

# Kļūsti par ATBALSTA PERSONU kolēģiem savā struktūrvienībā!

## Kā šobrīd IeM amatpersonām tiek sniegts psiholoģiskais atbalsts?

Iekšlietu ministrijas (turpmāk - IeM) amatpersonām ar speciālo dienesta pakāpi (turpmāk – amatpersona) ir pieejams bezmaksas psiholoģiskais atbalsts, kuru sniedz Iekšlietu ministrijas veselības un sporta centra (turpmāk - IeM VSC) Psiholoģiskā atbalsta nodaļas psihologi. Tomēr, kad IeM amatpersona nonāk krīzes situācijās (dienestā vai privātajā dzīvē), tad ne vienmēr tā, dažādu iemeslu dēļ (neapzinās, ka ir vajadzīga palīdzība; nezina, kur meklēt palīdzību u.c.), uzreiz vēršas pēc psiholoģiskās palīdzības pie profesionāļiem. Nesaņemot savlaicīgu profesionālo palīdzību, amatpersonai kā psihiskas traumas sekas var attīstīties dažādi traucējumi, piemēram, dažāda veida atkarības, depresija vai panikas lēkmes.



## Divu līmeņu psiholoģiskais atbalsts IeM amatpersonām Latvijā – kas tas ir un ko tas mainīs?

Lai IeM amatpersonām Latvijā nodrošinātu savlaicīgu psiholoģisko palīdzību, IeM VSC Psiholoģiskā atbalsta nodaļa no 2024.gada veiks pasākumus, lai ieviestu IeM resorā divu līmeņu psiholoģiskā atbalsta modeli. Pēc šīs sistēmas ieviešanas, psiholoģiskais atbalsts amatpersonām izskatīsies šādi:

### 1.līmenis:

Pirmo psiholoģisko palīdzību notikuma vietā, vai uzreiz pēc notikuma, amatpersonām sniedz kolēģis, kurš ir apmācīts un kļuvis par atbalsta personu savā struktūrvienībā.

### 2.līmenis:

Profesionāla psiholoģiskā palīdzība, kuru sniedz profesionāli psihologi – IeM VSC Psiholoģiskā atbalsta nodaļas psihologi un nodaļas «Dzintari» psihologi psiholoģiskā atbalsta kursa ietvaros.



## Atbalsta persona – kas tas ir?

Katrā struktūrvienībā būs kolēģis, kurš ir apguvis kursu, kā sniegt savam kolēģim pirmo psiholoģisko palīdzību un emocionālo atbalstu dažādās dzīves situācijās, kuras izraisa amatpersonai emocionālus pārdzīvojumus. Atbalsta persona būs tas cilvēks, kurš būs gatavs uz klausīt kolēģus grūtajos dzīves brīžos, un, pēc nepieciešamības, motivēs viņus saņemt profesionālu psiholoģisku palīdzību, kā arī informēs, kur amatpersonai šāda palīdzība ir pieejama.

## Vai tāda prakse vēl kaut-kur pastāv?

Dažās Eiropas Savienības valstīs (Čehijā, Slovēnijā, Zviedrijā, Austrijā) ir izveidota kolēģu psiholoģiskā atbalsta sniegšana (*peer support* – kolēģu atbalsts) amatpersonām kritiskās dienesta situācijās.

## Kādi būs pienākumi atbalsta personai?

Tie nebūs pienākumi, bet atbalsta persona pildīs dažas atbalsta funkcijas savā struktūrvienībā:

- ✓ Sniegs pirmo psiholoģisko palīdzību saviem kolēģiem kritiska notikuma laikā uz vietā, vai uzreiz pēc šāda notikuma;
- ✓ Sniegs emocionālo atbalstu saviem kolēģiem dažādās krīzes situācijās (piemēram, tuvas personas zaudējuma gadījumā);
- ✓ Novēros kolēģu reakcijas uz traumatisko/krīzes notikumu, un, pēc nepieciešamības, motivēs viņus griezties pēc profesionālas palīdzības, piemēram, pie psihologiem;
- ✓ Informēs IeM VSC psihologus par kritiskiem notikumiem, kuros ir iesaistītas vairākas amatpersonas, ar mērķi piesaistīt psihologus sniegt psiholoģisko palīdzību komandai.



## Kas var kļūt par atbalsta personu?

Katra struktūrvienība pati izvēlas, kas viņu komandā/kolektīvā var kļūt par atbalsta personu. Bet mēs iesakām ievērot sekojošus kritērijus:

- ✓ Brīvprātīgums – pati amatpersona izteica vēlmi kļūt par atbalsta personu;
- ✓ Kolēģis, kuru izvirza pati komanda, jo uzticas viņam un viņš ir autoritāte savā kolektīvā;
- ✓ Kolēģis, kuram ir interese par psiholoģiju, un viņam ir labas komunikācijas prasmes.

Ar kandidātiem, kurus izvirza paši dienesti, IeM VSC Psiholoģiskā atbalsta nodaļas psihologi veic pārrunas. Psihologi izlemj par katru kandidātu, vai amatpersona var kļūt par kolēģu atbalsta programmas dalībnieku.

Ja vēlaties kļūt par atbalsta personu savā komandā,  
piesakieties Personāla nodaļā savā dienestā, saskaņojot to ar  
savu tiešo priekšnieku!



## Cik ilgi ir jāmacās, lai kļūtu par atbalsta personu?

Programmu īsteno IeM VSC Psiholoģiskā atbalsta nodaļas psihologi. Nodarbības notiks 5 pilnas darba dienas (30 stundas), kas sastāvēs no teorijas un praktiskiem uzdevumiem. Katram dalībniekam ir jāapmeklē trīs individuālās konsultācijas pie IeM VSC psihologa.

Pēc apmācību pabeigšanas, kad atbalsta personas jau veiks atbalsta personas funkciju savā komandā, viņam tiks nodrošināts profesionāls atbalsts no IeM VSC psihologu puses - tiks rīkotas atbalsta grupas nodarbības, kuru apmeklējums būs obligāts, kā arī atbalsta personas varēs saņemt individuālu palīdzību, ja tas būs nepieciešams.



## Vai man vēl ir jautājumi par kolēģu atbalsta personu ieviešanu Latvijā un nodarbību programmu?

Ja jums rodas vēl citi jautājumi, uz kuriem neatradāt atbildes šajā materiālā, lūdzu, zvaniet IeM VSC Psiholoģiskā atbalsta nodaļas psihologiem:

**Rīgā** - 67023553, 25667470, 28618182

**Daugavpilī** - 26369561

**Jelgavā** – 25667164, 28653435

**Valmierā** - 25666401

**Liepājā** – 25668915

