NVO nama semināri

Seminārs
“Senioru Brīvprātīgais Darbs”

2025. gada 29. oktobris
14.00-17.00 | tiešsaistē

©Inese Šubēvica
Brīvprātīgā | Brīvprātīgā darba koordinatore | Iekļaujoša brīvprātīgā darba eksperte |
Latvijas Universitātes vieslektore | Labklājības ministrijas Brīvprātīgā darba konsultatīvās komisijas locekle |
Sarunu festivāla “LAMPA” Brīvprātīgā darba programmas vadītāja
subevica.inese@gmail.com +37129209607

Semināra Mērķis un Programma

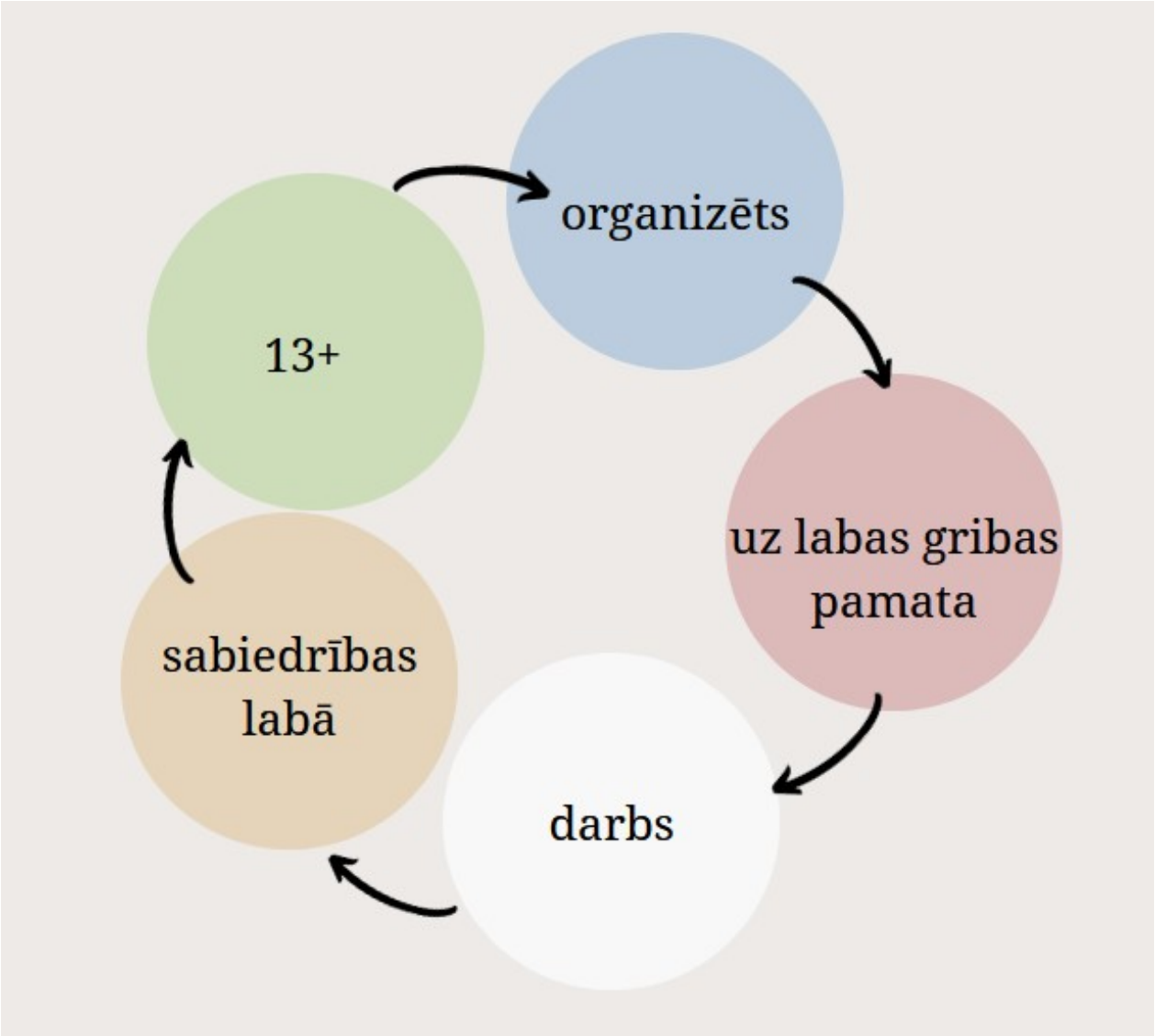
M: Veicināt Rīgas senioru aktīvāku iesaisti brīvprātīgajā darbā savai labbūtībai un plašākai ietekmei sabiedrībā

P:

