5. tēma

**1. Brīvprātīgais darbs**

2. **Brīvprātīgais darbs kā sociāli noderīgs darbības veids**

Brīvprātīgais darbs ir solidaritātes apliecinājums un veids, kā indivīdi un to apvienības risina humānas, sociālas un ar vidi saistītas problēmas. Brīvprātīgo darbu bieži veic, lai atbalstītu nevalstiskās (bezpeļņas) organizācijas vai kopienu iniciatīvas.

Brīvprātīgais darbs tiek veikts daudzās nozarēs. Visbiežāk brīvprātīgie darbojas jomās, kas saistītas ar NVO darbību, kā arī sociālo aprūpi un veselības aprūpi, vides aizsardzību, dzīvnieku aprūpi u.c.. Daudzi brīvprātīgie ir īpaši apmācīti profesionāļi savās jomās, kurās viņi strādā, piemēram, patērētāju tiesību aizsardzībā vai dzīvību glābšanā ārkārtās situācijās.

Citi piedalās atsevišķās nepieciešamības gadījumos — piemēram, pēc dabas katastrofām. Viena no senākajām brīvprātīgo tradīcijām Latvijā ir brīvprātīgo ugunsdzēsēju vienības.

Vārds “brīvprātīgi” ir cēlies no latīņu valodas vārda “voluntas”, kura tulkojums ir “brīva griba, personīgās izvēles iespēja”. Sākotnēji par brīvprātīgajiem sauca brīvprātīgos karavīrus, šis vārds bija saistīts ar militāro dienestu. Un tikai pēc tam, kad tika izveidotas daudzas sabiedriskās organizācijas, kas veicināja brīvprātīgā darba prakses izplatīšanos cilvēku dzīvību glābšanā un sabiedrības labā, šo vārdu sāka lietot plašākā nozīmē.

3. **Brīvprātīgais darbs kā sociāli noderīgs darbības veids**

Brīvprātīgais darbs ir visā pasaulē atzīts un populārs veids, kā iedzīvotāji iesaistās sabiedriskajā dzīvē un pārveido, uzlabo savu un apkārtējo vidi, mērķtiecīgi darbojoties kopīga mērķa sasniegšanai.

Brīvprātīgais darbs sniedz labumu gan sabiedrībai, gan brīvprātīgajam

Brīvprātīgais darbs ir likumīgs ceļš kā pilsoņi var piedalīties un ietekmēt sabiedriskās norises, tas ir līdzeklis, kā indivīds var risināt humāās, vides un sociālās problēmas;

Par brīvprātīgo var kļūt jebkurš cilvēks neatkarīgi no dzimuma, izcelsmes, tautības, reliģiskās piederības, politiskajiem uzskatiem, vecuma un veselības stāvokļa. Katram, kas to vēlas, ir iespējas kļūt par brīvprātīgo, ziedojot savu laiku, piedaloties un ietekmējot sabiedriskās norises, padarot savu pilsētu, reģionu, valsti par labāku vietu.

4. **Kāpēc brīvprātīgais darbs** **Latvijā ir NEPOPULĀRS?**

Rietumeiropā un ASV brīvprātīgo darbs ir populārs, cilvēki iesaistās brīvprātīgajā darbā jau no agrās bērnības. Daudziem skolu absolventiem tiek piedāvāts vispirms brīvprātīgi pastrādāt, piemēram, mazattīstītajās valstīs, lai iepazītu dzīvi, un tikai pēc tam uzsākt iegūt augstāko izglītību. Savukārt Latvijā jaunieši sākotnēji tiek mudināti iegūt diplomu, un pēc tam sākt meklēt darbu, lai nopelnītu. Iespēja kādam palīdzēt vai iestāties par lietām, kas pašam liekas svarīgas, un nesaņemt par to samaksu lielai daļai latviešu liekas tukša laika tērēšana.

