas sniegtu prieku un rezultāts iepriecinātu.

Priecājamies, ka, pateicoties projektam, Ukrainas civiliedzīvotāju integrācijas process norit veiksmīgi, un esam raduši iespēju uz klausīt viņu pieredzi, atbrīvojoties no negatīvām emocijām, pardzīvojumiem un stresa.

Psichologē **AGNĒ TARBEJEVAITĒ**

Vizitas ijsiminē aplankytas centrais bei įvairiomis veiklomis, į kurias buvome įtrauktos. Žavėjausi paslaugų centru vaikams “Vecružina”, jo erdvėmis, veiklomis, turimomis priemonėmis bei taikomomis terapijomis. Stebėjausi kiek mažai vaikų gauna paslaugas šiame centre, tuo, kad patalpos yra, o specialistų bei paslaugų gavėjų trūksta. Panaši situacija ir su kitu centru “Viļāni”.

Didelį įspūdį paliko “Obelisk farm” kanapių ferma, jos šeimininkas, kuris su užsidegimu pasakojo apie savo verslą, jo pradžią, meilę tam, ką jis daro. Buvo labai įdomu klausyti ir skanu ragauti natūralių, rankomis gamintų produktų.

Ypač smagiai praleidau laiką po vakarienės, kuomet turėjome galimybę išgirsti latvių nacionalinių dainų, pašokti, tai suteikė kelionei džiugesio ir atsipalaidavimo.



Iš aplankytų vietų taip pat didelį įspūdį paliko Maltos vidurinė mokykla, jos dydis, erdvės, veiklos mokykloje, galimybės mokiniams. Ir taip pat nustebino, jog palyginti nedaug mokinių lanko tokią didelę mokyklą. Žavėjausi kūrybiniais rankų darbais, kurių parodėlę aplankėme.

Kuomet bendravome su mokyklos psichologėmis jutau bendrystės jausmą, jog ir Latvijoje yra sudėtinga situacija su specialiųjų poreikių vaikais, jų ugdymu. Viduje džiaugiausi, jog Lietuvoje situacija geresnė, kad turime daugiau specialistų, daugiau galimybių padėti šiems vaikams.

Paskutinioji diena Rezeknėje taip pat suteikė gražių įspūdžių, gera buvo piešti užsimerkus, klausyti apie fotografijos terapiją, taip pat mokytis kaip save pateikti fotografijose. Buvo nuostabu stebėti, kaip trumpos pamokos apie tai pakeičia moters stovėseną, išvaizdą, nuotaiką.

Labai gera buvo komandiruotėje būti su šauniu kolektyvu, jaustis laisvai, bendrauti, tai buvo tarsi darbo atostogos. :)

*Direktorius pavaduotoja ugdymui Kauno technologijos universiteto
inžinerijos licėjus **DANGUOLĖ ZALEPŪGIENĖ***

Nuo globalių Briuselio sprendimų iki konkrečios, mums ekonomiškai, socialiai ir kultūriškai artimos valstybės, Latvijos pasirinkimų. Labai patiko dalyvauti ir iš dalies išmėginti kai kurias darbo priemones. Lankymasis įstaigose buvo intensyvus ir skatinantis apmąstyti tolimesnius veiksmus. Rūpestis psichinę negalią turinčiais vaikais ir suaugusiais, rūpinimasis ir jų artimaisiais, o tai sudaro prielaidą formuoti atidumą visuomenėje.

Praktikos Rezeknės rajono savivaldybėje buvo meditacinės: nuo rankų merkimo į dažus užsimerkus iki tylaus lėlės gaminimo.

Dieną išnaudojome pilnai: rytais, iki pusryčių maudydamasi ežere, vakare iki sutemų apžiūrėdamos miestą. Ačiū. Buvo labai gerai suplanuota ir organizuota.



*VDU Ugnės Karvelis gimnazija **INGA LUKŠEVIČIENĖ***

Išvykau į projektą nieko nepažinodama. Nuo pat kelionės pradžios patyriau daug gerų emocijų, įspūdžių. Šilčiausius prisiminimus apie projektą paliko sutikti žmonės. Per kelias dienas iš visiškai nepažįstamų žmonių, tapome artimi, tarsi viena didelė šeima.

Dalyvavimas projekte – dar viena neįkainuojama patirtis, kurios metu sužinojau daug nauja apie darbo aplinkos kūrimo, organizavimo būdus psichinei – emocinei sveikatai gerinti, palaikyti, stiprinti, Latvijos šalies kultūrą, tradicijas. Patobulinau komandinį darbo, bendravimo ir bendradarbiavimo, planavimo kompetencijas. Organizatoriai pasirūpino veiklų įvairumu ir aktyvumu. Ačiū Jiems už tai labai.

Erasmus+programa suteikia galimybę mokytis, tobulėti pačiu maloniausiu būdu – keliaujant, todėl niekada nedvejokime ir tobulėkime kartu.

VDU Ugnės Karvelis gimnazija JŪRATĖ SPŪDIENĖ

Projekto metu sužinojau apie negalią turinčių vaikų ir jų šeimų kasdieninius iššūkius. Supratau, kaip svarbu būti kantriu ir atidžiu dirbant su šiais vaikais. Didžiulis paskatinimas ir motyvacija iš kitų dalyvių ir lektorių. Šie mokymai suteikė ne tik teorinę ir praktinę naudą, bet ir emocinį bei socialinį palaikymą, kuris yra ypač svarbus dirbant su jautriomis ir sudėtingomis situacijomis.



