



HPYP

Health Promotion for Young Prisoners

Rokasgrāmata

Veselības veicināšana
jauniešiem ieslodzījumu vietās

Nodarbību materiāli ieslodzījumu vietu
darbiniekiem



saturs

| | |
|---|-----|
| ievads | 1 |
| 1. kā izglītot par veselības veicināšanu jauniešus ieslodzījuma vietās | 4 |
| 2. ķermenis un higiēna | 21 |
| 3. mutes un zobu higiēna | 35 |
| 4. seksualitāte un kontracepcija | 59 |
| 5. attiecības | 75 |
| 6. alkohols un narkotikas | 88 |
| 7. HIV un citas infekcijas | 107 |
| 8. pielāgošanās ieslodzījuma vietai | 137 |
| 9. psihiskās veselības un labklājības veicināšana | 164 |
| 10. veselīgs uzturs | 185 |
| 11. sports un fiziskās aktivitātes | 192 |
| 12. aprūpes nepārtrauktības princips | 197 |

Pateicības

Priekšvārds

Projekts „Veselības veicināšana jauniešiem ieslodzījuma vietās” (Health Promotion for Young Prisoners (HPYP)) saņēma finansējumu saskaņā ar Eiropas Komisijas Veselības un patērētāju aizsardzības ģenerāldirektorāta granta līgumu Nr. 20091212. Par dokumenta saturu atbild vienīgi tā autori, un Veselības un patērētāju aizsardzības izpildaģentūra neuzņemas atbildību par jebkādu dokumentā sniegtās informācijas izmantošanu.

Ievads

Jauniešiem ieslodzījumā ir konkrētas vajadzības, kas atšķiras no citu ieslodzīto vajadzībām. Bieži vien cietuma vidē viņi ir mazaizsargātāki nekā citi ieslodzītie, un tas var negatīvi ietekmēt viņu veselību. Jauniešu veselības veicināšana ieslodzījuma vietās sniedz nozīmīgu iespēju veidot iniciatīvas šīs apdraudētās un sociāli izstumtās populācijas daudzo veselības vajadzību noteikšanai un apmierināšanai. Veselības veicināšana un veselības aprūpe cietumā ir neiepazīta un neizprasta prakse ārpus cietuma sienām, tomēr pastāv vērā ņemams potenciāls ietekmēt to cilvēku veselību, kas ir vieni mūsu sabiedrībā neaizsargātākajiem. Ir acīmredzama nepieciešamība ieslodzījuma vietām attiecīgi rīkoties, realizējot veselību veicinošas intervences, lai cīnītos ar nevienlīdzību veselības aprūpes jomā, tādā veidā apstiprinot principu, ka ieslodzījumā pavadītais laiks ir sabiedrotais attiecībā uz slimību profilaksi un veselības veicināšanu.

Pasaules Veselības organizācija veicina visa cietuma jeb vietas pieeju veselības veicināšanā, kas balstās uz trim pamatprincipiem:

- Veselību veicinoša cietuma politika (piemēram, pretsmēķēšanas politika);
- Veselību veicinoša cietuma vide;
- Slimību profilakse, veselības izglītība un citas veselību veicinošas iniciatīvas, kas atbilst katra cietuma vajadzībām (WHO, 2007. g.).

Šis jēdziens par veselības veicināšanu ieslodzījuma vietās nav bijis pietiekami plaši apspriests un izprasts (Woodall, 2012), kaut gan dažās Eiropas valstīs veselības veicināšanas palielināšana ieslodzījuma vietās kļuvusi par vienu no galvenajiem politikas uzdevumiem.

Konceptuāli veselības veicināšana cietuma vidē ir saistīta ar virkni praktisku izaicinājumu, no kuriem daži ir konfliktā gan ar šo vidi, gan ar politiskiem un ekonomiskiem ierobežojumiem, kā arī ar īpaši nozīmīgajām rūpēm par drošību cietumā. Nepieciešams noskaidrot pamatjautājumus saistībā ar plašāku ieslodzījuma vietu populāciju, īpaši nosakot iemeslus, kāpēc šie cilvēki atrodas ieslodzījumā un kas jādara organizatoriskajā un plašākā politiskajā līmenī, lai apmierinātu nepilngadīgo ieslodzīto vajadzības saistībā ar viņu veselības veicināšanu.

Visā Eiropas Savienībā nepilngadīgo tiesvedības pārvalde ir lielā mērā politiska problēma. Tādas politikas izveide, kas risinātu plašo problēmu klāstu saistībā ar jauniešiem, īpaši attiecībā uz ar narkotikām un alkoholu saistītiem noziegumiem, ir pastāvīgā procesā (Goldson, 2000). Nepilngadīgo tiesvedības attīstībā liela nozīme ir konceptam "labklājība pret sodu", jo tas sekmē veselību veicinošu pasākumu ieviešanu cietumos. Vairākās ES valstīs lielāks uzsvars saistībā ar nepilngadīgo noziedzību tiek likts uz nepilngadīgo noziedznieku labklājības aizsardzību un saglabāšanu, kā arī uz viņu rehabilitāciju, kamēr sods attiecībā uz pieaugušajiem noziedzniekiem bieži vien tiek piespriests ar mērķi iebiedēt, ierobežot rīcības brīvību vai sodīt (MacDonald et al, 2006).

Nepilngadīgo tiesvedība starptautiski tiek pārvaldīta saskaņā ar vairākiem līgumiem un standartiem, kuros aprakstīts, kā jārikojas attiecībā uz bērniem, kas pārkāpj likumu; to vidū ir: 1966. gada Starptautiskais pakts par pilsoniskajām un politiskajām tiesībām (SPPPT); 1989. gada Apvienoto Nāciju Organizācijas Konvencija par bērna tiesībām (ANO KBT); ANO Pusaudžu tieslietu administrēšanas Minimālā Standarta noteikumi (Pekinas noteikumi); 1990. gada ANO noteikumi nepilngadīgo, kuriem atņemta viņu brīvība, aizsardzībai; ANO Vadlīnijas nepilngadīgo noziedzības novēršanai ("Rijādas vadlīnijas"), kā arī Eiropas Padome ir izstrādājusi detalizētas rekomendācijas par pareizu rīcību saistībā ar bērniem (Eiropas Padomes Ministru komitejas leteikums dalībvalstīm Nr. Rec (2003) 20)¹.

Konkrētā rokasgrāmata ir izstrādāta projekta "Veselības veicināšana jauniešiem ieslodzījuma vietās" ietvaros, kuru finansējis Eiropas Komisijas Veselības un patērētāju aizsardzības ģenerāldirektorāts un kura mērķis ir ieslodzījuma vietās esošo jauniešu kā riska grupas veselības veicināšanas vajadzību novērtējums un veselību veicinošu pasākumu izveide un uzlabošana. Projekta īpašais mērķis ir tālāka nepilngadīgo ieslodzīto veselības veicināšanai paredzēta instrumenta ieviešana pēc iespējas vairākās Eiropas Savienības dalībvalstīs. Projektā iesaistījās septiņas jaunās un vecās ES dalībvalstis (Bulgārija, Čehija, Lielbritānija, Igaunija, Vācija, Latvija un Rumānija) un tajā tika izveidots daudzdisciplīnu sadarbības tīkls, kurā tika pārstāvētas visdažādākās cietumos un ārpus tiem strādājošo speciālistu grupas un praktizējošie ārsti. Projekts ietvēra plašus literatūras apskatus un kvalitatīvos pētījumus, ko veica katra dalībvalsts (pieejami projekta mājaslapā www.hpyp.eu).

Konkrētā rīka izstrāde tika balstīta uz apdraudēto ieslodzīto jauniešu vajadzībām un uzskatiem, kā arī sadarbību ar cietuma darbiniekiem un nevalstisko organizāciju pārstāvjiem kā iespējamajiem veselības izglītības sniedzējiem ieslodzījuma vietās (līdzdalības pieeja). Šis instruments iedrošinās cietumu pārvaldes izstrādāt un ieviest intervences, kā arī izdarīt izmaiņas politikā, lai iekļautu veselības veicināšanu kā būtisku daļu no veselības aprūpes ieslodzījuma vietu sistēmā.

Šajā rīkā apkopoti moduļi, kam ir vienāda struktūra:

KAS? iepazīstina ar attiecīgā moduļa tematu, sniedz pamatinformāciju, apraksta starptautiskos noteikumus saistībā ar tematu un min strukturālās problēmas, ja tādas pastāv.

¹ http://www.howardleague.org/fileadmin/howard_league/user/online_publications/Punishing_Children.pdf.
Izmaiņas pēdējo reizi veiktas: 26/3/2012

KĀPĒC? sniedz pierādījumus (pētījumu atklājumus, medicīnas literatūru u.c.), kā arī norāda uz ieguvumiem, ko sniegtu modulī aprakstīto aktivitāšu realizēšana.

Sadaļā **KAM?** aprakstīta intervences mērķauditorija, nodarbību vadītājam nepieciešamās prasmes un zināšanas, kā arī tas, vai būtu nepieciešams pieaicināt speciālistu no ārpusēs.

Sadaļa **KĀ?** ir moduļa galvenā sadaļa, un tajā aprakstīts, kā attiecīgās tēmas ieslodzījuma vietās iespējams apspriest ar īpašu nodarbību un intervenču palīdzību. Tajā ietverti dažādi materiāli (piem., informācijas lapas kopēšanai un izdarei, interaktīvi uzdevumi vai spēles, ieteikumi strukturālu izmaiņu veikšanai) un apraksts, ieteikumi, nepieciešamās prasmes un norādījumi intervenču realizēšanai.

Noderīgi var būt daži moduļa noslēgumā aprakstītie labas prakses piemēri, kā arī iekļautās atsauces un saites uz tālākas informācijas avotiem.

Atsauces

Berelowitz, S. with Hibbert, P. (2011). 'I think I must have been born bad': Emotional well-being and mental health of children and young people in the Youth Justice System. London: Office of the Children's Commissioner.

Goldson, B. (2002), Vulnerable inside: children in secure and penal settings. The Children's Society, London.

MacDonald, M., Atherton, S. and Stöver, H. (2006), Juveniles in Secure Settings: Services for Problematic Drug and Alcohol Users, Oldenburg, BIS-Verlag.

WHO (2007) Health in Prisons: A WHO guide to the essentials in prison health. Denmark, WHO Regional Office for Europe

Woodall, J. Health Promoting prisons an overview and critique of the concept, Prison Service Journal, July 2012, issue 202, p 6-11

1. kā izglītēt par veselības veicināšanu jauniešus ieslodzījuma vietās

kas

Šajā modulī tiks noskaidrotas ar jauniešu izglītību saistītās pamatproblēmas, kuras ir jebkuru ar veselīga dzīvesveida veicināšanu saistītu aktivitāšu pamatā. Šis modulis apskata svarīgākos principus un pieejas, mācoties un mācot ar veselību saistītus jautājumus. Svarīgākie jautājumi ir šādi:

- a) pret ieslodzītajiem jauniešiem pamatā jāizturas kā pret bērniem, nevis kā pret likumpārkāpējiem;
- b) jāizvēlas dalībniekus iesaistoša pieeja, lai iekļautu jauniešus mācīšanās pārveidojošajā procesā;
- c) jāuztur jauniešu interese, un viņiem jābūt aktīvi iesaistītiem;
- d) sākumā jāizvērtē bērnu individuālās mācīšanās vajadzības;
- e) saturam jābūt nozīmīgam;
- f) jāapsver un jāizmanto alternatīvas pasniegšanas metodes;
- g) savlaicīgi/apmācību sākumā jānosaka grupas pamatnoteikumi;
- h) skaidri jāidentificē darbinieku loma izglītībā.

Šis modulis piedāvā materiālus, kas ļauj izpētīt šos jautājumus kopā ar pašiem jauniešiem. Ir svarīgi adaptēt materiālus vietējām situācijām, kā arī atspoguļot atšķirības starp dažādām vecuma grupām. To mērķis ir palīdzēt jauniešiem iesaistīties un apdomāt to, kā viņi mācās.

Galvenie moduļa apmācību mērķi

Modulim ir sekojoši mācību rezultāti:

1. Pasniedzēji sapratīs veselības veicināšanas īstenošanas pamatprincipus darbā ar ieslodzītajiem jauniešiem, kā arī noskaidros svarīgākās ar jauniešu izglītošanu saistītās problēmas.
2. Jaunieši būs ieguvuši izpratni par to, kā viņi var iesaistīties mācīšanās pieredzē, kas veido pārmaiņas, nevis vienkārši darīt to, ko viņiem liek.

Pamatojums

Sekmīgas veselības veicināšanas pamatā ir tas, kādā veidā mēs ieslodzītajiem jauniešiem sniedzam informāciju par veselīgu dzīvesveidu. Veselības veicināšana ir izglītojoša darbība, tai jābalstās uz svarīgiem mācīšanās un mācīšanas principiem.

Pētniecība un prakse aizvien vairāk uzrāda dalībniekus iesaistošas pieejas nepieciešamību, izturoties pret jauniešiem kā pret partneriem pārveidojošā mācīšanās procesā un uztverot ieslodzītos jauniešus kā individuālus bērnus ar specifiskām mācīšanās vajadzībām.

Vēl vairāk - izglītojošās aktivitātes ir nostiprinātas starptautiskās konvencijās un tiek uzskatītas par ieslodzīto jauniešu tiesību būtisku daļu.

Starptautiskie principi jauniešu izglītošanai ieslodzījuma vietās

Salīdzinot izglītību cietumos ar citiem izglītības kontekstiem, tā ir raksturota kā "Pelnrušķītes pakalpojumi" (Nahmad-Williams, 2011). Parasti ieslodzījuma vietas uztur plašu izglītības dienestu un ir labi kvalificētas izglītojošu aktivitāšu veikšanai. Patiešām, vairumā Eiropas ieslodzījuma vietu pārvalžu ir augsti attīstītas izglītības nodaļas. Lai jauniešus vislabāk izglītotu par viņu izglītību, jāveido ciešas saites ar šīm nodaļām.

Izglītītošanas mērķis cietumā ir ne tikai sagatavot ieslodzītos jauniešus nodarbinātībai un uzlabot viņu morālo stāju, bet arī panākt viņu tālāku attīstību gan laikā, kad viņi atrodas ieslodzījumā, gan pēc tam. ANO Minimālajos standartnoteikumos par apiešanos ar ieslodzītajiem pausts viedoklis, ka tas nozīmē integrāciju ar ārējo izglītības sistēmu nepārtrauktības nodrošināšanai (1. informācija; UNHCHR, 1955: § 77.2).

ANO par izglītību cietumos

[Izglītības ieslodzījuma vietās] mērķim jābūt cilvēka vispusīgai attīstībai, kas prasa, cita starpā, lai ieslodzītajiem būtu pieejama formālā un neformālā izglītība, rakstītprasmes programmas, pamatzglītība, profesionālā apmācība, reliģiskās un kultūras aktivitātes, sporta izglītība un nodarbības, sociālā izglītība, augstākā izglītība un bibliotēkas pakalpojumi. (UNHCR, 2009:7).

Arī Eiropas Padomes 2006. gada Cietumu noteikumos Eiropas padomes dalībvalstīm būtiska loma atvēlēta vispārīglītojošai izglītības sistēmai, kas ņemtu vērā ieslodzīto vēlmes (2. informācija; Council of Europe, 2006. g.).

Eiropas Padome

Cietuma režīmā izglītībai jābūt tikpat nozīmīgam statusam kā darbam, nevienam ieslodzītajam nav jānonāk finansiāli vai citādi nelabvēlīgā situācijā tāpēc, ka viņš ir iesaistīts izglītībā (Council of Europe, 2006: § 28.4).

Izglītojošām aktivitātēm cietumos tāpat kā izglītībai jebkurā citā kontekstā jābūt pozitīvai un pārveidojošai pieredzei ieslodzītajiem jauniešiem. Mācību videi jābūt drošai vietai, kurā jaunieši mācās un pārtop (3. informācija).

Mācību vide

[Mācību videi jābūt] videi, kas aktīvi veicina labu uzvedību un atalgo par to, kas vērsas pret izaicinošu uzvedību, palīdzot jauniešiem mācīties un pārveidoties, minimāli un droši izmantojot disciplinārās procedūras (Lewis and Heer, 2008:9).

kāpēc

Šajā sadaļā tiek noskaidroti svarīgākie jautājumi, kas jāapsver, vēstot ieslodzītajiem jauniešiem par veselīgu dzīvesveidu. Tā pievēršas galvenajām problēmām, ko atklājuši plašāki pētījumi par ieslodzīto izglītību, kā arī pētījumi, kas veikti šī mācību materiāla izveidošanas atbalstam.

Darbinieki var sastapties ar grūtībām, mācot ieslodzītajiem jauniešiem par veselīgu dzīvesveidu, jo paši jaunieši nespēj vai nevēlas saprast tās svarīgumu. Šī mācību materiāla vajadzībām veiktie pētījumi atklāj, ka ieslodzītajiem jauniešiem ir virkne negatīvu attieksmju pret veselību (4. informācija).

Negatīvas attieksmes

[Ieslodzītie jaunieši] “nevēlās iesaistīties nekādās aktivitātēs, pat ja tās ir viņu pašu labā”. (Čehijas republika, cietuma darbinieks)

“Jauniešiem likumpārkāpējiem [ir] negatīva attieksme pret izglītību, kā arī bieži vien irracionāla, nevērīga un pat destruktīva pieeja veselībai, gan savai, gan citu cilvēku”. (Čehijas republika, cietuma darbinieks)

Paraudzīties no jauniešu skata punkta

Daudzas no veselības veicināšanas tēmām sākotnēji jauniešiem var nešķīst pievilcīgas un lai viņus iesaistītu, informāciju par risku mazināšanu un veselīgu uzvedību jāpasniedz tādā veidā, lai jaunieši klausītos un iesaistītos. Tādēļ svarīgi izmantot ar pieredzi saistītas tehnikas, kas varētu piesaistīt un uzturēt jauniešu uzmanību un interesi. Svarīgs veids, kā iesaistīt jauniešus, ir izmantot neformālu un elastīgu apmācības pieeju, kas balstās uz apmācāmo vajadzībām. Pieredzē balstītas mācīšanās iezīmes:

- Uzsvārs uz praktisko darbu un “darīšanu” jeb piedalīšanos
- Darbā ar jauniešiem iesaistīt dažādus darbiniekus
- Neformāla un atbrīvota mācīšanās atmosfēra
- Neliels dalībnieku skaits grupā
- Piedāvāt dažādas aktivitātes
- Iedrošināt un atbalstīt jauniešus, lai reflektētu savu esošo pieredzi

Uz veselības veicināšanu jāraugās no jauniešu skata punkta. Veselības veicināšanas aktivitātes jāveic, uzskatot, ka jauniešu likumpārkāpēju rīcība nav viņus definējošs lielums. Ieslodzītie jaunieši pirmkārt jāuztver kā jaunieši, nevis kā likumpārkāpēji.

Iegūt cieņu

“Lai iegūtu cieņu un uzticību ar jauniešiem, nepieciešams daudz vairāk laika un pūļu. Visiem darbiniekiem, kas strādā ar jauniešiem likumpārkāpējiem, būtu nepieciešama apmācība.” (Igaunija, cietuma darbinieks)

Ir svarīgi izturēties pret jauniešiem likumpārkāpējiem ar cieņu, bez diskriminācijas vai “birku piekarināšanas”. Kādā nesen izveidotā mājaslapā, kuras mērķis ir palīdzēt cilvēkiem izvēlēties jaunu karjeru, atzīmēts: “Jebkuram cilvēkam, kas vēlas strādāt ar jauniešiem likumpārkāpējiem, jācenšas panākt praktisku un pozitīvu jauniešu rehabilitācija, nepiekarinot birkas un nediskriminējot” (A Career Change, 2012).

Turklāt, lai ņemtu vērā bērnu/jauniešu perspektīvu, ir svarīgi izmantot bērnu/jauniešu perspektīvu aktivitāšu izstrādāšanā. Tādā veidā, bērniem/jauniešiem būs radīta iespēja mācīties no savas pieredzes.

Visu veidu izglītojošās aktivitātes ir galvenokārt saistītas ar personisko attīstību. Tai ir centrālā loma jebkurā izglītojošā aktivitātē, tā nav nekāda "piedeva" (Schuller, 2009:6). Mācīšanās var būt veids, kā ieslodzītajiem jauniešiem attīstīt pozitīvu identitāti. Izglītībai ir milzīgs potenciāls uzlabot jauniešu priekšstatu par sevi (Schuller, 2009:6).

Dalībniekus iesaistoša pieeja

Daudzējādā ziņā jaunieši ir sabiedrībā neredzami. Viņiem nav vēlēšanu tiesību, tāpēc viņi nav pilsoņi, viņi nemaksā nodokļus, vairāk nekā puse nav reģistrēti pie ģimenes ārsta, viņiem nav vadītāja tiesību, viņi netiek apmācīti/ izglītoti. Iesaistīšanās mācībās palīdz viņiem atkal kļūt redzamiem un iegūt identitātes sajūtu (Schuller, 2009:36).

Izvēlēta pieeja "bērni pirmajā vietā" norāda, ka nepieciešama iesaistoša, uz bērnu centrēta pieeja. Tā balstās principā, ka pozitīvs ieguldījums iespējams tad, ja jauniešus "uzklausa, ar viņiem apspriežas un pilnībā iesaista visu lēmumu pieņemšanā attiecībā uz viņu veselību un labklājību, kā arī, veidojot un īstenojot politiku un pakalpojumus visā iestādē" (Lewis and Heer, 2008:9).

Iesaistošā pieeja paredz, ka ieslodzītie jāiesaista viņu pašu ārstēšanas plānā. Št aizvien vairāk kļūst par standarta praksi veselības aprūpē un izglītībā (Clark and Moss, 2011). Saprotams, lai ieviestu šādu praksi ieslodzījumu vietu vidē, būtu jārisina dažādi praktiski jautājumi.

Ir daudzi iemesli, kāpēc būtu svarīgi jauniešus iesaistīt viņu dzīves ietekmējošu lēmumu pieņemšanā. ANO Konvencijas par bērna tiesībām 12. pants nosaka to, ka bērniem un jauniešiem ir pamata cilvēktiesības tik iesaistītiem viņu dzīves ietekmējošu lēmumu pieņemšanā. Taču praksē mums vajadzētu uz klausīt bērnus, jo tas darbojas (McLeod, 2008).

Noskaidrot, kas jauniešus interesē

"Manuprāt, to līfletu ir tik daudz, ka neviens vairs tos nelasa. Es personiski domāju, ka tādas kontaktlekcijas, kādas mēs vadām, ir populāras, viņiem ir iespēja pajautāt to, kas viņus interesē. Manuprāt, tas drīzāk ir īstais ceļš." (Čehijas republika, cietuma darbinieks)

Iesaistošā pieeja darbojas labāk tāpēc, ka jaunieši bieži vien reaģē labāk, ja ir iesaistīti sarunā, nevis tad, kad viņiem saka, kas darāms (Berelowitz, 2011). Iesaistot jauniešus sarunā par viņu pašu pieredzi, iespējams parādīt, ka jūs interesē viņu bažas, kas, kā norāda šī apmācību materiāla atbalstam veiktie pētījumi, jauniešiem ir svarīgi.

Izrādīt interesi

"Kas jums uzlabotu pašsajūtu?" "Ja kādam būtu patiesa interese par mums [attiecinot to uz cietuma darbiniekiem]" (Rumānija, ieslodzītais)

Iesaistošā pieeja ir daudzsoļa, jo jaunieši ir eksperti attiecībā uz savu pieredzi, tāpēc ir būtiski saprast viņu uzskatus par viņu dzīves vides veselīgumu, kā arī viņu idejas par tās iespējamiem uzlabojumiem. Jaunieši vēlas ne tikai tikt uz klausīti, praktiķiem ir viņos jāieklausās un jārikojas atbilstoši dzirdētajam (Lewis and Heer, 2008: 60).

Iesaistošā pieeja ir noderīga tāpēc, ka tā nāk par labu ieslodzītajiem jauniešiem. Tā dod jauniešiem iespēju "pieņemt uz informāciju balstītus lēmumus pašiem par savu dzīvi", kā arī ietekmēt un uzlabot vienaudžiem domāto politiku un pakalpojumus. Tā var dot jauniešiem iespēju apgūt jaunas prasmes, bet saistošā veidā, kas, savukārt, var "uzlabot viņu pašapziņu, veselību un labklājību, kā arī uzvedību" (Lewis and Heer, 2008: 60).

Vienlaikus, dalībniekus iesaistošā pieeja var sniegt organizatoriem nepieciešamo informāciju, kas nepieciešama, lai izveidotu pakalpojumus, kas izriet no vajadzībām, kas varētu piesaistīt jauniešus, jo viņi tiešā veidā satiekas ar savām vajadzībām. Jauniešu iesaistīšana šādā attīstības procesā var palīdzēt organizatoriem domāt radošāk un izstrādāt jaunas idejas un risinājumus (Mooney et al., 2007:27).

Uzturēt jauniešu interesi un aktivitāti

Ir svarīgi uzturēt jauniešu interesi un aktivitāti. Tas nozīmē ne tikai to, ka jāizvēlas tādas pieejas, kas nodrošina jauniešu interesi, izmantojot saistošus apmācības veidus, bet ir arī jāņem vērā jauniešu bažas.

Tas nozīmē, ka jebkuras veselības veicināšanas aktivitātes saturam jābūt elastīgam. Ir būtiski nozīmīgi jebkuras programmas vai pasākuma sākumā noskaidrot, par ko jauniešiem ir vislielākā interese. Piemēram, pētījumā, kas tika veikts šīs apmācību programmas vajadzībām, tika noskaidrots, ka ieslodzītie ir īpaši ieinteresēti saņemt labu uzturu un nodarboties ar sportu.

Svarīgi padomāt par to, kā padarīt sesijas interaktīvas. Standarta prakse ir uzsākt sesiju ar kādu iesildīšanās aktivitāti, piemēram, iepazīšanās spēlēm, pirms pāriet pie nopietnāka darba (Lewis and Heer, 2008: 62). Iesildīšanās aktivitātes (ice breaker) ir ļoti noderīgas jebkuras grupas sākumā. Iesildīšanās aktivitātes palīdz izveidot uzticēšanās atmosfēru grupā.

Ir svarīgi ļaut jauniešiem iegūt kontroli pār savām dzīvēm. Ir nepieciešams "daudzveidīgu iespēju diapazons, lai atbalstītu vietējās kopienas un vidi" (Lewis and Heer, 2008:9). Piemēram, pētījumos konstatēts, ka tad, kad ieslodzītie jaunieši piedalās sava ēdiena gatavošanā ieslodzījuma vietā, viņi sāk novērtēt veselīgu uzturu (Mooney et al., 2007:30).

Vajadzību izvērtēšana

Lai nodrošinātu efektīvu izglītību, jauniešu izglītības vajadzības ir jānoskaidro jau sākumā. Vairumā Eiropas valstu ieslodzīto jauniešu izglītības sasniegumi ir īpaši zemi, ar sevišķi satraucošiem analfabētisma rādītājiem (Skat. tālāk 1. tabulu).

1.Tabula: Lasītprasmes līmenis Eiropā, 2008

| | |
|--------------------------|---|
| Čehijas republika | Mazāk nekā 0,1 procenti ieslodzīto analfabēti; 7,3 procenti nav pabeiguši pamatizglītību; 43,2 procentiem pamatizglītība un nepabeigta vidusskolas izglītība; 40,2 procentiem ir vidusskolas izglītība, bet nav kvalifikācijas. |
| Dānija | 16,4 procentiem ieslodzīto nav nekādas formālas izglītības. |
| Igaunija | 19 ir sākumskolas izglītība; 37 procentiem ir pamatskolas (deviņu klašu) izglītība; 13 procentiem ir profesionālā izglītība. |
| Somija | Apmēram 5 procentiem nepabeigta pamatizglītība; apmēram 50 procenti nav uzsākuši nekāda veida profesionālu apmācību. |
| Vācija (Berlīne) | 50-60 procentiem nav formālas profesionālas kvalifikācijas. Daudzi pabeiguši obligāto izglītību, taču neiegūstot nekādas apliecības. |
| Īrija | 29 procenti |
| Itālija | Analfabēti (1,34 procenti); nekāda kvalifikācija, pat ne pamatskolas (3.49 procenti). |
| Kosova | Dubrova: 4-6 procenti ieslodzīto analfabēti. |
| Lietuva | 21,3 procentiem pamatskolas izglītība vai nekādas izglītības. |
| Monako | 39.80 procenti |
| Norvēģija | Gandrīz pusei ieslodzīto izglītība nepārsniedz pamatskolu. |
| Slovākija | Analfabēti (2 procenti); Nepabeigta pamatizglītība (15 procenti); pamatizglītība (35 procenti); kopā bez profesionālas kvalifikācijas (52 procenti). |
| Slovēnija | 14 procenti nav pabeiguši pamatizglītību. No tiem 0,9 procenti analfabēti. |

Avots: Casey and Jarman, 2011:57

Vajadzībās balstīta izglītība, kas izmanto dažādu pieeju diapazonu, ir būtiska, lai atspoguļotu ieslodzīto dažādās vajadzības. Ierodoties cietumā, ir būtiski veikt vajadzību izvērtējumu, lai identificētu individuālo ieslodzīto mācību vajadzības (Schuller, 2009:6).

