

*Kas jāzina “Dzīvības koks”  
attīstībai reģionos?*

**ROKASGRĀMATA**



Dzīvības koks

“Tiklīdz tu dari, tu vari!” - šis onkoloģisko pacientu atbalsta biedrības “Dzīvības koks” Liepājas nodaļas īstenotā projekta nosaukums ir precīzs vadmotīvs, ja ir radusies ideja veidot pacientu biedrību vai biedrības nodaļu reģionā. Sākamam vajag vismaz vienu cilvēku, kuram ir motivācija un vēlme, spēks un iespējas darboties publiski. Galvenais ir sākt darīt, lai izskan informācija, ka pacientiem un tuviniekiem ir pieejams atbalsts turpat pilsētā, novadā. Tālākā darbība jau atkarīga no pašiem cilvēkiem, kas sapulcēsies, to nevar un nevajag censties uzreiz detalizēti prognozēt.

## **Ar ko sākt?**

Pirmā, tātad, ir ideja un vēlme darboties. Ja to nebūs, tad nepalīdzēs visērtākās telpas un dāsnākais finansējums. Pēc tam jau seko konkrētas organizatoriskas lietas, ar kurām saskarsies ikviens pacientu organizācijas veidotājs.

## **Statusa iegūšana**

Ja esat nonākuši tik tālu, ka domubiedri jau gatavi apvienoties, sanākt kopā un domāt, ko darīt tālāk, tad svarīgs jautājums – kā/ vai reģistrēt jauno domubiedru grupu? Ir jāsaprot, vai gribat būt patstāvīga biedrība, kura sadarbojas ar lielo „Dzīvības koku”, vai arī vēlaties būt biedrības reģionālā nodaļa, kas darbojas „Dzīvības koka” ietvaros? Abi varianti ir iespējami.

### Gribam būt patstāvīga biedrība!

Pirmajā gadījumā jūs ar domubiedriem organizējat dibināšanas sanāksmi, kurā izvirzāt biedrības mērķus un uzdevumus; apstiprināt statūtus; sagatavojat dokumentus un reģistrējat savu biedrību atbilstoši Latvijas Republikas normatīvajiem aktiem, kas šajā gadījumā ir „Biedrību un nodibinājumu likums”. Par biedrības dibināšanai nepieciešamajiem dokumentiem tuvāka informācija atrodama Uzņēmumu reģistra mājaslapā, sadaļā „Dibināt uzņēmumu”, apakšsadaļā „Biedrība”. Lai nodrošinātu biedrības darbību, jums jāreķinās arī ar biedrības norēķinu konta atvēršanu, regulāru atskaišu sagatavošanu un iesniegšanu, kā arī citām darbībām, ko paredz likumdošana.

### Gribam būt “Dzīvības koka” reģionālā nodaļa!

Otrajā variantā, ja nolemjat būt biedrības nodaļa, tad onkoloģisko pacientu atbalsta biedrība „Dzīvības koks”, atbilstoši statūtiem, ar valdes lēmumu nolemj dibināt nodaļu, paredzot nodaļas vadītāja amatu, kā arī nosakot nodaļas juridisko adresi. Tāpat tiek sagatavots un apstiprināts nodaļas nolikums, kurā iekļauti galvenie darbības principi, nodaļas mērķi un uzdevumi. Biedrības nodaļa darbojas patstāvīgi, tajā pašā laikā finanses, ja tādas tiek piesaistītas, tiek apgrozītas ar „Dzīvības koka” starpniecību. Lai nodrošinātu nodaļas finansu plūsmas pārskatāmību, var tikt izveidots subkonts, ar kuru rīkoties nodaļas plānu īstenošanai. Tajā pašā laikā nodaļas darbība notiek saskaņā ar biedrības finansu plūsmas un atskaišu sistēmu, sadarbojoties ar biedrības grāmatvedību un administrāciju.

## **Telpas.**

### Jautājam palīdzību pašvaldībai?

Lai notiktu domubiedru tikšanās, nepieciešama vieta, kur to organizēt. Var jau, protams, tikties kafejnīcā vai pie kāda viesistabā, tomēr šīs vietas labāk atstāt privātākam nodarbēm. Viens no variantiem ir sazināties ar vietējo pašvaldību un noskaidrot, kādas ir iespējas tikšanās organizēt pašvaldībai piederošās telpās. Pašvaldībās parasti ir nevalstisko organizāciju speciālists, veselības veicināšanas speciālists, sociālo jautājumu speciālists vai vienkārši atsaucīgi cilvēki, ar kuriem var sazināties, informēt par biedrības esamību un noskaidrot sadarbības iespējas. Pašvaldības gandrīz vienmēr ir ļoti atsaucīgas un pretimnākošas šajos jautājumos, tām ir arī plašas iespējas un informācija, kas biedrībai var būt noderīga turpmāk. Visticamāk, telpas regulāram tikšanās reizēm tiks atrastas un šis jautājums būs atrisināts.

