**Slimību profilakses un kontroles centra izstrādātās vadlīnijas**

**ESF 4.1.2.8. pasākuma “Nevalstisko organizāciju iesaiste veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumu īstenošanā”**

**projektu plānošanā un īstenošanā**

**Atkarību profilakse**

**Problēmas apraksts:**

Saskaņā ar pēdējiem pieejamiem Slimību profilakses un kontroles centra (SPKC) pētījuma datiem skolas vecuma bērnu un arī jauniešu vidū ir augsta atkarību izraisošo vielu pamēģināšanas un lietošanas izplatība. Jebkuras narkotikas ir pamēģinājuši 27% Latvijas skolēnu 15 – 16 gadu vecumā, turklāt šie rādītāji ir augstāki par šajā pētījumā iekļauto valstu vidējo rādītāju – 17%. Attiecībā uz alkoholisko dzērienu lietošanu gan 2015., gan 2020.gada pētījuma dati liecina, ka alkoholu vismaz reizi pamēģinājuši 89% 15-16 gadus veci skolēni. Turklāt 48% Latvijas skolēnu alkoholiskos dzērienus sākuši lietot vai ir pamēģinājuši agrīnā vecumā, tas ir, 13 gadu vecumā vai agrāk. Savukārt saskaņā ar Skolēnu veselības paradumu pētījuma 2021./2022. mācību gadā rezultātiem būtiski ir pieaugusi e- cigarešu lietošana no 9,6% (2018) uz 14,2% (2022).

**Mērķis –** mazināt riska faktoru ietekmi, kas veicina atkarību izraisošo vielu un procesu uzsākšanu. Riska faktoru ietekmes mazināšana īstenojama ar mērķa grupas vecuma posmam atbilstošām intervencēm un pasākumiem, kas tiek īstenotas dažādās vidēs un atkarību profilakses līmeņos.

**Mērķa grupa** – bērni, jaunieši, vecāki (aizbildņi, audžuģimenes un bērnu aprūpes iestāžu darbinieki), izklaides vietu apmeklētāji, īpašnieki, darbinieki

**Pamatojums mērķauditorijas izvēlei:**

Jaunieši, salīdzinoši ar citām iedzīvotāju grupām visbiežāk ir pakļauti atkarību izraisoši vielu lietošanai. Tas ir laiks, kad svarīgākie psiholoģiskie uzdevumi ir sasniegt autonomiju un psiholoģisko neatkarību no vecākiem, iekļauties vienaudžu grupā un attīstīt spējas savā pašaprūpē, emociju izprašanā un vadīšanā, pašvērtējumā un attiecību veidošanā ar citiem. Kā jaunieši tiek galā ar izaicinājumiem, kas rodas šajā dzīves laikā, ir atkarīgs no viņu rakstura īpašībām, sociālajām un emocionālajām prasmēm, ģimenes un apkārtējās vides kādā notiek personības attīstība.

Joprojām nepietiekošā apjomā visas valsts teritorijā ir pieejamas pierādījumos balstītas intervences, kas vērstas uz atkarību izraisošo vielu lietošanas riska faktoru mazināšanu bērniem un jauniešiem dažādos attīstības vecuma posmos. Tās ir intervences, kas vērstas gan uz dzīves prasmju attīstīšanu, gan pasākumi riskantas uzvedības mazināšanā. Ņemot vērā, ka ģimene ir viena no būtiskākajām vidēm, kas ietekmē bērna attīstību, būtiska ir ģimenes prasmju attīstīšana, stiprinot vecāku un bērnu savstarpējās attiecības, emocionālās saiknes veidošanos, vecāku aprūpes prasmes un ieinteresētību par bērna dzīvi, tādejādi mazinot iespēju, ka pusaudzis uzsāks atkarību izraisošo vielu lietošanu.

**Projektā atbalstāmās darbības:**

1. **Ģimenes prasmju attīstīšana un agrīna preventīva atbalsta nodrošināšana**

Agrīna bērnu attīstība veido ļoti būtisku darbības jomu kopējā bērnu labbūtības sistēmā un pierādījumos balstītas atkarību profilakses nodrošināšanā. Tā mērķēta primāri uz vecākiem un viņu bērniem, kuriem dažādu riska faktoru dēļ draud nepietiekama vai slikta fiziskās un psihiskās veselības attīstība. Ar efektīvu agrīnu risku identificēšanu un iejaukšanos tiek mazinātas vai kompensētas bērna attīstības grūtības, traucējumi un nepietiekamības, kā arī to veidošanās riski. Pastiprinot aizsargājošo faktoru nozīmi bērna dzīvē, tiek mazināta to riska faktoru ietekmi, kas ilgtermiņā veicina bērna ievainojamību atkarību izraisošo vielu lietošanas uzsākšanai, tai skaitā vāji attīstītas sociālās un kognitīvās prasmes, nolaidīga audzināšana, slikti dzīves apstākļi, bieža saskarsme ar atkarību izraisošām vielām, slikta fiziskā veselība, psihiskās veselības problēmas u.c.

1. **Dzīves prasmju attīstīšana bērniem un jauniešiem**

Dzīves prasmju trūkums ir raksturīgs indivīdiem ar atkarību izraisošo vielu lietošanas problēmām. Tās ir prasmes, kas nepieciešamas atbildīgas rīcības īstenošanā un psihiskās veselības uzturēšanai. Ar prasmju attīstīšanu tiek mazināta sociālās vides radīto risku ietekme, stiprinot individuālās prasmes tikt galā ar dažādiem izaicinājumiem veselīgā veidā, tai skaitā vienaudžu spiedienu atkarības izraisošo vielu lietošanā un to izmantošanā, lai tiktu galā ar stresu, trauksmi un citām emocijām un grūtībām ar kurām jaunieši saskaras.