Ieslodzīto dzīvē bieži notiek pārmaiņas. Sekmīgām mācīšanās programmām nepieciešama stabilitāte, nepārtrauktība un skaidri definēts progressa potenciāls. Attiecībā par plašāku izglītību cietumos, Schuller (2009) pauž viedokli, ka programmām jābūt īsākām un ieslodzītajiem jauniešiem jāpiešķir kredītpunkti, lai viņi varētu pamazām iegūt kvalifikāciju. Šo principu iespējams apsvērt arī attiecībā uz veselības veicināšanas aktivitātēm: jāizveido īsākas programmas, it īpaši - tiem, kuri ieslodzīti uz neilgu termiņu un "bieži vien nevar pieteikties uz jau pilnībā nokomplektētiem kursiem" (Casey and Jarman, 2011:59).

Ieslodzītie jaunieši saskaras ar plašu konkrētu problēmu loku, kas var ietekmēt to, kā viņi mācās, un tāpēc tās ir jānoskaidro un jānovērtē. Pētījumi liecina, ka pieaug tādu ieslodzīto jauniešu skaits, kuriem ir mācīšanās traucējumi, garīgās veselības problēmas, kā arī narkotiku lietošanas problēmas. Vienlaikus cietumu darbinieki, kuriem trūkst atbilstošas apmācības un izpratnes, bieži vien nespēj risināt šīs grupas vajadzības (Schuller, 2009:6; Mooney et al., 2007:7).

Veselības veicināšanas aktivitāšu saturs

Acīmredzami, ka ir svarīgi ikvienai veselības veicināšanas aktivitātei atrast pareizo saturu. Ieslodzītajiem jauniešiem, kuriem skolā izveidojusies nepatika pret mācīšanos, jānodrošina tāda mācību programma, kas pievēršas viņu vajadzībām. Noder neformāla un elastīga pieeja veselības veicināšanai, jo ieslodzītie jaunieši bieži vien:

- atrodas ieslodzījumā tikai īsus laika posmus;
- ir ar augstu mācīšanās traucējumu līmeni;
- ar sliktu lasītprasmes un rakstītprasmes līmeni;
- izjūt dziļu neuzticību formālajai mācību videi skolās (Mooney et al., 2007:6).

Ir svarīgi apsvērt veselības veicināšanas kursa saturu. Skolas mācību programma, kā atzīmē Apvienotās Karalistes Jauniešu justīcijas padome, "būtiski ietekmē to, kā veidojas jauniešu pieredze skolā ... jaunieši var atsvešināties, ja nepārtraukti ir nesekmīgi viņiem grūti saprotamā mācību programmā. Tas ne obligāti saistīts ar zemām akadēmiskām spējām" (Youth Justice Board, 2008:11). Skaidrs, ka svarīgi ir neizmantojot formālu pieeju mācīšanai.

Formāla vai neformāla mācīšanās?

"Ja atnāk kāds cietuma darbinieks, mediķis vai skolotājs...un visu priekšā nolasa lekciju...tam būtu...manuprāt...pat mazāk nekā desmit procentu, nulle rezultātu...Viņi tur sēdētu, ķiķinātu savā starpā, izmantotu brīdi, kad atrodas barā...Un viss. Es nedomāju, ka uz to būtu kāda reakcija." (Latvija, cietuma eksperts)

Iespējams izmantot dažādus instrumentus. Apvienotajā Karalistē veiktie pētījumi atklāj, ka veselības veicināšanas aktivitātes cietumos iespējams īstenot dažādos veidos. Līdztekus regulārām programmām, kas tiek nodrošinātas cietumu parasto veselības aprūpes vai izglītības pakalpojumu ietvaros, iestādes izmantojušas arī atsevišķus pasākumus, pievēršoties kādam konkrētam tematam, tāpat arī ziņots par individuālu, veselības veicināšanu, informējot par veselību. (Mooney et al., 2007:24).

Ir svarīgi, lai mācīšanās būtu nevis teorētiska, bet nozīmīga un ar skaidru praktisku pielietojumu.

Padarīt mācīšanos nozīmīgu

Es neaprobežotos ar plakātiem, es izdomātu stāstus, stāstus no reālās dzīves...Viņiem nāktu par labu tos [stāstus] uzrakstīt. Mums ir stāsti psihoterapijas rokasgrāmatās, bet viņi var sacerēt paši un pēc tam izstāstīt tos kādam talantīgam cilvēkam; redaktors, rakstnieks var tos sakārtot pasniedzamā formā, jo tie ir stāsti no īstās dzīves. (Rumānija, cietuma psihologs)

Padariet to praktisku

"Visas izglītības programmas, kas mums ir, savā būtībā ir tīri teorētiskas. Ieslodzītie jaunieši lasa brošūras, piedalās sociāli izglītojošās grupās, skatās cietumā pieejamos televīzijas kanālus, bet viņiem nav iespēju tās pielietot. Pietrūkst pārbaudes un novērtējuma" (Rumānija, cietuma psihologs)

Ir norādes par to, ka īsfilmas ir pārliecinošas metodes, lai vēstītu par veselīgu dzīvesveidu. Filmu izmantošana var palīdzēt piesaistīt jauniešu uzmanību.

Filmu izmantošana

"Papildus tam, ka mēs ar viņiem runājam, mums vajadzētu izmantot filmu materiālus, lai padarītu informāciju saprotamāku. Lai ir kaut kas vizuāls, kaut kas, ko skatīties, kamēr skaidrojām problēmu... ...Ar tsu videoklipu piesaistīt viņa uzmanību." (Rumānija, cietuma medmāsa)

Papildus iepriekš minētajām aktivitātēm ir nepieciešama virkne materiālu, kas būtu viegli pieejami ieslodzītajiem jauniešiem. Apvienotajā Karalistē veiktie pētījumi atklāja to, ka nepieciešams izvietot uzreiz pieejamus veselības veicināšanas materiālus visā cietuma ēkā, nevis tikai tajās zonās, kuras, iespējams, ieslodzītajiem jauniešiem nav viegli pieejamas (Mooney et al., 2007:24).

Sasaistīt cietumu veselības aprūpes un izglītības nodaļas

Saite starp veselības aprūpes un izglītības pakalpojumiem ir svarīga. Cieši sadarbojoties veselības aprūpes un izglītības komandām, iespējams izveidot efektīvāku izglītības programmu. Tas ir svarīgi, jo abām komandām ir specifiskas zināšanas to jomās, un pieredzes apmaiņa nodrošinātu efektīvu veselības veicināšanu

Alternatīvās pasniegšanas metodes

Ir svarīgi izpētīt alternatīvu pasniegšanas metožu izmantošanu. Visi cilvēki nemācās vienādi. Turklāt daudziem ieslodzītajiem jauniešiem ir lasīt un rakstītprasmes problēmas, kas ietekmē viņu mācīšanās spējas. Piemēram, Apvienotajā Karalistē vairāk nekā 30% ieslodzījumā esošu jauniešu rakstpratība ir septiņgadīga bērna līmenī vai zemāka (Youth Justice Board, 2008:10).

Taču ir svarīgi atzīt to, ka indivīdi mācās dažādi un tāpēc ir jāizmanto dažādas pasniegšanas metodes, lai nodrošinātu dažādu jauniešu vajadzības.

Plašākās mācību aktivitātēs tādējādi iespējams piesaistīt ieslodzītos mācīšanās iespējām ārpus cietuma. Taču mazāk nekā trešdaļa iestāžu atļauj ieslodzītajiem izmantot internetu, un arī šajos gadījumos ir noteikti ierobežojumi (Casey and Jarman, 2011:xiii).

Aizvien biežāk teātris tiek izmantots kā jauniešu informēšanas veids. Viens veiksmīgs piemērs ir "Odd teātris" (Teātris likumpārkāpēju attīstībai).

Teātris

“Odd” Teātra grupa ir salīdzinoši jauna un dinamiska organizācija, kas cenšas radīt sabiedrības neaizsargāto grupu balsis, rīkojot teātra darbnīcas par konkrētām problēmām. Šajā gadījumā teātris tiek izmantots kā radošs izteiksmes un saziņas līdzeklis indivīdu un grupu izpratnes veicināšanai, pieredzes apmaiņai un novērtēšanai. Teātris ir efektīvs līdzeklis šī uzdevuma veikšanai, jo ļauj distancēties no realitātes, paraudzīties uz pasauli gluži citādi, varbūt ar pavisam cita cilvēka acīm, tādējādi arī ļaujot saskatīt pašam sevi. (Heaviside, 2005:1)

Vienaudžu izglītība

Pētījumi liecina, ka vienaudžu izglītībā balstītas pieejas cietuma vidē var būt veselības aprūpes nodrošināšanu un veselības uzlabošanu atbalstošs mehānisms (Institute for Health and Well-being, n.d.). Kopš septiņdesmitajiem gadiem šāda pieeja izmantota vairākās valstīs attiecībā uz ieslodzītajiem ar narkotiku lietošanas problēmām (Carbellido et al., n.d.:11).

Pierādījumi liecina, ka vienaudžu izglītība darbojas. Piemēram, recidīvisma līmenis to vidū, kas bija iesaistīti kādā Apvienotās Karalistes projektā, bija mazāks nekā seši procenti, kas ir apmēram viena desmitā daļa no valsts vidējiem rādītājiem (Edgar et al., 2010).

Ir svarīgi noskaidrot, vai jūsu cietumā pastāv vienaudžu izglītības sistēma un, ja nē, vai tāda ir iespējama. Lai to izdarītu, ir svarīgi sadarboties ar citām iestādēm, noskaidrojot jūsu cietuma iespējas.

Vienaudžu apmācība ir noderīga divu galveno iemeslu dēļ. Pirmkārt, tā nodrošina resursus pārslogotajām cietumu nodaļām. Otrkārt, tā rada vienaudžu izglītājos “vērtības sajūtu, jo viņi palīdz citiem iegūt kvalifikācijas” (Prisoners’ Education Trust, n.d.). Pašu par sevi to parasti neuzskata par alternatīvu pastāvošajiem izglītības procesiem (Carbellido et al., n.d.:11).

Vienaudžu izglītības projektiem parasti ir līdzīgs modelis. Parasti tajos iesaistīts neliels jauniešu skaits, kurus apmāca par izglītotajiem. Nodarbības aptver tādus tematus kā vērtības, pašapziņa, konfidencialitāte, vara, atbilstošas robežas un komunikācijas prasmes. Nodarbības ir interaktīvas, tajās ir līdzsvars starp teoriju un praktiskajiem elementiem. Kad tās pabeigtas, vienaudžu izglītotājs saņem atzītu kvalifikāciju.

Apmācību var iniciēt ārēji darbinieki. Taču parasti apmācību pakāpeniski uztic speciāli apmācītiem cietuma darbiniekiem. Piemēram, Apvienotās Karalistes Cietumu izglītības pārvaldes Ročesteras projektā pārvalde apmāca izglītības nodaļas darbiniekus, lai tie varētu pārņemt šo pienākumu (Prisoners’ Education Trust, n.d.; skat. tālāk “Labas prakses piemēri”).

Darbinieku loma

Cietuma darbiniekiem ir ārkārtīgi liela ietekme ieslodzīto jauniešu ikdienas dzīvē. Potenciāli viņi var būt gan paraugs, gan autoritāte. Tāpat arī cietuma darbinieki ir svarīgi starpnieki visu veidu informācijas nodošanā. Nepieciešama visu līmeņu darbinieku apmācība.

Kaut arī dažas iestādes tagad izvēlas vispārēju pieeju veselības veicināšanai visā cietumā, ir būtiski, lai visiem darbiniekiem būtu zināšanas un prasmes, kas nepieciešamas veselības izglītības veicināšanai, un lai visi izmantotu iespējas vēstīt par veselīgu dzīves veidu. (Mooney et al., 2007:6)

“Prosociālā modelēšana” ir īpaši iedarbīga pieeja, tā mudina darbiniekus, kuri rūpējas par “nebrīvprātīgiem klientiem” (ne tikai cietumu vidē) pašiem rādīt atbilstošas uzvedības piemēru (Trotter, 2009). Prosociālā modelēšana ir saistīta ar dažādu pozitīvu rīcību demonstrēšanu, piemēram, ierasties laikā uz tikšanos, būt godīgam un uzticamam, izteikties par citiem pozitīvi, cienīt citu cilvēku viedokli, kā arī paust empātiju un dalīties pieredzē (Trotter, 2009:114).

Pro-sociāla modelēšana

“Tiem, kas atbild par drošību cietumā, jādarbojas saskaņoti ar tiem, kas specializējas sociālajos un izglītības jautājumos. Tā nevajadzētu būt, ka psihologs rīkojas vienā veidā, bet apsargs – citā...Jauniešiem jāredz cienīgi paraugi...Ja ieslodzītais jauniešis apmeklē nodarbību par smēķēšanas kaitīgumu vai higiēnu, bet redz apsargu smēķējam vai nometam izsmēķi uz grīdas, tas nedos nekādu labumu, jo svarīgs ir piemērs.” (Rumānija, cietuma psihologs)

kam

Šis modulis ir domāts jauniešiem. Taču iespējams, ka dažādām vecuma grupām nepieciešami to vecumam adaptēti materiāli.

Ir svarīgi kontaktēties ar jūsu cietuma izglītības darbiniekiem un veselības aprūpes komandu, lai īstenotu jauniešu iesaistīšanos veicinošas aktivitātes.

kā

Turpmākās aktivitātes veidotas, lai kopā ar ieslodzītajiem jauniešiem izpētītu veidus, kā viņi varētu iesaistīties pārveidojošā mācīšanās pieredzē, nevis vienkārši uzklausi norādījumus, kas jā dara. Tas atspoguļo pamatprincipu, kas ievērots visos moduļos.

Aktivitātes jā adaptē konkrētajai vecuma grupai.

Grupas noteikumi

Pirms sākt darbu, ir vērts ieviest pamatnoteikumus. Tie ir noteikumi, kurus bērni, jaunieši un pieaugušie izveido un piekrīt ievērot.

Laiks: 10 minūtes

Nepieciešamie materiāli: Līmlapiņas un pildspalvas; papīra tāfele statīvā un marķieri

Metode: Jaunieši jāsadala mazās grupās, tām jāapspiež, kas, viņuprāt, ir svarīgi, lai nodarbība izdotos. Tie var būt noteikumi par uzvedību vai par to, kā strādāt. Grupām jā saraksta savas idejas uz līmlapiņām un jāpiestiprina tās pie ziņojumu dēļa. Pasniedzējam idejas jā uzraksta uz papīra tāfeles un jāpiestiprina pie sienas visu kursa laiku.

Grupa var izlemt par to, kādas būs noteikumu pārkāpšanas sekas. Visiem grupā jābūt vienisprātis par šādām sekām (Lewis and Heer, 2008: 63).

Iespējamais pamatnoteikumu saraksts:

- *Uzklausīt citus*
- *Vienlaikus runā tikai viens cilvēks*
- *Cienīt citu viedokli*
- *Var nepiekrīt viedoklim, bet nevērsties pret cilvēku*
- *Jautrībai ir jābūt, bet nedrīkst smieties par citu uzskatiem*
- *Visiem ir iespēja izteikties - piedalies!*
- *Lamāties nedrīkst!*
- *Kauties nedrīkst!*
- *Vienosimies, kas notiks, ja kāds uzvedas slikti*
- *Konfidencialitāte un bērnu drošība ir svarīgākas par visu*
- *Esiet godīgi*

Piedalīšanās

Šīs aktivitātes ir veidotas tā, lai ieslodzītie jaunieši varētu padomāt par to, kāda varētu būt viņu iespējamā loma cietuma lēmumu pieņemšanas procesā. Tas vienmēr jāpielāgo vietējai situācijai. Piedalīšanās galvenais princips ir, ka tām jābūt nozīmīgām priekš ieslodzītajiem.

Diskusija - sniega bumba

Šī aktivitāte veidota tā, lai palīdzētu jauniešiem uzņemties atbildību par mācīšanās procesu.

Laiks: 30–45 minūtes

Nepieciešamie materiāli: Liels papīrs un marķieri

Metode: Uzdodiet dalībniekiem jautājumu, piemēram: Kā varam uzlabot izglītību par narkotikām? vai, Kā varam uzlabot uzvedību mūsu iestādē?

Lūdziet dalībniekus 5–10 minūtes strādāt individuāli un pierakstīt savas domas vai izjūtas par šo tematu. Pēc tam uzaiciniet viņus izveidot nelielas grupas, kurās salīdzināt savas idejas un izveidot grupas kopējo ideju sarakstu.

Ja grupa ir pietiekami liela, tad uzaiciniet mazās grupas apvienoties, izveidojot lielākas grupas, un šo procesu atkārtot lielajās grupās, izveidojot ideju sarakstu. Kad grupas ir izsmēlušas savas idejas, apspriediet katru ideju visā grupa kopā un mēģiniet vienoties par vienprātīgi atbalstītu "piecu vadošo" ideju sarakstu.

'Kādā veidā, kādā veidā, kādā veidā?'

Šī aktivitāte veidota tā, lai mudinātu jauniešus sākt domāt par to, kādā veidā ieslodzītie jaunieši varētu spēlēt lielāku lomu cietuma lēmumu pieņemšanas procesā.

Laiks: 20 minūtes

Nepieciešamie materiāli: Liels papīrs un marķieri

Metode: Uzrakstiet uz liela papīra jautājumu "Kādā veidā..." un uzvelciet četras vai piecas no tā izejošas bultas. Uzdodiet jautājumu un bultu galos uzrakstiet jebkurus ierosinājumus. Pavaicājiet, piemēram: Kādā veidā mēs varētu vairāk iesaistīt jauniešus lēmumu pieņemšanā cietumā?

Apspriediet ierosinājumus detalizētāk, vaicājot "Kādā veidā...?" Dalībnieki var ierosināt "Vairāk runājiet ar mums". Tad jums jāvaicā: "Kādā veidā?", uz ko viņi varētu atbildēt: "Rīkojiet vairāk sanāksmju, kurās vaicājiet mūsu viedokli". Tā jums par katru jājauc "Kādā veidā?". Un tā tālāk, līdz izveidojies garš ideju saraksts

Vispirms bērni

Bieži vien ieslodzītos jauniešus definē atbilstoši viņu likumpārkāpēju statusam. Šī aktivitāte veidota tā, lai palīdzētu ieslodzītajiem jauniešiem padomāt par to, kā viņi paši sevi uztver.

Grafiti siena

Šī aktivitāte domāta, lai kopā ar jauniešiem izzinātu viņu vajadzības un mudinātu viņus meklēt palīdzību/ motivētu viņus.

Laiks: 10–20 minūtes

Nepieciešamie materiāli: Liels papīrs, pildspalvas un marķieri

Metode: Iedodiet dalībniekiem problēmu vai jautājumu apspriešanai, piemēram, "Kas jums jādara, iznākot no cietuma?" Aiciniet viņus pasniegt savu viedokli mākslinieciski, izmantojot papīru, pildspalvas un marķierus. Kad visi pabeiguši, varat lūgt, lai katrs dalībnieks paskaidro savu attēlu vai zīmējumu.

Mācīšanās mērķu noteikšana

Šī aktivitāte veidota tā, lai palīdzētu jauniešiem noteikt pašiem savus mācīšanās mērķus.

Laiks: 10–20 minūtes

Nepieciešamie materiāli: Papīra tāfele un līmlapiņas

Metode: Uzdodiet dalībniekiem jautājumu, uz kuru piedāvājat deviņas atbildes, un lūdziet, lai viņi tās sakārto prioritārā secībā. Piemēram, pavaicāji: Kādām vajadzībām cietuma priekšniekam vajadzētu tērēt viņu naudu? Tad piedāvāji šādas atbildes, kuras tiem jāsakārto prioritārā secībā: labākam uzturam; aizkariem un paklājiem visās guļamistabās; lai algotu vairāk darbinieku; labākam sporta zāles aprīkojumam; vairāk projektu darba pieredzes gūšanai; vairāk telefona zvanu jauniešiem; vairāk aktivitāšu korpusos; vairāk palīdzības jauniešiem ar garīgās veselības problēmām [un vēl viens variants].

Uzrakstiet katru ideju uz līmlapiņas un lūdziet grupu tās sakārtot romba formā (1 ideja pašā augšā, 2 kā nākamās zem tās, 3 vidū, 2 kā otrās no apakšas, 1 pašā apakšā).

Izkārtojums: pati augšējā kā svarīgākā prioritāte, līdz apakšējai kā mazsvarīgākajai.

Pasakiet dalībniekiem, ka viņiem kā grupai jāvienojas un ka viņi var pārvietot idejas tik ilgi, līdz panākts tāds izkārtojums, kuram visi piekrīt. Kamēr viņi to dara, lūdziet, lai viņi paskaidro iemeslus un pavaicāji, vai ir vēl kaut kas, ko vajadzētu uzlabot cietuma dzīvē.

Pašnovērtējums

Aktivitāte veidota, lai palīdzētu jauniešiem noskaidrot, kas viņiem nepieciešams, lai viņi varētu vislabāk mācīties.

Laiks: 10–20 minūtes

Nepieciešamie materiāli: Papīra tāfele un līmlapiņas

Metode: Lūdziet dalībniekus sadalīties grupās un izdomāt trīs lietas, kas palīdz viņiem kaut ko jaunu iemācīties.

Lūdziet, lai viņi tās uzraksta uz līmlapiņām un pielīmē pie sienas. Pasniedzējam jāizveido apkopojums par grupu noskaidrotajām problēmām.

Veselības veicināšanas dienas organizēšana

Veselības veicināšanas pasākumu efektivitāte ir pierādīta, tāpēc ir svarīgi apsvērt šādu aktivitāšu rīkošanu. Rīkojot veselības veicināšanas dienu, jābalstās uz prasmēm, kas iegūtas citās jomās un sasaucas ar pašapziņas un organizatorisko prasmju attīstīšanu. Jaunieši vispirms jāiesaista un jāmotivē, lai viņi līdzdarbotos šādā veselības veicināšanas izglītojošā dienā vai rītā. Tāpat arī būtu labi, ja ieslodzītie jaunieši kopā ar profesionāliem darbiniekiem pasākuma dienā darbotos kā vienaudžu izglītotāji.

Šīs aktivitātes mērķi ir:

- izcelt izvēlētā temata nozīmīgumu; (piemēram - smēķēšanas, neveselīga uztura, problemātiskas narkotiku lietošanas, garīgās veselības un taml); paskaidrot, ka daudziem likumpārkāpējiem cietums ir vienreizēja iespēja to pārtraukt vai saņemt palīdzību;
- veicināt izpratni, ka šāda veida pasākumi/ iniciatīvas var būt ļoti sekmīgas gan attiecībā uz ieslodzītajiem, gan cietumu darbiniekiem;

- iesaistīt pasākumā praktiķus no vietējās sabiedrības;
- iesaistīt ieslodzītos kā vienaudžu izglītotājus.

Šīs aktivitātes pamatā ir pretsmēķēšanas kampaņa cietumā. Tas var būt labs piemērs, kā to iespējams realizēt cietumā.

<http://www.nosmokingday.org.uk/downloads/settingsguides/Prisons%20Guide.pdf>

Laiks: Divas vai trīs nedēļas. Nepieciešamā laika apjoms lielā mērā ir atkarīgs no cietuma darbinieku atbalsta un ietvertajām veselības jomām, kā arī iesaistīto jauniešu skaita un motivācijas.

Nepieciešamie materiāli: Papīrs, pildspalvas, līmlapiņas

Metode: Pirmais uzdevums ir panākt, lai jaunieši noskaidro svarīgāko jomu, par kuru viņi gribētu iegūt informāciju - piemēram, par smēķēšanas atmešanu, veselīgu uzturu, drošu seksu un tā tālāk. Sadaliet jauniešus nelielās grupās un lūdziet, lai viņi sarīko prāta vētru par pasākuma idejām. Tad palūdziet, lai viņi uzraksta savas idejas uz līmlapiņām un sakārto uz sienas svarīguma secībā. Nākamajā solī vadītājam jāapvieno visu grupu idejas un jāvienojas par galīgo tematu.

Aiciniet grupas izlemt, kas jāiekļauj dienas plānā, izmantojot mazās grupas un pieņemot galīgo lēmumu kopējā grupā. Būtiskas aktivitātes varētu būt veselības pārbaudes, fiziskās sagatavotības sacensības sporta zālē, sponsorēti treniņi, izmantojot velotrenažierus, dzejas/ sacerējumu konkursi vai mākslas konkursi.

Jauniešiem tad ir jāsaplāno, kurš atbildēs par kuru aktivitāti.

Lūdziet jauniešus novērtēt pasākumu, it īpaši - noteikt, ko viņi no šīs aktivitātes iemācījušies un kāda veida mācības viņi vēl vēlētos.

Labas prakses piemēri

Jauniešu iesaistīšana – jauniešu forums

Brinsfordas iestāde nepilngadīgajiem likumpārkāpējiem nodrošināja jauniešiem vairākas iespējas piedalīties pakalpojumu izstrādē un sniegšanā. Tika nodibināts Jauniešu forums, lai dotu jauniešiem iespēju paust savu viedokli par dzīvi ieslodzījuma vietā un piedalīties lēmumu pieņemšanā. Jaunieši reizi mēnesī satikās ar darbiniekiem, lai apspriestu problemātiskus jautājumus un sniegtu ieteikumus par iespējamu pakalpojumu uzlabošanu. Starp izpildītajiem lūgumiem bija, piemēram, termosi, lai jaunieši naktī varētu pagatavot siltus dzērienus, paklāji, lai istabas būtu mājīgākas, un aizkari, lai vasarās aizmirstu gaismu. Tāpat arī forums ietekmēja Brinsfordas iestādes lēmumu algot pilna laika darbinieku attiecībām starp rasēm, palielināt telefona zvanu pabalstu ārzemniekiem un uzlabot piekļuvi frizierim.

Garīgās veselības pasākums

Tornkrosas iestāde nepilngadīgajiem likumpārkāpējiem katru gadu organizē aktivitātes nedēļas garumā, atzīmējot Pasaules garīgās veselības dienu un mudinot jauniešus rūpēties par savu garīgo veselību. 2006.gadā notika tādas aktivitātes kā jogas nodarbības, relaksācijas sesijas, tematiski dzejas konkursi, kā arī mūzikas un noskaņu darbnīcas.

Atsauces un resursi

- A Career Change (2012). 'Working With Young Offenders', A Career Change Website. Online: <http://www.acareerchange.co.uk/working-with-young-offenders.html> [Accessed 28/06/2012].
- Berelowitz, S. with Hibbert, P. (2011). 'I think I must have been born bad': Emotional well-being and mental health of children and young people in the Youth Justice System. London: Office of the Children's Commissioner.
- Braggins, J. and Talbot, J. (2006). Wings of Learning: the role of the prison officer in supporting prisoner education. London: Centre for Crime and Justice Studies and Esmé Fairbairn Foundation.
- Carbellido, C., Castejon, O., Pintado, P. and Porras, J. (n.d.). Guide of Peer Health Education in Prison. Madrid: Ministerio de Interior and Ministerio de Sanidad Y Consumo. Online: http://www.institucionpenitenciaria.es/web/export/sites/default/datos/descargables/saludpublica/Peer_Health_Education_in_Prison.pdf [Accessed 27/06/2012].
- Casey, J. and Jarman, B. (2011). The Social Reintegration of Ex-Prisoners in Council of Europe Member States. Brussels: The Quaker Council for European Affairs.
- Clark, A. and Moss, P. (2011). Listening to Young Children: the Mosaic Approach. London: National Children's Bureau.
- Council of Europe (2006), European Prison Rules.
- Edgar, K., Jacobson, J. and Biggar, K. (2010). Time Well Spent: A practical guide to active citizenship and volunteering in prison. London: Prison Reform Trust. Online: <http://www.prisonreformtrust.org.uk/Portals/0/Documents/Time%20Well%20Spent%20report%20lo.pdf> [Accessed 10/06/2012].
- Faber, A. and Mazlish, E. (2004). How to Talk So Kids Will Listen & Listen So Kids Will Talk. HarperCollins Publishers. Online: <http://www.parentbooksummaries.com/wp-content/uploads/2010/08/02-How-to-Talk-so-Kids-Will-Listen.pdf> [Accessed 25/06/2012]
- Heaviside, C. (2005). 'Open Spaces: Theatre in Peruvian Prisons', Justice of the Peace 169, pp. 1–3. Online: <http://www.oddtheatrecompany.com/ODD/THEATRE/images/OpenSpaces.pdf> [Accessed 27/06/2012].
- Institute for Health and Well-Being (n.d.). 'Peers in Prison Settings (PiPS)'. Website. Leeds Metropolitan University. Online: http://www.leedsmet.ac.uk/pips/files/PIPS_Project_Information.pdf [Accessed 27/06/2012].

