

# "Kalniem pāri"

Atbalsta programma  
sērojošiem bērniem  
un viņu ģimenēm

**Maija Mežule**

Mg. Psych., Klīniskā un  
veselības psiholoģe

24.03.2023.



SOS BĒRNU  
CIEMATI

# — "KALNIEM PĀRI"

Ģimenēm ar bērniem, kuras zaudējušas tuvu cilvēku.

Bērns sērās nav viens, līdzās ir uzticami un droši ceļabiedri.



# "KALNIEM PĀRI" PIRMSĀKUMI

1994

Prāmja  
"Estonia"  
bojāēja

2013

Lielveikala  
"Maxima"  
sabrukšana

2014

2014. – 2017.  
nometņu  
organizēšana

2018

"Kalniem pāri"  
izstrāde un  
realizācija



# "KALNIEM PĀRI" MĒRĶI



Veicināt veselīga  
sērošanas  
procesa norisi,  
izglītot par  
sērošanas  
aspektiem



Rūpēties par  
bērna  
psiholoģiskās  
veselības  
uzlabošanu

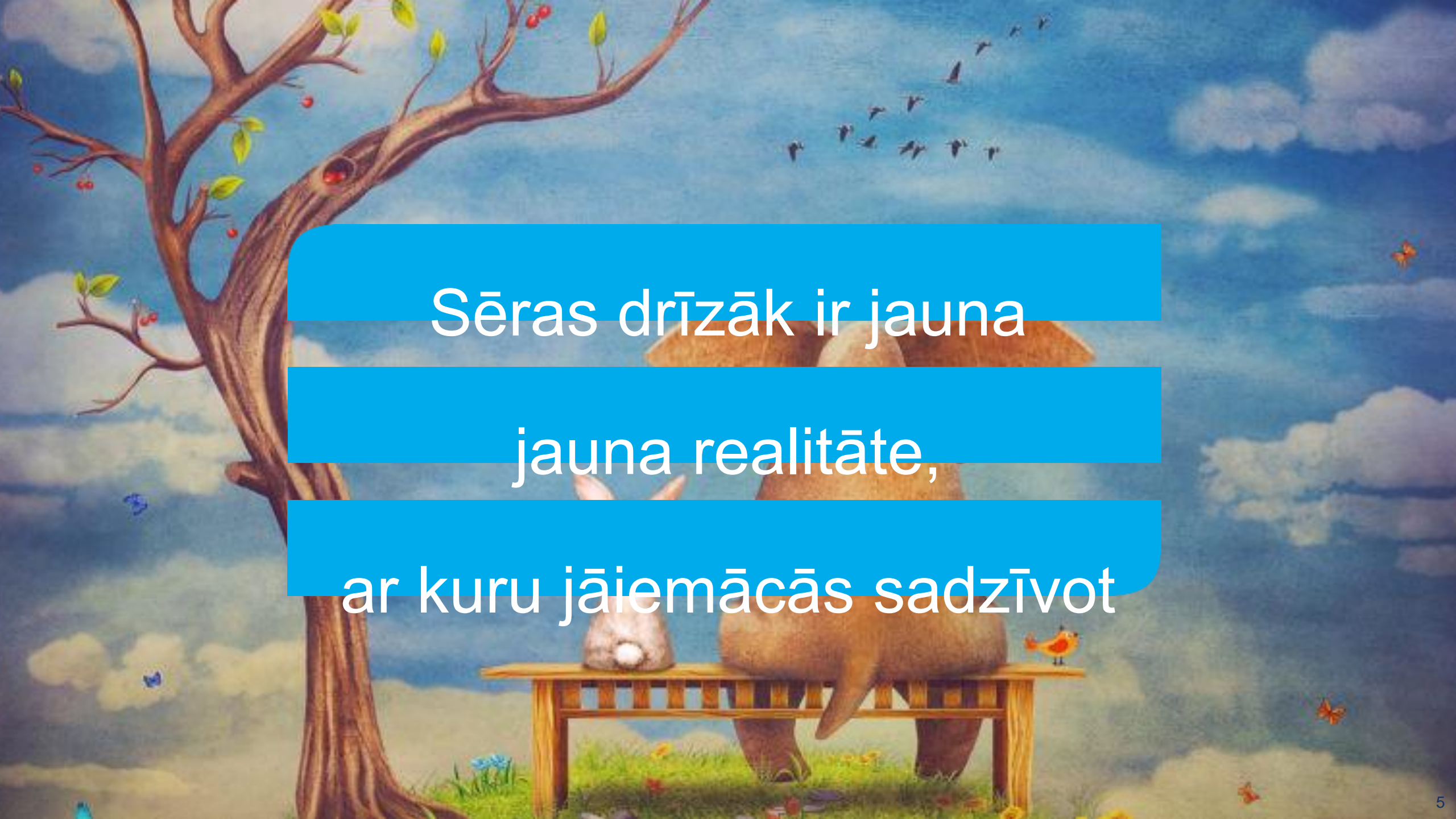


Stiprināt ģimenes  
grūtību  
pārvarēšanas  
stratēģijas



Kludēt vientulību  
un aizspriedumus,  
veicināt savstarpējo  
komunikāciju



A whimsical illustration of a bear and a rabbit sitting on a wooden bench. The bear is on the right, and the rabbit is on the left. They are in a lush, green landscape with a large tree on the left, a blue sky with white clouds, and several birds flying. The scene is bright and cheerful.

