



Dzīvības koks

# MENTORU ROKASGRĀMATA

Praktiski ieteikumi onkoloģisko  
pacientu mentoriem

1.Kas ir mentors un mentorings?.....	2
2.Mentoru kustība onkoloģisko pacientu atbalsta biedrībā “Dzīvības koks”.....	3
3.Kā tas darbojas praksē?.....	4
4.Krīze un mentorings.....	5
5.Kā atpazīt krīzi?.....	6
6.Krīzes intervence.....	7
7.Intervences soļi.....	8
8.Krīzes intervences pamatprasmes.....	9
9.Krīzes intervence trīs pakāpēs.....	10
10.Vadlīnijas sarunām ar cilvēkiem krīzes situācijās.....	11
11.Es varu būt labs mentors, jo .....	13
12.Kas jāievēro mentoram, lai neizdegtu?.....	14

**Ne katrs no mums ir spējīgs darīt lielas lietas. Taču ikviens no mums var darīt mazas lietas ar lielu mīlestību.**

*/ Māte Terēze /*

Mentors ir cilvēks, kurš brīvprātīgi ziedo savu laiku otra indivīda atbalstam un uzmundrinājumam.

Mentoru kustība sabiedriskajās organizācijās - dalībnieki brīvprātīgi dalās pieredzē gan ar savas organizācijas biedriem, gan ar interesentiem ārpus organizācijas, veicinot dzīves pieredzes papildināšanu. Šīs attiecības var raksturot kā “viens pret vienu” vai “līdzīgs - līdzīgam”. Tāds mentoringa veids ir izplatīts Eiropā.

Šī atbalsta forma ir atšķirīga no citiem sociālā atbalsta veidiem ar to, ka palīdzības sniedzējs savā būtībā ir ļoti līdzīgs palīdzības saņēmējam. Palīdzības sniedzējs ir “tur bijis, to piedzīvojis un izdzīvojis”, tādēļ spēj labi saprast tos, kuri “tur” atrodas šobrīd.

Pētījumi pierāda - sajūta, ka cilvēks ir saprasts, palielina izredzes uz atveseļošanos. Svarīgi, ka “līdzīgs – līdzīgam” atbalsta kustība darbojas abos virzienos. Arī palīdzības sniedzējs ir ieguvējs.

## 2 MENTORU KUSTĪBA ONKOĻĢISKO PACIENTU ATBALSTA BIEDRĪBĀ "DZĪVĪBAS KOKS"

Biedrība "Dzīvības koks" ir radījusi mentoru kustību to onkoloģisko pacientu un viņu tuvinieku atbalstam, kuri tikko uzzinājuši diagnozi "vēzis" vai arī piedzīvo recidīvu.

Par mentoru brīvprātīgi var pieteikties ikviens interesents - pacients, tuvinieks, medicīnas vai sociālais darbinieks, kurš jūtas tam gatavs, kā arī - ir apmeklējis biedrības rīkotos apmācību seminārus un piedalījies citās "Dzīvības koks" aktivitātēs.

Mentors piesaka savu dalību, aizpilda anketu, paraksta sadarbības memorandu, tiek iekļauts mentoru sarakstā un WhatsApp grupā savstarpējai komunikācijai.

## 3 KĀ TAS DARBOJAS PRAKSĒ?



**Jāzvana uz Mentoru kustības tālruni  
26323636**



Zvanītāju uzklausa Mentoru grupas vadītāja un uzdod precizējošus jautājumus. Nepieciešamā pamatinformācija, lai varētu piemeklēt atbilstošu mentoru – zvanītāja vecums, dzimums, situācijas izklāsts, kas ietver slimības veidu, ārstēšanās stadiju, jautājumus, ko vēlētos pārrunāt ar mentoru.



Šo anonīmo informāciju saņem Mentoru grupa un tas mentors, kurš attiecīgajā brīdī jūtas gatavs palīdzēt, piesakās saziņai. Ja gadījums ir specifisks, grupas vadītāja uzreiz to deleģē piemērotākajam mentoram.

