

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Projektu līdzfinansē REACT-EU finansējums pandēmijas krīzes seku mazināšanai

Projekta “PROTI un DARI!”

AKTUALITĀTES

Informācija ievietota 2023. gada 30. novembrī.

Meistarklases un radošo telpu iepazīšana projektā “PROTI un DARI!”



Projektā PROTI un DARI jauniešiem bija lieliska iespēja piedalīties meistarklasēs, kā arī iepazīt dažādas radošās telpas Liepājā - Studiju 1902, salonu Mākslas lāde, radošo telpu *Samts*, Saules sveču darbnīcu, Kūkunamiņu, *Laura Rada* un citas. Ciemos aicinājām arī meistari no *Veco dēļu dekors* no Saldus, lai apgūtu jaunas prasmes.

Tumšos rudens vakaros jauniešiem nereti nav vēlmes kaut kur doties ārpus mājām, daudzi ir izolējušies, uzglūn arī depresija un nomāktība. Tad nu projekta ietvaros aicinājām iziet no mājām un sevi radoši izpaust, jo meistarklases vienmēr ir laba ideja, - īpaši, ja ir radošs, izglītojošs un personību attīstošs process, sirsnīga kompānija, skaists rezultāts, mentoru atbalsts un apgūtas jaunas prasmes. Milzīgs paldies nodarbību vadītājiem ne tikai par radošajām meistarklasēm, jauniegūtajām prasmēm, dalīšanos savā dzīvesstāstā, bet arī par pozitīvismu un jauniešu iedrošināšanu! Reizēm vajag tik maz, – ka kāds tev tic, ka tev sanāks!



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Projektu līdzfinansē REACT-EU finansējums pandēmijas krīzes seku mazināšanai

Informācija ievietota 2023. gada 31. augustā.

Jaunietes Līgas pieredze projektā - jaunas profesijas un iemaņas



Līgai piedalīšanās projektā “PROTI un DARI” ir bijusi interesants pavērsiena punkts dzīvē.

Jauniete projekta ietvaros ir pabeigusi mācības mediatoru kursos, kā arī ieguvusi prasmes mentora profesijā. Mediatora profesiju iepazīstot, ir sapratusi, ka jāturpina krāt pieredze, lai varētu piedāvāt savus pakalpojumus dažādās (parasti - strīdus) situācijās, kur nepieciešams mediators. Jauniete atzīst, ka projekta mācībās bija vērtīgi trenēties sava viedokļa formulēšanā, refleksijā, dažādu jautājumu uzdošanā, kā arī trenēties ieņemt neitrālu lomu dažādās situācijās, kur nepieciešams mediators.

Jauniete Līga prot iedvesmot, un projekta ietvaros varēja trenēties mentora iemaņās – ja kāda no citām jaunietēm projektā izrādīja interesi par friziera profesiju, skaistumkopšanu, Līga bija pirmā, kas atsaucās un bija gatava diskutēt, iedvesmot, parādīt, palīdzēt

jaunietēm, kurām interesē šī joma. Līga bija viena no tiem jauniešiem, kas nebaidījās izmantot projektā iedoto “makšķeri”, kā arī labprāt parādīja citām jaunietēm, kā to pielietot.

Līgas mentore Rita sadarbību raksturo šādi: “Līgas piedalīšanos projektā varu saukt par vienu no lielākajiem veiksmes stāstiem savā mentora praksē, jo apgūts ļoti daudz jaunu prasmju, jaunieta ieguva vairākus sertifikātus par jaunu amatu apguvi, kā arī turpināja celt kvalifikāciju. Motivācija, apņēmība un drosmē apgūt zināšanas līdz šim nezināmās jomās raksturo Līgu un viņas personību.” Jaunieta vērtē, ka projektā ir ieguvusi vairāk, nekā sākotnēji cerēja.

Projekts PROTI un DARI Līgas dzīvē ir bijis vērtīgs resurss, kas palīdzēja paplašināt jaunieta redzesloku, kontaktu loku, izpratni par jaunām profesijām, kā arī jauniegtās prasmes pielietot praktiski. Jaunieta ļoti novērtē to, ka tika motivēta skatīties plašāk. Jaunieta mērķis ir darbs ar cilvēkiem un atbalsts dažādu klientu vajadzību īstenošanā.

Vēlam veiksmi!



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

Projektu līdzfinansē REACT-EU finansējums pandēmijas krīzes seku mazināšanai

Informācija ievietota 2023. gada 24. jūlijā.

Ukrainiete Liepājā piepilda bērnības sapni



23 gadus vecajai ukrainietei Aņai Hannai Borzenko kopš bērnības bija sapnis strādāt par frizieri. Dodoties prom no savas dzimtenes, viņa apmetās uz dzīvi Liepājā un nu, piedaloties projektā “Proti un Dari”, savu bērnības sapni īsteno.

Kā pastāstīja Aņas aizbildnis Latvijā Andrejs Rubels, viņa nāk no mazas ģimenes un Latvijā nokļuvusi kopā ar draudzeni. Iemesls atstāt dzimto pusi bija karš, un, tiklīdz radusies iespēja, viņa devusies bēgļu gaitās. Liepāja viņu piesaistīja, jo, salīdzinot ar viņas dzimto Dnipro, šī ir daudz mazāka un mēs esot labi cilvēki.

Pagaidām meitene tikai mācās par frizieri un vēl nestrādā.

“Kļūt par frizieri ir mans bērnības sapnis. Esmu mācījusies tehnikumā par pedagoģi, kas apmāca jauniešus viņu specialitātē, – kuratoru. Šajā sfērā gan neesmu strādājusi, tikai biju praksē. Esmu strādājusi restorānā par administratori, nododot pasūtījumus kurjeriem,” Aņa mums pastāsta.

Atbildot uz jautājumu, kā pret viņu izturas te, Liepājā, meitene saka, ka labi. Pie savas prakses vadītājas Renātes Rusu nokļuvusi projekta “Proti un Dari” dēļ. Projektā esot daudz novirzienu, bet Aņa izvēlējās tieši frizieres darbu. “Aizejot pie vienas no sertificētām frizierēm, pamēģināju apgriezt matu galus. Man tas sanāca un iepatikās,” jauniete atklāj.

Aņa pamazām veido savu klientu bāzi. Jaunieta projektā iepazinusi dažādus skaistumkopšanas speciālistus un frizierus, lai vairāk novērtētu profesionālo vidi Liepājā un to, kādas būs iespējas uzsākt savu nelielo pakalpojumu sniegšanas biznesu.

Meitenes kuratore, friziere Renāte Rusu, jaunus frizierus apmāca jau 10 gadus. Jautājot Renātei par Aņu, viņa paskaidroja, ka ukrainiete pie viņas nonākusi, jo neviens no frizieriem skolotājiem nevēlējās mācīt jauniešus krievu valodā.

Lai kļūtu par sertificētu frizieri pie R. Rusu, viņa visu procesu ir atvieglējusi – nav jākārto obligātais eksāmens kopā ar skolotāju. “Aņas gadījumā meitene pati visu izdara bez manas klātbūtnes, tādējādi viņai nav lieka stresa. Mans pienākums – apskatīt padarīto un palabot kļūdas,” pastāsta Renāte.

Meistare stāsta, ka, iesaistoties šajā projektā, lielas grūtības jauniešiem ir atrast skolotāju, kurš pasniegtu mācības krievu valodā. Ar to R. Rusu sastapusies jau pirms daudziem gadiem.

Aņai trīs prakses mēnešus apmaksā projekts, taču vēlāk viņai būs jāmeklē cita vieta, kur turpināt stažēties, jo mācības ilgst piecus mēnešus.

Uzsākot mācības, ukrainiete bijusi ļoti noslēgta. “Meitenēm vienmēr saku, ka ir jāstrādā tā, it kā tu pati būtu klienta krēslā. Klientu nedrīkst raustīt un runāt pretim. Elementārākās lietas – matu taisnošanu, ilgvilņu veidošanu, griešanu – Aņa mācēs, viss atkarīgs no tā, cik viņa pati gribēs pilnveidot zināšanas friziera profesijā,” teic R. Rusu.

Projekts “Proti un Dari” paredzēts jauniešiem vecumā no 15 līdz 29 gadiem, kuri nemācās, nestrādā, neapgūst arodu, nav reģistrēti Nodarbinātības valsts aģentūrā (NVA) kā bezdarbnieki.

Tas dod viņiem iespēju iesaistīties dažādās aktivitātēs, kas palīdz prasmju un motivācijas attīstīšanai, sniedzot vērtīgu pieredzi un jaunas iespējas. Projekts piedāvā saņemt mentora atbalstu, apmeklēt kursus, piedalīties darba interviju simulācijās, karjeras konsultācijās, trenēties darba meklējumos, saņemt ieteikumus biznesa uzsākšanai, ēnot dažādus speciālistus, iepazīt interesējošo profesiju, iepazīt uzņēmumu darbību, iesaistīties radošās, kultūras un NVO aktivitātēs u.c.

Šādu atbalstu Liepājā jau saņēmuši 210 jauni ļaudis, šobrīd aktīvi darbojas vēl 22, tai skaitā arī seši Ukrainas jaunieši, kas šobrīd, bēgot no kara, uzturas Liepājā.

● DANIELS DĀVIS BERJOZKINS

Pārpublicēts no laikraksta "Kurzemes Vārds", 18.07.2023.



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

Projektu līdzfinansē REACT-EU finansējums pandēmijas krīzes seku mazināšanai

Informācija ievietota 2023. gada 24. aprīlī

Projektā “PROTI un DARI” Liepājā piedalās arī jaunieši no Ukrainas



Liepājā dzīvojošie jaunieši no Ukrainas aicināti pievienoties projektam PROTI un DARI Liepājā. Projektā jauniešiem ir dažādas iespējas, tai skaitā, mācīties valodas, iepazīt Liepājas iespējas, uzzināt vairāk par kopienu, pilnveidot prasmes, piedalīties darba meklējumos, iepazīt Liepājas profesionāļus un citus radošus cilvēkus, no kuriem iedvesmoties.

Jaunieši ļoti novērtē iespēju sadarboties ar mentoru, kas var palīdzēt arī dažādu jauniešiem aktuālo ikdienas jautājumu sakārtošanā, piemēram, palīdzēt jauniešiem noskaidrot visu par pieejamo atbalstu, un palīdzēt izvēlēties un reģistrēties, piemēram, pie ģimenes ārsta, kā arī aiziet līdzī arī pirmajā apmeklējumā.

Kopumā projektā Liepājā piedalās jau 3 jaunieši no Ukrainas. Jauniete Aņa no Ukrainas šobrīd projektā apgūst friziera prasmes un ļoti priecājas par doto iespēju – iepazīt jaunu profesiju, iegūt profesionālās prasmes, kā arī iepazīt klientu apkalpošanas kultūru, iepazīt jaunus klientus, pamazām veidojot savu klientu bāzi. Jauniete projekta ietvaros ir iepazinusi dažādus skaistumkopšanas speciālistus un frizierus, lai vairāk novērtētu profesionālo vidi Liepājā un to, kādas ir iespējas uzsākt savu nelielo pakalpojumu sniegšanas biznesu.

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Informācija ievietota 2023. gada 25. janvārī

Koks ir mana sirdslieta

Ziemas periodā projektā darbojās vairāki puīši, tai skaitā, Artis, - talantīgs jauniešs, kam ir lieliska izdoma, spējas realizēt idejas, izmantojot daudzveidīgus materiālus – smiltis, mālu, koku, metālu. Artim kokapstrāde ir reizē hobijs un sirdsdarbs, - viņš izgatavo dažādus izstrādājumus, gan izmantojot kokapstrādes iekārtas, gan ar rokām. Jaunietis brīvā laikā glezno, un ir vispusīgi talantīgs.

Projektā jaunietis saņēma psihologa atbalstu, tikās ar profesionāļiem, ar projekta atbalstu sakārtoja savu profesionālo portfolio, vizītkartes, guva ieskatu, kā reģistrēt un veidot biznesu, tikās ar LIAA Liepājas biznesa inkubatora pārstāvjiem, lai uzzinātu par pieejamo atbalstu Liepājā, tikās ar restaurācijas speciālistiem. Projekta laikā jaunietis patstāvīgi izgatavoja dažādas mēbeles, piemēram, gultas rāmi.

Jaunietis gatavoja arī dažādus mazos izstrādājumus - ķemmītes no koka, strādāja pie to iepakojuma, sociālajiem tīkliem, saziņas ar klientiem. Projekta laikā jaunietim palīdzējām noorganizēt izstrādājumu fotosesiju.

Lai Artim izdodas veiksmīgi realizēt savas idejas arī turpmāk!



Foto: Edgars Pohevičs

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Informācija ievietota 2022. gada 26. oktobrī.

Mācījos pateikt JĀ!



Andra projektā piedalījās 3 darbīgus mēnešus, kuru laikā ļoti daudzas domas par vēlamo mācību jomu mainījās. Sākotnēji Andra vēlējās apgūt pavāra profesiju, uzzināt par to vairāk. Un viņai bija tāda iespēja restorānā “Rīve”, kur bija iespēja ēnot pavāru un pavāra palīgu darbu. Šī pieredze ļāva saprast, ka pavāra darbi nav viņai piemēroti. Un arī tas ir vērtīgi – saprast, kas tev profesionāli neder.

“Projekta laikā man viss ļoti patika. Apmeklēju dažādas vietas, piemēram, Liepājas interjera muzeju, biedrību “You+”, uzņēmumu “In Copy”, galeriju “Romās dārzs” un daudzas citas vietas. Līdz projektam nebiju apmeklējusi tik daudz dažādu vietu un pasākumu. Ļoti priecājos, ka mani iedrošināja apmeklēt šūšanas pulciņu pie Lienas Lazdupes Liepājas BJC filiālē “Spārni”. Šūt man bija patīcis jau iepriekš, bet pulciņa nodarbībās atklāju, ka tas man ļoti patīk un aizrauj. Projekta laikā esmu uzšuvusi sev bikšu kostīmu un atsevišķi bikses, krekliņu un citus apģērbus. Mentore man parādīja, kur varu atrast piegrieztņu žurnālus “Burda”- Liepājas Zinātniskās bibliotēkas lasītavā ir simtiem žurnālu, kur smelties iedvesmu. Vēl esmu pateicīga par tikšanos ar Sandru Plostnieci, kura izstāstīja par savu šūšanas biznesu, un, protams, esmu uzlabojusi latviešu valodas gramatiku kopā ar projekta jaunieci – Elizabeti,” tā par savu bagātīgo pieredzi atsaucas Andra.

Andra ir laimīga, ka tagad zina, ar ko grib nodarboties, un ir uzsākusi mācības tehnikuma programmā “Tērpu izgatavošanas un stila speciālists”.

Proti un Dari, Liepāja vēl sekmes mācībās un veiksmi! Lai vienmēr ir īstie cilvēki blakus!



IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Informācija ievietota 2022. gada 26. jūlijā

Pagājušajā rudenī projektā piedalījās Maksims

Satiku viņu uz nelielu sarunu, par to kā veicies pa šo laiku un kā vērtē projekta sniegto atbalstu.

"Projektā biju trīs mēnešus. Šis laiks man pagāja ātri un piepildīti. Visvairāk novērtēju mentora atbalstu. Mana mentore (tiekoties nobildējāmies) Kristīne Jonova man bija kaut kas pa vidu starp labu draugu un skolotāju. Viņa pateica priekšā, palīdzēja saprast, kas man ir būtisks. Novērtēju, ka viņa ļāva izrunāt, kas bija sakrājiens un kopā no sirds izsmējāmies, tas nāca par labu mums abiem.

Pēdējā projekta mēneša laikā gatavoju CV un sūtīju uz vairākām darba vietām. Tiku uzņēmumā "AE Partneri", kur strādāju par mehāniķi. Man nebija priekšzināšanu, bet uzcītīgi mācījos un klausījos - ar laiku viss sāka sanākt kvalitatīvi.

Visvairāk priecājos, ka šī pieredze deva izpratni par to, ko vēlos darīt turpmāk un ko studēt. Ļoti labi uztrenēju komunikācijas prasmes, jo kolektīvā bija dažādi cilvēki, ar ko bija jāatrod kopīga valoda. Tagad esmu pārliecinātāks par sevi un atvērtāks jaunajam. To, ko esmu apguvusi, tagad pielietoju ikdienā, mājās. Protu izmantot dažādus instrumentus, varu salabot dažādas lietas, kas citādāk tiktu izmestas. Bet svarīgākais ir tas, ka sapratu, ka dzīvā daba man ir daudz tuvāka nekā mehāniskas ierīces.

Šo vasaru pavadu brīvsolī un gatavoju dokumentus četrām augstskolām - visas saistītas ar bioloģijas novirzienu. Man bija brīvs gads pēc vidusskolas, ko neesmu pavadījis guļot

dīvānā, bet mērķtiecīgi izzināju sevi caur praktisko darīšanu, lai nonāktu līdz lēmumam, kur studēt. Dalība projektā ļoti palīdzēja šo jautājumu risināt. Tagad gaidu atbildi no augstskolām un ceru tikt man piemērotākajā," atsaucas Maksim.

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020

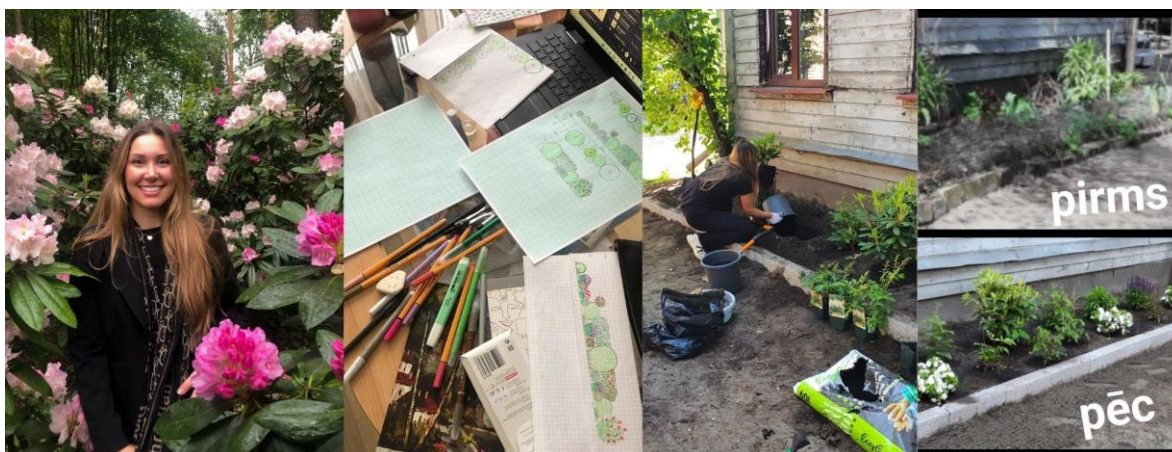


EIROPAS SAVIENĪBA

Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Informācija ievietota 2022. gada 13. jūnijā



Projekta laikā Sanija ne tikai konsultējās ar dažādu jomu speciālistiem, bet arī praktizēja dārzkopību un atrada savus pirmos klientus, kuriem veidoja puķu dobju plānu. Ikdienas gaitās un motivācijas vairošanai, Sanija aktīvi sportoja un izvirzīja aizvien jaunus mērķus, kas pamazām tiek sasniegti.

“Vienmēr uzskatīju, ka neesmu radošs cilvēks, ka man tas nepadodas. Taču šie 2 mēneši projektā un sarunas ar karjeras konsultanti, mani pārliecināja par pretējo. Tieši radošums ir viena no manām stiprajām pusēm, un iespēja būt radošai ir noteicošs faktors izvēlē iestāties vai neiestāties darba attiecībās ar kādu uzņēmumu,” tādas ir dažas no Sanijas atziņām pēc piedalīšanās projektā.

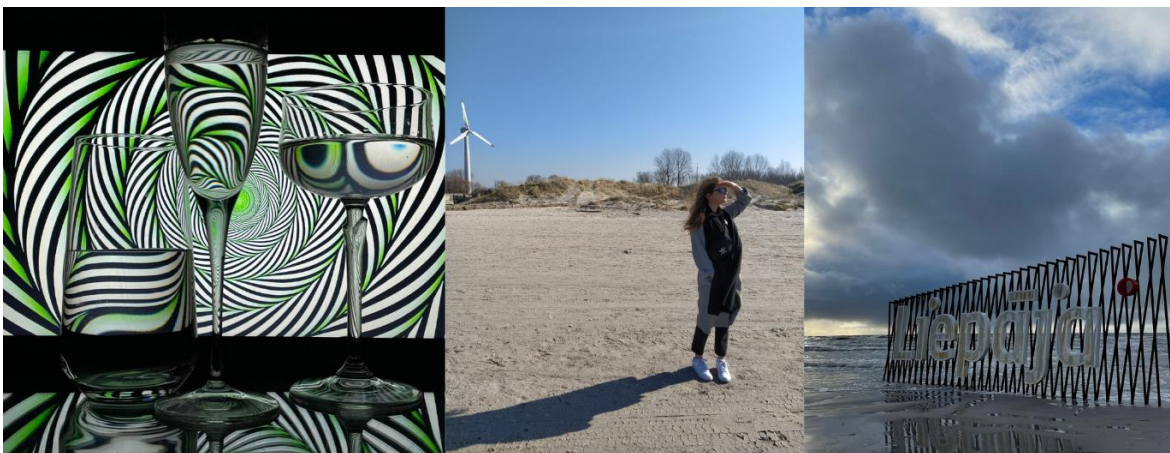
Sanija projekta laikā mērķtiecīgi koncentrēs uz jomu, kas viņu interesē, bet par kuru nebija pietiekami daudz informācijas, proti- dārzu plānošanu. Viņa ir gandarīta, ka tikšanos laikā ar dažādu jomu pārstāvjiem- ainavu arhitekti, dārznieci, mākslinieku/ grafisko dizaineri, drukas uzņēmuma vadītāju un citiem brīnišķīgiem cilvēkiem, saprata, ko vēlas darīt turpmāk, un tik pat svarīgi, ko nevēlās.