- Lewis, E. and Heer, B. (2008). Delivering 'Every Child Matters' in Secure Settings: A practical toolkit for improving the health and wellbeing of young people, London, National Children's Bureau. Online: http://www.justice.gov.uk/downloads/youth-justice/custody/hein_toolkit_final.pdf [Accessed 17/05/2012].
- McLeod, A (2008). Listening to Children: a practitioner's guide. London: Jessica Kingsley Publications.
- Mooney, A., Statham, J. and Storey, P. (2007). The Health of Children and Young People in Secure Settings. London: Thomas Coram Research Unit and Department of Health. Online: http://eprints.ioe.ac.uk/53/1/Health_children_in_secure_settings.pdf [Accessed 27/06/2012].
- Nahmad-Williams, L.D. (2011). "The Cinderella service": Teaching in prisons and young offender institutions in England and Wales.' Leicester: University of Leicester PhD Thesis.
- Prisoners' Education Trust (n.d.). 'Prisoners' Education Trust Peer Mentoring Project'. Online: <http://www.prisonerseducation.org.uk/index.php?id=112> [Accessed 10/07/2012].
- Schuller, T. (2009). Crime and Lifelong Learning. Leicester: National Institute of Adult Continuing Education.
- Thomas, E and Buck, K. (2011). "Mentoring for Progression": bringing the benefits of peer mentoring to non-traditional learners'. Lifelong Learning Networks. Online: <http://www.lifelonglearningnetworks.org.uk/uploads/document/773/mentoring-for-progression.pdf> [Accessed 10/07/2012].
- Trotter, C. (2009). 'Pro-social modelling', European Journal of Probation, 1 (2), pp 142–152. Online: http://www.ejprob.ro/uploads_ro/693/Pro-social_modelling.pdf [Accessed 29/06/2012].
- UNHCHR (1955). Standard Minimum Rules for the Treatment of Prisoners. Online: <http://www2.ohchr.org/english/law/treatmentprisoners.htm> [Accessed 27/06/2012].
- UNHRC, The Right to Education of Persons in Detention: Report of the Special Rapporteur on the right to education. Online: http://www2.ohchr.org/english/bodies/hrcouncil/docs/11session/A.HRC.11.8_en.pdf [Accessed 27/06/2012] p. 7
- Youth Justice Board (2008). Education, Training and Employment: Source document. London: Youth Justice Board. Online: <http://www.justice.gov.uk/downloads/youth-justice/yjb-toolkits/ete/ete-source-document.pdf> [Accessed 22/06/2012].

2. Ķermenis un higiēna

kas

Pusaudžu vecumposms (adolescence) ir sarežģīts pārejas posms no bērna kļūstot par pieaugušo. Šo terminu lieto, attiecinot uz visām fiziskajām pārmaiņām, kas notiek ar zēnu vai meiteni. Pubertāte ir posms, kad norisinās fiziskā un seksuālā nobriešana. Tas notiek pateicoties hormonu darbībai. Pubertātes laikā endokrīnās sistēmas dziedzeri izdala hormonus, kas rada ķermeniskās izmaiņas un sekundāro dzimumpazīmju attīstību. Hormonu darbība ietekmē arī pastiprinātu svīšanu, ķermeņa aromātu un izsitumu (acne) veidošanos.

Straujās fiziskās izmaiņas iet roku rokā ar nozīmīgām psiholoģiskām pārmaiņām, īpaši attiecībā uz to, kā jaunieši uztver pats sevi. Jaunietim vai jaunieci jāpielāgojas jaunajam ķermeņa tēlam un seksualitātes jautājumiem

kāpēc

Pasaules Veselības organizācijas (WHO, 2010:38-50) izveidotajos seksualitātes apmācības standartos norādīts, ka tādas mācību tēmas kā cilvēka ķermenis, ķermeņa attīstība un higiēna, ir nozīmīgas visā bērnības un pusaudžu laika posmā.

Pubertātes laikā notiek visa veida izmaiņas ķermenī – tas attīstās un nobriest fiziski un seksuāli. Ne visi jaunieši ir saņēmuši pietiekamu informāciju par šiem jautājumiem skolā vai ģimenē. Pat skolās, kur tiek nodrošināta seksuālās veselības mācība, daudzi zēni un meitenes joprojām jūtas nesagatavoti ar pubertāti saistītajām izmaiņām. Tas mums norāda, ka šie nozīmīgie jautājumi netiek pasniegti tādā veidā, kas būtu pietiekami noderīgi pusaudžiem (Developing Adolescents: A Reference for Professionals, n.d.).

Pārmaiņas nes līdzi arī jaunu atbildību – rūpes par higiēnu. Arī šādu zināšanu jaunietim var nebūt. Savukārt nezināšana higiēnas jomā var būtiski ietekmēt jaunieša sociālo dzīvi.

Tieši tādēļ pusaudžu vecums ir vislabākais laiks, kad mācīties par savu ķermeni un tā funkcijām un arī to, kā pareizi rūpēties par ķermeni.

Atbilstošas, pareizas un pozitīvas zināšanas par savu ķermeni un higiēnu var veidot cieņpilnāku attieksmi gan pret savu ķermeni, gan sevi pašu, veicināt veselību un labklājību, un mazināt riskus.

Pētījuma, kurš tika veikts šī projekta ietvaros, rezultāti parādīja, ka gan ieslodzītie jaunieši, gan cietuma darbinieki uzskata, ka tēmām par ķermeņa izmaiņām pubertātes periodā būtu jābūt to tēmu sarakstā, kuras tiek apspriestas un mācītas cietumā.

kas

Moduļa mērķgrupa ir ļoti plaša. Par šiem svarīgajiem jautājumiem ir jārunā ar katru jauniešu. Šeit piedāvātās vienkāršās aktivitātes var izmantot, lai pārrunātu ļoti plašu tēmu loku – attīstību, ķermeņa izmaiņas, seksualitātes attīstību, ķermeņa tēlu, rūpes par ķermeni, higiēnu. Aktivitātes var palīdzēt noskaidrot jauniešu pašreizējo zināšanu un izpratnes līmeni par šiem jautājumiem, kā arī dod iespēju papildināt zināšanas un labot kļūdainos priekšstatus.

Šajā modulī piedāvātās aktivitātes un informatīvās lapaņas var izmantot praktiski jebkurš cietuma darbinieks – nav nepieciešamas specifiskas zināšanas vai sagatavotība. Gandrīz jebkuram pieaugušam cilvēkam ir nepieciešamā pamatzināšanas par ķermeni un higiēnu un šie materiāli ir izveidoti, lai palīdzētu runāt par šiem jautājumiem. Tāpat šos materiālus var izmantot medicīnas darbinieki savās konsultācijās vai speciāli apmācīti grupu nodarbību vadītāji, iekļaujot kādā apmācību programmā. Tādā veidā katrs darbinieks var izmantot piedāvātos materiālus, balstoties un izmantojot kopā ar savu iepriekšējo pieredzi un zināšanām.

kā

Lai palīdzētu izzināt šos jautājumus, modulī atrodami vairāki vienkārši izmantojami un atraktīvi uzdevumi un informācijas lapas. Šo moduli var integrēt ar informāciju un aktivitātēm no Seksualitātes un HIV moduļiem.

Modulī ir divas aktivitātes ar darba lapām, kā arī iespējamie to izmantošanas apraksti.

Aktivitātes

- Kā rūpēties par savu ķermeni? Ar darba lapu/ zīmējumu
- Personīgie priekšmeti. Ar darba lapu/ zīmējumu

Modulī atrodamas arī trīs informatīvas lapas, kuras var izmantot aktivitātēs, vai arī izdalīt individuāli.

Informācijas lapas

- Par Smakām jeb Īsa pamācība par smakām
- Informācijas lapa sievietēm
- Informācijas lapa vīriešiem

1. Aktivitāte: Kā rūpēties par savu ķermeni?

Mērķis:

- Noskaidrot dalībnieku izpratni un zināšanas par ķermeņa higiēnu
- Papildināt zināšanas un kļedēt maldīgus priekšstatus par šo tēmu

Laiks:

30 minūtes vai atbilstoši nepieciešamībai

Nepieciešamie materiāli:

Lapa ar vīrieša vai sievietes ķermeņa attēlu, rakstāmpiederumi

Ja uzdevums tiks veikts grupā - lielās lapas, flomāsteri

Metode:

Uzdevumu var izmantot dažādi – individuālās sarunās ar medicīnas personālu, skolotāju vai vienības priekšnieku. Kā arī šo uzdevumu var izmantot grupu aktivitātei.

Uzdevumu izmantojot individuāli:

Klientam tiek iedota lapa ar sava dzimuma ķermeņa attēla zīmējumu. Un piedāvāts aizpildīt ierakstot visus viņam/viņai zināmos veidus, kā rūpēties par ķermeņa veselību un izskatu. To var darīt individuālas sarunas laikā, vai arī dot aizpildīt individuāli uz nākošo tikšanās reizi. Klientu var pamudināt ar uzvedinošiem jautājumiem, piemēram:

Kā, Tavuprāt, jārūpējas par matiem?

Kā pareizi rūpēties par nagiem?

Kāda atpūta vai fiziskā aktivitāte nepieciešama ķermenim?

Pēc tam kopā ar klientu tiek pārrunātas visas viņa ierakstītās aktivitātes un darbības, papildinot tās vai nepieciešamības gadījumā, labojot kļūdainus priekšstatus.

Uzdevumu izmantojot grupā:

Grupas dalībniekiem vispirms tiek lūgts aizpildīt lapas individuāli. Tad dalībniekus sadala mazākās grupās un katrai grupai tiek iedota lielā lapa un flomāsteri. Katrai grupai jāuzzīmē cilvēka ķermeņa attēls un jāpieraksta klāt visus viņiem zināmos veidus, kā rūpēties par ķermeni. Var veidot sacensību grupu starpā, kura spēš nosaukt vairāk veidus.

Darbu nobeidz ar diskusiju papildinot vai nepieciešamības gadījumā, labojot kļūdainus priekšstatus.

Darba lapa: Kā rūpēties par savu ķermeni?

Vīrietis



Darba lapa: Kā rūpēties par savu ķermeni?

Sieviete



2. Aktivitāte: Personīgie priekšmeti

Mērķis:

- Noskaidrot dalībnieku izpratni un zināšanas par personīgo/higiēnas priekšmetu lietošanu, īpaši uzsverot higiēnas un inficēšanās aspektus
- Papildināt zināšanas un kļiedēt maldīgus priekšstatus par šo tēmu

Laiks:

30 minūtes vai atbilstoši nepieciešamībai

Nepieciešamie materiāli:

Izdales lapa „Personīgie priekšmeti”, rakstāmpiederumi

Ja uzdevums tiks veikts grupā - lielās lapas, flomāsteri

Metode:

Uzdevumu var izmantot dažādi – individuālās sarunās ar medicīnas personālu, skolotāju vai vienības priekšnieku. Kā arī šo uzdevumu var izmantot grupu aktivitātei.

Uzdevumu izmantojot individuāli:

Klientam tiek iedota darba lapa „Personīgie priekšmeti”. Darbinieks lūdz to aizpildīt, ierakstot atbilstoši pretī katram priekšmetam – vai var mainīties ar šo personīgo priekšmetu un kādi ir vai nav inficēšanās riski. To var darīt individuālas sarunas laikā, vai arī dot aizpildīt individuāli uz nākošo tikšanās reizi.





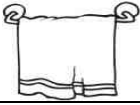

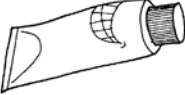





Pēc tam kopā ar klientu tiek pārrunātas ierakstītās atbildes, papildinot tās vai nepieciešamības gadījumā, izlabojot kļūdainus priekšstatus.

Uzdevumu izmantojot grupā:





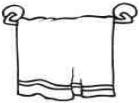

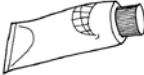





Grupas dalībniekiem vispirms tiek lūgts aizpildīt lapas individuāli. Kad lapas aizpildītas, grupas vadītājs sauc priekšmetus pēc kārtas un lūdz balsot „var vai nevar mainīties ar šo priekšmetu”, pieceļoties kājās vai paceļot rokas augšā. Pēc tam vadītājs lūdz grupas dalībniekus pamatot savu viedokli, izsakoties kāpēc to var vai nevar darīt.

Darbu nobeidz ar diskusiju papildinot vai nepieciešamības gadījumā, labojot kļūdainus priekšstatus.

Darba lapa - Personīgie priekšmeti

| | Drīkst/nedrīkst mainīties | Kāpēc? Kādas infekcijas var/nevar tikt pārnestas? |
|--|---------------------------|---|
| Krūze  | | |
| Zobu birste  | | |
| Ķemme  | | |
| Ziepes  | | |
| Dvielis  | | |
| Nagu šķēres  | | |
| Zobu pasta  | | |
| Apakšveļa  | | |
| Skuveklis  | | |
| Dezodorants  | | |
| Adata  | | |
| Šļirce  | | |

Atbilžu lapa Personīgie priekšmeti

| | Drīkst/nedrīkst mainīties | Kāpēc? Kādas infekcijas var/nevar tikt pārnestas? |
|---|-----------------------------------|--|
| Krūze  | <i>Drīkst mainīties</i> | <i>Ja krūze ir nomazgāta pirms dot otram, nav nekāda inficēšanās riska.</i> |
| Zobu birste  | <i>Nedrīkst mainīties</i> | <i>Risks inficēties ar hepatītu.</i> |
| Ķemme  | <i>Nedrīkst mainīties</i> | <i>Var dabūt galvas utis.</i> |
| Ziepes  | <i>Drīkst mainīties</i> | <i>Nav inficēšanās risku.</i> |
| Dvielis  | <i>Nedrīkst mainīties</i> | <i>Risks inficēties ar seksuāli transmisīvām infekcijām, ādas slimībām.</i> |
| Nagu šķēres  | <i>Nedrīkst mainīties</i> | <i>Risks inficēties ar hepatītu, sēnīšu slimībām.</i> |
| Zobu pasta  | <i>Drīkst mainīties</i> | <i>Nav inficēšanās risku.</i> |
| Apakšveļa  | <i>Nedrīkst mainīties</i> | <i>Risks inficēties ar sti, lipīgajām ādas slimībām, utīm.</i> |
| Skuveklis  | <i>Nedrīkst mainīties</i> | <i>Risks inficēties ar hepatītu, HIV un citām ar asinīm pārnesamām infekcijām.</i> |
| Dezodorants  | <i>Drīkst/ Nedrīkst mainīties</i> | <i>Nav riska ar izsmidzināmiem. Risks, ja ādas kontakta/rullišu.</i> |
| Adatas  | <i>Nedrīkst mainīties</i> | <i>Risks inficēties ar hepatītu, HIV un citām ar asinīm pārnesamām infekcijām.</i> |
| Šļirce  | <i>Nedrīkst mainīties</i> | <i>Risks inficēties ar hepatītu, HIV un citām ar asinīm pārnesamām infekcijām.</i> |

Informācijas lapa

Par Smakām jeb Īsa Pamācība par Smakām

Katram cilvēkam ir savs aromāts – vienam vairāk izteikts, otram mazāk.

Ķermeņa aromāts ir atkarīgs no ķermeņa īpatnībām, pārtikas, higiēnas un arī veselības problēmām.

Cilvēks pats to var arī nejust, jo mēs ļoti ātri aprodam ar savu ķermeņa aromātu.

Nepatīkama smaka atgrūž cilvēkus!

Kāpēc smako un ko darīt!

Mute

Slikta elpa ir ļoti nepatīkama lieta. Tam var būt vairāki iemesli – netīri zobi, bojāti zobi, smaganu slimības, problēmas ar gremošanas traktu.

Ko darīt:

Regulāri jātīra zobi, vismaz 2 reizes dienā.

Jālieto zobu diegs, lai iztīrītu ēdiena paliekas, kas uzkrājas zobu spraugās.

Jātīra arī mēle, jo uz mēles sakrājas mikrobi.

Jālieto pietiekami daudz šķidruma.



Paduses

Visi cilvēki svīst, citi vairāk, citi mazāk. Sviedri paši par sevi nemaz nesmird. Smaka veidojas no baktērijām, kas ir uz ādas. Kad sviedri sastopas ar baktērijām, veidojas smaka.

Ko darīt:

Regulāri jāmazgā paduses un viss ķermenis kopumā - reizi dienā zem dušas un reizi nedēļā vannā vai pirtī. Tad baktērijām būs mazāk vietas, kur pieķerties. Ja nav iespējams katru dienu iet zem dušas, tad vakaros jānomazgā vismaz rokas, paduses, kakls, ārējie dzimumorgāni un kājas.

Ja paduses ir izskūtas, tad ir mazāk vietas baktērijām, līdz ar to mazāka smaka.

Lieto dezodorantus, bet tikai uz tīras ādas. Kopā ar netīru ādu, smaka var būt vēl nepatīkamāka.



Drēbes

Apģērbs piesūcas gan ar ķermeņa aromātu, gan sviedriem, gan ar apkārtējā vidē esošo aromātu.

Ko darīt:

Drēbes regulāri jāmaina un jāmazgā.

Drēbēm vajag pienācīgi izžūt, citādi tās var pievilkties ar mitruma un pelējuma smaku.



Dzimumorgāni

Intīmai higiēnai jāpievērš liela uzmanība. Dienas laikā ap dzimumorgāniem sakrājas gan urīna atliekas, gan dzimumorgānu dabīgie izdalījumi.

Ko darīt:

Dzimumorgānus jāmazgā katru dienu, vēlams no rīta un vakarā. Ja iespējams, izmanto speciālas ziepes.

Apakšveļa jāmaina katru dienu.



Kājas

Kāju pēdas un apavi arī var izdalīt nelāgu smaku. Smird netīras vai slimas kājas.

Ko darīt:

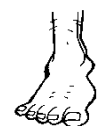
Kājas jāmazgā katru vakaru, kārtīgi jānosusina ar dvieli.

Labvēlīga vide kāju sēnišu attīstībai ir silta un mitra vide – to veicina slēgti un neērti apavi, sintētiska materiāla zeķes

Zeķes jāmaina katru dienu, vislabāk lietot kokvilnas zeķes.

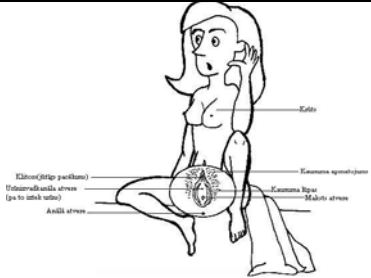
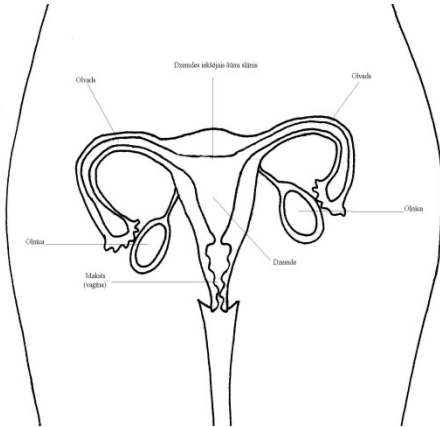
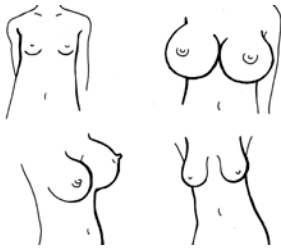
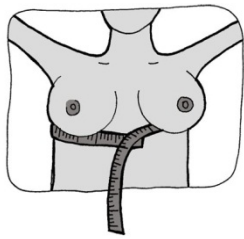

Neaizņemies no citiem zeķes, dvielus un apavus.

Ja kājas tiek regulāri mazgātas un tomēr smako, visticamāk, tā būs kājas sēnišu saslimšana – meklē ārsta palīdzību.



Kas nelikvidē smakas – dezodoranti, odekoloni, smaržas, ierīvēšanās ar ziepēm...

Informācijas lapa sievietēm

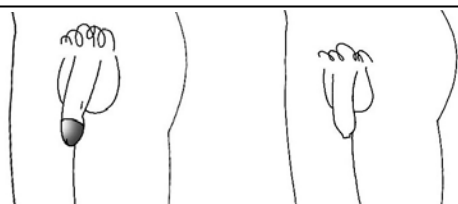
| | |
|---|---|
| <p>Sievietes ārējie dzimumorgāni</p> <p>Krūtis Kaunuma apmatojums Klitoris(jūtīgs pacēlums) Urīnizvadkanāla atvere (pa to iztek urīns) Kaunuma lūpas Maksts atvere Anālā atvere</p> |  |
| <p>Sievietes iekšējie dzimumorgāni</p> <p>Olvads Olnīca Dzemde</p> |  |
| <p>Sākoties pubertātei, katru mēnesi vienā no olnīcām attīstās olšūna, kura virzās lejup pa olvadu. Olšūnai virzoties lejup pa olvadu, dzemdes iekšējais slānis kļūst biezāks un gatavs apaugļotās olšūnas uzņemšanai. Ja, nonākot dzemdē, olšūna nav apaugļota, dzemdes iekšējais slānis noārdās, un kopā ar neapaugļoto olšūnu tiek izvadīts no ķermeņa. Asiņošanu sauc par mēnešreizēm (menstruāciju)</p> | |
| <p>Krūtis Bieži vien jaunieši ir nobažījušies par ārējo dzimumorgānu izmēriem. Puiši par dzimumlocekļa lielumu, bet meitenes par krūtīm. Krūtis var būt dažādu izmēru un formu, mīksta vai stingra. Dažām sievietēm viena krūtis var būt nedaudz lielāka par otru. Mazas, lielas, nokarenas, spicas.....</p> | <p>Lai iegādātos sev piemērotu krūšturi, vispirms ir jānoskaidro savu krūšu izmērs. Krūštura izmēru apzīmē ar apkārtmēru centimetros zem krūtīm un krūštura „bļodiņas” lielumu (A,B,C,D...), piemēram 70A.</p> |
|  |  |
| <p>Ārējie dzimumorgāni jāapmazgā divas reizes dienā ar ūdeni un speciālām ziepēm. Maksts nav jāskalo.</p>  | <p>Masturbēšana nozīmē, ka cilvēks aiztiek vai glauda savus dzimumorgānus (zēni-dzimumlocekli, meitenes-klitoru), jo tas ir patīkami. Masturbēšana ir katra paša izvēle. Daži to dara, citi – nē. To mēdz darīt jebkura vecuma sievietes un vīrieši. Masturbēšana nav kaitīga, tā var palīdzēt cilvēkam iepazīt savu ķermeni un seksuālās sajūtas. Tikpat normāli ir to nedarīt.</p> |

Informācijas lapa vīriešiem



Seksuālais briedums iestājas laikā starp desmit un astoņpadsmit gadiem. Tu izaudz garāks un kļūsti muskuļotāks. Pleci kļūst platāki un balss zemāka. Ģenitālijas (dzimumloceklis un sēklinieki) kļūst lielākas. Dažādās ķermeņa vietās parādās apmatojums.

Dažiem vīriešiem ādas kabatiņa apdzimumlocekļa galviņu (**priekšādiņa**) ir nogriezta, parasti medicīnisku vai reliģisku apsvērumu pēc. To sauc par apgraizīšanu.

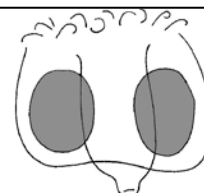


Apgraizīts dzimumloceklis

Neapgraizīts dzimumloceklis

Vīriešiem ir divi **sēklinieki** (olas, olinas, pauti) un tās atrodas sēklinieku maisiņā. Viena ola (parasti kreisā) vīriešiem visbiežāk nokarājas drusciņ zemāk nekā otra.

Dzimumloceklim ir divas galvenās daļas: galviņa un pats loceklis. Dzimumlocekļa galviņa ir īpaši jūtīga.

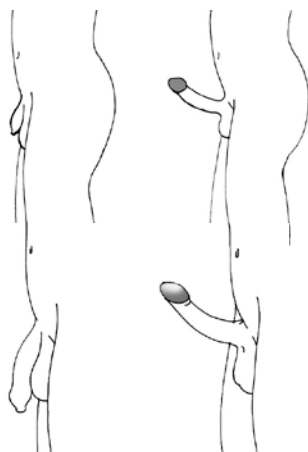
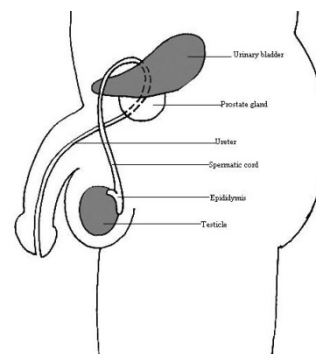


Erekcija nozīmē, ka dzimumloceklis paliek ciets un paceļas stāvus. Tas bieži notiek no rītiem. **Ejakulācija** ir tad, kad sperma izšļācas no uzbudināta dzimumlocekļa.

Ja tu vakaros kārtīgi nemazgājies, atbīdot priekšādiņu, zem tās uzkrājas ziedei līdzīga viela, ko sauc par smegmu. Tas ir normāli. Tomēr, ja negribi smirdēt pēc sasmakuša siera, mazgājies kārtīgi.

Dzimumlocekļa forma dažādiem vīriešiem var būt atšķirīga. Daudziem tas ir vērst uz vienu pusi. Jo lielāks ir dzimumloceklis, kad tas ir mīksts, jo mazāk tas „izaug”, vīrietim uzbudinoties. Ja tas ir neliels mīkstā stāvoklī, tas, droši vien, būs krietni lielāks, kad kļūs ciets.

Visiem vīriešiem dzimumlocekļa izmērs erekģētā stāvoklī ir diezgan līdzīgs.



Sēkla ir pienains šķidrums, kurā peld spermatozoīdi. Spermatozoīdi ir nepieciešami, lai apaugļotu sievietes olšūnu un radītu bērnus. Lai apaugļotu olšūnu, pietiek ar vienu spermatozoīdu. Orgasma laikā tiek izšļākta aptuveni tējkarote sēklas, kurā ir miljoniem spermatozoīdu.

Kad ejakulācija notiek miegā, to dēvē par "slapjo sapni". Tā ir pilnīgi dabiska parādība

Masturbēšana

Lielākā daļa vīriešu mēdz sevi „paberzēt”, lai panāktu erekciju un gūtu orgasmu (lai noiet). Masturbēšana ir katra paša izvēle. Daži to dara, citi – nē. To mēdz darīt jebkura vecuma sievietes un vīrieši. Masturbēšana nav kaitīga, tā var palīdzēt cilvēkam iepazīt savu ķermeni un seksuālās sajūtas. Tikpat normāli ir to nedarīt.



Atsauces un resursi

Defining sexual health: report of a technical consultation on sexual health 28-31 January 2002, Geneva, WHO, 2006. Available: http://www.who.int/reproductivehealth/publications/sexual_health/defining_sexual_health.pdf [20 Dec 2012]

Developing Adolescents: A Reference for Professionals, AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION, 2002. Available: <http://www.apa.org/pubs/info/brochures/develop.aspx> [20 Dec 2012]

Sex, drugs and young people: international perspectives/ed.by P.Aggleton, A.Ball, P.Mane, Routledge, 2006.

The sexual and reproductive health of younger adolescents: research in developing countries, WHO, 2011. Available: http://whqlibdoc.who.int/hq/2011/WHO_RHR_11.11_eng.pdf [20 Dec 2012]

WHO Regional Office for Europe and BZgA. Standards for Sexuality Education in Europe. A framework for policy makers, educational and health authorities and specialists.", Federal Centre for Health Education, BZgA, Cologne, 2010. Available: http://www.escrih.eu/sites/escrih.eu/files/WHO_Standard_Sexuality_Education_0.pdf [20 Dec 2012]

3. mutes un zobu higiēna

kas

Mutes dobuma un zobu higiēna ir viena no nozīmīgākajām medicīniska rakstura nepieciešamībām cietumos. Ieslodzītajiem var konstatēt pazīmes, kas liecina par lielāku risku sliktai mutes veselībai, salīdzinot ar pārējo sabiedrību. Ieslodzītie ir specifiska un izaicinājumiem pilna sociāla grupa, kurai raksturīgas daudzas veselības problēmas, ieskaitot sliktu mutes veselību. Literatūra parāda, ka ieslodzītie kopumā uzrāda ilgstošu nerūpēšanos par zobu veselību, kas kopā ar narkotiku lietošanu, smēķēšanu un sliktu uzturu veicina zobu problēmas. Daudzi no ieslodzītajiem zobārstu pirmo reizi apmeklē, nonākot cietumā.

Ieslodzītie atšķiras savā spējā un motivācijā rūpēties par savu mutes veselību; daudziem no viņiem pirms ieslodzījuma bijis haotisks dzīvesveids. Daudzi ieslodzītie pirms nonākšanas cietumā bijuši bez darba un nāk no sabiedrības grupām ar augstiem sociālās atstumtības rādītājiem. Pētījumos atklāts, ka 50% no ieslodzītajiem pirms ieslodzījuma bijuši bezdarbnieki un cietumā nonāk ar mutes veselības problēmām. Neārstētas zobu slimības ieslodzīto vidū četras reizes pārsniedz rādītājus vispārējā sabiedrībā ar līdzīgu sociālo pagātņi. Pirms ieslodzījuma cietumnieku zobārsta apmeklējums bijis retāks nekā pārējai sabiedrībai.

Daudzās valstīs turpina pieaugt pieprasījums pēc zobārstniecības pakalpojumiem ieslodzījuma vietā, īpaši tādēļ, ka pieaudzis notiesāto noziedznieku skaits, kas rada lielāku nepieciešamību apmierināt viņu medicīniskās vajadzības.

Ir vairāki faktori, kas pasliktina ieslodzīto zobu veselību gan pirms, gan ieslodzījuma laikā. Ieslodzītie pakļauti vairākiem riska faktoriem: nelabvēlīgi sociālie apstākļi, psihoaktīvo vielu lietošana, kā arī psihisko saslimšanas gadījumu augstais procents.