1. **Atkarību profilakse un kaitējuma mazināšana izklaides vietās**

Bāri, naktsklubi un citas izklaides vietas sniedz jauniešiem iespēju socializēties, izklaidēties un dejot. Vasaras mēnešos lielie mūzikas festivāli piesaista tūkstošiem apmeklētāju, kuru vidū psihoaktīvo vielu lietošana ir daudz izplatītāka nekā vispārējā sabiedrībā. Narkotisko vielu un alkohola lietošana izklaides vietās var būt saistīta ar dažādām veselības un sociālām problēmām, tostarp akūtu intoksikāciju, bezsamaņu un netīšiem ievainojumiem, agresīvu uzvedību un vardarbību, riskantu seksuālu uzvedību un seksuālu vardarbību, kā arī transportlīdzekļa vadīšanu alkohola vai narkotisko vielu reibumā. Tā kā kaitējums visbiežāk ir saistīts ar psihoaktīvo vielu pārmērīgu lietošanu noteiktos apstākļos, t.i. – izklaides vietā, tad galvenais mērķis ir izglītot un mazināt psihoaktīvo vielu lietošanu (t.sk. informēt par kaitējumu mazināšanas pasākumiem), kā arī kopumā uzlabot šādu izklaides vietu, festivālu apmeklētāju drošību.

**Efektivitātes izvērtēšana:** atbalsta saņēmējs patstāvīgi un nepārtraukti veic īstenoto pasākumu efektivitātes izvērtēšanu un projekta noslēgumā sagatavo secinājumus un ieteikumus, ko pēc pieprasījuma iesniedz SPKC.

**Projektā atbalstāmās darbības (intervences) atkarību profilakses jomā**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nosaukums** | **Mērķis, mērķa grupas, īss apraksts** | **Profilakses līmenis – universālā, selektīvā** | **Komentāri ieviešanai (ieteikumi, riski, u.c.)** |
| **Ģimenēm (vecākiem, aizbildņiem) ieteicamās intervences****Mērķis: Sniegtas zināšanas un attīstītas prasmes vecākiem, aizbildņiem, kas sekmē pozitīvu bērna attīstību un veselīgu paradumu veidošanos, lai mazinātu atkarības izraisošo vielu un procesu lietošanas riska faktoru izplatību ģimenēs.** |
| **Intervences ģimenes (vecāku, aizbildņu)****prasmju attīstīšanai** | **Intervenču mērķis** – attīstīt vecāku zināšanas un prasmes: * sirsnīgā bērnu audzināšanā;
* noteikumu izvirzīšanā par to, kas ir pieņemama rīcība;
* bērnu uzraudzīšanā, kontrolējot ar ko bērni nodarbojas brīvajā laikā un ar ko viņi draudzējas;
* dažādu vielu lietošanas pazīmju atpazīšanā;
* pozitīvas un vecumam atbilstošas disciplīnas veicināšanā;
* piedalīšanās bērna mācību un izglītošanas procesā;
* pašu vecāku kļūšana par piemēru bērniem
* vecumposmiem atbilstošu sarunu vadīšanā;

**Intervenču mērķa grupa** – vecāki, aizbildņi, kuru apgādībā ir nepilngadīgas personas, audžuģimenes, personāls bērnu aprūpes iestādēs, vecāki, kas atrodas ieslodzījumu vietā.**Intervenču saturs –** tiek īstenotas nodarbību ietvarā.Nodarbību saturā tiek nodrošināta informācijas sniegšana un prasmju attīstīšana, pielietojot dažādas interaktīvas mācību metodes, lai veicinātu apgūto prasmju praktisku pielietošanu, atbilstoši bērna vecuma posmam, izstrādājot nodarbību saturu vienam vai vairākiem bērnu vecumposmiem, piemēram, vecumam 3-6 gadi, 6-12 gadi. Intervenču īstenošanā var tikt izstrādāti un izmantoti dažādi informatīvi un izglītojoši resursi drukātā vai/un digitālā formātā vai izmantoti jau pieejami resursi, ievērojot šo resursu turētāju autortiesības.**Intervenču formāts –** grupu/individuālās nodarbības. Nodarbību skaits: 4-8 nodarbības universālās profilakses intervencēm, 10-15 nodarbības selektīvās profilakses intervencēm. Katras nodarbības ilgums: 1-3 stundas. Dalībnieku skaits grupu nodarbībās:8-14 ģimenes.Vēlams, ka intervences, kas izstrādātas ģimenēm ar bērniem vecuma grupā no 3-12 gadiem tiek paredzētas nodarbības, kas īstenojamas vecākiem kopā ar bērniem. Ģimenēm ar jauniešiem tiek paredzētas atsevišķas nodarbības vecākiem, atsevišķas nodarbības bērniem un nodarbības, kas tiek īstenotas kopīgi.Ģimenes prasmju intervenču vadlīnijas pieejamas: <https://www.unodc.org/unodc/drug-prevention-and-treatment/publications/data/2009/february/guide-to-implementing-family-skills-training-programmes-for-drug-abuse-prevention.html> **Intervenču piemēri:** **The Incredible Years**<https://www.incredibleyears.com/>**Triple P-**<https://www.triplep.net/glo-en/home/> | * Universālās profilakses intervences – visiem vecākiem, aizbildņiem un ģimenēm neatkarīgi no pastāvošajiem riska faktoriem ģimenē;
* Selektīvās profilakses intervences – vecākiem, aizbildņiem un ģimenēm ar paaugstinātu risku atkarību izraisošo vielu lietošanas uzsākšanai.