Projekta aktivitātes mudināja izkāpt no komforta zonas un tas nekad nav patīkami, taču katru reizi Sanija ieguva lielisku pieredzi un jaunu skatu uz lietām.

“Uzskatu, ka jebkurš varētu atrast lielu ieguvumu piedaloties un ļaujoties visam, ko projekts piedāvā. Ja neesi pārliecināts, ko tieši vēlies darīt turpmāk- mācīties vai strādāt, kurā jomā to darīt, tad noteikti jāizmanto šī vienreizējā iespēja,” secināja Sanija.



Informācija ievietota 2022. gada 8. aprīlī



Elizabete kā pavasara vēstnesis, aktīvi darbojās projektā līdz nokusa sniegs. Tagad par darbošanās vietu kļuvusi "Attīstības platforma YOU +", kurā jaunielie pieļietos savas prasmes un attīstīs idejas.

Atskatoties uz iegūto un piedzīvoto, Elizabete dalījās pārdomās.

Piedaloties projektā, ieguvu jaunus kontaktus un jaunas pieredzes. No katra cilvēka, ko satīku, iepazīnos un runāju, uzzināju, ko jaunu, iedvesmojos un arī caur kontaktiem tīku pie dažādām iespējām. Uzskatu, ka ir ļoti vērtīgi paplašināt savu paziņu loku, jo tas dzīvē var ļoti noderēt. Pateicoties projekta iespējām, izgāju fotografēšanas kursus, sāku iet uz fitnesa treniņiem, izmēģināju brīvprātīgo darbu. Visām iespējām, kas tīka dotas, centos teikt "jā", un par to sev esmu ļoti pateicīga!

Pirms iesaistīšanās projektā biju ļoti apjukusi un pazudusi, nebija skaidras ne intereses, ne spējas, ne darbības plāns, ko iesākt ar savu dzīvi. Projekta laikā centos sevi vairāk iepazīt, meklēju jaunas intereses, talantus un izmēģināju lietas, lai pēc iespējas labāk saprastu, kas man patīk vai nepatīk. Šis projekts sniedz daudzas iespējas, galvenais ir tās izmantot. Tagad esmu ieguvusi lielāku pārliecību par sevi, foršus cilvēkus savā paziņu lokā, esmu papildinājusi savu pieredzi un zināšanas dažādās jomās. Ieguvu lielu ārējo stimulu darboties.

Projektā ieteīku piedalīties tiem jauniešiem, kuri ir tādā pašā vai līdzīgā situācijā kādā biju es- ar vēlmi iziet no komforta zonas, kā arī iegūt vērtīgu un foršu pieredzi, kas noteikti noderēs.

Ļoti patika tas, ka visu varēja pielāgot manam režīmam un vēlmēm, bija neformāla gaisotne, kā arī tiku pie sev piemērotas mentores Kristīnes, kura bija ļoti jauka un zinoša, un bija labs draugs un līdzgaitnieks visu projekta laiku.

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA

Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Informācija ievietota 2022. gada 8. februārī

Jaunietes iet uz saviem mērķiem un piepilda ieceres

Ligita projektā iesaistījās, kad pandēmija bija nesen sākusies. Īsti nezinājām, kā kas izvēršīsiet un ko varēsim darīt. Bet neskatoties uz to, jaunieta skaidri zināja, ka vēlās apgūt fotogrāfēšanu un paveicās, ka bija pieejami dažādi kursi.



Proti un Dari, Liepāja aprunājās ar Ligitu, par fotogrāfēšanu un jaunu sākumu pēc projekta. “Pēc projekta man sāka atvērties jaunas iespēju durvis. Pati kļuvu stiprāka savā pārliecībā par to, kas būs mans mērķis un uz to arī tiecos.

Man ļoti, ļoti patīk tas, ko es mācos un tas man ļoti labi padodas. Un tas ir tikai pateicoties tam, ka pirms es iekļuvu savā skolā- Rīgas Mākslas un mediju tehnikumā, es piedalījos projektā. Tā laikā es piedalījos dažādās aktivitātēs par visdažādākajām tēmām, taču vistuvākie man bija fotogrāfēšanas kursi. Tagad tā ir mana ikdiena un tas man neapnīk.

Pašlaik, es mācos jau 2. kursā par fotogrāfi. Man ir daudz fotografēšanas stundu, kurās gan mēs paši fotografējam kursa biedrus, gan mācāmiem pozēt, apgūstam gan lightroom, gan photoshop un citas programmas. Šajā skolā galīgi nav garlaicīgi, vienmēr būs kāds darbiņš izdarāms. Skolu varu rekomendēt jebkuram jauniešim, kuram ir interese par medijiem, tehnoloģijām vai radošākām jomām, kā piemēram, apģērbs, metāla, koka apstrāde utt. Šī ir perfekta skola," tā pastāstīja Ligita.

Proti un Dari, Liepāja uzrunāja Kristīni, kura projektā piedalījās pirms sākās pandēmija. "Esmu tāds cilvēks, kurš nevar nosēdēt uz vietas, kuram jābūt visu laiku darbībā. Tāpēc pēc aiziešanas no darba uzreiz iestājos projektā.



Iesaistījos ar domu, ka tas palīdzēs izzināt sevi- kas patīk, nepatīk. Projekta laikā centos izmantot visas iespējas. Piemēram, šūšanu - godīgi teikšu, skolā man tas nepatika, nemācēju, bet man parādījās vēlme un interese iemācīties, jo sāku domāt par savu mini uzņēmumu, kur es varētu šūt un izšūt individuālas bērnu sporta somas.

Papildus apguvu angļu un spāņu valodu, tikos ar karjeras konsultantu, nenožēloju, ka pati pieteicos apmeklēt psihologu un saņēmu konsultāciju kursu. Man bija super forša mentore Kristīne Jonova, kura bija ar mani uz viena viņņa un atbalstīja. Tikos ar cilvēkiem, kas man interesēja, lai tie varētu pastāstīt par pieredzi savās jomās.

Nu jā, vēl taču bija izstādes, par tām gandrīz aizmirsu- tā foršā, krāsaino korķu izstāde, kur izdevās satikt pašu autoru, kurš pastāstīja mums ar Kristīni, kā tapa katrs izstādes darbs. Es nenožēloju, ka pieteicos projektā, bija ļoti interesanti un pamācoši, iesaku tiem, kuri nevar sevi atrast, projektā Jums ir iespēja izzināt sevi no visām pusēm.

Pēc projekta beigšanas es iestājos Buts Liepājas filiālē, izgāju praktiskā mārketinga kursu un tagad strādāju šajā jomā - digitālā mārketinga aģentūrā par projekta vadītāju.

Vai es par kaut ko nožēloju? Nē!" tā par sasniegto un pieredzi projektā pastāstīja Kristīne.



Informācija ievietota 2021. gada 15. oktobris



Anžela piedalījās projektā pirms vairākiem gadiem. Viņas ikdiena un nodarbošanās ir mainījusies un viņa piekrita izstāstīt, kā projekts iespaidojis viņas dzīvi:

“Projekts man palīdzēja atrast interesi par dzīvi. Man bija iespēja saņemt psihologa atbalstu, lai tiktu galā ar saviem iekšējiem konfliktiem, jo pirms iesaistīšanās projektā es nezināju, kas es esmu un ko gribu no dzīves.

Darbošanās projektā palīdzēja man aizdomāties par to, ar ko es gribu nodarboties dzīvē, socializēties un aptvert, cik daudz iespēju piedāvā pilsēta.

Projekts man palīdzēja piepildīt senu sapni- devos brīvprātīgajā darbā uz Sicīliju. Pieredzi brīvprātīgajā darbā es vēl joprojām atceros ar siltumu, jo ieguvu draugus, ar ko sazinos joprojām.

Pirms projekta es nemaz nebūtu domājusi iet mācīties augstskolā, jo es neticēju, ka varu iegūt augstāko izglītību. Bet tagad esmu pabeigusi Liepājas universitāti, nokārtojot bakalaura darbu uz 9, kas priekš manis ir liels sasniegums.

Es uztaisīju savu pirmo [interaktīvo komiksu](http://frrlina.mplab.lv/) “The Most Mysterious Town” un man ir arī mājaslapa: <http://frrlina.mplab.lv/>

Projekta laikā ieguvu informāciju par mācību iestāžu izvēles iespējām- tas bija liels ieguvums.

Studiju laikā piedalījos vairākās kopizstādēs, kur tika izstādīti dažāda veida un izskata mediju darbi. Studējot esmu ieguvusi tuvus draugus, kuri mani pozitīvi iespaido un palīdz apgūt mākslas jomu.

Šobrīd es plānoju attīstīties digitālās ilustrācija jomā un darboties patstāvīgi.”

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

Informācija ievietota 2021. gada 7. jūlijā

Lai nodrošinātu plašāku atbalstu sociālās atstumtības riska grupas jauniešiem, kas nav iesaistīti nodarbinātībā, nemācās, neapgūst amatu (NEET) un sniegtu atbalstu COVID-19 krīzes seku mazināšanai, projekta “PROTI un DARI!” atbalsta pasākumu termiņš ir pagarināts līdz **2022. gada 31. martam**.

Vairāk informācijas par projektu <https://jaunatne.gov.lv/>

Pieteikuma anketa projektam Liepājā: http://ej.uz/piesakies_projektam

Jauniešu domas un ieguvumi pēc piedalīšanās projektā

Sabīne: “Mans lielākais ieguvums bija redzes loka paplašināšana. Kamēr vēl nebija sākusies pandēmija, bija iespēja satikt cilvēkus un dzirdēt viņu stāstus un to, kā viņi nonākuši tur, kur tagad ir. Piedaloties projektā es sapratu, ka esmu daudz stiprāka, gudrāka un spējīgāka nekā pirms tam biju domājusi.”

Krista: “Mans lielākais ieguvums bija satikšanās un iepazīšanās ar dažādu profesiju pārstāvjiem. Tā es nonācu pie secinājumiem, kas man patīk un kas nepatīk, kura profesija ir vairāk piemērota man. Mentors man palīdzēja sarunāt tikšanās ar dažādiem cilvēkiem un motivēja izzināt sev interesējošos jautājumus.”

Inese: “Galvenais, ko sapratu, piedaloties projektā, bija tas, ka ir bezgalīgi daudz iespēju, un viss turpinās arī tad, ja kaut kas dzīvē palaists garām. Svarīga atklāsme - manas spējas tiek novērtētas, ja tās sasniedz pareizo auditoriju. Ieguvums ir iepazītie cilvēki un dažādi uzņēmēji un uzņēmumi.

Pateicoties projektam, apciemoju un pievienojos biedrībai "YOUPlus", paviesojos "Lavendervilla", "Liepājas Amatnieku namā", apguvu animācijas pamatus "Sense Media", kā arī biju uz uzņēmēju stāstu vakaru, kurā latviešu uzņēmēji dalījās pieredzē, atklājot arī pieļautās kļūdas. Vispilgtāk atmiņā paliks bērnistabas sienas apgleznošana, ko veicu, kas arī noteikti bija viena no visvērtīgākajām projekta iespējām. “

Projekts “Proti un Dari” tiek īstenots visā Latvijā un tiek realizēts jau no 2016. gada, ko īsteno Jaunatnes starptautisko programmu aģentūra.

Projekta galvenais mērķis ir nodrošināt jauniešu iesaisti izglītībā un nodarbinātībā. Projekta laikā vairāku mēnešu garumā jauniešiem ir iespēja iepazīties ar dažādu profesiju pārstāvjiem, ēnot viņus darbībā, apgūt papildus prasmes kursus un lekcijās, ko finansē projekts. Jaunietī šajā procesā pavada mentors, kurš ir atbalsta persona un sniedz gan informāciju par iespējām, gan sarunās palīdz izvirzīt mērķus un sastādīt plānu, kā mērķus sasniegt.

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020

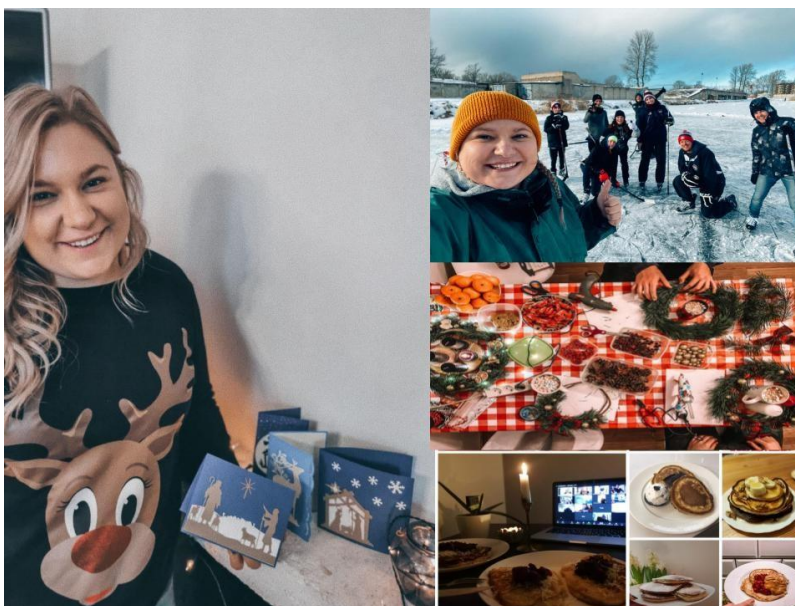


EIROPAS SAVIENĪBA

Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Informācija ievietota 2021. gada 11. maijā



Kļūst aizvien pavasarīgāk, bet atskatoties uz ziemu un pieredzi projektā, Proti un Dari, Liepāja aprunājās ar Sabīni, kura bija piedalījusies projektā neskatoties uz ierobežojumiem.

“Šobrīd visvairāk jauniešiem ir vajadzīgs morāls, emocionāls atbalsts. Vienkārši kāds blakus, kurš klausās un dzird, ir gatavs veltīt laiku un resursus,” uzskata jauniete un izstāstīja par saviem ieguvumiem un sadarbību ar mentorī.

Mans lielākais ieguvums bija redzes loka paplašināšana. Dzirdēt pieredzes stāstus un kā tikuši tur, kur ir tagad. Domu rosināšana un situāciju ieraudzīšana no cita skatu punkta, sarunas ar citiem man palīdzēja nonākt pie sava viedokļa stiprināšanas un veidošanas. Piedaloties projektā, sapratu, ka esmu daudz stiprāka, gudrāka un spējīgāka nekā pirms tam biju domājusi. Tagad tikai vajag šo visu likt lietā un nenolikt skapītī skaisti uz plauktiņa, bet izmantot.

Man šajā dzīves posmā bija vajadzīgs kāds, kurš mani "pieskata" un palīdz veikt atskaites punktus gan uz papīra, gan galvā. Es esmu cilvēks, kas saprot sevi runājot un man ļoti palīdzēja sarunas ar mentori Lāsmu. Viņa mani izaicināja un neļāva palikt uz vietas. Tāda atklātība un skaidrība. Iedrošināja kāpt ārā no komforta zonas, bet ne tā stumjot un grūžot, bet esot blakus un sākumā veicot pirmos soļus kopā ar mani un tad jau, kad redzēja, ka es pati varu, atlaida manu roku un no malas skatījās un priecājās par manis paveikto.

Sadarbība ar mentori man palīdzēja ieraudzīt sevi no malas un iemīlēt. Ieteiktu projektā piedalīties tiem, kuri tā pat kā es jūtas "apmaldījušies tulkumā".

Esmu pabeigusi universitāti un jau vairākus gadus strādāju. Jāatzīst, ka ne profesijā, ko mācījos. Bet tikai tagad sapratu, ka man vēl ir tik daudz iespēju, bet es sēžu uz vietas, jo liekas, ka tā tam ir jābūt. Bet nē! Kāpēc lai es neietu mācīties kaut ko vēl?

Viss nebeidzas ar vienu augstāko izglītību un stabilu darbu. Viss vēl ir priekšā un tur aiz mākoņiem ir SAULE!

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Informācija ievietota 2021. gada 23. martā



Ginta uzsāka dalību projektā 2020. gada pavasarī pēc tam, kad globālās krīzes ietekmē viņai tika izbeigts darba līgums. Uz kruīza kuģa kompānijā Seaborn Ginta četrus gadus strādāja klientu apkalpošanas nozarē un ieguva lieliskas iemaņas augstas klases klientu apkalpošanas servisā starptautiskā uzņēmumā.

Pirms Ginta uzsāka darbu uz kruīza kuģa, viņa 13 gadus dzīvoja un mācījās Īrijā, uz kuru kopā ar ģimeni pārcēlās, kad viņai bija 9 gadi. Kad sākās pandēmija un darbiniekiem vairs nebija iespējas strādāt uz kruīza kuģa, jaunieta kopā ar draugu noenkurojās dzimtajā Liepājā.

Ginta: "Projektā "Proti un Dari" iesaistījos, jo man patīk kaut ko darīt, un sākās lieliska vasara. Es nezināju, ko iegūšu, bet tagad saprotu – projekta laikā atgriezās latviešu

sarunvaloda, projekts palīdzēja integrēties Liepājā. Projektā iemācījos šūt un turpinu to darīt. Tagad pie manis vēršas ģimene, lai izpalīdzu ar apģērba atšūšanu un labošanu.

Projekta laikā trenēju agro celšanos un gāju 7 no rīta ar mentori pastaigās. Bija sajūta, ka diena nebeidzas, un tā katru dienu. Pastaigu laikā runājām par aktuālo pilsētā, emocijām un reakcijām uz dažādiem notikumiem, uzzināju par mentores darba pieredzi armijas dienestā, dzīves pieredzi. Pastaigas turpinu arī tagad, jo mums ir suns – Puškina, ko paņēmām no patversmes, kā arī apmeklējam crossfit nodarbības.

Apmeklējot uzņēmumus projekta laikā, sapratu, kā strādā Liepāja. Iepazinos ar “Tiamo grupas” uzņēmuma grafiskajiem dizaineriem, izrunājām viņu darba specifiku, uzzināju, kā top vizuālā reklāma, ko redzam pilsētvidē un restorānos. Projektā uzzināju, kas notiek Latvijas valsts arhīvā - tas bija interesants pasākums.

Kamēr strādāju uz kuģa, iemācījos novērtēt mazos priekus. Sāku plānot savu nākotni – gadu, piecus gadus un vairāk uz priekšu – izvirzīt mērķus. To, ko tu dabūsi no dzīves, būs tas, ko ieliksi tajā.

Es negribu būt nervoza un depresīva, tāpēc sāku domāt, kādu dzīves kvalitāti gribu. Sapratu, ka es vienmēr būšu pati sev. Cilvēks dzīvi sāk ar sevi un beigs ar sevi, bet cilvēki blakus var mainīties. Tu taču pats sevi ved pastaigā nevis citi. Tu sevi mīli.

Esmu bijusi kritiska pret sevi un perfekcioniste, bet kādā brīdī sapratu, ka tāda attieksme mani neuzlabo, bet grauj. Mainīju uztveri un tagad ikreiz, kad gadās kāda situācija, kurā sevi vērtēju, skatos uz sevi no citu cilvēku skatu punkta, – vai par šo domās citi, atcerēsies? Mēs taču visi esam izgāzušies, bet vai mēs atceramies, kā kāds cits ir izgāzies?

Emocijas ir labas un vajadzīgas, bet jāanalizē, kāpēc kādas konkrētas emocijas rodas, jādalās ar prieku un jāsaprot, kāpēc ir dusmas. Ja kaut kas dzīves algoritmā nav pareizi, pašam jāmaina, - kaut vai viena lieta.

Projekta noslēgumā atradu darbu, - nu jau abi ar draugu esam atraduši darbu, ko veicam attālināti. Strādājam klientu apkalpošanas servisā Printful.com, kas nodarbojas ar oriģinālu apdruku realizāciju uz apģērba un citiem priekšmetiem. Starp citu, tā ir laba platforma jauniešiem, kuri grib uzsākt savu biznesu, saprot grafisko dizainu, rada unikālu dizainu un grib radīt priekšmetus ar savu dizainu. Printful pieņem pasūtījumus, un nodrošina pamatpreces - priekšmetus, uz kā drukā, un pasūtītājs nelauza galvu par to, kā saražot preces, ko apdrukāt. Katrā gadījumā, šī platforma ir vienkārši saprotama un ērta, un ikdienā palīdzu klientiem, lai viņu darbs veiktos labi. Komunicēju sarakstē vai saņemoties, atbildu uz jautājumiem, risinu sarežģītumus – esmu cilvēks starp izpildītāju un pasūtītāju.