Jaunieši ieslodzījumā ir īpaši ievainojama sabiedrības daļa ar augstu saslimšanas un invaliditātes risku. Slikta mutes veselība ir nopietna problēma ieslodzīto vidū, kas bieži vien tiek atstāta novārtā, par to neziņojot un neveicot pētījumus. Tā kā mutes veselības problēmas nelabvēlīgi ietekmē spēju ēst, mācīties, gulēt un uzturēt veselīgu pašapziņu, tās var būtiski ietekmēt cilvēka uzvedību gan cietumā, gan ārpus tā, tāpēc tās būtu jākonstatē, jāizpēta un jānovērš. Jaunietis ar augstu pašapziņu un labām socializēšanās spējām, kam ir skaidra vērtību izpratne un piekļuve svarīgai informācijai, visdrīzāk pieņems pareizus lēmumus attiecībā uz savu veselību.

1955. g. Apvienoto Nāciju Organizācija pieņēma ieslodzīto režīma minimālos Standartnoteikumus (apiešanās ar ieslodzītajiem), kas izklāsta šai organizācijai pieņemamos minimālos nosacījumus. Tajos norādīts sekojošais:

“Medicīniskā aprūpe”

(3) Katram ieslodzītajam jānodrošina kvalificēta stomatologa pakalpojumi.

Arī Pasaules Veselības organizācija (PVO) publicējusi nozīmīgākos faktus, kas attiecas uz zobu veselību cietumos; tie atrodami PVO izdotajā informatīvajā materiālā „Veselība cietumos“ (2003. g.). Zobu higiēna būtu jāuzskata par būtisku vispusīgas ieslodzīto veselības aprūpes daļu.

Būtiskākie punkti:

-

- Cietumiem jānodrošina vispusīga zobu veselības aprūpe atbilstoši pacientu klīniskajai nepieciešamībai.
- Cietumiem jānodrošina atbilstošs zobārstniecības pakalpojumu klāsts.
- Cietumu vadībai jābūt informētai par dažādu ieslodzīto grupu zobu veselības vajadzībām un atbilstoši jārīkojas.
- Cietumu administrācijai jācenšas uzlabot zobu veselības pakalpojumus.
- Cietuma darbiniekiem jārīkojas, lai samazinātu nevienlīdzību veselības aprūpes jomā, jo šāda nevienlīdzība joprojām pastāv saistībā ar sociālās deprivācijas jomām.
- Cietumiem jānodrošina brīva piekļuve informācijai par pakalpojumiem un ārstniecību.

kāpēc

Definīcija:

Vesels mutes dobums dara cilvēku spējīgu runāt, ēst un uzturēt sociālu kontaktu bez slimības ietekmes, neizraisot diskomfortu vai kauna sajūtu. Mutes veselība ir pamats cilvēka vispārējai veselībai un labsajūtai, kas būtiski ietekmē dzīves kvalitāti. Tā var ietekmēt vispārējo veselības stāvokli. Mutes veselība nozīmē ko vairāk par veselīgiem zobiem. Smaganu, mīksto mutes dobuma audu, košļāšanas muskuļu, aukslēju, mēles, lūpu un siekalu dziedzeru veselība arī ir ļoti svarīga.

Mutes dobuma higiēna nozīmē uzturēt tīru savu mutes dobumu un zobus, lai novērstu dentālās problēmas, īpaši izplatīto caurumu veidošanos, smaganu iekaisumu un sliktu elpu.

Kāpēc mutes higiēna ir svarīga?

Zobu veselība ir viena no lietām, kam jaunieši nepievērš pārāk lielu uzmanību

Sliktas mutes veselības sekas var būt dažādas – no sliktas elpas līdz konkrētai saslimšanai. Šīs sekas neietver tikai estētiku un fizisko higiēnu (piem., slihta elpa), bet var izraisīt arī emocionālus traucējumus, jo slihta elpa un mutes dobuma infekcija var radīt kauna sajūtu vai izsmieklu no apkārtējiem, kā arī pazemināt pašapziņu.

Pareiza mutes dobuma higiēna var ne tikai pasargāt no infekcijām un zobu zaudēšanas, bet arī mazināt sirds slimību un citu hronisku saslimšanu risku.

Pareiza mutes higiēna palīdz novērst zobu problēmas, galvenokārt aplikumu un zobakmeni, kas ir galvenie smaganu slimību un kariesa izraisītāji. Pareiza mutes higiēna var novērst vai aizkavēt zobu eroziju.

- *Zobu aplikums* ir mīksta balta masa, kas veidojas uz zoba virsmas. Tā veidošanos izraisa baktērijas (mikrobi), saskaroties ar siekalām un ēdienu. Zobu aplikums satur dažāda veida baktērijas.
- *Zobakmens* ir sacietējis, pārkaļķojies aplikums. Tas stingri turas pie zoba virsmas. To iespējams noņemt praktiski tikai ar īpašu instrumentu palīdzību, ko izmanto zobārsts vai zobu higiēnists.

Dažas no izplatītākajām zobu problēmām, kas rodas sliktas mutes dobuma higiēnas rezultātā:

- *Kariess* (zoba audu bojājumi): Kariess ir caurumu veidošanās zobu emaljā. Galvenais kariesa izraisītājs ir aplikuma uzkrāšanās. Baktērijas, kas atrodas aplikumā reaģē ar cukuriem un cieti, ko satur pārtika, veidojot skābes. Šīs skābes ar lipīgā aplikuma palīdzību pielīp zobiem un noārda emalju.
- *Smaganu iekaisums* (periodontālās saslimšanas): Smaganu iekaisums ir infekcija audos, kas ieskauj zobus. Vairumā gadījumu smaganu iekaisums ir saistīts ar aplikumu. Aplikums satur dažādas baktērijas un dažu baktēriju savairošanās veicina smaganu iekaisumu. Atkarībā no slimības smaguma pakāpes, smaganu iekaisumam parasti izšķir divus veidus – gingivītu un paradontozi:
 - gingivīts ir smaganu iekaisums, kam ir dažādas formas, tomēr lielākoties gingivītu izraisa aplikums.
 - paradontoze iestājas, ja gingivīts progresē un skar audus, kas saista zobus un smaganas.
- *Zobu (dentālā) erozija*: Zobu erozija ir plaši izplatīta problēma. Tā ir pakāpeniska zobu emaljas noārdīšanās skābes iedarbības rezultātā. Tā atšķiras no bojājumiem, ko izraisa baktērijas (zoba bojāšanās un kariess). Zobu erozija

skar visu zoba virsmu. Laikam ejot, zobu erozija var padarīt plānāku zobu emalju un galu galā var tikt atsegts zem emaljas esošais dentīns. Dentīns ir jūtīgi audi, tāpēc tavi zobi var kļūt jūtīgāki pret karstu, aukstu vai saldu ēdienu un dzērieniem.

Sliktai zobu veselībai attiecībā uz jauniešiem var būt šādas sekas:

- zems pašnovērtējums
- slikta elpa, ar to saistītā kauna izjūta
- slikta zobu veselība nākotnē
- slikta vispārējā veselība – neveseli zobi var ietekmēt sirds, plaušu un citu orgānu darbību
- neveseli zobi var kaitēt diabēta slimnieku un grūtnieču veselībai

Saistība starp veselu mutes dobumu un veselu ķermeni

Zobu slimības un sirds slimības

Pētījumu rezultāti rāda, ka indivīdiem ar zobu un smaganu saslimšanām var būt paaugstināts risks saslimt ar sirds slimībām un/vai ciest no insulta. Zobu un smaganu slimību izraisīta infekcija var novest pie baktēriju nonākšanas asinīs, kas var bojāt sirds sienas vai vārstuļus. Šīs baktērijas var izraisīt arī nevēlamu asins recēšanu, kas var veicināt sirdslēkmes un insultu.

Zobu slimības un priekšlaicīgi dzimuši mazuļi vai jaundzimušie ar pazeminātu svaru

Pētījumi atklāj, ka periodontālo saslimšanu (infekciju vai iekaisuma izraisītas smaganu saslimšanas) izraisītais iekaisums var stimulēt prostoglandīn - hormonu, kas atbildīgs par dzemdību izraisīšanu. Tāpēc sievietēm, kas cieš no periodontālajām saslimšanām, var sākties priekšlaicīgas dzemdības vai piedzimt mazulis ar pazeminātu svaru.

Zobu slimības un pneimonija (pneimoinija ir plaušu iekaisums)

Ir izpētīts, ka pastāv saistība starp zobu slimībām un augšējo elpceļu infekcijām. Zobu aplikums ir perēklis visdažādākajām baktērijām. Dažas no tām var nonākt plaušās un augšējos elpceļos, izraisot pneimoniju vai augšējo elpceļu infekcijas. Arī periodontālo saslimšanu izraisītas smaganu infekcijas var veicināt hroniskas augšējo elpceļu infekcijas un pneimoniju.

Narkotikas, smēķēšana un alkohols ietekmē mutes dobuma un zobu veselību

Ieslodzītajiem novērota slikta mutes dobuma veselība arī kaitīgo ieradumu dēļ (smēķēšana, alkohola lietošana, narkotiku atkarība).

Procentuālie rādītāji attiecībā uz ES cietumos esošajiem ieslodzītajiem, kas aptaujās minējuši narkotiku lietošanu dažādos cietumos un valstīs ir atšķirīgi – no 29%-86% (vairumā pētījumu – apm. 50%). Narkotiku lietotājiem nepieciešama īpaša zobu higiēna. 2007. g. Pasaules Veselības organizācija nāca klajā ar atzinumu, ka „attiecībā uz ieslodzītajiem, kuri lieto atkarību izraisošas vielas, pastāv lielāka varbūtība, ka viņi ļoti drīz pēc nonākšanas cietumā ziņos par zobu sāpēm, jo līdz šim lietotās opiātu grupas narkotikas zobu sāpes ir apslāpējušas“ (WHO, 2007).

Ilgstoša narkotiku lietošana bieži tiek saistīta ar nerūpēšanos par sevi un ēšanas paradumiem, kas veicina zobu noārdīšanos. Pētījumi arī rāda, ka narkomānu dzīvesveids var sekmēt mutes dobuma veselības pasliktināšanos un retu griešanos pēc medicīniskās palīdzības. Tāpēc narkotiku lietotāji ir cilvēku grupa ar īpašām zobu veselības aprūpes vajadzībām (Robinson, Acquah & Gibson, 2005).

Narkotiku ietekme uz mutes veselību

• Infekcija • Sausums mutē • Caurumi zobos • Smaganu slimības • Slikta elpa • Zobu griešana • Sūrstošas smaganas • Melni plankumi

Atkarību izraisošas vielas, kas lielā mērā apdraud mutes veselību:

Metamfetamīns

Metamfetamīns ir ļoti spēcīgs stimulants, kas atkarīgo vidū ir populārs savas salīdzinoši zemās cenas un ilgā „eiforijas“ stāvokļa dēļ. “Meta mute” ir apzīmējums, ko plaši lieto zinātniskajā literatūrā, lai apzīmētu postošo, tomēr paredzamo metamfetamīna lietošanas ietekmi uz zobiem. Zobu gludās virsmas un sešu augšējo un sešu apakšējo priekšzobu starpu virsmas metamfetamīna lietošanas rezultātā tiek noārdītas. Citi saistītie izmeklējumi norāda, ka metamfetamīna lietotājiem raksturīga zobu saspiešana un griešana, problēmas ar žokli, sausa mute un slikta mutes dobuma higiēna (Maloney, 2010).

Heroīns

Heroīns ir opiātu grupas narkotika, ko lieto injicējot, iešņaucot, vai smēķējot. Tas ir visātrāk iedarbīgais un visplašāk patērētais opiāts. Heroīna atkarīgajiem novērots pastiprināts zobu kariess. Lemesls tam varētu būt pastiprinātā tieksme pēc saldumiem, uztraukums no zobārsta apmeklējuma, kā arī slikta mutes dobuma higiēna. Stomatoloģijas speciālistu uzmanības lokā nonākuši arī biežie periodontālo saslimšanu, mutes dobuma sēnīšu un vīrusinfekciju, kā arī mēles hiperpigmentācijas gadījumi. Tā kā heroīna lietošanas galvenās sekas ir zobu noārdīšanās, zobārstam tas jāņem vērā un jāveic dažādi preventīvi pasākumi, piem., biežāk jāatgādina par zobārsta apmeklēšanu un sarunā ar pacientu atkārtoti jāuzsver mutes higiēnas lielā nozīme (Maloney, 2010).

Kokaīns

Kokaīns (benzolmetilekgonīns) ir alkaloīds, kas tiek iegūts no kokas krūma (Erythroxylon coca) lapām. Kokaīna lietošanai ir dažāda veida negatīva ietekme uz zobiem. Daži piemēri: problēmas ar žokli, zobu griešana, zoba struktūras noārdīšanās pie smaganām, sakodiena nodilums, zelta protēžu korozija, pastiprināta asiņošana pēc zoba ekstrakcijas, pastiprināta zobu bojāšanās, kā arī bieži smaganu saslimšanu gadījumi (Maloney, 2010).

Kanabiss/Kaņepes

Kanabiss ir augu izcelsmes narkotika, kas satur ļoti unikālu ķīmisko vielu grupu – kanabinoīdus. Galvenie trīs kanabisa veidi ir marihuāna, hašišs un hašiša eļļa. Ir tikusi konstatēta saistība starp kanabisa smēķēšanu un daudzām mutes dobuma slimībām. Pie tām pieskaitāmas smaganu iekaisums, kārpas, kas veidojas mutes dobumā, smaganu leukoplakija, alveolārā kaula destrukcija, smaganu iekaisums, smaganu hiperplāzija, mutes papilomas vīrusinfekcija, ūkas pietūkums, mēles vēzis, sausa mute, kā arī palielināts zobu kariesa risks (Maloney, 2010).

Alkohols

Alkohols ir visbiežāk lietotā apreibinošā viela jauniešu vidū. Neskatoties uz to, ka rādītāji dažādās valstīs ir atšķirīgi, kopumā alkohola pārmērīgas lietošanas/atkarības procents ieslodzīto vidū ir augstāks nekā vispārējā sabiedrībā. Pārmērīga alkohola lietošana izraisa periodontālās saslimšanas, zobu kariesu un mutes jēlumu, kas dažos gadījumos ir vēža priekšvēstnesis. Cilvēkiem, kas pārmērīgi lieto alkoholu ir liels smagi bojātu zobu un smaganu risks, kā arī ir apdraudēta viņu vispārējā mutes veselība (Roberts et al 2007).

Liels alkohola patēriņš var izraisīt:

- niezi smaganās, uz mēles un mutes audos;
- dzīšanas traucējumus pēc dentālām ķirurģiskām manipulācijām;
- sliktus zobu veselības aprūpes ieradumus;
- paātrinātu zobu novecošanos cukuru un skābju dēļ, ko satur alkoholiskie dzērieni.

Tabaka

Vairāki pētījumi norāda, ka ieslodzīto vidū 64-88% ir smēķētāji. Tā kā lielākā daļa ieslodzīto ir vīrieši (aptuveni 95% no Eiropas ieslodzītumu vietu populācijas), prevalences rādītāji cietumos būtu jāsalīdzina ar vidējo rādītāju smēķējošo vīriešu populāciju (kas ir 40%). No tā secināms, ka smēķēšanas prevalence ieslodzīto vidū ir pusotru līdz divas reizes augstākā, nekā vispārējā vīriešu populācijā. Par smēķēšanas īpatsvaru ieslodzīto sieviešu vidū informācijas nav (*Hartwig, Stöver, Weilandt, 2008*).

Tabakas lietošana ir viens no galvenajiem novēršamajiem priekšlaicīgas nāves un vairāku slimību cēloņiem. Tabakas lietošana ir riska faktors, kas attiecināms uz mutes vēzi, mutes vēža atkārtotu rašanos, pieaugušo periodontālajām slimībām, iedzimtiem defektiem bērniem, tādiem kā šķelta lūpa un aukslējas. Tabaka apslāpē imūnsistēmas pretošanos mutes dobuma infekcijai, apgrūtina tālākos dzīšanas procesus pēc operācijas vai netīšiem savainojumiem, veicina periodontālo deģenerāciju diabēta slimniekiem, kā arī nelabvēlīgi ietekmē sirds-asinsvadu sistēmu. Turklāt smēķēšana ievērojami palielina augstākminētos riskus kombinācijā ar alkoholu vai arekas riekstiem. Vairums smēķēšanas izraisītu mutes veselības problēmu pazemina dzīves kvalitāti un nav būtiski, vai tās ir tik vienkāršas kā slihta elpa, sarežģītas kā iedzimtie mutes defekti, izplatītas kā periodontālās saslimšanas, vai apgrūtinošas kā brūču dzīšanas sarežģījumi.

kam

Konkrētais modulis paredzēts nepilngadīgajiem ieslodzītajiem. To var izmantot cietuma zobārsts, medicīniskie darbinieki, skolotāji, nodarbību vadītāji. Nav nepieciešamas īpašas kompetences.

kā

1. Aktivitāte

Mērķgrupa:

nepilngadīgie ieslodzītie, 10-12 dalībnieku

Mērķi:

dalībnieki:

- uzzinās vairāk par iespējamām zobu problēmām
- sapratīs saikni starp zobu problēmām un citiem veselības jautājumiem
- sapratīs, ka zobu un vispārējas veselības problēmas ir novēršamas

Laiks:

20 min vai, cik nepieciešams

Nepieciešamie materiāli:

tāfele vai lielas papīra lapas, marķieri

Metodes apraksts:

- Aktivitāti iespējams izmantot dažādos veidos – vai nu kā individuālu sarunu ar medicīnas darbinieku, vai kā grupas nodarbību.
- Kopā ar dalībniekiem pārrunājiet, kādas problēmas var rasties saistībā ar zobiem.

Pierakstiet tās uz tāfeles zem virsraksta „Zobu problēmas“.

- Pajautājiet dalībniekiem, kā katra no šīm problēmām varētu ietekmēt cilvēka veselību. Pierakstiet sniegtās atbildes iepretim konkrētajām problēmām. Diskusijā vajadzētu pieminēt sekojošo: smaganu slimības, nelīdzeni zobi (var būt par cēloni nepareizam sakodienam, problēmām sakošļāt barību un skaidri runāt, kā arī var ietekmēt izskatu), caurumi zobos (to cēlonis ir skābe, kas saēd zoba emalju; tas var novest pie sāpēm un infekcijas).
- Pastāstiet, ka reizēm problēmas rodas negadījumu vai dzīvesveida izvēles dēļ (piem., smēķēšana, narkotiku un alkohola lietošana, slikts uzturs, zobu netīrīšana ar zobu birsti vai zobu diegu), vai pat pēkšņu iemeslu dēļ, taču lielākoties šīs problēmas ir novēršamas savlaicīgi.
- Uzsveriet, ka zobu slimības (caurumi un smaganu saslimšanas) ir novēršamas. Aiciniet dalībniekus minēt ieteikumus, kā šīs problēmas novērst.

2. Aktivitāte

Mērķgrupa:

nepilngadīgie ieslodzītie, 10-12 dalībnieku

Mērķis:

uzzināt par dalībnieku zobu higiēnas ieradumiem un uzlabot viņu zināšanas šajā jomā

Laiks:

15 min vai, cik nepieciešams

Nepieciešamie materiāli:

Darba lapas „Vai es labi rūpējos par saviem zobiem?“, rakstāmpiederumi
Ja uzdevums tiek veikts grupā – lielas papīra lapas, marķieri

Metodes apraksts:

Šo aktivitāti iespējams pielietot dažādi – kā individuālu sarunu ar medicīnas darbinieku vai kā grupas nodarbību. Vadītājs katram no dalībniekiem izdala uzdevumu lapas eksemplāru. Dalībnieki pilda uzdevumu individuāli.

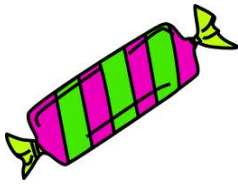
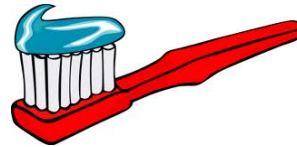
Dalībnieki ar punktu aprēķina lapas palīdzību varēs saskaitīt iegūtos punktus un uzzināt, cik labi vai slikti viņi rūpējas par saviem zobiem.

Darba lapa

Vai es labi rūpējos par saviem zobiem?

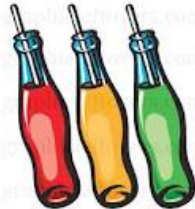
Savas atbildes atzīmē ar krustiņu vai ķeksīti!

- 1a. Es tīru zobus katru dienu.
- 1b. Es tīru zobus neregulāri.
- 1c. Es gandrīz vispār netīru zobus.



- 2a. Es daudz ēdu saldumus un šokolādi.
- 2b. Es ēdu saldumus un šokolādi katru dienu.
- 2c. Es ēdu saldumus un šokolādi biežāk nekā reizi dienā.

- 3a. Es gāzētos
- 3b. Es gāzētos
- 3c. Es gāzētos



- dzērienus tikpat kā nedzeru.
- dzērienus dzeru dažreiz.
- dzērienus dzeru katru dienu.

- 4a. Es apmeklēju zobārstu reizi sešos mēnešos.
- 4b. Es zobārstu apmeklēju reizi gadā
- 4c. Es zobārstu apmeklēju tad, kad man sāp zobs.

- 5a. Es lietoju zobu pastu, kas satur daudz fluoīda.
- 5b. Es lietoju jebkādu zobu pastu.
- 5c. Es neuzskatu, ka maniem zobiem nepieciešams fluoīds.



- 6a. Es mainu zobu birsti reizi trijos mēnešos.
- 6b. Es mainu zobu birsti reizi sešos mēnešos.
- 6c. Es savu zobu birsti lietoju jau gadiem!

Fluoīds ir minerāls, kurš dabiski atrodams dažādu pārtikas produktu un ūdens saturā. Fluoīds palīdz novērst zobu bojāšanos, padarot zobus izturīgākus pret skābju uzbrukumiem, kas veidojas no zobu aplikuma baktērijām un cukura mutē.

Vai es labi rūpējos par saviem zobiem?

ATBILŽU LAPA

Ja tava atbilde bija A, tu saņem 4 punktus.

Ja tava atbilde bija B, tu saņem 2 punktus.

Ja tava atbilde bija C, tu saņem 0 punktus.

Ko nozīmē tavi atbilžu rezultāti?

Rezultāts

0-6 punkti

7 – 12 punkti

13-20 punkti

20+

Ieteikumi

Tev jāsāk vairāk rūpēties par saviem zobiem, citādi tu vari tos zaudēt!

Tu īpaši labi nerūpējies par saviem zobiem. Nākotnē tev var būt problēmas ar zobiem.

Turpini rūpēties par saviem zobiem, kā līdz šim, taču tev ir iespēja darīt to vēl labāk. Ja tu tā darīsi, tev ir lielāka iespēja saglabāt stiprus zobus pat vecumdienās.

Malacis! Tu esi uz pareizā ceļa! Ja tu tā turpināsi, tev noteikti būs stipri zobi pat vecumdienās.

3. Aktivitāte

Mērķgrupa:

nepilngadīgie ieslodzītie, 10-12 dalībnieku

Mērķis:

iemācīt dalībniekiem pareizu zobu tīrīšanas metodi

Laiks:

15 min vai, cik nepieciešams

Nepieciešamie materiāli:

Darba lapa „Iemāci man tīrīt zobus pareizi!“, rakstāmpiederumi

Ja uzdevums tiek veikts grupā – lielās papīra lapas, marķieri

Metodes apraksts

Aktivitāti var izmantot dažādos veidos – kā individuālu sarunu ar vadītāju vai kā grupas nodarbību. Vadītājs katram no dalībniekiem izdala uzdevumu lapas eksemplāru. Dalībnieki pilda uzdevumu individuāli. Pēc tam vadītājs kopā ar dalībniekiem pārbauda atbildes. Šis uzdevums var būt lielisks veids, kā uzsākt sarunu par to, kā pareizi jātīra zobi.

DARBA LAPA

IEMĀCI MAN TĪRĪT ZOBUS PAREIZI!

Zemāk atrodami dažādi pareizas zobu TĪRĪŠANAS soļi, taču tie izkārtoti nepareizā secībā. Sanummurē tos pareizi!

- Notīri zobu iekšpusi.
- Iztīri zobu starpas ar zobu diegu un izskalo muti ar mutes skalojamo līdzekli.
- Tīrot priekšzobu iekšpusi, turi zobu birsti taisni.
- Turi zobu birsti un uzspied uz tās nedaudz zobu pastas.
- Vispirms notīri augšējo un apakšējo zobu priekšpusi, virzot zobu birsti augšup un lejup no smaganām.
- Notīri visas kožamās virsmas.
- Izskalo muti ar tīru ūdeni.

Pareizā secība pārbaudei:

1. Turi zobu birsti un uzspied uz tās nedaudz zobu pastas.
2. Vispirms notīri augšējo un apakšējo zobu priekšpusi, virzot zobu birsti augšup un lejup no smaganām.
3. Notīri zobu iekšpusi.
4. Tīrot priekšzobu iekšpusi, turi zobu birsti taisni.
5. Notīri visas kožamās virsmas.
6. Izskalo muti ar tīru ūdeni.
7. Iztīri zobu starpas ar zobu diegu un izskalo muti ar mutes skalojamo līdzekli

Informācijas lapa

Mērķis: Pastāstīt jauniešiem par regulāras un pareizas zobu tīrīšanas nozīmi.

MUTES/ZOBU HIGIĒNA

Ir svarīgi tīrīt zobus un smaganas divreiz dienā – vakarā pirms gulētiešanas un vienu reizi dienas laikā. Tas palīdzēs tev uzturēt savus zobus un smaganas veselus.

Kāpēc mums jā rūpējas par saviem zobiem?

Zobi ir ļoti nozīmīga mūsu mutes un ķermeņa sastāvdaļa. Mēs tos lietojam daudzējādi – piem., runājot vai sakošļājot barību. Mums arī patīk, ja mums ir skaists smaids un svaiga elpa, lai mēs justos labi, esot kopā ar citiem cilvēkiem, kā arī paši par sevi. Rūpes par zobiem pagarinās to mūžu un mums būs mazāk problēmu vai sāpju to dēļ. Rūpējoties par saviem zobiem mēs arī dzīvam ietaupām naudu, jo mums ir mazāk izdevumu par zālēm un ārstēšanu.

Kā rūpēties par zobiem?

Ir vairāki svarīgi veidi, kā rūpēties par zobiem un smaganām: zobu tīrīšana, pareizi ēšanas un dzeršanas paradumi (cukura uzņemšanas ierobežojums), īpaši starp ēdienreizēm, kā arī regulārs zobārsta apmeklējums. Viens no veidiem, kā rūpēties par zobiem un smaganām, ir regulāra tīrīšana. To vajadzētu darīt vismaz divreiz dienā – vakarā pirms gulētiešanas un vienu reizi pa dienu. Kaut arī ir svarīgi tīrīt zobus divreiz dienā, ļoti svarīgi ir arī, kā to darām.

Kā pareizi tīrīt zobus?

1. Vispirms jānotīra augšzobu ārpusē un smaganas. Novieto zobu birsti vietā, kur smaganas sakļaujas ar zobiem. Sāc no aizmugures un lēnām virzi zobu birsti uz priekšu. Ar zobu birsti veic apļveida kustības. Uz zobu birstes nepieciešams uzspiest tikai zirņa lieluma daudzumu fluorīdu saturošas zobu pastas. Tas nozīmē, ka tā jāuzspiež tikai pašā zobu birstes galā, nevis visas zobu birstes galviņas garumā.

IETEIKUMS: PAREIZAI ZOBU TĪRĪŠANAI VAJADZĒTU ILGT TRĪS MINŪTES. TAS IR TIKPAT ILGI, CIK NODUNGOT VAI NOKLAUSĪTIES PA RADIO VIENU DZIESMU NO SĀKUMA LĪDZ GALAM.

2. Tādā pašā veidā notīri arī zobu un smaganu iekšpusi. Iespējams, paies kāds laiciņš, līdz tu pie tā pieradīsi, bet darbs dara darītāju. Smaganas ir ļoti nozīmīgas, jo tās ir kā mājas pamati; tās notur tavus zobus stingri mutē. Ja tavas smaganas ir bojātas vai inficētas, zobi var sākt ļodzīties un beigu beigās izkrist.

3. Notīri priekšzobu iekšējās virsmas, virzot zobu birstes priekšpusi maigām kustībām augšup un lejup.

4. Notīri zobu kožamās virsmas, virzot zobu birsti turp un atpakaļ.

5. Atkārto augstākminēto, tīrot apakšzobus.

6. Izspļauj zobu pastu no mutes.

Kāda veida zobu birsti lietot?

Iegādājoties zobu birsti, pievērs uzmanību tam, lai tā būtu mīksta un ne pārāk liela. Zobu birste būtu jāmaina reizi trijos mēnešos, īpaši tad, ja zobu birstes sari ir zaudējuši stingrību. Bojāta zobu birste tev nepalīdzēs rūpēties par saviem zobiem.

Ko es drīkstu ēst un dzert, ja man slāpst un esmu izsalcis starp ēdienreizēm?