     | * Projekta pieteikumi par intervenču īstenošanu var tikt iesniegti par vienu vai abiem profilakses līmeņiem, vienai vai vairākām bērnu/jauniešu vecuma grupām.
* Īstenojot intervences selektīvajā profilaksē, jāparedz sadarbības izveidošanu paaugstināta riska ģimeņu identificēšanā un atlasīšanā dalībai intervencē, piemēram, izveidojot sadarbību ar sociāliem dienestiem, krīzes centriem utml.
* Lai nodrošinātu nemainīgu saturisko kvalitāti, intervenču īstenošana būtu veicama pēc izstrādāta vai adaptēta metodiska materiāla, kurā ir norādītas katras nodarbības saturs un veicamie uzdevumi, nepieciešamie un vadīšanai pieejamie resursi grupu vadītājiem, piemēram pēc sekojoša parauga: <https://www.esparveselibu.lv/sites/default/files/2023-09/Rokasgramata.pdf>
* Intervenču izstrādāšanā un īstenošanā jāizvērtē un jānovērš dubultā finansējuma riski.

  |
| **Intervences prenatālai un zīdaiņu/bērnu aprūpes veicināšnai ģimenē**  | **Intervenču mērķis** – veicināt veselīgu agrīnu bērna attīstību.**Intervenču mērķa grupa** – pirmreizējie topošie un jaunie vecāki (primāri grūtnieces), kuras ir pakļautas ekonomiskiem un/vai sociāliem nevienlīdzības riskiem, piemēram, grūtniecēm ar zemu ienākumu līmeni vai/un maznodrošinātas personas statusu, grūtniecēm ar invaliditātes statusu, psihiskas veselības problēmām, gados jaunām grūtniecēm, grūtnieces, kas atrodas ieslodzījumu vietā.**Intervenču saturs –** veselības aprūpes un citu speciālistu nodrošināts jauno ģimeņu mentorings, sniedzot individualizētu atbalstu - informāciju un praktisku palīdzību uzsākot vecāku pienākumu pildīšanu, kā arī grūtniecības laikā. Intervenču īstenošanā tiek:* apzināti veiksmīgas grūtniecības un dzemdību priekšnosacījumi;
* attīstītas jaundzimušā/zīdaiņa/bērna aprūpes prasmes;
* izvērtēta dzīves vietas piemērotība un tās pielāgošana zīdainim drošu apstākļu radīšanā/atbalsts piemērotas dzīves vietas meklēšanā;
* attīstītas veselībpratība, tai skaitā seksuālās un reproduktīvās veselība un ģimenes plānošana, veselīgu attiecību veidošana u.c.

Intervenču īstenošanā var tikt izstrādāti un izmantoti dažādi informatīvi un izglītojoši resursi drukātā vai/un digitālā formātā vai izmantoti jau pieejami resursi, ievērojot šo resursu turētāju autortiesības. **Intervenču formāts -** individualizēts personisks atbalstspiemēram, mājas vizīšu formātā un cita veida personiskas saziņas formu izmantošana. Rekomendējams, ka mājas vizītes nodrošināmas katru nedēļu vai reizi divās nedēļās grūtniecības laikā un pēcdzemdību periodā līdz bērna 2 gadu vecuma sasniegšanai. **Intervences piemērs: Nurse-family partnership**<https://www.nursefamilypartnership.org/about/> | * Selektīva profilakses intervences – paaugstināta riska grūtniecēm/jaunajām ģimenēm;
 | * Jāparedz metodes, resursi riska grupas identificēšanai un novirzīšanai uz intervences saņemšanu, tai skaitā sadarbības izveidošanu ar valsts, pašvaldības un privātām iestādēm, kuru redzes lokā nonāk personas ar ekonomiskiem un sociālas nevienlīdzības riskiem.
* Tā kā intervenci vēlams nodrošināt ilgstošā laika periodā, izveidojot uzticamas attiecības un sadarbību starp grūtnieci/jauno māmiņu un viņas atbalsta personu/personām, būtiska ir stabilas pakalpojuma nodrošināšanā piesaistāmu speciālistu komandas izveidošana, lai nodrošinātu uzticamības personu nemainīgumu.
* Lai nodrošinātu nemainīgu saturisko kvalitāti, intervenču īstenošana būtu veicama pēc izstrādāta vai adaptēta metodiska materiāla, kurā ir aprakstīts intervences mērķis, uzdevumi, nodrošinātie pakalpojumi, iesaistītie speciālisti, laika grafiks, izmantotie resursi un cita informācija par intervenču saturisko uzbūvi un norisi.
* Intervenču izstrādāšanā un īstenošanā jāizvērtē un jānovērš dubultā finansējuma riski.
 |
| **Nosaukums** | **Mērķis, mērķa grupas, īss apraksts** | **Profilakses līmenis – universālā, selektīvā** | **Pasākuma norises vietu piemēri** | **Komentāri ieviešanai (ieteikumi, riski, u.c.)** |
| **Bērniem un jauniešiem ieteicamās intervences** [[1]](#footnote-2)**Mērķi:**1. Sniegtas zināšanas un attīstītas prasmes **bērniem un jauniešiem,** kas stiprina viņuspējas pretoties sociālās ietekmes faktoriem, vairo pretošanās spējas un mazina motivāciju atkarības izraisošo vielu un procesu lietošanai.
2. Mazināta iedzīvotāju, tai skaitā **jauniešu,** riskanta uzvedība atkarību izraisošo vielu lietošanā un tās radītais kaitējums.
 |
| **Intervences dzīves prasmju attīstīšanai** | **Intervenču mērķis –** attīstīt bērnu/jauniešu prasmes un kompetences, piemēram:* emociju pašregulācijā, veicinot prasmes tikt galā ar pozitīvām un negatīvām emocijām veselīgā veidā, tai skaitā stresu;
* savstarpējā komunikācijā, attīstot prasmes starppersonisko attiecību izveidošanā ar ģimenes locekļiem, draugiem, pieaugušajiem;
* kritiskā domāšanā, veicinot indivīda prasmes objektīvā informācijas izvērtēšanā;
* problēmu risināšanā;
* lēmumu pieņemšanā;
* personiskajā pašaprūpē, kas veicina veselīgu paradumu izveidošanos un uzturēšanu, piemēram, personiskās higiēnas piekopšana, kārtības uzturēšanu dzīves vietā, ēst gatavošanā u.c.

