



P A P A R D E S
Z I E D S

2020. gada darbības pārskats

Saturs

Ivetas Ņelles komentārs par organizācijas darbību 2020. gadā	2
Neformālās izglītības nodarbības jauniešiem	3
Rīgas domes iepirkuma nodarbības.....	5
Citi iepirkumi	6
IPPF COVID-19 krīzes projekts.....	7
Amaze.org izglītojošās filmiņas	7
Projekti tēmā “Seksualitāte cilvēkiem ar intelektuālās attīstības traucējumiem”	9
Projekts „Atbalsta sistēmas veidošana bērniem un jauniešiem ar garīga rakstura traucējumiem”	9
Vidzemes plānošanas reģiona valsts sociālās aprūpes centru darbinieku izglītošana	10
Līgums ar Labklājības ministriju par valsts sociālās aprūpes centru darbinieku apmācību cilvēku ar garīga rakstura traucējumiem seksualitātes un reproduktīvās veselības jomā.....	12
Projekts „Youth SpectActors”	14
ASV vēstniecības finansētais projekts “HIV/AIDS nodarbības Latvijas vidusskolās”	15
Psihologa kabinets.....	16
Jauna nodarbība: “Psihiskā veselība”	18
Seminārs skolotājiem: “Bērnu un pusaudžu psihiskā veselība”	19
Projekts: “Sharing innovations from the Covid-19 crisis to improve sexuality education access online”	20
Atbalsts maznodrošinātajām ģimenēm.....	21
Ieņēmumu un izdevumu pārskats par 2020. gadu	22
Biedrības padome	23
Biroja darbinieki	24

Ivetas Ņelles komentārs par organizācijas darbību 2020. gadā

Labdien,

2020. gads pasaules vēsturē vienmēr būs iezīmēts kā pandēmijas gads. Gads, kurā nenotika tas, kas bija plānots, notika daudz līdz šim nepieredzētā un nepiedzīvotā.

Šajā laikā arī „Papardes zieds” svaidīja vētrā kā mazu laiviņu. 14. marts pilnībā izmainīja darbošanos. STOP. Skolas pārgāja attālinātā režīmā, veselības tēmas palika novārtā. „Papardes zieds” devās dīkstāvē un līdz augustam strādāju vien es kopā ar Odriju, mūsu grāmatvedi. Pēc skaistās vasaras atgriezāmies cerību spārnoti un jau septembrī klātienē sākām strādāt kā ierasts - skolās, aprūpes iestādēs. Sekoja 14. oktobris – skolas strādā attālināti un „Papardes zieds” komanda pielāgo interaktīvās nodarbības darbam tiešsaistē. Daudz jautājumu, mēģinājumu, mācīšanās process.



Neraugoties uz grūtībām, gads bijis ražens – esam vairāk nekā 5000 jauniešiem palīdzējuši labāk saprast savu ķermeni, attiecības, kā sevi pasargāt no HIV un STI. Jaunieši ir piedalījušies sociālā teātra nodarbībās, kurās diskutējuši par dzimumu lomām, stereotipiem, atšķirīgo un kopīgo.

Ilgie pūliņi daudzu gadu garumā nesuši augļus un Vidzemes reģionālais plānošanas birojs, Labklājības ministrija ir paredzējuši finansējumu apmācību procesam darbiniekiem, aprūpētājiem, kuri strādā ar cilvēkiem, kuriem ir garīga rakstura traucējumi.

Inovācijas pandēmijas laikā:

1. „Papardes zieds” ir uzsācis darbu jauniešu psihiskās veselības jomā: ir izveidota programma un organizēts seminārs skolotājiem par jauniešu mentālās veselības aktualitātēm, izveidota programma psiholoģiskā atbalsta grupu nodarbībām jauniešiem, kā arī darbu uzsācis psihologa kabinets.
2. Uzsākta sadarbība ar AMAZE.org ASV radošo komandu, kura veido atraktīvas īsfilmas jauniešiem par seksualitāti un reprodūktīvo veselību. „Kvadrifrons” teātra trupas aktieri filmiņas ierunājuši latviešu valodā, tās uzsākušas ceļu pie Latvijas jauniešiem Tik-Tok platformā.
3. Jauns sadarbības partneris „Papardes ziedam” ir audžuģimeņu organizācijas gan Kurzemē, gan Vidzemē. Sarunas ar vecākiem par bērnu seksualitāti.

Finansiāli 2020. gada krīzi pārvarēt ir palīdzējusi IPPF un ziedotāji, kuru skaits gan ir sarucis saprotamu iemeslu dēļ.

Nākamais ir izšķirošs gads organizācijas nākotnei un pastāvēšanai. Latvijai pievienojoties turīgo Eiropas valstu pulciņam, „Papardes zieds” no nākamā gada vairs nesaņems IPPF atbalsta finansējumu, kas sastāda apmēram 25% no gada budžeta. Tāpēc ticu un ceru, ka organizācijas vērtības joprojām ir svarīgas un nozīmīgas Latvijas sabiedrībai un ka kopā ar Jums – mūsu atbalstītājiem, brīvprātīgajiem un biedriem – mēs spēsim atrast veidu, kā pastāvēt.

Paldies visiem par darbu!

Iveta Ņelle

Neformālās izglītības nodarbības jauniešiem

2020. gadā COVID-19 pandēmijas ietekmē nodarbību skaits jauniešiem ir bijis salīdzinoši mazāks kā 2019. gadā.

Kopā notikušas 322 nodarbības klātienē, kurās izglītoti 5159 jaunieši.

Kopā notikuši arī 98 nodarbību cikli (2 līdz 4 nodarbības vienai grupai), kuros izglītoti 16,1% jeb 686 jaunieši, tādējādi saņemot kvalitatīvu un aptverošu seksualitātes izglītību.

Visvairāk nodarbības ir vadītas par attiecībām, pubertāti un atkarību profilaksi.

Nodarbību finansējumu nodrošina Eiropas Sociālais fonds, Rīgas dome, vecāki.

„Papardes zieds” jauniešu brīvprātīgie kopā ar darbiniekiem piedalījās Vecumnieku jauniešu rīkotajos svētkos augustā, kuru laikā dalībnieki gan izspēlēja veselības veicināšanas spēli “Papardes ziedu meklējot”, gan piedalījās diskusijā par emocijām, attiecībām. Diskusijas vadīja organizācijas darbinieki- psihologi.