Man patīk tas, ko daru, un esmu apmierināta ar uzņēmuma politiku un rūpēm par saviem darbiniekiem.

Lai gan uzsākot darbu, protams, biju satraukusies, esmu iemācījusies izbaudīt, ka mācos, un es mācījos no tā, ka cilvēki uzdod jautājumus, un nepārdzīvoju, ka atbildi uzreiz nezināju.

Projekta laikā guvu apstiprinājumu, ka man ir svarīgi palīdzēt cilvēkiem, nevis, piemēram, programmēt kaut ko, jo man patīk kontaktēties ar citiem. Nākotnē sevi redzu kā klientu apkalpošanas apmācību vadītāju, gūto pieredzi gribētu mācīt citiem.



Informācija ievietota 2020. gada 9. oktobrī



Projektā jaunieši piedalās arī šobrīd, kad jāievēro īpaši piesardzības noteikumi. Pavasarī pirmo reizi saskārāmies ar projekta realizāciju attālinātā režīmā. Tāda veida darbs ir izaicinošs ne tikai jauniešiem, bet arī mentoriem.

Par savu pieredzi projektā pavasara laikā atcerējās un izstāstīja Inese, ar kuru saruna notika rudens sākumā, kad cerējām, ka dzīve ieies vecajās sliedēs.

Projektā ieteiktu piedalīties katram jauniešim, kurš atbilst projekta nosacījumiem, jo projektā tu būsi tikai ieguvējs – tev tikai būs nepieciešams ieguldīt laiku un iesaistīties, izmēģināt lietas.

Mans piedalīšanās process bija nedaudz savādāks, jo ar covid uzliesmojumu, pirmais mēnesis pagāja vebināros un tad sekoja divu mēnešu pārtraukums.

Neskatoties uz to, projekta laiks bija ļoti interesants. Tikos ar mentori Ritu, plānojām kopā aktivitātes, runājāmies, uzturējām kontaktu par notiekošā procesu. Sākumā ļoti uztraucos, vai spēsīm labi saprasties, jo neesmu "cilvēku cilvēks", taču no pirmās dienas ar mentori sapratāmies ļoti labi, viņa spēja izprast manas vēlmes un vajadzības un sniedza nepieciešamo atbalstu. Ļoti palīdzēja viņas enerģiskums un kontakti ar cilvēkiem.

Galvenais, ko sapratu, piedaloties projektā, ir tas, ka iespēju ir bezgalīgi daudz, un viss turpinās arī tad, ja kaut kas dzīvē palaists garām.

Lielākais ieguvums bija atklāsme, ka manas spējas tiek novērtētas, ja tās sasniedz pareizo auditoriju. Ieguvums ir arī iepazītie cilvēki un dažādi latviešu uzņēmēji, uzņēmumi. Pateicoties projektam, apciemoju un pievienojos biedrībai "YOUPlus", paviesojos "Lavendervilla", "Liepājas Amatnieku namā", apguvu animācijas pamatus "Sense Media", kā arī biju uz uzņēmēju stāstu vakaru, kurā latviešu uzņēmēji dalījās pieredzē, atklājot arī pielautās kļūdas.

Visspilgtāk atmiņā paliks bērnistabas sienas apgleznošana, kas arī noteikti bija viena no visvērtīgākajām projekta iespējām. Sienas apgleznošanu veicu pirmo reizi - parasti strādāju digitāli vai ar eļļas krāsām, kā arī uz daudz mazākiem formātiem, tāpēc tas bija liels izaicinājums. Daudz uzmanības bija jāpievērš tam, lai līnijas sanāktu gludas, kā arī bija nepieciešams nedaudz fiziskās izturības, turot izstieptu roku. Taču tam visam sekoja arī milzīgs gandarījums, redzot, ka sāk sanākt, siena "atdzīvojas" un ka arī citiem ļoti patīk.

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA

Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Informācija ievietota 2020. gada 10. septembrī



Pirms gatavošanās jaunajai dzīvei un studijām, Annija dalījās savās pārdomās par pieredzi projektā.

Mūsdienu jaunatne ir sarežģīta un arī unikāla, ar spēju iet līdzī laimam un jaunajām tehnoloģijām. Tomēr lielākie izaicinājumi rodas tad, kad esi jau pabeidzis vidusskolu un esi apjucis, ko tālāk darīt, jo nevari saprast, ko īsti būtu jāmācās tālāk.

Izaicinājums ir iejusties jaunā vidē, pamest savu komforta zonu un doties plašajā pasaulē, izzināt to un jautāt padomu, ja ir nepieciešams.

Kad jaunietis uzsāk savu dzīves ceļu, ir nepieciešams ģimenes atbalsts. Ja tas nav pietiekams, var meklēt palīdzību, piemēram, atrast psihologu, kurš uzklausa un atbalsta. Ja ir apjukums, ko turpmāk mācīties, būtu labi atrast, kādu karjeras konsultantu, kurš palīdzētu un motivētu turpināt sevis izzināšanu dažādās jomās un situācijās.

Mani lielākie ieguvumi piedaloties projektā "Proti un Dari" bija dažādu profesiju pārstāvju iepazīšana, piemēram, grafisko dizaineri, sabiedrisko attiecību speciālistu, uzņēmējus. Bija iespēja iepazīt Liepājas Amatnieku namu, tā mantojuma bagātību, ko ir vērts izjust un iegūt jaunas zināšanas par senām lietām.

Sadarbība ar mentoru man palīdzēja saprast, kas būtu jāmaina sevī, lai veidotu labu komunikāciju ar cilvēkiem, kā motivēt un pilnveidot sevi. Mentors ir kā labs draugs, kas tevī ieklausās un var izteikt visu, ko par tevi domā. Mentora viedoklis var būt kā liesmas šautra, kas liek tev just, ko varētu izmainīt un kā atrast jaunu pieeju ikdienišķām problēmām.

Projekta laikā es sapratu, ka nevaru izbēgt no nepatīkamām situācijām, bet neskatoties uz tām, varu pastāvēt un būt drosmīga.

Atklāju savu personību dažādos aspektos - kā drosmīgu, atvērtu un radošu personību. Man ļoti patika iesaistīties radošajās darbnīcās un bija liels prieks un gandarījums organizēt savu darbnīcu, kuras laikā dalījos ar savām domām un pieredzi. Tas mani motivē būt radošai un vēlreiz radošai.

Šajā plašajā pasaulē katras jauniešis atstāj savas pēdas nospiedumu, jo katrs kaut ko pasaulei no sevis dod.

Es ieteiktu piedalīties projektā tiem jauniešiem, kuri ir apjukuši, nezina, kur doties mācīties, neestrādā un nav ieguvuši pieredzi darba jomās.

Nebaidies, bet piesakies! Tu atradīsi jaunus kontaktus un sevi pašu.

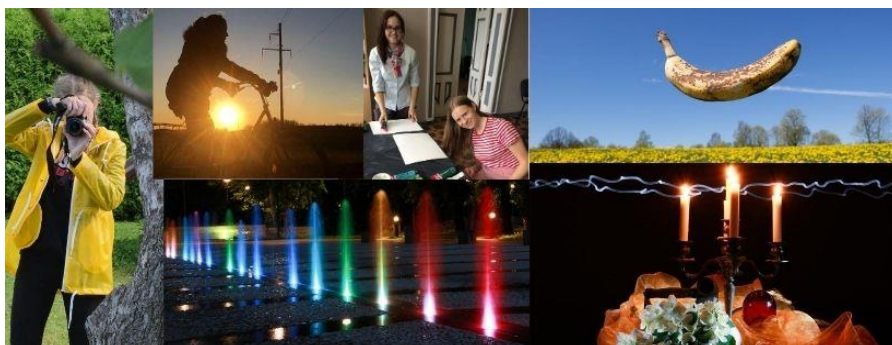
NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Informācija ievietota 2020. gada 27. augustā



Jauniešu domas par sevi un izaugsmi vienmēr patīkami dzirdēt. Pēc projekta beigām savās domās par jauniešu izaicinājumiem, projekta Proti un Dari ieguvumiem dalījās Ligita Ķere, kura jau rudenī apgūs fotografēšanu profesionālajā vidusskolā, ko iesāka projekta laikā.

"Es diezgan labi iemācījos fotografēt, no pasniedzējiem Mārtiņa Vanaga tiešsaistē un Jāņa Vecbrāļa klātienē. Šie bija mani mīļākie kursi, jo es iemācījos to, ko es visvairāk gribēju un tagad ar šo prasmju palīdzību, es tiku Rīgas Mākslas un mediju tehnikumā, kur apgūšu foto dizaina speciālista kursu.

Projektu ieteiktu jauniešiem, kuri vai nu nezina, kur iet mācīties, vai nu ir atstājuši skolu un arī nezina ko iesākt- viņiem tas būtu ļoti noderīgi.

Mans piedalīšanās process bija progresējošs. Tagad mani jau aicina uz pasākumiem, lai es praktizētos vēl un vēl.

Pats process projektā bija ļoti interesants, gandrīz katru dienu iemācījos vai uzzināju kaut ko jaunu un tagad jūtos ļoti gudra iepazīnu dažādus cilvēkus, dažādas karjeras utt.

Arī ar mentori izveidojās ļoti labs kontakts. Viņa mani gan paslavēja, gan pakritizēja. Man ļoti patika, ka viņa mani kritizēja, jo no tā es sapratu, kas man vēl jāpamaina un kas jāuzlabo. Viņa bija atklāta, teica visu, ko domā un arī to, es no viņas mācījos. Zinu, ka daudziem nepatīk, ka viņus kritizē. Protams, tas bišķiņi uzsit pa sirsniņu, bet tas pāriet un vari augt tālāk jau nepieļaujot tādas kļūdas.

Domāju, ka jauniešiem vislielākais atbalsts būtu vajadzīgs no tuviem cilvēkiem vai no kāda, kurš jaunieši iedvesmo, piemēram, kāds populārs cilvēks.

Mūsdienu jaunatni es salīdzinu ar viesuļvētru. Mūsdienās nevienam nav daudz laika, visi kaut kur steidzas, citreiz uzņemas vairākus darbus un daži no tiem paliek pusratā.

Jaunatnei vajag visu uzreiz, ļoti daudzi ir nepacietīgi. Bet ja viss notiktu kā jaunatne ir paredzējusi un arī tādā tempā, un ar labu kvalitatīvu darbu, tad pasaule varētu ļoti ātri attīstīties uz priekšu tā, ka netiktu līdzi.

Jauniešu priekšrocības ir tehnoloģijas, ko lielākā daļa labi saprot. Jaunatne attīstās reizē ar pasauli. Jauniešu lielākie izaicinājumi ir klātienes komunikācija un inovācijas. Izgudrot kaut ko jaunu tiešām ir ļoti izaicinoši, jābūt ļoti gudram, lai varētu izgudrot kaut ko unikālu, jo visa ir tik daudz.

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

Informācija ievietota 2020. gada 23. jūlijā

Aicina jauniešus pieteikties dalībai projektā “Proti un dari”

Kopš 2016. gada visā Latvijā tiek īstenots projekts “Proti un Dari”. Dalību Liepājas projektā pabeiguši 159 jaunieši un šobrīd aktīvi darbojas 10. Tā ir laba iespēja jauniešiem, kuri nestrādā un nemācās, pieteikties dalībai dažādās aktivitātēs, kas palīdz prasmju un motivācijas attīstīšanai, sniedzot vērtīgu pieredzi un jaunas iespējas dzīvē. Aicinām jauniešus pavadīt lietderīgi šo vasaru, iepazīstot, attīstot sevi projektā “Proti un dari”!

Projekts piedāvā jauniešiem saņemt mentora atbalstu, apmeklēt kursus, piedalīties darba interviju simulācijās, saņemt ieteikumus biznesa uzsākšanai, karjeras konsultācijās, trenēties darba meklējumos, iepazīt interesējošo profesiju, iepazīt uzņēmumu darbību, iesaistīties radošās aktivitātēs u.c. Projekta mērķis ir attīstīt jauniešu vecumā no 15-29 gadiem prasmes un veicināt viņu iesaisti izglītībā, tai skaitā aroda apgūvē pie amata meistara, kā arī iesaisti nevalstiskajās organizācijās un jauniešu centru darbībā, Nodarbinātības valsts aģentūras un Valsts izglītības attīstības aģentūras bezdarba samazināšanas pasākumos. Projektam var pieteikties jaunieši, kuri šobrīd nestrādā un nemācās, kā arī nav reģistrēti kā pašnodarbinātas personas.

Projektu īsteno Jaunatnes starptautisko lietu aģentūra sadarbībā ar Latvijas pašvaldībām, tas tiek īstenots ar Eiropas Sociālā fonda atbalstu.

Projekts norisināsies līdz 2021.gada 31. oktobrim, tāpēc jaunieši aicināti pieteikties jau tagad un izmantot iespēju pilnveidot sevi, atklāt savu potenciālu un iepazīt interesējošās profesijas. Papildus informācija sociālajos tīklos @protiundariliepaja.

No 144 jauniešiem 18 % projekta rezultātā ir uzsākuši darba attiecības, bet 4% kļuvuši par pašnodarbinātām personām. Projekts devis iespēju saprast virzienu, ko turpmāk studēt vai apgūt profesionālajosursos, piemēram, 13 % no iesaistītajiem jauniešiem uzsāka vai turpina iegūt izglītību, pārsvarā augstskolās. Savukārt nevalstiskā sektora un jauniešu centru darbībā iesaistījušies 32 % no jauniešiem, kuri saredzējuši iespēju savu potenciālu pielietot nevalstisko organizāciju darbā. Projekta laikā jauniešiem ir iespēja papildināt jau esošās prasmes dažādosursos un lekcijās, kā arī pēc projekta laika iesaistīties Nodarbinātības valsts aģentūras aktivitātēs, lai turpinātu kvalifikācijas celšanu - līdz šim 15% jauniešu izmantojuši šo iespēju.

JAUNIEŠI PAR PROJEKTU:

Andis: Man projekta laikā atvērās tā runāšana, ka vajag runāt, nevajag klusēt, es sāku vairāk runāt.

Megija: Jauniešiem ir nepieciešams psiholoģisks atbalsts, jo viss ir galvā. Jaunieši ir nomākti, negrib kaut ko darīt, to var palīdzēt pārvarēt, ja blakus ir speciālists. Tāpat atbalstu var saņemt organizācijās, biedrībās, piedaloties vietēja un strpatutiska mēroga projektos. Tāpēc projektu īpaši ieteiktu jaunajām māmiņām, kuras aizsēdējušās mājās ar bērniņiem kā arī jauniešiem, kuri ir depresijā un nepieciešama profesionāļu palīdzība. Projekta laikā es izdomāju attīstīt savu ideju par bēbīšskolu, kas tagad turpina realizēties.

Evija: Mēs bijām uz Liepājas speciālās ekonomiskās zonas pārvaldi uz tikšanos, un toreiz par LSEZ zonu un LSEZ uzņēmumiem stāstīja, un tādā veidā es toreiz atradu darbu. Kad sāku meklēt LSEZ uzņēmumus. Un tagad arī strādāju joprojām tur, kur atradu LSEZ uzņēmumā.

Guntis: Projekta laikā man radās idejas par jaunu profesiju. Tagad zinu virzienu, kurā jāiet. Projekta laikā ar mentoru gājām iepazīt interesējošo profesiju – viens to nedarītu. Mentors palīdzēja pārvarēt slinkumu.

Marina: Esmu par sevi gandarīta, attīstos, virzos, esmu ieguvusi vairāk pārliecības par sevi. Pateicoties dalībai projektā uzzināju, ko nevēlos darīt. Tas ir milzīgs ieguvums, lai cik dīvaini tas neskanētu. Biju iedomājusies, ka varētu sniegt pedikīra pakalpojumus, bet pēc apmācībām, sapratu, ka tas nav priekš manis un apstājos uz jau iegūto pamatu – manikīra pakalpojumu.

Anžela: Es mainīju savu domāšanu. Paskatījos uz lietām un pasauli no cita skatu punkta. Esmu kļuvusi drosmīgāka un māku pastāvēt par savu viedokli, aizstāvēt sevi, kad nepieciešams. Tagad analizēju citu viedokli par sevi, vai tas ir objektīvs, filtrēju.

Māra: Projekta otrajā pusē apmeklēju viesnīcu, kur iepazīnos ar to, kā tiek organizēts darbs viesnīcā. Ja kādreiz biju domājusi strādāt viesnīcā, tad tagad to laikam nevarētu. Protams, kopumā arī visi pasākumi, kurus apmeklēju – kultūras, lekcijas, darbnīcas u.c, bija liels ieguvums, arī pēc projekta sekoju līdzī visiem jaunumiem, kas notiek.

Marika: Pārsvarā jauniešiem grūti pieņemt un jautāt palīdzību- paši grib tikt galā. Labi, ka tomēr ir kāds blakus, kas smagākās dienās pasaka: "Tu taču to gribēji! Tev jādara!" Piedalīšanās projektā notiek nepiespiestā gaisotnē neformālā veidā. Tikšanās

nenotiek formālās vietās, bet gan pastaigājoties, kafejnīcās un citur - ārpus institūcijām, un tas atbrīvo. Nav asociācijas, ka esi piesaistīts vienai vietai, kā tas ir skolā, kad jūties kā "kastē". Piedalīšanās ir lieliska iespēja gūt papildus atbalstu, kas ir ārpus ģimenes.

Kristīne: Projekta laikā izmēģināju to, ko domāju, ka nekad nedarīšu – šūšanu. Un man iepatīkās, ieinteresēja un sanāk! Zinu, ka gribētu arī turpmāk mācīties šūt. Vēl ļoti noderīgs bija psihologa atbalsts, kas palīdzēja saprast pašai sevi un sāku mācīties teikt nē. Līdz šim bieži biju darījusi to, ko pati negribu, tagad ir vieglāk atteikties un teikt patiesību, teikt taisnību par savām jūtām. Karjeras konsultācijās, kurās runājām par profesijām, ieguvu pārlicību, ka varu mācīties tālāk, ka varu apgūt jomu, kurā varu palīdzēt cilvēkiem – sociālo darbu, psiholoģiju. Par turpmākajām studijām vēl domāju, bet zinu, ka gribu mācīties. Projektā biju četrus mēnešus, un šis laiks bija dinamisks. Apmeklēju daudzus seminārus un lekcijas par mārketingu un biznesu, bija vērtīgi redzēt dažādas pieejas, pieredzes un no katra kaut ko paņemt sev. Iemācījos plānot savu laiku, meklēt informāciju, pieteikties. Mani vairs neattur domas par to, ko citi par mani padomās. Ar mentoru arī bija izcila sadarbība. Man patika tikties un izrunāt aktuālo, kas notiek ar mani visās jomās. Viņa vienmēr uzklausa, virzīja uz pareizo ceļu un palīdzēja atrast sevi. Šo projektu ieteiktu jaunajām māmiņām, kuras vēl nevar atgriezties darbā, bet vēlas atrast sev piemērotu hobiju. Arī jauniešiem, kuriem nav skaidrs mācību virziens, piemēram, pēc vidusskolas vai tehnikuma. Projektā ir iespēja pārbaudīt un saprast, vai virziens, ko esi izlēmis, ir piemērotākais.

Māra: Piedalīšanos projektā varētu raksturot kā diezgan pasākumiem bagātu ar iespēju saņemt daudz jaunu informāciju. Mūsdienu jaunatnes lielākie izaicinājumi ir atrast sev piemērotu nodarbošanos, kas piemērota dzīves ritmam un sniegtu iespēju arī nopelnīt. Pati joprojām esmu meklējumos, ceru atrast savu ceļu. Bet zināt un apjaust, ka ir vēl citi cilvēki, kuriem neiet tāpat kā man, vai viņi tāpat meklē savu ceļu - tas dod lielāku iedrošinājumu. Liepājā atbalstu var saņemt Jauniešu Mājā, Coworking Liepāja. Šajās vietās, apmeklējot pasākumus, var saņemt ļoti lielu lādiņu ar pozitīvo enerģiju, drosmi savai dzīvei, ja vēlies kaut ko mainīt. Šajā projektā man patika sveču liešanas darbnīca, vēl forši bija līmēt kolāžas par nākotnes vīziju savai dzīvei. Projekta otrajā pusē apmeklēju viesnīcu "Promenāde", kur iepazinos ar to, kā tiek organizēts darbs viesnīcā. Ja kādreiz biju domājusi strādāt viesnīcā, tad tagad to laikam nevarētu. Bija ļoti aizraujoša ekskursija pa viesnīcas telpām un sarunas ar darbiniekiem. Viesnīcas vadītāja man ieteica iziet grāmatveža palīga kursus, jo man interesē darbs ar grāmatvedības programmām. Vēl biju pie dizaineres Madaras Mednes, kura pazīstama ar kaligrāfijas kursiem. Pie viņas apguvu Canva.com vidē noformēšanas pašus pamatus. Kopumā visi pasākumi, kurus apmeklēju – kultūras, lekcijas, darbnīcas u.c, bija liels ieguvums. Joprojām pat pēc četriem mēnešiem esmu uz jautājuma zīmes, taču nejutos vairs bezcerīga un nospiesta. Ir pozitīvs skats uz dzīvi kopumā! Iesaku iesaistīties projektā tiem jauniešiem, kas pašlaik ir negatīvas domās un sajūtās par pašreizējo savas dzīves situāciju. Projekts paver redzesloku uz kādam jaunām lietām, maina uztveri un domāšanu, ļauj uz lietām paraudzīties mierīgāku un vēsāku prātu.