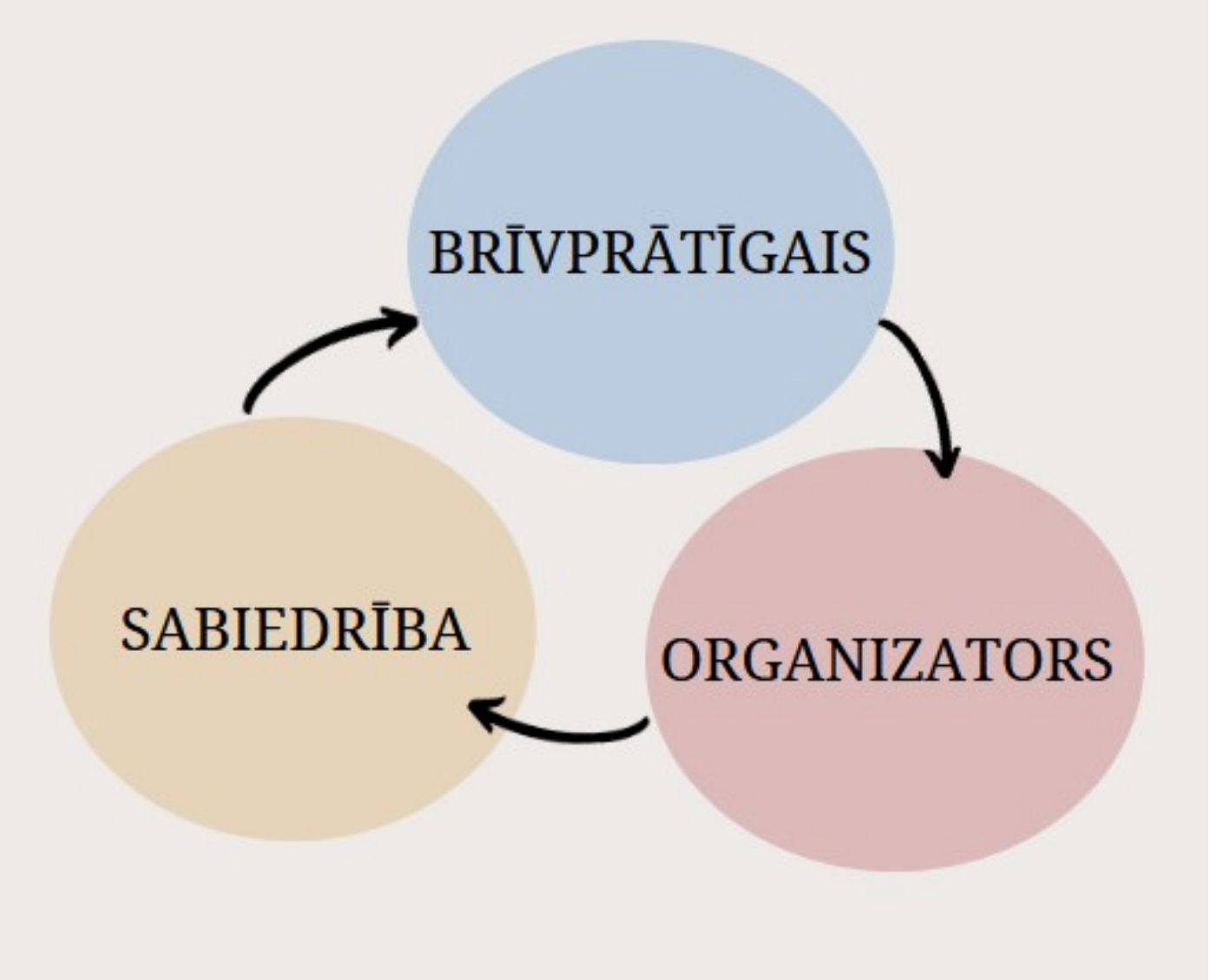
> Brīvprātīgā darba koncepts Latvijā
> Senioru kā brīvprātīgo vispārējs raksturojums
> Senioriem piemērots brīvprātīgais darbs
> Izaicinājumi un ieguvumi senioru iesaistīšanā brīvprātīgajā darbā
> Piedāvājuma senioriem veidošana
> Efektīvākās senioru uzrunāšanas metodes
> Senioru motivācija/demotivācija iesaistīties brīvprātīgajā darbā
> Senioru brīvprātīgā darba ietekme plašākā sabiedrībā