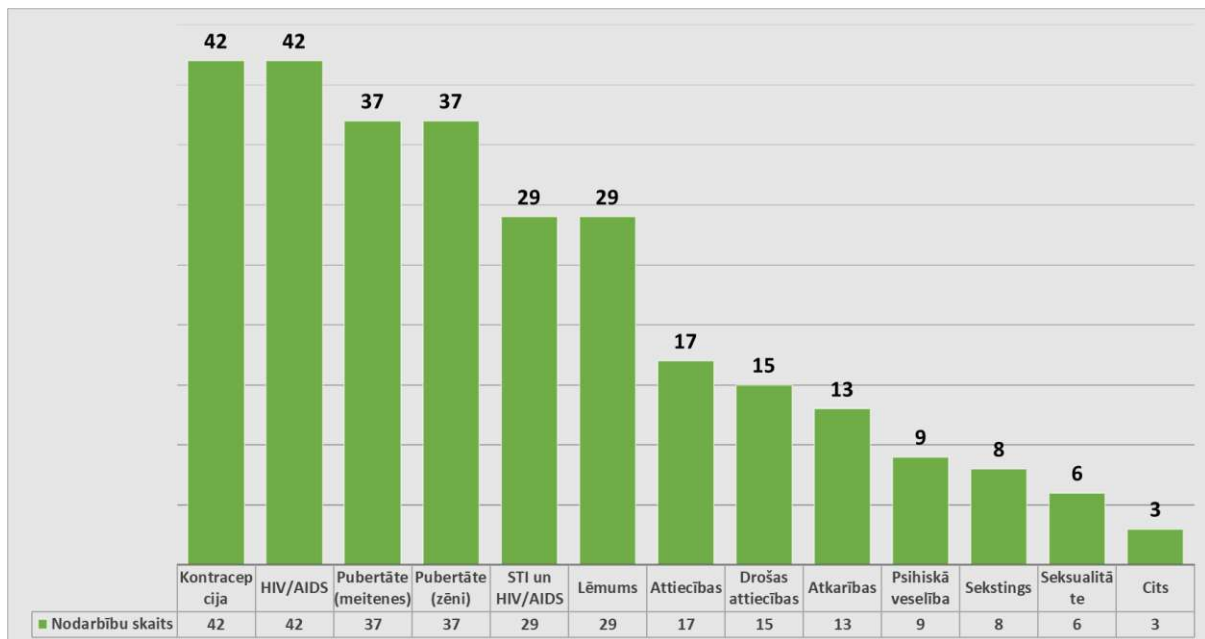
Dalība Rampa Light 2020 (Limbažu novada Jauniešu centra organizētais pasākums) 2020. gada 28. augustā.



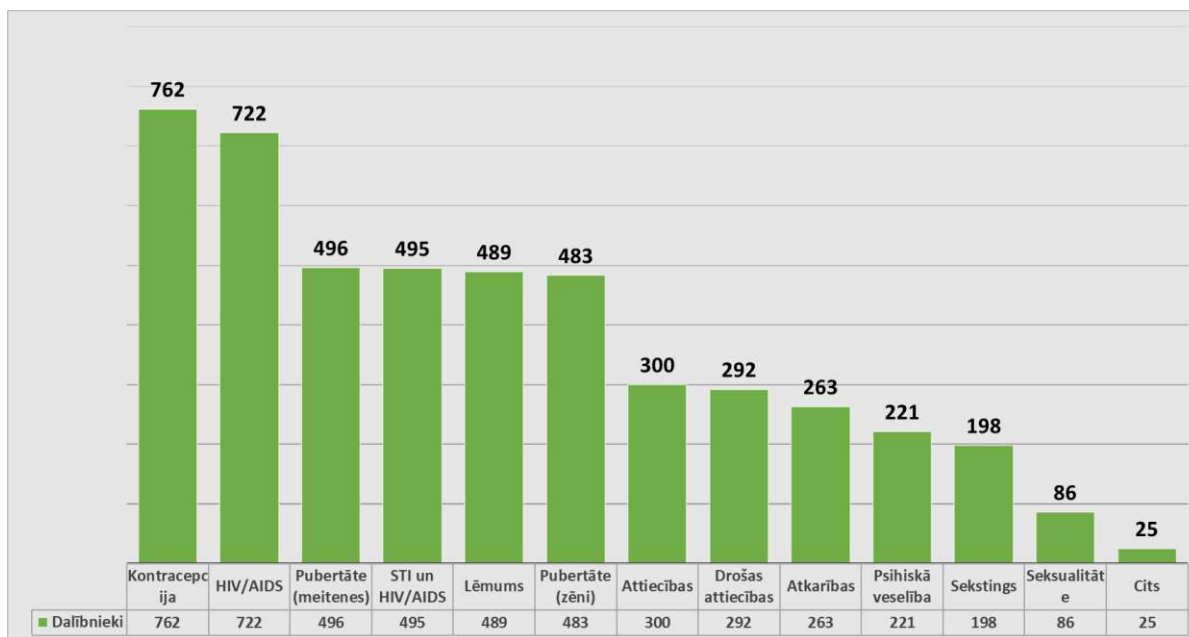
“Papardes zieds” aktivitātes Vecumnieku novada jauniešu informācijas punkta organizētajā festivālā “Tepat”, 22.08.2020.



2020. gadā apmeklētākās (sasniegtākās) vietas



Nodarbību skaits pēc tēmas



Izglītoto jauniešu skaits pēc tēmas

Rīgas domes iepirkuma nodarbības

No 2020. gada oktobra biedrība “Papardes zieds” īsteno pakalpojumu “Reproduktīvās veselības nodarbības 4.-9.klašu meitenēm un zēniem” Rīgas pilsētas pašvaldības iepirkuma “Veselību veicinošas un izglītojošas lekcijas, semināri, nodarbības” Eiropas Sociālā fonda projekta Nr.9.2.4.2./16/I/021 “Mēs par veselīgu Rīgu” (PVS ID 3634) ietvaros.

Pakalpojuma apjoms līguma ietvaros ir 1000 nodarbības. Iepirkuma īstenošanas periods – no 2020. gada oktobra līdz 2023. gada aprīlim.

Nodarbību tēmas:

Meitenēm:

- Pubertāte un higiēna (4. – 6. klase) – temati – fizioloģiskās izmaiņas pubertātes vecumā, menstruālais cikls, menstruālais kalendārs, higiēnas līdzekļi, ķermeņa un apģērba kopšana, veselīgs dzīvesveids (režīms, miegs, uztura kļūdas un ieteikumi), pirmā ginekologa vizīte, emocionālās pārmaiņas;
- Veselīgas attiecības (7. – 9. klase) – temati – attiecību veidošana starp zēnu un meiteni, partnerattiecības kā tikai pieauguša cilvēka funkcija, prasme pateikt “nē”, atbildības mācība, izvairīšanās no nevēlamas grūtniecības un dzimumkontakta ceļā pārnēsājamām infekcijām, kontracepcija, rīcība dažādās krīzes situācijās;

Zēniem:

- Pubertāte un higiēna (4. – 6. klase) – temati – fizioloģiskās izmaiņas pubertātes vecumā, higiēnas līdzekļi ķermeņa un apģērba kopšana, veselīgs dzīvesveids (režīms, miegs, uztura kļūdas un ieteikumi), emocionālās pārmaiņas;

- Veselīgas attiecības (7. – 9. klase) – temati – attiecību veidošana starp zēnu un meiteni, partnerattiecības kā tikai pieauguša cilvēka funkcija, prasme pateikt “nē”, atbildības mācība, izvairīšanās no nevēlamas grūtniecības un dzimumkontakta ceļā pārnēsājamām infekcijām, kontracepcija, rīcība dažādās krīzes situācijās.

