

# «Mentor Latvia» – atbalsts jauniešu izaugsmei

Inga Kaļva-Miņina



**N**evalstiskā organizācija "Mentor Latvia" jau 15 gadus Latvijā strādā ar jauniešiem no sociālā riska grupām, kuriem pietrūkst ģimenes atbalsta. Gan individuālā programmā, gan grupu mentorprogrammā 12–24 gadus veciem jauniešiem no ārpusģimenes aprūpes – jauniešu mājām, un audžuģimēnēm, kā arī jauniešiem, kuru ģimenes nespēj sniegt pilnvērtīgu atbalstu, tiek sniegts emocionāls un praktisks atbalsts. Par organizācijas mērķiem un iespēju ikvienam pieaugušajam iesaistīties, lai palīdzētu veidot labāku apkārtni, stāsta "Mentor Latvia" izpilddirektore EDĪTE ZVIRBULE.

"Individuālajā mentorprogrammā viens mentors satiekas ar vienu jauniešu un kopā pavada laiku, komunicējot un risinot jaunajam cilvēkam būtiskus jautājumus, bet grupu mentorprogrammā, kuru uzsākām pērn, divi mentori strādā ar jauniešu grupu, un ir vairāki noteikti mērķi, kurus šī grupa vēlas sasniegt. Piemēram, aprīlī Rēzeknē sāks darboties grupa, kas paredzēta bērniem un jauniešiem vecumā no 12 līdz 18 gadiem, kuri ir cietuši no vardarbības," stāsta organizācijas "Mentor Latvia" izpilddirektore Edīte Zvirbule, piebilstot, ka 15 gadu laikā organizācija spējusi atbalstīt aptuveni 800 jauniešus.

"Mēs vairāk darbojamies ar tādu kā prevenciju – palīdzam jauniešiem viņiem būtiskās dzīves situācijās, piedāvājot iespēju satikt uzticamu pieaugušo, kurš atbalsta, uzklauša un iedrošina jaunos cilvēkus. Mentoringa attiecības jauniešiem palīdz attīstīt pašvērtējumu, ticību savām spējām un arī paplašina viņu nākotnes iespējas – jauniešiem kopā ar mentoriem ir iespēja plašāk iepazīt pasauli, izzināt iecerētās profesijas nišas. Mentors sniedz jauniešiem iedrošinājumu kaut kur doties, pamēģināt izdarīt kaut ko jaunu, motivē būt pārliecinātākam par sevi. Kad jauniešiem līdzās ir pieaugušais, ar kuru viņš kopā jūtas droši, tad arī jaunieša iespējas un drosme paplašinās," stāsta E. Zvirbule.

**"Mentoringa attiecības jauniešiem palīdz attīstīt pašvērtējumu, ticību savām spējām un arī paplašina viņu nākotnes iespējas," saka "Mentor Latvia" izpilddirektore Edīte Zvirbule.**

## Latgales reģionā pietrūkst mentoru un finansējuma

«No Latgales plānošanas reģiona rindā uz programmu gaida 14 jaunieši, lielākā skaitā no Balvu novada un Preiļiem, ir arī no Rēzeknes un Līvāniem. Tāpat ir jaunieši no tuvumā esošās Jēkabpils un Alūksnes. Šobrīd mentora atbalstu saņem astoņi jaunieši no Latgales reģiona, pēc mēneša sadarbību uzsāks astoņi jaunieši no Rēzeknes,» stāsta E. Zvirbule.

«Jaunieši gaida rindā, lai varētu piedalīties programmā, jo mums Latgales reģionā pietrūkst gan mentoru, gan finansējuma, lai šos jauniešus atbalstītu. Tādēļ vēlamies iedrošināt pieaugušos padomāt, kādas ir katra pieaugušā spējas, kapacitāte, laiks, lai viņš varētu iesaistīties brīvprātīgo darbā. Esam aprēķinājuši, ka vienam pieaugušajam tās ir 140 brīvprātīgā darba stundas gadā. Vēlos uzsvērt, ka šie jaunieši savā dzīvē jau ir pietiekami daudz vilušies no pieaugušajiem, un caur šo programmu viņi mācās atkal uzticēties pieaugušajiem, mācās veidot drošas un cieņpilnas attiecības. Tādēļ pieaugušajiem ir nopietni jāapsver tas, vai

viņos ir spēks, enerģija un laiks sadarboties tik ilgā laika periodā, jo mūsu mentorprogrammā jaunieša un mentora sadarbība notiek, sākot no sešiem mēnešiem līdz gadam un bieži vien pat ilgāk,» stāsta organizācijas «Mentor Latvia» izpilddirektore Edīte Zvirbule.