Brīvprātīgā darba koncepts Latvijā

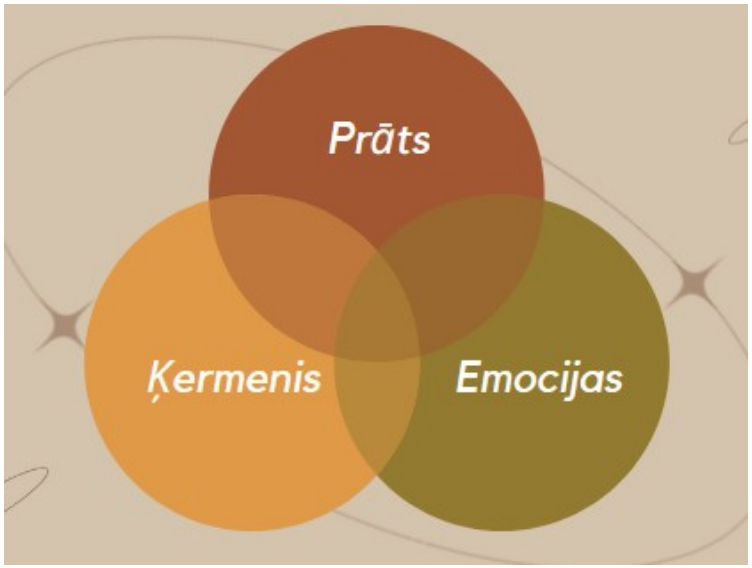
Brīvprātīgais darbs

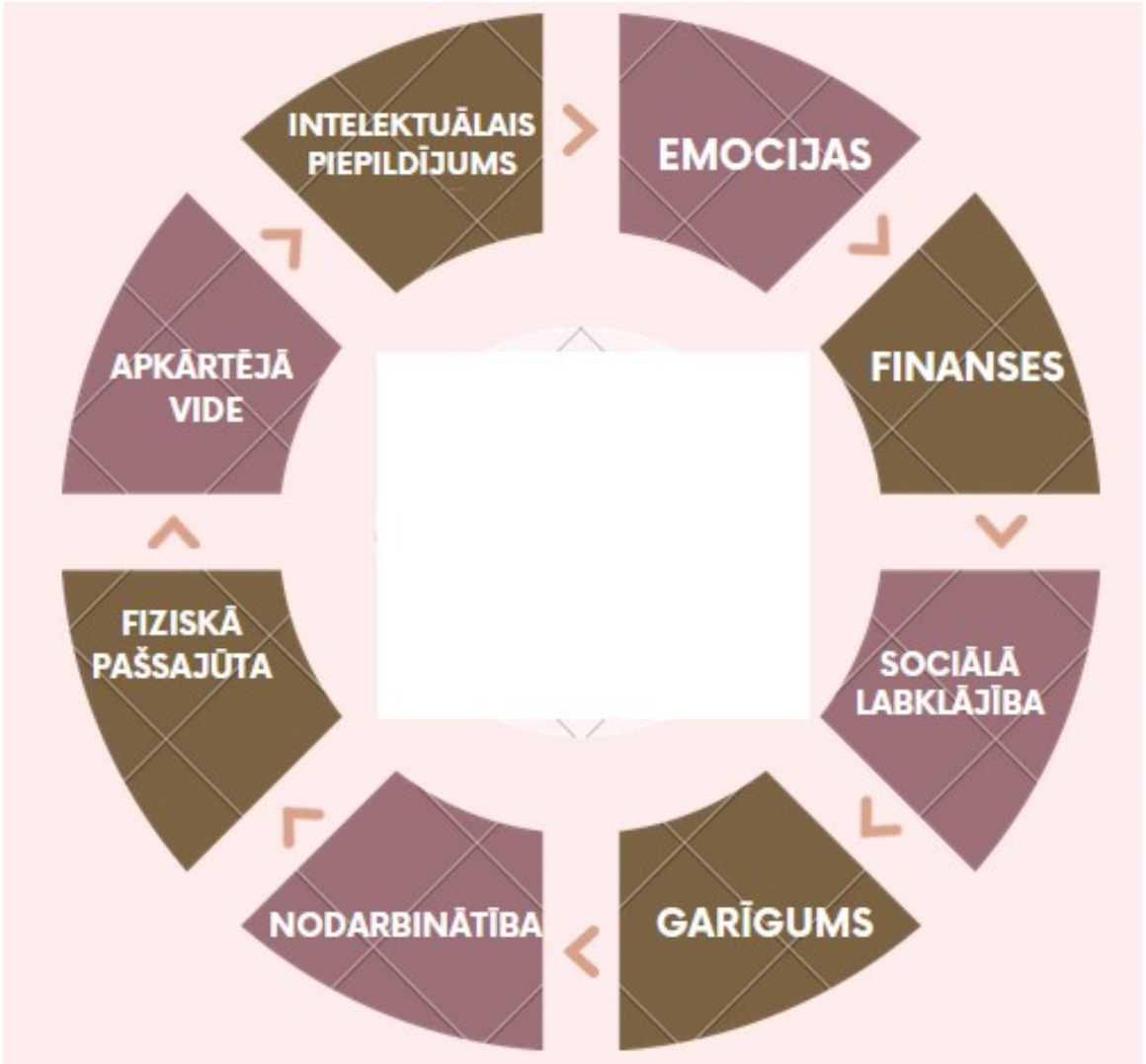


Iesaistītās puses



Holistiska pieeja brīvprātīgā darba organizēšanā





BD daudzveidība

Nozare

Bērni
Jaunieši
Seniori
Cilvēki ar invaliditāti
Vide