Iepirkuma īstenošanas pirmajos mēnešos, 2020. gada rudenī un ziemā, saskārāmies ar izaicinājumiem, kas saistīti ar Covid-19 straujo izplatību, kā rezultātā tika mainīts mācību process skolās, no klātienes mācībām pārorientējoties uz attālināto mācīšanos. Ņemot vērā, ka sākotnēji iepirkuma līgums neparedzēja nodarbību vadīšanu tiešsaistē, pirmajos attālinātā mācību procesa mēnešos novadītais nodarbību skaits līdz ar to bija ierobežots. Proti, 2020. gadā Rīgas pilsētas pašvaldības iepirkuma ietvaros tika novadītas 28 nodarbības zēniem un meitenēm, kur kopā piedalījās 383 dalībnieki.

Neskatoties uz izaicinājumiem, uzsākot iepirkuma īstenošanu, no 2021. gada februāra vienojāmies ar Rīgas domes Labklājības departamentu, ka nodarbības var tikt organizētas arī attālināti – Microsoft Teams vai ZOOM tiešsaistes platformās. Tā rezultātā 2021. gada februāra – maija periodā esam novadījuši jau 143 nodarbības Rīgas skolēniem.



Citi iepirkumi

Biedrība “Papardes zieds” 2020. gadā sadarbojusies ar 5 pašvaldībām (neskaitot Rīgu), vadot nodarbības Eiropas Sociālā fonda atbalstītajos pašvaldības īstenoto projektu "Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei” ietvaros.

Kopā ESF projektu ietvaros tika novadītas 106 nodarbības par seksuālo un reproduktīvo veselību, atkarību profilaksi, kā arī psihisko veselību.

Gada ietvaros bija iepļānota sadarbība ar vairāk pašvaldībām, taču Covid-19 dēļ bija iespēja īstenot tikai daļu no iecerētā. Ar vairākām pašvaldībām sadarbība tiks turpināta 2021. gadā vai tad, kad epidemioloģiskie apstākļi ļaus atkal klātienē vadīt izglītojošus pasākumus. Neskatoties uz to, gada nogalē 12 nodarbības ESF projektu ietvaros tika novadītas attālināti.



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

IPPF COVID-19 krīzes projekts

Projekta mērķis bija atbalstīt organizāciju, lai krīzes rezultātā nebūtu nopietni draudi organizācijas pastāvēšanai.

Projekta rezultātā organizācija iegādājās nepieciešamo tehniku attālinātu nodarbību organizēšanai (dators, skaņas tehnika). Vienlaicīgi atbalsta projekta rezultātā darbinieki varēja atgriezties darbā un saņemt atalgojumu un apgūt tehnoloģijas, kuras ļautu organizēt nodarbības attālināti.

Paralēli tika meklēti interneta vietnēs resursi, video, kurus varētu tulkot un piedāvāt Latvijas jauniešiem sekmīgākai seksuālās un reprodūktīvās veselības tēmu apgūšanai (Amaze.org).

Vienlaicīgi darbs tika ieguldīts, lai veicinātu sadarbību ar organizācijām, kuras sniedz pakalpojumus cilvēkiem ar garīga rakstura traucējumiem.



Amaze.org izglītojošās filmiņas

2020. gada novembrī tika aizsākts projekts sadarbībā ar *Amaze.org*, lai pārtulkotu 8 filmiņas saistībā ar reprodūktīvo veselību. Projekta mērķis bija iztulkot, pārdublēt un izplatīt 8 filmiņas par tādām tēmām, kā pubertāte, attiecības, drošība internetā u.c.

Popularizējot video tādos sociālajos tīklos kā Facebook, Instagram, Youtube un TikTok (sākot ar 2021. gadu).

Esam lielu atsaucību jauniešu vidū tieši platformā TikTok. Kopš video ievietošanas tie kopā tikuši noskatīti vairāk nekā 800 000 reižu, savākuši 67 000 "patīk" un vairāk nekā 6100 sekotāju. Jaunieši ar šiem video TikTok platformā ir dalījušies 3693 reizes un tiem visiem kopā ir virs 4725 komentāru. Arī platformā Facebook video izpelnījās labus rezultātus – kopumā video bija 78 109 skatījumi.



Ekrānuzņēmumi no Amaze.org tulkotajiem izglītojošajiem video latviešu valodā

Engagement

↓ Download data

Last 7 days Last 28 days **Last 60 days** Custom ▾

Video views 197,493 -622,918 (-75.93%) ↓	Profile views 6,687 -29,881 (-81.71%) ↓	Likes 15,906 -42,695 (-72.86%) ↓	Comments 437 -1,100 (-71.57%) ↓	Shares 1,666 -10,471 (-86.27%) ↓
--	---	--	---	--

Video views ⓘ

Mar 21 - May 19

Biedrības "Papardes zieds" Tik Tok platformas konta video sasniegtās auditorijas statistika pēdējās 60 dienās (2020. gada marta beigas – maija beigas)

Projekti tēmā “Seksualitāte cilvēkiem ar intelektuālās attīstības traucējumiem”

Projekts „Atbalsta sistēmas veidošana bērniem un jauniešiem ar garīga rakstura traucējumiem”

Projekta mērķis ir veidot vienotu izpratni par seksualitāti bērniem ar attīstības traucējumiem pedagogu, aprūpētāju un vecāku vidū, tādejādi veidojot drošu vidi bērnu augšanai un attīstībai. Projekts tika īstenots Rīgas 1. Attīstības centrā un nevalstiskajā organizācijā „Cerību spārni” Siguldā.

Lai nonāktu pie šāda kopīga redzējuma, tika organizēti semināri/sarunas pedagogiem un aprūpētājiem, kā arī vecākiem.

Vecāku, pedagogu un aprūpētāju vienota izpratne par seksualitāti bērniem ar attīstības traucējumiem (bērna attīstību, robežām, sevis pasargāšanu no potenciālām vardarbīgām attiecībām) ir pamats drošas vides veidošanai ar vienotām prasībām gan skolā, gan mājās.

Semināra laikā dalībniekiem uzzināja par seksualitātes norisi bērniem ar attīstības traucējumiem, par būtiskākajiem principiem audzināšanā, lai palīdzētu bērnam gan veidot draudzīgas attiecības, gan saprast, kas ir publisks, intīms, kā ievērot robežas, lai pasargātu sevi.

Noslēdzošais seminārs notika kopā pedagogiem/aprūpētājiem un vecākiem, lai nostiprinātu tās prasmes, kuras veido drošu vidi attīstībai un pieaugšanai.