**Intervenču mērķa grupa –** bērni un/vai jaunieši ar vai bez paaugstinātu atkarības izraisošo vielu lietošanas risku, t.sk. ieslodzījumu vietās esošie bērni un jaunieši**Intervenču saturs –** pasākumi vai pakalpojumi, kas ietver dažādu metožu izmantošanu, veicinot bērna/jaunieša aktīvu dalību prasmju attīstīšanā un apgūšanā.Rekomendējamais nodarbību skaits - 10-15 nodarbības vienai intervences dalībnieku grupai vai individuālas nodarbības katram mērķa grupas dalībniekam.Intervenču īstenošanā var tikt izstrādāti un izmantoti dažādi informatīvi un izglītojoši resursi drukātā vai/un digitālā formātā vai izmantoti jau pieejami resursi, ievērojot šo resursu turētāju autortiesības. **Intervenču formāts** – tiek izstrādāts atbilstoši intervences mērķa grupai, vecumam un videi, kurā intervence tiks īstenota, piemēram, darbnīcas studentiem, jauniešu centru apmeklētājiem u.c.  **Intervenču piemēri:****Veselīgas nākotnes programma**:<https://www.esparveselibu.lv/sites/default/files/2023-09/Rokasgramata.pdf> **PROTI un DARI!:**<https://jaunatne.gov.lv/par-agenturu/programmas-projekti/proti-un-dari/>  **Coping Power:**<https://www.copingpower.com/index.html>  | * Universālās profilakses intervences – visiem bērniem/jauniešiem;
* Selektīvās profilakses intervences – bērniem/jauniešiem kuriem ir identificēts paaugstināts atkarību izraisošo vielu lietošanas risks;
* Indicētās profilakses intervences – individuāli bērniem/jauniešiem kuri ir atkarību izraisošo vielu lietotāji un/vai kuriem ir ļoti augsts atkarības risks, piemēram, bērni un jaunieši bez noteiktas dzīves vietas (klaiņotāji)
 | Kopiena;Pašvaldība;Interešu izglītības iestādes;Jauniešu centri | * Projekta pieteikumi par intervenču īstenošanu var tikt iesniegti par vienu vai vairākiem profilakses līmeņiem, identificējot mērķa grupu, tās vecumu, kā arī paredzot metodes, kā tiks nodrošināta mērķa grupas identificēšana un novirzīšana attiecīgas intervences saņemšanai.
* Intervenču izstrādāšanā un īstenošanā jāizvērtē un jānovērš dubultā finansējuma riski.
* Lai nodrošinātu nemainīgu saturisko kvalitāti, intervenču īstenošana būtu veicama pēc izstrādāta vai adaptēta metodiskā materiāla, kurā ir aprakstīts intervences mērķis, uzdevumi, pielietotās metodes/instrumenti, identificēti iesaistītie speciālisti, laika grafiks, izmantotie resursi un cita informācija par intervenču saturisko uzbūvi un norisi.

   |
| **Atkarību profilakses un kaitējuma mazināšanas pasākumi izklaides vietās** | **Mērķis –** Mazināt kaitējoši pārmērīgu atkarību izraisošu vielu lietošanu izklaides vietās un vielu lietošanas potenciāli radītos riskus.* radīt drošu vidi visiem izklaides vietu apmeklētājiem;
* ierobežot psihoaktīvo vielu ienešanu, izplatīšanu un lietošanu izklaides vietās un izklaides pasākumos;
* samazināt psihoaktīvo vielu lietošanas rezultātā izraisītos veselības traucējumus un negadījumu risku;
* atturēt izklaides vietu apmeklētājus no transportlīdzekļa (automašīnu, velosipēdu, elektrisko skrejriteņu u.c.) vadīšanas reibumā.

**Mērķa grupa – i**zklaides vietu, festivālu un pasākumu apmeklētāji, atkarību izraisošu vielu lietotāji.**Saturs –** izstrādājams atbilstoši īstenojamajam pasākumam/intervences mērķim, identificējot mērķa grupu (izklaides vietu apmeklētāji vai/un izklaides vietu personāls vai pasākumu organizētāji) īstenojamos uzdevumus, metodes, darbības ilgumu, regularitāti un citus rādītājus.Intervenču īstenošanā var tikt izstrādāti un izmantoti dažādi informatīvi un izglītojoši resursi drukātā vai/un digitālā formātā vai izmantoti jau pieejami resursi, ievērojot šo resursu turētāju autortiesības.* koordinētas daudzkomponentu intervences, iesaistot kopienas ieinteresētās personas, palīdzības dienestus, regulējošās un tiesībsargājošās iestādes;
* vides profilakse - vides stratēģiju ieviešana izklaides vietās ir ar augstu pierādījumu līmeni. Šī pieeja ietver pasākumus, kas vērsti uz pārmērīgas alkohola lietošanas ierobežošanu, kā arī drošu telpu/vietu izveidi izklaides vietās, informācijas sniegšana izklaides vietu personālam;
* profilakses un kaitējuma mazināšanas informācijas nodrošināšana, t.sk. informācijas izvietošana ar izklaides vietas politiku un iekšējās kārtības noteikumiem izklaides vietās apmeklētājiem un personālam redzamā vietā. Par piemērotu un efektīvu metodi informācijas par kaitējuma mazināšanu izplatīšanai izklaides vietu, rīcību ārkārtas situācijās;