Izglītība
Kultūra

Laiks

Viereizējs
Regulārs
Īstermiņa
Ilgtermiņa

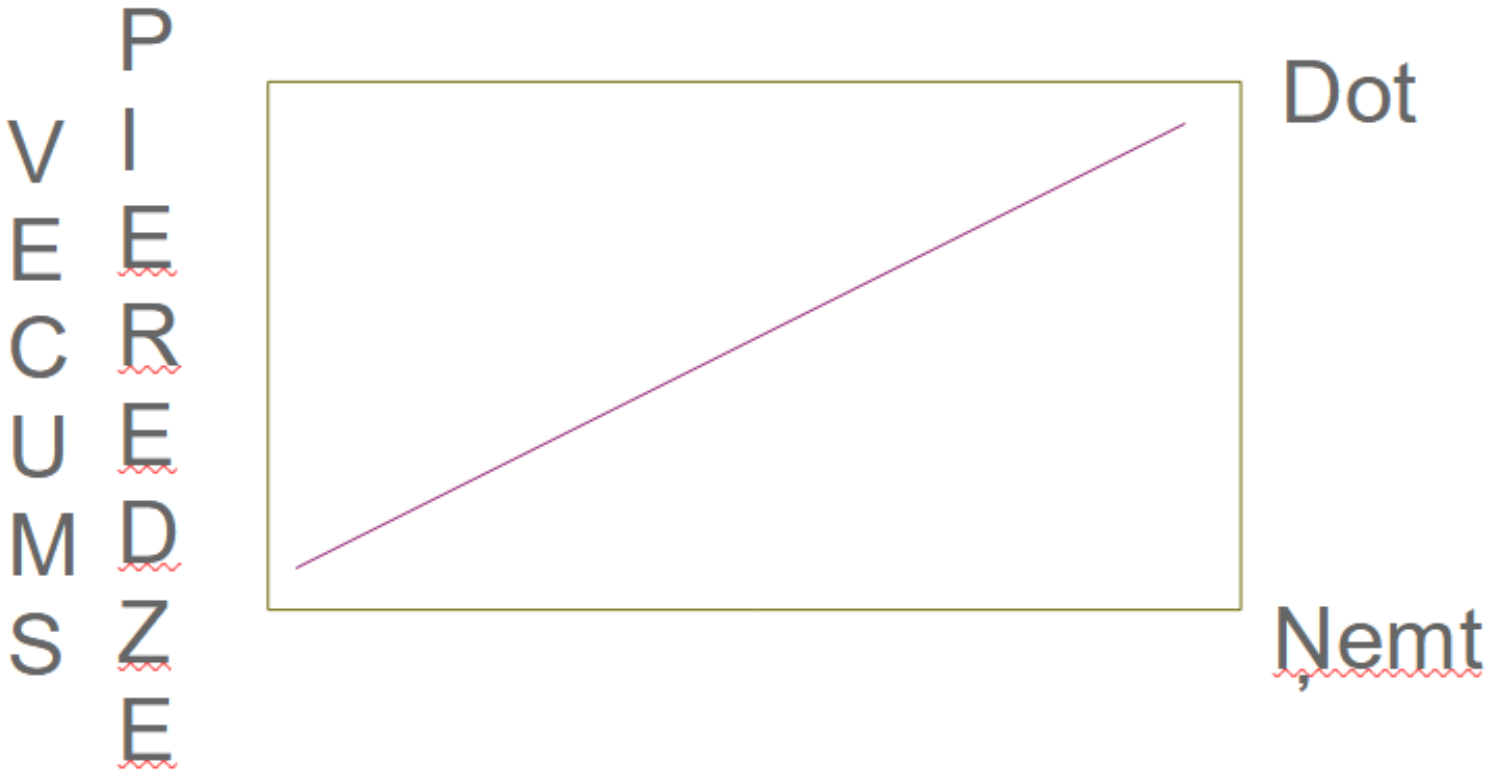
Mērogs

Vietējs
Reģionāls
Nacionāls
Starptautisks

Prasmes

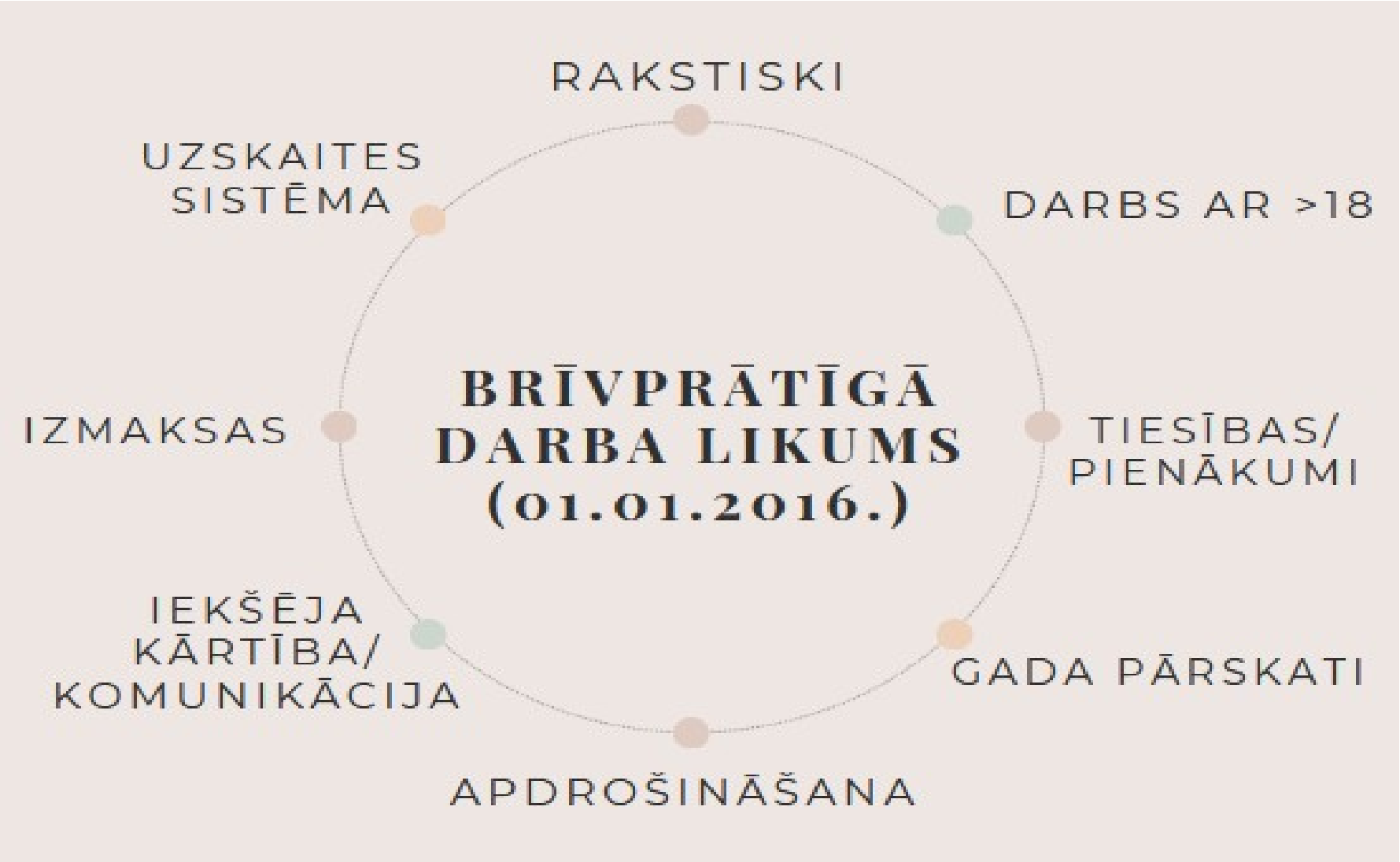
Foto/Video
Pasākumu organizēšana
Aprūpe
Resursu piesaiste
Mentorings
Zināšanu pielietojums