Noslēdzošā semināra mērķis bija ne tikai savstarpēji dalīties iegūtajās atziņās, bet arī domāt par noderīga materiāla izveidi vecākiem un pedagogiem/ aprūpētājiem, kas palīdzētu ikdienas sarunās par bērna pieaugšanu.

Projekts tika īstenots no 2020. gada marta līdz 2020. gada oktobrim.



Seminārs sociālo pakalpojumu sniedzējiem un bērnu un jauniešu ar invaliditāti vecākiem biedrībā “Cerību spārni”, Siguldā 2020.gada 21. un 22. augustā



Embassy of Sweden
Riga

SI.

Vidzemes plānošanas reģiona valsts sociālās aprūpes centru darbinieku izglītošana

Biedrība "Papardes zieds" 2020. gada 7. oktobrī noslēdza līgumu ar Vidzemes plānošanas reģionu par pakalpojumu sniegšanu Eiropas sociālā fonda finansēta projekta "Vidzeme iekļauj" (Nr. 9.2.2.1/15/I/003) ietvaros.

Līguma ietvaros biedrība "Papardes zieds" nodrošināja divas Valsts sociālās aprūpes centru speciālistu apmācības VSAC klientu sagatavošanai pārejai uz dzīvi sabiedrībā. Precīzāk, tēmā "VSAC speciālistu apmācības sabiedrībā balstītu pakalpojumu sniegšanā cilvēkiem ar garīga rakstura traucējumiem. Sekss un seksualitāte cilvēkiem ar garīga rakstura traucējumiem".

Pirmās apmācības, kuras paspējām noorganizēt klātienē, tika īstenotas 19. un 23. oktobrī, Rūjienā, VSAC "Vidzeme" filiāles "Rūja" un filiāles "Valka" darbiniekiem. Savukārt otrās apmācības notika jau tiešsaistē, ZOOM platformā, 2021. gada 31. martā VSAC "Latgale" filiāles "Litene" darbiniekiem.

Apmācību lektori: biedrības "Papardes zieds" darbinieki – Iveta Ķelle, Gatis Pavārs –, Diāna Indzere, sociālā darbiniece, supervizore, psihoterapeite, Inga Safina, izglītības psiholoģe, ģimenes psiholoģe.

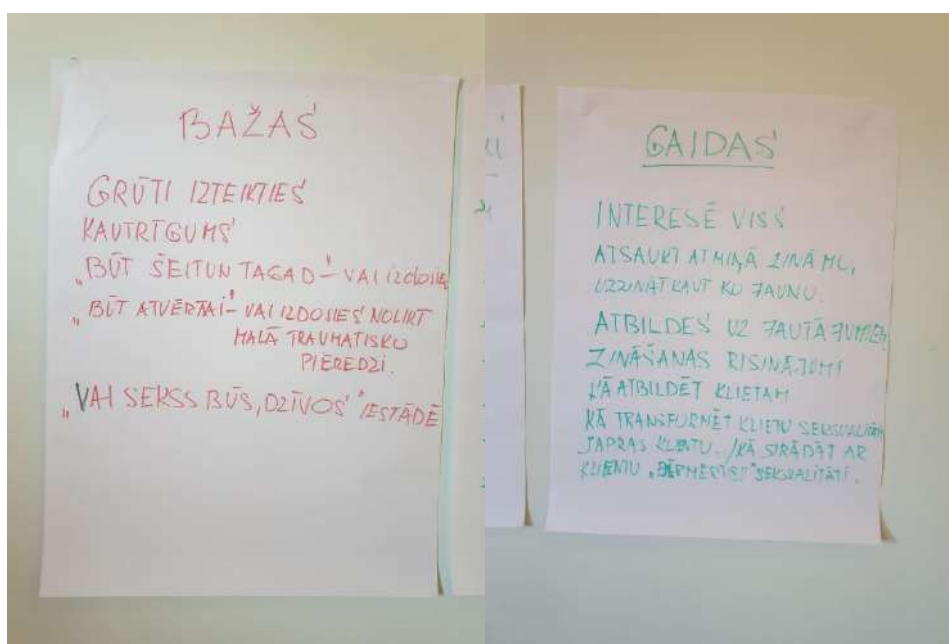
Dažas atziņas no "Litene" filiāles darbiniekiem par pārrunātajām tēmām pēc apmācībām:

Arī cilvēkiem ar garīga rakstura traucējumiem ir seksuālas tiesības, skarot tādas jautājumus kā tiesības uz vienlīdzīgu attieksmi, drošību, brīvību, uzskatiem, domām par seksu, bērniem un ģimeni, minoritātēm. Arī šiem cilvēkiem ir nepieciešams atbalsts un aizstāvība.

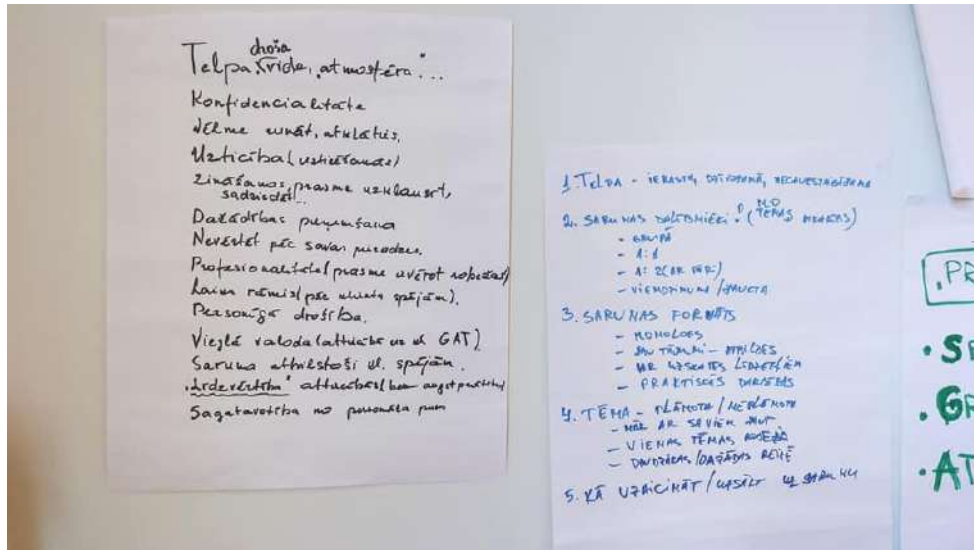
Seksualitāte var būt dažāda un tas ir normāli, galvenais, lai tā ir veselīga.

Nepieciešams atkārtot anatomijas zināšanas, praktiskie piemēri apmācībai.

