

VADLĪNIJAS

MENTORIEM DARBĀ AR PATVĒRUMA MEKLĒTĀJIEM, BĒGĻIEM UN PERSONĀM AR ALTERNATĪVO STATUSU

Mg. sc. soc. Evija Strupiša
Biedrība *Gribu palīdzēt bēgļiem*



UNHCR
ANO Bēgļu aģentūra



**GRIBU
PALĪDZĒT
BĒGĻIEM**

Šis materiāls ir tapis ANO Bēgļu aģentūras finansētā projektā

2024

SATURS

#01

TERMINI UN ABREVIATŪRAS

3

#02

IEVADS

4

#03

INFORMATĪVĀ UN METOŽU DAĻA

5

PRAKTISKĀ DAĻA

7

PATVĒRUMA MEKLĒTĀJI

7

PAMATVAJADZĪBAS

7

KOMUNIKĀCIJA

8

DOKUMENTI, PĀRSŪDZĪBAS

9

DARBS

9

BĒĢĻI/PERSONAS AR ALTERNATĪVO STATUSU

10

PAMATVAJADZĪBAS

10

MĀJOKLIS

11

SOCIĀLIE PAKALPOJUMI

12

DARBS

12

VALODA

13

PIEAUGUŠO IZGLĪTĪBA

14

BĒRNI

14

IEKĻAUŠANĀS SABIEDRĪBĀ

15

VESELĪBA

16

JURIDISKĀ PALĪDZĪBA

16

PAGAIDU AIZSARDZĪBAS STATUSS

17

#05

KĀ PARŪPĒTIES PAR SEVI, PALĪDZOT CITIEM

18

#06

BIEŽĀK IZMANTOTIE RESURSI

21

TERMINI UN ABREVIATŪRAS

GPB – biedrība *Gribu palīdzēt bēgļiem*

NVA - Nodarbinātības valsts aģentūra

SAS – starptautiskās aizsardzības saņēmēji

PMIC – patvēruma meklētāju izmitināšanas centrs

PMLP – Pilsonības un migrācijas lietu pārvalde

VRS – Valsts robežsardze

VPA – Vienas pieturas aģentūra

VDEĀVK – Veselības un darbspēju ekspertīzes ārstu valsts komisija

Starptautiskās aizsardzības saņēmēji – bēgļi, personas ar alternatīvo vai pagaidu aizsardzības statusu, patvēruma meklētāji

Patvēruma meklētājs – persona, kura Latvijas Republikā iesniegusi pieteikumu par bēgļa vai personas ar alternatīvā statusa piešķiršanu

Bēglis – persona, kurai piešķirts bēgļa statuss (pastāvīgās uzturēšanās atļauja)

Persona ar alternatīvo statusu – persona, kurai piešķirts alternatīvais statuss (termiņuzturēšanās atļauja)

Pagaidu aizsardzība – ārkārtas pasākums, ar kuru personu grupai likumā noteiktajā kārtībā piešķir tiesības noteiktu laiku uzturēties Latvijā Republikā

IEVADS

Biedrība *Gribu palīdzēt bēgļiem* nodarbojas ar cilvēktiesību un indivīda tiesību aizsardzību, specializējoties tieši uz starptautiskās aizsardzības saņēmēju, tai skaitā patvēruma meklētāju, bēgļu, personu ar alternatīvo statusu un personu ar pagaidu aizsardzības statusu, tiesību aizsardzību un sociālekonomisko iekļaušanu Latvijas sabiedrībā, kā arī sabiedrības sociālās labklājības celšanu. Sadarbībā ar ANO Bēgļu aģentūru jau kopš 2019. gada GPB nodrošina mentora pakalpojumu personām ar starptautiskās aizsardzības statusu Latvijā.



Mentors sniedz gan praktisku palīdzību, piemēram, piesakot tulka pakalpojumu valsts un pašvaldību institūciju apmeklējumiem, gan atbalsta personu iekļaušanās procesā, palīdzot ar darba meklējumiem, valodas apguvi un piesaistot GPB brīvprātīgos integrācijas pasākumiem. Mentors bieži vien ir pirmā uzticības persona starptautiskās aizsardzības saņēmējam un atslēga uz iekļaušanos sabiedrībā, tāpēc ir būtiski, ka mentors pārzina dažādus praktiskus dzīves aspektus (sociālā palīdzība, izglītības jautājumi, nodarbinātība u. c.), kā arī ir empātisks un spēj veicināt personas iekļaušanos sabiedrībā.



Vadlīnijas tapušas UNHCR (ANO Bēgļu aģentūra) projektā *Enhancing reception, facilitating inclusion, and raising awareness of refugee related issues in Latvia*, lai palīdzētu profesionāļiem un brīvprātīgajiem, kuri atbalsta starptautiskās aizsardzības saņēmējus un veido iekļaujošāku sabiedrību.



INFORMATĪVĀ UN METOŽU DAĻA

Atbalstot starptautiskās aizsardzības saņēmēju, tāpat kā jebkuru citu cilvēku, ir būtiski atcerēties, ka cilvēki paši ir spējīgi pieņemt lēmumus par savu dzīvi. Speciālistu darbs ir palīdzēt cilvēkam saņemt informāciju viņam saprotamā veidā, lai viņš šos lēmumus varētu pieņemt savām interesēm maksimāli labvēlīgākus, kā arī sniegt atbalstu Latvijas kultūras, sabiedrības, birokrātijas un citu aspektu iepazīšanā.

Biedrībā *Gribu palīdzēt bēgļiem* strādā ar uz personu vērstās plānošanas metodi. Tā ir koordinēta un individuāli orientēta pieeja personas pakalpojumu un atbalsta plānošanai, pamatojoties uz individuāliem mērķiem, vajadzībām, vēlmēm un vērtībām. Uz personu vērstās plānošanas mērķis ir izveidot plānu, kas nodrošinātu optimālu (personas pašas noteiktu) dzīves kvalitāti un pašnoteikšanos, jēgpilni izpētīt un atklājot unikālās vēlmes un vajadzības tādās jomās kā, piemēram, veselība un labklājība, attiecības, drošība, saziņa, dzīvesvieta, tehnoloģijas, sabiedrība, resursi, palīdzība u. c. Personai ar procesa koordinators atbalstu ir jābūt spējīgai izdarīt apzinātas izvēles, kuru rezultātā tiek izstrādāts, īstenots un uzturēts elastīgs pakalpojumu plāns.¹

Mentora darbs ar šo mērķa grupu nav vienkāršs – cilvēkam, kurš strādā ar starptautiskās aizsardzības saņēmējiem, ir jāpiemīt empātijai, jāpārvalda dažādas valodas, jāspēj orientēties lielā informācijas daudzumā, jāpārzina dažādi resursi, kā arī jāprot noturēt profesionālās robežas un jābūt kultūrkompetentam. Kultūrkompetence ir profesionāļa spēja veiksmīgi strādāt ar klientiem, kuri nāk no dažādām sabiedrības grupām, piemēram, vecuma, nacionalitātes, seksuālās orientācijas, dzimuma, mentālo spēju utt. Tā ir spēja respektēt dažādību un efektīvi strādāt ar dažādas sociālās piederības indivīdiem.

Mentora darba uzdevumi:

- atbalsta sniegšana pamatvajadzību nodrošināšanā,
- starptautiskās aizsardzības saņēmēja mērķu, prasmju un citu resursu apzināšana,
- atbalsta sniegšana identificēto mērķu sasniegšanā,
- integrācija.

Šo uzdevumu sasniegšanai noderēs cilvēka vajadzību un resursu iepazīšanas metode – kulturogramma. **Kulturogramma** ir metode, lai uzskatāmi atspoguļotu personu tās dzīves apstākļu un pieredzes kontekstā. Tās mērķis ir izprast personas izmantotos konceptus, veidot savstarpēju izpratni starp speciālistu un personu par notiekošo procesu, tajā izmantotajiem resursiem un iespējām, kuras personai paveras vai vismaz potenciāli pavērsies. Šis, līdzīgi ģimenes genogrammai, ļauj veidot vizuāli uzskatāmu materiālu par personas kulturālo, reliģisko piederību un izpratni par ģimenes, izglītības, sabiedrības kā kopienas, darba u. c. vērtībām.

