NO LABA NODOMA LĪDZ PIERĀDĀMAI IETEKMEI

Liene Dambiņa
sociālā uzņēmuma “Bērnu un pusaudžu resursu centrs”
valdes priekšsēdētāja

Līdzfinansē Eiropas Savienība
2027 Nacionālais attīstības plāns
Labklājības ministrija
Sociālā ekonomika Latvijā

PUSAUDŽU RESURSU CENTRS

SOCIĀLĀ EKONOMIKA LATVIJĀ: NO LABAS GRIBAS LĪDZ PĀRMAIŅĀM

KĀ MĒS ZINĀM, KA PALĪDZAM?

Bērnu un pusaudžu resursu centra pieredze

Liene Dambiņa

BPRC dibinātāja, valdes priekšsēdētāja

PROBLĒMA

Grūti ir šodien, palīdzība — pēc gada

PUSAUDŽU RESURSU CENTRS

1 no 7

pusaudžiem 10–19 gadu vecumā ir mentālās veselības grūtības

PVO

60%

15 gadus vecu meiteņu jūtas nomāktas vismaz reizi nedēļā

HBSC 2022, SPKC

20 gados

zemākā meiteņu apmierinātība ar dzīvi

HBSC 2022, SPKC

57

bērnu psihiatri visā Latvijā, 75% no tiem Rīgā

Latvijas Bērnu atbalsta fonds, 2025

14 mēn.

rinda pie bērnu psihiatra BKUS pirmreizējiem pacientiem

Tiesībsargs, 2026. g. jūnijs

Augsts pabeigto pašnāvību skaits

15–19 g. zēniem, salīdzinot ar citām ES valstīm

Centrālā statistikas pārvalde

MISIJA

Katram pusaudzim Latvijā jābūt pieejamai draudzīgai un uz pierādījumiem balstītai palīdzībai

PUSAUDŽU RESURSU CENTRS

Kāpēc izveidojām PRC

Pusaudzim ar grūtībām un viņa ģimenei nebija pieejama sabiedrībā balstīta, pusaudžu vajadzībām atbilstoša palīdzība. Bērnu slimnīcā nokļuva jaunieši, kuriem daudz palīdzošāka būtu bijusi savlaicīga sabiedrībā balstīta palīdzība.

2018. gadā Bērnu slimnīcas fonds kopā ar speciālistiem Latvijā un Lielbritānijā izveidoja kopienā balstītu centru pusaudžiem.

Mūsu atbilde

- Kopienā, tuvu dzīvesvietai
- Uz pierādījumiem balstītas metodes
- Multidisciplināra komanda
- Darbs ar visu ģimeni
- Bez maksas, ar valsts finansējumu

KĀ STRĀDĀJAM

Palīdzība ar zemu slieksni

10–18 gadi
pusaudži un viņu ģimenes

Bez maksas
finansē valsts (LM, VM, TM)

Bez nosūtījuma
var pieteikties pats vai piesaka vecāki

2 nedēļās
pirmā konsultācija

Konfidenciāli
un brīvprātīgi

Kopā ar ģimeni
terapijas plānu veido kopā

PUSAUDŽU RESURSU CENTRS

KO PIEDĀVĀJAM

No pirmās sarunas līdz programmai

Pirmā saruna

Atbalsta tālrunis un WhatsApp +371 25 737 363

→

Izvērtēšana

Pirmreizējā konsultācija un skrīnings

→

Programma līdz 6 mēn.

- Garastāvokļa traucējumu (DEP)
- Atkarību riska mazināšanas (ATK)
- Dialektiski biheiviorālā terapija (DBT)

Programmā: psihologs, ģimenes terapija, mentors, uztura speciālists, mākslas terapija, atbalsta grupas pusaudžiem un vecākiem, psihiatrs vai narkologs, sociālais darbinieks.

Profilakse un izglītība: PreVenture jauniešu centros, Mācību centrs skolotājiem, vecākiem un speciālistiem, informatīvi un izglītojoši materiāli.