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020

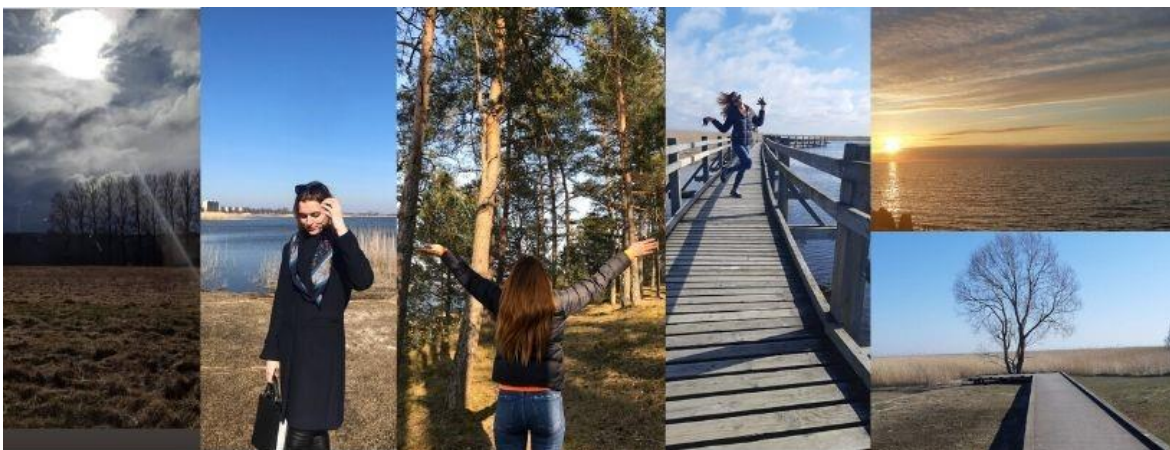


EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Informācija ievietota 2020. gada 23. aprīlī

Kristīne ir jaudīga un aizrautīga darītāja, kura projektā darbojās, lai izmēģinātu, pārbaudītu un noticētu sev



Viņa pārvarēja šaubas, ieguva zināšanas un praktisku pieredzi. Tagad viņas prātu aizņem jauni plāni un izaicinājumi, kuriem netraucē ārkārtas situācija valstī. Un vēl šo laiku pozitīvi ietekmē laiks pavada dabā, jo tā dod prieku un uzlādē.

Pēc projekta sarunājāmie video zvanā par dzīvi, vērtībām, jauniešiem apkārt un pieredzi projektā.

Laiks iet un mainās sabiedrība, tās iespējas. Kādas tavuprāt ir mūsdienu jaunatnes priekšrocības un lielākie izaicinājumi?

Mūsdienu jauniešiem ir priekšrocības, ko sniedz pieejamā informācija – internets, apkārtējie cilvēki, grāmatas. Izaicinājumi ir attiecības ar draugiem, ģimeni, jo katrai paaudzei savas vērtības. Mūsdienās cilvēkiem ir grūti saprast, kas ir viņu vērtības. Manas vērtības ir ģimene.

Vēl kā izaicinājums ir izglītība – izlemt, ko mācīties. Un jāizlemj ir gudri, jo izglītība pārsvarā ir maksas un saistīt sevi ar lieliem kredītiem nav vēlmes. Tas ierobežo izvēli, jo jāizlemj uzreiz, lai var nākotnē strādāt izvēlētajā jomā un pelnīt.

Kā tev liekas, kāds atbalsts visvairāk nepieciešams jauniešiem un kur to saņemt vai kur meklēt?

Sapratu, cik liela nozīme ir vecāku atbalstam jau no bērnības, jo vecākiem, skolotājiem jāatbalsta bērnu izvēles un izvēlētais izglītības virziens. Jo pretējā gadījumā, bērni izaug pazaudējuši sevi, savas vēlmes, un tas ir tāpēc, ka vecāki pateikuši – nē. Vecāki iestāsta, ka nesanāks un ka bērns nevarēs. Vecāku viedoklis bērnam ir ļoti svarīgs. ***Un tikai ar mudinājumiem – ej, mēģini, centies – var mācīties. Nedrīkst aizliegt mēģināt.***

Projekts “Proti un dari” arī ir palīdzība jauniešiem. Kas bija tavs lielākais ieguvums, atbalsts pēc dalības projektā vai tā laikā?

Bez projekta nebūtu izmēģinājusi tik daudz, cik izdevās projekta laikā. Projekta laikā izmēģināju to, ko domāju nekad nedarīšu – šūšanu. Un man iepatikās, ieinteresēja un sanāk. Zinu, ka gribētu arī turpmāk mācīties šūt. Vēl ļoti noderīgs bija psihologa atbalsts, kas palīdzēja saprast pašai sevi un sāku mācīties teikt nē. ***Līdz šim bieži biju darījusi to,***

ko pati negribu, bet tagad ir vieglāk atteikt un teikt patiesību, teikt taisnību par savām jūtām – kā jūtos, piemēram, ka es esmu dusmīga, vai es jūtos superīgi.

Karjeras konsultācijas, kurās runājām par profesijām, arī bīdīja uz priekšu un ieguvu pārliecību, ka varu mācīties tālāk, ka varu apgūt jomu, kurā varu palīdzēt cilvēkiem – sociālo darbu, psiholoģiju. ***Par turpmākajām studijām vēl domāju, bet zinu, ka gribu mācīties.***

Projektā bijī četrus mēnešus, ko tu par sevi saprati, atklāji vai iemācījies šajā laikā?

Projekta laiks bija dinamisks. Apmeklēju daudzus seminārus un lekcijas par mārketingu un biznesu, daudz pierakstīju, kas vēlāk man noderēs, ja izlemšu par sava biznesa uzsākšanu. ***Bija vērtīgi redzēt dažādas pieejas, pieredzes un no katra kaut ko paņemt sev.***

Iemācījos plānot savu laiku, meklēt informāciju, pieteikties. Turpmāk arī piedalīšos semināros, jo mani vairs neattur domas par to, ko citi par mani padomās.

Katram jauniešim projektā ir mentors. Kā sadarbība ar mentoru tev palīdzēja vai motivēja?

Ar mentoru bija izcila sadarbība. Man patika tikties un izrunāt aktuālo, kas notiek ar mani visās jomās. Viņa vienmēr uzklaustīja. Super. Viņa virzīja uz pareizo ceļu un palīdzēja atrast sevi.

Vai ir cilvēki, kam tu ieteiktu piedalīties projektā?

Projektu ieteiktu jaunajām māmiņām, kuras vēl nevar atgriezties darbā, bet ar projekta palīdzību var atrast sev piemērotu hobiju. Kā arī jauniešiem, kuriem nav skaidrs mācību virziens, piemēram, pēc vidusskolas vai tehnikuma. Projektā ir iespēja pārbaudīt un saprast, vai tas virziens, ko esi izlēmis, ir piemērotākais.

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Informācija ievietota 2020. gada 18. februārī

Pēc projekta beigām sarunājos ar Māru, kura atzinīgi novērtēja projekta iespējas un priecājas par sasniegto



Ar kādu simbolu, dziesmu, parādību tu raksturotu mūsdienu jaunatni un kāpēc

Kā redzu sevi, visticamāk kā sirdi ar spārniem, jo domāju mums ir daudz enerģijas, spēka, vēlēšanās piedzīvot jaunas un nebijušas lietas un apmeklēt vietas, kur neesam bijuši. Arī izpētīt, pilnībā nodoties, tam ko darām. Bet tas, ko darām jābūt, tādām, kas aizrauj, tad arī mūsu sirdis būs spārnotas.

Kādas tavuprāt ir mūsdienu jaunatnes priekšrocības un lielākie izaicinājumi

Angļu valodas zināšanas, prasme lietot tehnoloģijas, iespēja dzīvot Eiropas Savienībā, iespēja brīvi ceļot. Lielākie izaicinājumi ir atrast sev piemērotu nodarbošanos, kas piemērota dzīves ritmam un sniegtu iespēju nopelnīt. Pati joprojām esmu meklējumos, ceru atrast savu ceļu. Šobrīd esmu iesaistījies nevalstiskajās organizācijās.

Kāds atbalsts visvairāk nepieciešams jauniešiem un kur to saņemt vai kur meklēt

Būšu mazliet pesimistiska, BET zināt un apjaust ka ir vēl citi cilvēki, kuriem neiet tāpat, vai viņi tāpat meklē savu ceļu. Tas patiesībā dod lielāku iedrošinājumu. Runāt ar cilvēkiem, par to, kas tevi interesē. Liepāja atbalstu var saņemt Jauniešu Mājā, Coworking Liepāja. Šajās vietās, apmeklējot pasākumus, var saņemt ļoti lielu lādiņu ar pozitīvo enerģiju, drosmi savai dzīvei, ja vēlies kaut ko mainīt. Protams, var apmeklēt arī psihologu.

Kas bija tavs lielākais ieguvums pēc dalības projektā vai tā laikā

Patika sveču liešanas darbnīca, kuru daļēji organizēju. Ir super kaut ko pašam radīt!

Vēl forši bija līmēt kolāžas par nākotnes vīziju savai dzīvei (Manēja skatoties tagad šķiet nereāla, bet kas to lai zina!!!)

Projekta otrajā pusē apmeklēju viesnīcu "Promenāde", kur iepazinās ar to, kā tiek organizēts darbs viesnīcā. Ja kādreiz biju domājusi strādāt viesnīcā, tad tagad to laikam nevarētu. Bija ļoti aizraujoša ekskursija pa viesnīcas telpām un sarunas ar darbiniekiem.

Viesnīcas vadītāja man ieteica iziet grāmatveža palīga kursus, jo man interesēja darbs ar grāmatvedības programmām.

Vēl biju pie dizaineres Madaras Mednes, kura pazīstama ar kaligrāfijas kursiem. Pie viņas apguvu Canva.com vidē noformēšanas pašus pamatus.

Protams, kopumā arī visi pasākumi, kurus apmeklēju – kultūras, lekcijas, darbnīcas u.c, bija liels ieguvums, arī pēc projekta sekoju līdzi visiem jaunumiem, kas notiek.

Ko tu par sevi saprati, atklāji vai iemācījies, piedaloties projektā

Lietas pašas nemainās, mainās prizma caur kuru uz tām skatāmies! Joprojām pat pēc 4 mēnešiem esmu uz jautājuma zīmes, taču nejutos bezcerīga un nospiesta. Ir pozitīvs skats uz dzīvi kopumā! Vēl zinu, ka vēlos izmēģināt darboties ar tehnoloģijām, varbūt nākotnē apgūt testētāja profesiju, jo tā ir iespēja strādāt attālināti no mājām.

Kā sadarbība ar mentoru tev palīdzēja vai motivēja

Sadarbība izvērtās radoša, paziņu lokā tagad ir vēl viens cilvēks.

Kam tu ieteiktu piedalīties projektā un kā tu noraksturotu piedalīšanās procesu

Tiem, kas pašlaik ir negatīvas domās un sajūtās par pašreizējo savas dzīves situāciju. Projekts paver redzesloku uz kādam jaunām lietām, maina uztveri un domāšanu. Tava pašreizējā situācija var palikt tāda pati, bet uz lietām vari raudzīties mierīgāku un vēsāku prātu. Piedalīšanās projektā varētu raksturot kā diezgan pasākumiem bagātu ar iespēju saņemt daudz jaunu informāciju.

Informāciju sagatavoja:

Kristīne Jonova, e-pasts: proti.dari@inbox.lv



Informācija ievietota 2020. gada 23. janvārī

Projekts “Proti un Dari” aicina jauniešus iesaistīties

Jau no 2016. gada visā Latvijā tiek īstenots projekts “Proti un Dari”. Daļību projektā pabeiguši 144 jaunieši un šobrīd aktīvi darbojas 8.

No 144 jauniešiem 17 % projekta rezultātā ir uzsākuši darba attiecības, bet 4% kļuvuši par pašnodarbinātām personām. Projekts devis iespēju saprast virzienu, ko turpmāk studēt vai apgūt profesionālajosursos, piemēram, 13 % no iesaistītajiem jauniešiem uzsāka vai turpina iegūt izglītību, pārsvarā augstskolās. Savukārt nevalstiskā sektora un jauniešu centru darbībā iesaistījušies 32 % no jauniešiem, kuri saredzējuši iespēju savu potenciālu pielietot nevalstisko organizāciju darbā. Projekta laikā jauniešiem ir iespēja papildināt jau esošās prasmes dažādosursos un lekcijās, kā arī pēc projekta laika iesaistīties Nodarbinātības valsts aģentūras aktivitātēs, lai turpinātu kvalifikācijas celšanu - līdz šim 15 % jauniešu izmantojuši šo iespēju.

Projekts piedāvā jauniešiem saņemt mentora atbalstu, apmeklēt kursus, piedalīties darba interviju simulācijās, saņemt ieteikumus biznesa uzsākšanai, karjeras konsultācijās, trenīties darba meklējumos, iepazīt interesējošo profesiju, iepazīt uzņēmumu darbību, iesaistīties radošās aktivitātēs u.c.

Projekta mērķis ir attīstīt jauniešu vecumā no 15-29 gadiem prasmes un veicināt viņu iesaisti izglītībā, tai skaitā aroda apgūvē pie amata meistara, kā arī iesaisti nevalstiskajās organizācijās un jauniešu centru darbībā, Nodarbinātības valsts aģentūras un Valsts izglītības attīstības aģentūras bezdarba samazināšanas pasākumos.

Projekts norisināsies līdz 2020.gada oktobrim, tāpēc jaunieši tiek aicināti pieteikties izmantot iespēju pilnveidot sevi, atklāt savu potenciālu un iepazīt interesējošās profesijas. Papildus informācija sociālajos tīklos @protiundariliepaja.

Projektu īsteno Jaunatnes starptautisko lietu aģentūra sadarbībā ar Latvijas pašvaldībām. Projekts tiek īstenots ar Eiropas Sociālā fonda atbalstu.

Informāciju sagatavoja:

Kristīne Jonova, e-pasts: proti.dari@inbox.lv



Informācija ievietota 2019. gada 9. oktobrī



Intervija ar projekta dalībnieci Marika

Marika ir biedrības Radi Vidi Pats aktīviste un no augusta arī darbiniece. Biedrībā viņa veic lietvedības un grāmatvedības jautājumu kārtošānu, palīdz koordinēt aktivitātes un projektus, atbild par sabiedrisko attiecību jomu un sociālo tīklu administrēšanu. Viņa ir ne tikai vides aktīviste, bet arī radoša un labi atrod kopīgu valodu ar cilvēkiem un dzīvniekiem.

Atsaucot atmiņā vasaru, kuras laikā piedalījās Proti un dari, Marika dalījās pārdomās par jauniešu ikdienu un izvērtēja gūto pieredzi.

Mūsdienās ir tik daudz iespēju, ka grūti izlemēt par savu nākotni. Redzi profesijas ārējo veidolu, bet nezini, kādas ir darba gaitas. Tagad daudz iespēju, lai pats radītu darba vietu, īpaši, ja esi mākslinieks. Daudz iespēju starptautiskos un vietējā mēroga projektos. Jaunieši var iespaidot pat politiku. Un visi taču saka, ka jaunieši ir mūsu nākotne.

Un neskatoties uz to, jauniešus salīdzinātu ar grupas [Muse dziesmu Panic station](#). Esam panikā, jo nezīnām, ko darīt. Vēršamies pēc palīdzības un saprotam, ka panikai nav bijis iemesla, tā ir tikai mūsu galvās.

Tāpēc izdarot izvēles un ikdienā izšķirošs iespaids un atbalsts nāk no ģimenes, ja tas pietrūkst, tad ir grūti un rodas vairāk šķēršļu. Izjūtu, ka mentorings ir labs atbalsts jauniešiem un pieejams ikvienam, ja ir vēlme. Svarīgi, lai apkārt ir līdzīgi domājoši cilvēki, kuri viens otram palīdz. Paši jaunieši viens otram var būt liels atbalsts.

Projekta laikā man bija mentors, kurš ar sapratni attiecās arī pret to, ko nedaru un tas cēla pašapziņu, jo izrādās tā arī var un par to nenosodīja. Pieņēma manu izvēli. No skolas ir pierasts, ja kaut ko neizdari, tad tas ir slikti un pašam jātiek ārā un tas ir traumējoši.

Laiks bija laiks sev, kad biju prom no ikdienas steigas un problēmām, jo pavadīju laiku kopā ar mentoru. Varēju izbaudīt laiku pastaigās, satiekoties. Tā bija sajūta par nemitīgu atbalstu. Ieguvu lielāku pārliecinātību par sevi, drošības sajūtu par to, kas notiek. Sapratu, kas vajadzīgs un pie kā jāpiestrādā. Pārsvarā ir jābūt aktīvam, tas izpumpē, bet no otras puses tas māca, ka jāklausa vairāk sevī. Tagad vairāk ieklausos sevī un nav sajūtas, ka jāpiedalās visur.

Pārsvarā jauniešiem grūti pieņemt un jautāt palīdzību- paši grib tikt galā.

Labi, ka tomēr ir kāds blakus, kas smagākās dienās pasaka: "Tu taču to gribēji! Tev jādara!"

Piedalīšanās projektā notiek nepiespiestā gaisotnē neformālā veidā. Tikšanās nenotiek formālās vietās, bet gan pastaigājoties, kafējnīcās un citur- ārpus institūcijām- un tas atbrīvo. Nav asociācijas, ka esi piesaistīts vienai vietai, kā tas ir skolā, kad jūties kā "kastē". Piedalīšanās ir lieliska iespēja gūt papildus atbalstu, kas ir ārpus ģimenes.

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

Informācija ievietota 2019. gada 23. septembrī



Intervija ar projekta dalībnieci Anželu

Pagājušā gada vasarā Anžela (22 gadi) bija īstermiņa brīvprātīgajā darbā "Corners of Europ" Itālijā, kur darbojās grupā ar citiem jauniešiem uz nepadzīvotas saliņas, kas ir svarīgs putnu migrācijas ceļa punkts. Tā noslēdzās viņas vasara un iesākās studijas Liepājas Universitātes Jauno mediju mākslas programmā. Šobrīd paralēli studijām viņa un strādā par viesmīli kā arī izstrādā sieviešu garderobē noderīgu priekšmetu protatipus, sapņo fotografēt putnus, jo tie liekas graciozi un tik skaisti dzied.

Pirms gada Anžela piedalījās projektā, tāpēc aicināju uz nelielu sarunu par savu pieredzi un skatījumu uz mūsdienu jauniešu dzīvi, izaicinājumiem un priekšrocībām.

Ar kādu simbolu, dziesmu, parādību tu raksturotu mūsdienu jaunatni un kāpēc?

- Jaunatni asociētu ar kafiju - ja to iedzer par daudz, tad nav labi, bet ja ar mēru, tad ir enerģija. Jaunieši ir enerģiski un, ja izmanto iespējas un ir vēlme ieguldīt sevī, tad var kļūt par labu "kafiju".

Kādas tavuprāt ir mūsdienu jaunatnes priekšrocības un lielākie izaicinājumi?

- Šobrīd kopumā visiem cilvēkiem ir priekšrocības. Ir atvērtas robežas, viss ir pieejams, nav deficīta. Var uzsāt savu biznesu vienkāršāk un ar mazākiem ieguldījumiem nekā pirms divdesmit gadiem. Ir cilvēki, kas ir noguruši no dzīves un ar savu ietekmi velk arī pārējos līdzī negatīvitātē un tas ir izaicinājums. Arī vērojot bildes sociālajos tīklos, cilvēki spriež, kā ir jādzīvo, tas iespaido un kļūst par mērķi. Bet jāsaprot, ka bildes sociālajos tīklos nav realitāte, aiz bildes ir pilnīgi cita dzīve. Ja kaut kas ir vai pieder cilvēkam, piemēram, apģērbs, suņuks, pasākums, tas vēl nenozīmē, ka arī TEV tas ir obligāts un vajadzīgs. Cilvēki dzīvo pēc noteiktiem šabloniem.

Kāds atbalsts visvairāk nepieciešams jauniešiem un kur to saņemt vai kur meklēt?

- Visvairāk jauniešiem nepieciešams morālais atbalsts. Kad biju projektā, biju pesimistiski noskaņots un man likās, ka arī dalība neko nemainīs un nedos, biju pieradusi, ka viss ir slikti un neticēju, ka būs vērts. Bet darbnīcas, cilvēki apkārt, psihologa un karjeras konsultanta atbalsts palīdzēja. Sapratu, ka ir cilvēki, kuri nedomā tikai par sevi, ir nesavtīgi un ar labiem nodomiem. Atbalstu jāmeklē cilvēkos. Tādos, kas nedomā tikai par savu izdevīgumu. Vēl liels atbalsts ir draudzība. Ja ir kāds, kas gatavs dot neko neprasot pretī un tev gribās rīkoties tāpat. Liela nozīme, kādi cilvēki ir apkārt, ar ko tiecies, sarunājies. Vēl ļoti daudz dod ārzemju braucienu pieredze. Piedaloties īstermiņa brīvprātīgajā darbā Palermo, man bija kultūršoks, jo satiku tik dažādus cilvēkus ar vēlmi palīdzēt.