Dzerot pienu un ūdeni, tu varēsi remdēt slāpes, bet kalcijs, ko satur piens, uzlabos tavu zobu, kaulu, ādas un nagu veselību. Piens dod arī enerģiju. Ja esi izsalcis, vari apēst kādu veselīgu uzkodu, piemēram, sviestmaizi, vėlams, bez ievārijuma vai šokolādes krēma. Popkorns ir labāka izvēle par čipsiem un sniedz sāta sajūtu. Augļu vai bezpiedevu jogurts arī ir laba izvēle, tikai bez tādām piedevām, kā ievārijums, cepumi vai šokolāde. Kāds auglis vai maizīte bez piedevām arī var remdēt izsalkumu.

Ja tev nav iespējas pēc ēšanas iztīrīt zobus, tu vari:

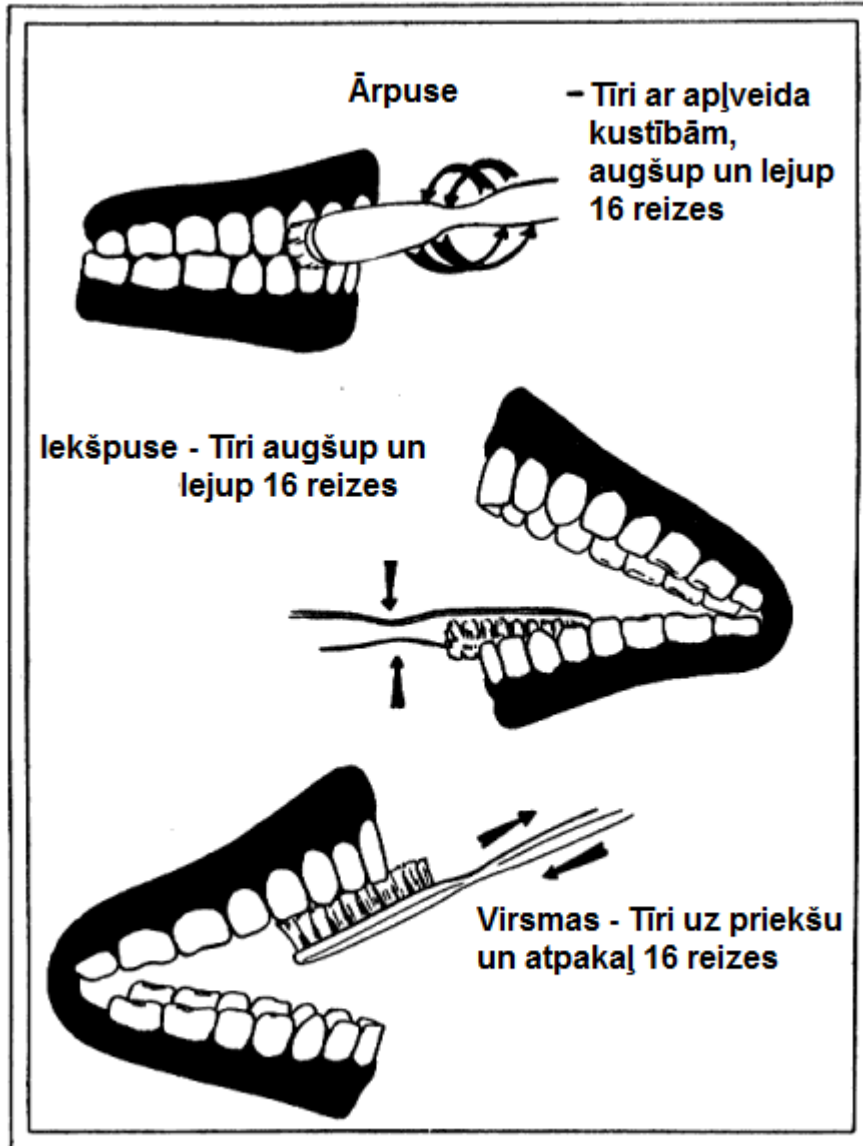
- izskalot muti ar ūdeni;
- apēst kaut ko kraukšķīgu, piem., ābolu, selerijas sakni, svaigu burkānu, svaigu kolrābi vai kāpostu.

Vai tu zināji, ka

- ja tu rūpējies par zobiem, tu tos vari saglabāt uz mūžu;
- zobi ir tava ķermeņa cietākā sastāvdaļa.

Informācijas lapa

Mērķis: sniegt informāciju par pareizu zobu tīršanu.



Pareizas zobu tīršanas shēma

Informācijas lapa

Smēķēšana un mutes dobuma veselība

Mērķis: pastāstīt nepilngadīgajiem ieslodzītajiem par smēķēšanas negatīvo ietekmi uz mutes dobuma veselību, kā arī sniegt padomus, kā cietumā atmest smēķēšanu.

Smēķēšanas dēļ tavi zobi kļūs dzeltenīgi un tev būs slikta elpa. Smēķēšana nodara kaitējumu arī tavām smaganām, kas var izraisīt kādu no smaganu slimībām. Saslimstot ar kādu no šīm slimībām, smaganas tiek mazāk apasiņotas, un tas var radīt kaitējumu kaulam, kas atrodas smaganās. Šis kauls savukārt ir ļoti nepieciešams zobu stingrībai, tāpēc, ja smaganu saslimšanas rezultātā tavas smaganas kļūs mazākas, tās vairāk asiņos, un tu vari zaudēt savus zobus priekšlaicīgi. Smēķēšana var arī pasliktināt garšas izjūtu un baudījumu ēdot.

Vai tu zināji?

SMĒĶĒTĀJIEM IR LIELĀKS RISKS SASLIMT AR MUTES VĒZI, NEKĀ NESMĒĶĒTĀJIEM. ŠIS RISKS PAAUGSTINĀS TIEM SMĒĶĒTĀJIEM, KAS ARĪ PASTIPRINĀTI LIETO ALKOHOLU.

Ko darīt?

JA TU SMĒĶĒ, LABĀKAIS, KO TU VARI DARĪT SAVAS ZOBU UN VISPĀRĒJĀS VESELĪBAS LABĀ, IR ATMEST SMĒĶĒŠANU!

Smēķēšana var izmainīt tavu izskatu

Kaitējums, ko smēķēšana nodara tavam organismam, ir ievērojams ne tikai attiecībā uz iekšējiem orgāniem, bet arī uz ķermeņa ārieni. Smēķētāji cieš no nopietniem ādas bojājumiem, kas noved pie ādas novecošanās, kapilāru plīšanas un sejas ādas krunkošanās. Smēķēšana saspiež ādas mazās asins šūnas, samazinot skābekļa pieplūdumu. Tabakas smaka paliek jūtama praktiski ikvienā vietā – matos, uz ādas, elpā, apģērbā. Darvas plankumi uz pirkstiem un zobiem, matu izkrišana, elpas trūkums, redzes pasliktināšanās, asinsrites traucējumi, kas ir cēlonis hroniskām kāju tūznām un pat gangrēnai – šo sarakstu varētu turpināt un turpināt. Un, protams, vēl jāpiemin tukšo kabatu sindroms, kas tevi piemeklē, kad esi iztērējis visu savu naudu, lai pabarotu savu hronisko nikotīna atkarību. Tas viss, nemaz neapskatot kaitējumu, kas tiek nodarīts organisma iekšienei!

Ko darīt?

JA TU SMĒĶĒ, VISLABĀKAIS IR SMĒĶĒŠANU ATMEST.

Praktiski ieteikumi tiem, kas vēlas atmest smēķēšanu cietumā:

- tiec valjā no jebkāda smēķēšanas inventāra
- bieži lieto teicienu: „Nē, paldies, es nesmēķēju!”
- turi pa rokai cigarešu aizvietotājus, piem., piparmētru konfektes, kādu augli, audio ierīci, zobu birsti, ūdeni
- nodarbojies ar sportu: 15 minūtes fizisko aktivitāšu liek izdalīties endorfīniem smadzenēs; šie 'laimes hormoni' palīdzēs tev labāk justies un gulēt
- nodarbini sevi: mācies, lasi, raksti dienasgrāmatu, liec puzli, uzspēlē kādu galda spēli, pamini krustvārdu mīklas, pavingro
- pavadi laiku sarunās ar citiem, kuri ir atmetuši smēķēšanu vai to šobrīd cenšas izdarīt

- izmēģini elpošanas vingrinājumus vai meditāciju

Informācijas lapa

Mērķis: materiāls vadītājiem, vadot diskusijas par smēķēšanas atmešanu cietumā.

Svarīga informācija un praktiski padomi smēķēšanas atmešanai cietumos:

Svarīga informācija tiem, kas vēlas atnest smēķēšanu cietumā:

- cietums ir lieliska iespēja smēķēšanas atmešanai: izmanto pieejamo laiku un atbalstu
- cietuma mediķi var tevi nodrošināt ar speciāliem plāksteriem vai citiem efektīviem smēķēšanas atmešanai paredzētiem līdzekļiem
- izredzes veiksmīgai smēķēšanas atmešanai ir četras reizes lielākas, ja tu vērsies pēc palīdzības
- mēs varam tev piedāvāt ieteikumus un materiālus, kas novērsīs tavu prātu no smēķēšanas
- aprunājies ar kādiem cilvēkiem: medicīnisko darbinieku un smēķēšanas atmetēju atbalsts ir izšķiroši svarīgs
- nekad nav par vēlu sākt atnest
- padomā, cik daudz naudas tu ietaupīsi un ko par šo ietaupīto naudu varēsi nopirkt
- nodarboties ar sportu ir vieglāk un patīkamāk, ja tu nesmēķē
- atmešana sniegs tev patiesu mērķa sasniegšanas un kontroles izjūtu

Informācijas lapa

Mērķis: Pastāstīt dalībniekiem par to, kādi pārtikas produkti uzlabo vai pasliktina mutes dobuma veselību.

Tu esi tas, ko tu ēd, un īpaši tas attiecināms uz zobiem un smaganām. Ēdot vai dzerot cieti saturošus produktus, tu sevi nepabaro, tu pabaro aplikumu, kas var nodarīt postījumu tavai mutes veselībai.

Zobu aplikums ir plāna, neredzama lipīgu baktēriju un citu vielu kārtiņa, kas sedz visu tavu zobu virsmas. Kad tavā mutē esošie cukuri un cietes nonāk saskarē ar aplikumu, radusies skābe var uzbrukt taviem zobiem 20 minūtes vai ilgāk pēc ēšanas. Atkārtoti uzbrukumi var noārdīt zobu virsmas cieto emalju, izraisot zoba bojāšanos. Aplikums arī ražo toksīnus, kas uzbrūk smaganām un kaulam, kas balsta zobus.

Kaut arī daži ēdieni veicina zobu bojāšanos, citi palīdz cīnīties pret aplikuma veidošanos. Lūk, daži produkti, kurus meklēt un daži, no kuriem izvairīties

LABIE ČOMI

Šķiedrvielām bagātie augļi un dārzeņi:

Šķiedrvielām bagātai pārtikai ir attīroša iedarbība tavā mutē, un tā arī stimulē siekalu izdalīšanos, kas ir otrais labākais dabiskais aizsarglīdzeklis pret caurumiem un smaganu slimībām pēc kvalitatīvas zobu aprūpes. Aptuveni 20 minūtes pēc tam, kad apēsts kaut kas cukuru vai cieti saturošs, tavas siekalas sāk neitralizēt skābes un enzīmus, kas uzbrūk taviem zobiem. Tā kā siekalas satur kalciju un fosfātu, tās arī dzina atjauno minerālvielas tajos zobu rajonos, kur tās zudušas.

Siers, piens, bezpiedevu jogurts un citi piena produkti:

Siers ir vēl viens siekalu stimulants. Sierā esošais kalcijs, kā arī kalcijs un fosfāti, ko satur piens un citi piena produkti, palīdz atjaunoties minerālvielām tavos zobos, kas zudušas citu produktu iedarbības rezultātā.

Zaļā un melnā tēja:

Abas šīs tējas satur polifenolus, kas mijiedarbojas ar aplikumā esošajām baktērijām. Šīs vielas vai nu nogalina baktērijas, vai mazina to ietekmi, novēršot to savairošanos vai zobiem kaitīgas skābes ražošanu. Atkarībā no ūdens, ko tu izmanto tējas pagatavošanai, tase tējas var būt arī labs fluorīda avots.

Košļājamā gumija bez cukura:

Vēl viens lielisks siekalu stimulants, kas likvidē ēdiena atliekas tavā mutē.

Fluorīdu saturoši produkti:

Fluorīdu saturošs dzeramais ūdens vai jebkurš ēdiens, ko pagatavo, izmantojot šādu ūdeni, palīdz taviem zobiem, ieskaitot sulas pulverus (ja vien tie nesatur daudz cukura) un sausās zupas. Arī tādi masveida pārtikas produkti, kā vistas gaļas izstrādājumi, jūras veltes un pulverizēti graudaugu produkti, var nodrošināt ar fluorīdu.

SLIKTIE ČOMI

Cukuroti saldumi, kas mutē līp:

Ja tu ēd saldumus, izvēlies tādus, no kuriem ātri iztīrās mute. Tāpēc īkšķis uz leju čupačupsiem, karamelēm un kakla ledenēm, kas satur rafinētu cukuru.

Pārsteidzoši, bet īkšķus uz augšu šokolādei, kas, pateicoties tauku apvalkā esošajam cukuram, viegli izkūst mutē. Šokolāde no tavas mutes izskalojas ātrāk, nekā gumijas lācīši.

Ar cieti bagāti produkti var iesprūst tavā mute:

Cietes, kas ir sarežģīti ogļhidrāti, var uzkvēties mutē ilgstoši. Piemēri: maizes un kartupeļu čipsu druskas, kas iesprūst starp zobiem. Ja tavā mutē palikusi vai zobu iekšpusē pielipusi maize, baktērijām patīk baroties ar tajā esošajiem ogļhidrātiem.

Gāzēti atspirdzinošie dzērieni:

Šie dzērieni ir galvenais iemesls palielinātam cukura daudzumam bērniem un pusaudžiem. Lielākā daļa šo dzērienu satur ne tikai ļoti daudz cukura, bet arī fosforskābi un citronskābi, kas noārda zobu emalju.

Sportistu dzērieni, enerģijas dzērieni, kā arī tējas un limonādes ar paaugstinātu cukura saturu:

Šajos dzērienos esošais lielais cukura daudzums veicina zobu bojāšanos.

Vielas, kas sausina muti, ieskaitot alkoholu un dažādas zāles:

Pārlicinies, vai tavā mutē nav aplikuma un dzer daudz ūdens. Ja iemesls sausumam mutē ir kādi medikamenti, apsver iespēju aprunāties ar savu ārstu par fluorīdu saturoša mutes skalojamā līdzekļa zobu pastas lietošanu.

Citrons:

Citronus var ēst, tikai nav ieteicams sūkt no tiem sulu. To īpaši skābā sula noārdīs tavu priekšzobu emalju.

Informācijas lapa

Objective: Mērķis: Informēt lasītāju par to, ko darīt, ja tiek izsists zobs.

Ko darīt, ja tev ir izsists zobs?

- Nekavējoties dodies pie zobārsta. Jo ātrāk tu saņemsi medicīnisko palīdzību, jo lielāka iespēja zobu saglabāt.
- Tavs zobārsts veiks pārbaudi, lai novērtētu kaitējumu un to, vai nepieciešama ārstēšana.

Ko tu vari darīt?

1. Atrodi izsisto zobu.
2. Pacel to, satverot tikai tā kronīti (nepieskaries zoba saknēm).
3. Ja tas ir tīrs, ieliec to atpakaļ vietā, no kuras tas izkrita. Pieturi zobu ar mēli un lūpām vai aptin to ar alumīnija folijas gabaliņu.
4. Ja tas ir netīrs, viegli noskalo to pienā vai sālsūdenī, tad ieliec to atpakaļ vietā. Nelieto ūdeni, lai noskalotu zobu.
5. Ja nav iespējams zobu ielikt atpakaļ, ieliec to pienā, sālsūdenī vai ietin plēvē.
6. Pēc tam nekavējoties dodies pie zobārsta.

Ja esi pārliecināts, ka tas ir piena zobs, tev nav nepieciešams to ielikt atpakaļ. Taču, ja tu šaubies par to, labāk ieliec to atpakaļ vietā un ļauj zobārstam to pārbaudīt.

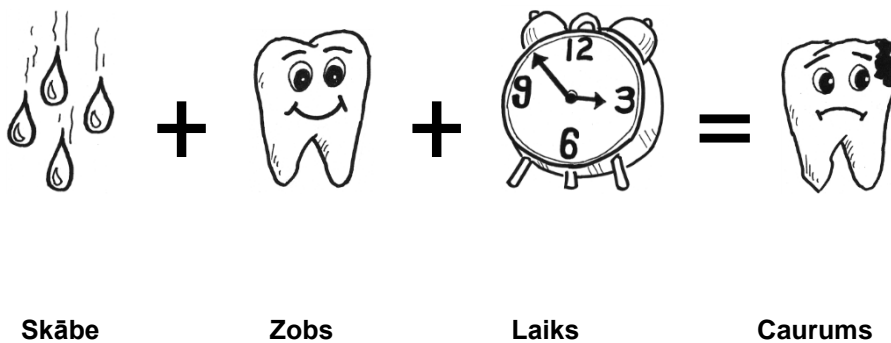
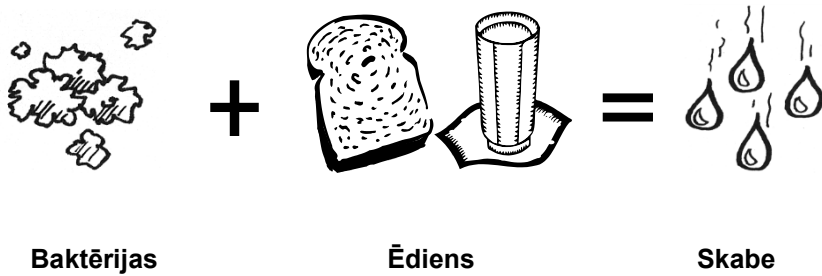
Ko darīt, ja zobs vienkārši kustas?

- Iespied to atpakaļ vietā.
- Stingri nofiksē.
- Ja tas ir izteikti ļodzīgs, pieturi to ar mēli un lūpām vai aptin ar alumīnija foliju.
- Pārtrauc sportošanu un nekavējoties dodies pie zobārsta.

Informācijas lapa

Mērķis: sniegt lasītājam informāciju par zobu caurumu veidošanos; šo informāciju var izmantot arī nodarbību vadītāji kā vizuālu palīg līdzekli, stāstot par attiecīgo tēmu.

Kā zobā veidojas CAURUMS?



Atsauces un resursi

- Hartwig, C, Stöver, H, Weilandt, C, „Report on tobacco smoking in prison”
http://www.gesundinhaf.eu/wp-content/uploads/2008/11/drug_frep21.pdf
- Health in prisons - A WHO guide to the essentials in prison health
http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0009/99018/E90174.pdf
- Maloney W. The Significance Of Illicit Drug Use To Dental Practice . WebmedCentral
DENTISTRY, DRUG ABUSE 2010;1(7):WMC00455
- NO-smoking day – a guide to work with prisoners
<http://www.nosmokingday.org.uk/downloads/settingsguides/Prisons%20Guide.pdf>
- Roberts, A J, Hayes, A J, Carlisle, J & Shaw, J The University of Manchester November 2007
„Review of Drug and Alcohol Treatments in Prison and Community Settings”
<http://www.ohrn.nhs.uk/resource/Research/SMreview.pdf>
- Robinson, P G, Acquah, S & Gibson, B „Drug users: oral health-related attitudes and behaviours” British Dental Journal 198, 219 - 224 (2005)
- WHO (2007) “Health in prisons; A WHO guide to the essentials in prison health”. Eds Møller, L., Stöver, H., Jürgens, R., Gatherer, A., Nikogosian, H
http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0009/99018/E90174.pdf
- WHO „Risks to oral health and intervention”
http://www.who.int/oral_health/action/risks/en/index2.html

4. seksualitāte un kontracepcija

kas

Seksualitāte ir dabiska un nozīmīga cilvēka esamības daļa. Seksualitāti veido fizioloģiski, psiholoģiski un sociāli aspekti.

Pusaudžu un jauniešu vecumposmā notiek strauja fiziskā attīstība un nobriešana seksualitātes jomā un tas ir laiks, kad vairums uzsāk seksuālas aktivitātes. Tieši tādēļ šajā attīstības posmā seksualitātes jautājumi ir tik nozīmīgi. Seksuālu attiecību veidošana un izbaudīšana ir dabiska cilvēka attīstības daļa. Tanī pat laikā seksuālā dzīve ir joma, kas var būt saistīta ar riskiem veselībai.

“Bērniem un jauniešiem ir būtiska loma seksuālās veselības uzlabošanas jomā plašākā izpratnē. Lai izveidotu pozitīvu un atbildīgu attieksmi pret seksualitāti, viņiem jāzin gan par riskiem saistībā ar seksualitāti, gan bagātinošajiem tās aspektiem. Tādā veidā viņi būs spējīgi rīkoties atbildīgi ne tikai pret sevi, bet arī pret citiem sabiedrībā, kuri viņi dzīvo.”(WHO,2010:5).

Ir nepieciešama informācija, atbalsts un palīdzība, lai izprastu izmaiņas ķermenī un mainīgos noskaņojumus, seksualitātes izpausmes, dzimumlomas un uzvedību, seksuālās vajadzības, seksuālās attiecības un atbildību. Nedrošas seksuālas aktivitātes var atstāt negatīvu ietekmi uz turpmāko seksuālo un reproduktīvo veselību. Zināšanām par šiem jautājumiem ir nozīmīgs preventīvs aspekts, palīdzot pasargāt jauniešus no riska uzvedībām.

Šajā modulī tiks aplūkotas arī kontracepcijas un prezervatīva lietošanas tēmas. “Ja cilvēks ir seksuāli aktīvs, tad nav cita ceļā kā samazināt HIV un citu seksuāli transmisīvo slimību iegūšanas risku...kā pastāvīgi un pareizi lietojot prezervatīvus”(UNESCO, 2009:32). Prezervatīvs pasargā gan no nevēlamas grūtniecības, gan slimībām: „Kad pastāv STI/HIV transmisijas risks, ir svarīgi, lai veselības jomas profesionāļi rekomendētu dubulto aizsardzību visām personām, kas pakļautas nozīmīgam riskam – vai nu lietojot prezervatīvu vienlaicīgi ar kādu citu izsargāšanās metodi vai arī pastāvīgi un pareizi lietojot prezervatīvu, lai izsargātos gan no nevēlamas grūtniecības, gan slimībām. Ir pierādīts, ka vīriešu lateksa prezervatīvi ir ļoti efektīvi pret STI/HIV, ja tiek lietoti pastāvīgi un pareizi.” (WHO, 2010:6).

Uzdevumi šajā nodaļā palīdzēs veidot pilnīgāku un veselīgāku attieksmi pret seksualitāti un pilnveidos drošāka seksa prasmes.

kāpēc

Citējot Pasaules Veselības organizāciju (WHO, 2006:1): „Seksuālā un reproduktīvā veselība un labklājība ir ļoti nozīmīga, lai cilvēki varētu realizēt atbildīgu, drošu un apmierinošu seksuālo dzīvi. Seksuālā veselība ietver pozitīvu pieeju cilvēka seksualitātei un izpratni par tiem sarežģītajiem faktoriem, kas ietekmē cilvēka seksuālo uzvedību.”

UNESCO (UNESCO, 2009:2) atzīst, ka „Tikai neliela daļa jauniešu saņem adekvātu sagatavošanu seksuālajai dzīvei. Informācijas trūkums padara jauniešus potenciāli vairāk pakļautus piespiešanai, vardarbībai un izmantošanai, nevēlamai grūtniecībai un seksuāli transmisīvajām infekcijām (STI), tai skaitā HIV. Daudzi jauni cilvēki uzsāk pieaugušo dzīvi ar pretrunīgu un mulsinošu informāciju par seksualitāti un dzimuma jautājumiem.” Bez tam mūsdienās tiesības uz seksuālo izglītību tiek izprastas starptautisko cilvēktiesību kontekstā. (Resource Center for Child Protection and Child Rights Governance, available at

<http://resourcecentre.savethechildren.se/content/library/documents/human-right-sexual-education>)

Darbības programmā, kuru pieņēma Starptautiskajā Konferencē par populāciju un attīstību Kairā 1994 gadā (International Conference on Population and Development (ICPD), 1994), valstis vienojās, ka „...jauniešiem ir jābūt pieejamiem pakalpojumiem un informācijai, kas palīdzētu izprast savu seksualitāti un pasargātu viņus no nevēlamas grūtniecības, seksuāli transmisīvajām slimībām un tam sekojošajiem neauglības riskiem. Arī Pasaules Veselības organizācija (WHO, 2009:47) uzsver to, cik svarīgi būtu mācīt par prezervatīvu lietošanu: "Intervences augta riska un riska grupām....tai skaitā jaunieši un cilvēki, kas darbojas seksuālo pakalpojumu jomā...tas nozīmē veidot un ieviest vecumam atbilstošus izglītības pasākumus (piemēram, informācija un izglītošana par attiecībām un seksualitāti, seksualitāti un pastāvīgu un pareizu prezervatīva lietošanu)...".

UNFPA norāda „Lai gan visiem jauniešiem nepieciešama informācija un prasmes, lai izvairītos no neaizsargātu seksuālo attiecību sekām un varētu izbaudīt veselīgu un pozitīvu dzīvesveidu, programmām būtu jābūt vērstām uz tām mērķgrupām, kas ir visneaizsargātākās un visvairāk pakļautas riskiem.” (UNFPA, pieejams <http://web.unfpa.org/swp/2003/english/ch4/index.htm>)

Tomēr - jauniešu seksualitāte nav tikai risku un negatīvu iespējamību avots, tā var būt arī veselīgas dzīves un personīgas attīstības aspekts. Seksuālās izglītošanas mērķis ir palīdzēt ieraudzīt arī to.

kam

Moduļa mērķgrupa ir visi jaunieši. Zināšanas par seksualitāti ir svarīgas katram, bet briedums un iepriekšējo zināšanu līmenis var būt atšķirīgs. Tāpat kā dažādu vecuma grupu vajadzības var būt dažādas.

Vislabākā pieeja būtu runāt par šīm tēmām soli pa solim, izpētot sākotnējo izpratnes līmeni un tad turpināt no šī punkta.

Modulis pamatā balstīts uz grupu aktivitātēm, kuru vadīšanai būtu nepieciešamas pamatzināšanas vai iepriekšēja pieredze grupu procesu vadīšanā. Tomēr šīs aktivitātes var izmantot/adaptēt arī individuālai lietošanai – saruna, kuru nepieciešamības gadījumā var veikt darbinieks. Lai palīdzētu, šeit pievienoti arī īsi izmantoto terminu skaidrojumi.

Seksualitāte ir jūtīga un sarežģīta tēma. Tādēļ iepriekšēja pieredze vai zināšanas šajos jautājumos var būt ļoti noderīga. No otras puses – galvenais priekšnoteikums, lai runātu par seksualitātes tēmām, ir atvērta un pozitīva attieksme pret seksualitāti un spēja runāt par šiem jautājumiem. Tādā veidā, balstoties uz situāciju, katrs cietuma darbinieks var izmantot savu pieaugušā pieredzi un runāt ar jauniešiem par seksualitātes jautājumiem. Lai runātu par seksualitāti, jaunieši pārsvarā negaida kādu īpaši dziļu ekspertīzes līmeni, vienkārši cilvēku, kurš ir gatavs runāt un atbildēt uz neskaidriem jautājumiem. Lai vadītu aktivitāti par kontracepcijas metodēm, nepieciešamas specifiskākas papildus zināšanas par šo tēmu.

kā

Modulī piedāvātas aktivitātes, kuras var izmantot kā vadlīnijas, lai runātu par svarīgām seksualitātes tēmām. Šī moduļa tēmas un aktivitātes var saistīt ar HIV, Attiecību un Ķermeņa higiēnas moduļiem.

Modulis sastāv no piecām aktivitātēm un divām informācijas lapām.

Aktivitātes:

- 10 vārdi
- Seksualitātes veidošanās
- Izprast seksualitāti
- Kontracepcijas metodes
- Prezervatīva lietošana

Informācijas lapas:

- Prezervatīvu lietošanas instrukcija
- Prezervatīvs

1. Aktivitāte: 10 vārdi

Mērķis:

- Ievadīt seksualitātes tēmu
- Veidot un paplašināt izpratni par seksualitātes jēdziena būtību
- Noskaidrot "seksualitātes" jēdziena būtību

Laiks:

15 minūtes

Nepieciešamie materiāli:

Papīra lapas, rakstāmpiederumi, lielās lapas, flomāsteri

Metode:

Vadītājs aicina dalībniekus pārdomāt, kādas asociācijas nāk prātā, dzirdot vārdu "seksualitāte". Asociācijas var būt vārdi, lietas, objekti, sajūtas. Lūdziet dalībniekus uzrakstīt katram uz savas lapas 10 vārdus/asociācijas pēc iespējas ātrāk.