KOMANDA

Palīdzība tuvu mājām

9 pilsētas

14 centri

125 speciālisti

Psihologi un psihoterapeiti, KBT, mākslas un ģimenes terapeiti, bērnu psihiatri, narkologi, sociālie darbinieki, mentori, sporta treneri

Vadība: Dr. Anete Masaļska, bērnu psihiatrs



IZAUGSMES STĀSTS

No pilotprojekta līdz valsts mērogam

PUSAUDŽU RESURSU CENTRS

2018

Pilotprojekts Rīgā: atkarību riska mazināšana (ar LM)

2019

Centrs Liepājā; depresijas un pašnāvību riska programma (ar VM)

2020

Pusaudžu mentālās veselības tālrunis: konsultācijas un krīzes atbalsts

2021

+5 reģionāli centri: Daugavpils, Jelgava, Rēzekne, Valmiera, Ventspils

2022

Sigulda, Tukums un 3 centri Rīgā

2023

DBT programma augsta riska pusaudžiem (ar Valsts probācijas dienestu un LM)

2024

PreVenture adaptācija; iKBT ieviešana; TF-KBT ieviešana

2025

Atbalsts vienaudžu vardarbību pieredzējušiem; digitālās terapijas pētījums

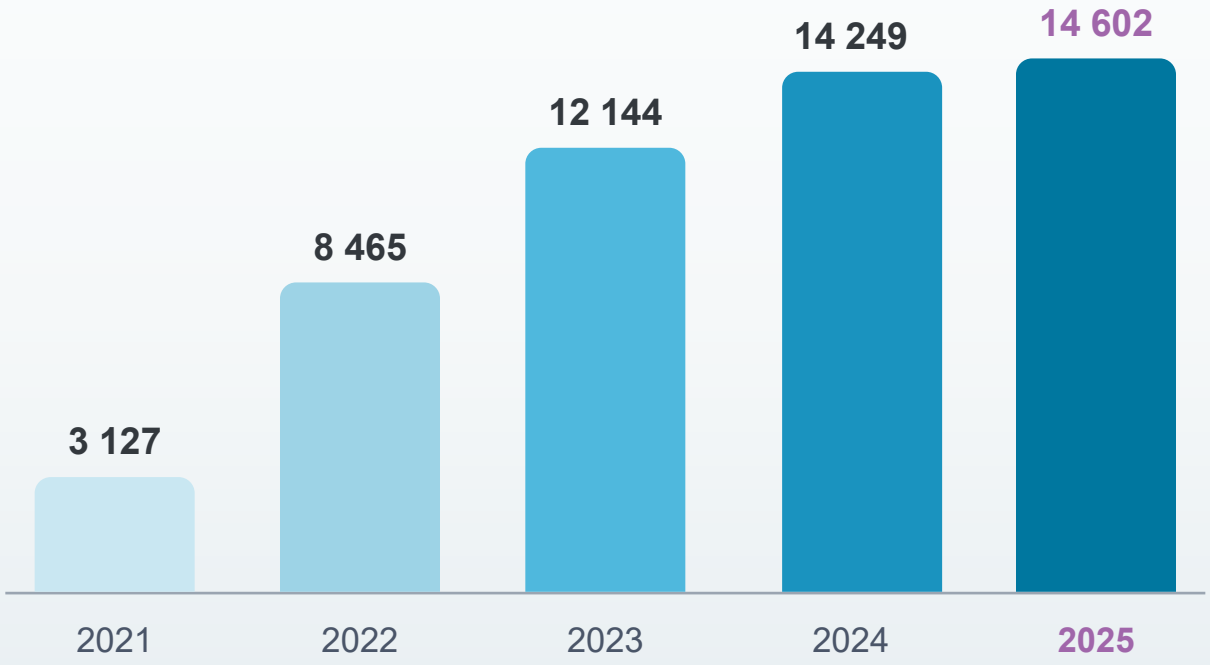
2026

ESF+ mobilais pakalpojums Latgalē; PreVenture jauniešu centros

TOREIZ UN TAGAD

Pieprasījums pieaug gandrīz 5 reizes

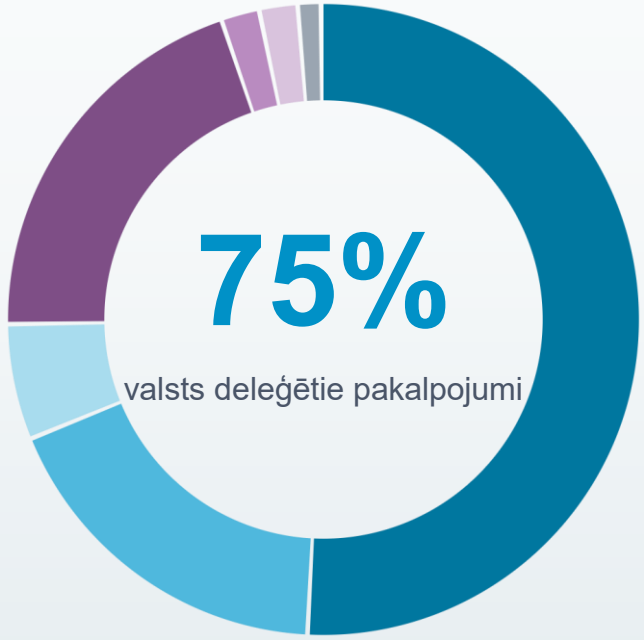
	2018	2026
Pilsētas	1 (Rīga)	9 (reģionāli)
Programmas	1 pilots	3 + profilakse
Speciālisti	8	125
Finansētāji	LM	LM, VM, TM, ESF+, SIF, ziedotāji, pašvaldības



Klienti gadā kopā: programmas, konsultācijas, zvani, ziņas un konsultatīvais tālrunis

FINANSĒJUMS · 2025

Valsts uztic, projekti attīsta



Valsts deleģētie pakalpojumi 75%

Garastāvokļa traucējumu programma (NVD)	51%