Kauno technologijos universiteto inžinerijos licėjus psichologė, KORNELIJA GRITĖNAITĖ-ČERŠKEVIČIENĖ

Atvykus į Rezeknę pasirodė, jog nelabai bus čia ką pamatyti, miestelis atvykus atrodė tamsus, apleistas ir tuščias. Kitą vertus, pagalvojau, jog atvykome kaip tik čia, kur reikia - matysime realią situaciją, kaip verčiasi rajonai ir kokią gauna pagalbą tie, kuriems ji sunkiau pasiekama.

Tačiau jau pirmąją atvykimo dieną, išėjus pasižvalgyti, supratau, jog pirmas vaizdas buvo labai apgaulingas, o su kiekviena diena Rezeknėje didėjo šio miestelio žavesys, skleidėsi grožis bei modernumas.

O viskas, ką aplankėme buvo stipriai orientuota į tikslinę grupę, naujos technologijos, kokybiškos įvairios priemonės, įrengti kambariai, pastatytos naujos erdvės, rūpestingi ir savo darbui atsidavę darbuotojai - tikintys pokyčiu ir tuo, ką jie daro.

Išvykoje suorganizuotų veiklų dėka pavyko ne tik atsipalaiduoti, paleisti mintis, pailsėti, tačiau ir pažinti, atrasti ne tik naujų įrankių, bet ir naujų jėgų darbui, kai pasidaro sunku.

Po dangaus skrydžio į Belgiją, Latvija įžemino visomis prasmėmis. Rezeknės miestelis ramus ir jaukus, gamtos daugiau nei architektūros, todėl jau vien aplinka kūrė gerovę.

Vizitas Latvijoje, susitikimai su įvairiais ugdymo įstaigų atstovais leido susipažinti su inovatyviomis priemonėmis sustiprinti, atstatyti žmogaus fizinę ar psichinę sveikatą.

Tyrinėjant įvairias metodikas tvirtėjo suvokimas, jog jutiminės, patyriminės veiklos kartu su individualiu dėmesingumu turi gydomąją galią žmogui. Liesti šiltą smėlį, jausti kaštonų svorį ant galvos, kurti raktų pakabuką iš medienos, fotografuoti momentus aplinkoje, judėti palei tautišką ritmą, trėkšti dažus tarp pirštų - tai tik dalis veiklų, kurias turėjome galimybę patirti ir parsivežti idėjas į Lietuvą. Taigi, išvažiuojant namo lagamine šalia karvutės saldinių tikrai buvo ir mintis apie vaikų įveiklinimo galimybes ir naudą.

Ačiū už tai ir dar daugiau!



Šančių VDC, socialinė darbuotoja **SIGITA KLEVEČKAITĖ**

Išvyka į Rėzeknę buvo išskirtinė tuo, kad ilgai vykome iki vietos kurioje apsistojome, tad turėjome daug gražaus laiko pabendrauti. Po pirmos kelionės į Briuselį buvo daug įspūdžių ir viena kitą jau pažinojome, tad buvo smagu susitikti dar kartą ir žinoma susipažinti su naujomis bendramintėmis. Šioje išvykoje daug keliavome po įvairias socialines paslaugas teikiančias įmones, buvo smagu pasisemti idėjų kurias galiu pritaikyti savo darbe, taip pat kilo minčių kur galėčiau tobulėti, keisti profesiją arba mokintis kažką naujo. Labai patiko išvykos formatai ir kruopščiai suplanuotos veiklos, turėjome pramogų, laiko sau ir įdomių veiklų. Esu labai dėkinga už šį projektą.

Sutrikusio intelekto Žmonių Globos Bendrija Jonavos Viltis
socialinė darbuotoja **RIMA NARUŠEVIČIENĖ**

Didelį įspūdį paliko daugiafunkcinis soc. paslaugų centras "Vecružina". Jų teikiamos paslaugos, inventorių, priemonės, erdvės. Taip pat lankytas spec. poreikių žmonių lankymo centras, jų dirbtuvės, gyvenamos patalpos, poilsio erdvės. Apsilankius Obelisk farm ūkyje pamačiau kaip noras ir darbštumas žmonėms duoda galimybę pragyventi ir aprūpinti savo šeimą. Nuostabus moterų kapelos pasirodymas, jų balsai ir energiją paliko puikių emocijų. Maltos vidurinė mokykla sužavėjo ne tik dydžiu, bet ir galimybėmis, kaip tikslingai panaudojamos lėšos jaunimo gerbuvui. Tai puikus pavyzdys, kaip po vienu stogu visi randa sau vietas. Rezeknės savivaldybės renginyje gavau galimybę išmokti Joanos dėka, atsipalaiduoti, pailsėti. LV psichologės patarimai taip pat praplėtė akiratį. Šiltas šeiminių priėmimas, bendravimas taip pat paliko malonų įspūdį. Ukrainos moterų pasidalinimas praktinėmis pamokomis. Ačiū Jums už suteiktą galimybę dalyvauti, grįžau su geromis naujomis idėjomis ir žinių bagažu. Gražios jums dienos.



Biedrība "Viedokļu līderu skola", 2024
Titulbilde: www.freepik.com