



(NE)DISKRIMINĀCIJAS BIĻETENS 2026. gada marts

[Labklājības ministrija 18. martā rīkoja tiešsaistes vebināru](#) “Tā vienkārši ir pieņemts – vai tiešām?” darba devējiem, publiskā sektora un izglītības iestāžu darbiniekiem un citiem interesentiem **kampanjas “Nolaid sliksni” ietvaros**. Tajā tika aplūkota **sabiedrībā pieņemto normu ietekme uz cilvēku vienlīdzīgām iespējām** iekļauties sabiedrībā, izglītībā, darba vidē un saņemt dažādus pakalpojumus.

1. martā tiek atzīmēta Starptautiskā nulles diskriminācijas diena. [Rīgas Austrumu klīniskā universitātes slimnīca](#) (Austrumu slimnīca), aktualizējot tēmu par pacientu tiesību ievērošanu, tajā skaitā diskriminācijas veidiem un to nepieļaušanu veselības aprūpē, **ir izstrādājusi Nulles diskriminācijas vadlīnijas slimnīcas darbiniekiem**.

Tajās noteikts arī mehānisms pacientiem, kā droši ziņot, ja nācies piedzīvot diskriminācijas gadījumu. Pacienti, kas uzskata, ka ir piedzīvojuši kādu no diskriminācijas veidiem, aicināti vērsties ar iesniegumu Austrumu slimnīcā klātienē jebkurā no Austrumu slimnīcas Klientu apkalpošanas centriem vai pa e-pastu. Ziņot iespējams arī anonīmi.

Vadlīnijās aprakstīta arī sagaidāmā personāla rīcība, kļūstot par liecinieku diskriminējošai rīcībai, lai sekotu tūlītēja reakcija un tiktu novērsta situācijas eskalācija.

Biedrība “Akvārijs” 1. martā Ludzā rīkoja praktisku semināru senioriem un cilvēkiem ar invaliditāti **“Diskriminācijas novēršanas metodes un stratēģijas: praktiski piemēri un gadījumu analīze”**. Seminārs palīdzēja atpazīt diskrimināciju, tās veidus un formas, iepazīstināja ar attiecīgo tiesisko regulējumu un praktiskiem rīkiem un labās prakses piemēriem diskriminācijas novēršanai.

Pasākums notika ES fondu projekta “Atbalsts un vienlīdzība” ietvaros.

[Valsts prezidents Edgars Rinkēvičs 3. martā Rīgas pilī tikās ar Latvijas Trešās paaudzes universitāšu asociācijas pārstāvjiem](#), lai pārrunātu mūžizglītības iespējas un senioru skolu turpmāko attīstību Latvijā. Sarunā tika akcentēts, ka, sabiedrībai novecojot, īpaši svarīgi ir stiprināt mūžizglītības iespējas un veidot vidi, kurā **seniori var būt aktīvi, dalīties pieredzē un iesaistīties kopienas dzīvē**. Valsts prezidents atzinīgi novērtēja līdz šim paveikto senioru skolu attīstībā Latvijā un uzsvēra, ka ir svarīgi turpināt attīstīt šo iniciatīvu.



Atzīmējot “Global Money Week” un Latvijas Bankas “Finanšu pratības nedēļu 2026”, [Latvijas Neredzīgo biedrība sadarbībā ar Latvijas Banku 16.–19. martā](#) rīkoja sacensības “Zini labi savu naudu”, kurās varēja piedalīties ikviens interesents. Sacensību mērķis bija noskaidrot ātrākos dalībniekus eiro monētu skaitīšanā ar tausti, vienlaikus izglītojot sabiedrību par eiro drošības zīmēm un **veicinot monētu atpazīšanu bez redzes palīdzības**.

[Latvijas Nacionālais rakstniecības un mūzikas muzejs \(LNRMM\) 17. martā atklāja papildināto ekspozīciju “Dziesmusvētku telpa”](#). Ekspozīcijas papildinājumu tapšanā, kas sniedz **jaunas iespējas cilvēkiem ar dzirdes invaliditāti**, iesaistījās Latvijas Nedzirdīgo savienība, tās viceprezidents Ivars Kalniņš, Nedzirdīgo kopienas koris un tā diriģente Brigita Lazda. Segmentā “Laika upe” pievienoti subtitri latviešu valodā, un instalācijā “Lielākais koris pasaulē” nodrošināts tulkojums latviešu zīmju valodā un subtitri, kā arī pieejams videogids zīmju valodā. 25. martā LNRMM pastāvīgajā ekspozīcijā “Prokrastinācija un radīšana” [notika īpaša ekskursija kopā ar zīmju valodas tulku](#). Ekskursijas mērķis bija veicināt piekļūstamu un iekļaujošu muzeja vidi, kurā ikviens apmeklētājs var pilnvērtīgi iepazīt muzeja stāstus un Latvijas kultūras vērtības.