Kas bija tavs lielākais ieguvums pēc dalības projektā vai tā laikā?

- Domāšana. Es mainīju savu domāšanu. Paskatījos uz lietām un pasauli no cita skatu punkta. Kas iepriekš likās pazīstams, kļuva svešs un iepazinu to, kas līdz šim bija svešs. Tagad drošāk jūtos, varu sarunāties ar cilvēkiem. Ir mainījušās intereses, mūzika, ko klausos. Atradu savu otro pusīti. Atteicos no draugiem, kuri gremdēja un ar kuriem biju konkurējošās attiecībās nevis atbalstošās. Tagad vairāk iedziļinos, lai saprastu citus cilvēkus, ģimenes locekļus. Mācos baudīt mirkli. Iepriekš neticēju, ka kādai darba vietai esmu vajadzīga, bet tagad ir tā, ka mani negrib laist prom- novērtē. Projekta laikā apmeklēju meikap kursus, kas man šobrīd ļoti noder, jo zinu, kā varu izskatīties labāk, kā par sevi parūpēties un labi izskatīties.

Ko tu par sevi saprati, atklāji vai iemācījies, piedaloties projektā?

- Esmu kļuvusi drosmīgāka un māku pastāvēt par savu viedokli, aizstāvēt sevi, kad nepieciešams. Tagad analizēju citu viedokli par sev, vai tas ir objektīvs, filtrēju.

Kā sadarbība ar mentoru tev palīdzēja vai motivēja?

- Sākumā bija bail sarunāties ar mentoru, bet no pirmā acu skatiena bija skaidrs, ka viņa ir mīļš cilvēks. Ātri jutos komfortabli, lai gan sākumā negribēju visu stāstīt, starp mums izveidojās draudzīgas attiecības un bija viegli runāt. Mentore pamudināja aizbraukt brīvprātīgajā darbā. Sākumā man likās nereāli, jo neticēju, ka mani var izvēlēties. Mentore noteikti mani ietekmēja pozitīvi- aicināja uz darbnīcām, sarunāja konsultācijas pie

speciālistiem, kursus. Man liekas mentora svarīgākasi uzdevums ir saprast, kas jauniešiem pietrūkst, lai viņš atvērtos. Jāatrod pareizā atslēdziņa un tad viss notiek.

Kam tu ieteiktu piedalīties projektā un kā tu noraksturotu piedalīšanās procesu?

- Ikvienam jauniešiem īstenībā.

Tiem, kuri nemācās, nestrādā ir iekšējā spriedze, aizvērtība. Tāpēc projekts palīdz saprast, ka pasule nav pret tevi, bet ar tevi. Katram taču ir savi "nē", kaut kas kas apstādina, lai gūtu sasniegumus vai realizētu lielus mērķus. Arī šis laiks projektā palīdz saprast sevi. Tas ir kā meditācija - esi kopā ar sevi un ar citiem, vari saprast savas emocijas un jūtas, saprast, kuri stereotipi apstādina. Piedalīšanos raksturotu kā pētīšanu. Jo es pētīju savu pilsētu, rajonu un pēkšņi saredzēju savādāk. Caur radošajām darbnīcām un dažādu vietu apmeklēšanu sapratu, ka Liepājā ir tik daudz ko darīt. Iepriekš redzētās mājas- betona kastes, ierastais ceļš no skolas uz mājām- nekas nepārsteidza. Brīnos, kā neko citu nepamanīju? Tāpēc, ka neinteresējos! Izrādās, tik daudz notiek un es varu piedalīties, redzēt, iepazīties...

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Informācija ievietota 2019. gada 20. augustā

Projekts "Proti un Dari" aicina jauniešus iesaistīties

Jau no 2016. gada visā Latvijā tiek īstenots projekts "Proti un Dari". Līdz šim brīdim projektā jau bijuši iesaistīti 140 Liepājas jaunieši, kuri pēc dalības projektā ir uzsākuši darba gaitas vai mācības izglītības iestādēs, reģistrējušies kā pašnodarbinātas personas vai iesaistījušies nevalstisko organizāciju darbībā.

Projekts piedāvā jauniešiem saņemt mentora atbalstu, apmeklēt kursus, piedalīties darba interviju simulācijās, biznesa darbnīcās, karjeras konsultācijās, trenēties darba meklējumos, iepazīt interesējošo profesiju, doties ekskursijās uz uzņēmumiem, iesaistīties radošās aktivitātēs u.c.

Projekta mērķis ir attīstīt mērķa grupas jauniešu prasmes un veicināt viņu iesaisti izglītībā, tai skaitā aroda apgūvē pie amata meistara, Nodarbinātības valsts aģentūras (NVA) vai Valsts izglītības attīstības aģentūras (VIAA) īstenotajos Jauniešu garantijas projektu pasākumos vai Nodarbinātības valsts aģentūras īstenotajos aktīvajos nodarbinātības vai preventīvajos bezdarba samazināšanas pasākumos, kā arī nevalstisko organizāciju vai jauniešu centru darbībā.

Projekts piemērots jauniešiem vecumā no 15-29 gadiem un norisināsies vēl līdz 2020. gada oktobrim. Projekts tiek īstenots ar Eiropas Sociālā fonda atbalstu.

Informāciju sagatavoja

Kristīne Jonova

Projekta "Proti un Dari"

sabiedrisko attiecību koordinatore

E-pasts: proti.dari@inbox.lv

Tālrunis: 26 386 535

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

Informācija ievietota 2019. gada 3. jūlijā

Intervija ar projekta dalībniekiem un mentoriem

Rietumu Radio intervija ar projekta mentoriem - Kristīni Jonavu un Lindu Ulāni un projektā iesaistīto jaunieti Denisu Demčenko.

Intervija pieejama [facebook.com/rietumradio](https://www.facebook.com/rietumradio)

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

Informācija ievietota 2019. gada 28. maijā

Projekta dalībiece leva



Foto no personīgā arhīva – mirkļi, kas iedvesmo

Mūziku vai studijas? Abus!

Kad leva piedalījās projektā, bija vēl ziema un ārā sniga. Tie bija trīs mēneši, kuru laikā leva piedzīvoja sava veida transformāciju. Bija dažādi kopā piedzīvoti momenti, bet

svarīgākais, ka kopā ar mentoru tika svinēta iestāšanās augstskolā un par godu tam pludmalē tapa priecīgi sniegavīru zvēri.

Sarunājām, ka leva uzrakstīs savas pārdomas par jaunatni un projektu. Turpinājumā lasiet interviju ar levu (20 gadi) kā pati par sevi saka- psiholoģijas pirmā kursa studente ar sliktu humora izjūtu, bet labu saprašanu mūzikā.

Kāds ir tavs ikdienas moto un kur smelies iedvesmu

Neesmu sev konkrēti definējusi kādu moto. Vados pēc prāta un sirdsapziņas. Ēdiens un svaigs gaiss ir labi motivatori, jo kuram gan gribētos nomirt no bada vai gaisa trūkuma! Mani iedvesmo radošums, jaunu ceļu meklējumi, cilvēki, kas darbojas, un domā, kāpēc darbojas.

Ar kādu simbolu, dziesmu, parādību tu raksturotu mūsdienu jaunatni un kāpēc

Manuprāt, mūsdienu jaunatni kopumā diezgan precīzi raksturo šī laika populārā kultūra. Kā spilgta un ne visai gaumīga plastmasas vāze.

Kādas tavuprāt ir mūsdienu jaunatnes priekšrocības un lielākie izaicinājumi

Priekšrocības - informācijas brīvā pieejamība. Izaicinājumi - personīgā skatījuma vērtības apzināšanās lētās masu kultūras un bezvērtīgu prioritāšu dominances laikmetā.

Kāds atbalsts visvairāk nepieciešams jauniešiem un kur to saņemt vai kur meklēt

Pēc saviem novērojumiem spriežu, ka daudzus jauniešus nomāc nākotnes neskaidrība, kas sakņojas nespējā izsecināt konkrētas personīgās intereses, kuras potenciāli integrēt nākotnes plānu auglīgā izstrādē. Šī jautājuma risināšana, manuprāt, ir problēma, kura būtu risināma valsts izglītības sistēmas ietvaros. Laikmets, kurā dzīvojam, acīmredzami atšķiras no līdz šim piedzīvotajiem ar informācijas gūzmu, tāpēc šobrīd un turpmāk nepieciešamākā prasme būs tūlītēja informācijas kritiska izvērtēšana un atlase. Respektīvi, cilvēkiem jā māca nevis zināt un atcerēties, bet gan domāt - savienot punktus.

Godīgi sakot, nav ne jausmas, kur šādu atbalstu jauniešiem šobrīd meklēt. Pati labprāt aprunājos, ja kāds meklē ceļu, bet, laikam jau interese par lietu norisi jāierāda jau bērna vecumā, kad prāts vēl labprātīgi pieņem variantus.

Kas bija tavs lielākais ieguvums pēc dalības projektā vai tā laikā

Bieži nākas dzirdēt, ka jauniešis sāk darbu pie savas idejas attīstības, taču dažādu iemeslu dēļ to pārtrauc. Tā gadījās arī man. Pie sākotnējās idejas atgriezties man neizdevās, bet projekta ietvaros uzsākt jaunas sanāca gan. Tāds īslaicīgs, bet labs ieguvums. Tajā skaitā - karjeras konsultācijas, konkurētspējas un pašapziņas paaugstināšanas semināri, papildus prasmju un iemaņu apgūšana, lai veiksmīgāk turpinātu darbu esošajā vai citā jomā, kas saistīta ar komunikāciju.

Ko tu par sevi saprati, atklāji vai iemācījies, piedaloties projektā

Nepacietību kā netikumu dažreiz var pavērst kā sev izdevīgu gājienu.

Kā sadarbība ar mentoru tev palīdzēja vai motivēja

Man likās, ka tā bija lieka laika tērēšana abām pusēm. Visvairāk tāpēc, ka man nebija pieredzes darbā kopā ar mentoru. Tāpat gaidīju, ka mentors vadīs procesu un mans pienākums būs vienkārši paklausīties gudrus padomus, bet tā nenotika. Laika gaitā

sapratu, ka man ir jābūt ar skaidru izpratni, kas ir mana problēma, kuru vēlos mainīt, pieredze kuru iegūt un ideja, kuru īstenot. Mentors pats no sevis to nesaprātis, tāpēc tika mainīta gan attieksme, gan pieeja lietām un sasniedzu izvirzīto mērķi.

Kam tu ieteiktu piedalīties projektā un kā tu noraksturotu piedalīšanās procesu.

Ieteiktu piedalīties jauniešiem, kurš nemācās, nestrādā un ir sociāli neaktīvs. Piedalīšanās procesu raksturotu kā mainīgu- sākumā viss ir šķietami labs un pūkains, bet...ah...nepamēģināsi - nezināsi.

No mentora skatu punkta

Ieva izmantoja daudzas projekta iespējas. Apmeklēja angļu valodas kursus, lai celtu savu zināšanu līmeni. Ar entuziasmu mācījās spēlēt kokli un gāja uz personības iepazīšanas lekcijām. Uzskatu, ka sasniegtais tik īsā laika posmā ir ļoti labs rezultāts. Jauniete sākumā bija izvirzījusi mērķus, kas atšķīrās no galamērķa. Kopā strādājot, noteicām prioritātes un neatlaidīgi gājām uz tām. Iestāšanās augstskolā ir devusi nepieciešamo virzienu sevis attīstīšanai un paaugstinājusi pašapziņu. Lepojos ar jaunieta sasniegumiem un to, ka nepamet novārtā, bet pilnveido arī savus hobijus. Ir iegūts līdzsvars apvienota akadēmiskā izglītošanās un muzicēšana, kas dod lielu prieku un enerģiju.

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

Informācija ievietota 2019. gada 20. martā

Projekta dalībiece Aija



Aijas dalība projektā ir veiksmīgi noslēgusies. Jautājām Aijai, kā viņai patika dalība projektā „Proti un Dari”.

„Informāciju par projektu pamanīju Facebook, Proti un Dari, Liepāja, tieši īstajā laikā. Biju pārtraukusi darba attiecības un nesen kā precējusies. Meklēju sevī radošo dzirksti. Vēlējos rast sevī pārliecību par darbošanos radošajā lauciņā, jo pirms projekta apgūtā izglītība un darba pieredze bija saistīta ar biroja darbu. Kopumā projektā biju sešus mēnešus, kuru laikā varēju labāk iepazīt sevi. Tāpat apguvu skropstu pieaudzēšanu un make up pamatus. Skropstu pieaudzēšana mani vienmēr ir interesējusi. Projekts nostiprināja pārliecību, ka, lai saprastu, kas patīk – ir jādara un jāizmēģina. Lielākais ieguvums no projekta ir dinamika, kura parādījās manā ikdienā un iespēja apgūt jaunas prasmes.”

Aija aktīvi darbojās šūšanas grupiņā. Kur tapa dažādas lietas. Gan gultiņas dzīvnieku patversmei, gan somas labdarības tirdziņam, gan skaisti svārki un kleita sev.

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

Informācija ievietota 2019. gada 15. martā

Iepazīstiet mentori Ritu



Pastāsti par sevi! Ko Tu darīji, pirms iesaistījies projektā? Kāda ir Tava pieredze saistībā ar jauniešiem?

Pirms iesaistījos projektā „Proti un Dari”, strādāju sociālajā aprūpes centrā. Mana pieredze pamatā bija saistīta darbā ar cilvēkiem ar īpašām vajadzībām, tai skaitā jauniešiem.

Kur Tu uzzināji par projektu? Par projektu uzzināju, jo meklēju iespējas jauniešiem no sociāla aprūpes centra interesanti un pilnvērtīgi pavadīt savu laiku, ārpus sociālā aprūpes centra sienām. Projekts bija lieliska iespēja ne vien jauniešiem ar invaliditāti, bet kā beigās izrādījās – arī man pašai!

Kāds bija iemesls, lai iesaistītos „Proti un Dari?” Iesaistīties projektā mani visvairāk vilināja iespēja strādāt ar jauniešiem individuāli un veltīt katram jauniešim tik daudz laika, cik tas būtu nepieciešams, lai sasniegtu vēlamu rezultātu. To ir ļoti grūti pilnvērtīgi realizēt strādājot ar jauniešiem valsts iestādē, tāpēc man bija svarīgi pieņemt šo izaicinājumu.

Cik ilgu laiku Tu esi mentors? Kāpēc Tu nolēmi kļūt par mentoru? Kādas īpašības, Tavuprāt, jāpiemīt labam un kompetentam mentoram? Sākumā projektā strādāju tikai kā programmu vadītāja. Mentore esmu aptuveni pusgadu. Lai strādātu par mentoru, svarīga ir spēja iejusties otra cilvēkā ādā, vēlme saskatīt otra cilvēka stiprās un vājās puses. Esmu no tiem, kas uzskata, ka mīlestība pret to, ko tu dari, spēj paveikt brīnumus ikvienā darbā.

Ar cik jauniešiem Tu esi strādājusi? Vai vari mazliet pastāstīt par sadarbību ar viņiem? Kā mentore esmu strādājusi ar trim jauniešiem, no kuriem visi ir cilvēki ar īpašām vajadzībām. Tā kā jaunieši ar invaliditāti ir mans sirdsdarbs un aicinājums, lieki piebilst, ka tas ir sagādājis daudz prieka un brīnumainu brīžu. Sadarbība ar jauniešiem ir bijusi ļoti veiksmīga, jo “atslēgas vārds”, manuprāt, ir tas, ka visi raugāties vienā virzienā. Turklāt, svarīgi ir ne vien “uztaustīt” jomu, kurā jauniešiem iedegas acis, bet arī radīt viņam apstākļus, kas īsti neatbilst viņa komforta zonai. Ir gadījies piedzīvot kā jauniešiem atrod sevi, tieši jomā, par kuru nekad nebija domājis.

Kādi, Tavuprāt, ir jauniešu lielākie ieguvumi no šī projekta? Lielākais ieguvums, manuprāt, ir tas, ka jauniešiem saņem necerēti daudz uzmanības sev, kā personībai. Tas ir milzīgs ieguldījums jaunieša pašapziņas laucīnā, kas vairumā gadījumu nospēlē noteicošo lomu jaunieša turpmākajās izvēlēs, kas veido viņa tālāko dzīvi. Projekts ir kā tāds atspēriena punkts, balsts un iedrošinātājs. Savā ziņā, varētu teikt, ka mēs, “Proti un Dari” komanda, esam kā tilts no saliņas “Es protu” uz saliņu “Es daru!”. Jauniešiem ir ārkārtīgi būtiski apzināties sevi abos šajos posmos un nepalikāt pirmajā.

Kādi ir Tavi personiskie ieguvumi no šī projekta? Jo ne tikai jaunieši iegūst, bet arī mēs – mentori? Vai Tev ir bijusi kāda sadarbība ar jauniešiem, kas tavs, kas silda sirdi un gribas sev par to uzstāt pa plecu? Pastāsti, lūdzu. Kas Tevi motivē šim darbam? Ņemot vērā to, ka Latvijā jauniešiem ar īpašām vajadzībām ir ārkārtīgi maz iespēju kvalitatīvi pavadīt laiku ikdienā un realizēt sevi jomās, kurās viņi ir spējīgi pilnvērtīgi darboties, mani dara laimīgu fakts, ka esmu vismaz kādam no viņiem dzīvi padarījusi krāsaināku. Viennozīmīgi, jāpiekrīt, ka šajā darbā jaukākais ir tas, ka jaunieši brīžiem sniedz vairāk prieka man, nekā es viņiem. Vai varat iedomāties kāda ir sajūta, kad sēdi blakus 19 gadīgam jauniešim, kurš pirmo reizi dzīvē vēro džezas koncertu? Un viņš vēl aplaudē kā īsts profesionālis! Lūk, kas mani motivē.

Ja Tev būtu iespēja kādu iedrošināt, lai piedalās „Proti un dari”? Es aicinu cilvēkus ikdienā būt modriem un pamanīt jauniešus, kuriem vajag pavisam maz – tikai Tavu draudzīgo smaidu un pamudinājumu, lai viņu dzīve izmainītos, iespējams, par 180 grādiem! Un, protams, nāc un iesaisties projektā “Proti un Dari!”

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

Informācija ievietota 2019. gada 15. martā

Iepazīstiet mentori Kristīni



Pastāsti, lūdzu, par sevi! Ko Tu dariji, pirms iesaistījies projektā? Kāda ir Tava pieredze saistībā ar jauniešiem?

Liepājā dzīvoju nesen. Pirms tam dzīvoju Rīgā, bet manas dzimtas mājas atrodas Līvānos. Dzīvojot Rīgā, strādāju sociālajā dienestā. Saistība ar jauniešiem? Jā, bija gan, jo darbojos jauniešu centrā. Tāpat aktīvi iesaistījos dažādos projektos. Kad pārcēlos uz Liepāju, tad nezināju ar ko sākt, ko vēlos darīt. Satiku Lindu, kura aktīvi darbojās „Proti un Dari”.

Sākumā Linda mani iesaistīja kā brīvprātīgo „Jauniešu mājas” darbībā un pēc tam pastāstīja par projektu „Proti un Dari”. Tas mani ļoti ieinteresēja, tāpēc nolēmu pieteikties par mentoru.

Kur Tu uzzināji par projektu?

Īstenībā par šo projektu uzzināju, kad biju Briselē. Biju devusies apmācībās. Un tur man pastāstīja, kas šis par projektu un ka man jāiesaistās, jo šis darbs varētu padoties un būt saistošs.

Kāds bija iemesls, lai iesaistītos „Proti un Dari?”

Laikam jau iepriekšējā pieredze bija kā motivātors, lai iesaistītos. Man ļoti patika iepriekšējais darbs, bet tas bija par smagu, depresīvu un es izdegu. Tāpēc mērķauditorija no 15 – 29 gadiem šķīta, ka varētu būt laba, jo tie ir jauni, pozitīvi cilvēki. Tāpat es bieži saredzu cilvēkus to, ko varbūt viņi paši neredz. Man patīk šī sajūta, kad varu palīdzēt kādam saprast, ieraudzīt to, ko viņš pats nebija novērtējis sevī.

Cik ilgu laiku Tu esi mentors? Cik jaunieši Tev ir bijuši? Vai Tu vari mazliet pastāstīt par sadarbību ar viņiem? Kā mentors strādāju gandrīz gadu. Kopumā man ir bijušas 10 jaunietes. Katra savādāka, ar savu dzīves pieredzi, ar savu skatījumu uz pasauli, savām vēlmēm. Mēs kopā devāmies uz dažādām vizītēm, iepazīnām dažādas profesijas, skolas utt. visu to, kas varētu pēc projekta noderēt. Es ar saviem jauniešiem labprāt komunicēju neformālā gaisotnē – pastaigas, kafejnīcas, saziņa virtuālajā pasaulē. Kad es satieku jaunieti pirmo reizi, man jau ir tāds kā „plāns”, ka varētu šo un to un vēl šo, bet...tik bieži šis plāns neder un nākas ieviest korekcijas, jo ir jāpielāgojas. Bieži ir jāpielāgojas gan man, gan jauniešiem, jo tikai tā, kopā, mēs varam sasniegt mērķi. Dažreiz gadās, ka labāk ir darīt kaut ko kopā, nekā vienkārši runāt.