«Šobrīd uz individuālo mentorprogrammu rindā gaida 41 jauniešus, bet mums pietrūkst finansējuma, lai spētu atbalstīt šos jauniešus. Programma prasa dažādus izdevumus – sākot ar programmas vadību – mentoru apmācību, uzraudzību –, un beidzot ar kabatas naudu – šobrīd no ziedojumiem varam atļauties samaksāt 30 eiro, lai mentors ar jauniešu katru mēnesi šo naudu var iztērēt, piemēram, nopērkot biļetes uz teātri vai dodoties uz kafējnīcu, kur paēst un parunāties par jauniešiem aktuālām tēmām,» stāsta E. Zvirbule, uzsverot: «Pērn programmā bija 134 jaunieši, kopā individuālajā un grupu mentorprogrammā, un tas ir lielākais jauniešu skaits, ko esam spējuši sasniegt viena gada laikā. To spējām izdarīt, pateicoties ziedotājiem un atbalstītājiem, kuri tic mūsu programmai un var mūs atbalstīt.»

## Kā kļūt par mentoru

1. Mentora pieteikuma anketas aizpildīšana ([www.mentor.lv](http://www.mentor.lv)).
2. Potenciālā mentora pieteikuma izvērtēšana.
3. Individuāla intervija ar potenciālo mentoru (telefoniski, klātienē vai tiešsaistē).
4. Mentoru kandidātu ievadmācības jomas profesionāļu vadībā (pēc mācībām trīs dienu laikā potenciālais mentors un "Mentor Latvia" pieņem lēmumu par sadarbību un mentora brīvprātīgā darba līguma slēgšanu).
5. Mentorpāra vai grupas veidošana.
6. Sadarbība ar jauniešu/ grupas vadīšanu.

"Programmas laikā ikvienam mentoram reizi divos mēnešos ir jāpiedalās atbalsta grupās, grupu mentorprogrammas mentori papildus tiek arī supervīzijas, lai izrunātu sev būtiskus jautājumus, kas viņiem radušies sadarbībā ar jauniešiem, lai saņemtu atbildes no profesionāļiem, kā rīkoties kādā konkrētā situācijā vai palīdzētu izprast jaunieša rīcības motīvus. Tas ir veids, kā mēs atbalstām pieaugušos, lai viņi jūtos stabili un droši, atbalstot jauniešu," saka "Mentor Latvia" izpilddirektore Edīte Zvirbule.

**Ja ir jautājumi par individuālo mentorprogrammu, jāsazinās ar programmas vadītāju Lieni Bērziņu pa tālr. 26148003 vai rakstot uz e-pasta adresi [liene.berzina@mentor.lv](mailto:liene.berzina@mentor.lv). Savukārt, ja ir jautājumi par grupu mentorprogrammu, jāsazinās ar programmas vadītāju Santu Bekeri pa tālr. 23331377 vai rakstot uz e-pasta adresi [santa.bekere@mentor.lv](mailto:santa.bekere@mentor.lv).**

Reinholda Švarca foto

## Mentors – pozitīvais piemērs jaunieša dzīvē

**"Mentoringa nav tikai iespēja palīdzēt vienam jauniešam, tā ir iespēja ilgtermiņā stiprināt visu sabiedrību," saka mentore Dace Guska.**



Savā pieredzes stāstā dalās DACE GUSKA, kura ir mentore jauniešiem no Balviem.

**Pastāstiet mazliet par sevi un to, kādēļ nolēmāt iesaistīties programmā «Mentor Latvia».**

– Bērniņu pavadīju Vectilzā, vidusskolas laiku – Rēzeknē, mācoties Mākslas vidusskolā, pēc tam vairākus gadus dzīvoju, strādāju un mācījos Rīgā. Šobrīd dzīvoju uz kuģa, vēja parkā netālu no Dānijas krasta, kur strādāju kā stjuarte ofšorā, bet, nokāpjot uz sauszemes, atkarībā

no sezonas, nobāzējos Balvos vai Saulkrastos. Esmu māksliniece, kurš kuģo, nevis 'plosto' (*smejas – I.K.-M.*), – stjuarte, grafiķe un ilustratore, kurai ir savs grafiskā dizaina uzņēmums SIA «GUSKI», esmu arī sieva un mamma.

Par programmu «Mentor Latvia» uzzināju pirms diviem gadiem, kad vasarā strādāju uz jahtas Vidusjūrā, – Facebook pamanīju informāciju, kur aicināja kļūt par mentoru jauniešiem, kurš atrodas ārpusģimenes aprūpē. Tas mani uzreiz uzrunāja, jo atceros sevi pusaudžu vecumā un zinu, cik svarīgi ir, lai ar tevi šajā posmā ir kāds cilvēks, kam vari pilnībā uzticēties, kas pratīs uzklaut, izprast un atbalstīt, kas nepievils, nenosodīs un padalīsies ar piemēriem un skatījumu no savas dzīves, kas nemācīs, kā pareizi dzīvot, bet būs klātesošs.