Kā tas praksē strādā? (1)



Es vēlos vairāk “ņemt” vai “dot”?

Kā tas praksē strādā? (2)



Valsts un Pašvaldības iestādes / Nevalstiskas organizācijas
Politiskās partijas / Sociālie uzņēmumi

Brīvprātīgā darba sistēmas izveide un attīstība maksā!

- Vajadzību apzināšana
- Lēmums par BD sistēmas izveidi > BD sistēmas izveide (Nolikums, personāls, saturs, komunikācijas kanāli…) > Lēmums par BD sistēmu > BD īstenošana (informēšana, atlase, apmācības, īstenošana, izvērtēšana, publicitāte)

!!! Noderīga informācija: Rīgas valstspilsētas pašvaldība
https://www.riga.lv/lv/brivpratigais-darbs

!!! Noderīga informācija: Nodarbinātības valsts aģentūra
https://www.nva.gov.lv/lv/brivpratigais-darbs

Brīvprātīgā darba sistēma

- Piemērs Brīvprātīgā darba Stratēģijai NVO https://ej.uz/lcait-bd-stategija
- Piemērs Brīvprātīgā darba programma NVO https://ej.uz/jlk-bd-programma
- Piemērs Brīvprātīgā darba Nolikums NVO https://ej.uz/lsk-bd-nolikums

Senioru kā brīvprātīgo vispārējs raksturojums

Katrai no paaudzēm piemīt konkrēts attieksmju, uzvedību, paradumu un motivāciju kopums.
Neekstistē absolūts Pareizi vai Nepareizi (Pareizi/Nepareizi – tā kā es domāju)

Paaudžu iedalījums

- *Klusā paaudze (20.gs. 20. gadu beigām līdz 40. gadu vidum) = 76+*
- *Baby Boomers, Dumpinieki* (1945 – 1960) = 60-75 (ieskaitot)
- *X paaudze* (1961 – 1981) = 39-59
- *Milenium jeb Y paaudze* (1982 – 2000) = 20=38
- *Z paaudze jeb Digitālie bērni* (2001 – 2012) = līdz 19 (ieskaitot)
- *A paaudze jeb Digitālie mazuļi (2013 – 2025)*

Senioru kā brīvprātīgo vispārējs raksturojums

Kas ir seniors?

Kā mēs varam raksturot seniorus kā brīvprātīgos (pazīmes, attieksme, zināšanas, utt.)

Paaudžu iedalījums

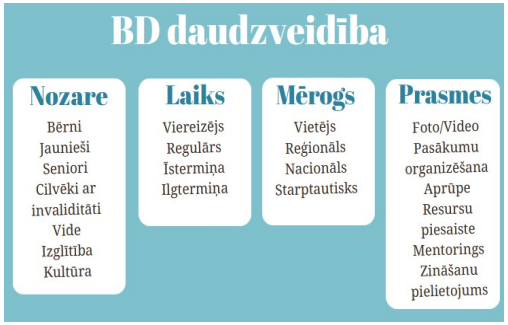
- *Klusā paaudze (20.gs. 20. gadu beigām līdz 40. gadu vidum) = 76+*
- *Baby Boomers, Dumpinieki* (1945 – 1960) = 60-75 (ieskaitot)
- *X paaudze* (1961 – 1981) = 39-59
- *Milenium jeb Y paaudze* (1982 – 2000) = 20=38
- *Z paaudze jeb Digitālie bērni* (2001 – 2012) = līdz 19 (ieskaitot)
- *A paaudze jeb Digitālie mazuļi (2013 – 2025)*

Senioru kā brīvprātīgo vispārējs raksturojums

- Zemāka fiziskā izturība
- Ir brīvs laiks brīvprātībai
- Zemāks stresa noturības līmenis / jūtīgāki
- Nepiemēroti ilgstošam monotonam darbam vēlās vakara stundās, naktī
- Lēnāk apgūst digitālos rīkus
- Hroniskas slimības
- Retāk iegulda apmācībās
- Svarīga ir ticība, ka viņu darbs ir nozīmīgs
- "Klusie periodi" – vasara :)
- Attiecību cilvēki
- Mērķu orientēti
- Ērtāk jūtas sadarbojoties ar sava vecuma cilvēkiem
- Pazīstama, ērta vide
- Tradicionālo mediju patērētāji
- Vērtības/Attieksme: pieticība, konservatīvisms, nesteidzīgums, augsta morāle, disciplīna, ģimenes tradīcijas, hierarhija, cieņa, izglītība, smags darbs, "salabot nevis izmest" …