Saskaņā ar 2015. gada Rīgā veiktā pētījuma “Seniori un brīvprātīgo aktivitātes” rezultātiem, par brīvprātīgo vēlētos kļūt 7,5% aptaujāto senioru, bet pagaidām nodarbināti kā brīvprātīgie ir 4,4% aptaujāto senioru. Starp nozīmīgākajiem iemesliem, kāpēc seniori kļuva vai **vēlas** kļūt par brīvprātīgajiem, aptaujātie visbiežāk norādīja vēlmi “būt derīgam”, “gūt prieku”, “iepazīties ar cilvēkiem”, “apgūt jaunas prasmes un zināšanas”. Seniori, kuri ir vai vēlas kļūt par brīvprātīgajiem, vislabprātāk brīvprātīgā darbu veiktu reizi nedēļā – tā atbildēja 41,2% respondentu, bet 23,5% atbildēja, ka labprāt to darītu reizi mēnesī. Visbiežāk aptaujātie norādījuši, ka veic brīvprātīgos darbus baznīcā. Baznīcā arī visbiežāk gūta informācija par brīvprātīgā darba iespējām. Piemēram, Krāslavas Romas katoļu baznīca aicina ekskursiju vadītājus, jo īpaši vasaras sezonā, kad ir vislielākais tūristu pieplūdums, šādi brīvprātīgie darbinieki ir ļoti nepieciešami.

Ap 60% respondentu kā iemeslus tam, kāpēc **nevēlas** kļūt par brīvprātīgajiem, norādīja intereses trūkumu, nogurumu un vēlmi atpūsties, laika trūkumu vai neatbilstošu veselības stāvokli. Tāpat seniori atbildējuši, ka nekad nav saņēmuši brīvprātīgā darba piedāvājumus vai uzskatījuši, ka nespēs citiem neko piedāvāt, jo viņiem nepiemīt īpašas prasmes.

Biežāk minētās prasmes, kuras vēlētos izmantot brīvprātīgajā darbā - bērnu pieskatīšana, kulinārija, teoloģijas, mājas uzkopšana, dziedāšana, dzīvnieku pieskatīšana, pasākumu organizēšana, latviešu valodas zināšana.

Tagad mums ir 15 minūšu pārtraukums. Varam turpināt!

5. **Brīvprātīgā darba veidi**

Jomas, kurās iespējams organizēt brīvprātīgo darbu, ir ļoti dažādas - sociālā sfēra, vide, izglītība un profesionālā apmācība, glābšanas, prevencijas vai atjaunošanas darbi, lauku attīstība un miera uzturēšana, kultūras mantojuma saglabāšana, virtuālais brīvprātīgais darbs.

Cilvēki kā brīvprātīgie bieži nodarbojas ar kaut ko citu, nevis veic savu profesionālo darbu. Bet var būt arī otrādi – viņi veic tos pašus pienākumus, kuros viņiem ir profesionālās zināšanas un specializētās prasmes, lai palīdzētu cilvēkiem nelabvēlīgos apstākļos (piemēram, klauns uzstājas bērnu krīzes centrā), un lai stiprinātu bezpeļņas organizācijas, palīdzot viņiem veiksmīgi sasniegt savus uzdevumus (piemēram, grāmatvēdībā).

Vides brīvprātīgais darbs

Vides brīvprātīgā darba mērķis ir vides aizsardzības pasākumu veikšana. Vides organizācijas un ekologi daļu no savām aktivitātēm balsta uz brīvprātīgajiem. Tas ir paredzēts tiem cilvēkiem, kuri vēlas palīdzēt atjaunot ekosistēmas, likvidēt piesārņojošos atkritumus un veicināt rūpes par vidi. Piemēram, brīvprātīgais darbs vides jomā var būt atkritumu savākšana pārgājienu takās. Savukārt Dabas fonds aicina pieteikties arī brīvprātīgajam darbam dzīvnieku glābšanai akūtu naftas noplūžu gadījumos.

Starptautiskais brīvprātīgais darbs

Eiropas iedzīvotājiem ir iespēja kļūt par brīvprātīgajiem humanitāro projektu ietvaros un apliecināt solidaritāti ar tiem, kam tā visvairāk ir vajadzīga. Eiropas Komisijas finansētā starptautiskā brīvprātīgā darba programma sniedz iespēju visiem cilvēkiem veikt starptautisko brīvprātīgo darbu Eiropā, Āfrikā, Āzijā vai Dienvidamerikā.

Kopienas brīvprātīgais darbs

Kopienas brīvprātīgo darbu veic cilvēki, lai attīstītu savas vietējās kopienas dzīvi. Šī darbība parasti notiek bezpeļņas organizācijās un pašvaldībās, bet ietver arī neformālās grupas (piemēram, Senioru skolas dalībniekus).

Sociālais brīvprātīgais darbs

Šīs ir jebkuras bezmaksas aktivitātes, lai palīdzēt nelabvēlīgā situācijā esošo iedzīvotāju grupām (piemēram, bērniem, kuri ir palikuši bez vecāku gādības).