apmeklētājiem, kas izklaides nolūkos lieto narkotikas, tiek uzskatīta neoficiāla vienaudžu saruna, kas var ietvert arī informatīvu materiālu un prezervatīvu izdali. Pirms tam jāveic atbilstošas apmācības. Papildus tam informāciju var ievietot arī tīmekļa vietnēs un aplikācijās;**Formāts –** piemērojams atbilstoši īstenotā pasākuma/intervences saturam.**Piemēri –** Pierādījumos balstītas intervences, kas īstenojamas izklaides vietās ir apkopotas datu bāzē tīmekļa vietnē “Veselīgas naktsdzīves iniciatīva” (*eng. Healthy Nightlife Toolbox*). Saite: <http://www.hntinfo.eu/>  | * Vides profilakse, universālā un selektīvā profilakse
 | Izklaides vietas, pasākumi (festivāli, koncerti) | * Projekta pieteikumi par intervenču īstenošanu var tikt iesniegti par vienu vai vairākiem profilakses līmeņiem, identificējot mērķa grupu, kā arī paredzot metodes, kā tiks nodrošināta mērķa grupas identificēšana un novirzīšana attiecīgas intervences saņemšanai.
* Lai nodrošinātu nemainīgu saturisko kvalitāti, intervenču īstenošana būtu veicama pēc izstrādāta vai adaptēta metodiskā materiāla, kurā ir aprakstīts intervences mērķis, uzdevumi, pielietotās metodes/instrumenti, identificēti iesaistītie speciālisti, laika grafiks, izmantotie resursi un cita informācija par intervenču saturisko uzbūvi un norisi.
* Intervenču izstrādāšanā un īstenošanā jāizvērtē un jānovērš dubultā finansējuma riski.
 |

**Ieteicamo piesaistāmo speciālistu saraksts pasākumu/intervenču īstenošanai atkarību profilakses jomā**

Piesaistāmo speciālistu nepieciešamo izglītību nosaka atbilstoši īstenojamās darbības tēmai un specifikai, vērtējot pēc iesniegtajiem izglītību/kvalifikāciju un pieredzes apliecinošajiem dokumentiem (diploms/sertifikāts/CV u.c.).

Atbalstīto darbību īstenošanā nepieciešams piesaistīt speciālistus ar augstāko izglītību (grādu) un specifisku kvalifikāciju atbilstoši darbības saturam (piemēram, sabiedrības veselības speciālists, psihologs, sociālais darbinieks u.c.).

Atbilstoši konkrētās darbības specifikai, iespējams piesaistīt arī speciālistus, kuriem ir augstākā izglītība citā nozarē (piemēram, pedagogs, pedagogs-karjeras konsultants un jaunatnes lietu speciālists, sporta treneris) vai nav iegūta augstākā izglītība (piemēram, līdzaudžu izglītotājs, mentors), ja šo speciālistu iesaistes nepieciešamība tieši izriet no īstenojamās darbības un specifikas, kā arī šiem speciālistiem ir atbilstoša pieredze un zināšanas, kas iegūtas profesionālās darbības vai/un profesionālās tālākizglītības un/vai neformālās izglītības pasākumu rezultātā.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Pasākuma/intervences veids | Primāri ieteicamie speciālisti | Atbalstāmie speciālisti | Papildu speciālisti, kuri ir atbalstāmi tikai kopā ar atbalstāmo speciālistu (piemēri) | Neatbalstāmo speciālistu/pasākumu piemērs | Piezīmes |
| Pasākumu īstenošana ģimenes prasmju attīstīšanai un agrīna preventīva atbalstanodrošināšanai | Psihologs\*, psihoterapeits\*\*, psihiatrs, sociālais pedagogs | Narkologs (atkarību psihiatrs), ģimenes ārsts, sabiedrības veselības speciālists | Sociālais darbinieks, policijas pārstāvis, motivētājs/pozitīvais piemērs, mākslas terapeits\*\*\*\* | Pedagogs  | \*Psihologs ir persona, kas pārstāv attiecīgās profesionālās psiholoģijas jomas: izglītības un skolu psiholoģija, klīniskā un veselības psiholoģija, konsultatīvā psiholoģija.\*\*Psihoterapeits ir ārstniecības persona, kura ir reģistrēta Ārstniecības personu (atbalsta personu) reģistrā |
| Pasākumu nodrošināšana dzīves prasmju attīstīšana bērniem un jauniešiem | Psihologs\*, psihoterapeits\*\*, psihiatrs, sociālais pedagogs, sabiedrības veselības speciālists | Sporta speciālists\*\*\*, pedagogs | Sociālais darbinieks, motivētājs/pozitīvais piemērs, mākslas terapeits\*\*\*\* |  | \*\*\*Sporta speciālists atbilstoši Ministru kabineta 2010. gada 26. janvāra noteikumi Nr. 77 "Noteikumi par sporta speciālistu sertifikācijas kārtību un sporta speciālistam noteiktajām prasībām", 11. punktam. *\*\*\*\** Mākslas terapeits ir persona, kura ieguvusi sertifikātu ar tiesībām strādāt kādā no jomām: deju un kustību terapija, drāmas terapija, mūzikas terapija, vizuāli plastiskā mākslas terapija. |
| Pasākumu īstenošana atkarību profilakse un kaitējuma mazināšana izklaides vietās | Psihologs\*, psihoterapeits\*\*, psihiatrs, narkologs (atkarību psihiatrs), sabiedrības veselības speciālists | Sporta speciālists\*\*\*, policijas pārstāvis | Izklaides vietu/pasākumu īstenotāji – labās prakses piemēri.  | Pedagogs  |  |