### Varbūt varam sadarboties ar kādu citu biedrību?

Otrs variants - ir iespējams kooperēties ar kādu citu biedrību vai sabiedrisku organizāciju, kas darbojas jūsu pilsētā. Ja ir šādi kontakti un ir zināmas citas biedrības, to noteikti vajag izmantot! Ja kāds ir jau ieminis taciņu, kāpēc gan nepiebidroties? Sadarbība ar citām biedrībām būs ļoti noderīga arī, organizējot dažādus pasākumus un piedaloties projektu konkursos. Ņemot vērā, ka parasti jau nemaz nav tik daudz aktīvo cilvēku, kas būtu gatavi doties ārā no ierastās vides un nodarboties ar sabiedriskām aktivitātēm, šāda biedrību kooperācija vismaz darbības sākumā ir ļoti lietderīga.

## **Nauda.**

### Ko mēs varam izdarīt bez naudas?

Nereti ir dzirdēts - ko tad mēs varam izdarīt, mums jau nav naudas...Un tas ir ļoti aplams stereotips, ja runājam par pacientu biedrības darbības uzsākšanu. Pirmkārt, ja ir domubiedri, vieta, kur tikties, un vēlme darboties, tad tas jau ir lielisks sākuma kapitāls un “skaidra” nauda nemaz nav nepieciešama. Tēju un cepumiņus, lai omulīgāka tikšanās, katrs var atnest pats, bet vakara viesim, ja tādu aicināsi, ne vienmēr ir jāmaksā. Tos, kas gatavi nākt tikai par maksu, neaiciniet. Tomēr šo jautājumu gan vienmēr ir vērts noskaidrot tieši pie paša potenciālā lektora - tā arī sakot, ka biedrība vēlētos uzaicināt uz tikšanos, taču tam nav finansējuma. Jūs būsi pārsteigti, cik atsaucīgi ir cilvēki, arī tie, par kuriem dzirdēts, ka viņi visu dara tikai par lielu naudu!

### Kur mēs varam dabūt naudu?

Otrkārt, ja jums šķiet, ka pilnvērtīgai biedrības attīstībai nauda tomēr būtu vajadzīga (un tā, protams, arī ir), naudu vienmēr var atrast. Piemēram, var lūgt finansējumu vietējai pašvaldībai; var rakstīt projektus (pie šī jautājuma mēs vēl atgriezīsimies); var meklēt dažādus atbalstītājus. Kā jau iepriekš tika minēts, pašvaldība ir viens no stratēģiski svarīgākajiem sadarbības partneriem ikvienai sabiedriskai organizācijai, pie kura meklēt telpas, padomu un palīdzību, kā arī finansējumu. Mēdz būt gadījumi, kad pašvaldības piešķir sabiedriskām organizācijām vai biedrībām nelielu naudas summu katru mēnesi, reizēm tie ir vienreizēji pabalsti konkrētai nepieciešamībai. Viss būs atkarīgs no pašvaldības! Jebkurā gadījumā, lai kādam lūgtu atbalstu, vai tā būtu pašvaldība vai kāds cits, jums būs nepieciešams skaidri formulēt mērķi, kam plānojat naudu tērēt, un rezultātu, ko vēlaties sasniegt. Un laikam jāatceras senais teiciens, ka zem guļoša akmens ūdens netek, - ja neiesiet un nejautāsi, neviens jums neko klāt nenesīs un pats nepiedāvās. Protams, nāksies sastapties arī ar noraidījumiem un atteikumiem, tomēr tāpēc nevajadzētu atteikties no tālākas meklēšanas un darbības!

### Vai mums vajag ieviest biedru naudu?

Šis vienmēr ir bijis strīdīgs jautājums, jo, no vienas puses – cilvēki jau tā izrāda savu labo gribu, dodas uz tikšanās reizēm un atbalsta cits citu, kāpēc gan par to vēl būtu jāmaksā? Taču no otras puses – jebkurš līdzmaksājums ļoti disciplinē, liek justies līdzatbildīgam un iesaistītam. Un mēs taču vēlamies, lai organizācijas biedri tādi būtu, vai ne? Biedru nauda var būt simboliska, arī tad tā pildīs savu uzdevumu. Tomēr to, vai jūsu organizācijā tiks vai netiks maksāta biedru nauda, varat izlemēt tikai paši, viena pareizā varianta te nav.