Bieži vien brīvprātīgo palīgu piesaista ilgstošās sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūcijās. Cilvēki, kas piesakās palīdzēt, galvenokārt tiek nodarbināti saturīgā brīvā laika pavadīšanā – vingrošanā, kustību nodarbībās, pastaigās, ekskursijās, grāmatu lasīšanā, radošo darbnīcu organizēšanā, kā arī dažādu pasākumu organizēšanas darbos.

Brīvprātīgais darbs sporta pasākumos

Mūsdienās lielie sporta pasākumi nav iedomājami bez brīvprātīgo darba.

2014. gada ziemas olimpiskajās spēlēs Sočos strādāja 25 000 brīvprātīgo. Viņi atbalstīja organizatorus viesu sagaidīšanā, atklāšanas un noslēguma ceremoniju organizēšanā utt. Kopumā XXII Ziemas Olimpisko spēļu organizatori saņēmuši 180 000 brīvprātīgo pieteikumus, 3000 pieteikumi tika iesniegti no cilvēkiem, kuri vecāki par 55 gadiem, tai skaitā no senioriem.

Šobrīd 2022.gada olimpisko spēļu Pekinā organizatoriskā komiteja aicina brīvprātīgos no visas pasaules pieteikties amatos Olimpiskajās spēlēs.

Virtuālais brīvprātīgais darbs

Virtuālais brīvprātīgais darbs (brīvprātīgais darbs tiešsaistē, digitālais brīvprātīgais darbs) ir brīvprātīgo darbības veids, kas tiek veikts attālināti, izmantojot datoru vai citu ierīci, kas savienota ar internetu. Tie ir dažāda veida darbi: tīmekļa lapu izveide un atjaunināšana, profilu uzturēšana sociālajos tīklos, pētniecības projekti, dokumentu tulkošana, attēlu, ilustrāciju un grafiku veidošana, konsultācijas juridiskajos, biznesa, medicīnas un citos jautājumos u.c.

6. **Brīvprātīgā darba veidi senioriem**

Jūs varat: palīdzēt vietējai Zupas virtuvei; kļūt par mentoru jauniešu centrā; piedalīties starptautiskajā senioru brīvprātīgā darba projektā; pasniegt svešvalodu (vai ko citu) tiešsaistē; rūpēties par savvaļas dzīvnieku un augu sugu saglabāšanu; brīvprātīgi pieskatīt bērnus; palīdzēt dzīvnieku patversmei; atbalstīt sporta pasākumus.

Viena no iespējām - Caritas Latvija - katoļu izglītības un labdarības organizācija, aicina seniorus iesaistīties un kļūt par brīvprātīgo, palīdzēt gatavot silto ēdienu un sadalīt to starp nabadzīgajiem un atstumtajiem cilvēkiem.

7. **brīvprātīgo organizācijas senioriem**

Apskatīsim tādu organizāciju piemērus, kuras aktīvi veicina senioru iesaistīšanos brīvprātīgajā darba.

Pirmā no tām ir starptautiska organizācija **International Volunteer HQ,** kas apvieno cilvēkus no vairāk nekā 150 valstīm, organizē starptautiskos brīvprātīgo braucienus, lai radītu pozitīvās pārmaiņas pasaulē. Organizācija sniedz brīvprātīgā darba iespējas senioriem. Brīvprātīgie strādā programmās, kas veicina cilvēku veselību, kvalitatīvu izglītību, rīcību ekoloģijas jomā, nabadzības un nevienlīdzības samazināšanu un daudz ko citu.

ASV aktīvi strādā **(The Retired and Senior Volunteer Program)** - **Pensionāru un senioru brīvprātīgo programma,** kas nodrošina grantus (dotācijas) ar mērķi ir iesaistīt personas, kas ir vecākas par 60 gadiem, brīvprātīgajā darbā. Programma vērsta uz to, lai atbalstītu invalīdu asistentu darbību, sniedzot individuālos pakalpojumus, lai palīdzētu pieaugušajiem cilvēkiem ar īpašām vajadzībām saglabāt viņu neatkarību.

Latvijā no 2016.gada darbojas interneta vietne **brivpratigie.lv**, kurā tiek koordinēta informācijas apmaiņa starp cilvēkiem, kas vēlas būt brīvprātīgā darba veicēji, kā arī brīvprātīgā darba organizātoriem – NVO un pašvaldībām.