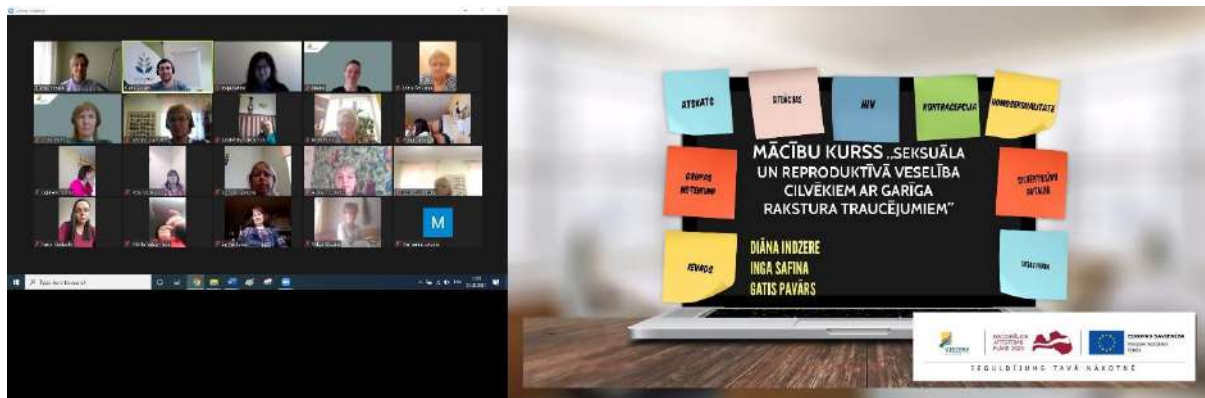
Ķermeņa daļas saucam īstajos vārdos.



Apmācības VSAC "Vidzeme" filiāles "Rūja" un filiāles "Valka" darbiniekiem Rūjienā, 19.10.2020.



Apmācības VSAC "Vidzeme" filiāles "Rūja" un filiāles "Valka" darbiniekiem Rūjienā, 23.10.2020.



VSAC "Latgale" filiāles "Litene" speciālistu apmācības tiešsaistē, ZOOM platformā, 31.03.2021.



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Līgums ar Labklājības ministriju par valsts sociālās aprūpes centru darbinieku apmācību cilvēku ar garīga rakstura traucējumiem seksualitātes un reproduktīvās veselības jomā

Biedrība "Papardes zieds" 2020. gada novembrī noslēdza līgumu ar Latvijas Republikas Labklājības ministriju par valsts sociālās aprūpes centru darbinieku apmācību cilvēku ar garīga rakstura traucējumiem seksualitātes un reproduktīvās veselības jomā un metodiskā materiāla sagatavošanu apmācību vajadzībām.

2020. gadā tika izstrādāts un ar Labklājības ministriju saskaņots mācību metodiskais materiāls – rokasgrāmata klientu apmācībai, kā arī izstrādāta un saskaņota apmācību programma VSAC darbiniekiem. Tāpat līgums paredz īstenot divas apmācības kopā 40 VSAC darbiniekiem, kuras, pateicoties līguma grozījumiem, kas saistīti ar izaicinājumiem, vadot apmācības VSAC darbiniekiem tiešsaistes režīmā, paredzētas īstenot 2021. gada otrajā pusē.

Īsumā par izstrādāto apmācību programmu un rokasgrāmatu:

- **Apmācību programma Valsts sociālās aprūpes centru darbiniekiem cilvēku ar garīga rakstura traucējumiem seksualitātes un reproduktīvās veselības jomā**

Programma ir izstrādāta darbiniekiem, kuri ir iesaistīti Valsts sociālās aprūpes centru klientu (bērnu, jauniešu un pilngadīgu personu) ar garīga rakstura traucējumiem aprūpē, par tēmu: cilvēku ar garīga rakstura traucējumiem seksualitāte un reproduktīvā veselība. Programmas mērķis ir pilnveidot darbinieku izpratni, zināšanas un iemaņas šādās jomās:

1. Cilvēku ar garīga rakstura traucējumiem seksualitāte un reproduktīvā veselība, t.sk. - pašaprūpe, higiēna, personīgo robežu noteikšana, drošība, attiecību veidošana, ar vecumposmiem saistīti jautājumi, u.c.
2. Seksuālās attīstības īpatnības cilvēkiem ar garīga rakstura traucējumiem.
3. Cilvēku ar garīga rakstura traucējumiem reproduktīvo tiesību īstenošana ilgstošas sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūcijā un ārpus tās.
4. Seksuālās vardarbības prevencija.
5. Lēmuma pieņemšana par dzimumattiecību uzsākšanu vai neuzsākšanu, kontracepcija, grūtniecība.
6. Seksuāli transmisīvo slimību, HIV/AIDS prevencija.
7. Praktisko metožu pielietošana darbā ar cilvēkiem ar garīga rakstura traucējumiem, tajā skaitā, prasme sazināties un komunicēt ar viņiem par minētajiem jautājumiem un sniegt informāciju viņiem saprotamā veidā.

- **Rokasgrāmata klientu apmācībai "Seksuālās izmantošanas un vardarbības prevencija cilvēkiem ar garīga rakstura traucējumiem"**

Rokasgrāmatā apkopoti vingrinājumi, kas palīdzēs VSAC darbiniekiem strādāt ar cilvēkiem ar garīga rakstura traucējumiem, lai sniegtu zināšanas un prasmes, kā pasargāt sevi no seksuālas izmantošanas un vardarbības. Rokasgrāmatu var izmantot gan darbinieki, gan aprūpes personāls, gan citi interesenti, kas vēlas šo tēmu skaidrot cilvēkiem ar garīga rakstura traucējumiem.

Balstoties uz grāmatā iekļautajiem vingrinājumiem, varēs plānot nodarbības, kas piemērotas cilvēkiem ar garīga rakstura traucējumiem, lai varētu ar viņiem pārrunāt sevis pasargāšanas jautājumus. Sevišķa loma ir pievērsta ķermeņa izpratnei, jēdzieniem par publisku un privātu telpu/vietu, piedienīgu un nepiedienīgu uzvedību, atšķirību starp labo pieskārienu un sliktu pieskārienu, kā arī spējai paust savu viedokli un pārliecinošā veidā teikt „nē”.



Labklājības ministrija

Projekts „Youth SpectActors”

Sociālā teātra metode darbā ar 12-25 gadīgiem jauniešiem ar dzimumu lomu stereotipiem saistītas vardarbības mazināšanai.

Projekta īstenošanas laiks 2019. gada 1.oktobris – 2022. gada 31.marts. Projekts pievērš uzmanību dzimumu stereotipos balstītās vardarbības problēmas risināšanai. Vardarbība, kas balstās patriarhālā dzimumu lomu uztveres tradīcijā, binārā dzimumu lomu priekšstatā un izpauzumā, ir plaši izplatīta. Jaunieši ir projekta galvenā mērķa grupa, jo tieši viņus dzimumu stereotipos balstītā vardarbība ietekmē vismaz trejādi – kā upurus, kā pāridarītājus un kā lieciniekus. Tādējādi tieši jauniešiem ir nozīmīga loma iesīkstējušu paradigmu izpratnē un maiņā.