Sēras drīzāk ir jauna  
jauna realitāte,  
ar kuru jāiemācās sadzīvot

# — MĒRĶA GRUPA —

## BĒRNI, JAUNIEŠI, VIŅU ĢIMENES LOCEKĻI

- individuālās konsultācijas

Uzreiz pēc  
tuvnieka nāves

- piemērotākais laiks atbalsta sniegšanai
- individuālais atbalsts
- darbs grupās

Pusgadu līdz divus  
gadus

- sēras aktualizējas pēc vairākiem gadiem (bērns bijis ļoti mazs; vardarbīga nāve)

Pēc ilgāka laika  
posma



# — INDIVIDUĀLAS KONSULTĀCIJAS

- 10 konsultācijas
- Sēras - dabīga un palīdzīga atbildes reakcija uz tuva cilvēka zaudējumu, kas var būt dziedinoša un spēcinoša



# KONSULTĀCIJU IEGUVUMI

Ilgstošs, intensīvām emocijām  
un izaicinājumiem piepildīts  
ceļš pārsteidz ar vērtīgām  
atklāsmēm un dod cerību





# ATBALSTA GRUPAS —

- 8 grupu nodarbības

## ATBALSTS VISAI ĢIMENEI

- Skolas vecuma bērni (7 – 11 gadi)
- Pusaudži (12 – 18 gadi)
- Vecāki/ aizbildņi



Vienojošs un  
terapeitisks  
pasākums  
Ziemassvētkos



# — ATBALSTA GRUPU IEGUVUMI

- Zaudējuma realitātes pieņemšana un integrēšana
- Iekšējo un ārējo resursu atklāšana un attīstīšana