**Seksuālās un reproduktīvās veselības veicināšana**

**Problēmas apraksts:**

Latvijas sabiedrībā kopumā ir salīdzinoši zema izpratne par seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumiem. 2023.gadā veiktais Veselības ministrijas pētījums ”Par Latvijas iedzīvotāju seksuālās un reproduktīvās veselības ietekmējošiem faktoriem un paradumiem” parāda, ka tikai puse iedzīvotāju pārrunā ar seksuālo un reproduktīvo veselību saistītus jautājumus ar saviem bērniem, kad viņi bija/ir vecumā līdz 15 gadiem. Tikai trešdaļa iedzīvotāju uzskata, ka skolā sniegtā informācija par seksuālās un reproduktīvās veselības tēmām ir pietiekama. Zināšanas par kontracepcijas metodēm pēdējo desmit gadu laikā nav uzlabojušās. Pētījuma dati liecina, ka pirmā dzimumakta laikā no grūtniecības izsargājušies tikai puse iedzīvotāju. Biežāk norādītie kontracepcijas nelietošanas iemesli ir fakts, ka dzimumattiecības nav bijušas plānotas, ka nav bijis laika par to domāt, un ir pārliecība, ka grūtniecība pirmajā reizē neiestāsies. Divreiz lielāks īpatsvars vīriešu (salīdzinājumā ar sievietēm) par ļoti efektīvu metodi uzskata pārtraukto dzimumaktu. Tikai trešdaļai iedzīvotāju ir apmierinošas zināšanas par HIV. Iedzīvotājiem ir nepietiekamas zināšanas par seksuāli transmisīvām slimībām (STI).

**Mērķis** - uzlabot zināšanas un prasmes seksuālās un reproduktīvās veselības jomā bērniem, jauniešiem un viņu vecākiem, iedrošināt un uzlabot komunikācijas un sarunu vadīšanas prasmes vecākiem minētajā jomā, lai samazinātu neplānoto grūtniecību skaitu, saslimstību ar HIV un citām STI.

**Mērķa grupa** – bērni, jaunieši un vecāki (aizbildņi)

**Pamatojums mērķauditorijas izvēlei:**

Joprojām nepietiekošā apjomā ir pieejamas programmas un pasākumi pusaudžiem, jauniešiem, kuru ietvaros iegūt zināšanas un prasmes par seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumiem. Atbilstošu pasākumu un informācijas sniegšanai minētajai mērķagrupai, veicinot izpratni par seksualitāti, drošu un cieņpilnu attiecību veidošanu, var sniegt pusaudžiem, jauniešiem nepieciešamās prasmes un zināšanas, kas palīdz novērst nedrošu seksuālo attiecību uzsākšanu, novērst neplānotu grūtniecību un saslimstību ar STI, HIV. Jāuzsver, ka visaptveroša izglītošana par seksuāli reproduktīvās veselības jautājumiem vecumam piemērotā veidā ir būtiska visās vecuma grupās, sākot jau no bērna piedzimšanas brīža.

Vienlaikus attiecībā uz vecāku izglītošanas nepieciešamību, jāvērš uzmanība, ka ģimenei un videi, kurā bērns aug un attīstās ir arī ietekme uz viņa seksuālo un reproduktīvo veselību, attiecīgi vecākiem ir jābūt zinošiem un prasmīgiem komunikācijā unsarunu vadīšanā ar pusaudžiem par seksuālo un reproduktīvo veselību, tādējādi sniedzot pusaudžiem, jauniešiem nepieciešamās prasmes un zināšanas gan par attiecību veidošanu, gan arī novērstu neplānotu grūtniecību, kā arī saslimstību ar HIV un citām STI.

**Atbalstāmās darbības:**

1) **Izglītojoši pasākumi bērniem un jauniešiem** (nodarbību cikli, podkāsti, intervijas, proaktīvas aktivitātes un video sociālās platformās un tīklos u.c.). Pasākumi, kuri palielina izpratni par seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumiem, izmantojot pierādījumos balstītus un jau izstrādātus, ieviestus (piem., SPKC, VM) materiālus un programmas seksuālās un reproduktīvās veselības jomā, nodrošinot pasākuma pēctecību un cikliskumu, kā arī bērniem un jauniešiem piemērotu komunikācijas kanālu un inovatīvu metožu izmantošanu.

2) **Izglītojoši pasākumi** (semināri, vebināri, lekcijas, regulāras komunikācijas aktivitātes u.c.) **vecākiem, aizbildņiem, audžu ģimenēm, bērnu aprūpes iestāžu personālam,** kas palīdz uzlabot komunikācija**s** unsarunu vadīšanas prasmes ar pusaudžiem par seksuālo un reproduktīvo veselību, t.sk. izmantojot jau izstrādātus, ieviestus (piem., SPKC, VM) materiālus un programmas seksuālās un reproduktīvās veselības jomā.

**Plānotais darbības rezultāts:**

Sniegtas papildu zināšanas un prasmes **bērniem un jauniešiem,** un veicināta izpratne par seksuālo un reproduktīvo veselību, par seksualitāti, drošu un cieņpilnu attiecību veidošanu, kā arī kliedēti izplatītākie mīti.

Sniegtas papildus zināšanas un prasmes **vecākiem, aizbildņiem** un veicināta izpratne par seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumiem, par sarunu vadīšanu un komunikāciju ar bērnu vai pusaudzi par seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumiem, seksualitāti, drošu un cieņpilnu attiecību veidošanu.