Galvenais, kas paveikts 2020. gadā:

1. Janvārī 6 Papardes zieds darbinieki piedalījās moderatoru apmācībās Belgradā, Serbijā. Viņi pēc tam sagatavoja apmācību programmu vietējo moderatoru sagatavošanai. Pasākums tā pašā priekšvakarā tika atcelts, jo valstī pirmo reizi ieviesa ārkārtas situāciju Covid-19 pandēmijas dēļ.
2. Tomēr – vietējo moderatoru apmācības notika. Siguldā 3 dienu ilgā seminārā tika sagatavot 21 moderators sociālā teātra metodes izmantošanai nodarbībās skolās.
3. Notikušas nodarbības 18 grupās, katrā grupā izspēlējot 4 scenārijus, tādējādi kopā – 72 nodarbības, kurās piedalījušies 314 unikālie dalībnieki.
4. Ir izstrādātas “Papardes zieds” drošumsardzes (safeguarding) vadlīnijas un daži aspekti iekļauti organizācijas ikdienas darba procesu aprakstos.
5. Projektam iegūts līdzfinansējums no Kultūras ministrijas administrētās Valsts budžeta apakšprogrammas 26.01.00 “Sabiedrības integrācijas pasākumu īstenošana” 2020. gada ietvaros.



Vietējo moderatoru apmācība Siguldā 2020. gada 19.-21.oktobrī



Projekts ‘Youth SpectActors: Sociālā teātra metode darbā ar 12-25 gadīgiem jauniešiem ar dzimumu lomu stereotipiem saistītas vardarbības mazināšanai’.

Finansē Eiropas Savienības programma “Tiesības, vienlīdzība un pilsonība” (REC 2014-2020)



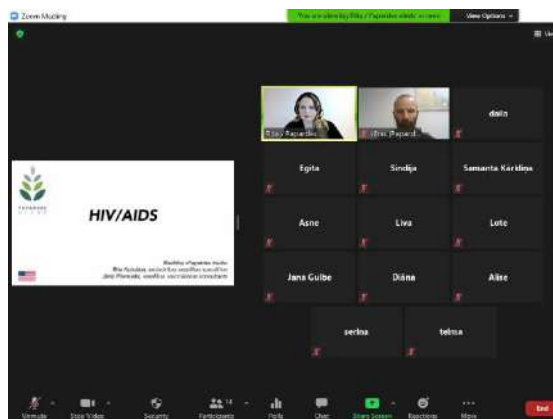
Kultūras ministrija

Projektu līdzfinansē Latvijas Republikas Kultūras ministrija Valsts budžeta apakšprogrammas 22.10.00 „Sabiedrības saliedētības pasākumi” Eiropas Komisijas, starptautisko organizāciju vai ārvalstu fondu ietvaros atbalstītajiem projektiem 2019.gadā un valsts budžeta apakšprogrammas 26.01.00 “Sabiedrības integrācijas pasākumu īstenošana” 2020. gadā ietvaros.

ASV vēstniecības finansētais projekts “HIV/AIDS nodarbības Latvijas vidusskolās”

Projekta īstenošanas laiks: 01.12.2019.-31.12.2020. **Projekta mērķis:** Izglītot Latvijas vidusskolēnus par HIV/AIDS un tā profilaksi.

Projekta ietvaros 2020.gadā notika 42 nodarbības 10 Latvijas vidusskolās, kurās par HIV/AIDS tika izglītoti 727 jaunieši. 3 no šīm nodarbībām gada nogalē tika vadītās attālināti. Kopumā projekta laikā tika īstenotas 45 nodarbības 12 Latvijas vidusskolās ārpus Rīgas, sasniedzot 772 jauniešus.



Nodarbības Latvijas vidusskolēniem par HIV/AIDS profilaksi klātienē un tiešsaistes platformā ZOOM



U.S. Embassy Riga

Psihologa kabinets

No 01.08.20 – 31.12.20 psihologa kabineta pakalpojumus ir izmantojuši 9 klienti, kopumā šajā laika posmā sniegta 51 konsultācija.

Laika gaitā vērojams stabils šī pakalpojuma pieprasījuma pieaugums. Visbiežākās grūtības, ar kādām cilvēki ir vērsušies pie “Papardes zieds” psihologa 2020. gadā, ir trauksmes traucējumi, garastāvokļa traucējumi un attiecību problēmas. Visvairāk psihologa kabinetu apmeklē jaunieši, kuri piesakās paši, vai arī piesaka kāds ģimenes loceklis, kurš ir izvēlējis tieši “Papardes zieds” psihologu kā piemērotāko.

Kabinets joprojām turpina attīstīties, tiek izstrādāti jauni materiāli, kā arī strādāts pie dažādu psiholoģiskās izpētes testu pielāgošanu tiešsaistei. Lai popularizētu psiholoģijas virzienu, tika izstrādāts jauns, informatīvs buklets par psihisko veselību.

PSIHISKĀ VESELĪBA

Terminu skaidrojums

EMOCIJAS Visas emocijas ir svarīgas un dabiskas. Tās padara mūs par cilvēkiem, ļauj labāk izprast sevi un patiesāk komunicēt ar citiem cilvēkiem. Paud savas emocijas sev un citiem nekaitīga veidā!	STRESS Ir iedzimta atbildes reakcija uz ārējās vides apstākļiem. Stresā cilvēkam saasinās visas maņas. Tas ir normāli un palīdzoši, taču sāk kaitēt, ja tiek piedzīvots ilgstoši. Kas Tev palīdz relaksēties?
TRAUKSME Ir mūsu iekšējā reakcija uz stresu. Katram cilvēkam pazīmes ir atšķirīgas. Bīdākās var būt: domu apjukums, grūtības runāt, slikts miegs, drebuļi, uzmācīgas negatīvas domas u.c. Ja trauksmi izjūti pārāk intensīvi un ilgi, padomā par tās mazināšanas iespējām.	PANIKAS LĒKME Ir pākšns spēcīgas baļu sajūtas uzplūds. Cilvēks panikas lēkmē bieži piedzīvo: elpas trūkumu, paātrinātu sirdsdarbību, svīšanu, bailes nomirt, sajūtu, ka viss apkārt kļūst nereāls u.c.
NEGATĪVAS DOMAS Var būt gan par sevi, gan citiem cilvēkiem un apkārtējo pasauli. Tās bieži vien ir uzmācīgas (visu laiku atkārtojas), kritizējošas un sliktu nākotni paredzošas. Tās nepalīdz risināt problēmu vai justies labāk, bet gan lēnām un nemanāmi ievēd nomāktības purvā.	DEPRESIJA Depresiju kā saslimšanu nosaka ārsts psihiatrs. Tā var būt pārāk ilgi piedzīvota stresa un trauksmes rezultāts. Reizēm depresija var būt kāda negatīva notikuma sekas. Ja jūties nomākti ilgāk par 2 nedēļām un lietas, kas agrāk patika, vairs nesagādā prieku, vērsies pēc palīdzības!
PAŠKAITĒJUMS Ir jebkāda veida darīšana sev pāri. Tas var sniegt īslaicīgu atvieglojumu brīžos, kad tiek piedzīvotas stipras emocijas, taču ilgtermiņā situāciju padara sliktāku.	SUICĪDS Nozīmē tīšu sevis nogalināšanu jeb pašnāvību. Ja dzirdi, ka kāds runā par pašnāvību, neignorē to! Ja Tu pats nonāc pie šādām domām, sauc pēc palīdzības! Atceries, ka Tu neesi viens pat tad, ja reizēm ir tāda sajūta.