Senioriem piemērots brīvprātīgais darbs

- **Zināšanu pārnese**: jauniešu mentorings, privātstundas, stāstīšana, prasmju nodošana (šūšana, dārzkopība, ēdiena gatavošanas darbnīcas...)
- **Administratīvi uzdevumi**: palīdzība birojā, tālruņa zvani, uzņemšana, pasākumu organizēšana, aptauju veikšana (viedokļi)
- **Līdzdalība un saziņa:** apmeklējumi slimnīcās, palīdzība bibliotēkās, gidu darbs muzejos
- **Interešu aizstāvība un izpratnes veicināšana**: dalība kampaņās, darbs valdēs vai komitejās
- **Pakalpojumu izstrāde un sniegšana:** sociālie, nodarbinātības …
- **Kopienas veidošana:** saziņa ar apkārtējiem (klātiene, telefons, e-pasti, whatsapp), informācijas sagatavošana
- …

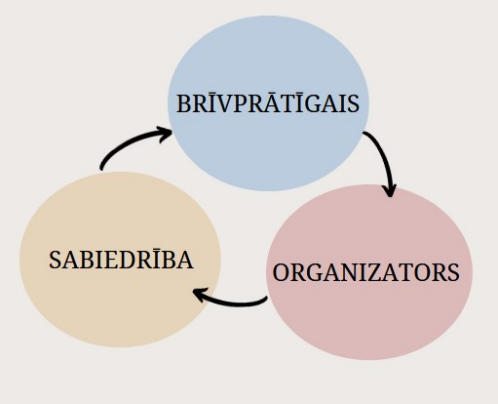


Name it! (Nosauciet!)

Īsi – Mazliet – Atbilstoši pieredzei

Izaicinājumi senioru iesaistīšanā BD

> koordinators (veidot un attīstīt “lielo” bildi)
> saziņa (publicitāte, uzrunāšana)
> personiska pieeja (vajadzību analīze)
> uzticēšanās (reputācija)
> izvērtēšana (popularizēšana)

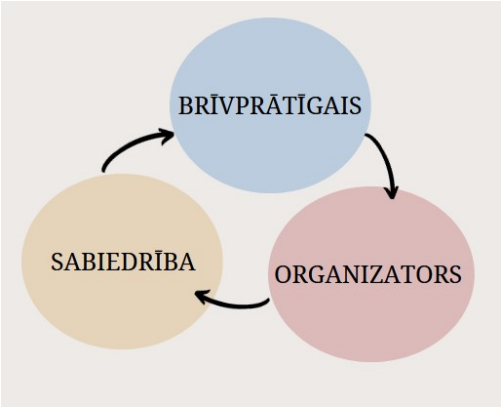


Ieguvumi no senioru iesaistes BD - Seniori

- Uzlabota garīgā un fiziskā veselība, pateicoties aktīvam dzīvesveidam
- Spēcīgākas sociālās saites un mazāka vientulības sajūta
- Mērķtiecība un ieguldījums sabiedrībā
- Iespējas mūžizglītībai

Ieguvumi no senioru iesaistes BD - Organizatori

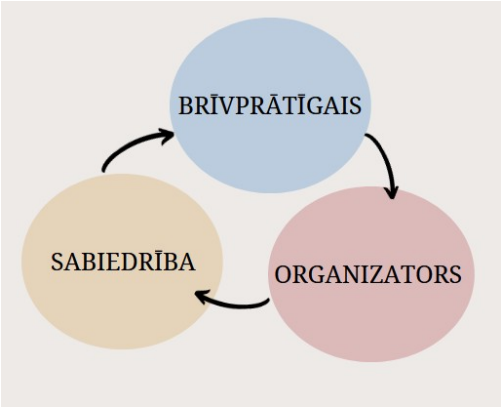
> atpazīstamība
> cieņa
> uzticēšanās
> kvalitatīvāki rezultāti
> kopā var vairāk/ātrāk/labāk!
> piepildījums
> jauna pieredze/zināšanas