¹ www.qualityforum.org/Publications/2020/07/Person_Centered_Planning_and_Practice_Final_Report.aspx

#03

Kulturogrammas vadlīnijas saskaņā ar Sabiedrības integrācijas fonda 2010. gada veidoto materiālu mācību kursam *Starpkultūru komunikācija*² ir:

- vecums, dzimums, darbavieta un izglītība,
- ilgtermiņa dzīvesvieta,
- pilsonības statuss,
- ģimenes stāvoklis,
- laiks, cik ilgi persona dzīvo Latvijā,
- kādas valodas lieto ikdienā,
- priekšstati par veselību,
- uzskati par darbu un strādāšanu,
- ja tas nav pārāk sensitīvs sarunu temats – kritiskie momenti dzīvē,
- svētki, ko svin ģimenē un draugu lokā, svinību apraksts,
- interešu izglītība, vaļasprieki, piederība reliģiskām organizācijām,
- uzskati par dabu,
- priekšstati un vērtības, kas saistās ar izglītību,
- ģimenes vērtības – tās struktūra, lomas un noteikumi.

Starptautiskās aizsardzības saņēmēji ir cilvēki, kuri paši spēj uzņemties atbildību par savu dzīvi un pieņemt lēmumus par to. Šī grupa nav mūsu *aizbilstamie* vai *bēgļi*, par kuriem kādam citam ir jāuzņemas atbildība. Šie ir cilvēki, kuriem ir nepieciešams atbalsts, lai noorientētos svešas valsts kultūras, birokrātijas un sociālajos līkločos. Turpmākajās sadaļās apskatīsim praktiskus veidus, kā personas atbalstīt dažādos jautājumos.

² Lazda-Mazula, I., Ose, L., Viša, K., Zaķe, D. Starpkultūru komunikācija. Rīga: Sabiedrības integrācijas fonds, 2010 (<http://www.integration.lv/uploads/files/informativie-materiali/strukturkulturu-komunikacija.pdf>)

PRAKTISKĀ DAĻA

PATVĒRUMA MEKLĒTĀJI

Patvēruma meklētājs ir cilvēks, kurš ir ieradies Latvijā, iesniedzis pieteikumu, lai saņemtu uzturēšanās atļauju Latvijā (bēgļa vai alternatīvo statusu), un gaida atbildīgo iestāžu lēmumu par šīs atļaujas piešķiršanu. Patvēruma meklētāju tiesības un pienākumus Latvijā regulē Patvēruma likums (<https://likumi.lv/ta/id/278986-patveruma-likums>) un Imigrācijas likums (<https://likumi.lv/ta/id/68522-imigrācijas-likums>). Ir pieejams arī Pilsonības un migrācijas lietu pārvaldes sagatavots ceļvedis patvēruma meklētājiem dažādās valodās (<https://www.pmlp.gov.lv/lv/celvedis-patveruma-mekletajiem-latvija>).

PAMATVAJADZĪBAS

Patvēruma meklētāji lielākajā daļā gadījumu izvēlas palikt Patvēruma meklētāju izmitināšanas centros *Mucenieki* vai *Liepna*, taču atsevišķos gadījumos arī paši nodrošina sev mājokli un citas pamatvajadzības, paziņojot Valsts robežsardzei savu uzturēšanās adresi. Ja patvēruma meklētājs Imigrācijas likuma septītajā nodaļas noteiktajā kārtībā ir aizturēts, uzturēšanās tiek nodrošināta Aizturēto ārzemnieku izmitināšanas centros *Mucenieki* vai *Daugavpils*.

Patvēruma meklētājs reizi mēnesī saņem pārtikas un higiēnas paku un reizi nedēļā – *dienas naudu* 3 eiro apmērā (21 eiro nedēļā), kuras apjoms nav pārskatīts kopš 2016. gada. Ja patvēruma meklētājs ir ieradies Latvijā ar ģimeni, tad situācija var būt vieglāka, un, rūpīgi plānojot maltītes, ir iespējams nodrošināt trīs pilnvērtīgas ēdienreizes, savukārt personām, kuras ir vienas, tas ir sarežģīti. Rīgā ir vairākas labdarības organizācijas, kas piedāvā siltu maltīti personām, kuras nav saņēmušas Sociālā dienesta izziņu par maznodrošinātā vai trūcīgā statusu.³ Patvēruma meklētājiem, kuri uzturas PMIC *Mucenieki*, tiek izsniegts arī ierobežots skaits braukšanas biļešu Rīgas sabiedriskajam transportam.

Patvēruma meklētājiem tiek nodrošināta arī pamata veselības aprūpe – neatliekamā medicīniskā palīdzība, primārā veselības aprūpe (t. sk. ģimenes ārsts), grūtnieču aprūpe, dzemdību palīdzība u. c.⁴ Lielākais izaicinājums patvēruma meklētājiem ir zobārstniecība – tā tiek nodrošināta tikai akūtos gadījumos. GPB pieredzē akūti gadījumi zobārstniecībā tiek interpretēti šauri, un tas nozīmē, ka ir jāmeklē ziedotāju atbalsts. Atsevišķos gadījumos GPB palīdz šādu jautājumu risināšanā, taču katrs gadījums tiek skatīts individuāli un vispirms izstrādājot ārstēšanas plānu.

³ Šeit un turpmāk minētie resursi ir uzskaitīti sadaļā Biežāk izmantotie resursi.

⁴ Ceļvedis patvēruma meklētājiem Latvijā, PMLP. 26. lpp. (<https://www.pmlp.gov.lv/lv/media/979/download?attachment>)

Cilvēks patvēruma pieteikuma izskatīšanas laikā var justies vientuļš, pat ja dzīvo kādā no patvēruma meklētāju izmitināšanas centriem, – tās var būt gan valodas, kultūras un sociālās barjeras, gan arī personas emocionālais stāvoklis, kas var likt norobežoties no apkārtējiem. Tie, kas palīdz, ne vienmēr zinās, kāda ir bijusi patvēruma meklētāja pagātne, kādi pārdzīvojumi ir bijuši cilvēka dzīvē, kas likuši pamest izcelsmes valsti, un kāds ir bijis ceļš līdz Latvijai. Ne vienmēr to būs iespējams uzzināt, jo par to cilvēks arī varētu negribēt runāt, bet pamatā ir jāatceras, ka cilvēki bēgļu gaitās nedodas tāpēc, ka izcelsmes valstī ir bijusi laba dzīve, tāpēc komunikāciju iesākam ar savstarpējas uzticības veidošanu:

1. Iepazīstiniet ar sevi, paskaidrojot, kāpēc esat šeit un kādas funkcijas pildīsiet.
2. Palūdziet pastāstīt par sevi, par mērķiem un sapņiem. Rūpīgi uzklauset, paturot prātā, ka ne vienmēr spēsiet uzreiz izprast sociālus konstruktus un kultūras aspektus, par kuriem dzirdēsiet.
3. Šajā iepazīšanās un uzticības veidošanas daļā noteikti var izmantot metožu daļā aprakstīto instrumentu – kulturogrammu, kas palīdzēs izprast cilvēka sacīto arī par citām tēmām, izvairoties no darbinieka vai brīvprātīgā personīgas interpretācijas.

Iepazīstot cilvēka prasmes un intereses, uzzināsiet, kā viņu varat atbalstīt arī brīvā laika nodarbju izvēlē. Bērniem noteiktā vecumā izglītība Latvijā ir obligāta, t. sk. patvēruma meklētājiem, kas nozīmē, ka pirmsskolas un skolas vecuma bērniem dienas ir aizpildītas un ir saskarsme arī ar vietējo sabiedrību. Savukārt viņu vecākiem un citiem pieaugušajiem, gaidot lēmumu, saskarsme ar vietējo sabiedrību bieži vien aprobežojas ar PMIC un citu valsts iestāžu darbiniekiem un tuvākā veikala pārdevējiem. Protams, ne vienmēr cilvēks vēlēšies iesaistīties aktivitātēs, tā vietā izvēloties pavadīt laiku vienatnē vai pie telefona, sazinoties ar saviem tuviniekiem. Tomēr mentors var piedāvāt dažādas aktivitātes, kas veicina iekļaušanos vai uzlabo pašsajūtu.

Starptautiskās aizsardzības saņēmējs noteiktos gadījumos var saņemt valsts nodrošinātu tulkošanas pakalpojumu, ko nodrošina Vienas pieturas aģentūra. Par pakalpojuma pieteikšanas kārtību var lasīt šeit: <https://www.integration.lv/lv/tulkosanas-pakalpojumi>. Tulkošanas pakalpojums tiek piedāvāts gan attālināti, gan klātienē. Izmantojot tulka pakalpojumu klātienē, ir svarīgi saziņas laikā skatīties uz cilvēku, ar kuru jūs runājat, nevis uz tulkotāju – saruna nenotiek starp tulku un jums. Kā arī jāatceras, ka saruna aizņems krietni ilgāku laiku – jāparedz, ka plānotais sarunas laiks var dubultoties.