Atkarību riska mazināšanas programma (LM)	18%
DBT programma (LM)	6%

Projekti un citi ienākumi 25%

iKBT projekts (digitālā terapija)	20%
Mentālās veselības konsultatīvais tālrunis	2%
ESF+ projekts: TF-KBT	2%
Maksas pakalpojumi	1%

KĀ MĒRĀM IKDIENĀ

Katrs klienta solis atstāj datus

PUSAUDŽU RESURSU CENTRS

1

Pieteikums

Vecums, dzimums, pilsēta, ģimenes situācija, gaidīšanas laiks

2

Izvērtēšana

Grūtību veids, funkcionēšanas līmenis, skrīnings

3

Sākums

Simptomu skalas, kopīgi izvirzīti mērķi

4

Noslēgums

Tās pašas skalas atkārtoti, mērķu sasniegšana, apmierinātības anketa

5

Pēc 6 mēn.

Aptauja jaunietim un vecākam: kā klājas tagad?

Vienots standarts: visās 9 filiālēs vieni un tie paši rādītāji

KĀDUS RĀDĪTĀJUS IZVĒLAMIES

Četri jautājumi, ko uzdodam datiem

Vai sasniedzam īstos jauniešus?

Klientu skaits, vecums, reģions, ģimenes situācija

Cik savlaicīga ir palīdzība?

Dienas līdz pirmajai konsultācijai, rindas garums

Vai jaunietim kļūst labāk?

Simptomi un funkcionēšana pirms un pēc, sasniegtie mērķi

Vai efekts saglabājas?

Apmierinātība, atsauksmes, aptauja pēc 6 mēnešiem

> Lietojam starptautiski atzītas skalas, tāpēc savus rezultātus varam salīdzināt ar pētījumiem.

REZULTĀTI · 2025

Kam palīdzējām vienā gadā

14 602
klienti kopā

11 700
īstermiņa atbalsts

2 902
ilgtermiņā programmās

Īstermiņa atbalsts

Pirmreizējās konsultācijas
Konsultatīvais tālrunis

Programmās

Garastāvokļa traucējumu (DEP) — 2 239
Atkarību riska mazināšanas (ATK) — 372
DBT — 284 · Probācijas sadarbība — 7

