



Iekšlietu ministrijas
veselības un
sporta centrs

Divu līmeņu psiholoģiskā atbalsta ieviešana Iekšlietu ministrijas sistēmas iestāžu amatpersonām

2024.gads



Iekšlietu ministrijas
veselības un
sporta centrs

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.», kas īstenojams IeM VSC kopā ar dienestiem (VP, VRS, VUGD, IDB).

2024.gadā IeM VSC Psiholoģiskā 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.

2023.gadā Nodaļa izstrādāja apmācību nodarbības, lai jau 2024.gadā sāktu apmācīt pirmās atbalsta personas.

Šis atbalsta personu sagatavošanas plāns ir paredzēts līdz 2027.gadam.



Iekšlietu ministrijas
veselības un
sporta centrs

Divu līmeņu psiholoģiskā atbalsta IeM amatpersonām ieviešana Latvijā

Kā radās šī ideja?



Iekšlietu ministrijas
veselības un
sporta centrs

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.



Iekšlietu ministrijas
veselības un
sporta centrs

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.



Iekšlietu ministrijas
veselības un
sporta centrs

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.



Iekšlietu ministrijas
veselības un
sporta centrs

Eiropas pieredze

Zviedrija

Policijā ir policijas darbinieki, kas ir apmācīti atbalsta sniegšanai kolēģiem. Parastais 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 debrīngu (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).



Iekšlietu ministrijas
veselības un
sporta centrs

Kāpēc dienestos ir vajadzīgas atbalsta personas?

Kā ir tagad?

Notikums

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



Iekšlietu ministrijas
veselības un
sporta centrs

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.



Iekšlietu ministrijas
veselības un
sporta centrs

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.



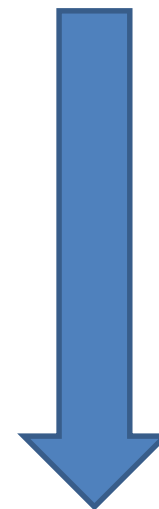
Iekšlietu ministrijas
veselības un
sporta centrs

Divu līmeņu psiholoģiskā atbalsta IeM amatpersonām ieviešana Latvijā

Notikums

Pirmā psiholoģiskā palīdzība notikuma 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





Iekšlietu ministrijas
veselības un
sporta centrs

Atbalsta personu sagatavošanas process

Atbalsta personu sagatavošanas posmi:

- Kandidātu atlase (divi posmi)
- Mācības
- Individuālās konsultācijas pie psihologa
- Pēc mācībām profesionāls atbalsts grupā vai individuāli



Iekšlietu ministrijas
veselības un
sporta centrs

Kandidātu atlase

Divu līmeņu kandidātu atlases kritēriji:

1.posms - Dienesta līmenis

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;
- Dažos dienestos ir nepieciešams tiešā vadītāja akcepts



Iekšlietu ministrijas
veselības un
sporta centrs

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 individuāli, vai kandidāts var kļūt par šīs programmas dalībnieku. Nepieciešamības gadījumā vienojas ar dienestu par cita kandidāta izvirzīšanu.



Iekšlietu ministrijas
veselības un
sporta centrs

Mācības

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

Mācības notiek **grupās** ne vairāk pa 15 cilvēkiem
vienā grupā.

Apmācības ilgums – **30 stundas**, pilnas 5 darba
dienas.

Apmācības notiek katrā Latvijas reģionā.



Iekšlietu ministrijas
veselības un
sporta centrs

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 sāpju process." 3 st.
5. „Pirmā psiholoģiskā palīdzība ekstremālās un ārkārtas situācijās.” 4,5 st.
6. “Depresija. Posttraumatiskā stresa traucējumi (PTST).” 3 st.
7. “Pašnāvības fenomēns. Saruna ar cilvēku, kurš domā par pašnāvību.” 3 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.



Iekšlietu ministrijas
veselības un
sporta centrs

Mācības

- Katram dalībniekam **obligāti jāapmeklē 3 individuālās konsultācijas pie psihologa;**
- Tikai tās personas, kuras izies 5 dienu apmācības un 3 individuālas konsultācijas pie psihologa **var sākt pildīt atbalsta personas funkcijas** sava struktūrvienībā;
- Pēc apmācībām, kad atbalsta personas jau uzsaka veikt savas funkcijas, tiek nodrošināts **profesionāls atbalsts no psihologu puses:**
 - **Atbalsta grupas** supervīziju veidā (obligāti; nodarbības 1 reizi 3 mēnešos pa 2 stundām);
 - **individuālais atbalsts** (pēc pieprasījuma).