Lai uzzinātu par palīdzības iespējām, skaties šīs lapas otrā pusē!

MEKLĒ PALĪDZĪBU, JA TU:

- ilgstoši jūties nomākti
- jūti paaugstinātu trauksmi
- jūties vientuļš

- baidies, ka pieaugušie Tevi nesapratis, taču vēlies ar kādu parunāt

- nomokies ar negatīvām un/vai paškaitējošām domām
- piedzīvo problēmas attiecībās
- izjūti pazeminātu pašvērtējumu

KO DARĪT?

Vērsies pie kāda, kuram Tu uzticies! Tie var būt: vecāks, ģimenes loceklis, skolotājs, treneris, mentors vai kāda cita uzticības persona

PSIHOLOGS Specializēties psiholoģijas zinātnē. Palīdz risināt grūtības, iepazīt sevi, atrast savus iekšējos resursus u.c.	PSIHOTERAPEITS Var būt gan ārsts, gan psihologs, kurš papildus ir apguvis kādu no psihoterapijas virzieniem. Ilgstošs process, kurā pamazām nonāk pie paliekošām pārmaiņām.	PSIHIATRS Ārsts, kurš ir specializēties psihiatrijā. Uzstāda diagnozes un var izrakstīt zāles.
---	---	--

Bērnu un pusaudžu uzticības tālrunis: **116111**

“Papardes zieds” psihologi:
26515234 (zvani, SMS un WhatsApp)
e-pasts:
psihologi@papardeszieds.lv

Izstrādātie bukleti par jauniešu psihisko veselību

Iecerēts regulāri publicēt dažādus ar psiholoģiju saistītus rakstus "Papardes zieds" mājaslapā un sociālajos tīklos. 2020. gadā ir publicēti 4 psihologa sagatavoti raksti par tādām aktuālām tēmām, kā ģimene, viendzimuma ģimenes un bērni, seksualitāte un mobings.



Psiholoģe Inese Klote



Psihologs Elvis Dudarevs



Biedrības "Papardes zieds" psihologu kabinets

Jauna nodarbība: “Psihiskā veselība”

2020. gada 26. augustā “Mentor Latvia” jauniešiem tika pilotēta pirmā 90 minūtes ilgā “Papardes zieds” nodarbība, kas veltīta psihiskajai veselībai. Saskaņā ar tobrīd valstī esošajiem noteikumiem nodarbības vēl drīkstēja vadīt klātienē. Nodarbība guva lielus panākumus un akcentēja nepieciešamību vairāk runāt ne tikai par fizisko, bet arī par psihisko veselību. Tika nolemts jauno nodarbību iekļaut pastāvīgajā piedāvājumā.

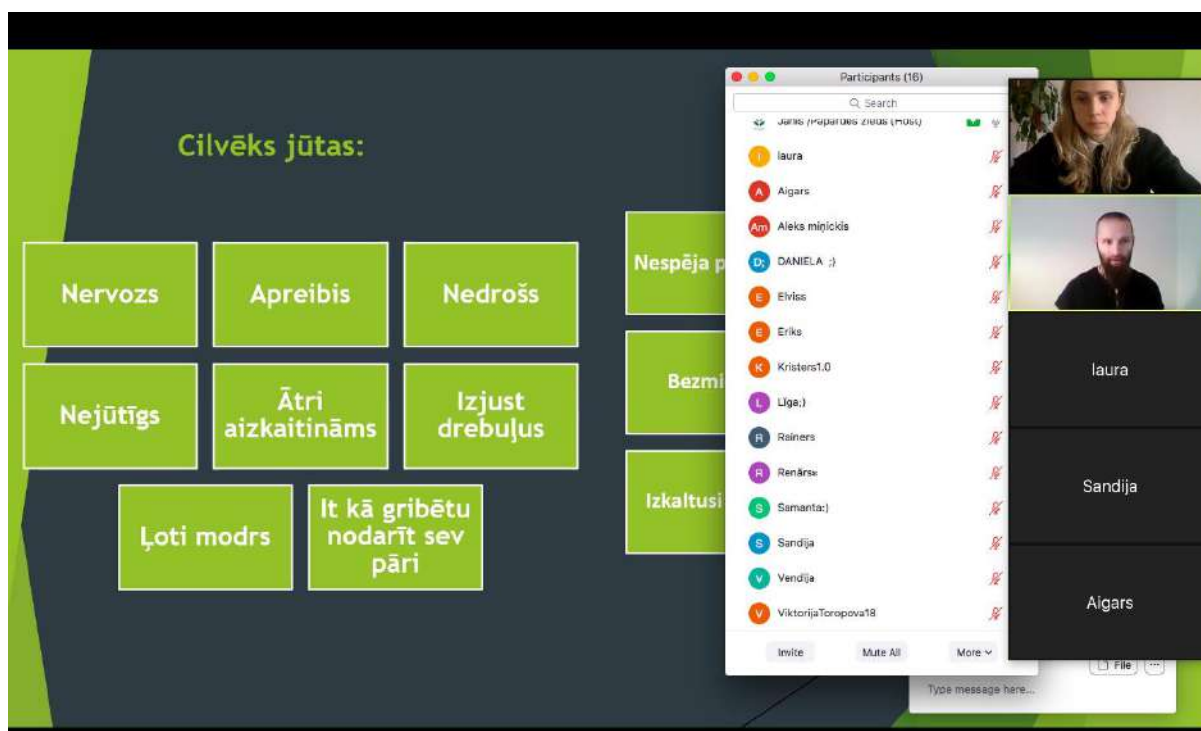
Kopumā 2020. gadā novadītas 2 nodarbības “psihiskā veselība” klātienē un 7 tiešsaistes formātā, izglītoti 187 jaunieši.

Dažas atsauksmes no dalībniekiem:

“Man ļoti patika šī nodarbība, jo viņa tiešām nebija kā lekcija, bet kā tāda domu apmainīšanās vai papildināšana, kur mēs varējām arī viens otru tuvāk iepazīt un saprast domu gājienu.”

“Es noooteikti ieteiktu jauniešiem iet uz šo nodarbību, jo viņa tiešām arī man lika aizdomāties un saprast lietas, kuras man vajadzēja.”