## **Kā informēt par savu darbību?**

### Meklējam sadarbību ar vietējo presi un esam gatavi izteikties!

Pamanāma, publiska darbība, publikācijas vietējā laikrakstā vai intervijas radio, tas ir viens veids, kā var un vajag informēt par savu darbību. Ja sāksiet rakstīt projektus un tos īstenot, publicitāte jums garām nepaies, taču ir vērts arī pašiem pie tā piestrādāt, sazinoties ar žurnālistiem un pastāstot par savu darbošanos. Tas nekas, ka jums šķiet – es taču nemāku ne skaisti uzrakstīt, ne “gludi” izteikties. Sākumā svarīgākais, ka jums IR, ko teikt, un jūs to gribat pateikt. Pēc tam jau pakāpeniski iemācīsieties, kā uzrakstīt tā, lai noteikti izlasītu, un kā pateikt, lai sadzirdētu. To visu var uztrenēt, gluži kā vēderpresi. Publiskai personai komunikācijas treniņš ir svarīgs, lai gan varbūt liekas, ka “nekad” un ‘nemūžam”.

### Izmantojam personīgos kontaktus!

Otrs veids, kas arī noteikti jāpielieto, informējot par savu darbību, ir savstarpējā saziņa - bijušie un esošie “cīņu biedri”, radi, draugi, kaimiņi, ārsti, medmāsas – tie visi var izrādīties daudz efektīvāki informācijas izplatītāji nekā masu saziņas līdzekļi. Galvenais ir pašiem nekautrēties no tā, ko dara, būt gataviem par to runāt un stāstīt vēl un vēl. Informēt par tikšanās reizēm var arī biedrības māja lapā sadaļā „Reģionos”, kā arī „Jaunumi”, popularizēties sociālajos tīklos, kā arī izsūtīt informāciju biedrības „Dzīvības koks” informatīvajos apkārtrakstos, kas nonāk pie cilvēkiem, kuri izrādījuši vēlmi sekot līdzīgai biedrības aktivitātēm.

## **Kā piesaistīt biedrus?**

### Darbojamies un stāstām par to citiem!

Ja organizācijas darbība būs atspoguļota masu medijos, jauni biedri pamazām pieteiksies paši. Tāpat - ja ieinteresēsiet cilvēkus ar sapulču tematiku. Var izplatīt informāciju arī vietās, kur eventuāli pulcējas cilvēki, kam varētu noderēt nodaļas darbība, piemēram, ģimenes ārstu pieņemšanas telpas, slimnīcu un poliklīniku uzgaidāmās telpas u.c. Daļa biedru par jums uzzinās no ārstiem, medmāsām, palātas kaimiņiem, tomēr jāērēķinās, ka tas notiks ilgākā laika periodā, vispirms jāiegūst uzticība un atpazīstamība, lai cilvēki būtu gatavi cits citam ieteikt tieši jūsu organizāciju. Nedrīkst aizmirst arī pašvaldību resursus, ar kuru palīdzību aicināt pievienoties jaunus biedrus: informācija pašvaldības informatīvajos izdevumos, mājaslapās, kā arī sadarbība ar sociālajiem darbiniekiem, nevalstisko organizāciju speciālistiem u.c., ar kuriem esam jau iepazinušies, uzsākot organizācijas darbību.

### Pagaidām, kamēr cilvēki ir gatavi atnākt!

Jāatceras, ka ne visi cilvēki, uzzinot par biedrības esamību, tūlīt pieteiksies un ieradīsies uz tikšanos, jo šādam lēmumam nav tik vienkārši nobriest, var paiet ilgāks laiks, kamēr tas notiek. Reizēm cilvēkiem psiholoģiski palīdz jau pati apziņa vien, ka tāda biedrība eksistē, ka arī manā pilsētā ir pieejams atbalsts! Tas nozīmē, ja man vai maniem tuviniekiem to vajadzēs, es zināšu, kur meklēt. Tātad – pat ja uz tikšanos neierodas tik daudz cilvēku, cik jūs cerējāt ieraudzīt, tas nenozīmē, ka jūsu informācija nav sadzirdēta.

## **Ko darīt tikšanās reizēs?**

### Satiekam savējos!

Lai arī cik unikāli mēs katrs sev neliktos, vienmēr ir pieredze, kuru varam smelties no citiem, sākot ar sadzīviskiem sīkumiem un beidzot ar eksistenciālām lietām. Ir situācijas, kad nevajag mocīties un gudrot savu velosipēda lietošanas instrukciju, bet gan pajautāt to kādam, kurš jau ir iemācījies braukt. Tas ir viens no svarīgākajiem pacientu biedrības uzdevumiem – pulcēt domubiedrus!