NVO nams sadarbībā ar Latvijas Neredzīgo bibliotēku 18. martā rīkoja [praktisku semināru “Bibliotēka cilvēkiem ar dažādām lasīšanas iespējām. Tu vari! Mēs parādīsim, kā”](#), aicinot piedalīties Rīgas nevalstisko organizāciju pārstāvjus. Seminārs deva iespēju uzzināt, **kā cilvēki ar dažādām lasīšanas iespējām var izlasīt grāmatas** arī tad, ja lasīšana nav iespējama parastā veidā vai latviešu valoda vēl tikai tiek apgūta, un iepazīties ar audiogrāmatām, grāmatām Braila rakstā, palielinātā drukā un vieglajā valodā.

[Personu ar invaliditāti nevalstisko organizāciju konsultatīvās padomes sēdē 19. martā dalībnieki tika informēti par vēlēšanu iecirkņu piekļūstamību 15. Saeimas vēlēšanās](#), kas notiks 3. oktobrī. 2025. gada pašvaldību vēlēšanās Rīgā cilvēkiem ratiņkrēslos bija piekļūstami 104 iecirkņi no 158, bet **šogad Saeimas vēlēšanās tādu iecirkņu skaits pieaugs līdz 110** jeb 70 % no kopējā skaita. Cilvēkiem ratiņkrēslos pieejamie iecirkņi ir apzīmēti ar īpašām piktogrammām, un informācija par tiem ir sniegta pašvaldības tīmekļvietnē <https://www.riga.lv/lv/velesanas>. Padomes sēdē izskanēja arī priekšlikums cilvēkiem ar redzes traucējumiem nodrošināt pielāgotu vidi visos iecirkņos.



Apvienoto Nāciju Organizācija ir pasludinājusi 2026. gadu par Starptautisko brīvprātīgo gadu. [Nodarbinātības valsts aģentūra sadarbībā ar "Invalīdu un viņu draugu apvienību "Apeirons"™](#) 19. martā rīkoja tiešsaistes **semināru "Brīvprātīgais darbs kā iespēja cilvēkiem ar invaliditāti"**. Seminārā, tostarp no Vispārējo latviešu dziesmu un deju svētku un citiem praktiskiem piemēriem, varēja uzzināt, kā padarīt brīvprātīgo darbu pieejamāku dažādām sabiedrības grupām un kā veidot veiksmīgu sadarbību starp brīvprātīgajiem un organizācijām.

["Invalīdu un viņu draugu apvienība "Apeirons"™](#) 24. martā apmācīja pārstāvjus no visiem Latvijas reģioniem, kuri kļuva par **diskriminācijas izpratnes spēles "Peļķe" vēstnešiem** un vadīs spēles norisi un organizēs diskusijas reģionos, veicinot izpratni par diskrimināciju. Izspēlējot izaicinājumus dažādās ikdienas situācijās, iespējams labāk izprast, kā jūtas cilvēki ar dažādu veidu invaliditāti. Pasākums notiek ES fondu projekta "Izproti diskrimināciju" ietvaros.

[Saeimas Cilvēktiesību un sabiedrisko lietu komisija 25. martā izskatīja SUSTENTO piedāvātos grozījumus](#) Civilās aizsardzības un katastrofas pārvaldīšanas likumā un Fizisko personu datu apstrādes likumā, kas paredz **brīvprātīga reģistra veidošanu, lai cilvēki ar funkcionāliem traucējumiem būtu vieglāk apzināmi krīzes situācijās** un līdz ar to varētu saņemt nepieciešamo palīdzību. Sēdē klātesošie komisijas un ministriju pārstāvji šos priekšlikumus atbalstīja, un tie nodoti Ministru kabinetam likumprojektu virzīšanai.