“Bija ļoti noderīga informācija, un šīs zināšanas man noderēs. Es labprāt piedalīšos tādās stundās.”



Laucienes pamatskola, 7. klase, 30.03.2021. ZOOM platformā

Seminārs skolotājiem: “Bērnu un pusaudžu psihiskā veselība”

Vadītājas: Inese Klote, Solvita Melne

19.10.2020.

Kopā ar Liepājas pedagogiem (sociālo zinību un sporta skolotājiem) (21 dalībnieks) tika pārrunātas tādas tēmas kā:


- Skolēnu savstarpējā vardarbība (mobings) un iespējamās pedagoga rīcības stratēģijas tās mazināšanā;
- Skolēnu vidū biežāk sastopamie psihiskās veselības traucējumi – kā tos atpazīt un rīkoties;
- Pašcieņa un pašvērtējums – kā veicināt;
- Atbalsta sistēma, izdegšana un psiķes higiēna pedagogiem.

Liepāja

Projekts: "Sharing innovations from the Covid-19 crisis to improve sexuality education access online"

2020. gadā tika uzsākta dalība jaunā projektā, kura mērķis ir radīt vienotas vadlīnijas seksuāli reproduktīvās izglītības sniegšanai tiešsaistē. Projektam attīstoties, tiks piesaistīti brīvprātīgi jaunieši, lai pārbaudītu izstrādātās vadlīnijas praksē.

17.12.2020. – notika starta tikšanās, kuras laikā dalībnieki tika iepazīstināti ar turpmāko projekta plānu, kas tiks īstenots līdz 2022. gada jūnijam.



The image shows a screenshot of a Zoom meeting. At the top right, there is a small video feed of Catherine Bailey Oki. The main content is a slide with the following text:

Project Aims: Guidelines

We will create new guidelines on delivering sexuality education online.
We will cover both "live" sessions (e.g. on Zoom) and other methods of delivering key educational messages (e.g. through existing social media channels)
This will help organisations:

- move online to overcome challenges where face-to-face delivery has been blocked

and

- support their improvement of youth-friendly online reach even during normal operating.

2020-12-17 11:02:02

Below the slide is a grid of six video feeds from participants in the Zoom meeting. The feeds are arranged in two rows of three. The top row shows Catherine Bailey Oki (top left), a woman with dark hair (top middle), and a man with glasses (top right). The bottom row shows a woman with blonde hair (bottom left), a woman with dark hair (bottom middle), and a man with glasses (bottom right). The timestamp at the bottom right of the grid is 2020-12-17 10:50:53.

Starta tikšanās tiešsaistes platformā ZOOM, 17.12.2020.



Atbalsts maznodrošinātajām ģimenēm

Laika posmā no 2020. gada maija līdz 2020. gada decembrim biedrība "Papardes zieds" īstenoja labdarības akciju Latvijas maznodrošināto ģimeņu atbalstam. Šajā laikā notika higiēnas produktu, prezervatīvu, informatīvu materiālu un vēstules vecākiem sagatavošana un izplatīšana sociālās atstumtības riskam pakļautajām ģimenēm dažādās pašvaldībās, biedrībās, atbalsta centros.

Kopumā tika sakomplektētas 1000 palīdzības pakas, kas tika veidotas, pateicoties preču ziedojumiem no uzņēmumiem SIA "TZMO Latvija" un "RB Latvia".

Akcijas ietvaros tika apzināti pašvaldību sociālie darbinieki, ar kuru starpniecību pakas tika nogādātās adresātiem.

Pakas saņēma: Cēsu, Tukuma, Siguldas, Liepājas sociālā dienesta pārraudzībā esošās sociālās atstumtības riskam pakļautās ģimenes, biedrības „Cerību spārni”, „Latvijas Sarkanais krusts”, atbalsta centrs „Dūja”, Rīgas dzemdību nams (paredzēts sociālā riska grupas māmiņām), Zantes ģimeņu atbalsta centrs, krīzes centrs „Burtnieks”, nodibinājums „Sociālā atbalsta un izglītības fonds”, Kurzemes ārpusģimenes aprūpes atbalsta centrs "AIRI vecākiem".



Liepājas pilsētas domes Sociālais dienests,
23.12.2020.



Kurzemes ārpusģimenes aprūpes atbalsta centrs
"AIRI vecākiem", 21.12.2020.



Dāvanu saturs



Biedrība "Cerību spārni",
11.12.2020.

Ieņēmumu un izdevumu pārskats par 2020. gadu

	31.12.2020	31.12.2019
	EUR	EUR
Ieņēmumi		
Biedru nauda, iestāšanās nauda un citas gadskārtējās iemaksas	810	545
Saņemtie ziedojumi un dāvinājumi	11 800	25 893
Ieņēmumi no saimnieciskās darbības	7 315	9 066
No ES, EEZ un citiem ārvalstu fondiem saņemtais finansējums	154 951	201 742
Citi ieņēmumi	200	0
	175 076	237 246
Ieņēmumi kopā		
Izdevumi		
Pamatlīdzekļu un nemateriālo ieguldījumu nolietojums	7 334	7 639
Algas	110 339	140 820
Sociālās apdrošināšanas maksājumi	26 062	31 915
Citi izdevumi	29 644	31 425
Nodokļi	259	257
Izdevumi kopā	173 638	212 056
Ieņēmumu un izdevumu starpība	1 438	25 190

Biedrības padome

Reinis Āboltiņš

Biedrības prezidents

Mārtiņš Etkins

Uzņēmuma vadītājs

Laura Ieva Feldmane

Jauniete, RSU sabiedrības veselības programmas studente

Kārlis Igals

Uzņēmējs

Laura Isajeva

Sabiedrības veselības speciāliste, Mg.sc.sal., RSU docētāja

Anete Latakaite-Mielava

Jauniete, uzņēmuma vadītāja

Lāsma Līdaka

Bērnu un pusaudžu ginekoloģe

Anda Ķīvīte-Urtāne

Dr.med., RSU lektore

Ieva Stokenberga

Dr.psych., LU pētniece

Biroja darbinieki

Iveta Ķelle

Valdes priekšsēdētāja

Rita Kubuliņa

Projektu vadītāja, sabiedrības veselības speciāliste

Linda Pavlovska

Projektu vadītāja

Gatis Pavārs

Veselības veicināšanas konsultants

Elvis Dudarevs

Psihologs, veselības veicināšanas konsultants

Inese Klote

Psiholoģe, veselības veicināšanas konsultante

Ilze Bandare

Biroja administratore

Jānis Piternieks

Projektu koordinators, veselības veicināšanas konsultants

Luīze Laura Bērziņa

Multimediju dizaina speciāliste

Roberts Osis

Interesešu aizstāvības speciālists

Solvita Melne

Projektu vadītāja

Odrija Sakne

Grāmatvede

Darja Vintere

Veselības veicināšanas konsultante

Līna Milaševiča

Veselības veicināšanas konsultante