Kad dalībnieki ir beiguši rakstīt, lūdziet pirmajam dalībniekam nosaukt pirmo vārdu, kas viņam uzrakstīts uz lapas. Ja citiem dalībniekiem šis vārds ir viņu sarakstā, lūdziet to nosvītrot. Pierakstiet vārdus uz lielajām lapām, kas piestiprinātas pie sienas. Tā turpiniet pa apli līdz visi vārdi no visu dalībnieku lapām ir pierakstīti uz lielajām lapām.

Nodarbības vadītājs var uzrakstīt vārdus nolasīt skaļi vai arī lūgt to izdarīt kādam/ kādiem no dalībniekiem. Tā parasti ir uzjautrinoša aktivitāte un mazina spriedzi saistībā ar tēmu, kā arī palīdz sākt brīvāk runāt par seksualitātes jautājumiem.

Vadītājs veicina diskusiju, par to, kāds ir izveidotais saraksts, kā varētu sagrupēt nosauktos vārdus, kādus seksualitātes aspektus tie atklāj?

Tālāk vadītājs sadala grupas dalībniekus 3 mazākās grupās un lūdz apkopot uzrakstīto apgalvojumā par seksualitāti vai definīcijā. Katrai grupai tiek izdalīta lielā lapa. Grupas prezentē savus definējumus. Vadītājs papildina definīcijas, turpinot diskusiju par jautājumiem:

- vai sekss ir tas pats, kas seksualitāte?
- kas veido seksualitāti?

"Seksualitāte ir viens no cilvēka centrālajiem aspektiem visas dzīves garumā un ietver sevī dzimumattiecības, dzimumu, identitātes un lomas, seksuālo orientāciju, erotismu, baudu, intimitāti un vairošanos. Seksualitāte tiek piedzīvota un pausta domās, fantāzijās, vēlmēs, uzskatos, attieksmē, vērtībās, uzvedībā, dažādos prakses veidos, lomās un attiecībās. Seksualitāti ietekmē bioloģisku, psiholoģisku, sociālu, ekonomisku, politisku, kulturālu, ētisku, juridisku, vēsturisku, reliģisku un garīgu faktoru mijiedarbība." (WHO, 2010:17)

Seksualitāte ir daudz plašāks termins nekā sekss vai dzimumattiecības.

Termins "sekss" („sex“ - angliki lietojot) tiek attiecināts uz personas dzimumu vai bioloģiskajām dzimum pazīmēm – vīrieša vai sievietes anatomiskajām pazīmēm (krūtis, vagīna, dzimumloceklis, sēklinieki). Sekss ir sinonīms seksuālajām aktivitātēm vai darbībām, kas ietver dzimumaktu – vaginālā, orālā vai anālā veidā. (WHO, 2010:17)

Aktivitāte: Seksualitātes veidošanās

Mērķis:

Izpētīt, kas ietekmējis un veidojis individuālo izpratni par seksualitāti un tās aspektiem

Laiks:

30 minūtes

Nepieciešamie materiāli:

Darba lapas, rakstāmpiederumi

Ja uzdevums tiek izmantots grupā – lielās lapas, marķieri

Metode:

Aktivitāti var izmantot dažādā veidā - kā individuālu sarunu ar medicīnas darbinieku, skolotāju vai vienības priekšnieku, kā arī grupas aktivitātes veidā.

Uzdevumu izmantojot individuāli:

Klientam tiek iedota darba lapa. Piedāvājam viņam/viņai ierakstīt lapā dažādās domas un idejas, kas ienāk prātā, domājot par to, kas ir ietekmējis izpratnes par seksualitāti veidošanos. To var darīt individuālas sarunas laikā, vai arī dot aizpildīt individuāli uz nākošo tikšanās reizi. Kad klients atnes aizpildītu darba lapu, darbinieks var veidot sarunu, balstoties uz atbildēm darba lapā. Klientu var pamudināt ar uzvedinošiem jautājumiem, piemēram:

- Par ko šis uzdevums mudināja domāt?
- Kādas ietekmes Tu atradi savā pieredzē?
- Kuras no ietekmēm var uzskatīt par pozitīvām, bet kurām, iespējams, bijusi negatīva ietekme?

Uzdevumu izmantojot grupā:

Grupas dalībniekiem vispirms tiek lūgts aizpildīt lapas individuāli. Tad dalībniekus sadala mazākās grupās un katrai grupai tiek iedota lielā lapa un flomāsteri. Katrai mazajai grupai ir jāizveido apkopojums no tā, kas uzrakstīts uz viņu individuālajām lapām par ietekmēm seksualitātes veidošanās procesā.

Aktivitāti var nobeigt ar grupas diskusiju.

Šāda paša veida darba lapu var izmantot, lai pētītu citus seksualitātes aspektus – kā veidojusies Tava izpratne par:

- ko nozīmē būt sievietei/vīrietim;
- ko nozīmē būt tēvam/mātei;
- kas ir ģimene;
- kas ir mīlestība;
- kas ir grūtniecība;

Organizējot aktivitāti, nodarbības vadītājam jāpievērš uzmanība katras konkrētās grupas dalībnieku izpratnes vai uztveres līmenis. Vadītājs var uzdot jautājumu par seksualitātes veidošanos arī daudz vienkāršākās formās, izvairoties no vispārinājumiem. Piemēram, vaicājot konkrēti "Vai Tavi vecāki Tev kaut ko mācīja par ķermeni, seksu?" vai "kad un kā Tu uzzināji, ar ko atšķiras vīrieši no sievietēm?", "ko Tu uzzināji no savien draugiem?".

Darba lapa Seksualitātes veidošanās

Lūdzu padomāriet par savu dzīves pieredzi un uzrakstiet, kā jūsu uzskatus/izpratni par seksualitāti ietekmējuši:

ĢIMENE

SKOLA

VIENAUDŽI

RELIĢIJA

MEDIJI

CITI

3. Aktivitāte: Izprast seksualitāti

Mērķis:

- Izziņāt dažādus seksualitātes aspektus – t.sk. dzimumlomas, seksuālo orientāciju
- Atpazīt mītus un kļūdainus priekšstatus par dažādiem seksualitātes aspektiem

Laiks:

30 - 60 minūtes

Nepieciešamie materiāli:

Lielās lapas, flomāsteri, lapiņas ar vārdiem, kuri raksturo dzimumam raksturīgās pazīmes, personības īpašības un profesionālās lomas. Lapas ar uzrakstiem “vīrietis”, “sieviete”.

Metode:

Vadītājs pielīmē pie sienas lapas ar uzrakstiem “vīrietis”, “sieviete”. Dalībniekiem izdala mazās lapiņas ar vārdiem, katram 2 vai 3, atkarībā no dalībnieku skaita. Katrs dalībnieks skaļi nolasa vārdu no savas lapiņas un izvēlas, vai tas pieder “sievietei” vai “vīrietim” un pieraksta uz attiecīgās lapas ar uzrakstu.

Kad vārdi no visām lapiņām uzrakstīti, vadītājs lūdz dalībniekiem izlasīt uzrakstīto un apdomāt, vai kāds no vārdiem var piederēt abiem dzimumiem. Vadītājs pielīmē pie sienas vēl vienu lapu, uz kuras rakstīts “abi dzimumi”.

Tālāk grupas vadītājs mudina pārskatīt vienu vārdu pēc otra, diskutējot un argumentējot, izsvītrot no “sieviešu” un “vīriešu” sarakstiem un pārrakstīt kopējā sarakstā. Vardus izšķiro tik ilgi, kamēr uz “sieviešu” un “vīriešu” lapām paliek tikai fizisko dzimumu raksturojošās lietas.

Vadītājs aicina dalībniekus to apkopot un palīdz to noformulēt.

Šo uzdevumu var turpināt, diskutējot un palīdzot izprast sekojošas tēmas:

- Kas ir dzimumlomas un tām piederošā uzvedība? *Dzimumlomas* ir sociāli un kulturāli noteiktas attieksmes, ekspektācijas, atbildības un uzvedības, kas tiek sagaidītas no vīrieša vai sievietes.
- Kādas dzimumam raksturīgās lomas būtu labi un pozitīvi ņemt vērā. Kādus piemērus dalībnieki var nosaukt kā pozitīvi raksturojošus “sievietes, vīrieša, mātes un tēva” lomas?
- Kādus piemērus dalībnieki var nosaukt, kad dzimumlomu stereotipi mūs var ierobežot? Kādi varētu būt piemēri katra dzimuma tipiskākajiem stereotipiem?
- Vai dzimumlomas ir tas pats, kas seksuālā orientācija? Bieži cilvēki jauc seksuālo orientāciju ar dzimumlomu stereotipiem vai seksuālo uzvedību.

Seksuālā orientācija norāda bioloģisko dzimumu, pret ko jūtam erotisku pievilcību. Orientācija var būt heteroseksuāla (ja mūs pievelk pretējais dzimums), biseksuāla (ja mūs pievelk abi dzimumi), un homoseksuāla (ja pievelk savs dzimums). Homoseksualitāte ir erotiska un romantiska pievilcība pret sava dzimuma personām.

Nodarbības vadītājs var izmantot šo aktivitāti (vai papildināt ar atsevišķu nākošo aktivitāti), lai paskaidrotu detalizētāk seksuālās orientācijas jēdzienu. Te piedāvāts vienkāršs, bet efektīvs paņēmiens, kā to skaidrot.

Lai vizuāli paskaidrotu seksuālās orientācijas terminus, varat izmantot šādu metodi:

Uz tāfeles uzzīmējiet vienu nogriezni un uzrakstiet virs tās nosaukumu "seksuālā orientācija". Vienā nogriežņa galā uzrakstiet "heteroseksuālitate" un otrā galā "homoseksuālitate", vidū uzrakstiet "biseksuālitate". Paskaidrojiet, ka seksuālā orientācija ir kā nogrieznis no heteroseksualitātes līdz homoseksualitātei. Cilvēka seksuālā orientācija atrodas kaut kur uz šī nogriežņa.

Piemēri izdales lapiņām: (tos jāadaptē atbilstoši katras valsts tipiskajiem piemēriem):

| Dzimumam raksturīgās bioloģiskās pazīmes | Īpašības | Profesijas |
|---|------------|-----------------|
| dzimumloceklis | gudrība | zinātnieks |
| vagīna | vājums | prezidents |
| krūtis | slinkums | kultūrists |
| bārda | iejūtīgums | jurists |
| dzemdēt | agresija | skolotājs |
| sperma | pasivitāte | medmāsa |
| vaginālie izdalījumi | stingrība | apkopējs |
| barot ar krūti | plāpīgums | ārsts |
| sēklinieki | analītisks | vecmāte |
| olvadi | stiprs | soc. darbinieks |
| māte | jūtīgums | inženieris |
| tēvs | skaistums | sētnieks |

2. Aktivitāte: Kontracepcijas metodes

Mērķis:

Noskaidrot dalībnieku zināšanas par kontracepcijas metodēm

Laiks:

15 – 45 minūtes

Nepieciešamie materiāli:

Lielās lapas, flomāsteri

Metode:

Dalībnieki tiek sadalīti divās grupās. Vienai grupai jāuzraksta uz lielās lapas kontracepcijas metodes, kuras izmanto sievietes, otrai grupai – vīrieši.

Katra grupa prezentē izdarīto. Vadītājs papildina uzrakstīto komentējot par katru kontracepcijas metodi, kā arī kļūdējot neprecīzu informāciju un kļūdainus priekšstatus.

Šīs aktivitātes vadītājam jābūt priekšzināšanām par kontracepcijas metodēm. Uzdevumu var papildināt, parādot katru kontracepcijas līdzekli. Var izveidot "kontracepcijas koferi", kur visi kontracepcijas līdzekļi ir praktiski aplūkojami. Tas dos vēl labāku iespēju tos iepazīt un atcerēties.

Kontracepcijas līdzekļu saraksts jāpielāgo katras valsts situācijai.

Kontracepcijas līdzekļi:

- Atturēšanās no seksa jeb abstinence
- Kalendārā metode
- Pārtrauktais dzimumakts
- Hormonālās tabletes
- Hormonālais plāksteris
- Hormonālais riņķis
- Implanti
- Injekcijas
- Spirāle
- Vīriešu prezervatīvs
- Sieviešu prezervatīvs
- Diafragma
- Spermicīdi
- Vīriešu sterilizācija
- Sieviešu sterilizācija

5. Aktivitāte: Prezervatīva lietošana

Mērķis:

legūt zināšanas un prasmes par pareizu prezervatīva uzvilkšanu

Laiks:

15 minūtes

Nepieciešamie materiāli:

Lapiņas ar prezervatīva uzvilkšanas secīgām darbībām, prezervatīvi, dzimumlocekļa makets

Metode:

Vadītājs izdala dalībniekiem katram vienu lapiņu ar prezervatīva uzvilkšanas secīgām darbībām.

Vadītājs aicina dalībniekus atrast katram savu pareizo vietu, lai darbību secība atbilstu pareizam prezervatīva uzvilkšanas procesam.

Prezervatīva uzvilkšana tiek izmēģināta arī praktiski, aicinot dalībnieku/us pamēģināt to nodemonstrēt uz maketa.

Informācijas lapa:

Instrukcija pareizai prezervatīva lietošanai

legādāties piemērotu prezervatīvu

komentāriem:

- vai tas ir piemērots vaginālai vai anālai lietošanai; anālajam seksam piemēroti īpaši izturīgi prezervatīvi;
- pārbaudīt prezervatīva derīguma termiņu.

Partneriem jāpiekrīt un jābūt gataviem dzimumaktam

Uzmanīgi atvērt iepakojumu un izņemt prezervatīvu

komentāriem:

- nelietojiet šķēres, uzmanīgi ar zobiem vai gariem nagiem, nesaplēsiet prezervatīvu.

Pārliecinieties, ka prezervatīvs ir pareizi novietots attiecībā pret dzimumlocekli

komentāriem:

- uzvelkot vai sākot uzvilkt prezervatīvu ar ārpusi pret dzimumlocekļa galviņu notiek saskare ar kermoņa šķidrumiem, kuri var būt inficēti.

Atstāt brīvu telpu spermai prezervatīva galā, izspiežot no tā gaisu

komentāriem:

- brīvais rezervuārs vajadzīgs spermai, citādi ir iespējamība, ka prezervatīvs var plīst.

Norullēt prezervatīvu uz leju līdz dzimumlocekļa pamatnei

Dzimumakts ar prezervatīvu

Ejakulācija

Novilkt prezervatīvu pirms dzimumlocekli ir atslābis

komentāriem:

- erekcijai beidzoties prezervatīvs var noslīdēt un sperma iztecēt.

Prezervatīvu aizsiet un izmest atkritumos

komentāriem:

- lietot jaunu prezervatīvu katrā seksa reizē;
- nelietot divus prezervatīvus vienu uz otra, tie var saplīst.

6. Aktivitāte:

Informācijas lapa/aktivitātes

Prezervatīva lietošanas instrukcija/zīmējums
Prezervatīvs "vīrieša tēls" un "sievietes tēls"

Piemēri iespējamajām aktivitātēm, izmantojot zīmējumus:

- Zīmējumu lapas var izmantot gan individuālam darbam, gan grupu aktivitātēm.
- Nodarbību vadītājs var izdalīt lapas ar prezervatīva lietošanas instrukciju visiem nodarbības dalībniekiem vai pēc individuāla darba.
- Prezervatīva attēlu var dod izzīmēšanai pirms nodarbības aktivitātēm, var pievienot papildus uzdevumus – iedod prezervatīvam vārdu/nosaukumu, izgudrot stāstu un tml.

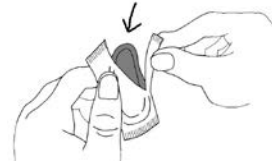
Zīmējumus var papildināt ar rakstiskiem uzdevumiem:

- Aicināt uzrakstīt pēc iespējas vairāk argumentu par labu prezervatīvu lietošanai.
- Aicināt uzrakstīt, kā varētu ieteikt prezervatīva lietošanu draugam.
- Aicināt uzrakstīt argumentu, kāpēc lietot prezervatīvu varētu būt sievietes un/vai vīrieša atbildība.

Informācijas lapa

Kā pareizi lietot prezervatīvu

1. Atver iepakojumu tam norādītajā vietā un nedari to ar šķērēm, zobiem vai gariem nagiem, tas var sabojāt prezervatīvu.



2. Novieto prezervatīvu pareizi attiecībā pret dzimumlocekli. Aizspied prezervatīva galu tā, lai sēklas rezervuārā nepaliktu gaiss un norullē līdz dzimumlocekļa pamatnei



3. Prezervatīvu novelk, kamēr dzimumloceklis vēl ir stingrs.

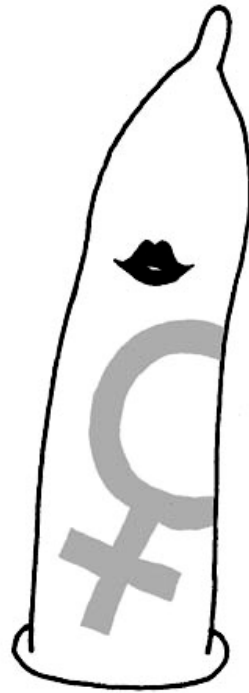


4. Pēc lietošanas prezervatīvs ir jāizmet atkritumos.

Prezervatīvs ir vienīgais kontracepcijas līdzeklis, kas vienlaicīgi pasargā gan no seksuāli transmisīvajām saslimšanām un HIV, gan grūtniecības!

Darba lapa

Prezervatīvs



Prezervatīvs



Atsauces un resursi

- Defining sexual health: report of a technical consultation on sexual health 28-31 January 2002, Geneva, WHO, 2006. Available:
http://www.who.int/reproductivehealth/publications/sexual_health/defining_sexual_health.pdf [20 Dec 2012]
- International Technical Guidance on Sexuality Education An evidence-informed approach for schools, teachers and health educators, UNESCO, 2009. Available:
<http://unesdoc.unesco.org/images/0018/001832/183281e.pdf> [20 Dec 2012]
- Sex, drugs and young people: international perspectives/ed.by P.Aggleton, A.Ball, P.Mane, Routledge, 2006.
- Programme of Action adopted at the International Conference on Population and Development: Cairo, 5-13 September 1994. Available:
http://www.unfpa.org/webdav/site/global/shared/documents/publications/2004/icpd_eng.pdf [20 Dec 2012]
- WHO "Global strategy for the prevention and control of sexually transmitted infections: 2006 - 2015. Breaking the chain of transmission",2007. Available:
http://whqlibdoc.who.int/publications/2007/9789241563475_eng.pdf [20 Dec 2012]
- „WHO Regional Office for Europe and BZgA. Standards for Sexuality Education in Europe.A framework for policy makers, educational and health authorities and specialists.”, Federal Centre for Health Education, BZgA, Cologne, 2010. Available:
http://www.eschr.eu/sites/eschr.eu/files/WHO_Standard_Sexuality_Education_0.pdf [20 Dec 2012]
- WHO Medical eligibility criteria for contraception use-4th ed., 2010. Available:
http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241563888_eng.pdf [20 Dec 2012]
- <http://resourcecentre.savethechildren.se/content/library/documents/human-right-sexual-education> [20 Dec 2012]
- <http://www.ippf.org/en/Resources/Guides-toolkits/Family+Planning.htm> [20 Dec 2012]
- <http://www.ippf.org/en/Resources/Contraception/> [20 Dec 2012]
- <http://www.who.int/reproductivehealth/en/> [20 Dec 2012]
- <http://www.engenderhealth.org/pubs/family-planning/index.php> [20 Dec 2012]
- <http://www.engenderhealth.org/pubs/counseling-informed-choice/> [20 Dec 2012]
- <http://www.fpa.org.uk/professionals/publicationsandresources/training-manuals> [20 Dec 2012]
- <http://www.engenderhealth.org/pubs/gender/index.php> [20 Dec 2012]
- <http://www.engenderhealth.org/pubs/hiv-aids-sti/srh-hiv-positive-women-girls.php> [20 Dec 2012]

5. attiecības

kas

Pusaudžu vecums ir laiks, kad notiek būtiskas fiziskas un psiholoģiskas izmaiņas, kā arī nozīmīgas aktivitātes sociālās mijiedarbības un attiecību jomā. "Pieaugšanas procesā bērni un pusaudži pakāpeniski apgūst zināšanas un izveido priekšstatus, vērtības, attieksmes un prasmes attiecībā uz cilveka ķermeni, intīmām attiecībām un seksualitāti. Tam tiek izmantoti dažādi informācijas avoti. Nozīmīgākie informācijas avoti, jo sevišķi agrīnajos attīstības posmos, ir neformālie, tai skaitā vecāki, kas ir vissvarīgākie mazotnē." (WHO, 2010:6)

Apgūtie lomu modeļi jeb paraugi ir ļoti būtiski attiecību veidošanā; tie atrodami katrā pieredzē – ko jaunietis ir redzējis ģimenē vai vidē, kurā dzīvo. Riska grupas jauniešiem var nebūt pozitīvu paraugu, tādēļ viņiem nepieciešama palīdzība un atbalsts, lai izprastu un iepazītu veselīgāku attiecību veidošanas jautājumus.

Seksuālās attiecības ir daļa no attiecībām. Vairums cilvēku uzsāk seksuālas attiecības jaunībā. Šie jautājumi tiek aplūkoti Seksualitātes modulī. Tomēr mums jāpatur prātā, ka „Pat tad, ja viņiem ir informācija, daļa jauniešu iesaistās neaizsargātās seksuālajās attiecībās, jo viņiem pietrūkst prasmju runāt par atturēšanos vai prezervatīvu lietošanu. Viņiem var būt bailes vai kauns runāt ar partneri par seksu.”(UNICEF, UNAIDS, WHO, 2002:14). No šāda viedokļa raugoties apmācības par attiecību un komunikācijas jautājumiem spēlē lielu preventīvu lomu.

kāpēc

Viens no cilvēces lielākajiem izaicinājumiem vienmēr ir bijis sagatavot bērnus un jauniešus pārejai uz pieaugušo dzīvi, un cilvēka seksualitātes un attiecību jautājumi ir tā visa centrā (UNESCO, 2009).

Bērni un jaunieši no riska grupām ir vairāk pakļauti dažādiem draudiem un riska situācijām. Tanī pat laikā viņiem ir ierobežota pieeja informācijai un pakalpojumiem. Pētījumu rezultāti ir dažādi, bet varam secināt, ka daudzos gadījumos ir saistība starp agrīnu seksuālo attiecību uzsākšanu un lielāku pakļautību riskiem. Pētījumi ir parādījuši sekojošo - jo jaunākā vecumā indivīds uzsāk seksuālo dzīvi, jo lielāks potenciālo partneru skaits, mazāk ticama regulāra prezervatīvu lietošana, lielāka grūtniecības iespējamība, lielāka iespējamība inficēties ar seksuāli transmisīvām infekcijām un lielāka iespējamība, ka tas saistīts ar pakļaušanu vai piespiešanu (Sex, drugs and young people: international perspectives, 2006:65-83).

Seksualitāte un attiecības ir tēmas, kas ietver ne tikai zināšanas, bet vēl lielākā mērā dzīves prasmes un tās jā māca kopā ar izvēles, vērtību un cieņas aspektiem. Attiecības, draugu un vienaudžu modeļi var būt gan nozīmīgs risks, gan aizsargfaktors.

Šīs nodaļas mērķis ir palīdzēt veidot izpratni par veselīgam attiecībām draugu un partneru starpā, apzināties un mācīties atpazīt nedrošas un bīstamas attiecības, izprast un ievērot citu cilvēku fiziskās, seksuālās un emocionālās robežas, uzzināt vairāk par komunikācijas nozīmi veselīgu attiecību veidošanā.

Šādas iemaņas var palīdzēt veidot labākas un produktīvākas attiecības ar ģimenes locekļiem, draugiem, vienaudžiem, romantiskajiem vai seksuālajiem partneriem.

Visi minētie faktori kopā attīsta un veido pozitīvu dzīvesstilu, kas atbalsta veselību un labklājību.

kam

Moduļa mērķgrupa ir jebkurš jauns cilvēks. Visas aktivitātes var izmantot plašai jauniešu auditorijai, uzsvāru veidojot balsoties uz konkrētās grupas vajadzībām.

Visas aktivitātes ir aprakstītas kā grupu aktivitātes. Lai izmantotu tās šādā veidā, būtu vēlama iepriekšēja pieredze grupu procesu vadīšanā. Tomēr visus šos uzdevumus var arī adaptēt, lai izmantotu individuāli, ko var veikt jebkurš ieslodzījuma vietas darbinieks – individuālas sarunas vai nelielas diskusijas veidā par doto tēmu. Lai to veiktu, nav nepieciešamas specifiskas papildus zināšanas vai iepriekšēja pieredze.

k ā

Lai veicinātu diskusijas un izpētītu veselīgāku attiecību veidošanas tēmu, šajā modulī piedāvātas vienkārši izmantojamas aktivitātes.

Modulis sastāv no četrām aktivitātēm un vienas informācijas lapas:

- Labs draugs, slikts draugs
- Attiecību kūka
- Citplanētietis
- Lēmumu pieņemšana attiecībās

Informācijas lapa

- Luksofors attiecībām un seksam

1. Aktivitāte

Labs draugs, slikts draugs

Mērķis:

- Veidot izpratni par pozitīvu un līdzvērtīgu attiecību veidojošiem aspektiem
- Atpazīt bīstamu un riskantu attiecību pazīmes

Laiks:

20 minūtes līdz 1,5 stundas

Nepieciešamie materiāli:

lielās lapas, flomāsteri

Metode:

Vadītājs lūdz dalībniekiem sadalīties pa pāriem. Puse no pāriem saņem uzdevumu nointervēt vienam otru par jautājumu "Kas ir labs draugs? Kas ir slikts draugs?". Otra puse saņem uzdevumu nointervēt vienam otru par jautājumu "Kas ir labs partneris? Kas ir slikts partneris?". Aptuveni 5minūtes katram intervētājam.

Vadītājs pielīmē pie sienas vairākas lielās lapas ar uzrakstiem - "labs draugs", "slikts draugs", "labs partneris", "slikts partneris" un lūdz katram pārim izteikt savus secinājumus pēc intervijas un diskusijas pārī. Tos jāpieraksta uz lielajām lapām pie sienas.

Uzdevumu nobeidz ar grupas diskusiju. Diskusijā var attīstīt sekojošas tēmas:

- Kas raksturo labas/pozitīvas/veselīgas attiecības?
- Kas raksturo sliktas/negatīvas/neveselīgas attiecības?
- Kādas īpašības sagaidām no labiem draugiem, partneriem?
- Kādu uzvedību sagaidām no labiem draugiem, partneriem?
- Kādus lēmumus mūsu dzīvē ietekmē labi draugi/partneri?
- Kādus lēmumus mūsu dzīvē ietekmē slikti draugi/partneri?

Uzdevumu izmantojot individuāli:

Klientam iedot lapu un lūdz pierakstīt domas par jautājumiem -"Kas ir labs draugs?", „Kas ir slikts draugs?", "Kas ir labs partneris?", „ Kas ir slikts partneris?". Pēc tam individuālā sarunā varat apspriest svarīgākos jautājumus, piemēram, augstāk minētās tēmas.

Vadot šo aktivitāti jāatceras, ka dažādās kultūrās atšķirīgi tiek apzīmētas dažādi attiecību veidi – draudzīgas, romantiskas, seksuālas. Vārdu "partneris" vai "partnerattiecības" vietā var lietot citus jēdzienus, piemēram, "seksuālie partneri", "vīrs un sieva" – izvēlieties jūsu nodarbības kontekstam un apmācāmajiem atbilstošāko.

2. Aktivitāte

Attiecību kūka

Mērķis:

- Noskaidrot dalībnieku uzskatus par partnerattiecību veidojošiem faktoriem.
- Veidot dziļāku izpratni par vērtībām attiecībās

Nepieciešamie materiāli:

Lielās lapas, flomāsteri

Laiks:

20 minūtes vai cik nepieciešams

Metode:

Vadītājs sadala dalībniekus grupās pa 4 vai 5 cilvēki katrā un lūdz pārrunāt jautājumu: No kā sastāv partnerattiecības? Kas ir tās svarīgās lietas, kas uztur un veido labas partnerattiecības? Vajadzības gadījumā var nosaukt dažus piemērus vai uzdot uzvedinošus jautājumus – vai cieņa ir svarīga attiecībās? Cik svarīga ir uzticība jeb mīlestība?

Pēc ideju apspriešanas, lūdziet dalībniekiem diskusijas rezultātus apkopot “kūkas” veidā, kur katrs gabaliņš atspoguļos kādu attiecību sastāvdaļu. Var lūgt pievienot procentus, tādā veidā svarīgākās vērtības veidos kūkas lielāko gabalu, savukārt ne tik svarīgās veidos mazākos gabaliņus.

Lūdziet grupas prezentēt savas izveidotās “kūkas”.

Pārrunājiet kopīgo un atšķirīgo atbildēs.

Vadot šo aktivitāti jāatceras, ka dažādās kultūrās atšķirīgi tiek apzīmētas dažādi attiecību veidi – draudzīgas, romantiskas, seksuālas. Vārdu “partneris” vai “partnerattiecības” vietā var lietot citus jēdzienus, piemēram, “seksuālie partneri”, “vīrs un sieva” – izvēlieties jūsu nodarbības kontekstam un apmācāmajiem atbilstošāko.