**Efektivitātes izvērtēšana:** atbalsta saņēmējs patstāvīgi un nepārtraukti veic īstenoto pasākumu efektivitātes izvērtēšanu un projekta noslēgumā sagatavo secinājumus un ieteikumus, ko pēc pieprasījuma iesniedz SPKC.

**Projektā atbalstāmās darbības (intervences) seksuālās un reproduktīvās veselības jomā[[2]](#footnote-3):**

|  |  |
| --- | --- |
| **Mērķis, mērķauditorija, tēmas** | **Aktivitāšu piemēri** |
| **Mērķis:** nodrošināt dažādiem vecumposmiem atbilstošu informēšanu par seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumiem; veicināt profilakses pakalpojumu pieejamību. **Mērķauditorija:** bērni, pusaudži, jaunieši; jaunieši ar psihiskās veselības traucējumiem, intelektuālās attīstības vai citiem funkcionāliem traucējumiem. **Apskatāmās tēmas:** pubertāte, ķermeņa pārmaiņas, t.sk. psiholoģiskie aspekti, attiecību veidošana un seksuālo attiecību uzsākšana; drošas attiecības internetā - sekstings; grūmings; kontracepcijas metodes un seksuāli transmisīvo infekciju profilakse, nevēlama grūtniecība; u.c.  | Speciālistu, t.sk. jauniešiem *draudzīgu* ārstu, īstenoti izglītojoši pasākumi par seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumiem, t.sk. seksuāli transmisīvo infekciju profilaksi un nevēlamu grūtniecību |
| Informatīvi pasākumi Pasaules tematisko veselības dienu (Pasaules kontracepcijas diena, Pasaules seksuālās veselības diena, Pasaules AIDS diena, u.c.) ietvaros |
| Vienaudžu izglītošanas pasākumu īstenošana par seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumiem, piemēram, izmantojot *peer-to-peer education* metodi (jaunieši izglīto jauniešus).  |
| Izglītojošas aktivitātes mērķauditorijai saistošos publiskos pasākumos (festivālos, koncertos, u.tml.) |
| Diskusiju grupu īstenošana pusaudžiem (meitenēm un zēniem atsevišķi) par tādiem jautājumiem kā kontracepcijas metodes, drošu, cieņpilnu attiecību veidošana, pubertāte, sekstings, u.c. |
| Izglītojošas aktivitātes jauniešu centros, t.sk. nodrošinot tos ar bezmaksas prezervatīviem |
| Informējošas un uzticamos informācijas avotos balstītas aktivitātes sociālajos tīklos, dažāda veida medijos, t.sk. iniciētas aktivitātes mērķauditorijai saistošos raidījumos.  |
| Informācijas un bezmaksas kontracepcijas līdzekļu (kā daļas no pasākuma) nodrošināšana pusaudžu un jauniešu uzturēšanās vietās, piemēram, pusaudžu krīzes centros, izglītības iestāžu kopmītnēs, pie ginekologiem. |
| **Mērķis:** veicināt vecāku un aizbildņu, audžuģimeņu, bērnu aprūpes iestāžu personāla informētību par seksuāli reproduktīvās veselības jautājumiem, kā arī sniedzot zināšanas un prasmes, komunikācijas veidošanai ar bērnu par attiecīgajiem jautājumiem. **Mērķauditorija:** bērnu un pusaudžu vecāki, aizbildņi, audžuģimenes, bērnu aprūpes iestāžu personāls **Apskatāmās tēmas:** dažādos vecumposmos aktuālie seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumi, bērnu un pusaudžu uztveres un attīstības īpatnības; atvērtas komunikācijas un sarunas veidošanas pamatprincipi. | Speciālistu (seksuālās izglītības speciālista, psihologa, u.tml.) vadīti izglītojoši pasākumi (nodarbības, lekcijas, semināri, apmācības, sapulces) |
| Izglītojošu pasākumu cikli (klātienē vai attālināti) par seksuālās un reproduktīvās veselības veicināšanas un slimību profilakses jautājumiem, ņemot vērā bērnu dažādu vecumposmu īpatnības |
| Tiešsaistē pieejami un izmantojami informatīvie resursi, kas izstrādāti sadarbībā ar speciālistiem (video, tiešsaistes zināšanu testi, satura veidošana sociālajos tīklos, interneta vietnēs u.tml.) izpratnes veicināšanai un komunikācijas prasmju uzlabošanai par seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumiem |

**Potenciālie riski:**

* Dubultais finansējums, ņemot vērā, ka ESF pasākuma 4.1.2.2. “Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumu īstenošana vietējai sabiedrībai” ietvaros, kā viena no atbalstāmajām jomām ir seksuālās un reproduktīvās veselības veicināšana.
* Pasākumos un aktivitātēs ietvertais un paustais saturs var tikt pretrunīgi uztverts dažādās, t.sk. atšķirīgu reliģisko uzskatu, sabiedrības grupās, ņemot vērā tēmas sensitīvo raksturu un diskusijas sabiedrībā.