Ja šis valsts nodrošinātais pakalpojums nav pieejams vai tulks ir nepieciešams pēkšņi un nav laika, lai to pieteiktu, talkā var nākt tehnoloģijas. Tādu ir ļoti daudz, gan maksas, gan bezmaksas versijās, tomēr šeit pieminēsim tikai divas:

Tarjimmy – reāllaikā varat atrast brīvprātīgo tulku no dažādām pasaules vietām, tulki pieejami gan rakstveidā, gan mutvārdos ar zvana palīdzību. Atverot aplikāciju, norādiet, kādā valodā tulkojums ir nepieciešams, un drīz vien tiksiet savienots ar kādu no brīvprātīgajiem. Jānorāda, ka izplatītākā starpvaloda tulkošanai būs angļu. Šī aplikācija personīgai lietošanai cilvēkiem, kuri strādā ar starptautiskās aizsardzības saņēmējiem, ir bezmaksas, ar papildu iespējām cita veida maksas plāniem organizācijām.

Instant Voice Translate – šī aplikācija izmanto mākslīgo intelektu, vienkārši ierunājot tekstu angļu valodā. Bezmaksas variantā tulkošanas reižu skaits ir ierobežots, bet steidzamā situācijā ar to var izlīdzēties.

DOKUMENTI, PĀRSŪDZĪBAS

Personu apliecinoši un ceļošanas dokumenti līdz lēmumam par patvēruma piešķiršanu vai atteikšanu atrodas pie Valsts robežsardzes, un patvēruma meklētājam tiek piešķirts dokuments, kas līdzinās ID kartei. Patvēruma pieteikuma izskatīšanas laikā personai ir tiesības uz valsts nodrošinātu bezmaksas juridisko palīdzību (to pieprasa kāda no iestādēm, kura ir atbildīga par pieteikuma izskatīšanu, vai Valsts robežsardze⁵), kā arī ir iespēja to nodrošināt par saviem līdzekļiem vai vērsties pie organizācijām, kas piedāvā juridisko palīdzību, – Latvijas Cilvēktiesību centra un biedrības *Patvērums Drošā māja*.

Patvēruma meklētājam pieteikuma izskatīšanas laiks ir arī emocionāli sarežģīts – patvērumu piešķir salīdzinoši mazai daļai pieteicēju, tāpēc līdz lēmumam cilvēkam nevar būt pārliecība, vai uzturēšanās atļauja tiks piešķirta vai ne. Šajā laikā ir svarīgi, ka cilvēks var sazināties ar saviem tuvujiem un saņemt atbalstu no apkārtējiem. Dažādas sporta vai mākslas aktivitātes var būt terapeitiskas un novērst uzmanību no smagā gaidīšanas laika.

Ja patvērums tiek atteikts, bet persona uzskata, ka tomēr atbilst kritērijiem, uz kuru pamata to piešķir, lēmumu ir iespējams pārsūdzēt, iesniedzot pieteikumu PMLP, kas to nodod tālāk Administratīvajai tiesai. Arī šajā posmā ir pieejama iepriekš sīkāk aprakstītā bezmaksas juridiskā palīdzība.

DARBS

Saskaņā ar Patvēruma likumu, ja trīs mēnešu laikā vēl nav pieņemts lēmums par bēgļa vai alternatīvā statusa piešķiršanu, patvēruma meklētājs jau drīkst sākt darba attiecības.

Ja persona nepārvalda kādu no Latvijā izplatītākajām valodām (latviešu, angļu), tad darba meklējumi var būt izaicinoši, bet ne neiespējami. Pirmkārt, jānoskaidro patvēruma meklētāja prasmes, izglītības līmenis un pieredze, kā arī vēlmes. Ja personas līdzšinējā darba pieredze saistās, piemēram, ar klientu apkalpošanu vai akadēmisku darbību, tad jāpaskaidro, ka bez valodu prasmes atrast darbu šādās sfērās būs grūti (bet ne neiespējami, ir, piemēram, zvanu centru kompānijas, kas nodarbina personas ar reto valodu zināšanām). Ja šis ir attiecīgais gadījums, tad jāpārrunā, kādas vakances ir pieejamas, kas neprasa sarunāšanos ar klientiem un darbam nepieciešamās prasmes ir viegli apgūstamas, piemēram, ar vizuāliem uzskates materiāliem. Valodas likums nosaka dažādām profesijām nepieciešamo valodas prasmes līmeni, tomēr privātos uzņēmumos, ja to darbība neskar likumīgas intereses, to nosaka darba devējs.⁶

Bez izplatītākajiem vakanču meklēšanas portāliem ir vērts pārskatīt arī lielu uzņēmumu tīmekļvietņu vakanču sadaļas (piemēram, ražotnes un preču izplatītāji), kā arī lūgt citiem bēgļiem, kuri jau ir nodarbināti, apvaicāties par darba iespējām viņu esošajās darbavietās. Šajā posmā noderēs radošums un kontakti – patvēruma meklētājiem, kuri nerunā latviešu valodā, darbu atrast nav viegli, bet ar atbalstu tas ir iespējams!

⁵ https://www.jpa.gov.lv/lv/pakalpojumi/valsts-nodrosinatas-juridiskas-palidzibas-nodrosinasana-patveruma-mekletajiem?utm_source=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F

⁶ <https://likumi.lv/ta/id/14740-valsts-valodas-likums>

BĒGLĪ/PERSONAS AR ALTERNATĪVO STATUSU

Cilvēkiem, kuriem piešķir bēgļa statusu, tiek izsniegta pastāvīgās uzturēšanās atļauja, kas jāreģistrē reizi piecos gados; tiem, kuriem piešķir alternatīvo statusu, izsniedz termiņuzturēšanās atļauju, kuras atjaunošanai jāpiesakās vismaz vienu mēnesi pirms termiņa beigām, ja joprojām pastāv nosacījumi alternatīvā statusa saglabāšanai.

PAMATVAJADZĪBAS

Pēc statusa saņemšanas cilvēkam ir iespēja pieteikties vienreizējam finansiālajam atbalstam 278 eiro apmērā vienai personai, 194 eiro – katram nākamajam ģimenes loceklim, kā arī nepilngadīgajiem. Persona kopš statusa piešķiršanas var pieteikties arī pabalstam uzturēšanās izdevumu segšanai bēglim vai personai, kurai piešķirts alternatīvais statuss, kas ir 139 eiro vienai personai, ģimenē katram nākamajam un nepilngadīgajiem – 97 eiro mēnesī. Pabalstu bēgļi var saņemt desmit mēnešus 12 mēnešu laikā no statusa iegūšanas dienas, alternatīvā statusa saņēmēji – septiņus mēnešus.

Pēc statusa piešķiršanas persona vairs nevar uzturēties patvēruma meklētāju izmitināšanas centrā. Sprotams, ka persona nevar atrast jaunu dzīvesvietu tajā pašā dienā, bet tas noteikti ir brīdis, kad ļoti aktīvi pievērsties mājokļa meklējumiem. Lielākā daļa starptautiskās aizsardzības saņēmēju izvēlas Rīgu kā dzīvesvietu, ņemot vērā plašākas nodarbinātības iespējas un multikulturālo vidi. Cilvēkiem, kuriem nav iekrājumu, sakrāt mājokļa īres depozītam ir grūti, kā arī bieži vien jāaskaras ar diskrimināciju īres tirgū, tāpēc šeit pieejams uzskaitījums ar pagaidu mājokļiem, kas pieejami arī steidzamās situācijās:

1. Patversme – “Sociālā institūcija, kas personām bez noteiktas dzīvesvietas vai krīzes situācijā nonākušām personām nodrošina īslaicīgas uzturēšanās iespējas, uzturu, personiskās higiēnas iespējas un sociālā darba speciālista pakalpojumus.”⁷ GPB ir bijusi ļoti veiksmīga sadarbība ar patversmi Sofijas ielā 8, Rīgā. SIA V.E.L.G. speciālisti ir strādājuši ar starptautiskās aizsardzības saņēmējiem un izprot mērķa grupas vajadzības.

2. Īslaicīgās uzturēšanās mītnes – “Īslaicīgās uzturēšanās mītnes pakalpojums nodrošina īslaicīgu dzīvesvietu un sociālā darba speciālista palīdzību sociālo problēmu risināšanā ar mērķi atrast personai (ģimenei) pastāvīgu dzīvesvietu.”⁸ Šo pakalpojumu var saņemt personas un ģimenes līdz sešiem mēnešiem viena gada laikā. To piešķir pašvaldību sociālie dienesti, taču krīzes situācijā ģimenes var vērsties arī pie pakalpojuma sniedzēja, piemēram, īslaicīgās uzturēšanās mītnēi *Burtnieks* Rīgā, Burtnieku ielā 37, ir diennakts tālrunis (67436672; 29403885).