3. Aktivitāte

Citplanētietis

Mērķis:

Diskutēt un veidot izpratni par attiecību veidošanu, sociālajam normām un riska situācijām

Laiks:

45 minūtes

Nepieciešamie materiāli:

Lielās lapas, flomāsteri

Metode:

Vadītājs sadala dalībniekus mazākās grupās(4-5 cilvēki) un izstāsta uzdevuma stāstu:

Pie jums ir ieradies citplanētietis. Viņš izskatās kā parasts jauniešs. Citplanētietis ir gatavs attiecību uzsākšanai, kuras varētu būt arī seksuālas, bet viņam nepieciešams noskaidrot, kā to darīt? Diemžēl citplanētietis neko nezina par attiecību veidošanu, tāpēc viņš jūsu grupai jautā pēc padoma. Jums ir jāsniedz padoms, kas būtu jādara un ko noteikti nevajadzētu darīt, meklējot un veidojot attiecības? Jums viņam ir jāpalīdz saprast - kā ģērbties, izturēties, uzsākt sarunu, veidot intīmas attiecības. Kā arī - kas var būt bīstami.

Vienai grupai (ja dalībnieku ir vairāk, tad sadala 4 grupās un 2 grupām dod vienādu uzdevumu) jāuzzīmē un jānodod atbildes uz šiem jautājumiem citplanētietim - sievietei, otrai – vīrietim.

Katra grupa prezentē savus darba rezultātus.

Vadot šo aktivitāti jāņem vērā dalībnieku izpratnes spējas. Vārda "citplanētietis" vietā var teikt arī "kāds jauniešs, kurš neko nezina" vai arī "kāds svešinieks".

4. Aktivitāte

Lēmumu pieņemšana attiecībās?²

Mērķis:

Diskutēt par komunikāciju, lēmumu pieņemšanu un piekrišanu intīmo attiecību jomā

Laiks:

45 minūtes

Nepieciešamie materiāli:

Sagatavotas kartiņas ar situācijām

Metode:

Dalībnieki tiek sadalīti 7 grupās atbilstoši kartiņu skaitam. Katra grupa saņem kartiņu ar situāciju un jautājumiem. Vadītājs aicina grupas iepazīties ar situāciju un diskutējot rast atbildes uz jautājumiem.

Ja dalībnieku skaits ir neliels un nav iespējams izveidot 7 apakšgrupiņas, var sadalīt dalībniekus 2 grupās un katrai iedot pusi no kartiņām.

Diskusijai tiek atvēlētas apmēram 10-15 minūtes. Tad katra grupa pastāsta par diskusijas rezultātiem.

Uzdevuma nobeigumā var veidot diskusiju par sekojošiem jautājumiem:

- Kad cilvēki pieņem lēmumu, vai viņiem būs seksuālas attiecības?
- Kad cilvēki runā/kad būtu jārunā par savu vēlmi uzsākt seksuālas attiecības?
- Kad ir notikusi piekrišana seksam?
- Kas noteikti nav piekrišana seksam?
- Kādas var būt sekas netiešai komunikācijai par seksu?
- Ko partneri var teikt viens otram, lai noskaidrotu lēmumus un piekrišanu?

² Adaptēts, izmantojot Anglijas Ģimenes plānošanas asociācijas (UK FPA – engl.) materiālu „Life happens”

Izdales materiāls

Situāciju kartiņas

Uzaicinājums uz randiņu/piekrišana randiņam

“Jānis un Anna ir pazīstami kādu laiku, kā vienkārši paziņas. Šķiet abi ir patīkami viens otram un izjūt savstarpējas simpātijas. Jānis uzaicina Annu uz vakariņām un Anna piekrīt uzaicinājumam.”

- Kad vīrietis uzaicina sievieti uz randiņu, vai viņš ir izlēmis, ka vēlas seksu ar viņu?
- Ja sieviete piekrīt randiņam, vai viņa ir izlēmusi, ka viņa vēlas seksu ar viņu?
- Ja divi cilvēki piekrīt randiņam, vai var uzskatīt, ka kāds no viņiem grib seksu?
- Vai uz šo brīdi, ir notikusi piekrišana seksam?

Apģērba izvēle/ārējais izskats

“Anna un Jānis gatavojas randiņam un izvēlas apģērbu, lai izskatītos pēc iespējas pievilcīgāk.”

- Ja kāds uz randiņu apģērbjas spilgti vai izaicinoši, vai tas nozīmē, ka viņš/a ir izlēmis, ka vēlas seksu?
- Vai cilvēkam vajadzētu izlemt, vai viņš vēlas seksu, pirms izvēlēties apģērbu randiņam?
- Vai apģērbs ir veids, kā komunicēt, ka vēlies seksu?
- Vai balstoties uz apģērba izvēli var noteikt, vai notikusi piekrišana seksam?

Randiņa sākums

“Jānis satiekas ar Annu, lai dotos vakariņās. Viņš saprot, ka Anna viņam liekas ļoti pievilcīga un pat izjūt nelielu satraukumu vai uzbudinājumu. Arī Anna jūtas satraukta.”

- Vai randiņa sākums ir piemērots brīdis sarunai par to, vai vēlies seksu turpinājumā?
- Ierodoties randiņā, vai ir notikusi piekrišana seksam?

Maksāšana par vakariņām

“Jānis ar Annu devās uz labu restorānu un viņiem bija lieliskas vakariņas. Kad atnes rēķinu, Jānis piedāvājas samaksāt, Anna pateicas un piekrīt.”

- Ja vīrietis iztērē randiņā naudu, vai viņam ir tiesības sagaidīt pretī seksu?
- Vai samaksa par randiņu vai atļaušana maksāt otram ir komunikācija par seksu?
- Vai samaksa par randiņu vai atļaušana maksāt otram ir piekrišana seksam?

Ielūgums doties atpakaļ uz dzīvokli

“Pēc vakariņām un, iespējams, kino Jānis uzaicina Annu pie sevis uz dzīvokli. Anna pieņem ielūgumu.”

- a. Ja vīrietis uzaicina sievieti pie sevis uz dzīvokli, vai viņš ir izlēmis, ka vēlas seksu ar viņu?
- b. Dodoties uz vīrieša dzīvokli, vai sieviete ir izlēmusi, ka vēlas seksu ar viņu?
- c. Pirms pāris dodas uz dzīvokli, vai viņiem būtu jāizlemj un jāaprunājas, vai viņi vēlas seksu vai nē?
- d. Dodoties uz kāda dzīvokli, vai ir notikusi piekrišana seksam?

Skūpstīšanās

“Kādu brīdi Jānis un Anna runājās, pēc tam sāka skūpstīties.”

- a. Ja divi cilvēki sāk skūpstīties, vai tas nozīmē, ka viņi ir izlēmuši, ka vēlas dzimumattiecības?
- b. Kad divi cilvēki sāk skūpstīties, vai viņiem būtu jāizlemj un jārunā par to, vai viņi vēlas dzimumattiecības?
- c. Ja viņi skūpstās, vai var uzskatīt, ka ir notikusi piekrišana seksam?

Priekšspēle un sekss

“Kādu brīdi Jānis un Anna skūpstījās, tad sāka pieskarties viens otram intīmā veidā. Viņi sāk izģērbt viens otru.”

- a. Pirms partneri iesaistās priekšspēlē (pieskaras krūtīm, dzimumorgāniem), vai viņiem būtu jāizlemj un jārunā par to, vai viņi vēlas dzimumattiecības?
- b. Ja partneri iesaistās priekšspēlē (pieskaras krūtīm, dzimumorgāniem), vai var uzskatīt, ka ir notikusi piekrišana seksam?
- c. Pirms partneri izģērbjas, vai viņiem būtu jāizlemj un jārunā par to, vai viņi vēlas dzimumattiecības?
- d. Ja drēbes ir novilktas, vai ir notikusi piekrišana seksam?
- e. Pirms dzimumakta, vai partneriem būtu jārunā, vai viņi abi vēlas seksu?
- f. Ja dzimumattiecības ir uzsāktas, vai cilvēkiem ir tiesības mainīt savas domas par iesaistīšanos seksā?

5. Aktivitāte

Luksofors attiecībām un seksam

Mērķis:

Izpētīt dalībnieku izpratni par situācijām, kad seksuālas attiecības ir iespējamās vai nav iespējamās

Metode:

Informatīvo lapu "Luksofors attiecībām un seksam" var vienkārši izdalīt jauniešiem. To var turpināt ar kādu grupas aktivitāti vai individuālu sarunu.

Piemēram:

Vadītājs sadala dalībniekus divās grupās un katrai izdala lielo lapu un marķierus. Viņiem lūdz uzzīmēt luksoforu. Vienai grupai lūdz uzrakstīt visas situācijas, kad seksuālas attiecības ir iespējamās, drošas un atbilstošas (zaļā gaisma seksam). Otrai grupai lūdz uzrakstīt visas iespējamās situācijas, kad attiecības būtu bīstamas, nedrošas vai riskantas (sarkanā gaisma seksam). Katra grupa prezentē padarīto. Informatīvo lapu var izmantot tālākajai diskusijai.

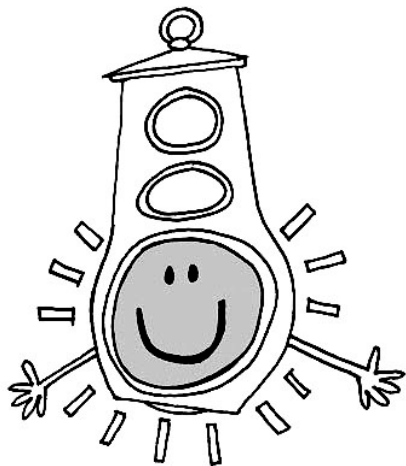
Ar šo aktivitāti var izpētīt sekojošas tēmas:

- Ko nozīmē "būt gatavam seksuālajām attiecībām"?
- Kas ir droša/drošāka seksa situācijas?
- Kuras ir riskantas un bīstamas situācijas seksam?
- Kā zināt, ka otrs ir piekritis seksam?
- Kā zināt, ka otrs nepiekrīt seksam?
- Kā pieņemt atteikumu?
- Kā atteikties no nevēlama seksa?

Informācijas lapa

Luksofors attiecībām un seksam

Zaļā gaisma seksam



Ko nozīmē "gatavs seksam"?

- Tev ir interese un vēlēšanās
- Tu esi saticis partneri, kurš arī to grib
- Partneris ir piekritis
- Partneris ir vismaz 18 gadus vecs
- Jums ir piemērota vieta seksam
- Jums ir prezervatīvs

Nepērc seksuālus pakalpojumus!

Tu vari inficēties ar HIV vai citām infekcijām

Nepārdod seksu!

Nepārdod savu ķermeni par naudu, alkoholu vai narkotikām!

Tas var būt bīstami.

Tu vari inficēties ar HIV vai citām infekcijām.

Vīriešiem...

Tas nenozīmē, ka viņa piekrita:

- viņa Tev uzsmaida
- viņa sarunājas ar Tevi
- viņa izskatās samulsusi
- viņa izskatās it kā būtu 18 gadus veca
- viņa ir reibumā

Atteikties un pateikt Nē!

Tev ir tiesības teikt Nē!

Dari to tik skaidri, cik vien iespējams!

Sarkanā gaisma seksam



Atteikties un pateikt Nē!

Citiem ir tiesības teikt Nē!

Mācies to pieņemt!

Atsauces un resursi

Defining sexual health: report of a technical consultation on sexual health 28-31 January 2002, Geneva, WHO, 2006. Available:
http://www.who.int/reproductivehealth/publications/sexual_health/defining_sexual_health.pdf [20 Dec 2012]

International Technical Guidance on Sexuality Education An evidence-informed approach for schools, teachers and health educators, UNESCO, 2009. Available:
<http://unesdoc.unesco.org/images/0018/001832/183281e.pdf> [20 Dec 2012]

Sex, drugs and young people: international perspectives/ed.by P.Aggleton, A.Ball, P.Mane, Routledge, 2006.

UNICEF, UNAIDS, WHO (2002) Young People and HIV/AIDS: Opportunity in Crisis, New York and Geneva: UNICEF/UNAIDS/WHO. Available:

http://www.unicef.org/vietnam/Opportunity_in_Crisis.pdf [20 Dec 2012]

„WHO Regional Office for Europe and BZgA. Standards for Sexuality Education in Europe. A framework for policy makers, educational and health authorities and specialists.”, Federal Centre for Health Education, BZgA, Cologne, 2010. Available:
http://www.escrih.eu/sites/escrih.eu/files/WHO_Standard_Sexuality_Education_0.pdf [20 Dec 2012]

<http://www.fpa.org.uk/professionals/publicationsandresources/training-manuals> [20 Dec 2012]

<http://www.engenderhealth.org/pubs/gender/index.php> [20 Dec 2012]

6. alkohols un narkotikas

kas

Narkotiku lietošana ir globāla problēma tā kaitējuma dēļ, ko nodara narkotiku bezatbildīga, nepamatota un ļaunprātīga lietošana. Pēc Apvienoto Nāciju Narkotiku un Noziedzības biroja (UNODC - *United Nations Office on Drugs and Crime*) datiem 2010. gadā aptuveni 149 līdz 272 miljoni cilvēku visā pasaulē lietojuši kaitīgas vielas, kam pieskaitāmi alkohola, tabakas, recepšu un bezrecepšu medikamentu atkarīgie lietotāji, kā arī cilvēki, kas lietojuši dažādas jaunas vielas, kas tiek ražotas bez likumos noteiktas klasifikācijas un kas var būt bīstamas. Narkotisko vielu ļaunprātīgu lietotāju vidū ir visu sabiedrības grupu pārstāvji, neatkarīgi no sociālā un ekonomiskā stāvokļa, kultūras, reliģijas vai šķiras. Nelegālā narkotiku tirdzniecība ir milzīga industrija, kurā ievērojamas naudas summas saņem gan tie, kas ir saistīti ar narkotiku tirdzniecību, gan tie, kas nodrošina ekonomikas apstākļus iztikas pelnīšanai daudziem no tiem, kas narkotikas patērē.

Salīdzinot ar vispārējo sabiedrību, narkotiku lietošana Eiropas cietumu populācijas vidū turpina izplatīties un narkotiskās vielas Eiropas cietumos lieto ievērojams skaits ieslodzīto.

Saskaņā ar Eiropas Narkotiku un narkomānijas uzraudzības centra (EMCDDA – European Monitoring Centre for Drugs and Drug Abuse) rīcībā esošajiem datiem no vairākiem pētījumiem, kas veikti lielākoties Rietumeiropas valstīs kopš 2003. g., tikai neliela daļa (starp vienu trešdaļu un pusi) aptaujāto atzina, ka lietojuši narkotiskas vielas kaut reizi vai arī pastāvīgi pēdējā mēneša laikā, kopš nonākšanas ieslodzījuma vietā. Pētījumi, kas Eiropas valstīs veikti no 2003.-2008. g., rāda, ka 1-56% cietumnieku lietojuši narkotikas ieslodzījuma laikā, savukārt 12% to darījuši regulāri. 1-31% ieslodzīto cietumā lietojuši injicējamās narkotikas.

Arī vispостоšākie narkotiku lietošanas veidi novēroti ieslodzīto vidū – aptuveni 38-56% jeb trešdaļa aptaujāto ziņojuši par injicējamo narkotiku lietošanu.

“Dati liecina, ka vismaz puse Eiropas Savienības 356 000 cietumu populācijas ir ar narkotiku lietošanas priekšvēsturi un daudziem, nonākot ieslodzījumā, ir smagas narkomānijas problēmas...

un

Dažos cietumos narkotiku lietošana ir tik izplatīta, ka ikviens, kas tās nelieto vai cenšas atmest, var saskarties ar nopietnām grūtībām...

un

Narkotiku lietošana cietumā var būt saistīta arī ar paaugstināta riska uzvedību, piem., narkotiku un injicēšanas aprīkojuma koplietošana.” (EMCDDA, 2003).

Kā izteicās EMCDDA valdes priekšsēdētājs Maiks Treiss:

“Liela daļa cilvēku ar nopietnākajām narkomānijas un atkarības problēmām ir ieslodzīto vidū. Visu cietumu vadībām būtu jāizstrādā rīcības plāns atbilstoši konkrētajai problēmai, ar kura palīdzību notiktu vērā ņemama ieviešana narkomānijas un noziedzības savstarpējās saistības jomā.” (EMCDDA, 2003).

kāpēc

Saistība starp noziedzību un vielu ļaunprātīgu lietošanu novērota dažādās kriminālās tiesvedības un medicīnas iestādēs. Ir pierādījumi tam, ka cietumā notiek šo vielu lietošanas uzsākšana un turpināšana, kā arī alkohola lietošana nav nekāds retums. Ieslodzītuma vietas kā vienīgo iespēju šai atstumtajai sabiedrības grupai var piedāvāt uzsākt ārstēšanu.

Kopumā jaunieši tiek uzskatīti par viegli ietekmējamiem saistībā ar narkotiku lietošanu, jo viņi atrodas tajā dzīves posmā, kad veidojas uzvedības sistēma un kad cilvēks visvieglāk pakļaujas vienaudžu un lomu modeļu ietekmei, kas var būt saistīti ar narkotiku lietošanu. Pētījumi rāda, ka psihoaktīvu vielu lietošana šajā vecumā ir saistīta ar cita veida riska uzvedību piem., nedrošiem dzimumsakariem, kas cilvēku pakļauj riskam saslimt ar seksuāli transmisīvām infekcijām, ieskaitot HIV. Narkotisko vielu ietekmes brīdī jaunieši var būt vairāk pakļauti vardarbībai un ļaunprātīgai izmantošanai.

Jaunieši ir īpaši ievainojama ieslodzīto grupa kopumā, īpaši tas attiecināms uz narkotiku lietošanu. Ieslodzītie, kuri ir narkomāni, visbiežāk atsāk narkotiku lietošanu pēc izkļūšanas brīvībā. Tādas nopietnas problēmas kā vardarbības draudi, iebiedēšana, seksuāla izmantošana un paškaitējums ir savstarpēji saistītas un apgrūtina darbu ar šo cilvēku grupu, kā arī var mijiedarboties ar vai novest pie narkotiku lietošanas uzsākšanas.

Pētījumi un pieredze rāda, ka:

- salīdzinot ar vispārējo jauniešu populāciju, narkotiku lietošana ir izplatītāka nepilngadīgo ieslodzīto vidū;
- jaunieši, kas lieto narkotikas, ir reāli vai potenciāli saistīti ar citu noziegumu izdarīšanu;
- nepilngadīgajiem ieslodzītajiem ar smagu un/vai biežu noziegumu vēsturi salīdzinājumā ar saviem vienaudžiem ir lielāka varbūtība iesaistīties smagā un problemātiskā narkotiku lietošanas praksē.

Bez atbilstošu pakalpojumu pieejamības cietumā nepilngadīgajiem ieslodzītajiem nav nepieciešamo zināšanu, padomu vai resursu, lai atturētos no narkotikām, nonākot brīvībā. Kaut arī, pateicoties šiem pakalpojumiem, lielākie ieguvēji ir jaunieši un viņu tuvākie cilvēki, preventīvās darbības var labvēlīgi ietekmēt arī cietumu vidi, kopienu un sabiedrību kopumā.

kam

Jaunieši ir īpaši ievainojama ieslodzīto grupa kopumā, īpaši saistībā ar narkotiku lietošanu. Konkrētā materiāla mērķauditorija var būt jebkurš nepilngadīgais ieslodzītais.

Lai vadītu šo moduli, jums jābūt pamatzināšanām šajā jomā, kā arī savai profesionālajai pozīcijai. Tādi speciālisti kā sociālie darbinieki, psihologi vai psihiatri būtu piemēroti šī moduļa vadīšanai.

Sadarbība ar ārējām organizācijām var būt par atbalstu visām jūsu aktivitātēm.

kā

Modulī iekļautas vairākas nodarbības un informācijas lapas.

Jūs varat šīs nodarbības apvienot vai novadīt atsevišķi, atkarībā no nepieciešamības un situācijas attiecīgajā cietumā.

Nodarbības iespējams novadīt grupas diskusijas veidā.

Saturs

- Izpētīt narkotiku lietošanu
- Mīti un fakti saistībā ar narkotikām
- Alkohola ietekme uz cilvēka spējām
- Kā rīkoties riskantās situācijās?

Informācijas lapas

- Kas ir narkotikas?
- Narkotiku ietekme
- Narkotikas un ar tām saistītās definīcijas
- Faktu un mītu apgalvojumi – pareizo atbilžu materiāls nodarbības vadītājam

1. Aktivitāte

Izpētīt narkotiku lietošanu

Mērķis:

Veidot jauniešu vidū izpratni par pamatfaktiem saistībā ar narkotikām un to lietošanu

Laiks:

40 minūtes vai, cik nepieciešams

Nepieciešamie materiāli:

Papīra lapas, tāfele, noplēšamās lielformāta lapas tāfelei, marķieri, informācijas lapas "Kas ir narkotikas?", "Narkotiku ietekme", "Narkotikas un definīcija"

Šo materiālu jūs varat izmantot kā pamatuzdevumu vai ievadu citām nodarbībām.

Metode:

Šo nodarbību jūs varat novadīt grupas diskusijas veidā. Sāciet diskusiju, paskaidrojot, ka kaitīgu vielu lietošana jauniešu vidū ir nopietna veselības un sociāla problēma. Šo vielu lietošana jauniešiem atņem bērniību, atstājot niecīgu iespēju uzturēt veselīgu dzīvesveidu nākotnē.

Pēc tam lieciet dalībniekiem sadalīties divās grupās. Izdaliet viņiem papīra lapas un marķierus. Aiciniet grupas apspriesties un izveidot definīciju jēdzienam "narkotika". Uzdevuma veikšanai dodiet grupām 15 minūtes laika. Pēc tam palūdziet vienu no katras grupas pārstāvjiem prezentēt savu definīciju un uzrakstīt to uz tāfeles.

Pēc tam, kad grupas sniegušas savas atbildes, jūs varat uzdot sekojošus jautājumus, lai veicinātu tālāku diskusiju:

- Kad un no kā tu pirmo reizi izdzirdēji vārdu "narkotika"?
- Vai tu pazīsti kādu, kas narkotikas lieto regulāri?
- Ja tev būtu aizdomas, ka kāds tev pazīstams cilvēks lieto narkotikas, ko tu darītu?

Paskaidrojiet, ka:

- Narkotiku lietošana ir saistīta arī ar kādu citu aktuālu veselības problēmu jauniešu vidū - HIV/AIDS.
- Uzsveriet faktu, ka HIV/AIDS ir pavisam reāls drauds jauniešiem, kas injicē narkotikas, jo ar to var inficēties, lietojot adatu, kuru lietojis HIV/AIDS inficēts cilvēks.

Noslēdziet nodarbību ar šādu kopsavilkumu:

- Kaitīgu vielu lietošana negatīvi ietekmē domāšanu, jūtas, uztveri, kā arī fiziskās funkcijas.
- Kaitīgās vielas iespējams lietot dažādos veidos, piem., smēķējot, norijot, injicējot vai ieelpojot.
- Pastāv kādi konkrēti vēlamie efekti, kurus narkotiku lietotāji cenšas sasniegt. Šie un citi mazāk baudāmi efekti ir īslaicīgi. Kaitīgajām vielām izraisa arī ilgtermiņa sekas, kas grauj cilvēka organisma darbību.
- Kaitīgu vielu lietošana nelabvēlīgi ietekmē pašu lietotāju, viņa ģimeni un sabiedrību kopumā.

Informācijas lapa

Kas ir 'narkotikas'?

Vārds "narkotika" nozīmē jebkuru vielu vai produktu, kas nelabvēlīgi ietekmē cilvēka sajūtas, domāšanu, redzi, garšu, dzirdi vai uzvedību. Pasaules Veselības organizācija (PVO) vārdu "narkotika" definē kā "cietu, šķidru vai gāzveida vielu, kas kaut kādā mērā izmaina cilvēka organisma struktūru vai funkcijas". Bieži tiek dota priekšroka terminam "vielu lietošana", kas norāda uz jebkāda veida ietekmi uz cilvēka sajūtām, redzi, dzirdi, garšu, smaržu un uzvedību. Tā, piem., līme ir viela, ko lieto daudzi ielu bērni, savukārt metamfetamīni ir vielas, ko lieto daudzi jaunieši, kas apmeklē diskotēkas un bārus.

Dažreiz, lai uzsvērtu faktu, ka konkrētā viela izraisa izmaiņas cilvēka psihē, lieto terminu "psihoaktīva viela".

Ir narkotikas, ko lieto arī kā medikamentus, piem., morfīns; narkotika var būt arī rūpnieciska prece, piem., līme. Dažas narkotikas ir pieejamas likumīgi, piemēram, sertificēti medikamenti un cigaretes, kamēr citas ir aizliegtas, piem., heroīns un kokaīns. Katrā valstī ir savi likumi, kas attiecas uz narkotikām.

Narkotiku lietošanai var būt neliela vai ievērojama ietekme uz cilvēka dzīvi un veselību. Ietekmes apmēri atkarīgi no paša lietotāja, lietotās vielas veida, daudzuma, lietošanas metodes, kā arī vispārējās situācijas.

Lietošanas veidi

Kaitīgās vielas var lietot dažādos veidos. No lietošanas veida ir atkarīgs, cik ātri viela iedarbosies, kā arī kādas būs sekas uz lietotāja veselību. Svarīgi atzīmēt, ka viena un tā paša veida viela var iedarboties ātrāk vai lēnāk, atkarībā no konkrētās ķermeņa daļas, caur kuru tā nonāk organismā. Piemēram, injicējot vielu muskulī, iedarbība būs lēnāka, nekā injicējot to vēnā. Vielas absorbcija caur deguna gļotādu noris ātrāk, nekā caur jebkuru citu gļotādu.

Zemāk aprakstīti izplatītākie narkotisko vielu lietošanas veidi (sakārtoti augošā secībā, atkarībā no vielas iedarbības ātruma).

- Injicēšana zem ādas, vēnā vai muskulī, izmantojot adatu
- Smēķēšana vai ieelpošana caur muti vai degunu, vai, izmantojot papīra vai plastmasas maisiņu
- Uzsūkšana caur gļotādu (piemēram, vielas ievietošana ānūsā vai vagīnā, degunā vai zem acu plakstiņa)
- Košļāšana, norīšana, lēna izšķīdināšana mutē
- Ierīvēšana ādā

Informācijas lapa

Narkotiku ietekme

Psichoaktīvajām vielām ir dažāda veida iedarbība, kas var būt gan īstermiņa, gan ilgtermiņa. Īstermiņa iedarbība noris īsi pēc konkrētās vielas lietošanas, un tā ir atkarīga no vielas devas, lietošanas veida, kā arī no tā, vai viela tiek lietota kopā ar citām vielām. Īstermiņa iedarbība var izpausties kā īslaicīga pārliecības sajūta un paškritikas zaudēšana. Ir svarīgi atcerēties, ka īstermiņa iedarbības izpausmju vidū ir arī tādas nepatīkamas un bīstamas sekas, kā atmiņas zudums un pārdozēšanas. Ilgtermiņa iedarbību parasti izraisa ilgstošas vielu lietošanas rezultātā nodarīts pieaugošs kaitējums iekšējiem orgāniem, piem., aknām un plaušām.

KAŅEPES (CANNABIS)

Kā izskatās?

Marihuānu ražo no kaņepes augs "cannabis sativa" kaltētām ziedkopu, augļu vai lapu daļām. Tas var izskatīties kā kaltēts augs, līdzīgi, piemēram tējas lapām. Hašišs ir izkaltēts, sapresēts augs sveķu izvilkums no ziedkopu daļām. To pārdod cietos gabalos un to krāsa var būt no gaiši brūnas līdz gandrīz melnai. Tas ir stiprāks par marihuānu. Dažkārt, tiek iegūta sula/sveķi no paša augs. Šī hašiša eļļa jeb kaņepju eļļa ir spēcīgākā šādas vielas forma un arī tiek saukta par medus eļļu vai sarkano eļļu.

Kā to lieto?

Marihuānu parasti smēķē ar roku uztināmās cigaretēs, kā arī to var iecept ēdienā un apēst. Hašišu parasti smēķē vai iecep ēdienā. Kaņepju eļļu parasti smēķē ar tabaku, smērē uz cigaretēm vai retāk ēd.

Sekas

Jauniešiem var būt dažāda pieredze lietojot marihuānu, atkarībā no vielas stipruma un personas svāra un dzimuma. Daži cilvēki izjūt laimi un sajūtu, ka spēj paveikt jebko. Dažkārt viņi ir runātīgi un smejas vairāk kā parasti. Marihuāna var radīt spēcīgu bada sajūtu, paātrinās pulss un acu āboli kļūst sarkani. Vēlākā stadijā tu kļūsti miegains un paliec rāms. Regulāra kaņepju lietošana rada psihologisku atkarību. Tava sirdsdarbība paātrinās, kad Tu lieto kaņepes. Kaņepju lietošana ietekmē arī mūsu psihomotorās funkcijas, tas ir grūtības ar koordināciju un darbībām. Tas ir īpaši svarīgi, ja vadi automašīnu vai darbojies ar tehniku.

KOKAĪNS

Kā izskatās?

