



Iekšlietu ministrijas
veselības un
sporta centrs

Divu līmeņu psiholoģiskā atbalsta ieviešana Iekšlietu ministrijas sistēmas iestāžu amatpersonām

2024.gads.

Eiropas pieredze

Lai nodrošinātu efektīvāku psiholoģisko palīdzību amatpersonām, vairākās Eiropas Savienības valstīs Iekšlietu dienestu amatpersonām ir izveidota psiholoģiskā atbalsta sniegšana no kolēģu puses (peer support – kolēģu atbalsts) kritiskās dienesta situācijās.

Čehija

- **Policijā** ir 305 policisti, kuri ir apmācīti sniegt saviem kolēģiem iespēju runāt, dalīties ar jūtām un problēmām, nodrošina ar informāciju par iestādēm, kas var palīdzēt problēmu risināšanā, un palīdz sakontaktēties ar psihologu.
- Šie policisti sniedz palīdzību gan amatpersonām un darbiniekiem, gan viņu radniekiem.
- Iespēja iziet apmācības un kļūt par atbalsta kolēģi ir katram ieinteresētam policistam pēc brīvprātības principa, bet šos kandidātus atlasa psihologi.
- Apmācības: 24 stundas (3 dienas). Programmā: ētika, pirmās psiholoģiskās palīdzības principi, atbalstošā intervija, pašregulācija. Pienākums apmeklēt katru gadu 2 treniņu aktivitātes (kursi, supervīzijas).
- Apmācības nodrošina policijas psihologi.

Eiropas pieredze

Čehija

- **Ugunsdzēsības dienestā** ir 276 ugunsdzēsēji, kuri ir apmācīti sniegt palīdzību gan saviem kolēģiem, gan cietušajiem, upuriem notikuma vietā.
 - Tie, kuri ir ieinteresēti sniegt kolēģiem atbalstu vai pirmo psiholoģisko palīdzību var pieteikties apmācībām brīvprātīgi. Kandidātus atlasa psihologi.
 - Apmācības sastāv no 3 apmācību blokiem:
 - 1 bloks – 20 stundas (Pirmās psiholoģiskās palīdzības kurss 1);
 - 2 bloks – 16 stundas (Pirmās psiholoģiskās palīdzības kurss 2. Paplašina zināšanas un prasmes par pirmo psiholoģisko palīdzību.);
 - 3 bloks – 76 stundas (Kritisku notikumu stresa menedžmenta kurss.)
- Regulāri tiek organizētas supervīzijas un konsultācijas atbalsta personām.
- Apmācības nodrošina Ugunsdzēsības dienesta psihologi.

Eiropas pieredze

Slovēnija

- **Atbalsta personas** ir policijas darbinieki, kas ir apmācīti atbalsta sniegšanā kolēģiem.
- Iespēja iziet apmācības un kļūt par atbalsta kolēģi ir virsniekiem, kuri piesakās programmai kā kandidāti, bet viņus var izvirzīt arī viņu priekšnieki vai attiecīgā vienība. Kandidātus arī atlasa psihologi (sagatavo atzinumu par kandidāta piemērotību).
- Apmācības sastāv no 3 apmācību blokiem:
 - A bloks – 80 ak. stundas (Tēmas: Komunikācija un konfliktu vadība; Komandas darbs; Sliktas ziņas; Stresa vadība)
 - B bloks – 40 ak stundas (Tēmas: Atkarība no vielām; Vispārēja psihopatoloģija; Pašnāvības risks; Psihiskās traumas)
 - C bloks – 1 reizi mēnesī apmeklē 4-6 stundu grupu supervīzijas sesiju.
- Apmāca policijas psihologi, un ārējie eksperti.

Eiropas pieredze

Zviedrija

Policijā ir policijas darbinieki, kas ir apmācīti atbalsta sniegšanai kolēģiem. Parasti tas ir struktūrvienības vadītājs, jo vadītājs ir atbildīgs par savu padoto darba vidi, par sava padotā rehabilitācijas pasākumu iniciēšanu profesionālās veselības iestādē, ja tas ir nepieciešams. Pēc atsevišķu uzdevumu izpildes vadītājs veic debrīfingu (krīzes intervence grupā) un novērtē tālākā atbalsta nepieciešamību. Vadītājs ir atbildīgs par personāla monitoringu laika gaitā, lai nodrošinātu, ka nevienam padotajam neattīstās posttraumatiskā stresa sindroms.