PUSAUDŽU RESURSU CENTRS

PROGRAMMĀS REĢIONOS · 2025

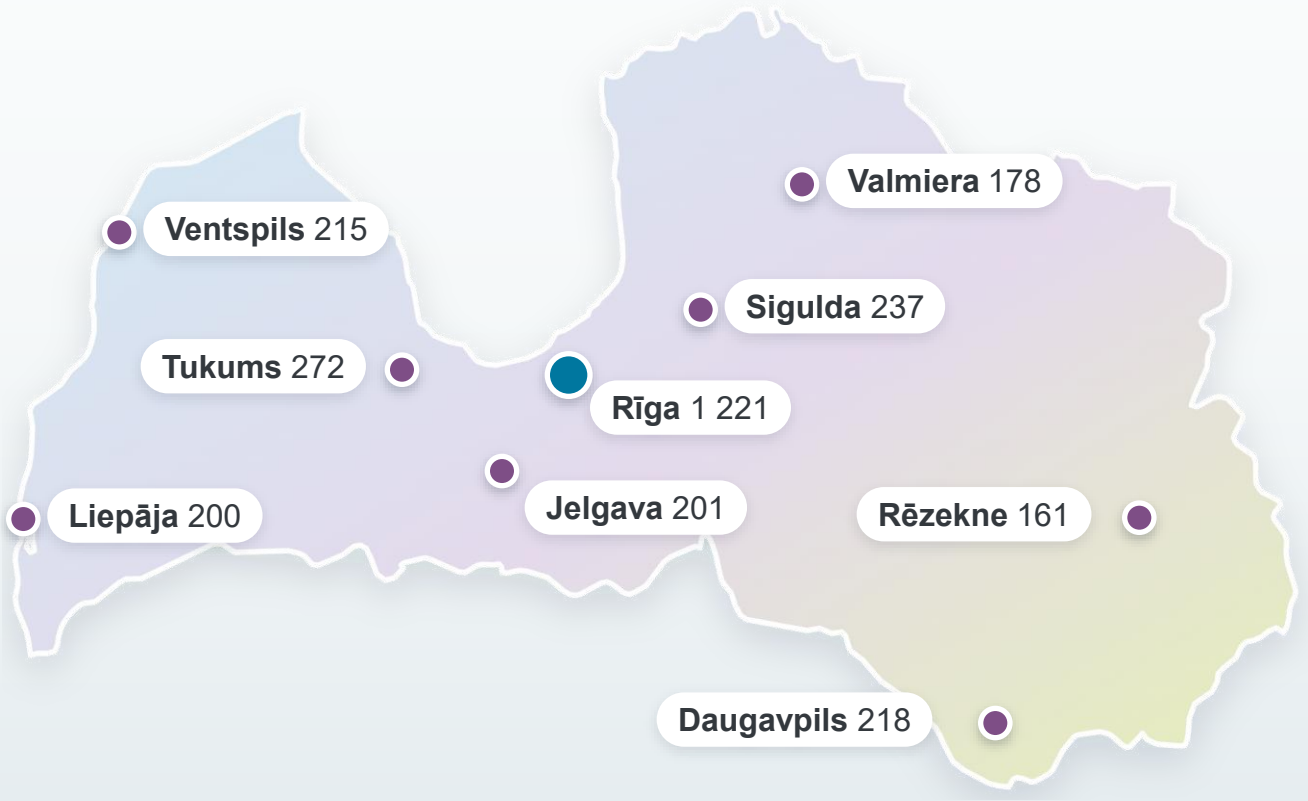
Palīdzība vajadzīga visā Latvijā

58%

programmās uzņemto pusaudžu ir ārpus Rīgas — 1 682 jaunieši

4,5 mēn.

vidējais gaidīšanas laiks rindā PRC programmās (2026).



Skaitļi pie pilsētām: pusaudži ilgtermiņa programmās 2025. gadā (DEP, ATK, DBT, probācija)

SOCIĀLĀ IETEKME · PIRMS UN PĒC

Programmās jauniešiem kļūst labāk

PUSAUDŽU RESURSU CENTRS

DEPRESIJA · 2024

Depresijas simptomi (BDI)

22 → 14

Zemāk ir labāk. 2 170 pusaudži programmā.

ATKARĪBU RISKS · 2025

Uzvedības un emociju grūtības (GAIN-SS)

8 → 6

Zemāk ir labāk. Funkcionēšana uzlabojas ar lielu efektu.

DBT · 2025

Domas par pašnāvību (SIQ)

34 → 23

Emociju regulācijas grūtības 121 → 88. Funkcionēšana 59 → 68.