### Saņemam atbildes uz interesējošiem jautājumiem!

Tāpat biedrības tikšanās reizes var kļūt par lielisku placdarmu, lai iepazītos ar dažādiem ārstniecības speciālistiem, dažādām terapijām un vispār interesantiem cilvēkiem. Tā ir īstā vieta, kur noskaidrot kas ir kas, vai man tas ir interesanti, vai man tas der, vai es ar to gribu nodarboties? Varbūt cilvēks ir plānojis apmeklēt psihoterapeitu, bet nav varējis izdomāt, kā lai atrod īsto? Ja psihoterapeits atnāk uz tikšanos un neformālā atmosfērā izstāsta par sevi, saviem darbības principiem, tad uzreiz ir vieglāk pieņemt lēmumu.

Ir vērtīgi, ja biedrībai izveidojas labi kontakti ar vietējo medicīnas personālu, jo biedrības tikšanās reizē pie kafijas tases noteikti ir daudz vieglāk uzdot sev interesējošo jautājumu nekā vizītes laikā kabinetā.

BET jāatceras – ja kopējā tikšanās, piemēram, ir vienreiz mēnesī, tā nedrīkst pārvērsties par rokdarbu pulciņu, ārstu palīgu kursiem vai ci-gun nodarbību, lai kā arī atsevišķi biedri to vēlētos. Jo tikšanās mērķis taču ir pavisam cits! Odere visam ir onkoloģiskā pieredze, savstarpējā pieņemšana un atbalsts, kas ne vienmēr sastopams citviet, izdzirdot vārdu “vēzis”. Pat, ja atstumtība ir tikai iedomas, cilvēks nāk uz drošu, motivējošu vidi, kur gūt atbalstu un celt pašapziņu, lai stabilāk justos sabiedrībā!

### Risinām sasāpējušas problēmas!

Ja katrs pie sevis klusi purpināsīm par to, cik gan grūti uzkāpt pa tām kāpnēm pie jaunā veikala, neviens mūs nedzirdēs un kāpnes ērtākas nepadarīs. Ja sanāksim kopā, uzrakstīsim vēstuli par to, ka pilsētā X onkoloģijas pacientiem vajadzētu nodrošināt mākslas terapijas nodarbības, un iesniegsim to pašvaldībā, varam būt pavisam droši, ka nākamajā dienā pie mūsu durvīm nestāvēs mākslas terapeits ar krāsu kastēm, otām un audekliem. BET vajadzība būs noformulēta, iesniegta un galvenais – iekustināta. Vai tā sasniegs dzirdīgas vai mazāk dzirdīgas ausis, vai līdz realizācijai būs jāgaida mēnesis vai gads, tas jau ir nākamais jautājums. Pirms dažiem gadiem psihosociālās rehabilitācijas programmas onkoloģijas pacientiem, kuras “Dzīvības koks” īstenoja par saziņotiem līdzekļiem, daudziem šķita samērā utopisks pasākums, taču šobrīd tās ir valsts apmaksātas un pieejamas ikvienam, kam tas nepieciešams. Tāpēc, ka viss neapstājās pie klusās purpināšanas...



### Piedalāties projektos!

Projekti ir iespēja attīstīt nodaļas/biedrības darbību. Tā ir reāla iespēja iegūt līdzekļus dažādu pasākumu organizēšanai, informatīvo materiālu izveidošanai, apmācību un semināru nodrošināšanai, pieredzes apmaiņas braucienu īstenošanai utt. Lai rakstītu projektus, jāapzinās savas iespējas un kapacitāte. Pirmkārt, jāapzina, kāda veida projektus izsludina un atbalsta vietējā pašvaldība. Tie var būt projekti, kas saistīti ar veselības veicināšanu, sociālo atbalstu, integrāciju u.c. Projektu konkursi parasti tiek publicēti pašvaldības mājaslapās. Tomēr jāatceras, ka neesat vienīgie, kuri vēlas kaut ko darīt. Tāpēc svarīgākā ir ideja un spēja parādīt, ka šī ideja būs nozīmīga kādai noteiktai sabiedrības grupai, kā arī, ka īstenojot projektu, tiks atbalstītas un nodrošinātas šīs grupas vajadzības, dzīves kvalitāte utt. Pašvaldību projektu konkursos parasti ir sagatavoti pavadošie dokumenti, kas var kalpot kā rokasgrāmata projektu rakstīšanai.