Apmācības notiek 16 dienu laikā: 7 dienas ir online mācības (attālinātas) un 9 dienas klātienē gan praktiskas mācības, gan teorija.

Austrija

Policijā ir policijas darbinieki, kuri ir apmācīti atbalsta sniegšanā kolēģiem. Atbalstu sniedz kolēģiem nekavējoties, uzreiz pēc traumatiskas vai stresa situācijas. Šīs sistēmas pamats ir atbalsts, nevis caur ārējiem speciālistiem, bet ar iekšējo personālu (kolēģis, no vienas profesionālās grupas, kurš veic tādu pašu vai līdzīgu darbu).

Divu līmeņu psiholoģiskā atbalsta IeM amatpersonām ieviešana Latvijā

Iekšlietu nozares stratēģijā 2023.-2027.gadam rīcības virzienā «Amatpersonu fiziskās sagatavotības un veselības veicināšana» viens no uzdevumiem ir noteikts «Pilnveidot psiholoģisko atbalstu Iekšlietu ministrijas sistēmas iestāžu amatpersonām ar speciālajām dienesta pakāpēm, ieviešot vairāku līmeņu psiholoģisko atbalstu un izveidojot kolēģu atbalsta posmu.», kuru īstenojams IeM VSC kopā ar dienestiem (VP, VRS, VUGD, IDB)

Kā ir tagad?

Notikums

Profesionālā psiholoģiskā palīdzība IeM VSC
Psiholoģiskā atbalsta nodaļā un Nodaļā «Dzintari»
psiholoģiskā atbalsta kursa ietvaros

Divu līmeņu psiholoģiskā atbalsta IeM amatpersonām ieviešana Latvijā

Pēc šīs sistēmas ieviešanas psiholoģiskais atbalsts amatpersonām izskatīsies šādi:

1.līmenis:

Pirmo psiholoģisko palīdzību notikuma vietā vai uzreiz pēc notikuma, vai atbalstu citās situācijās amatpersonām sniedz kolēģis, kurš ir apmācīts un kļuvis par atbalsta personu savā struktūrvienībā. Atbalsta persona var ieteikt kolēģim un motivēt tos griezties pie psihologiem, lai saņemtu profesionālo psiholoģisko palīdzību, vai aicina psihologus savā struktūrvienībā, ja psiholoģiskais atbalsts ir nepieciešamas komandai.

2.līmenis:

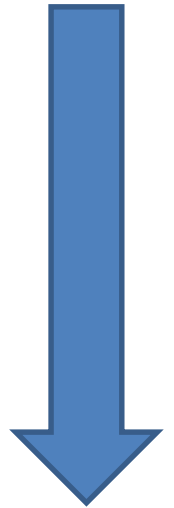
Profesionāla psiholoģiskā palīdzība, kuru sniedz profesionāli psihologi – IeM VSC Psiholoģiskā atbalsta nodaļas psihologi, nodaļas «Dzintari» psihologi psiholoģiska atbalsta kursa ietvaros.

Divu līmeņu psiholoģiskā atbalsta IeM amatpersonām ieviešana Latvijā

Notikums

Pirmā psiholoģiskā palīdzība notikumā vietā vai uzreiz
pēc notikuma, vai atbalsts citās situācijās, kuru sniedz
atbalsta persona

Profesionālā psiholoģiskā palīdzība IeM VSC
Psiholoģiskā atbalsta nodaļā un Nodaļā «Dzintari»
psiholoģiskā atbalsta kursa ietvaros



Atbalsta personas funkcijas

- **Sniegt pirmo psiholoģisko palīdzību** saviem kolēģiem notikuma vietā vai uzreiz pēc notikuma;
- **Sniegt emocionālo atbalstu** saviem kolēģiem dažādās krīzes situācijās (piemēram, zaudējumu gadījumā);
- **Novērot** kolēģu reakcijas uz traumatisko/krīzes notikumu un pēc nepieciešamības **motivēt** viņus griezties pēc profesionālas palīdzības, piemēram, pie psihologiem vai ārstiem;
- **Informēt** psihologus par kritiskiem notikumiem, kurās ir iesaistītas amatpersonas, ar mērķi iesaistīt psihologus sniegt psiholoģisko palīdzību komandai vai individuāli.

Atbalsta personu sagatavošanas process

2024.gadā IeM VSC Psiholoģiska atbalsta nodaļas stratēģiskais mērķis ir uzsākt apmācīt topošās atbalsta personas, lai sagatavotu tās sniegt pirmo psiholoģisko palīdzību, kā arī atbalstu saviem kolēģiem dažādās krīzes situācijās.