Labklājības ministrijā no 3. līdz 25. martam bija skatāma un [Saeimā no 26. marta ir skatāma ceļojošā fotogrāfiju izstāde "Ziedu skaņa"](#). Desmit iedvesmojošos foto portretos **izcelta cilvēka personība, tās spēks un krāšņums, nevis invaliditātes radītie ierobežojumi vai slimība**. Izstādes varoņu vizuālo tēlu veidojusi Lolita Graudiņa, savukārt unikālās ziedu un augu rotas – floriste Antra Pugaine. Izstāde ir ceļojoša, tā pirmoreiz nonāca pie skatītājiem pagājušā gada augustā Rīgā, tirdzniecības centrā "Galerija Centrs". Pasākums notiek ES Sociālā fonda Plus un Latvijas valsts atbalstītā projekta "Atbalsta programma cilvēkiem ar invaliditāti un senioriem" ietvaros.

[Limbažu novada pašvaldība](#) ir noslēgusi līgumus par infrastruktūras uzlabošanu **ģimenes ārstu praksēs** Mandegās, Vidrižos un Pālē, kas iekļauj **pieklūstamas vides nodrošināšanu personām ar**



funkcionāliem traucējumiem. Piemēram, "Vidrižu doktorātā" plānota pacēlāju izbūve un ārdurvju nomaiņa. Būvniecību līdzfinansē Eiropas Reģionālās attīstības fonds (ERAF).

Biedrība "Psiholoģiskais un juridiskais atbalsts "Dzintaru sala" martā organizēja [vairākus izglītojošus pasākumus](#), lai palīdzētu izprast un atpazīt diskrimināciju, tostarp vardarbību ģimenē kā dzimuma diskriminācijas veidu un tās pazīmes, noskaidrot personu ar invaliditāti tiesības un pieejamo atbalstu, vienlaikus dodot arī iespēju iegūt praktiskus jurista un psihologa padomus. Semināru dalībnieki aktīvi iesaistījās diskusijās, analizēja dažādas situācijas un guva praktiskus ieteikumus diskriminācijas novēršanai un savu tiesību aizsardzībai. Pasākumi notika ES fondu projekta "Atbalsta pasākumi diskriminācijas riskam pakļautajām personām vienlīdzīgu tiesību un iespēju realizēšanai dažādās jomās" ietvaros.

Latvijas Universitātes maģistra studiju programmas "Sociālais darbs" studente Liēna Eisaka savā maģistra darba ietvaros [aicināja cilvēkus ar invaliditāti piedalīties aptaujā par pārmaiņām viņu ikdienā](#) no 2019. gada līdz 2025. gadam.

Aptaujas mērķis ir noskaidrot, kā cilvēki ar invaliditāti vērtē pārmaiņas savā ikdienā, tiesību īstenošanā, piekļūstamībā, līdzdalībā un sabiedrības attieksmē pēdējo piecu gadu laikā. Iegūtie dati tiks izmantoti maģistra darba izstrādē, analizējot **Apvienoto Nāciju Organizācijas Konvencijas par personu ar invaliditāti tiesībām īstenošanu Latvijā.**

[Alūksnē ar ERAF atbalstu taps 12 jauni dzīvokļi.](#) Projekts "Sociālo mājokļu atjaunošana" paredz dzīvojamās mājas visaptverošu pārbūvi, tostarp ēkas funkcionālā plānojuma maiņu, lai nodrošinātu mūsdienīgu un kvalitatīvu dzīves vidi. Viens no dzīvokļiem **būs pielāgots personām ar funkcionāliem traucējumiem.** Īstenojot projektu, pašvaldība ievēros trīs "Jaunā Eiropas Bauhaus" principus – estētiku, ilgtspēju un iekļaušanu.

Projekta mērķis ir nodrošināt cieņpilnu un drošu dzīves vidi cilvēkiem, kuriem nepieciešams pašvaldības atbalsts mājokļa jautājumu risināšanā.

Nodarbinātības valsts aģentūra [pielāgojusi e-mācību moduli "Kā veidot efektīvu darba meklēšanas stratēģiju"](#) cilvēkiem ar redzes un dzirdes traucējumiem. Atveseļošanas fonda projekta "Prasmju pilnveide pieaugušajiem" ietvaros veiktās pārveides rezultātā pilnveidots mācību saturs, uzlaboti vizuālie materiāli, nodrošināta ērtāka navigācija un lietošanas ērtums. E-kursa pielāgojumi izstrādāti ciešā sadarbībā ar Latvijas Neredzīgo biedrību un Latvijas Nedzirdīgo savienību.