**Svarīgi!** Cilvēka tālruņa numurs un vārds tiek nosūtīts tikai tam mentoram, kurš ir pieteicies tālākajai saziņai.



Mentors sazinās ar cilvēku un vienojas par abpusēji ērtāko laiku sarunai.

**Komunikācija ar mentoru pa telefonu vai klātienē.**

Ja sarunas gaitā kāds no dalībniekiem saprot, ka neveidojas savstarpējs kontakts vai rodas kādas citas problēmas, ir iespēja piemeklēt citu mentoru.

## 4 KRĪZE UN MENTORINGS

Tikko uzzināta slimības diagnoze, ārstēšanas process un citas ar onkoloģisku slimību saistītas norises gan pašam pacientam, gan viņa tuviniekiem var kļūt par krīzi. Uz mentoru tālruni cilvēki parasti zvina tieši šādos brīžos, tāpēc ir svarīgi izprast, ar ko krīzes situācija atšķiras, piemēram, no sliktas noskaņojuma.

Krīze ir subjektīva reakcija uz trauksmes pilnu dzīves situāciju, kas tik ļoti ietekmē cilvēka stabilitāti, ka spēja pārdzīvot notikušo un normāli funkcionēt var tikt nopietni ietekmēta. Cilvēki ārkārtas situācijās var uzvesties ļoti dažādi- raudāt, kliegt, dusmoties, ieslīgt depresijā, vainot visus pēc kārtas u.c.

## 5 KĀ ATPAZĪT KRĪZI?

**Emocionālās pazīmes:** trauksme, bailes, vainas sajūta, kauns, pazemojums, skumjas, sāpes, pamestības, atstumtības sajūta, dusmas, vientulības izjūta, bezcerība, bezspēcība, bezpalīdzība.

**Fiziskās pazīmes ir:** nogurums, apetītes trūkums, sirdsklauves, sāpes krūtīs, trīce, drebuļi, svīšana, elpas trūkums, hipertensija, galvassāpes, bezmiegs, reibonis, slikta dūša, vemšana, caureja, pēkšņš hronisku slimību saasinājums.

**Kognitīvās (jeb uztveres) pazīmes:** palēnināta uztvere, domāšana, grūtības risināt problēmas, grūtības koncentrēties, atmiņas traucējumi, uzmanības nenoturība, grūtības atpazīt vietas, dezorientācija laikā un telpā, murgaini sapņi.

**Uzvedības (ilgtermiņa) pazīmes:** izmaiņas ikdienas aktivitātēs, izmaiņas ierastajos komunikācijas veidos, norobežošanās no citiem, alkohola/narkotiku lietošana, sabiedrībā nepieņemami izlēcieni, izmaiņas seksuālā uzvedībā/vajadzībās, jutība pret gaismu un skaņu, aizdomīgums, nespēja nomierināties un atpūsties.

**Tomēr jāsaprot, ka „krīze” nav pati situācija, bet tas, kā mēs uztveram notiekošo un reaģējam uz to, tāpēc “cilvēks no malas” parasti vislabāk var palīdzēt.**

## 6 KRĪZES INTERVENCE

Viena no specifiskām darba metodēm akūtās krīzes situācijās ir krīzes interence jeb krīzes “ietekmēšana”, ko veiksmīgi var pielietot arī onkoloģisko pacientu mentoru darbā.

Šāda veida palīdzība sarunas formā nav psihoterapija vai psiholoģiska konsultēšana, pat ja to veic profesionāļi. Intervences mērķis ir krīzes izraisīto emociju izlāde, problēmsituācijas risinājumu saskatīšana un pieejamo resursu aktivizēšana, bet ne krīzes cēloņu izpēte un analīze.

Krīzes interence ir piemērota mentoru kustībai arī tāpēc, ka to var izmantot sazvanoties, nav nepieciešama klātienēs tikšanās, kas ne vienmēr ir tik viegli noorganizējama, tai pat laikā krīzes interence ir ļoti efektīva, jo var pietikt pat ar vienu sarunu, lai būtiski atvieglotu krīzē nonākušā cilvēka stāvokli.