Šis atbalsta personu sagatavošanas plāns ir paredzēts līdz 2027.gadam. Katru gadu sagatavojot 360 amatpersonas.

Atbalsta personu sagatavošanas posmi:

- Kandidātu atlase
- Mācības
- Individuālās konsultācijas pie psihologa
- Pēc mācībām profesionāls atbalsts grupā vai individuāli

Kandidātu atlase

Divu līmeņu kandidātu atlases kritēriji:

1.posms - Dienesta līmenis

Sākot ar 2023.gada rudeni dienesti nosūta VSC informāciju par kandidātiem, kuri vēlas kļūt par atbalsta personām.

Dienesti atlasa kandidātus ievērojot sekojošus atlases kritērijus:

- Brīvprātīgums;
- Kandidāti, kurus izvirza paši kolēģi (piemēram, veicot anonīmu aptauju);
- Uzticību raisošas, komunikablas personas, ar autoritāti kolektīvā, kurām ir interese par psiholoģiju.

Kandidātu atlase

2.posms – Psiholoģiskā atbalsta nodaļas līmenis

Ar kandidātiem, kurus izvirzījuši dienesti Psiholoģiskā atbalsta nodaļas psihologi veic pārrunas. Pārrunu laikā kandidāti aizpilda aptauju un testu **empātijas pakāpes** noteikšanai.

Mērķis – noteikt kandidāta motivāciju, noteikt vai tas ir spējīgs sniegt emocionālo atbalstu.

Psihologi izlemj par katru kandidātu, vai amatpersona var kļūt par kolēģu atbalsta programmas dalībnieku. Nepieciešamības gadījumā vienojas ar dienestu par cita kandidāta izvirzīšanu.

Mācības

Programmas «**Kolēģis kā atbalsta persona**» apgūšana.

Mācības ir paredzētas **grupās** ne vairāk pa 15 cilvēkiem vienā grupā.

Apmācības ilgums – **30 stundas**, pilnas 5 darba dienas
(programmas garums var mainīties !)

Apmācības notiks katrā Latvijas reģionā.

Apmācības ir plānots uzsākt 2024.gada februārī-martā.

Mācības

Programmas «Kolēģis kā atbalsta persona» tēmas:

1. “Atbalsta personas darbošanās principi. Kas ir psihologs. Kā motivēt amatpersonas vērsties pēc profesionālās palīdzības.” 3 st.
2. “Saskarsme un prasme sniegt emocionālo atbalstu.” 3 st.
3. “Psiholoģiskā krīze. Emocionālā atbalsta sniegšanas vadlīnijas krīzes situācijās.” 4,5 st.
4. "Zaudējums un sāpīgums process. " 3 st.
5. “Depresija. Posttraumatiskā stresa traucējumi (PTST).” 3 st.
6. “Pašnāvības fenomens. Saruna ar cilvēku, kurš domā par pašnāvību.” 3 st.
7. „Pirmā psiholoģiskā palīdzība ekstremālās un ārkārtas situācijās.” 4,5 st.
8. “Atbalsta sniegšana grupā pēc kritiskiem notikumiem - Metode “Strukturētas pārrunas”.” 3 st.
9. "Kas ir stress un hronisks stress. Izdegšana. Pašpalīdzības metodes stresa mazināšanai.” 3 st.

Mācības

- Katram dalībniekam **obligāti jāapmeklē 3 individuālās konsultācijas pie psihologa;**
- Pēc apmācībām, kad atbalsta personas jau veiks savas funkcijas, tiks nodrošināts **profesionāls atbalsts no psihologu puses:**
 - **Atbalsta grupas** supervīziju veidā (obligāti; nodarbības 1 reizi 3 mēnešos pa 2 stundām);
 - **individuālais atbalsts** (pēc pieprasījuma).

Ko sagaidām no dienestiem

- Informēt amatpersonas savā dienestā par iespēju kļūt par atbalsta personu savā struktūrvienībā, informējot par atbalsta personas funkcijām un apmācības posmiem.
- Sniegt IeM VSC Psiholoģiskā atbalsta nodaļai informāciju par izvirzītajiem kandidātiem (vārds, uzvārds, dienesta vieta, kontaktinformācija), kuri vēlas kļūt par atbalsta personu.

Aicinām izvēlēties kandidātus ievērojot augstāk minētos kritērijus.

PALDIES!