Vienlīdzīgāks bērna kopšanas atvaļinājuma sadalījums palielina ģimenes kopējos ienākumus, rakstā [“Bērna kopšanas atvaļinājums arī tēvam – ieguldījums ģimenes labklājībā”](#) secina Latvijas Bankas ekonomistes Krista Kalnbērziņa un Ludmila Fadejeva. Viņu veiktie aprēķini rāda, ka ienākumi var būt par aptuveni 6 % augstāki, bet, ja rūpes ilgtermiņā tiek dalītas līdzsvaroti, starpība var sasniegt pat 18 %.

Ja bērna kopšanas atvaļinājumu pārsvarā izmanto viens vecāks ģimenē, ienākumu starpība starp vecākiem var saglabāties desmitiem gadu. Pat pēc atgriešanās darba tirgū ienākumu attīstība pilnībā neatgriežas iepriekšējā līmenī.

Bērna kopšanas atvaļinājums Latvijā ir pieejams abiem vecākiem, tomēr praksē tas visbiežāk kļūst par viena vecāka – parasti mātes – karjeras pārtraukumu.

[Eiropas Parlaments 10. martā apstiprināja ieteikumus ES mājokļu krīzes risināšanai](#), aicinot palielināt pienācīgu, ilgtspējīgu un cenas ziņā pieejamu mājokļu piedāvājumu.

[Īpašās komitejas mājokļu krīzes risināšanai](#) galīgajā ziņojumā ir norādīts uz nestabilajiem dzīves apstākļiem, ar kuriem miljoniem eiropiešu saskaras ierobežotā mājokļu piedāvājuma dēļ.

Cita starpā deputāti vēlas, lai ES pilsētās būtu pietiekams valsts un sociālo mājokļu īpatsvars, kas palielinātu mājokļu pieejamību neaizsargātiem cilvēkiem.

17. martā notika [Eiropas Komisijas un Kipras prezidentūras organizētā ikgadējā ES antirasisma konference](#), pulcējot pārstāvjus no ES iestādēm, dalībvalstīm, starptautiskajām organizācijām, līdztiesības iestādēm, pilsoniskās sabiedrības organizācijām gan ES, gan valstu līmenī, kā arī akadēmiskajām aprindām.

Tā ietvēra divas augsta līmeņa paneldiskusijas – “Sociālā kohēzija, izmantojot pierādījumus un rīcību” un “Rīcības plāni pret rasismu: no globālā līdz vietējam līmenim – kāpēc saskaņota rīcība ir izšķiroša” – un diskusijas par jaunās Antirasisma stratēģijas 2026–2030 galvenajām tēmām. Konferences programma un videoieraksts [pieejams šeit](#).

[Luksemburgas Kultūras ministrija ir paziņojusi par jauna rīcības plāna](#) izstrādi, kura mērķis ir **uzlabot piekļuvi kultūrai visiem valsts iedzīvotājiem**, novēršot sociālos, ģeogrāfiskos, fiziskos un simboliskos šķēršļus, kas joprojām ierobežo dalību kultūras dzīvē.

Saskaņā ar ministrijas veikto aptauju 82 % valsts iedzīvotāju uzskata kultūru par svarīgu savā ikdienas dzīvē. Tomēr joprojām pastāv ievērojamas atšķirības dalības iespēju ziņā, tostarp cilvēkiem ar invaliditāti.

Ministrija ir izveidojusi īpašu nodaļu projekta koordinēšanai, kas ilgs līdz 2027. gadam un ietvers regulāras konsultācijas ar kultūras un sociālā sektora ieinteresētajām personām.



Eiropas Komisija martā paziņojusi [2026. gada Eiropas iekļaušanas un dažādības galvaspilsētu balvas finālistus](#).

Finālistu sarakstā par izcilu darbu iekļaujošu kopienu veidošanā ietvertas astoņas pilsētas ar vairāk nekā 50 000 iedzīvotāju, piecas pašvaldības grupā ar mazāk nekā 50 000 iedzīvotāju un desmit finālistes īpašajai balvai par iniciatīvām, kas padara darba tirgu pieejamāku, taisnīgāku un viesmīlīgāku ikvienam.

Konkurss, kas tika iedibināts 2022. gadā, ir iespēja ES pilsētām, ciematiem vai reģioniem izcelt politikas nostādnes un iniciatīvas, kas rada daudzveidīgāku un iekļaujošāku vidi. Uzvarētāji tiks paziņoti apbalvošanas ceremonijā 21. aprīlī.