## 7 INTERVENCES SOĻI

- ✓ Kontakta nodibināšana, uzticamu attiecību veidošana un drošības sajūtas veicināšana.
- ✓ Nomierināšana, spriedzes mazināšana un jūtu normalizēšana.
- ✓ Krīzes situācijas smaguma izvērtēšana (problēmu saraksts).
- ✓ Cilvēka resursu novērtēšana un mobilizēšana.
- ✓ Rīcības plāns (problēmu risināšana).
- ✓ Atbalsts paralēli visiem intervences soļiem.

## 8 KRĪZES INTERVENČES PAMATPRASMES

### **Klausīšanās.**

Tā kā parasti sarunas notiek pa telefonu un cilvēks tevi neredz, tad vēlams laiku pa laiku iestarpināt kādu atbalstošu frāzi, lai būtu saprotams, ka tu uzmanīgi klausies. Var gadīties, ka cilvēks savu izklāstu vai atsevišķas tā detaļas atkārtos vairākkārtīgi, nezaudē pacietību un nesteidzini viņu. Uzkrātā spriedze var būt tik liela, ka to nepieciešams mazināt izrunājot.

### **Pārfrāzēšana.**

(“Vai es pareizi sapratu, ka jūs negribat stāstīt mājiniekiem par savu slimību”), kas ļauj cilvēkam pašam paraudzīties no malas un labāk saprast savu situāciju.

### **Jūtu identificēšana, atspoguļošana, normalizēšana.**

Fokuss uz pašreizējām jūtām. Izrunājot skaļi savu problēmu un savas emocijas, cilvēkam jau būs kļuvis vieglāk. Ja tu viņa emocijas skaļi identificēsi un nosauksi vārdā (“jūs tagad jūtaties nobijies, jo nezināt kā tālāk rīkoties...”), tas jau būs liels solis uz pieņemšanu un stāvokļa normalizēšanu.

### **Lakoniskums, precizitāte.**

Cilvēkam krīzes situācijā ir grūti uztvert pat pašu vienkāršāko informāciju, tāpēc viss, ko vēlies teikt, ir jāpasniedz precīzi un lakoniski, iespējams, pat vairākas reizes jāatkārto.

## 9 KRĪZES INTERVENČES TRĪS PAKĀPES

### **1. Kontakta veidošana un informācijas vākšana.**

- KLAUSIES!
- Klausies, atbalsti !
- Pārfrāzē, atspoguļo !
- Precizē, izpēti galveno problēmu!
- KLAUSIES!

### **2. Problēmas definēšana.**

- Apkopo teikto saviem vārdiem!
- Definē problēmu!

### **3. Risinājumi/ alternatīvie risinājumi.**

- Rīcības plans. Struktūra.
- Reāli paveicami soļi.
- Alternatīvas, kā tikt galā ar situāciju.

**Atceries!** Tavš uzdevums nav atrisināt visas zvanītāja problēmas, bet gan kopīgi ieskicēt struktūru vai pārrunāt pirmos darāmos darbus. Svarīgi ir, lai tās būtu samērā vienkārši paveicamas lietas, kas liktu celties un darboties nevis sēdēt ar nolaistām rokām. Savu problēmu pārrunāšana palīdz cilvēkam paskatīties uz grūtībām no malas, palīdz sakārtot domas un normalizēt emocionālās reakcijas.

# 10 VADĻĪNIJAS SARUNAI CILVĒKU KRĪZES SITUĀCIJĀS

## 1. Klausies!

Atļauj sarunu biedram runāt un izpaust savas jūtas.

Mēģini atpazīt jūtas, kas tiek izpaustas. Īpaši pievērs uzmanību bezcerības un izmisuma sajūtām, kas var izraisīt neparedzamas cilvēku reakcijas, piemēram, pašnāvību.

Pievērs uzmanību gan verbālajām (sacītajam), gan neverbālajām (raudām, šņukstiem, klusumam) izpaušmēm.