Kādi, Tavuprāt, ir jauniešu lielākie ieguvumi no šī projekta?

Kontakti! Jo piedaloties aktivitātēs mums ir iespēja iepazīties ar citiem un mēs nekad nezīnām, vai šis kontakts mums nenoderēs uz priekšdienām. Redzes loka paplašināšana arī ir liels ieguvums. Un ne vienmēr jaunieši to apzinās uzreiz. Dažreiz viņi to saprot tikai pēc tam. Visvairāk, manuprāt, jānovērtē brīvība, jo šeit jaunieši var izteikt savas vēlmes un tad mēs kopīgi to cenšamies realizēt. Pati piedalīšanās, izešana no mājas arī ir ieguvums, jo tā mēs pametam savu komforta zonu.

Kādi ir Tavi personiskie ieguvumi no šī projekta? Jo ne tikai jaunieši iegūst, bet arī mēs – mentori?

Pašrealizācija. Varu doties tur, kur, iespējams, viena es nekad neaizietu. Tāpat es attīstu savu komunikācijas prasmi. Uzskatu, ka man ir jābūt kā piemēram jauniešiem, jo tā es varu viņu vairāk motivēt. Un vispār...pēc iesaistes projektā es sajutu to piederības sajūtu Liepājai...Kādā pārcēlos uz dzīvi šeit, tad bija mazliet nedroši, jo viss jauns un nav mans. Tagad esmu iepazīnusi tik daudz – dažādas vietas, uzņēmumus, cilvēkus utt. Jūtos kā daļiņa no Liepājas.

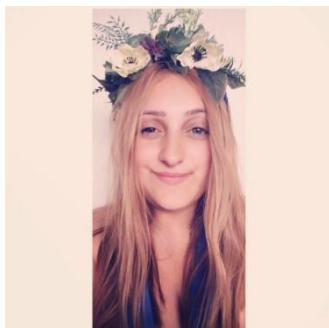
Kas Tevi motivē šim darbam?

Visvairāk motivē gandarījums, ka jauniešiem iet labi, ka redzu rezultātu – kāds iestājies skolā, kāds uzsācis mācības, kāds aizbraucis brīvprātīgo darbā. Tas ļoti motivē!

Ja Tev būtu iespēja kādu iedrošināt, lai piedalās „Proti un dari”?

Protams, ka ir jāiesaistās un jāņem daļība projektā, jo varēs apmeklēt dažādus pasākumus, vietas, satikt interesantus cilvēkus. Apmeklēt kursus. Sastapt līdzīgi domājošos un pārliecināties, ka visām situācijām ir iespējams risinājums.

Iepazīstiet mentori Jolantu



Iepazīstieties! Tā ir Jolanta. Proti un Dari, Liepāja aktīvā, jautrā, smaidīgā, pozitīvā jaunieta. Mums vienmēr prieks par jauniem, aktīviem, darboties gribošiem cilvēkiem.

Varbūt arī Tu vēlies iesaistīties projektā un pavadīt savu brīvo laiku lietderīgi, ar pievienoto vērtību? Marks Tvens ir teicis "Pēc divdesmit gadiem Tu vairāk nožēlosi to, ko neesi izdarījis, nevis, ko esi izdarījis. Tādēļ, ņer vēju savās burās. Sapņo! Atklāj! Iepazīsti. " Projekts „Proti un Dari” Liepājā aktīvi darbojas arī vasarā. Savā pieredzē padalīties piekrita projekta jaunieta Jolanta.

Pastāsti par sevi! Kas Tu esi? Kāda bija Tava ikdiena pirms nonāci projektā „Proti un Dari?”

Mani sauc Jolanta, esmu 23 gadus jauna. Pirms iesaistīšanās projektā mocīju sevi darbavietā, kas, laikam, nebija piemērota man. Tieši šī iemesla dēļ bieži slimoju un sarežģīju dzīvi gan sev, gan kolēģiem. Līdz pieņēmu lēmumu - atbrīvot sevi un izbeigt darba attiecības! Un tieši šeit nostrādāja teiciens „Kad vienas durvis aizveras, kādas citas durvis atveras.”

Kā Tu nonāci projektā „Proti un Dari?”

Tiklīdz biju izbeigusi darba attiecības, es Facebook ieraudzīju reklāmu. Reklāma mani uzrunāja, un pieteicos projektā.

Ar kādu mērķi Tu iesaistījies projektā?

Teikšu godīgi, ka mērķis bija savtīgs. Tajā brīdī domāju, ka viss ko man vajag, ir bezmaksas kursi. Bet laikam ejot, iepazīstot projekta ikdienu un cilvēkus, manas domas mainījās par 180 grādiem.

Cik ilgi Tu esi projektā? Kā aizrit ikdiena projektā? Kā tas Tev palīdzēs nākotnē?

Projektā esmu maksimālo laiku - deviņus mēnešus. Ikdiena ir ļoti raiba. Daudz vizītes, ekskursijas, tikšanās, pasākumi, nodarbības. Tik daudz lietu, kas palīdz iepazīt un izprast citu cilvēku nodarbošanos, uzņēmumu ikdienu, un galu galā - parāda mums jaunas lietas, par kurām vispār pat nebija nojausmas.

Kādi ir Tavi lielākie ieguvumi no šī projekta?

Tie noteikti ir iegūtie sertifikāti par mācībām un darba piedāvājumi no uzņēmumiem, bet pirmajā vietā es noteikti ievietošu jaunus kontaktus, ar kuriem, iespējams, nākotnē sadarboties.

Kāda ir Tava sadarbība ar mentoru? Vai mentora atbalsts Tev ir bijis noderīgs?

Man ir bijuši divi mentori, un no abiem daudz var mācīties. Šobrīd ar esošo mentoru sadarbojos ļoti labi. Grūtību nav. Man ļoti noder mentora atbalsts, kad nepieciešams uzšaut pa pakausi, un pateikt "Tu vari" kad speru nedrošus soļus, un lai pasistu pa plecu, kad viss ir kārtībā.

Tev projekts tūlīt noslēgsies – vai vari teikt, ka esi apguvusi un ieguvusi to, ko vēlējies?

Jā, es esmu ieguvusi miljons reizes vairāk, nekā es biju cerējusi. Man ir daudz pieredzes, daudz ieskati, prasmes, kontaktu, draugu. Daudz jaunu, atklātu horizontu. Mans domāšanas līmenis ir mainījies no pusaudža uz pieauguša cilvēka un esmu sapratusi, ko vēlos darīt nākotnē. Un galvenais – projekts man ir atnesis darbu. Tā kā biju aktīva, ieinteresēta, tad man piedāvāja kļūt par mentoru. Deviņu mēnešu laikā esmu ļoti sadraudzējusies ar šiem cilvēkiem un tāpēc nedomājot piekritu, jo kurš gan cits, ja ne bijušais projekta jaunietis, spēj izprast, aizraut un ieinteresēt jaunus projekta dalībniekus.

Ko Tu ieteiktu tiem, kas domā –iesaistīties vai neiesaistīties šajā projektā?

Galvenais ir nebaidīties no tā, ka projekts tik oficiāli jūs uzrunā, ar nopietniem saukļiem utt. Apakšā slēpjas jauni un forši cilvēki ar kuriem būs patīkami sadarboties. Atceries, ka šie cilvēki (mentori, projektu vadītāji) nav drausmīgie priekšnieki, kam visu laiku jāatskaitās vai tamlīdzīgi... Tici man, arī es tā domāju un no tā baidījos. Tie ir tavi kolēģi, jo jūs kopā strādājat pie Tavas izaugsmes un nākotnes. Jūs esat vienlīdzīgi. Jūs esat komanda.

Tāds ir Jolantas pieredzes stāsts. Arī Tev ir iespēja veidot savu stāstu, jo projektā ir brīvas vietas. Projekta "PROTI un DARI!" mērķa grupa ir jaunieši vecumā no 15 līdz 29 gadiem (ieskaitot), kuri nemācās, nestrādā, neapgūst arodu, nav reģistrēti Nodarbinātības valsts aģentūrā (NVA) kā bezdarbnieki. Iesaistoties projektā Tu varēsi: ņemt dalību pasākumos (nometnēs, semināros, sporta aktivitātēs, kultūras pasākumos, dažādosursos), iegūt brīvprātīgā darba pieredzi, iesaisti nevalstisko organizāciju un jauniešu centru aktivitātēs, pasākumos un projektos. Tāpat Tev būs mentors, kurš palīdzēs, sniegs padomus, atbalstu, motivēs, lai Tu sasniegtu savus mērķus.

Projekts „PROTI un DARI” ir Eiropas Savienības fondu 2014. -2020. Gada plānošanas perioda darbības programma "Izaugsme un nodarbinātība" 8.3.3. specifiskā atbalsta mērķa "Attīstīt NVA neregistrēto NEET jauniešu prasmes un veicināt to iesaisti izglītībā, NVA īstenotajos pasākumos Jauniešu garantijas ietvaros un nevalstisko organizāciju vai jauniešu centru darbībā”, projekts, kuru īsteno Jaunatnes starptautisko programmu aģentūra sadarbībā ar Latvijas pašvaldībām.

Vairāk informācija par dalību projektā, atrodama [Facebook@ protiundariliepaja](#), vai sazinoties ar projekta komandu protidariliepaja@inbox.lv



Informācija ievietota 2019. gada 14. martā

Iepazīstiet mentori Artu



Mentora darbs nav vienīgais, ko Tu ikdienā dari. Pastāsti, lūdzu, kāda ir Tava ikdiena? Kā Tu paspēj visu izdarīt?

Ikdienā es esmu personāla daļas vadītāja – izklaides industrijā. Nedaudz darbojos grafiskajā dizainā un, protams, esmu mentors. Iegūtā izglītība ir saistīta ar mākslu (maģistra grāds stikla mākslā). Laiku visam atrodu, jo patiesībā jau problēma nav laikā, bet iespējās. Un, jo vairāk dara, jo vairāk var izdarīt. Tāpat liela nozīme ir veiksmīgai ikdienas plānošanai.

Kāpēc Tu nolēmi kļūt par mentoru? Kādas īpašības, Tavuprāt, jāpiemīt labam un kompetentam mentoram?

Nolēmu, jo sapratu, ka man ir ko dot jauniešiem – savas zināšanas, dzīves pieredze, darba pieredze. Tā kā dzīvē ir gājis visādi, tad uzskatu, ka mana pieredze var palīdzēt jauniešiem. Kaut vai tas, ka šobrīd strādāju pavisam citā jomā, kas ir nesaistīta ar manu iegūto izglītību. Dalos ar savu pieredzi, jo jauniešiem ir jāiemācās skatīties plašāk, manuprāt, tas pietrūkst mūsdienu jauniešiem. Par īpašībām...noteikti stingrs raksturs (gan pašam pret sevi, gan pret jauniešiem), jābūt empātiskam un pats galvenais – saprātam un

mīlestībai pret to, ko dari, tas mentoru padara par labu mentoru. Kaut gan tas ikvienu cilvēku padara par labu cilvēku.

Cik ilgu laiku Tu esi mentors? Cik jauniešu Tev bijis? Vai vari pastāstīt nedaudz, kāda bija jūsu ikdiena, sadarbība, rezultāti?

Vairāk kā gadu. Skaitu uzreiz grūti pateikt, jo ar kādu sadarbība ir bijusi ilgākus mēnešus, bet ir gadījumi, kad jaunietis jau pēc mēneša uzsāk darbu vai skolas gaitas. Es teiktu, kādi desmit jaunieši ir bijuši kopā. Mūsu sadarbība ir ļoti atkarīga no paša jaunieši, viņa ģimenes stāvokļa, vēlmēm, vajadzībām, izglītības līmeņa utt. Jo man svarīgi ir noskaidrot galveno problēmu. Teiksim, ja jaunietim svarīgi ir atrast darbu, jo ir problēmas ar iztiku, tad, protams, ka uzreiz liekam akcentu uz CV sagatavošanu, piespēcēšanu, sūtīšanu utt. Jo nav jau svarīgi, ko var piedāvāt projekts, svarīgi ir tas, ko tieši konkrētajam jaunietim vajag. Kopumā es cenšos likt akcentu uz sevis pilnveidošanu, izglītošanu un uz individuālām sarunām.

Vai Tev ir bijis kāds gadījums, kad Tu, Tavprāt, esi pieņēmusi nepareizu lēmumu? Kā Tu to risināji?

Jā, ir bijis, protams, domāju, ka katram mentoram tā ir gadījies, bet „izlietu ūdeni jau nesasmelsi”. Kad saskāros ar to pirmo reizi, tad sapratu, ka ir jāiemācās sadzīvot un nešaustīt sevi. Satiku šo jauniešu (ar kuru, manuprāt, pieļāvu kļūdu) pēc kāda laika un sapratu, ka patiesībā – mans lēmums bija pareizs, jo, ja arī citreiz šķiet, ka esi kļūdījies, tad tikai pēc laika saproti, ka tas patiesībā bija pareizi darīts. Un bieži vien jau ir tā, ka tu gaidi to rezultātu no jaunieša – tagad un tūlīt, bet, ja tā nav, tad šķiet, ka darbam nav jēga, bet patiesībā jau tā nav.

Vai Tev ir bijusi kāda sadarbība ar jauniešu, kas tāds, kas silda sirdi un gribas sev par to uzstāt pa plecu? Pastāsti, lūdzu.

Nē, un es domāju, ka tā arī nekad nebūs, jo vienmēr jau gribas un var vairāk un labāk. Un tas rezultāts jau bieži vien atnāk pēc tam, kad esam beiguši sadarbību. Tas laikam ir tāds mīnuss šajā darbā, ka pašam to rezultātu gribas redzēt tagad, bet citreiz savus ieguvumus jaunietis saprot pēc mēneša, diviem, pus gada, kā nu sanāk.

Kā Tu vērtē projektu kopumā, kas ir tas, ko jaunieši visvairāk no šī projekta var iegūt?

Jaunieši patiesībā var iegūt tik daudz. Manuprāt, liels ieguvums ir pieredzes apmaiņa, gan starp jauniešiem, gan mentoriem. Jo tā var ieraudzīt, ka nav jau tikai balts, vai melns, jo pa vidu ir kaut kas pelēks. Vēl viens ieguvums ir sapratne par vecuma atšķirību un, ka tai nav nozīme, jo es vienmēr esmu vecāka par saviem jauniešiem, bet tas nekad nav traucējis mums sadarboties, draudzēties. Un, manuprāt, tas ir svarīgi – saprast, ka sadarboties var dažādi vecumi. Tāpat liels ieguvums ir iespēja izglītoties, apmeklēt dažādus kultūras pasākumus, izrauties no savas ikdienas. Patiesībā – arī šī iešana uz pasākumiem ir ieguvums, jo mēs lieliski zinām, ka ne vienmēr gribas celties, iet, bet vajag, jo mentors gaida un tas rada tādu kā disciplīnu, jo kādreiz visiem būs jāiet uz darbu, tur nevarēs pateikt : ” Es šodien negribu”.

Ko Tu iegūsti no šī projekta? Kāda ir motivācija darot, sniedzot šo atbalstu?

Pelnu savai karmai plusiņus ☐ Tā kā esmu pedagogu ģimenes parstāvis trešajā paaudzē, tad tā pedagoģija ir tuva. Esmu stradājusi arī skolā, bet tas nebija tas, kas līdz galam

saistīja. Darbs kā mentoam ir līdzīga kā skolā, tikai tas, ka varu strādāt ar jaunieši 1:1, kas man patīk daudz labāk. Tāpat man patīk izaicinājumi.

Kā Tu iedrošinātu jauniešus, lai iesaistās projektā?

Vajag iesaistīties projektā, pamēģināt, īpaši, ja šobrīd esi apjucis, apmaldījies, nezini, ko darīt. Kopā mēs varam atrast mērķi, ja ne visai dzīvei, tad šim brīdim, lai izmainītu savu ikdienu. Manuprāt, ir ļoti forši, ja ir kāds, kas ikdienā atbalsta, uzklausa un palīdz.

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA

Eiropas Sociālais
fonds

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

Informācija ievietota 2018. gada 27. augustā

Iepazīstiet mentori Lindu Ulāni!



(Foto: Inese Priedīte)

“Kad strādāju Jauniešu mājā, tur bieži tikās projektā iesaistītie – gan komanda, gan jaunieši. Jau tad es sapratu, ka šis ir viens no jēgpilnākajiem projektiem jauniešiem. Līdz tam biju mentorējusi ārzemju brīvprātīgos jauniešus un man likās, ka varu pamēģināt strādāt arī šajā projektā. Projekts „PROTI un DARI!” ir lielisks līdzeklis, kas var palīdzēt atrast savu ceļu, nospraust atbilstošus mērķus un spert pirmos soļus to sasniegšanā. Un man ir prieks, ka varu būt daļa no šī procesa. Mentora uzdevums ir atbalstīt jaunieši šajā

procesā, atrast piemērotākās aktivitātes, pasākumus atbilstoši jaunieša vajadzībām. Un viss notiek sadarbībā ar pašu jauniešu – nekas netiek darīts bez viņa piekrišanas. Pats jauniešu arī var ieteikt aktivitātes, ko viņš vēlētos īstenot, piemēram, minēt uzņēmumus, kurus gribētu apskatīt no iekšienes, norādīt, kādi cilvēki viņu iedvesmo, un mentors vai programmu vadītājs var palīdzēt noorganizēt šīs tikšanās. Es projektu saucu par visu iespēju apkopojumu, jo tas tiešām piedāvā aktivitātes, ko ārpus projekta jauniešu nekad neizmanto. Mēneša gaitā izrunājam visu pieredzēto, un es mēģinu ieraudzīt, kas ir tas, kas jauniešu acīm liek iemirdzēties. Iespējams, šis arī tad ir īstais virziens, uz ko jauniešu var koncentrēties.

Rezultāti ir ļoti atšķirīgi, jo arī jaunieši ir dažādi. Reizēm lielākais ieguvums ir izlauzties no savas ikdienas, no sava „burbuļa”, ieraugot, cik daudz iespēju tomēr ir apkārt. Tikt ārā no apkārtējo viedokļu rāmja un sākt veidot savu viedokli, tas arī ir ļoti svarīgi. Esmu strādājusi ar jauniešu, kas projekta laikā atrada darbiņu, bet pēc kāda laika saprata, ka tas nav domāts viņai. Arī tā ir laba skola saprast, kas nav domāts tev. Savukārt kādai citai manis mentorējamai jauniešu šīs programmas kulminācija bija iespēja tikties un nointervēt cilvēku, kas viņu iedvesmo un ko viņa apbrīno. „PROTI un DARI!” projekts ir ļāvis viņai piepildīt sava veida sapni, līdz ar to liekot saprast, cik daudz kas ir realizējams saviem spēkiem, cik daudz iespēju patiesībā ir apkārt.

Šobrīd 3-4 reizes nedēļā tiek ar 19-gadīgu puisi ratiņkrēslā, kurš visu dzīvi dzīvo aprūpes centrā. Puisis ir ratiņkrēslā, tādēļ projekta lieliskākā dāvana viņam ir iespēja biežāk tikt ārā no bērnunama un uz ļoti atšķirīgiem pasākumiem – gan rokdarbiem, kas palīdz attīstīt mazo motoriku, gan arī mākslas izjūtu, kā arī vizītēs uz dažādām iestādēm, sabiedriskiem pasākumiem. Viņu priecē tas, kas ir apkārt, viņu priecē redzēt mani, doties pastaigās, sals degungalā, klausīties citu stāstos, sauļoties utt. Mēs kopā rakstām pasakas, kā arī dodamies uz dažādām nodarbībām. Aizdomājos arī par rudeni, kad tik daudz laika man nebūs, ko viņam veltīt. Bet līdz tam - izbaudu visu, ko viņš man māca, gan smaidīt uz ielas, gan ieklausīties, gan pamanīt dzīves sīkumus, kas ikdienas skrējienā neliekas nozīmīgi, tomēr kopumā veido svarīgu pamatu mūsu izvēlētajiem ceļiem”, atzīst mentore Linda.

Linda ir arī dzejniece (Linda Skranda), Dakteris klauns, vada lasītāju klubiņu "Grāmatēži", strādā starptautiskā vidē, piesaista brīvprātīgos, mīl rakstīt, piedalās dzejas lasījumos, māca biblioterapiju un rakstniecību Liepājas cietumā un vēl, un vēl. Prieks kopā darboties!



Informācija ievietota 2018. gada 27. augustā

Intervija ar projekta “Proti un Dari” dalībnieci Montu



Pastāsti, lūdzu, par sevi! Ko Tu darīji, pirms iesaistījies projektā?