Līdzjūtīgas  
kopienas  
radīšana

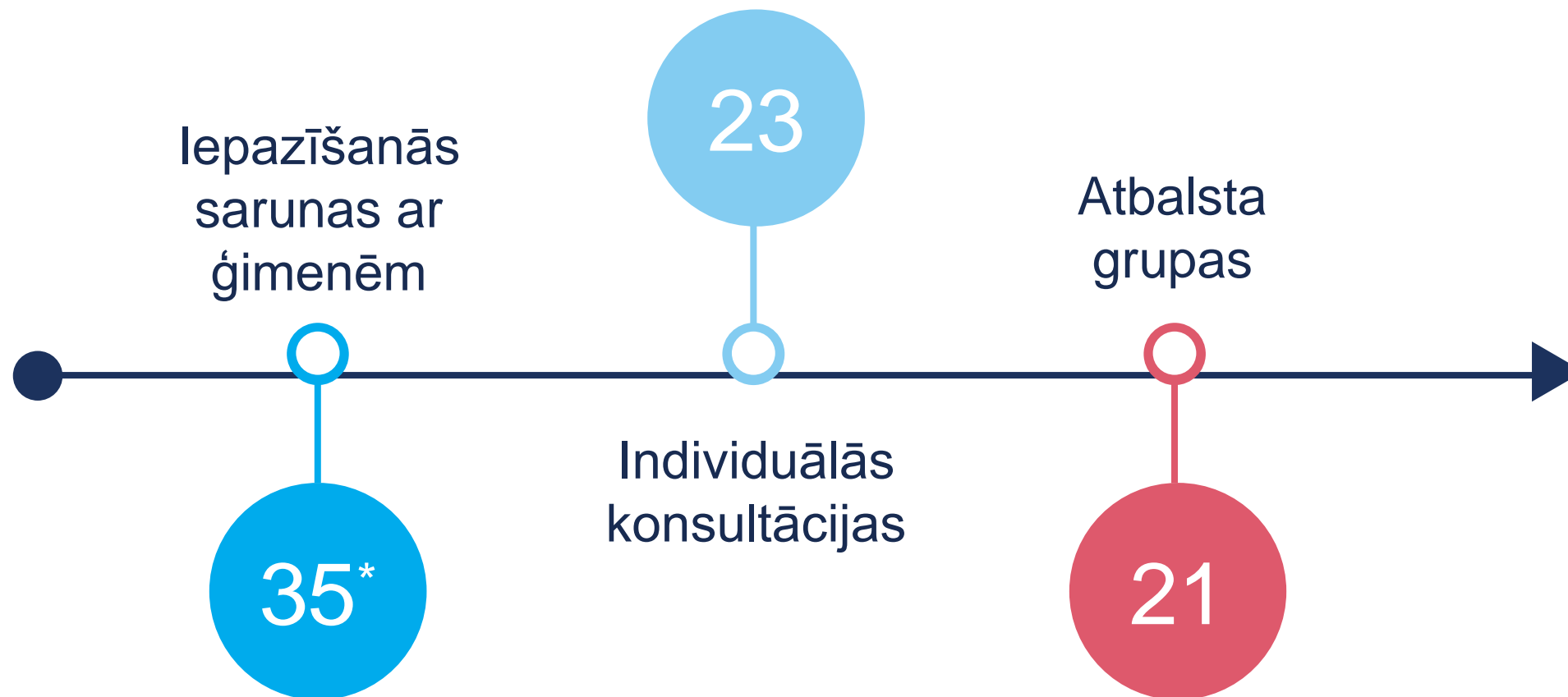


# METODES —

- Psiholoģiskās konsultēšanas metodes
- Mākslas un mūzikas terapijas uzdevumi

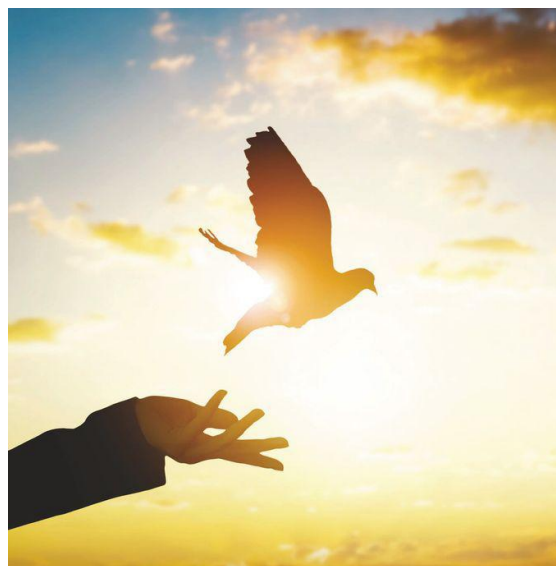


# — STATISTIKA 2022. GADĀ



# — ATSAUKSMES - BĒRNI

"Iepazinās ar bērniem, kuriem ir līdzīga pieredze" (zēns, 10)



"Ieguvu lielāku izpratni par to, kā citi sadzīvo ar tuva cilvēka zaudējumu" (meitene, 14)



# — ATSAUKSMES - VECĀKI



"Ieguvu visu to, ko līdzcilvēki šajā procesā nespēj saprast; izjutu sapratni no līdzcilvēkiem"

"Ieguvu daudz lielāku skaidrību par to, kur atrodos šobrīd sēru procesā un virzienu, kurā būtu jādodas"



# AR SKATU NĀKOTNĒ

1

INDIVIDUĀLAS KONSULTĀCIJAS

2

KRĪZES INTERVENČES KONSULTĀCIJAS

3

SLĒGTĀS ATBALSTA GRUPAS

4

ATVĒRTAS ATBALSTA GRUPAS





# Latvijas SOS Bērnu ciematu asociācija

Zemitāna laukums 5, Rīga



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



[sosbernuciemati](https://www.facebook.com/sosbernuciemati)



[sosbernuciematilatvija](https://www.instagram.com/sosbernuciematilatvija)