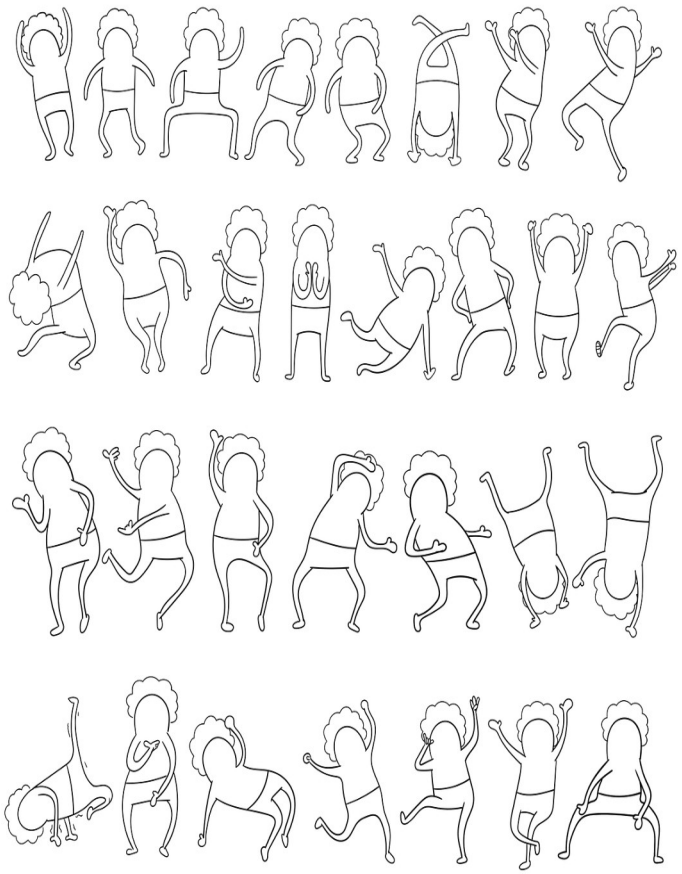


Ieguvumi no senioru iesaistes BD - Sabiedrība

> sakārtota vidi
> viedāki kopienas cilvēki
> plašāks sociālo kapitālu
> kopienas reklāma valstī/pasaulē
> papildus ienākumi
> kvalitatīvākas savstarpējās attiecības

...





Brīvprātība IR iespēja augt

Senioru alianse RASA

https://ej.uz/rasa-bd

Piedāvājuma senioriem veidošana

MĒRĶIS

IEGUVUMI

IDEJAS APRAKSTS – Zelta fonds
https://ej.uz/bd-zeltafonds

Piedāvājuma senioriem veidošana

1. Piedāvājuma veidošanā jāņem vērā

> *universālais dizains (pielikums)*

> *iesaistīto pušu informācija (jauniešu, BD devēju aptauja, tikšanās...)*

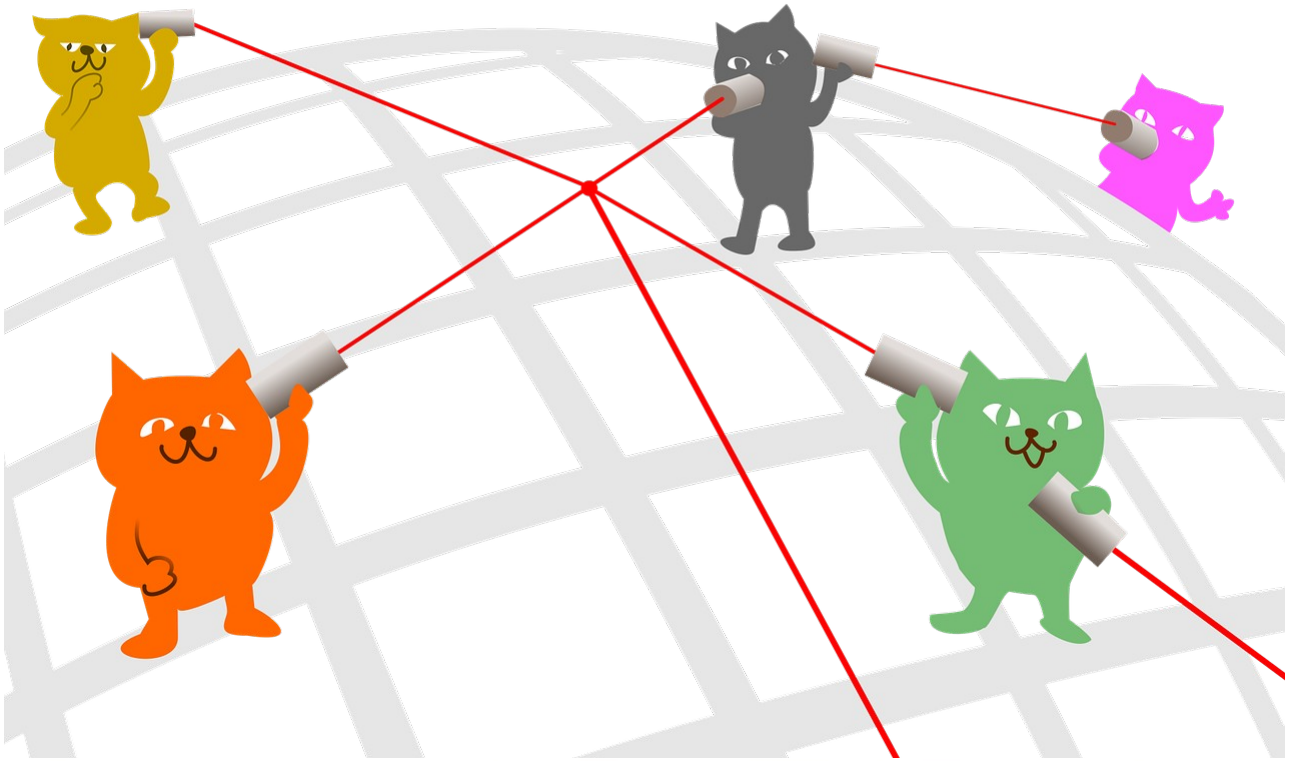
2. Piedāvājuma pārdošanā jāizvērtē

> *saturs, biežums, kanāls, atbildīgais*

! Jo vairāk kombinēsim, jo lielāku auditoriju sasniegsim.