Mani sauc Monta, esmu 26 gadus jauna. Esmu divas reizes beigusi Liepājas Valsts Tehnikumu. Pirmo reizi iestājos pēc 9. klases par ēdināšanas pakalpojumu speciālistu un mācījos 4 gadus. Otro reizi neilgi pirms iestāšanās projektā. Pus otru gadu apguvu loģistiku. Pēc tam, kad biju beigusi skolu, es vēl neplānoju mesties darba meklējumos. Ilgi domāju un izlēmu, ka vēlos apgūt manikīra specialitāti, tāpēc sāku meklēt, kur Liepājā mums ir pieejami kursi. Atkal sāku mācīties. Vienmēr esmu bijusi aktīva persona. Skolā biju viceprezidente un vadīju skolas pasākumus, kā arī esmu vadījusi radio raidījumus „Rietumu radio”. Un tā varētu turpināt un turpināt ...

Kur Tu uzzināji par projektu?

Par projektu es uzzināju sociālajā tīklā Facebook, ieraudzīju afišu. Padomāju, ka man varētu patikt šis projekts, jo man patīk iepazīt jaunus cilvēkus un būt aktīvai. Tā nu es uzrakstīju vēstuli, ka vēlos pieteikties un iesaistīties projektā. Tākā es atbildu projekta mērķauditorijai, tad ar februāri iesaistījos un sāku darboties projektā.

Kāds bija lemesls, lai iesaistītos „Proti un Dari?”

lemesls? Hmm....Laikam man kārtējo reizi gribējās iepazīt jaunus cilvēkus un ne tikai. Man patīk sevi nepārtraukti pilnveidot un uzskatu, ka projekta ietvaros man tas izdodas.

Kādi, Tavuprāt, ir lielākie ieguvumi no šī projekta?

Ieguvumi no projekta man ir, pirmkārt, ka esmu iepazinusi daudz feinus cilvēkus, ar kuriem labprāt kontaktējos ikdienā. Esmu atklājusi daudz ko jaunu sevī šo septiņu mēnešu laikā, kopš esmu projektā. Man ļoti patīk gleznot un to es atkāju projektā, jo iepriekš nekad to nebiju darījusi. Gleznošana man ir kā tāda sava veida meditācija.

Cik ilgu laiku Tu esi projektā? Kā aizrit ikdienu projektā? Kā visas šīs aktivitātes Tev varētu palīdzēt nākotnē?

Projektā esmu jau 7 mēnešus, neticami ilgs laiks ir pagājis. Katra nedēļa un katrs mēnesis projektā ir dažāds. Vasarā gan ir tāds mierīgāks, bet tā dienas aizrit diezgan aktīvi. Katru reizi uzzinu un iemācos ko jaunu, ne tikai to, kas jauns ir Liepājā, bet arī ārpus tās. Tā kā aktivitāšu loks ir ļoti plašs, tad vienmēr vari atrast ko tādu, kas tevi aizrauj. Nākotnē man noteikti noderēs kursi (manikīra un make – up pamati), kurus projekts man ir devis, kā arī elementāras vizītes uz Liepājas uzņēmumiem, kur man ir bijusi iespēja iepazīties, ar ko nodarbojas tieši šie uzņēmumi. Esot projektā, tu sāc raudzīties uz pasauli citām acīm un varbūt sāc redzēt to, ko iepriekš nebiji redzējis vai tieši otrādi negribēji redzēt.

Kāda ir Tava sadarbība ar mentoru un citiem projekta dalībniekiem?

Tā kā esmu vienmēr bijusi sabiedriska un man nekad nav bijusi problēma sadraudzēties ar cilvēkiem, es uzskatu, ka mana sadarbība gan ar mentoriem, gan projekta jauniešiem ir ļoti laba. Es parasti apmeklēju visu, ko vien varu apmeklēt, jo man ir interese ieraudzīt ko jaunu un līdz ar to manam mentoram ar mani ir viegli strādāt.

Vai iesaistoties projektā Tu zināji, ko vēlies „saņemt” no šī projekta? Vai Tavas vēlmes un cerības piepildījās?

Laikam godīgi jāsaka, ka nebija tā ka vēlējos kaut ko saņemt no projekta, es ņēmu to, ko man deva, un esmu apmierināta. Es pat teiktu, ka esmu saņēmusi vairāk kā vispār varēju iedomāties!

Ja Tev būtu iespēja kādu iedrošināt, lai piedalās, ko Tu teiktu?

Es būtu tikai priecīga, ja man izdotos kādu iedrošināt iestāties projektā! Ja tu, jauniets, esi apmaldījies un nezini, ko īsti dzīvē vēlies darīt, un meklē atbalstu, tad droši nāc un pievienojies projektam. Mēs šeit esam tik ļoti dažādi cilvēki. Nebaidies, te nav skola vai darbs. Šeit pavisam vienkārši tevi var ievirzīt pareizās slīdēs un, iespējams, tu sapratīsi, kas ir tas, ko tu nākotnē vēlies darīt! Un tici man, esot projektā tu par sevi atklāsi daudz jauna. To es tev varu teikt no personīgās pieredzes!

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

Informācija ievietota 2018. gada 1. augustā

Iespazīsimies ar projekta mentori SANITU ZANDERI!

Sanita kā mentors projektā „PROTI un DARI!”, darbojas jau no projekta sākšanās 2016.gadā. Sanita ir strādājusi ar dažādiem jauniešiem, taču vairāk ir sanācis ar jauniešiem ar īpašām vajadzībām. Šiem jaunieši ir nepieciešams atrast pieeju, lai spētu sadarboties un ne katram tas ir pa spēkam. Sanita ir viens no tiem cilvēkiem, kas prot atrast ceļu pie šiem jauniešiem.



Sanita, pastāsti, lūdzu, par sevi! Kas Tu esi? Kāda bija Tava ikdiena pirms nonāci projektā „PROTI un DARI!”

Es darbojos „Amatnieku namā”, esmu amatu meistars, strādāju ar ādu un darīnu dažādus izstrādājumus no ādas - gan rokassprādzes, gan auskarus, somas, grāmatu vāciņus u.c. lietas. Ikdienā vadu radošās nodarbības un meistarklases dažādiem interesentiem (jauniešiem no dienas centra, tūristiem, ir bijusi iespēja vadīt radošās darbnīcas arī vecmeitu/vecpuišu ballītē u.c.).

Kā Tu iesaistījies projektā „PROTI un DARI!”

Kad projekts sāka darboties Liepājā, tad mani un vēl kādas kolēģes no „Amatnieku nama” aicināja pievienoties kā pulciņu vadītājas. Tad sekoja piedāvājums strādāt arī par mentoru. Piekritu, jo vēlējos vairāk iepazīt projekta jauniešus un sniegt viņiem savu atbalstu, palīdzību. Un, ja man ir šī iespēja nodot savas zināšanas, tad kāpēc to nedarīt? Varu palīdzēt attīstīt sīko motoriku, kas ir ļoti svarīga. Mūsdienās ir ļoti svarīgi darboties, jo bieži vien redzu, ka bērni, jaunieši ir nevarīgi tāpēc, ka netiek darbināta sīkā motorika. Jaunajai paaudzei vairāk tīk sēdēt pie datora, nevis tamborēt, šūt, veidot, kas patiesībā ir diezgan bēdīgi.

Ar cik jauniešiem līdz šim Tu esi sadarbojusies? Vai vari pastāstīt, kā jūs strādājat?

Pa šo laiku man ir bijuši četri jaunieši. Katrs citādāks, katram savas vēlmes, savas iespējas iesaistīties. Ar vienu jaunietai kopīgi taisījām kartītes, sienas kalendāru, pēc tam pat izveidojām izstādi, lai plašākai publikai atrādītu, kas ir tapis. Ar puisiem strādājām gan ar koku, gan adījām, tamborējām. Turklāt viņiem ne tikai patīk, bet fantastiski arī padodas! Mani jaunieši bija tādi, kuri vēlējās kaut ko radīt, tāpēc mēs kopā staigājām arī pa dažādiem tirdziņiem, lai viņi redzētu, ko piedāvā, ražo, un paši spētu izvērtēt, vai viņu iecerētās lietas būtu pieprasītas.

Nesenākais jaunietais, ar kuru es strādāju, bija Andis. Andis ir ar īpašām vajadzībām, taču ar lieliskām darba spējām. Ko tikai mēs kopā neesam darījuši! Esam iesaistījušies dažādās projekta aktivitātēs - bijuši uz muzejiem, iepazinušies ar citu cilvēku dzīves pieredzi, tāpat gājām gleznot, spēlēt boulingu utt. Projekta jaunietais Andis jau noslēdzis dalību projektā. Attēlos ir daži no viņa darbiņiem. Andis ir iemanījies darināt dažādus rokdarbus – pat tamborēt, kas var šķist diezgan grūti un piņķerīgi. Jaunietais ir apguvis dažādas dzīves prasmes, kā arī piedalījies pasākumos, bijis pie amata meistariem, kā arī ļoti čakli darbojas mājās. Andis atzina, ka viņam ļoti patīcis boulings, kuru spēlēja kopā ar citiem projekta jauniešiem. Andim tas tik ļoti iepatīkās, ka varētu boulingu spēlēt kaut katru dienu! Priecājamies par jaunajām prasmēm un paziņu loku, kā arī aktivitātēm, ko Andim projektā bija iespējas izmēģināt.

Kādi ir jauniešu, ar ko Tu strādāji, ieguvumi no šī projekta?

Lielākais ieguvums – iespēja iziet no mājas, būt sabiedrībā, justies noderīgiem, iederīgiem un piederīgiem. Atnākot uz „Amatnieku namu”, es ļāvu darboties viņiem pašiem, un tas ir ļoti svarīgi! Sākums var būt ļoti nedrošs, jo īpašie jaunieši mēdz būt kautrīgi, mazliet bailīgi, bet es cenšos iedrošināt un dažreiz pat lieku darīt, lai jaunietais sev notic, ka viņš var.

Kādi ir Tavi personiskie ieguvumi no šī projekta? Jo ne tikai jaunieši iegūst, bet arī mēs – mentori.

Tas, ka redzu, ka viņi var un viņiem sanāk. Un, ja jaunieši vēl pasaka, ka patīk nākt un darboties projektā, tad gandarījums un prieks arī ir lielākais ieguvums.

Kas Tevi motivē šim darbam?

Vēlme palīdzēt, tas jau pirmkārt. Jo es katrā jaunietai saskatu potenciālu - ja mums kaut kas ir atņemts, tad noteikti kāda cita spēja ir attīstīta vairāk. Otrkārt, man ļoti patīk tas, ko es daru, jo varu strādāt ar jauniešiem un strādāt radoši, kas man pašai ir ļoti svarīgi un motivējoši.

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

Informācija ievietota 2018. gada 26. jūnijā



Liepājā būs apskatāma projekta „Proti un Dari” ietvaros radītu gleznu izstāde

No 29. jūnija līdz 14. jūlijam Liepājas mūzikas kluba „Fontaine Palace” iekštelpu terasē būs apskatāma projekta „Proti un Dari” jauniešu un viņu mentoru radīto gleznu izstāde.

Izstādes atklāšana notiks 29. jūnijā plkst. 14:00.

Projekta “PROTI un DARI!” mērķa grupa ir jaunieši vecumā no 15 līdz 29 gadiem (ieskaitot), kuri nemācās, nestrādā, neapgūst arodu, nav reģistrēti Nodarbinātības valsts aģentūrā (NVA) kā bezdarbnieki.

Projekta mērķis ir attīstīt mērķa grupas jauniešu prasmes un veicināt viņu iesaisti izglītībā, tai skaitā aroda apgūvē pie amata meistara, Nodarbinātības valsts aģentūras (NVA) vai Valsts izglītības attīstības aģentūras (VIAA) īstenotajos Jauniešu garantijas projektu pasākumos vai Nodarbinātības valsts aģentūras īstenotajos aktīvajos nodarbinātības vai preventīvajos bezdarba samazināšanas pasākumos, kā arī nevalstisko organizāciju vai jauniešu centru darbībā.

Vizuālajai mākslai, kopš cilvēces pastāvēšanas pirmsākumiem, ir bijušas dažādas funkcijas. Tā tiek uztverta kā cilvēka pašizpausmes līdzeklis. Ar krāsu un mākslas tēlu starpniecību, tās radītājs izsaka savas jūtas, emocijas, pieredzi. Šajā izstādē Tev būs iespēja iepazīties ar dažādiem darbiem un sajūst dažādas emocijas.

Mūzikas klubs „Fontaine Palace” atrodas Liepājā, Dzirnavu ielā 4. Izstāde būs apskatāma no 29. jūnija līdz 14. jūlijam, katru dienu no plkst. 14:00 līdz 20:00.

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA

Eiropas Sociālais
fonds

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

Informācija ievietota 2018. gada 7. maijā

Aprīļa aktualitātes projektā “PROTI un DARI!”

Jaunieši un mentori projektā „PROTI un DARI!” turpina aktīvi darboties, dodoties vizītēs uz uzņēmumiem, ekskursijās, iepazīstot profesijas un dažādus rokdarbu veidus, tāpat arī uzklausot citu dzīves stāstus par profesijas izvēli biznesa izveidošanu un darot vēl daudz ko citu.

Viens no spilgtākajiem notikumiem aprīlī, jauniešuprāt, bija vizīte uz Liepājas lidostu un ugunsdzēsēju depo, kas atrodas lidostas teritorijā. Vizītes laikā mums bija iespēja uzzināt daudz jauna un interesanta. Liela nozīme bija tam, ka ekskursiju vadīja entuziasma pilns cilvēks - ugunsdzēsējs Gintars Šperliņš, kas izrādīja neviltotu prieku un lepnumu par to, ka viņš ir daļa no šīs darbavietas un ka ir tieši šī amata pārstāvis. Dažus no puisiem ieinteresēja ugunsdzēsēja profesija, kas ir ļoti apsveicami. Liela nozīme projektā ir tam, ka apmeklētie uzņēmumi un iestādes ir atvērti un ļauj jauniešiem visu izzināt, pamēģināt un, galvenais, ka stāsta arī par profesijas „ēnas pusi” un iespējamām grūtībām, - tas ļauj jauniešiem labāk saprast, kā būtu, ja šāds darbs jādara katru dienu.



Tāpat „PROTI un DARI!” jaunieši projektā apgūst profesiju un pilnveido savas zināšanas. Aprīlī jaunietes apguva nagu modelēšanu un manikīra pamatus un atzina, ka ļoti novērtējot šo iespēju, jo pēc sertifikāta iegūšanas, varēs uzsākt darba gaitas. Jaunietes atzina, ka mācības bijušas samērā grūtas, jo tās notika sestdienās un svētdienās visas dienas garumā un vēl tika uzdoti mājas darbi. Lai gan neesot bijis viegli, tomēr jaunietes ļoti lepojas ar saviem panākumiem un iegūtajiem sertifikātiem.

Vēl ļoti noderīga bija vizīte uz uzņēmumu Expedīt Baltic, arī jaunieši atzina, ka jutušies šeit ļoti gaidīti. Mums bija iespēja iepazīties ar uzņēmuma vēsturi, ar ikdienu, ar darba iespējām tajā, izstaigājām ražošanas cehu, lai tuvumā aplūkotu, kā rit ikdienas darbs.

Jaunieši atzina, ka ļoti patīcis darbinieku rūpīgums un attieksme pret savu darba vidi. Varēja just, ka darbinieki šeit strādā ne tikai tāpēc, ka nepieciešams darbs, bet arī tāpēc, ka viņi jūtas šeit novērtēti. Jaunieši atzina, - ja strādā šādā uzņēmumā, tad darbs rūpnīcā vairs nešķiet mazkvalificēts, grūts un melns.



Vēl viens ļoti spilgts pasākums šajā mēnesī bija „Izraēlas dienas” klubā Fontaine Palace. Jauniešiem šis pasākums šķita kaut kas jauns, neredzēts un interesants, jo bija iespēja iepazīties ar Izraēlas kultūru un virtuvi. Tāpat bija iespēja parunāt ar pašu šefpavāru Ošeru Eidelmanu. Jaunieši atzina, ka šis bija ļoti saturīgs pasākums, jo bija iespēja gan iemācīties kaut ko jaunu, gan iepazīties ar citiem cilvēkiem, gan degustēt dažādus kulinārijas brīnumus, gan izkāpt no savas komforta zonas, jo pasākums norisinājās angļu valodā.

Cilvēkam vienmēr ir bijis svarīgi justies piederīgam, būt daļiņai no kaut kā lielāka. Tāpēc projektā „PROTI un DARI!” tiek organizēti arī pasākumi, kur jauniešiem ir iespēja iepazīt vienu ar otru, parunāt, uzzināt, ko citi dara projektā, dalīties pieredzē, sajūties kā daļai no kopienas. Tāpēc aprīlī mēs devāmies arī uz „Dzintara boulingu”, lai kopīgi izkustētos un iepazītu viens otru. Jaunieši atzina, ka pasākums bijis ļoti aizraujošs, jo bija iespēja ne tikai satikties, parunāties, aktīvi pavadīt laiku kopā, bet arī sacensties, kurš boulinga spēlē savāks vairāk punktu.

Tā kā projekta jauniešiem ir iespēja saņemt dažāda veida atbalstu projekta ietvaros, tad nolēmām, ka jādod atpakaļsaite un jāpalīdz kādam, kam tas nepieciešams. Tā kādā jaukā, saulainā dienā devāmies uz dzīvnieku patversmi „Lauvas sirds”. Lai gan sākumā satraukums bija liels, tomēr ierodoties mēs sapratām, ka patversme var būt daudz labāka vieta dzīvniekam nekā dzīve pamestos dārziņos. Jauniešiem bija iespēja samīļot kaķus, izvest pastaigā suņus, un laiks aizskrēja nemanot. Paši jaunieši atzina, ka dzīvnieku patversmi apmeklēs vēl, jo arī pašiem esot liels gandarījums.



Projektā „PROTI un DARI!” piedāvātais atbalsts un aktivitātes ir ļoti plašas, daudzveidīgas, un katrs no jauniešiem spēj atrast sev to, kas viņam nepieciešams un noderēs turpmākajās gaitās.

Vairāk info: Facebook lapā [PROTI un DARI Liepāja](#)

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

Informācija ievietota 2018. gada 22. martā



20. martā Liepājas latviešu biedrības namā projekta “PROTI un DARI!” pārstāvji piedalījās ikgadējā gadatirgū "Darbs un karjera 2018", ko rīkoja Nodarbinātības valsts aģentūra un Eiropas nodarbinātības dienestu tīkls.

Gadatirgus bija lieliska iespēja apmeklētājiem pastāstīt par projektu, uzrunāt atnākušos jauniešus, viņu vecākus. Interesenti varēja pieteikties dalībai projektā, aizpildot iesniegumus.

Gadatirgus bija lielisks treniņš arī projekta šķīrēja jauniešiem, kas kopā ar saviem mentoriem gadatirgū varēja darboties projekta standā. Jaunieši un mentori atbildēja uz apmeklētāju jautājumiem, stāstīja par personīgiem ieguvumiem, izaugsmes iespējām projektā. Savos iespaidos ar izstādes dalībniekiem dalījās arī projekta programmu vadītāji.

Gadatirgus apmeklētāji atzina, ka ieinteresēja projektā piedāvātās dažādu kursu iespējas, semināri, vizītes uz uzņēmumiem, mentorēšanas sarunas, iespēja tikties ar psihologu un karjeras konsultantu u.c.

Gadatirgū bija iespēja iepazīties ar projekta “PROTI un DARI!” ziņu izlaidumu.

Ziņu izlaiduma [1. lapa](#) , [2. lapa](#), [3. lapa](#) un [4.lapa](#)

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

Informācija ievietota 2017. gada 14. decembrī.

Liepāja saņem pateicību par projekta "PROTI un DARI!" veiksmīgu īstenošanu

2017. gada 12. decembrī Liepāja tika pārstāvēta projekta "PROTI un DARI!" sasniegto rezultātu izvērtēšanas un labās prakses pārņemšanas pasākumā viesnīcā Bellevue Park Hotel Rīga, kur kopumā piedalījās vairāk nekā 100 dalībnieku – pārstāvji no dažādām Latvijas pašvaldībām, Centrālās finanšu un līgumu aģentūras, Izglītības un zinātnes ministrijas, Plānošanas reģioniem, Labklājības ministrijas u.c.

No Liepājas pasākumā piedalījās projekta "PROTI un DARI!" vadītāja Liepājas pašvaldībā Aija Saldovere, deleģētās izpildinstitūcijas Liepājas pašvaldības aģentūras "Nodarbinātības projekti" direktora pienākumu izpildītājs Vairis Šalms, programmu vadītāja Kristīne Jaunzeme, jauniešu mentore Marija Bakirova.

Pasākuma dalībnieki tika informēti par projekta "PROTI un DARI!" ieviešanas progresu Latvijā, dalījās savstarpējā pieredzē par projekta aktualitātēm dažādu Latvijas plānošanas reģionu pašvaldībās. Projekta supervizore informēja par supervīziju nozīmīgumu projekta ieviešanas gaitā, kā arī pašvaldību darbinieki dalījās ar pieredzi darbā ar dažādu mērķa grupu jauniešiem. Liepājas programmu vadītāja K. Jaunzeme prezentēja klātesošajiem paveikto (uz 01.12.2017. projektā Liepājā ir iesaistīti 44 jaunieši), kā arī dalījās pieredzē par izaicinājumiem un rezultātiem projekta īstenošanā darbā ar dažādām sabiedrības grupām – jaunajām māmiņām, jauniešiem ar invaliditāti, jauniešiem ar nepabeigtu pamatizglītību, pabeigtu augstāko izglītību u.c., kā arī par projekta īstenošanu Liepājas cietumā.