Izsludinot projektu konkursu, parasti tiek piedāvāts seminārs, kurā var noskaidrot nianšes, un pēc tam izlemt - piedalīties vai ne. Tomēr labāk nožēlot to, ka esat piedalījušies un neesat uzvarējuši, nekā to, ka vispār neesat piedalījušies. Jo pieredze nāks tikai tad, ja kaut kas tiks darīts, nereti jāuzraksta vairāki pieteikumi, lai beidzot iegūtu arī taustāmu finansējumu! Un nevajag kautrēties lūgt palīdzību tiem, kam ir vairāk zināšanu!

## **Un vēl dažas svarīgas lietas...**

### Konkrētība

Darbībai ir svarīga konkrētība jebkurā aspektā. Ja reiz ir ieplānotas tikšanās reizes, tad tām ir jānotiek, kaut vai piedalās tikai divi cilvēki. Jo lielāka vilšanās būs, ja kāds atnāks un nekas nenotiks. Diezin vai viņš nāks vēlreiz... Piemēram, Liepājā tikšanās ir katra mēneša otrajā otrdienā. Rīgā katra mēneša otrajā un ceturtajā ceturtdienā sanāk atbalsta grupa. Ir kaut kas, kas nemainās. Ja cilvēkam ir pienācis smags brīdis dzīvē, viņš nepamana, ka sācies atvaļinājumu laiks. Vienmēr būs kāds, kuram konkrētais laiks nebūs piemērots, kurš gribēs to mainīt, ar to tad organizācijas vadītājam delikāti jātiek galā, lai nenodarītu pāri citiem biedriem.

Konkrētam jābūt arī organizācijas tālrunim, pa kuru var piezvanīt, lai vismaz varētu aprunāties. Tas nozīmē, ka tālrūni nevajadzētu izslēgt arī brīvdienās un svētku dienās, jo diemžēl onkoloģiskajām problēmām ir pavisam cita laika atskaite.

Labi, ja organizācija var sniegt arī konkrētu palīdzību: pateikt tālrūni, pa kuru sazvanīt kādu speciālistu; nosaukt interneta vietnes adresi, kur izlasīt veselīga uztura ieteikumus; ieteikt grāmatu vai filmu, kas iedvesmo. Un, protams, ideāli, ja ir krūts protēzes, parūkas, galvas lakatiņi, ko piedāvāt tiem, kam ir tāda nepieciešamība.

### Konfidencialitāte

Konfidencialitāte nenozīmē slepenību. Tā nozīmē savstarpēju cieņu un uzticēšanos, apzinoties, ka gadījumā, ja biedrības sanāksmes laikā kāds ir bijis emocionāli atvērts un pastāstījis domubiedriem to, ko nekad nevienam citam nebija atzinis, tad visi vienojas, ka tas paliek sanāksmes „sienās”. Mēs cienām viens otru un radām drošības sajūtu, ka teiktais un darītais netiks izpausts citiem, piemēram, medijiem, ja vien pats teicējs nebūs devis tam piekrišanu. Tāpat ir ļoti uzmanīgi jārikojas ar vēlmi fotografēt, ierakstīt, filmēt grupas nodarbības, pasākumus utt. Personiskajām vajadzībām, lūdzu, taču, ja vēlas to publicēt kaut vai savā sociālo tīklu profilā, ir jāpārlicinās, ka cilvēki, kuri redzami attēlā, dod atļauju to publiskot.

...

Darbojoties biedrībā, nepieciešams atcerēties, ka medicīnā, tāpat kā dzīvē, mēdz būt visādi, ka ikvienai medaļai ir ne tikai divas puses, bet arī tā mazā maliņa apkārt. Parasti ar rievīnām... Tas nozīmē, ka uz klausot cilvēkus, nevajag uzreiz dot personīgu vērtējumu; nevajag spriest tiesu - kam taisnība, kam ne; kas pareizi, kas nepareizi. Ir jāmauk uz klausīt un atbalstīt, tāpat ir jāmaucās nenodarīt pāri sev, tas nozīmē, ka situācijā ir jāiedziļinās, taču to nevar ielaist sevī pārāk dziļi un uztvert personīgi.

Rokasgrāmatu sagatavoja onkoloģisko pacientu atbalsta biedrība “Dzīvības koks”, finansiāli atbalsta Sabiedrības integrācijas fonds no Latvijas valsts budžeta līdzekļiem.



Sabiedrības integrācijas  
fonds



Dzīvības koks