



Labs darbs padarīts

2013.gada augustā tika saņemts apstiprinājums projektam „**Psihosociālā atbalsta un palīdzības sniegšana Daugavpils un Daugavpils novada skolotājiem, sociālajiem darbiniekiem un ģimenēm ar bērniem**” (līguma Nr. 2012.EEZ/PP/1/MIC/098/016). Nu ir pagājis ļoti aktīvs darba gads projektā, kas 26.augustā noslēdzās ar projekta noslēguma konferenci Daugavpils pilsētas domē.

Projekta mērķis bija sniegt psiholoģisku palīdzību ģimenēm, skolotājiem un sociālajiem darbiniekiem dzīves kvalitātes uzlabošanā, sekmēt sociālās atstumtības riskam pakļauto personu iekļaušanos sabiedriskajā dzīvē.

Projekts tika realizēts Daugavpilī un tajā piedalījās:

- 95 % sievietes / 5% vīrieši,
- 95% Daugavpils pilsētas iedzīvotāji / 5% Daugavpils novada iedzīvotāji,
- bērnu skaits ģimenē 1 – 4 bērni
- jaunākais dalībnieks 23 gadi, vecākais dalībnieks 64 gadi
- vidējais dalībnieku vecums 35 – 40 gadi.

Projekta laikā tika organizēti:

- treniņsemināri „Emocionālā izdegšanas sindroma profilakse” skolotājiem un sociālajiem darbiniekiem, kuri saņēma praktiskus padomus, kā, strādājot saspringtā gaisotnē, izvairīties no stresa un dzīvot harmonijā - **piedalījās 8 grupas, 115 cilvēki;**
- praktiskie semināri „Tava dzīve – tavās rokās!” vecākiem, kuru laikā viņi ieguva psiholoģisko stabilitāti, kas ir pamats veiksmīgai integrācijai sabiedrībā un labvēlīgām attiecībām ģimenē - **piedalījās 8 grupas, 102 cilvēki;**
- izbraukuma seminārs „Veselīgs dzīvesveids kā dzīves stils” – **piedalījās 25 dalībnieki.** Semināra laikā dalībnieki rakstīja personīgās attīstības plānus, kurus tagad realizē dzīvē;
- individuālās konsultācijas visiem iesaistītajiem dalībniekiem.

Projekta rezultātā:

- Izmantojot psiholoģiskus paņēmienus un pašpalīdzības tehnikas, **vairāk nekā 200 cilvēki** saņēma praktiskus ieteikumus, kā pārvarēt grūtības un saskatīt sevī potenciālu un iegūt spēku uzlabot dzīves kvalitāti kopumā.
- Pateicoties dalībnieku aktivitātei, tika izveidots psiholoģiskais klubs, psihoterapeitiskā grupa, jauni semināri, tiek plānoti jauni projekti.
- Daudzi projekta dalībnieki aktīvi un brīvprātīgi piedalās biedrības darbā, palīdzot gan organizēšanā, gan jaunumu radīšanā, vadīšanā un biedrības darba popularizēšanā.
- Izveidota brošūra „Veselīgs dzīvesveids kā dzīves stils” kā atgādinājums visiem tiem, kuri vēlas savu dzīvi veidot veselīgāku, laimīgāku un harmoniskāku.

Projektu īstenoja biedrība „Psiholoģisko konsultāciju centrs „INTENCE”” sadarbībā ar Daugavpils pilsētas Izglītības pārvaldi un Daugavpils pilsētas domes Sociālo lietu pārvaldi.
Paldies mūsu partneriem par sadarbību un atbalstu visa projekta ietvaros!

Pateicoties projekta dalībnieku pozitīvajām atsauksmēm, saprotam, ka ir izdarīts ļoti vērtīgs darbs, kurš noteikti ir jāturpina!

Uz tikšanos citos projektos un biedrības „Intence” aktivitātēs!

Informācijai:

Ludmila Dijokiene, biedrības „INTENCE” vadītāja,
27042690, ljudmiladi@gmail.com
www.intence.lv

Projekts „Psihosociālā atbalsta un palīdzības sniegšana Daugavpils un Daugavpils novada skolotājiem, sociālajiem darbiniekiem un ģimenēm ar bērniem”
(Nr. 2012.EEZ/PP/1/MIC/098/016).

Projektu finansiāli atbalsta Islande, Lihtenšteina un Norvēģija.
www.sif.lv, www.eeagrants.lv, www.eeagrants.org

Šī publikācija ir izdota ar Eiropas Ekonomikas zonas finanšu instrumenta un Latvijas valsts finansiālu atbalstu. Par publikācijas saturu atbild biedrība „Psiholoģisko konsultāciju centrs „INTENCE””.