Jaunatnes starptautisko programmu aģentūras Struktūrfondu daļas vadītājs Raitis Imša pasniedza pateicības rakstu Liepājas pārstāvim V.Šalmam par veiksmīgu sadarbību, profesionalitāti un atsaucību projekta īstenošanā.

Fotogrāfiju adreses šeit:

http://jaunatne.gov.lv/sites/default/files/gallery/dsc_0581_2.jpg

http://jaunatne.gov.lv/sites/default/files/gallery/dsc_0554_2.jpg

http://jaunatne.gov.lv/sites/default/files/gallery/dsc_0522_2.jpg

[Pateicības raksts \(.jpg\)](#)

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

Informācija ievietota 2017. gada 30.novembrī.

Projektam "PROTI un DARI!" Liepājā ir izveidota sava sociālo tīklu lapa Facebook vietnē "[Proti un Dari, Liepāja](#)". Vietnē var iepazīties ar aktualitātēm projektā, notikušiem pasākumiem, plānotiem kursiem, nodarbībām, kā arī to izmantot saziņai ar projekta personālu.



Informācija ievietota 2017. gada 23. augustā

Liepājā turpinās projekta “PROTI un DARI!” īstenošana

24.augustā plkst. 15.00 notiks projektā iesaistītās jaunietes Anetes Pogules un viņas mentores organizēta jaunietes zīmējumu personālizstādes atklāšana Valtera bibliotēkā, Krūmu ielā 29.

Jaunietei ir augstākā izglītība – franču un spāņu filologs, taču nav izdevies atrast darbu. Jauniete projektā ir darbojusies jau sešus mēnešus, apmeklējot dažādas aktivitātes un apmācības, pilnveidojot nodarbinātības prasmes, apmeklējot speciālistus, izmēģinot roku dažādās profesijās (fotografēšana, pasākumu organizēšana un vadīšana, valodu mācībstundu pasniegšana u.c.). Jaunietei ir liels radošais potenciāls, un projekta personāls ir viņu atbalstījis, palīdzot to apzināties un meklējot veidus, kā veicināt jaunietes nodarbinātību.

Aicinām jauniešus vecumā no 15-29 gadiem (ieskaitot), kuri nestrādā un nemācās, pieteikties dalībai projektā!

Par projektu iespējams vairāk uzzināt un pieteikties, zvanot: 25748464 vai interesējoties Liepājas Jauniešu mājā, Kungu ielā 24 (leeja no Bāriņu ielas), darba dienās no 14:00 – 20:00.

Pieteikšanās arī: www.ej.uz/proti



Informācija ievietota 2017. gada 31. maijā

Mentora Staņislava Babina viedoklis par darbu projektā “PROTI un DARI!”

Tu esi mentors projektā “PROTI un DARI!”. Kāda ir tava pieredze?

Projektā "PROTI un DARĪ!" es kā mentors darbojos ar vairākiem jauniešiem, un esmu sapratis, ka visvairāk ir nepieciešams atbalsts dažādu prasmju attīstībā, lai jaunieši varētu veiksmīgi atrast darbu. Tā kā daudzi jaunieši ir izolējušies, viņiem ir nepieciešams arī palīdzēt iziet sabiedrībā, justies kā sabiedrības loceklim, nevis izstumtajam, un arī šeit projekts var dot savu artavu. Kā arī dalība projektā dod jauniešiem iespēju uzzināt par iespējām sevi pilnveidot un kaut ko no saviem mērķiem arī realizēt projekta ietvaros.

Jauniešus iesaistīju brīvprātīgā darba aktivitātēs, lai trenētu darba prasmes, kā arī palīdzētu socializēties. Vedu jauniešus uz dažādiem pasākumiem pilsētā, piemēram, jauniešiem bija iespēja noklausīties GLS vadītāju konferences videolekcijas. Kāds jauniešs nezināja par lieliskajām iespējām, ko piedāvā "Liepājas Jauniešu māja", tāpēc kopā ar viņu to iepazīnām, kā arī bijām uz "Latvijas jauniešu galvaspilsētas 2017" atklāšanas pasākumu kartinga hallē, kas jauniešiem bija liels piedzīvojums. Bijām arī uz citiem pasākumiem. Mums bija arī daudz individuālo mentorēšanas sarunu, kurās nospraudām mērķus, ko jaunieši projektā un pēc tā vēlas sasniegt.

Esmu centies jauniešiem parādīt arī ģimenisku vidi un aicinājis piedalīties kādos ģimenes pasākumos, piemēram, viens no jauniešiem kopā ar manu ģimeni devās sēņot, ar citu kopā izbraucām ar tandēma velosipēdu.

Kādi ir sasniegtie rezultāti tavā darbā ar jauniešiem?

Divi no maniem jauniešiem sasniedza savu izvirzīto mērķi – viens uzsāka strādāt par krupjē Liepājā. Otrs uzsāka darbu muzejā Rīgā.

Ko tu vēlētos mainīt vai ieteikt?

Ir tā, ka, tiklīdz ir noslēgts darba līgums, jaunieša dalība projektā beidzas. Tomēr būtu vēlams turpināt mentorēšanas sarunas un saņemt atbalstu arī ārpus projekta pēc tam, kad ir noslēgts darba līgums, lai iedrošinātu jauniešu darba uzsākšanas procesā, atbildētu uz viņam interesējošiem jautājumiem, ko mēs arī iespēju robežās esam darījuši. Tieši pēc darba uzsākšanas jauniešs var justies īpaši nedroši, jo tā ir jauna vide, jauni pienākumi, jāveido attiecības ar kolēģiem un priekšniecību, un ir daudz neskaidrību. Šķiet, ka psihologa konsultācijas būtu nepieciešamas arī pēc darba uzsākšanas, lai jauniešiem būtu iedrošinājums, ka viņš spēj strādāt, tikt galā ar pienākumiem, kā arī spētu jautāt, ja ir neskaidrības, tā vietā, lai noslēgtos sevī uztraukuma dēļ vai padotos pie pirmajām grūtībām.

Kādi ir bijis tavs lielākais izaicinājums projektā?

Īpaši izaicinošs bija darbs ar kādu jauniešu, sauksim viņu par Jāni. Sadarbība ar viņu nebija viegla un prasīja daudz vairāk enerģijas un laika nekā ar citiem jauniešiem, kas ir iesaistīti projektā, viņa izteiktās alkohola atkarības dēļ, ko viņš pats turklāt neatzīst par problēmu.

Mēs projektā mēģinājām attīstīt jaunieša fiziskās prasmes, patstāvību, budžeta plānošanu un ēst gatavošanu, ilgtspējīgu iepirkšanos. Jauniešs arī devās ekskursijās uz uzņēmumiem, lai iepazītos ar darba iespējām tajos. Ir skaidrs, ka veidot normālu sadarbību traucē viņa alkohola atkarība, kas ietekmē ne tikai veselību un darbaspējas, bet arī attiecības. Ja sākumā Jānis kaut kā turējās un centās, tad jau otrā mēneša beigās viņš atļāvās uz tikšanās reizēm un aktivitātēm ierasties alkohola reibumā. Piedāvāju arī nelielus

darbīnus, ko jaunietis labprāt piekrita darīt, tomēr uz kādām reizēm ieradās arī alkohola reibumā, un tāpēc īsti nebija kontaktējams un pasākuma laiku nosēdēja malā.

Viņam ir ļoti noturīgi priekšstati, piemēram, Jānis uzskata, ka dzeršana ir pierādījums tam, ka viņš ir pieaudzis cilvēks un var darīt, ko un kā vēlas. Viņa priekšstati par lietām un par sevi pašu neļauj viņam mainīties un būt elastīgam. Viņš ir ļoti jūtīgs, bet nezina, kā tikt galā ar savām jūtām. Bieži izjūt dusmas, it īpaši, kad atklāj, ka viņa priekšstats ir nepareizs vai nepilnīgs. Kad Jānis dusmojas, tad viņam pasliktinās garastāvoklis, un vienīgais veids, kā to, viņaprāt, uzlabot, ir iedzeršana. Sevi par alkoholiķi viņš neuzskata. Kad mēs runājāmies, un es norādīju uz esošo problēmu, jaunietis reizēm apvainojās, jo jebkurus komentārus par dzeršanu viņš uztver saasināti un personīgi, domādams ka viņu grib ierobežot.

Diemžēl Jānim šis projekts izbeidzās bez rezultāta, un uzstādītos mērķus nav izdevies sasniegt, jo šķēršļi bija pārāk nopietni un risināmi ar vairāku speciālistu palīdzību. Jaunietim ir nepieciešama palīdzība citā līmenī, bet, kamēr viņš pats to nemeklē un neatzīst, ka ir problēmas, viņam nav iespējams no malas palīdzēt. Projekta beigās mēģināju virzīt jauni pieteiktus Nodarbinātības valsts aģentūrā bezdarbnieka statusā, lai varētu strukturēti saņemt atbalstu gan darba meklēšanā, gan profesionālajā pilnveidē. Tomēr Jānis, kaut arī mutiski izrādīja interesi, uz nevienu norunāto tikšanos ar aģentūras pārstāvjiem neatnāca. Vēlāk skaidroja, ka bija aizņemts ar citām lietām, bet bija saprotams, ka viņš tajā laikā dzēra un nebija spējīgs ierasties.

Jānim akūti ir nepieciešama padziļināta narkoloģiska, psiholoģiska palīdzība un ilgstoša rehabilitācija kā, piemēram, Minesotas programma. Jānis gan sevi uzskata par veselu un ir pārliecināts, ka ārsti, t.sk. psihologi, atkarību konsultanti, vēl viņam tikai sliktu. Kamēr šī problēma nav atrisināta, nav vērts turpināt meklēt darbu, jo jebkurš darbs alkohola problēmas dēļ var tikt viegli pazaudēts. Jānim pašam ir jāgrib mainīties. Ilgstoši projektā mēģinājām viņu pierunāt aiziet pie atkarību psihologa, tomēr viņš neturēja doto vārdu un neieradās, kā arī nebija sazvanāms tad, kad norunāta tikšanās, vai arī viņš paziņoja, ka ir iedzēris un nekur nedosies.

Taču Jānim liels ieguvums projekta laikā bija iespēja redzēt un piedzīvot citādāku dzīves ritmu un vidi, viņš ieguva labus kontaktus, redzēja, kādas iespējas ir Liepājā. Jaunietis saņēma mudinājumu mainīties un tikt galā ar savām atkarībām, kas traucē pilnvērtīgi iesaistīties darbā un sabiedrības dzīvē, tālākais jau ir atkarīgs no jaunieša paša.

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

Informācija ievietota 2017. gada 12. janvārī

Grib jauniešus atgriezt sabiedrībā

Dina Belta

Cik pavisam Liepājā ir jauniešu, kas nemācās un nestrādā un nav arī bezdarbnieku uzskaitē, nav zināms. Taču apzinoties šo problēmu, Liepājas pašvaldība ir iesaistījies projektā, kas paredz šādus jauniešus iesaistīt sabiedrībā un palīdzēt viņiem atrast darbu. Tās laikā domāts atbalstīt apmēram divsimt jauniešu, katram izstrādājot atbilstošu programmu un nodrošinot mentoru.

Darītu visu ko

Andis ir pieklājīgs, smaidīgs, kautrīgs jauns cilvēks. Savulaik pabeidzis speciālo internātskolu, kurā mācīties sācis pēc tam, kad pirmajos skolas gados parastā skolā ar mācībām gājis grūti. Internātskolā izmācījies arī par galdnieka palīgu. Pēc tam atgriezies atpakaļ laukos. Vasarās darbu pa laikam dabūjis, kad kādam vajadzējis palīdzēt, bet pastāvīgu darbu būvniecībā pastrādājis tikai neilgu laiku. Kad tas beidzies, citu atrast vairs nav izdevies. Tad nolēmis pārcelties uz Liepāju, arī cerot, ka pilsētā darba iespēju būs vairāk.

Uz jautājumu, kādu darbu gribētu strādāt, Andis smaidot atbild: "Ir visvisādi varianti! Visu ko varētu, ko liktu, to darītu!" Rokas esot stipras.

Sagadījies tā, ka viņš jau iepriekš pazinis savu tagadējo programmas mentoru, tādēļ labprāt piekritis iesaistīties projektā, kad tam uzrunāts.

"Viss ir bijis forši," Andis saka par to, kas kopā ar mentoru mēneša laikā darīts. Tiesa, bijis grūti gan pirmo reizi aiziet pie psihologa, gan uz sporta nodarbību, bet nu jau tas esot pārvarēts. Ar mentoru viņš arī pavada laiku sarunājoties, uzklaua ieteikumus, kā atrast lietas, par kurām interesēties, lai laiku neapēstu tikai, piemēram, datorspēles vien.

Apzināt nebūs viegli

Jaunatnes starptautisko programmu aģentūra sadarbībā ar pašvaldībām sākusi darbu pie tā, lai atpakaļ izglītības iestādēs un darba tirgū vestu jauniešus, kas kaut kāda iemesla dēļ patlaban ne mācās, ne strādā un nav arī oficiāli reģistrēti kā bezdarbnieki. Šajā nolūkā ir uzsākts projekts "Proti un dari!", kurā iesaistījušās arī Liepājas, Grobiņas novada un Rucavas novada pašvaldības. Tā mērķis ir apzināt un pēc tam motivēt, iesaistīt dažādās aktivitātēs un apmācīt jauniešus vecumā no 15 līdz 29 gadiem.

Piešķirtā Eiropas Sociālā fonda un valsts finansējuma pietiek, lai divu gadu laikā atbalstītu 211 Liepājas jauniešus — stāsta pašvaldības eksperte nodarbinātības jautājumos Aija Saldovere. Datu par to, cik Liepājā vispār ir šādu jauniešu, gan viņai neesot.

Liepājā projektu īsteno pašvaldības aģentūra "Nodarbinātības projekti". Tā sastrādāsies ar Liepājas Izglītības pārvaldi, Nodarbinātības valsts aģentūru, Sociālo dienestu. Projektam ir arī 14 tūkstošu eiro liels pašvaldības līdzfinansējums administratīvo izmaksu segšanai. "Vispirms šie jaunieši ir jāatrod un jāuzrunā," saka A. Saldovere. "Tie ir jaunieši, kas būtībā ir izkrituši no aprites, citi, iespējams, apjukuši un nesaprot, ko tālāk darīt." Tādēļ viegla nebūs jau pati projekta dalībnieku apzināšana. To plānots darīt sadarbībā ar Sociālo dienestu, Izglītības pārvaldi, NVA. Bijis arī gadījums, kad savu atvasi, kam nav izdevies dzīvīvē iekārtoties, projektam pieteikuši vecāki. "Ja viens projektu būs pabeidzis, viņš varēs ieteikt citiem," A. Saldovere norāda arī uz informācijas aprites nozīmi.

Apmeklēs arī uzņēmumus

Pēc tam katram dalībniekam tiks sastādīta programma ar to, kas viņam vidēji četrus mēnešus darāms, lai varētu atgriezties sabiedrībā, darba un mācību vidē — stāsta nodarbinātības jautājumu eksperte.

Sastādīto programmu izpildīšanu vadīs mentori. Katrs mentors vienlaikus drīkst pārraudzīt trīs jauniešus, pavadot kopā ar katru no viņiem noteiktu kontaktstundu skaitu. Būs arī grupu nodarbības. Apgūstamās jomas: karjeras konsultācijas, darba meklēšana, peļņas iespējas dažādās jomās, ieskats multimediju darbā, fotografēšanā, mājaslapu veidošanā, dažādi treniņi un citas. Projekta darba kārtībā ir arī dažādu uzņēmumu apmeklējumi, darbs amata meistarību vadībā. Mācības un tikšanās notiks vairākās vietās — Jauniešu mājā, biedrības "Apmācību projekti" telpās T. Breikša ielā, Lazaretes ielā 7, kur ir "Nodarbinātības projektu" telpas, un citur.

"Ir pats iesākums, vēl neesam īsti uzņēmuši apgriezienus," saka A. Saldovere. "Bet ļoti cenšamies un meklējam cilvēkus." Vēl vajadzīgi arī programmu vadītāji un mentori, kuriem pirms tam jāapgūst noteikta apmācība. "Tā kā darbs ir ļoti daudzpusīgs." Pašlaik Liepājā sarakstā ir 15 mentori un trīs programmu vadītāji. Pērnā gada nogalē bija sastādītas programmas četriem jauniešiem, divi jau bija sākuši ar tām strādāt.

Parādīt, ka ir iespējams mainīties

Aldis Jaunbrūns, projekta "Proti un dari!" mentors

Man ir pieredze darbā ar cilvēkiem ar atkarībām. Tas ir ļoti līdzīgi šī projekta mērķauditorijai — cilvēki izolējas, un ir jautājums, kā viņus dabūt sabiedrībā. Sākumā ir jāpārvar uztraukums, lai varētu sākt iet un runāt, un darīt, bet, kad pārkāpj tai robežai, jādomā, cilvēki paliek apmierināti.

Manuprāt, lielas problēmas rada tas, ka cilvēkiem ir grūti socializēties, ir bailes. Ļoti grūti ir skaļi pateikt, piemēram, ka esi beidzis speciālo skolu. Ir grūti būt atklātam. Tāpat kā jebkurai minoritātei — gejam, cittautiņniekam, sodītam vai atkarīgam cilvēkam. Un ne vienmēr arī darbs ir risinājums. Var jau būt tā, ka cilvēks darbu atrod, viņam ir arī kāds palīgs, kas to palīdz apgūt. Bet ne vienmēr tam palīgam ir rūpe par to, kas ar šo cilvēku notiks, vai viņš ies dzīvē uz priekšu. Un darba devējam jau arī nav pienākuma īpaši rūpēties un domāt par to, kā šis cilvēks tiek galā ar dzīvi, kā mācās atrast laiku un motivāciju pilnveidoties.

Ir ļoti svarīgi iedot ticību, ka pieaugt var arī tad, kad esi jau liels. Nav jābūt tā, ka, ja bērnībā šo procesu nokavēji, tad tagad viss beidzies. Un tas arī ir mentora galvenais uzdevums — palīdzēt un pavadīt, iedrošināt, parādīt vienkāršas lietas. Parādīt, ka ir iespējams mainīties.

Kādu iemeslu pēc vēl jaunieši nonāk situācijā, kad viņi ne strādā, ne mācās? Tas var būt protests pret sabiedrību, pret laimīgiem cilvēkiem. Protests pret vecākiem. Raugos tieši no psiholoģiskā aspekta — aizvainojums, arī pamatots, norobežošanās no sabiedrības, spīts ir raksturīgs jauniešiem, kas nāk no internātskolām, specskolām, cietuma. Un svarīgi ir viņiem nodot informāciju, ka tas viss taču pašiem nav izdevīgi. Es tajā redzu tikai psiholoģisku traumu cēloni. Jo kādu citu iemeslu dēļ gan izvēlēties nebūt sabiedrībā?

Izolēties taču ir ļoti grūti un sarežģīti.

Taču šie cilvēki arī var nebūt gatavi atbalstu pieņemt un darīt visu par spīti. Manuprāt, tas lielais instruments, ar ko kaut ko var panākt, ir paši jaunieši. Viņiem piekļuves iespēja

saviem vienaudžiem ir daudzreiz lielāka nekā jebkurai speciālistam. Ja viņi nodod informāciju par šādu projektu vai citām iespējām, tas darbotos daudz veiksmīgāk, nekā, ja kāds skolotājs vai psihologs stāstītu, tas drīzāk tiktu uztverts kā spiediens. Pats šā projekta laikā jau esmu sapratis – mums ir lielas informācijas apmaiņas problēmas. Liepājā ir daudz labu lietu, piemēram, Atkarību profilakses centrs, pašpalīdzības grupas, Jauniešu māja – daudzi nodarbojas ar savā ziņā līdzīgām lietām, bet savstarpēji nesadarbojas. Trūkst informācijas, bieži katrs paliek savā lokā. Viens no ieguvumiem no šī projekta varētu būt arī labāka sadarbība. Viens no resursiem, kas varētu palīdzēt šādiem jauniešiem arī pēc šī projekta beigām, manuprāt, varētu būt pašpalīdzības grupas, kur jaunieši, kas tam izgājuši cauri, varētu mācīt citus.

Laikraksts "Kurzemes Vārds"

2017. gada 10. janvāris

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA

Eiropas Sociālais
fonds

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

Informācija ievietota 2016. gada 4. jūlijā

2016.gada 4.jūlijā Jaunatnes starptautisko programmu aģentūra un Liepājas pašvaldības aģentūra "Nodarbinātības projekti" noslēdza līgumu (Nr. 6-13/26) par sadarbību Eiropas Savienības fondu darbības programmas "Izaugsme un nodarbinātība" projekta "PROTI un DARI!" īstenošanā.