**Ieteicamo piesaistāmo speciālistu saraksts[[3]](#footnote-4) pasākumu/intervenču īstenošanai seksuālās un reproduktīvās veselības jomā:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Pasākuma veids (piemēri) | Primāri ieteicamie speciālisti | Atbalstāmie speciālisti | Papildu speciālisti, kuri ir atbalstāmi tikai kopā ar atbalstāmo speciālistu (piemēri) | Neatbalstāmo speciālistu/pasākumu piemērs |
| Lekcijas/nodarbības bērniem/skolēniem par seksuāli-reproduktīvo tēmu (arī dalīti pa dzimumiem) | Ginekologs, dzemdību speciālists; urologs, dermatologs-venerologs;vecmāte | Psihologs (jautājumos par seksuālo attiecību uzsākšanu, veselīgu attiecību veidošanu); ārsts, ārsta palīgs, medmāsa, sabiedrības veselības speciālists, pedagogi, kuri ir apmācīti, kā šīs tēmas apspriest ar bērniem/skolēniem. Citi speciālisti, kas apmācīti zinātnē un pierādījumos balstītu intervenču īstenošanā par attiecīgo tēmu un darbam ar attiecīgo mērķgrupu. | Pedagogs | Pedagogs, kurš nav apmācīts runāt par šo tēmu  |
| Lekcijas/nodarbības par pāra attiecību veidošanu (jauniešiem, ģimenē), prasmi pateikt "nē". | Psihologs, psihoterapeits |  |  | Pedagogs |
| Lekcijas par seksuāli transmisīvajām slimībām un izsargāšanos no tām | Ginekologs, dzemdību speciālists; urologs, dermatologs-venerologs, infektologs; vecmāte | Ārsts, ārsta palīgs, medmāsa, sabiedrības veselības speciālists.Citi speciālisti, kas apmācīti zinātnē un pierādījumos balstītu intervenču īstenošanā par attiecīgo tēmu un darbam ar attiecīgo mērķgrupu. |  |  |

**Izmantojamie informatīvie resursi izglītojošo programmu izstrādei un īstenošanai:**

1. **Vadlīnijas, ieteikumi:**
	1. PVO. Standards for Sexuality Education in Europe. A framework for policy makers, educational and health authorities and specialists. 2010. <https://www.bzga-whocc.de/en/publications/standards-for-sexuality-education/>
	2. PVO. Comprehensive sexuality education – factsheet series. <https://eeca.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/unfpa_turkey_factsheet_all_-_who_web_r4.pdf>
	3. UNESCO. 2018. International technical guidance on sexuality education. An evidence-informed approach. <https://cdn.who.int/media/docs/default-source/reproductive-health/sexual-health/international-technical-guidance-on-sexuality-education.pdf?sfvrsn=10113efc_29&download=true>
	4. SPKC. Vadlīnijas pašvaldībām veselības veicināšanā. 2023. Sadaļa “Ieteikumi seksuālās un reproduktīvās veselības veicināšanai”. <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/4456/download>
	5. SPKC. Palīgs veselības veicināšanas un slimību profilakses aktivitāšu īstenošanai izglītības iestādēs. 2024. Sadaļa “Ieteikumi seksuālās un reproduktīvās veselības veicināšanai”. <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/21825/download?attachment>

1. **Informatīvie materiāli bērniem, jauniešiem un vecākiem:**
	1. SPKC. Informatīvais materiāls "Attiecības un veselība – mana atbildība". <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/14039/download?attachment>
	2. SPKC. Informatīvais materiāls "Meitenes, puiši un pubertāte". <https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data_content/buklets_meitenes_puisi1.pdf>
	3. VM. Mācību filma skolēniem par seksuālo un reproduktīvo veselību: <https://www.youtube.com/watch?v=NTYMHYGJyuA&list=PLgVhm3okTAk2kLpxGugwpc0dUv8T4QwnS>
	4. VM. Kampaņas "Cik brīvi tu runā seksa valodā? Par veiklu valodu!" jauniešu filma. <https://www.youtube.com/watch?v=yjFCMe1Q9mc>
	5. VM. “Zīlīte” vecākiem. Manam bērnam būs sekss. <https://www.esparveselibu.lv/sites/default/files/2023-05/Zi%CC%84li%CC%84te_pieaugus%CC%8Cajiem.pdf>
	6. BKUS. Kā rodas bērni? Palīgs pirmajai sarunai par seksu. [https://www.veselapasaule.lv/lv/lasitava/ka-rodas-berni#ko-nedarit-pirmo-reizi-runajotpar-ka-rodas-berni](https://www.veselapasaule.lv/lv/lasitava/ka-rodas-berni%22%20%5Cl%20%22ko-nedarit-pirmo-reizi-runajotpar-ka-rodas-berni)
	7. Biedrība “Papardes zieds” un sabiedriskā organizācija “Vieglās Valodas aģentūra”. Grāmatas par seksuālo un reproduktīvo veselību vieglajā valodā “Aleksis”, “Ieva”, “Ieva un Aleksis”. <https://neredzigobiblioteka.lv/izdevumi-vieglaja-valoda/?fbclid=IwAR1IbN0FGXAC808asaFbN-GojYJHn_Ty801wfU_W4Qz45JMYZOxMFtMCfPc>

1. **Informatīvas mājaslapas:**
	1. VM. Interneta vietne esparveselibu.lv. Seksuālā veselība. <https://www.esparveselibu.lv/tema/seksuala-veseliba>
	2. SPKC. Interneta vietne spk.gov.lv. Iedzīvotājiem. Seksuālā un reproduktīvā veselība. <https://www.spkc.gov.lv/lv/seksuala-un-reproduktiva-veseliba>
	3. BKUS. Interneta vietne veselapasaule.lv. Jauniešiem. Seksuālā un reproduktīvā veselība. <https://www.veselapasaule.lv/lv/jauniesiem/seksuala-un-reproduktiva-veseliba#informativie-materiali>
	4. Biedrība “Papardes zieds”. Interneta vietne papardeszieds.lv. <https://papardeszieds.lv/informacija/>
	5. International Planned Parenthood Federation (IPPF): <https://www.ippf.org/>
1. Nav atbalstāma aktivitāšu īstenošana izglītības iestādēs [↑](#footnote-ref-2)
2. Nav atbalstāma aktivitāšu īstenošana izglītības iestādēs. [↑](#footnote-ref-3)
3. Veselības veicināšanas un slimību profilakses plāns, 2023. VM. [↑](#footnote-ref-4)