3. Ja līdzekļi atļauj, tad, protams, ir pieejami arī viesnīcu un citi izmitināšanas pakalpojumi, piemēram, hostelos par salīdzinoši nelielu naudas summu var izīrēt gultasvietu kopmītnu tipa numuros.

Šāda tipa uzturēšanās vietās ir koplietošanas telpas, tai skaitā virtuve, kur, visticamāk, būs pieejami arī virtuves piederumi, katli un pannas u. c.

Ja ir vajadzīgas citas lietas, piemēram, apģērbi vai apavi, tad vietnē www.palidzibaskarte.lv ir informācija sešās valodās (latviešu, angļu, ukraiņu, krievu, arābu un dari) par palīdzības punktiem visā Latvijā. Tajā iespējams atlasīt punktus pēc konkrētās vajadzības un izvēlēties tos, kas ir visvieglāk sasniedzami.

7 <https://ld.riga.lv/lv/socialie-pakalpojumi-49/naktspatversmes.html>

8 <https://ld.riga.lv/lv/Islaicigas-uzturesanas-mitnes-pakalpojums.html>

MĀJOKLIS

Īres tirgus cilvēkiem, kuri nerunā kādā no Latvijā visbiežāk sastopamajām valodām un izskatās citādi, ir grūti apgūstams, tāpēc šajā posmā apkārtējo palīdzība ir ļoti būtiska. Ja cilvēkam ir iekrājumi, lai apmaksātu dzīvokļa depozītu, tad situācija ir vieglāka, savukārt pretējā gadījumā ir ilgāk jāpaliek patvēruma meklētāju izmitināšanas centrā vai jāizmanto īstermiņa mājokļu iespējas, līdz iespējams iekrāt, vai jāvērsas pēc palīdzības citur, piemēram, ievieojot sludinājumu par mājokļa meklējumiem tādu sociālo mediju vietnēs kā Facebook, GPB grupā (<https://www.facebook.com/groups/www.gribupalidzetbegliem.lv/>), kurā pulcējušies gan bēgļi, gan cilvēki, kuri vēlas sniegt atbalstu, vai arī izmantot interesējošās apkaimes grupas. Ierastajās mājokļu izīrēšanas sludinājumu lapās reizēm izīrētāji norāda, ka ir gatavi izīrēt personām, kurām nepieciešama sociālā dienesta palīdzība izmaksu segšanā. Mājvietas meklējumos var piesaistīt arī paziņas un draugus, lūdzot dalīties ar dzīvesvietas meklēšanas sludinājumu.

Biedrības *Gribu palīdzēt bēgļiem* sagatavots materiāls par dzīvokļa izīrēšanu ir pieejams tīmekļvietnē www.majasbegliem.lv. Šeit var iepazīties gan ar finansiālās palīdzības apkopojumu, padomiem cilvēktirdzniecības atpazīšanā, praktisku ceļvedi mājokļa izīrēšanai un citiem noderīgiem padomiem.

Rīgas Sociālais dienests izņēmuma kārtā var piešķirt vienreizēju atbalstu īres dzīvokļa depozīta segšanai, tomēr pieredze rāda, ka tas ir sarežģīti un varētu aizņemt ilgu laiku, kas nozīmē, ka izvēlēta dzīvesvieta tikmēr varētu kļūt nepieejama.

Ir jārēķinās, ka īpašnieks, saprotot, ka potenciālie īrnieki ir bēgļi, var atteikties mājvietu izīrēt, un tas atbalstāmajām personām var likt justies emocionāli slikti, un ir jābūt gatavam arī šajā posmā cilvēkus atbalstīt. Labs veids, kā to darīt, ir stāstīt piemērus par citiem bēgļiem, kuriem Latvijā ir izdevies nostabilizēties – atrast mājokli un darbu, iegūt izglītību vai arī izveidot savu uzņēmumu, nevaicoties arī pārrunāt grūtības, kas šajā ceļā ir bijušas.

Tajā brīdī, kad dzīvokli ir izdevies atrast un ir noslēgts līgums, ja cilvēkam nav pietiekamu ienākumu, ir tiesības vērsties Sociālajā dienestā pēc atbalsta mājokļa izdevumu segšanai. Pirms īres līguma parakstīšanas jebkurā gadījumā ir svarīgi pārliicināties, ka tajā ir iekļauta informācija par dzīvojamās platības kvadrāturu un komunālo maksājumu samaksas kārtību (izlīdzinātā ikmēneša maksa vai samaksa pēc patērētā). Šā veida atbalstu regulē Sociālo pakalpojumu un sociālās palīdzības likums⁹, un pabalsta piešķiršanas un izmaksas kārtību nosaka Ministru kabineta noteikumi Nr. 809¹⁰, savukārt detaļas jau tālāk izstrādā katra pašvaldība, piemēram, Rīgā tie ir Rīgas domes saistošie noteikumi Nr. RD-23-220-sn.¹¹

⁹ <https://likumi.lv/ta/id/68488-socialo-pakalpojumu-un-socialas-palidzibas-likums>

¹⁰ <https://likumi.lv/ta/id/319717-noteikumi-par-majsaimniecibas-materialas-situacijas-izvertesanu-un-socialas-palidzibas-sanemsanu>

¹¹ <https://likumi.lv/ta/id/343940-par-majsaimniecibas-atzisanu-par-trucigu-vai-maznodrosinatu-un-socialas-palidzibas-pabalstiem-rigas-valstspilsetas-pasvaldiba>

SOCIĀLIE PAKALPOJUMI

Latvijā dažādu pakalpojumu un pabalstu veidus nosaka Sociālo pakalpojumu un sociālās palīdzības likums, un pašvaldību saistošie noteikumi regulē šo pakalpojumu izpildi, kā arī var noteikt arī citus pakalpojumu veidus.

Šie ir pakalpojumi, kuri visbiežāk būs aktuāli personām ar starptautisko aizsardzību:

1. Mājsaimniecības statusa noteikšana – maznodrošinātā vai trūcīgā statuss, kas nosaka pakalpojumu grozu un dažādus atvieglojumus.
2. Garantētais minimālā ienākuma pabalsts (nepieciešams maksājumu konts kādā no bankām vai VAS *Latvijas Pasts* pabalsta saņemšanai).
3. Mājokļa pabalsts.

Vieta, kur pēc šīs palīdzības vērsties, ir pašvaldības sociālais dienests – tur darbinieki izvērtē cilvēka vajadzības un ienākumus un piešķir atbilstošo pakalpojumu un/vai pabalstu. Attiecīgo sociālā dienesta filiāli nosaka pēc dzīvesvietas adreses – ir būtiski, ka persona ir deklarējusies pašvaldībā¹², tas atvieglo pakalpojumu saņemšanu. Cilvēkam, kurš nonācis Latvijā no citas valsts, ar atšķirīgu birokrātiju un citu labklājības sistēmu, orientēties sociālā atbalsta klāstā un pieprasīšanas kārtībā var būt ļoti grūti, tāpēc labi, ja vismaz pirmajā apmeklējuma reizē pievienojas arī personas mentors, kurš ir pazīstams ar cilvēka dzīves apstākļiem, kā arī jāpiesaista tulks. Mentors ar SAS atļauju sociālajam darbiniekam var izstāstīt par personas resursiem, spējām, vēlmēm un plāniem. Ja atbalstāmais norāda, ka nākamreiz varētu jau nākt patstāvīgi, tad mentors sociālo darbinieku var iepazīstināt ar to, kā pieteikt tulka pakalpojumu un/vai iepazīstināt ar iepriekš minētajiem (nodaļā *Patvēruma meklētāji*) vai citiem tulkošanas rīkiem.

Ir arī dažādi valsts nodrošināti pabalsti, kuri ir aprakstīti Valsts sociālo pabalstu likumā¹³, piemēram, ģimenes valsts pabalsts, bērna piedzimšanas pabalsts. Šo pabalstu veidus, ja persona atbilst noteiktajiem kritērijiem, var saņemt personas gan ar bēgļa, gan alternatīvo statusu.

Protams, ir arī citi pakalpojumi, kuri personai var būt aktuāli, piemēram, ja ģimenē ir cilvēks ar invaliditāti – tādā gadījumā ar VDEĀVK lēmumu var piešķirt arī asistenta pakalpojumu vai īpašās kopšanas pabalstu, ja tiek noteikts, ka tas ir nepieciešams¹⁴. Sociālais dienests var cilvēkiem piešķirt arī ģimenes asistenta pakalpojumu, dienas centra pakalpojumu personām ar garīga rakstura traucējumiem u. c.