63% ATK jauniešu sasniedz sadarbības mērķus

64% DBT jauniešu sasniedz mērķus. Pētījumos: ~60%

Vidējie rādītāji programmas sākumā un beigās. ATK un DBT izmaiņas ir statistiski nozīmīgas ($p < 0,01$).

INOVATĪVAIS PAKALPOJUMS · DIGITĀLĀ TERAPIJA IKBT

Skaitļi virza attīstību

iKBT — kognitīvi biheiviorālā terapija tiešsaistē ar terapeita atbalstu. Helsinku Universitātes slimnīcas protokoli, pielāgoti Latvijai. NVD pilotprojekts 3 iestādēs: PRC, BKUS, NPVC.

1 006
pacienti 10–26 gadu vecumā

4 dienas
līdz pirmajai vizītei.

2×
vairāk pacientu uz vienu speciālistu

50,5%
pacientu no reģioniem

Rezultāti pa programmām

Programma	Pabeidz	Uzlabojas	Simptomi
Depresija	59%	67%	15 → 12
Ģen. trauksme	57%	66%	13 → 10
Soc. trauksme	69%	80%	38 → 28

95% intervēto pacientu iesaka iKBT citiem. **31 no 32** speciālistiem vēlas turpināt.

Mācība: pirms iKBT rūpīgi izvērtēt jaunieti un skaidri izstāstīt, kā terapija notiek.

INOVATĪVAIS SOCIĀLAIS PAKALPOJUMS

Skaitļi virza attīstību

Mobilais sociālās rehabilitācijas pakalpojums
jauniešiem ar ierobežotu piekļuvi pakalpojumiem

Finansējums	**ESF+ un valsts budžets; SIF**
Pasākums	4.4.1.1. “Atbalsts jaunām pieejām sabiedrībā balstītu sociālo pakalpojumu sniegšanā”
Periods	2026. g. aprīlis – 2027. g. oktobris
Kam	14–18 g. jaunieši Latgalē un viņu tuvinieki; 20 dalībnieki
Partneris	biedrība “Resiliences centrs”

Kāpēc jauna pieeja

- Speciālisti dodas pie jaunieša, nevis jaunietis meklē pakalpojumu
- Regulārs, intensīvs, individuāls atbalsts
- Strādājam arī ar ģimeni un tuviniekiem
- Mērķis: emociju regulācija, sociālās prasmes, palikšana izglītībā

KLIENTU BALSIS

Ko skaitļi neparāda

“Teikšu kā ir, kad es tikai atnācu uz šo vietu, kuru tagad varu nosaukt par savam mājām, es neredzēju gaismu, kas varētu norādīt man ceļu, kurp un kā virzīties. Bija sarežģīti un šausmīgi sāpīgi. Es nezinu, vai es rakstītu šo atsauksmi, ja šī vieta būtu citāda, es pat nezinu vai es vispār būtu, dzīvotu. Es esmu priecīga, ka atnācu.”

Rita, 15 gadi

“Darbs ar psihologu palīdzēja man labāk izprast sevi, savas emocijas un jūtas. Tagad krīzes situācijās es zinu, kā pareizi palīdzēt sev.”

Anastasija, 16 gadi

“Bērns kļuvis atvērtāks, arī skolotāji pamanījuši pozitīvās pārmaiņas.”

vecāks

KĀ SĀKT

Sāciet ar jautājumu: kādas pārmaiņas mēs radām?

PUSAUDŽU RESURSU CENTRS

1 Izvēlieties 3–5 rādītājus

Izvēlieties tos, ko varat savākt ikdienas darbā, bez papildu slodzes.

2 Mēriet sākumā un beigās

Ar vienu un to pašu rīku. Bez “pirms” nav arī “pēc”.

3 Skaitlis un stāsts kopā

Apvienojiet datus ar klientu balsi un godīgi runājiet arī par to, kas neizdodas.

PALDIES PAR UZMANĪBU!

PUSAUDŽU RESURSU CENTRS

Jautājumi?

Liene Dambiņa

liene@pusaudzucentrs.lv

www.pusaudzucentrs.lv · +371 25 737 363