Jauniešiem ir kā sūklis, un ir ļoti daudzi faktori, kas šajā posmā spēj ietekmēt viņa turpmāko dzīvi, sākot no līdz šim pieredzētā un pārdzīvotā un spējas vai nespējas to pārstrādāt savā labā, un beidzot ar vidi un cilvēkiem, kas atrodas viņa tuvāko lokā. Bieži šiem jauniešiem šis loks veidojas no negatīviem piemēriem, tāpēc ir tik ļoti svarīgi, lai viņam tuvumā būtu vismaz viens pozitīvais piemērs, kurš iedvesmos un iedrošinās atrast sevī potenciālu un realizēties dzīvē, palīdzēs izprast un iemācīties ar sadzīvi saistītos jautājumus, kas mums varbūt liekas pašsaprotami.

### Kāda ir jūsu kā mentores pieredze?

– Pirms diviem gadiem rudenī, atgriežoties no jūras, uzsāku «Mentor Latvia» apmācības, kas ir paredzētas visiem mentoriem pirms sava jaunieša satikšanās, un jau decembrī sākās darbs ar jauniešiem. Ar pirmo meiteni sadarbība diemžēl neizdevās veiksmīga, un varēja noprast, ka pati jauniešu nebija ieinteresēta piedalīties šajā programmā, – tā vairāk bija sociālā darbinieka vēlme, un pēc pāris mēnešiem mēs to noslēdzām.

Drīz pēc tam es kļuva par mentoru jauniešiem, ar kuru vēl joprojām esam programmā. Jau pirmajā dienā, kad tikāmies, mums izveidojās ļoti laba savstarpējā komunikācija. Tā kā es periodiski strādāju jūrā, katru mēnesi klātienē tikšanās mums fiziski nav iespējamas, bet tas netraucē uzturēt kontaktu un sniegt nepieciešamo atbalstu

atālināti. Parasti jau laikus ielānojam tikšanās un kopīgi vienoties par vietu un aktivitātēm. Biežāk tās ir bijušas pastaigas, kuru laikā jau daudz kas tiek pārrunāts, tad ir nelielas pusdienas kādā kafējnīcā. Kopā esam apmeklējušas arī māla darbnīcu, kur ļāvāmies radošajam procesam un veidojām traukus.

### Kādēļ ieteiktu arī citiem Latgales iedzīvotājiem kļūt par jauniešu mentoru?

– Kļūt par mentoru jauniešiem ir viens no jēgpilnākajiem veidiem, kā reāli ietekmēt jauniešu dzīves un vienlaikus bagātināt arī savu pieredzi.

Latgalē šāda palīdzība ir īpaši nepieciešama – daudzi jaunieši šobrīd gaida savu mentoru, un pieprasījums pēc atbalstošiem pieaugušajiem ir lielāks nekā piedāvājums. Katrs jauns mentors var kļūt par izšķirošu cilvēku kāda jaunieša dzīvē. Mentora loma nav kritizēt vai mācīt «pareizi dzīvot», bet gan uzklaut, iedrošināt un palīdzēt sasniegt iespējas. Lielākā daļa jauniešu pēc programmas jūtas pārliecinātāki par nākotni, turpina mācības un atzīst, ka mentors būtiski ietekmējis viņu dzīves virzienu. Tas nozīmē, ka tas nav tikai «labs darbs», – tas rada konkrētas, pozitīvas pārmaiņas sabiedrībā kopumā.

Ieguvējs ir arī pats mentors – tā ir iespēja attīstīt komunikācijas un empātijas prasmes, iegūt jaunu skatījumu uz dzīvi, būt daļai no atbalstošas kopienas un piedzīvot patiesu gandarījumu par paveikto. Kļūt par mentoru nozīmē būt par pozitīvu piemēru. Bieži vien jauniešiem pietiek ar vienu cilvēku, kurš viņam notic, lai viņš pats sāktu ticēt sev. Tāpēc saku – ja tev ir vēlme dot, klausīties un būt klātesošam, pievienojies «Mentor Latvia»! Mentoringa nav tikai iespēja palīdzēt vienam jauniešam, tā ir iespēja ilgtermiņā stiprināt visu sabiedrību. ▣

Foto no Daces Guskas personīgā arhīva

«Projektu finansē Mediju atbalsta fonds no Latvijas valsts budžeta līdzekļiem». Par projekta raksta ««Mentor Latvia» – atbalsts jauniešu izaugsmei» saturu atbild SIA «Vietējā».

MAF  
Mediju atbalsta fonds