DARBS

Gan bēgļiem, gan personām ar alternatīvo statusu ir pieejami Nodarbinātības valsts aģentūras atbalsta pasākumi, līdzīgi kā pirmo reizi apmeklējot sociālo dienestu, arī šajā gadījumā mentora un tulka klātbūtne ir ļoti noderīga, lai nodarbinātības aģents būtu sapratis jūsu atbalstāmā vēlmes, vajadzības, prasmes un iepriekš gūto pieredzi.

Darba meklējumi var ieilgt un būt izaicinoši, un līdz valodas apguvei bieži vien cilvēka vienīgā iespēja ir strādāt ļoti vienkāršus darbus, kas nepieprasa spēju komunicēt. Darbs reizēm var stāties ceļā valodas apguvei, jo ne vienmēr kursi būs pieejami ārpus darba laika, un tas savukārt rada

¹² Deklarēt dzīvesvietu iespējams vietnē www.latvija.lv vai klātienē pašvaldības dzīvesvietas deklarēšanas iestādē, Rīgā tie ir apkaimju centri

¹³ <https://likumi.lv/ta/id/68483-valsts-socialo-pabalstu-likums>

¹⁴ <https://www.vdeavk.gov.lv/lv/atzinumi>

tādus apstākļus, kuros nav iespējama karjeras izaugsme un ienākumu paaugstināšana. Šie apstākļi attiecīgi var radīt arī emocionālu stresu, it īpaši, ja cilvēks, piemēram, ir ieguvis augstāko izglītību un/vai ilgi strādājis kādā noteiktā jomā, kas valodas neprasmes dēļ vairs nav iespējams. Šādā situācijā ir svarīgi cilvēku uzklaustīt, iepazīstināt ar informāciju par iespējamu pārkvalificēšanos, kā arī atbalstīt valodas apguvē.

Ja bēglis vai alternatīvo statusu ieguvuši persona strādā, pabalstu, kuru piešķir personām ar bēgļa vai alternatīvo statusu, maksā ne ilgāk par trim mēnešiem no dienas kopš darba ņēmēja vai pašnodarbinātā statusa iegūšanas.

VALODA

Valodas apgušana pēc statusa saņemšanas ir būtiskākais instruments, kā veidot savu turpmāko dzīvi Latvijā. Tieši valoda ir atslēga ceļā uz iekļaušanos sabiedrībā, labākām nodarbinātības iespējām un vispārējas dzīves kvalitātes celšanu.

Starptautiskās aizsardzības saņēmējiem tiek piedāvātas dažādas iespējas latviešu valodas mācībām:

1. Dažādi materiāli valodas apguvei pieaugušajiem pieejami tiešsaistē – Latviešu valodas aģentūras tīmekļvietnē <https://maciunmacies.valoda.lv/16-un-vairak>.

2. Latviešu valodas kursus un pakalpojumus darba sākšanai reģistrētiem darba meklētājiem un arī jau strādājošām personām piedāvā Nodarbinātības valsts aģentūra (<https://www.nva.gov.lv/lv/latviesu-valoda>). Pabeidzot kursus, tiek nodrošināta valsts apmaksāta valodas prasmes pārbaude, kuru veiksmīgi nokārtojot tiek piešķirts apliecinājums par valsts valodas prasmes līmeni.

3. Atsevišķas pašvaldības piedāvā kursus iedzīvotājiem, piemēram, Rīgā tos ierasti izsludina janvāra sākumā – informācija jāmeklē Rīgas domes tīmekļvietnē <https://apkaimes.lv/integracija/latviesu-valodas-kursi/>.

4. Sabiedrības integrācijas fonda uzturētajā tīmekļvietnē <https://livelatvia.lv/lv/> ir apkopoti gan valsts nodrošinātie valodu kursi ārvalstniekiem, gan dažādi resursi valodas apguvei, t. sk. valodu centri, kuri nodrošina latviešu valodas mācības par samaksu¹⁵.

Latviešu valodas apguve starptautiskās aizsardzības saņēmējiem Latvijā netiek organizēta centralizēti, kas nozīmē, ka bieži vien netiek nodrošināta nepārtrauktība starp valodas apguves līmeņiem.¹⁶ Mentors šajā jautājumā var izrādīt iniciatīvu jau valodas apguves sākumā, mēģinot piemeklēt nākamā līmeņa kursus ar maksimāli mazu pārtraukumu, kā arī, ja tāds tomēr ir, plānot, kā persona varētu nepazaudēt jau apgūto un turpināt valodu attīstīt. To var nodrošināt gan brīvprātīgie, gan dažādi valodu klubiņi/kafejnīcas – informāciju par tiem var meklēt gan tīmekļvietnē <https://livelatvia.lv/lv/>, gan pie dažādām NVO (piemēram, biedrības *Patvērums Drošā māja* vai biedrības *Gribu palīdzēt bēgļiem*).

Tulkošanas pakalpojumi personām ar bēgļa vai alternatīvo statusu tiek nodrošināti tādā pašā kārtībā kā patvēruma meklētājiem ([nodaļā Komunikācija](#)).

¹⁵ <https://livelatvia.lv/lv/dzivot-latvija/apgusti-latviesu-valodu/>

¹⁶ Ir noteikti seši latviešu valodas prasmes līmeņi – A1, A2, B1, B2, C1, C2, kur A1 ir zemākais un C2 augstākais

PIEAUGUŠO IZGLĪTĪBA

Ja personai nav vidējās izglītības, bet ir sasniegta pilngadība, to var iegūt, piemēram, kādā no tālmācības vidusskolām vai arī citās mācību iestādēs vai klātienē mācībās – GPB pieredzē pasniedzēji Raiņa 8. vakara (maiņu) vidusskolā ir atsaucīgi darbā ar starptautiskās aizsardzības saņēmējiem. Protams, ņemot vērā, ka mācības notiek latviešu valodā, nāksies sastapties ar dažādiem izaicinājumiem, bet vidusskola var kalpot arī kā motivācija latviešu valodas apguvei un līdzās ir skolotāji, kuri var sniegt atbalstu.

NVA bez maksas bezdarbniekiem piedāvā dažādus kursus prasmju apguvei, un vairāki uzņēmumi piedāvā tālākizglītību par maksu gan attālināti, gan klātienē. Skaidrs, ka cilvēkam bez latviešu valodas prasmes šis būs sarežģītāk, bet ir kursi, kas piedāvā vielu apgūt arī angļu un krievu valodā, ja persona pārzina kādu no tām. Noteikti ir vērts arī ieskatīties kādā no starptautiskajām izglītības iestādēm, kas piedāvā tālmācības kursus dažādās jomās arī bez maksas, piemēram, www.udemy.com.

Jebkura persona var arī pretendēt uz mācībām augstskolā, tomēr budžeta vietas ir pieejamas tikai latviešu valodas programmās, un starptautiskās aizsardzības saņēmējiem nav iespēju pretendēt uz valsts galvojuma kredītu mācību samaksai.

BĒRNI

Latvijā bērniem pirmsskola (sagatavošanās pamatizglītībai pirmsskolas iestādē vai ģimenē) un pamatizglītība ir obligātas. Bērns var turpināt mācības skolā, kurā tās sāka, kamēr tika pieņemts lēmums par uzturēšanās atļaujas piešķiršanu. Kad ģimene pārcēlas uz jaunu dzīvesvietu un ir tajā deklarējusies, bērnu var pieteikt kādā no tuvākajām skolām. Informāciju par skolām (gan pamatskolām, gan vidusskolām, gan ģimnāzijām) var meklēt šeit: https://www.niid.lv/skolu_karte. Par bērnu reģistrēšanas kārtību pirmsskolas iestādēs var uzzināt attiecīgās pašvaldības (kurā atbalstāmais ir deklarēts) izglītības pārvaldē (<https://www.izm.gov.lv/lv/valstspilsetu-un-novadu-izglitibas-parvalzu-vaditaju-izglitibas-specialistu-kontaktinformacija>). Par noteikumiem Rīgā sīkāku informāciju var iegūt šeit: <https://likumi.lv/ta/id/280734-kartiba-kada-rigas-pilsetas-pasvaldiba-isteno-pirmsskolas-izglitibas-nodrosinasanas-funkciju>.