Iekšlietu ministrijas
veselības un
sporta centrs

Apmācīto personu skaits programmā «Kolēģis kā atbalsta persona»

2024.gada laikā Nodaļai ir jāapmāca 230 personas par atbalsta personām saviem kolēģiem. Turpmākos gados pa 200 personām.

Uz doto brīdi 2024.gadā apmācības programmu “Kolēģis kā atbalsta persona” ir izgājušas **207** IeM personas.

No tām atbalsta personas funkcijas, tajā skaitā pirmās psiholoģiskās palīdzības sniegšanu, var uzsākt pildīt **180** personas (IDB-3; VUGD-62; VRS - 23; VP- 92).

27 personas uz doto brīdi neizpildīja visas prasības, lai kļūtu par atbalsta personu saviem kolēģiem – izlaida kādu mācību dienu/-as, vai/un neapmeklēja obligātas 3 konsultācijas pie psihologa – līdz ar ko pagaidām nevar uzsākt pildīt atbalsta personas funkcijas savā struktūrvienībā.



Iekšlietu ministrijas
veselības un
sporta centrs

Apmācīto personu skaits programmā «Kolēģis kā atbalsta persona», kuri jau pilda atbalsta personas funkcijas

Rīgā bija apmācītas 7 atbalsta personu grupas. Apmācībās piedalījās 74 personas, bet atbalsta personas funkcijas jau uzsāka pildīt 64 personas (VRS-3; VUGD-13; VP-45; IDB-3)

Daugavpilī bija apmācītas 5 atbalsta personu grupas. Apmācībās piedalījās 63 personas, bet atbalsta personas funkcijas jau uzsāka pildīt 48 personas (VRS-12; VUGD-24; VP - 12)

Jelgavā bija apmācītas 3 atbalsta personu grupas. Apmācībās piedalījās 25 personas, un atbalsta personas funkcijas uzsāka pildīt 25 personas (VRS – 1; VUGD-6; VP-18)

Liepājā bija apmācītas 2 atbalsta personu grupas. Apmācībās piedalījās 21 personas, un atbalsta personas funkcijas jau uzsāka pildīt 20 personas (VRS-3; VUGD-10; VP-7)

Valmierā bija apmācītas 3 atbalsta personu grupas. Apmācībās piedalījās 24 personas, un atbalsta personas funkcijas jau uzsāka pildīt 23 personas (VRS – 4; VUGD-9; VP-10)



Iekšlietu ministrijas
veselības un
sporta centrs

Atsauksmes

Liels paldies, ļoti interesantas un noderīgas mācības. Ļoti patika!

Paldies par mācībām! Esmu ļoti priecīgs, ka man izdevās piedalīties tādās mācībās!

Manuprāt pasniegšana ir augstā līmenī, jo tiek minēti gadījumi un situācijas no dzīves, līdz ar to ir vieglāk uztvert domu un saprast pielietojumu ikdienas darbā.

Sākumā likās, ka “tie praktiskie uzdevumi” nekam neder vai arī priekš kam man tie; tomēr apzinīgi pildot tos, es redzu tiem jēgu un uzlabojas manas iemaņas sarunās.

Viss tika pārrunāts, uz visiem jautājumiem tika atbildēts! Šajās mācībās saņemto informāciju varēšu izmantot gan darbā, gan privātā dzīvē. Paldies!



Iekšlietu ministrijas
veselības un
sporta centrs

Kā var pietiekties, lai kļūtu par atbalsta personu

Ja vēlaties kļūt par atbalsta personu savā komandā, piesakieties sava dienesta Personāla nodaļā, saskaņojot to ar savu tiešo priekšnieku!

Rakstiet pieteikumu:

VUGD Gunitai Bukovskai gunita.bukovska@vugd.gov.lv

VP Ionai Bušerei ilona.busere@vp.gov.lv

VRS Ilzei Ļeļevai ilze.leleva@rs.gov.lv



Iekšlietu ministrijas
veselības un
sporta centrs

PALDIES!