## 2. Apzinies savas robežas

Ja tu jūti, ka notiekošā saruna ir pāri taviem spēkiem un zināšanām, vai ja tas, ko cilvēks runā, rada tevī dusmas vai tu jūties neērti, labāk atrodi kādu citu mentoru, kas varētu palīdzēt šim cilvēkam veiksmīgāk. Necenties palīdzēt visiem un vienmēr, lai ko tas no tevis prasītu.

## 3. Esi godīgs.

Saki cilvēkam tikai to, ko tu patiešām zini. Neslēpies aiz savas mentora lomas. Esi atklāts, nebaidies atzīt, ja tev nav informācijas par kādu jautājumu. Nesaki, lai sarunu biedrs neuztraucas, un, ka viss būs labi.

## 4. Nezaudē savaldību.

Klausies cilvēkos nopietni un nevērtējoši, neesi šokā vai panikā no dzirdētā. Ja tas tomēr notiek, padomā, ko tu vari darīt, lai palīdzētu pats sev. Ja tu būsi izmisumā no tā, ko cilvēks tev saka, tu vari tikai pastiprināt viņa sajūtu, ka nekas vairs nav līdzams.

## 5. Uztver nopietni cilvēka teikto.

Ja mēs reaģēsim tā, it kā tas, ko cilvēks saka, nebūtu svarīgi, mēs radīsim viņā sajūtu, ka mēs nesaprotam un nespējam palīdzēt. Dažreiz cilvēka teiktais mums var likties nenozīmīgs, tomēr uztver to nopietni. Ja tu ieklausies cilvēka jūtās, tad tas tev palīdzēs izturēties vispiemērotākajā veidā.

## 6. Neuztver dusmas personīgi!

Atceries, ka cilvēks, uzzinot diagnozi un ejot cauri ārstēšanās procesam, kā arī viņa tuvinieki pārdzīvo veselu emociju gūzmu. Arī dusmas un visu apkārtējo vainošana ir daļa no reakcijām. Ļauj izteikties, pirms pārej pie tālākajiem soļiem.

## 7. Esi cilvēcīgs.

Runā iejūtīgā balsī tonī. Ja tev ir personiska reakcija uz notikumu, tu vari dalīties savās jūtās, tomēr esi uzmanīgs – neliec cilvēkam pārāk ilgi klausīties tevī. Ja “vēlies par to parunāt”, dalīties ar kādu, labāk to darīt ar kolēģiem, draugiem, vai supervizoru.

## 8. Nenosodi un nemoralizē.

Nevērtē cilvēka sacīto skaļi, pat ja tev ir viedoklis par attiecīgo situāciju, tas viņam nepalīdzēs. Drīzāk paslavē par drosmi meklēt palīdzību un spert pirmo soli, piezvanot uz mentoru tālruni. Cilvēkam krīzes situācijā svarīgs ir jebkāds atbalsts.

**Un visbeidzot:** nerisini problēmas cilvēka vietā un nepiedāvā gatavus risinājumus. Tu vari dalīties ar savu viedokli, pieredzi un ieskicēt variantus, bet ne nolikt priekšā gatavu risinājumu. Mēs esam ļoti atšķirīgi un lēmumi attiecībā uz savu dzīvi un izvēlēm katram jāpieņem pašam!

# 11 ES VARU BŪT LABS MENTORS, JO ...

...man piemīt paškontrole, es apzinos savas emocijas un protu tās neizrādīt. Es jūtu situāciju, varu pielāgoties, spēju izvairīties no vērtēšanas. Es apzinos savu vērtību un savas spējas!

...man piemīt empātija - es spēju emocionāli iejusties otra cilvēka pieredzē, saprast, kā jūt otrs, "iekāpt otra kurpēs". Es spēju izrādīt aktīvu ieinteresētību viņa rūpēs un redzēt lietas no viņa perspektīvas. Es spēju dalīties ar emocionālo pieredzi. Es spēju pieskaņoties otra iekšējam procesam, skaidri atdalot savu iekšējo karti (izpratni par notikušo) no pacienta iekšējās kartes (izpratnes par notikušo). Jo labāk diferencēta mentora iekšējā karte, jo labāk var palīdzēt otram cilvēkam...