Bērnu emocionālajai un fiziskajai veselībai, kā arī socializācijas un valodas prasmju uzlabošanai noder ārpusskolas aktivitātes. Pirmais solis ir noskaidrot bērna vēlmes un stiprās puses un tad attiecīgi piemeklēt atbilstošas aktivitātes. Mūsdienās ir pieejami ļoti dažādi pulciņi, mācību grupas un sporta aktivitātes (gan ar, gan bez maksas). Rīgā apkaimju bērnu un jauniešu centros ir pieejamas dažādas aktivitātes ar nelieliem līdzmaksājumiem – par šiem un citiem pakalpojumiem iespējams uzzināt: <https://iksd.riga.lv/lv/rd-iksd>, kā arī meklējot konkrētus pulciņus, mūzikas un sporta skolas tīmekļa meklētājos. Dažādas iespējas bērniem piedāvā arī nevalstiskās organizācijas.

Ja bērns jūtas apdraudēts vai ir cietis, var zvanīt pa vienoto ārkārtas palīdzības izsaukumu numuru 112. Krīzes situācijām Bērnu aizsardzības centrs nodrošina diennakts tālrūni 116111. Savukārt Bērnu un pusaudžu resursu centra konsultatīvo garīgās veselības atbalsta tālrūni var sazvanīt darba dienās no plkst. 12.00 līdz 19.00, tālrunis 29164747.

IEKĻAUŠANĀS SABIEDRĪBĀ

Katram cilvēkam ir sociālās vajadzības – tā ir personas vajadzība piederēt kādai sociālai grupai, piemēram, ģimenei, pilsētai un valstij. Vajadzība pēc garīgi piepildošiem sociāliem kontaktiem ar citiem sabiedrības locekļiem ir svarīgs aspekts cilvēka labsajūtā, tāpēc svarīgi jauniebraucējus iepazīstināt ar to, kā iespējams iekļauties Latvijas sabiedrībā. Komunicējot starpkultūru vidē, nozīme ir ne tikai cilvēka raksturam, bet arī kultūrai, kas veido cilvēku kā unikālu individu.

Iekļauties uzņemošajā sabiedrībā ir svarīgi, un vietējās valodas, kultūras un tradīciju pārzināšana ir atslēgas, lai to veiksmīgi panāktu. Patvēruma, migrācijas un integrācijas fonda finansējums, kuru administrē Kultūras ministrija, nodrošina dažādas aktivitātes un kursus par dzīvi Latvijā. Informāciju par šiem bezmaksas kursiem un pasākumiem var uzzināt šeit: <https://livelatvia.lv/lv/>.

Ir svarīgi iebraucējus iesaistīt vietējās kultūras iepazīšanā un aktīvā līdzdalībā dažādās norisēs, kas ļauj atrast saskarsmes punktus savas dzimtās un jaunās kultūras telpās, padarot adaptācijas procesu vieglāku. Jaunā kultūra jāpadara pēc iespējas saprotamāka, izmantojot vispārīgus terminus, lai nerastos neskaidrības un pārpratumi. Viena no metodēm, kuru izmanto sociālajā darbā ar migrantiem, ir kultūras kartēšana – kopienas vajadzību apzināšana, resursu pieejamība, to analīze. Šis ir tiešs instruments, lai iepazīstinātu cilvēku ar jauno kultūrvidi. Karti pielāgo katra vajadzībām, izceļot katram īpaši interesējošos un nepieciešamos resursus, tādējādi radot mazāk stresa situāciju. To var veidot kā interaktīvu karti, sarakstu vai diagrammu – atkarīgs no jūsu atbalstāmā preferencēm. Piemērs atspoguļo kultūras resursu analīzi cilvēkam, kuru interesē sports, patīk pavadīt laiku dabā un apmeklēt mūzikas pasākumus:



VESELĪBA

Starptautisko aizsardzību saņēmušām personām ir tiesības uz tādu pašu neatliekamo medicīnisko palīdzību kā Latvijas patstāvīgajiem iedzīvotājiem – ja tiek apdraudēta cilvēka dzīvība vai ir gūta smaga trauma. Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienesta sagatavota informācija par gadījumiem, kuros zvanīt neatliekamajai palīdzībai: <https://www.nmpd.gov.lv/lv/kad-zvanit-113>. Ja nav pārliecības, ka veselības problēmas ir tik nopietnas, lai izsauktu medicīnas brigādi, bet savs ģimenes ārsts nav pieejams, ir iespēja zvanīt pa ģimenes ārstu konsultatīvo tālruni 66016001, kas nodrošina konsultācijas ārpus ģimenes ārstu darba laika – darba dienās no plkst. 17.00 līdz 8.00, brīvdienās un svētku dienās – visu diennakti. Arī ģimenes ārsta un citu medicīnas speciālistu pakalpojumus bēgļi un personas ar alternatīvo statusu saņem tādā pašā kārtībā kā visi Latvijas iedzīvotāji.

Personas saņem starptautisko aizsardzību dažādu iemeslu dēļ, kas var radīt dažādus garīgus traucējumus – trauksmi, depresiju, panikas lēkmes, posttraumatisko stresa sindromu u. c. Dažādi psihiskās veselības pakalpojumi:

1. Psihiatra konsultācijai ģimenes ārsta nosūtījums nav nepieciešams.
2. Ģimenes ārsts var izsniegt nosūtījumu līdz desmit valsts apmaksātām psihoterapijas reizēm, kā arī ieteikt speciālistu, pie kura vērsties pēc psiholoģiskās palīdzības.
3. Bezmaksas krīžu tālruņi. Krīžu un konsultāciju centrs *Skalbes* nodrošina diennakts bezmaksas krīzes tālruni pieaugušajiem 116123 un noziegumos cietušajiem 116006; Bērnu tiesību centra bērnu un pusaudžu uzticības tālrunis 116111. Nepilngadīgie var izmantot arī sarakstes iespējas tiešsaistē: www.uzticibastalrunis.lv.
4. Dažādas organizācijas, kas piedāvā psiholoģisko atbalstu pieaugušajiem un/vai bērniem: <https://www.palidzibaskarte.lv/lv?f=psihologiskais-atbalsts>.
5. Vardarbībā cietušas personas var vērsties Centrā *MARTA*, kura filiāles atrodas Liepājā, Rēzeknē un Rīgā, tālrunis 67378539.

Ja persona vēlas iegūt invaliditātes statusu, tad jāvēršas pie ģimenes ārsta, kurš izvērtēs veselības stāvokli un pieņems lēmumu par nosūtīšanu invaliditātes ekspertīzes veikšanai. Ģimenes ārsts var arī noteikt, ka ir nepieciešami papildu izmeklējumi vai speciālistu viedokļi, kas tālāk jāiesniedz Veselības un darbspēju ekspertīzes ārstu valsts komisijā kopā ar iesniegumu ekspertīzes veikšanai un pašnovērtējuma anketu (pieaugušajiem): <https://www.vdeavk.gov.lv/lv/ekspertizei-nepieciešamie-dokumenti>.

JURIDISKĀ PALĪDZĪBA

Visizplatītākā nepieciešamība pēc juridiskās palīdzības SAS vidū ir ģimenes apvienošanās procesa veikšanai. Persona ar pastāvīgās uzturēšanās atļauju ģimenes apvienošanas procesu var sākt uzreiz pēc uzturēšanās atļaujas saņemšanas, persona ar termiņuzturēšanās atļauju – pēc diviem Latvijā nodzīvotiem gadiem. Šo procesu nosaka Ministru kabineta noteikumi Nr. 564 *Uzturēšanās atļauju noteikumi*¹⁷. Bezmaksas nevalstisko organizāciju nodrošinātu juridisko palīdzību šajā un citos jautājumos iebrucēji var saņemt Latvijas Cilvēktiesību centrā (<https://cilvektiesibas.org.lv/lv/legal-assistance/>) un biedrībā *Patvērums Drošā māja* (<https://patverums-dm.lv/lv/atbalsts>). Jurista konsultācijas nodrošina arī Sabiedrības integrācijas fonda Vienas pietura aģentūra, tās var saņemt, ja persona vēršas VPA un saņem pārmaiņu aģenta

¹⁷ <https://likumi.lv/ta/id/212441-uzturesanas-atlauju-noteikumi>

pakalpojumu – konsultāciju saņemšanai jāpiesakās, zvanot par tālruni 26959706 vai rakstot uz e-pasta adresi: hello@sif.gov.lv.¹⁸

Valsts nodrošinātu juridisko palīdzību juridiskos strīdos (civillietās, noteikta veida administratīvajās lietās un Satversmes tiesas procesā) nodrošina Juridiskās palīdzības administrācija, ja cilvēkam objektīvu iemeslu dēļ finanšu trūkums liedz aizstāvēt savas tiesības, tālrunis 80001801.