Efektīvākās senioru uzrunāšanas metodes

> LIELIEM BURTIEM
> INDIVIDUĀLI
> KOPĀ AR DRAUGIEM
> ATKĀRTOTI



Senioru motivācija/demotivācija iesaistīties brīvprātīgajā darbā

Ietekme

- Efektivitātes samazināšanās / palielināšanās
- Izmaksu pieaugums / samazinājums
- Inovatīvu tendenču samazināšanās / palielināšanās
- Kļūdu skaita pieaugums / samazinājums
- Atmosfēras pasliktināšanās / uzlabošanās

Demotivācijas veidi un pasākumi to mazināšanai

- **Demotivācija no bailēm** (1)

  Bailes cilvēka rīcību palēnina, mērķu sasniegšana kavēta

Ko darīt?

→ Baiļu definēšana, atbildes uz jautājumiem - kāpēc tās ir, par ko tās brīdina, kāda ir iespējamība, ka piepildīsies tas, no kā tās brīdina?

→ Atlikušajām bailēm – papildus izpēte, plaisas, kas jāaiztaisa, riska menedžmenta stratēģijas, kas jāpārdomā

→ Attīstība ar nelieliem soļiem

Demotivācijas veidi un pasākumi to mazināšanai

Demotivācija, jo izvirzīti nepareizi mērķi (2)

Personiskie mērķi v.s. sabiedrības, organizācijas spiediens

Ko darīt?

Mērķu izvērtēšana (ilgāks periods)

Mērķu pārskatīšana, atsijāšana

Spontānā prieka sajūtas izmantošana

Jaunu mērķu definēšana

Demotivācijas veidi un pasākumi to mazināšanai

Demotivācija, jo nezini, ko gribi (3)

Trūkst virziena

Ko darīt?

Precīzi noformulēt, ko gribi un kā gribi?

Skaidras ekspektācijas (gaidas)

Demotivācijas veidi un pasākumi to mazināšanai

Demotivācija, jo konfliktē vērtības (4)

Vairākas vērtības, kas savstarpēji konfliktē, nenoteiktība

Ko darīt?

Mediācijas pieeja

Pierakstīt vērību virzienus

Analīzes un izvērtēšanas darbs

Secinājumi - pēc būtības vēlmes identiskas

Prioritāšu noteikšana

Demotivācijas veidi un pasākumi to mazināšanai

Demotivācija, jo nepietiekama autonomija (5)

Nepieciešamība pieņemt lēmumu par to, kas jādara, kā jādara, kāpēc jādara

Ko darīt?

Lēmumu pieņemšana par paša mērķiem

Diskusijas ar organizācijas vadību, tiešo priekšnieku par atsevišķiem aspektiem

Demotivācijas veidi un pasākumi to mazināšanai

Demotivācija, jo nav izaicinājumu (6)

Rutīnas sekas

Ko darīt?

Pārskatīt mērķus, projektus

Pārveidot tos, lai tie ir ambiciozāki

Pārskatīt taktikas, kā sasnieg mērķus - izvēlēties tādas, kas spiestu papildus iegūt jaunas zināšanas

Demotivācijas veidi un pasākumi to mazināšanai

Demotivācija, jo ir apjukums (7)

Apjukums, šaubas, neuzticēšanās

Ko darīt?

Nesasteidzināt etapa pāriešanu

Izstāstīt citiem cilvēkiem, kas spējīgi klausīties

Nepieciešamība atslābināties, aprakstīt, izdzīvot. Tad tās pašas par sevi beigsies

Demotivācijas veidi un pasākumi to mazināšanai

Demotivācija, jo ir vientuļi (8)

Es viens pats cīnos…

Ko darīt?

Pasākumi ar draugiem

Pasākumi, kas iedvesmo

Regulārs kompensēšanas mehānisms

“Tīklošanās” attīstīšana interešu jomās

Demotivācijas veidi un pasākumi to mazināšanai

Demotivācija, jo esi *izdedzis* *(9)*

Nepārtraukts nogurums, pārslodze, vēlme “atslēgties”, neatbilstība pamata vajadzībām, vēlmēm

Ko darīt?

Izgulēties, tad domāšanas process līdzsvarosies (izdegšanas sindroms nevar būt ilgtemiņā)

Svarīgas lietas vs. nebūtiskas

Prioritāšu noteikšana

Darba dalīšana

Demotivācijas veidi un pasākumi to mazināšanai

Demotivācija, jo nezini nākamos soļus, kas veicami (10)

Lai gan ilgtermiņa mērķis ir skaidrs, plāna nav

Ko darīt?

Nepieciešams plāns, kā ieviest lielo mērķi

Uzdevumu, taktiku identificēšana

Noteikts laika rāmis

“Es nezinu kā” definēšana

Mērījumi brīvprātībā (Izvērtēšana)

1) Pirms Brīvprātības
   – *Ko es vēlos iegūt/sasniegt?*

2) Brīvprātīgais darbs
   - *Uzskaite*

3) Pēc brīvprātības
   - *Laiks mērījumiem*
   - *Laiks analīzei*

Komandas darbs = Veiksmes atslēga

Kur meklēt informāciju?

- Pašvaldības esošās NVO, pašvaldības iestādes
- FB tematiskas grupas (piemēram, Brīvprātīgie+) un BD organizatoru profili
- Radi / Draugi / Kolēģi + Draudze, interešu grupas
- Nodarbinātības valsts aģentūras informācijas vietne www.brivpratigie.lv (ir pārveides procesā)