...es esmu līdzjūtīgs, taču nenodarbojos ar sarunas biedra žēlošanu...

...es protu klausīties un sadzirdēt, ko otrs cilvēks man saka. Es spēju iedrošināt runāt atklāti, no sirds un ļaut otram saprast, ka viņā klausās... Es mazāk runāju pats, pēc iespējas vairāk ļaujot izrunāties otram...

...es zinu, kad un kā uzdot pareizos jautājumus, kas veicina pārdomas, analīzi, vispārināšanu un palīdz cilvēkam pašam meklēt risinājumus. Es jūtu, kad sarunā vajag ieturēt pauzi, lai sarunas biedrs pats var izdarīt savus secinājumus...

...es protu izmantot paša vai citu pieredzes stāstus, kas palīdzētu ieraudzīt situāciju no cita redzespunkta vai paraudzīties uz negatīvu notikumu ar citām acīm...

# 12 KAS JĀIEVĒRO MENTORAM, LAI NEIZDEGTU ?

Runājot ar cilvēkiem krīzes situācijā, izrādot empātiju un sniedzot emocionālu atbalstu, ļoti viegli ir aizmirst par sevi un savām vajadzībām, tāpēc būtu svarīgi ievērot vairākus principus, lai neizdegtu un mentora darbs nenestu vilšanos.

Jāapzinās savas robežas. Jābūt iejūtīgam, taču nevajadzētu identificēt sevi ar otru cilvēku un pilnībā iejusties viņa situācijā. Mentora uzdevums tomēr ir sniegt skatu no malas un dalīties ar savu pieredzi.

Neuzņemties pārāk daudz. Tas attiecas gan uz pieteikšanos runāt ar cilvēkiem, gan uz solījumiem sameklēt informāciju par kādu konkrētu tematu vai kā citādi palīdzēt.

Regulāri jāapmeklē supervīzijas vai jāizrunājas ar citiem mentoriem par savām izjūtām, tas palīdz labāk saprast sevi, atrisināt radušās problēmas un atbrīvoties no nevajadzīgām emocijām.

Neuztvert sarunas personiski, nevainot sevi, ja kaut kas nav izdevies kā gribējās.

“Nenest darbu uz mājām” - neturēt prātā visas notikušās sarunas un nemēģināt atgriezties pie jautājumiem, kas šķietami palikuši neatrisināti. Nebaidīties piesaistīt citus mentorus vai speciālistus, ja šķiet, ka pašam nav pa spēkam situāciju atrisināt.

Būtu vēlams regulāri papildināt zināšanas gan par konkrēto jomu, gan vispārcilvēciskām lietām, lai bagātinātos pats un spētu iedvesmot citus. Tāpat ikdienā ir svarīgi atcerēties par vienkāršāko veselības saglabāšanas shēmu, kas vislabāk palīdz atjaunot mūsu iekšējos resursus:

- pilnvērtīgi atpūsties un izgulēties;
- pietiekami daudz kustēties un uzturēties svaigā gaisā;
- lietot veselīgu un daudzveidīgu pārtiku;
- veidot un uzturēt emocionāli līdzvērtīgas attiecības ar līdzcilvēkiem!





## Dzīvības koks

Mentoru kustība +371 26 323 636

Psihosociālā rehabilitācija

Atbalsta grupas Rīgā un reģionos

Informācija

[www.dzivibaskoks.lv](http://www.dzivibaskoks.lv)

[dzivibaskoks@dzivibaskoks.lv](mailto:dzivibaskoks@dzivibaskoks.lv)

tel. +371 67 625 339

Seko mums:



[draugiem.lv](http://draugiem.lv)

Projekts tiek finansēts A/S "Latvenergo" Sociālās palīdzības programmas ietvaros, ko administrē Fonds "Ziedot.lv"