Tiesībsarga birojā var vērsties par iespējamiem cilvēktiesību vai labas pārvaldības pārkāpumiem valsts vai pašvaldību iestādēs, diskrimināciju vai vienlīdzīgas attieksmes pārkāpumu. Konsultācijas darba laikā var saņemt pa tālruni 67686768 vai vērsties rakstveidā tiesibsargs@tiesibsargs.lv.

PAGaidu AIZSARDZĪBAS STATUSS

“Saskaņā ar Patvēruma likuma XI nodaļu pagaidu aizsardzību piešķir personām, kurām tā nepieciešama, ja tās ir vai ir bijušas spiestas atstāt savu izcelsmes valsti: bruņotu konfliktu vai ilgstošas vardarbības dēļ; nopietnu cilvēktiesību apdraudējumu dēļ vai tādēļ, ka tās cietušas no sistemātiskiem vai vispārējiem cilvēktiesību pārkāpumiem. Pagaidu aizsardzība dod tiesības noteiktu laiku uzturēties Latvijas Republikā. Jautājumu par pagaidu aizsardzības piešķiršanu izlemj Ministru kabinets.”¹⁹

Šobrīd pagaidu aizsardzību Latvijā saņem Ukrainas civiliedzīvotāji, un Eiropas Savienība ir noteikusi šo pagaidu aizsardzību līdz 2025. gada 4. martam. Ukrainas civiliedzīvotājiem sniegto atbalstu nosaka Ukrainas civiliedzīvotāju atbalsta likums²⁰. Likums nosaka citu pakalpojumu grozu Ukrainas civiliedzīvotājiem – ar aktuālo informāciju šajā jautājumā var iepazīties tīmekļvietnē www.ukraine-latvia.com. Tajā var atrast informāciju arī par nevaldības organizāciju resursiem un atbalstu tieši Ukrainas civiliedzīvotājiem.

Ņemot vērā, ka Latvijā kopš 2024. gada valsts nenodrošina mentora pakalpojumu Ukrainas civiliedzīvotājiem, mentora atbalsts šai grupai plašāk šajā materiālā netiks iztirzāts. Ja vēlaties atbalstīt bēgļus no Ukrainas, tīmekļvietnē www.palidzibaskarte.lv varat atrast organizācijas un ar tām sazināties par brīvprātīgā darba iespējām.

Darbā var noderēt biedrības *Gribu palīdzēt bēgļiem* rokasgrāmata *Dzīvo Latvijā* (latviešu un ukraiņu valodā), kas izdota, lai sekmētu pilnvērtīgu Ukrainas cilvēku iekļaušanos Latvijā. Ukraiņi ir atraduši savas mājas visos Latvijas novados un tajos ved uz skolām bērnus, strādā, dibina savus uzņēmumus un biedrības. Rokasgrāmatā apkopotie pieredzes stāsti, ieskats vēsturē un piemēri palīdzēs labāk izprast, kādēļ šeit ir tieši tā, kā ir.

18 <https://www.sif.gov.lv/lv/treso-valstu-pilsoniem-un-starptautiskas-palidzibas-sanemejiem>

19 <https://www.pmlp.gov.lv/lv/patveruma-procedura-latvija>

20 <https://likumi.lv/ta/id/330546-ukrainas-civiliedzivotaju-atbalsta-likums>

KĀ PARŪPĒTIET PAR SEVI, PALĪDZOT CITIEM

Pirms sākt darbu ar starptautiskās aizsardzības saņēmēju, ir būtiski, ka darba devējs nodrošina skaidras vadlīnijas – sadarbības mērķus, noteikumus un robežas. Ir būtiski, ka šī informācija ir nodota un saprotama arī personai, ar kuru jāstrādā, – gan mentoram, gan atbalstāmajam ir jāsaprot, kas šo sadarbību nodrošina, kā tā tiks veidota, kas tiks darīts un kādi ierobežojumi tai būs. Ir jāpaskaidro, kāds ir mentora darba laiks, atbalsta veids (piemēram, ka nepalīdzēsiet finansiāli) un tas, ka mentors strādās arī ar citām personām un ne vienmēr varēs atsaukties uzreiz.

Tālāk atspoguļots piemērs noteikumiem par saskarsmi, kas radīti *EURITA* projektā²¹:

1. Nav atļauts lietot narkotikas vai alkoholu.
2. Nav atļautas nekāda veida seksuālas darbības.
3. Ja jūsu atbalstāmais izsaka lūgumu, kas neietilpst jūsu pienākumos vai atbildības jomā, vērsieties pie tiešā vadītāja (piemēram, sociālā darbinieka).
4. Ja kaut kā trūkst tiešo darba pienākumu veikšanai (mācību, kancelejas preču, darba telefona utt.), jūs varat vērsties pie organizācijas darbiniekiem.
5. Ja konstatējat, ka kādam cilvēkam nav apmierinātas pamatvajadzības (pārtika, apģērbs, mājoklis u. c.), sazinieties ar organizācijas biroju.
6. Respektējiet kultūru atšķirības! Jūs varat saskarties ar reliģiskām, medicīniskām, kultūras un citām praksēm, kas jums nav pazīstamas. Ja vēlaties saņemt vairāk informācijas par šīm atšķirībām, lūdzam, sazinieties ar organizācijas darbiniekiem.
7. Visiem mentoriem ir jāievēro konfidencialitātes līguma noteikumi un kodeksi. Tas nozīmē, ka par aizdomām par vardarbību pret bērnu, laulāto vai vecāka gadagājuma cilvēku ir jāziņo vadītājam. Ja jūsu atbalstāmais vēlas jums uzticēt informāciju, kas liecina par šādiem pārkāpumiem, informējiet viņu, ka jūs varat un vajadzības gadījumā vērsīsieties ar informāciju pie vadītāja. Konfidencialitāte nozīmē arī to, ka bez atļaujas nedrīkstat nevienam ārpus organizācijas sniegt informāciju par organizācijas biroju vai darbiniekiem, citiem mentoriem vai bēgļiem. Organizācija iegūst bēgļa piekrišanu, lai sniegtu informāciju noteiktām institūcijām.
8. Kā mentors jūs pārstāvat organizāciju. Lūdzam paturiet to prātā savas mentorēšanas laikā! Ja vēlaties izmantot šo pārstāvību tādām darbībām kā lobēšana, sarunas ar medijiem vai jebkādas citas oficiālas darbības, jums vispirms ir jāsaņem atļauja.
9. Nemēģiniet pievērst atbalstāmos reliģijām – prozelītisms ir pretrunā ar organizācijas rīcības kodeksu. Mēs palīdzam ikvienam, kam tas ir nepieciešams, neatkarīgi no reliģiskās piederības.

²¹https://migrant-integration.ec.europa.eu/sites/default/files/2019-10/Mentoring-Refugees_A-Handbook-for-Volunteers.pdf

10. Konfidencialitāte. Mentoriem bieži ir bažas par to, vai viņi neiejaucas bēgļu ģimenes privātajā dzīvē. Tā kā mentoru un citu organizācijas darbinieku pienākums ir atbalstīt bēgļu ģimenes panākumu gūšanā jaunajā vidē, tas dažkārt pieprasa būt nedaudz ziņkārīgiem, kas var likt justies neērti. Šajā procesā bieži vien ir nepieciešams iedziļināties tādās tēmās kā jautājumi par bērnu disciplīnu, higiēnu u.c. Arī bēgļi var justies neērti, kad jūs piedāvājat palīdzību šādos jautājumos. Šādās situācijās ir svarīga atvērta komunikācija – vaicāriet saviem atbalstāmajiem, vai viņi ir ar mieru apspriest kādu no sensitīvajām tēmām. Piemēram, ja cilvēkam jāiemācās samaksāt rēķinus vai izmantot banku pakalpojumus, jums var būt nepieciešams detalizēti iepazīties ar viņa finansēm. Tas pats attiecas uz medicīniskiem jautājumiem. Medicīnas sistēma ir ļoti sarežģīta, un ir ierasts, ka ģimenes lūdz palīdzību, taču ir svarīgi, lai šī informācija paliktu konfidenciāla starp jums, jūsu atbalstāmo un organizāciju. Uzdodiet jautājumus, esiet pieklājīgi un atbalstiet šīs personas jaunu ieradumu veidošanā. Ja jums ir bažas vai citi jautājumi par konfidencialitāti, jautāiet savam vadītājam.

Attiecībā uz konfidencialitātes jautājumiem arī jāatceras, ka tie ir būtiski gan atbalstāmajam, gan jums, gan jūsu darbavietai, tāpēc jāņem vērā, ka, izpildot darba pienākumus, jums būs jāievāc informācija par patvēruma meklētāju/bēgļu/alternatīvo statusu ieguvušu personu, kas ietver ne tikai personas datus, bet arī citu potenciāli sensitīvu informāciju, taču neatļauta šīs informācijas izpaušana trešajām personām var radīt draudus šīs personas drošībai, veselībai un dzīvībai. Darba likums nosaka darba devēja pienākumu rakstveidā norādīt, kāda informācija uzskatāma par konfidenciālu, savukārt darbiniekam ir pienākums to neizpaust.