Savukārt **Bezvests.lv** – ir vietne, kurā var rast nepieciešamo palīdzību, ja ir pazudis cilvēks. Organizācija “Bezvests.lv” ir vienīgā brīvprātīgo meklētāju organizācija, ar kuru Valsts policijai noslēgta oficiāla vienošanās par sadarbību

Organizācija tika izveidota 2009.gada un veic šādas funkcijas: ievieto sludinājumu par pazudušo bezvests.lv mājas lapā un sociālajos tīklos, kas palielina iespējas atrast pazudušo cilvēku; sniedz nepieciešamās konsultācijas gadījumā, ja radinieki pazudušo cilvēku vēlas meklēt saviem spēkiem; meklēšanas grupas izbraukšana uz attiecīgo vietu un pazudušā meklēšana. Arī seniori var palīdzēt gadījumos, ja kad cilvēks pēkšņi ir pazudis bez acīmredzama iemesla un ar viņu nav iespējams sazināties (piemēram, nav atgriezies no meža), vismaz sniedzot informāciju.

8. **Brīvprātīgā darba priekšrocības senioriem**

Samazina vientulības sajūtu

Kad seniori pievienojas brīvprātīgo darbam, sniedzot labumu citiem, viņi var satikt cilvēkus ar līdzīgām interesēm un vērtībām, kas var radīt jaunas draudzības.

Iegūt mērķa un jēgas izjūtu

Arī aizejot pensijā cilvēki grib justies noderīgi un sabiedrībā pieņemti, kontaktēties ar citiem cilvēkiem. Tieši ar brīvprātīgo darbu viņiem ir iespēja lietderīgi pavadīt laiku, iegūt zināmu statusu un atpazīstamību, piederības sajūtu.

Iegūt jaunas prasmes

Cilvēki iesaistās brīvprātīgajā darbā, lai gūtu jaunas kompetences un prasmes. Brīvprātīgais darbs var piedāvāt patiesi nozīmīgus pieredzes momentus, kas veicina personīgo izaugsmi un attīstību jebkurā vecumā.

Samazina demences risku

Ja darba uzdevumi ir saskaņā ar paša brīvprātīgā interesēm (piemēram, radošas aktivitātes), tad viņš nepārtraukti meklē jaunus risinājumus, līdz ar to attīsta savas smadzeņu kognitīvas spējas, samazinot demences risku.

Izaicinājumu pieņemšana

Iesaistoties brīvprātīgo darbā seniors var izmēģināt kaut ko jaunu, sasniegt personīgos mērķus, izpausties un atklāt slēptos talantus.

Prieks un izklaide

Prieks par iespēju palīdzēt – viens no iemesliem, kādēļ seniori iesaistās brīvprātīgajā darbā. Rīgas domes Labklājības departamenta 2015.gadā veiktā pētījumā tika aptaujāti 300 vecāka gadagājuma Rīgas iedzīvotāji vecumā virs 60 gadiem. Vairākums (68%) respondentu, kuri vēlas būt par brīvprātīgajiem, kā iemeslu norādīja - lai sajustos derīgs un gūtu prieku.

Piemēram, 2018. gada Dziesmu un deju svētkos tika iesaistīti vismaz 90 brīvprātīgie, kuri veica koordinācijas pakalpojumus dalībniekiem un apmeklētājiem. Visi šie cilvēki gan palīdzēja pasākuma organizātoriem, gan varēja izbaudīt svētkus!

9. **Grūtības senioriem, veicot brīvprātīgo darbu**

Veicot brīvprātīgo darbu, senioriem mēdz būt ne tikai pozitīvie rezultāti, bet arī grūtības. Sabiedrībā dominējošie konservatīvie uzskati un priekšstati par vecumdienām, ka tas ir laiks atpūtai, nevis darbam, traucē senioru iesaistīšanai.

Brīvprātīgajā darbā humanitārā un sociālajā jomā vecāka gadagājuma cilvēkiem ir dažādi izaicinājumi, tostarp pielāgošanās jaunajām situācijām un komunikācijas grūtības ar citu kultūru pārstāvjiem. Arī jauniešu subkultūras bieži vien rada nepatīkamus iespaidus.

Objektīvu iemeslu dēļ senioriem ir vājākas prasmes elektronisko ierīču izmantošanā, kas var radīt traucējumus komunikācijai ar darba organizātoriem un partnieriem. Slimības vai enerģijas trūkums arī var traucēt veikt atbilsošās kvalitātes brīvprātīgo darbu.

10. **Diskusijas jautājumi:**

Kāda veida brīvprātīgo darbu var veikt gados vecāki cilvēki?

Kāpēc brīvprātīgais darbs ir labs Jūsu veselībai?

11.

Brīvprātīgais darbs – iespēja iegūt nenopērkamo!

Paldies!