Pārpratumi ir iespējami gan valodas, gan kultūras atšķirību dēļ – tāpēc būtiski atcerēties, ka vienmēr ir svarīgi pārliecināties, ka esat sapratuši viens otru. Vienmēr labāk ir pārvaicāt vairākas reizes nekā nonākt līdz pārpratumam, kas rezultējas konfliktā vai, piemēram, nesaņemtā pakalpojumā.

Kad ir izveidojušās uzticības pilnas attiecības, atbalsta sniegšana var sākt prasīt vairāk laika. Lai attiecības būtu veselīgas un ilgstošas, ir ļoti svarīgi, lai jūs noteiktu un uzturētu savas laika, emocionālās un citu resursu robežas. Ilgtermiņā ir labāk reizēm teikt *nē* kādam lūgumam, kas nav neatliekams vai ļoti būtisks cilvēka labbūtībai (piemēram, atbalsts iepirkšanās laikā), nekā teikt *jā* visam un pēc dažiem mēnešiem izdegt. Esiet radošs un neatstājiet personu bezpalīdzīgā stāvoklī, bet jau no sadarbības pirmās sākšanas dienas identificējiet, kas ir citas personas (brīvprātīgie, centru darbinieki, u. tml.), kuras var atbalstīt jūsu atbalstāmos konkrētos jautājumos. Pirms mentoringa sākšanas nosakiet, cik daudz laika jūs veltīsiet konkrētam atbalstāmajam (neieskaitot ārkārtas situācijas), un pie tā arī turieties. Esiet uzmanīgi, ja jūtaties pārslogoti vai noguruši – šādā situācijā ir jāpārskata sava slodze un darba efektivitāte.

Jārēķinās, ka, strādājot ar personām, kuras ir cietušas no vajāšanas, karadarbības un citiem briesmīgiem pārdzīvojumiem, reizēm dzirdēsiet stāstus par spīdzināšanām un dažādiem traumatiskiem pārdzīvojumiem, kas var izraisīt spēcīgu reakciju arī jums. Iespējamās sajūtas, ko jūs varētu piedzīvot²²:

- kauna sajūta, ka nezināt, kā reaģēt noteiktās situācijās,
- neadekvātums, nespējot šos izaicinājumus risināt,
- tādas spēcīgas sajūtas kā dusmas, bailes, stress, līdzjūtība,
- neticība,
- atbalstāmā vainošana par to, ka tā jūtaties,
- tādas fiziskas izpausmes kā nogurums un bezmiegs.

22 <https://www.startts.org.au/media/Resource-Working-with-Refugees-Social-Worker-Guide.pdf>

#05

Šādā situācija ir svarīgi atcerēties, ka jūs neesat garīgās veselības speciālists, un, ja redzat, ka cilvēks netiek galā ar savām sajūtām, noteikti iepazīstiniet ar psiholoģiskās palīdzības veidiem ([nodaļā Veselība](#)). Nedrīkst aizmirst, ka ir jā rūpējas arī par savu veselību, un šeit pāris padomu, kā tikt galā ar mentora darba izaicinājumiem:

- Svarīgi, ka jums ir pieejama psiholoģiska palīdzība – speciālists jūsu organizācijā, supervīzijas vai ģimenes ārsta norīkots speciālists.

- Lūdziet organizācijai nodrošināt, ka jums ir kolēģu atbalsts, piemēram, kovīzijas.

- Iepazīstieties ar palīdzošo profesiju pārstāvju stresa menedžmenta metodēm:

https://www.talakizglitiba.lv/sites/default/files/2020-01/66_Stresa%20menedzm_21.10.2019.pdf.

- Nodrošiniat līdzsvaru savā dzīvē – iesaistieties nodarbēs, kas nav saistītas ar starptautiskās aizsardzības saņēmējiem, pavadiet laiku ar ģimeni un draugiem, atrodiat kādu aktivitāti, kas ļauj jums relaksēties. Atcerieties, ka jums nav jāatrisina visas atbalstāmā problēmas, un iesaistiet citus speciālistus nepieciešamības gadījumā.

- Jūs nevarat palīdzēt citiem, ja neparūpējaties arī par sevi.

ANO Bēgļu aģentūras resursi un mācības

Garīgā veselība un psihosociālais atbalsts: [Mental health and psychosocial support | UNHCR](#)

Ar dzimumu saistīta vardarbība: [Gender-based violence | UNHCR](#)

Seksuālās ekspluatācijas un vardarbības novēršana: [Tackling sexual exploitation, abuse and harassment | UNHCR](#)

BIEŽĀK IZMANTOTIE RESURSI

Interneta resursi:

Lai palīdzētu savest kopā tos, kuri vēlas ziedot apģērbus, apavus, mēbeles, sadzīves tehniku, bērnu preces u. c., un tos, kuriem šī palīdzība nepieciešama, ir izveidota vietne www.palidzibaskarte.lv.

Tīmekļvietnē www.majasbegliem.lv var atrast detalizētu aprakstu par īres procesu, līguma paraugu, praktiskus padomus mājokļa īrēšanā.

Pilsonības un migrācijas lietu pārvalde: <https://www.pmlp.gov.lv/>

Nodarbinātības valsts aģentūra: <https://www.nva.gov.lv/>

Veselības un darbspēju ekspertīzes ārstu valsts komisija: <https://www.vdeavk.gov.lv/>

Slimību profilakses un kontroles centrs: <https://www.spkc.gov.lv/>

Nacionālais veselības dienests: <https://www.vmnvd.gov.lv/lv/>

[Patvēruma likums](#)

[Imigrācijas likums](#)

[Sociālo pakalpojumu un sociālās palīdzības likums](#)

[Darba likums](#)

Biedrības *Gribu palīdzēt bēgļiem* sagatavots materiāls par biedrības sniegto sociālā mentora pakalpojumu: <https://www.facebook.com/watch/?v=538774508466152>

Biedrības *Gribu palīdzēt bēgļiem* Facebook grupa: [Gribu palīdzēt bēgļiem | Facebook](#)

Siltas maltītes:

Bez Sociālā dienesta izziņas par trūcīgas vai maznodrošinātas mājsaimniecības statusu:

Dzīvības ēdiens: <http://www.dzivibasediens.lv/> (trīs lokācijas Rīgā, viena – Katlakalnā)

Zupas virtuve: <https://www.diakonija.lv/zupas-virtuve> (Daugavgrīvas iela 1, Rīga)

Dažādas baznīcas – pārsvarā vienu dienu nedēļā (piemēram, Rīgas Vecā Sv. Ģertrūdes draudze, Rīgas anglikāņu draudze)

Ar Sociālā dienesta izziņu par trūcīgas vai maznodrošinātas mājsaimniecības statusu:

Zupas virtuves Rīgā: <https://ld.riga.lv/lv/socialie-pakalpojumi-49/zupas-virtuves.html>

Pārtikas pakas (bez Sociālā dienesta izziņas):

LELB Diakonijas centrs, Dienas centrs *Mēs*: <https://www.diakonija.lv/>

Pestīšanas armija: <https://pestisanasarmija.lv/centers/riga-1/>

Pārtikas banka *Paēdušai Latvijai*: www.paedusailatvijai.lv

#06

Apģerbs:

Dažādi punkti visā Latvijā: <https://www.palidzibaskarte.lv/lv?f=apgerbs>
Iniciatīva *Brīvode* Rīgā: <https://brivode.lv/>

Juridiskā palīdzība:

Juridiskās palīdzības administrācija (juridisku strīdu risināšanai): www.jpa.gov.lv
Latvijas Cilvēktiesību centrs: <https://cilvektiesibas.org.lv/>
Biedrība *Patvērums Drošā mājā*: <https://www.patverums-dm.lv/lv/atbalsts>
Vienas pieturas aģentūra: <https://livelatvia.lv/lv/>

Dažādi:

[Vienas pieturas aģentūra ārzemniekiem | Sabiedrības integrācijas fonds](#)

ANO Bēgļu aģentūra:
<https://www.unhcr.org/neu/lv/informacija-begliem-un-patveruma-mekletajiem>

Starptautiskā migrācijas organizācija:
<https://www.iom.lv/>

Biedrība *Gribu palīdzēt bēgļiem*
E-pasts: info@gribupalidzetbegliem.lv
www.gribupalidzetbegliem.lv