Kokaīns parasti ir balta pulverīša veidā, bet kreks izskatās kā cieti, balti akmentiņi. Kokaīnu ražo no kokas koka lapām, kas ir dzeltenīgi zaļganās dažāda izskata un izmēra. Kokaīnu bieži sauc par "narkotiku šampanieti" dēļ tā dārgās cenas. Tas rada sajūtu, ka Tavs ķermenis darbojas ļoti ātri. Tava sirds daudzās, pacēlumi un kritumi ir ļoti strauji. Kreks tiek smēķēts un tā ir stiprākā kokaīna forma.

Kā to lieto?

Kokaīnu parasti iešņauc caur degunu. To var arī injicēt vai smēķēt. Kreku smēķē.

Sekas

Neliels kokaīna daudzums pacels ķermeņa temperatūru, liks sirdij daudzīties ātrāk, paātrinās elpošanu, liks justies īpaši pārliecinātam par sevi un dos sajūtu par papildus enerģiju. Kad tiek smēķēts kreks, visas sajūtas intensificējas.

Lielas devas var novest pie konvulsijām, krampjiem, triekas, asinsizpludumiem smadzenēs un sirds darbības apstāšanās. Iltermiņa kokaīna/kreka lietošana noved pie spēcīgas psiholoģiskās atkarības un citām veselības problemām kā deguna starpsienas sabrukuma, elpošanas problemām, svara zuduma.

HEROĪNS*Kā izskatās?*

Heroini parasti ir cietā vai pulverveida formā, pārsvarā baltā vai rozīgi bēšā krāsā, var būt arī tumši peleks vai brūns.

Kā to lieto?

Heroīnu injicē, iešņauc, smēķē vai ieelpo.

Sekas

Injicējot heroīns rada ļoti spēcīgas sajūtas, kas parast ilgst 4 līdz 6 stundas. Heroīna radītās sajūtas var būt labsajūta, atbrīvošanās no sāpēm. Ļoti ātri rodas fiziskā un psiholoģiskā atkarība, dažkārt slikta dūša un vemšana, miegainība, līdzsvara traucējumi, koncentrēšanās grūtības un apetītes zudums. Pārdozējot var iestāties nāve. Viena no bīstamākajām heroīna lietošanas sekām ir paaugstināta iespējamība inficēties ar HIV. Bieži heorīna lietotāji izmanto viens otra adatas un tas ir galvenais inficēšanās avots. Pētījumi arī rāda, ka cilvēki, kuri lieto narkotikas, ticamāk, ka iesaistīsies nedrošā seksā. Arī tas rada risku inficēties ar HIV.

Heroīnu iegūst no morfīna, kas tiek iegūts no opija magonēm. Heorīns palēlina ķermeņa un apziņas darbību. Tam ir ļoti spēcīga pretsāpju iedarbība un to ir ļoti bīstami jaukt ar citām vielām.

AMFETAMĪNI

Amfetamīni ir stimulant un tie ietekmē organismu paātrinot smadzeņu darbības aktivitāti un dodot papildus enerģiju. "Ice" ir ļoti spēcīgs amfetamīns, līdzīgs krekam.

Ekstazī pieder pie šīs pašas stimulantu grupas un parasti tiek lietots tablešu veidā ballītēs. Ekstazī ir viela, kas paātrina organisma darbību, palielinot fizisko un emocionālo enerģiju. Tāpat kā amfetamīni, ekstazī ir sintētiska viela (cilvēka radīta).

Kā izskatās?

Amfetamīni ir cilvēka radīti un tos ir salīdzinoši viegli ražot. Parasti, tie ir balta vai brūngana pulvera veidā, var būt arī tablešu veidā. "Ice" parasti ir bezkrāsaina kristāla veidā vai bezkrāsains šķidrums, ja tiek lietots injicēšanai.

Kā to lieto?

Amfetamīni var norīt, iešņaukt, injicēt vai smēķēt.

Sekas

Amfetamīni var paātrināt sirds darbību, elpošanu, paaugstināt asinsspiedienu un temperatūru, pastiprināt svīšanu, radīt pašpārliecinātības un aktivitātes sajūtu, dot papildus enerģiju, samazināt apetīti, radīt grūtības gulēt un vēlmi pastiprināti runāt. Var rasties arī trauksmes un nemiera sajūtas, panikas lēkmes.

Bieža lietošana var radīt spēcīgu psiholoģisku atkarību. Lielas devas var būt letālas.

EKSTAZĪ

Kā izskatās?

Ekstazī parasti ir maza, krāsaina tablete. Šīs tabletes var būt dažādās krāsās. Uz dažām ekstazī tabletēm ir zīmējumi, piemēram, baloži, truši vai šamapanieša pudele. Tabletes krāsa vai attēls nav saistīti ar tās radītajiem efektiem.

Ka to lieto?

Ekstazī tabletes parasti norij.

Sekas

Tu visticamāk sajūtīsies laimīgs, mīlošs un enerģijas pilns. Tu vari sajust emocionālu tuvību pret citiem, tu vari teikt un darīt lietas, kuras parasti nedarītu. Depresija un nogurums, pārtraucot lietošanu, slikta dūša un vemšana, paaugstināts asinsspiediens un sirdsdarbība, iespējama nāve ķermeņa pārkaršanas un dehidratācijas dēļ. Ilgstoša ekstazī lietošana var novest pie smadzeņu un aknu bojājumiem.

INHALANTI UN ŠĶĪDINĀTĀJI

Inhalanti un šķīdinātāji ir ķīmiskas vielas, kuras var ieelpot, kā piemēram, līme, benzīns, aerosoli, degmaisījuma šķidrums un taml. Tās nav narkotikas, bet patiesībā legāli iegādājamas vielas. Tomēr, tās tiek plaši pielietotas kaitīgā veidā, sevišķi nabadzīgākajā sabiedrības daļā, kā ielu bērnu vidē.

Kā izskatās?

Inhalanti var būt gandrīz jebkas (līme, krāsu šķīdinātāji, degviela, degmaisījumu šķidrums, tīrīšanas līdzekļi). Tie parasti ir tūbiņās, bundžās vai pudelēs.

Kā to lieto?

Parasti ķīmija tiek ievietota trauka vai maisiņa apakšdaļā un tad tiek pielikta pie mutes un deguna. Cita lietošanas metode: vielā samitrināta lupata tiek ievietota maisiņā, kurš tiek uzvilks pār seju, lai ieelpotu izgarojumus.

Sekas

Inhalanti var radīt pacēlumu uz pavisam nelielu laiku sprīdi. Tie rada apdulluma sajūtu, reibumu, apjukumu un pieaugošu miegainību. Tie rada arī galvassāpes, sliktu dūšu, ģīboni, paātrinātu sirdsdarbību, dezorientāciju un halucinācijas. Tie bojā plaušas, nieres, aknas. To lietošana arī var izraisīt nosmakšanu, krampjus un komu.

ATCERIES:

Bez tam, ka vielas ietekmē ķermeni, tām var būt arī citas nopietnas sekas. Sekas var būt individuālā, ģimenes un sabiedrības līmenī.

UN

Cilvēkiem, kas turpina pastāvīgu narkotiku lietošanu, dzīve sāk griezties tikai ap šo vielu lietošanu. Viņi lielāko sava laika daļu var pavadīt, iesaistoties tādās darbībās, kā seksa tirdzniecība, lai varētu iegādāties narkotikas, pašā narkotiku iegādē, lietošanā, domāšanā par tām un centienos dabūt arvien vairāk šo vielu.

Informācijas lapa

Narkotikas un ar tām saistītās definīcijas

Lietošanas atkarība

Atkarība iestājas, ja vielas lietotājam parādās spēcīga vēlme lietot konkrēto vielu, un viņš vairs nespēj kontrolēt šo vēlmi un vielas lietošanu. Atkarību bieži saista ar toleranci.

Intoksikācija

Pārejošs stāvoklis, ko izraisa kaitīgu vielu lietošana un kā rezultātā notiek izmaiņas cilvēka modrībā, uztverē, spējā pieņemt lēmumus, spriestspējā, emocijās un uzvedībā.

Ļaunprātīga lietošana

Vielas pastāvīga lietošana, apzinoties lietošanas izraisītās kaitnieciskās sekas.

Polinarkotiku lietošana

Vairāku narkotiku vienlaicīga lietošana. Vielu kopīgā iedarbība ir vēl bīstamāka.

Tolerance

Kaitīgu vielu lietošanas izraisīts stāvoklis, kad vēlamās iedarbības sasniegšanai nepieciešams lietot šo vielu arvien lielākos daudzumos.

Psihoaktīva viela

Jebkura viela, kuras lietošanas rezultātā notiek izmaiņas cilvēka uztverē, noskaņojumā, izziņā un uzvedībā vai motorfunkcijās.

Abstinence jeb atņemšanas sindroms

Cilvēkam, kurš ir atkarīgs no narkotisko vielu lietošanas, atradināšanās var izraisīt abstinences reakcijas, kas rada diskomfortu un sāpes. Šo reakciju vidū minams nemiers, bezmiegs, depresija, drebuļi, muskuļu krampji un dažos gadījumos konvulsijas.

2. Aktivitāte

Fakti un mīti par narkotikām

Mērķis:

Sniegt dalībniekiem patiesu informāciju par narkotiku lietošanu

Nepieciešamie materiāli:

Mītu un faktu apgalvojumi un attiecīgā informācijas/atbilžu lapa, tāfele, papīrs, marķieri, auduma maisiņš vai neliela kaste

Laiks:

40 minūtes vai, cik nepieciešams

Metode:

Šo nodarbību iespējams vadīt grupas diskusijas veidā.

Lieciet dalībniekiem sadalīties divās komandās un apsēsties uz grīdas vai krēsliem ar sejām vienam pret otru. Novietojiet maisiņu vai kasti ar mītu un faktu apgalvojumiem starp abām komandām. Paskaidrojiet, ka katrai komandai uz maiņām vajadzēs izvilkt kādu no kastē esošajām lapiņām.

Komanda, kas saistībā ar izvilktu apgalvojumu atbild pareizi, saņem 10 punktus. Ja atbilde nav pareiza, punktu skaits ir 0. Ja viena no komandām nevar sniegt nekādu atbildi, iespēja atbildēt tiek dota otrai komandai, kas, sniedzot pareizu atbildi, saņem 20 punktus. Ja neviena no komandām nesniedz pareizu atbildi, to pasakiet jūs.

Pierakstiet komandu rezultātus uz tāfeles. Ja nepieciešams, palūdziet kāda dalībnieka palīdzību. Dodiet komandām apmēram 1 minūti laika pareizās atbildes izvēlei. Pēc katras kārtas ierosiniet diskusiju, liekot komandām pamatot savas atbildes.

Padoms nodarbības vadītājam

Šis ir noderīgs uzdevums zināšanu ieguvei un ļauj dalībniekiem atklāt savus uzskatus un zināšanas par konkrēto tēmu. Pārliecinieties, vai jūs vadāt nodarbību tā, lai uzsvērtu vielu/narkotiku lietošanas negatīvo ietekmi un kļiedētu iespējamajos dalībnieku pārpratumus saistībā ar to.

Faktu un mītu apgalvojumi-pareizo atbilžu materiāls nodarbības vadītājam

| Faktu un mītu apgalvojumi | Atbildes nodarbības vadītājam |
|--|--|
| Alkohola lietošana nevar izraisīt atkarību; alkohols nav narkotika. | Mīts: alkohols ir tāda pati narkotika, kā citas; tu vari kļūt fiziski un psiholoģiski atkarīgs no alkohola. |
| Ir pieļaujami lietot narkotikas, lai labi atpūstos. | Mīts: narkotiku lietošana jebkāda iemesla dēļ var izraisīt problēmas un atkarību. |
| Cilvēks var kļūt atkarīgs no cigarešu smēķēšanas. | Fakts: vairums smēķētāju kļūst atkarīgi no nikotīna. |
| Daudzi narkomāni apgalvo, ka marihuānas smēķēšana bijusi pirmais solis pretim citu narkotiku lietošanai. | Fakts: Parasti cilvēki, kas kļūst atkarīgi, sāk ar tādu narkotiku lietošanu, kas ir lētas, viegli pieejamas un tādas, kuru iedarbība šķiet kontrolējama, piem., kanabiss/marihuāna vai amfetamīni. |
| Cilvēkiem, kas kļūst atkarīgi no narkotikām, trūkst gribasspēka | Mīts: narkotiku atkarība nav saistīta tikai ar prātu, bet tai ir arī fizisks raksturs. |
| Ar tasi stipras kafijas un aukstu dušu pietiek, lai iereibis cilvēks atskurbtu. | Mīts: atskurbšana prasa laiku. Lai aknas pārstrādātu 30 ml tīra alkohola, nepieciešama viena stunda. |
| Narkotikas palīdz cilvēkam tikt galā ar savām problēmām. Steroīdus drīkst lietot tikai, ja tos izrakstījis ārsts. | Mīts: narkotikas palīdz cilvēkam aizmirst par savām problēmām vai mazināt šo problēmu radītās sāpes. Problēmas nekur nepazūd un parasti tās vēl vairāk saasinās. Fakts: steroīdiem var būt ļoti nopietna ietekme uz cilvēka veselību, piemēram aknu un sirds slimības, seksuālās disfunkcijas, kā arī garastāvokļa maiņas, kas var beigties ar agresiju un depresīvu uzvedību. Izmantojot kopīgu adatu steroīdu injicēšanai, var tikt pārnēsāts HIV vīruss, kas izraisa AIDS. |
| Cilvēks nevar kļūt atkarīgs no recepšu medikamentiem, piemēram, pretsāpju līdzekļiem un miega zālēm | Mīts: bieži vien cilvēki, ka lieto šos medikamentus, kļūst no tiem atkarīgi. |
| Arī kafija un tēja satur stimulantus/narkotiskas vielas. | Fakts: kafija, tēja un daudzi atspirdzinošie dzērieni satur kofeīnu, kas ir stimulants. Kofeīns var izraisīt galvassāpes, kas ir izplatīta abstinences pazīme. |
| Alkohola lietošana jauniešu vidū ir daudz izplatītāka par citu vielu lietošanu. | Fakts: daudzās valstīs alkohols ir visbiežāk lietotā viela pusaudžu vidū. Alkohols var būt arī dārgs, tāpēc daudzi ielu bērni lieto līmi un citus inhalantus biežāk, nekā alkoholu. Valstīs, kurās alkohola lietošana ir pretrunā ar galvenajiem reliģiskajiem vai kultūras uzskatiem, alkohola lietošana ir mazāk izplatīta un biežāk lietotā viela jauniešu vidū ir tabaka. |

| | |
|---|---|
| Alkohola atkarība ir slimība. | Fakts: alkohola atkarība reizēm tiek uzskatīta par tādu pašu slimību, kā diabēts vai epilepsija. Tā ir ārstējama, un šī ārstēšana var ietvert pilnīgu atteikšanos no alkohola lietošanas. |
| Lietojot narkotikas bez injicēšanas, cilvēks nevar inficēties ar HIV. Alkohola atkarība pusaudžu vidū ir reti sastopama. | Mīts: Lietojot alkoholu vai citas narkotiskas vielas, var mazināties spēja pareizi lietot prezervatīvus vai cilvēks var aizmirst tos lietot vispār. Mīts: dažās valstīs aptuveni 30% jaunu vīriešu un 20% jaunu sieviešu lieto alkoholu biežāk, nekā trīs reizes nedēļā. Viņi var būt un var nebūt atkarīgi, taču viņiem pilnīgi noteikti ir risks kļūt alkoholiķiem, kā arī saskarties ar daudzām citām veselības un sociālajām problēmām, turpinot alkoholu lietot tādā pašā mērā.. |
| Inhalanti ir principā nekaitīgi, neskatoties uz to, ka cilvēki uz tiem skatās aizdomīgi. Ikvienam, kas lieto perorālos kontraceptīvos līdzekļus (kontraceptīvās tabletes), jāuzmanās, lietojot recepšu medikamentus. | Mīts: inhalantu, piem., šķīdinātāju, līmes vai šķidro tīrīšanas līdzekļu lietošana var izraisīt neatgriezeniskus aknu, smadzeņu vai nervu bojājumus. Tie ir arī viegli uzliesmojoši un var radīt nopietnus savainojumus, ja to tuvumā tiek aizdedzināts sērkokciņš. Fakts: meitenēm un sievietēm, kas lieto perorālos kontraceptīvos līdzekļus, lai aizsargātos no grūtniecības, par to jābrīdina ārsts, ja viņš/-a izraksta antibiotikas. Daži medikamenti mazina šo kontraceptīvo līdzekļu iedarbību un rezultātā var iestāties grūtniecība. |
| Cigarešu smēķēšana var būt kaitīga grūtniecei, taču tā nekaitē bērnam mātes dzemdē. | Mīts: smēķēšana ir vienlīdz kaitīga gan mātei, gan bērnam. |
| Alkohols ir seksuāls stimulants. | Mīts: patiesībā alkohols var nomākt cilvēka seksuālo vēlmi. Alkohols var veicināt atraisītību attiecībā pret seksuālo partneri, taču tas rada tādas problēmas, kā erekcijas trūkums, seksuālo sajūtu nomākšana vai nespēja sasniegt orgasmu. Turklāt alkohola un narkotiku ietekmē cilvēks var veikt seksuālas darbības, kuras viņš/-a nekad neveiktu skaidrā prātā. |
| Kanabisu/marihuānu lieto likumīgi, lai remdētu smagas sāpes (vēža un citu hronisku slimību gadījumos). | Fakts: Lielākajā daļā valstu kanabiss/marihuāna ir aizliegti ar likumu. Tomēr dažās valstīs izmēģina marihuānas preparātu lietošanu smagu slimību gadījumos. |

| | |
|---|---|
| <p>Atkarību var izraisīt heroīna, bet ne kanabisa/marihuānas lietošana.</p> | <p>Mīts: speciālisti uzskata, ka ilgstoša kanabisa/marihuānas lietošana ir potenciāli bīstama un var izraisīt motivācijas mazināšanos, atmiņas zudumu, kā arī nodarīt kaitējumu kustību koordinācijai, spriestspējai, reproduktīvajai sistēmai; izraisīt kakla un plaušu iekaisumu, psihiskās veselības traucējumus.</p> |
| <p>Ekspērimētēšana ar narkotikām ir daļa no pieaugšanas procesa.</p> | <p>Mīts: narkotiku lietošana ir katra cilvēka izvēle un tai nav nekāda sakara ar kļūšanu pieaugušam.</p> |
| <p>Narkotiku atkarība var novest pie bezpajumtnieka dzīves un nāves.</p> | <p>Fakts: Daudzi narkomāni zaudē savu sociālo un ekonomisko status un pārdozēšanas vai citu komplikāciju rezultātā var zaudēt dzīvību.</p> |
| <p>Tādu narkotisko vielu lietošana, kā alkohols, kanabiss/marihuāna un ekstazī, nevar nodarīt kaitējumu jauniešiem.</p> | <p>Mīts: Narkotikas var pārtraukt normālu jaunieša augšanu un attīstību; to lietošana var būt saistīta ar problēmām attiecībās un beigties ar neplānotu grūtniecību, kā arī inficēt augli ar STS/HIV.</p> |
| <p>Palielinās HIV infekcijas izplatība gados jaunu narkomānu vidū.</p> | <p>Fakts: Pētījumi liecina, ka HIV infekcijas rādītāji gados jaunu injicējamo narkotiku lietotāju vidū ir augsti un turpina paaugstināties.</p> |

3. Aktivitāte

Alkohola ietekme uz cilvēka spējām

Mērķis:

Sniegt dalībniekiem zināšanas par alkohola ietekmi uz fizisko un garīgo veselību

Nepieciešamie materiāli:

Marķieri, papīrs

Laiks:

40 minūtes vai, cik nepieciešams

Metode:

Šīs nodarbības vadīšanai varat izmantot grupas diskusiju.

Izdaliet dalībniekiem marķierus un papīra lapas un palūdziet katram uz lapas uzrakstīt savu vārdu.

Pēc tam lieciet viņiem savu vārdu uzrakstīt vēlreiz, tikai šoreiz – ar otru roku (to, kuru parasti viņi rakstīšanai neizmanto). Piemēram, cilvēks, kas parasti raksta ar kreiso roku, lai šoreiz izmanto labo roku un otrādi.

Pēc šī uzdevuma lieciet dalībniekiem paanalizēt notikušo. Aiciniet viņus salīdzināt uzrakstīto ar citiem dalībniekiem.

Paskaidrojiet, ka dalībnieku piedzīvotais bija eksperiments, kurā viņu roku muskuļi darbojās citādi, nekā parasti. Rakstot ar otru roku, rezultāts bija citāds, nekā rakstot ar to roku, kuru viņi pieraduši izmantot rakstīšanai. Ja cilvēka organismā nonācis alkohols, viņš nespēj savus ķermeņa muskuļus lietot tikpat vienmērīgi un koordinēti, kā parasti. Tas izpaužas tāpat, kā vārda rakstīšana ar kreiso roku, ja parasti tiek izmantota labā, un otrādi.

Šo eksperimentu jūs varat arī sasaitīt ar citu kaitīgo vielu lietošanu.

Diskusijai varat izmantot arī sekojošus jautājumus:

- Kādas darbības jūs nespētu veikt, ja būtu piedzērušies vai atrastos narkotiku ietekmē?
- Iztēlojieties kaut ko, ko jums ļoti patīk darīt, bet ko jums nebūtu iespējams darīt alkohola vai narkotiku ietekmē!
- Kā reaģētu jūsu ģimene un jums mīļi cilvēki, ja jūs piedzertos vai sāktu lietot narkotikas?

Paskaidrojiet, ka:

- Kaitīgu vielu ietekmē esošs cilvēks var uzvesties agresīvi un var savainot gan sevi, gan citus.
- Cilvēks, kas vada automašīnu, atrodies alkohola reibumā var nodarīt kaitējumu sev un citiem.

4. Aktivitāte

Kā rīkoties riska situācijās

Mērķis:

Dalībnieki uzzinās, kā rīkoties situācijās, kad viņiem tiek piedāvātas narkotikas

Nepieciešamie materiāli:

Lomu spēles situāciju apraksti (atrodami uzdevuma apraksta beigās)

Laiks:

1 stunda vai, cik nepieciešams

Metode:

Nodarbības vadīšanai varat izmantot grupas diskusiju.

Aiciniet dalībniekus sadalīties grupās pa 4 vai 5. Paskaidrojiet, ka jūs katrai no grupām iedosiet situācijas piemēru un viņiem būs jāgatavo lomu spēle, parādot vairākus veidus un metodes, kā konkrētajā situācijā rīkoties.

Lieciet katrai grupai uzrakstīt šīs dažādās rīcības metodes un sagatavot 2-3 minūšu ilgu lomu spēli, lai parādītu šīs metodes katras situācijas risināšanai.

Pēc apmēram 20 minūtēm aiciniet katru grupu prezentēt savu situāciju pārējiem dalībniekiem.

Pēc katras lomu spēles uzsāciet diskusiju par izvēlētajām risinājuma metodēm:

Vai ir vēl kāds veids, kā šādā situācijā rīkoties? Vai kāds no grupas dalībniekiem kādreiz dzīvē jau ir šādi rīkojies? Vai tas ir labākais risinājums?

Padoms nodarbības vadītājam:

Esiet gatavi palīdzēt dalībniekiem, sniedzot kādus ieteikumus saistībā ar rīcības metožu izvēli un lomu spēļu sagatavošanu! Izdomājiet rīcības veidus, kas pauž uzstājību, agresiju, manipulāciju un ir saistīti ar draudiem un pārliecināšanu.

Paskaidrojiet dalībniekiem, ka ir kāda rīcība, kas noder jebkurā situācijā.

Uzdevumam var izmantot šādus situāciju piemērus:

1. situācija

Draugs tevi uzaicina uz diskotēku, par kuru klīst baumas, ka tur plaši pieejami amfetamīni, metamfetamīni un citas narkotikas. Kas varētu notikt, ja: a) tu piekristu doties; b) tu atteiktu uzaicinājumam?

2. situācija

Tu satiec kādu senu draugu, kuru jau labu laiku neesi saticis. Viņš/-a aizsmēķē marihuānas cigareti (džointiņu) un piedāvā to tev.

3. situācija

Tu esi kopā ar saviem draugiem. Kāds no viņiem tev piedāvā alkoholu kopā ar kaut kādām kapsulām, kas, pēc viņa vārdiem, apslāpēs alkohola iedarbību. Kā tu rīkosies?

4. situācija

Kāds tavs draugs arvien biežāk ir kopā ar kādu citu kompāniju. Tu esi dzirdējis, ka šajā kompānijā regulāri tiek lietoti šķīdinātāji un amfetamīni. Ko tu darīsi?

5. situācija

Kāds tavs draugs jau labu laiku pavada ilgas stundas (un iztērē daudz naudas) vietējā videospēļu zālē. Viņš/-a grib aizņemties no tevis naudu. Ko tu darīsi?

Labās prakses piemēri

Programma „Atkarības profilakses pasākumi jauniešiem ieslodzījumā”

Programma tika izstrādāta Varnas cietumā. Tās mērķis bija piemērotu pakalpojumu izveide, lai tiešā veidā apmierinātu nepilngadīgo ieslodzīto vajadzības saistībā ar narkotiku profilaksi. Programmas izstrādei sekoja apaļā galda sarunas starp šajā procesā iesaistītajiem akcionāriem, speciālistiem un iestādēm. Tika apspriesta pati programma, tās mērķi un pielietošana.

Programma tika izstrādāta, par pamatu ņemot trīs savā starpā saistītas ietekmes jomas:

1. Ar novērtēšanas instrumenta palīdzību tika apzināti tie nepilngadīgie ieslodzītie, kas jau ir narkotiku atkarīgi vai pakļauti lieliem riskiem par tādiem kļūt. Šo novērtējumu veica cietuma darbinieki un speciālisti no malas.
2. Vajadzību novērtējums. Tika apzinātas nepilngadīgo ieslodzīto vajadzības, lai nodrošinātu to, ka jebkura rīcība attiecīgajā jomā šīs vajadzības apmierina, kā arī lai noteiktu vislabākos rīcības modeļus attiecībā uz jauniešiem.
3. Savstarpēji sadarbojoties, programmas aktivitātes vadīja un pakalpojumus sniedza kriminālās justīcijas, sociālo iestāžu, NVO speciālisti, kā arī darbinieki no sabiedriskā labuma organizācijām u.c.

Sniegtie pakalpojumi:

- izglītošana saistībā ar narkotikām
- profilakse
- informācija
- līdzinieku izglītība
- sports
- psiholoģiskais atbalsts
- konsultācijas un atbalsts ģimenēm.

Papildus nosauktajiem pakalpojumiem tiem, kas jau bija kļuvuši atkarīgi, tika piedāvāts:

- padomdošana
- detoksifikācija
- narkotiku lietošanas atsākšanas novēršana un rehabilitācija
- kaitējuma novēršanas konsultācijas
- līdzīgs – līdzīgam atbalsts.

Galveno speciālistu vidū bija: ģimenes ārsti, psihologi, psihiatri, brīvprātīgie, jaunatnes darbinieki, skolotāji, medmāsas, sociālie darbinieki, ģimenes terapeiti. Visiem programmā iesaistītajiem speciālistiem no malas tika atļauts uzturēties cietumā. Nepilngadīgie ieslodzītie tika iesaistīti arī programmas tapšanas procesā. Tika ņemti vērā viņu viedokļi un atsauksmes par visām plānotajām aktivitātēm.

Aktivitātēs tika iesaistīti arī nepilngadīgo ieslodzīto vecāki un tuvinieki. Tika garantēta līdzdalītās informācijas konfidencialitāte.

Programmas realizācijas ilgums bija 12 mēneši, kam sekoja noslēguma konference ar rezultātu paziņošanu.

Atsauces un resursi

<http://mentorfoundation.org/>

<http://www.emcdda.europa.eu/stats10/dup>

http://www.emcdda.europa.eu/attachements.cfm/att_33706_EN_Dif07en.pdf

United Nations Economic and Social Commission for Asia and the Pacific (2003). Life Skills Training Guide for Young People: HIV/AIDS and Substance Use Prevention. Retrieved October 15, 2009, from

http://www.unodc.org/pdf/youthnet/action/message/escap_peers_00.pdf

WHO (2000). Primary prevention of substance abuse. A workbook for project operators. Retrieved September 9, 2009, from

http://www.who.int/substance_abuse/activities/global_initiative/en/primary_prevention_17.pdf

<http://www.drugslibrary.stir.ac.uk/documents/DrgsandYngOffndrs.pdf>

7. HIV un citas infekcijas

kas

Infekciju slimības ir saslimšanas, kuras izraisa patogēniski mikroorganismi – vīrusi, baktērijas, sēnītes u.c. (Giesecke, 2002:12).

Literatūrā ir pareizi aprakstīts tas, ka ieslodzītie ir īpaša riska grupa infekcijas slimību kontekstā (Clough un Merino, 2011:61; Lo et al., 2011:847; WHO, 2007a:43). Saskaņā ar Pasaules Veselības organizāciju (PVO) penitenciārās sistēmas kontekstā visizplatītākās (bet ne vienīgās) infekciju slimības ir cilvēka imūndeficīta vīruss (HIV), vīrushepatīts B un C, seksuāli transmisīvās slimības (STS) (sifiliss, gonoreja, hlamīdijas u.c.), kā arī tuberkuloze (TB) (2007a:45-50). Tas ir saistīts ar faktu, ka ieslodzītajiem ir ierobežota vara pār saviem dzīves apstākļiem, piem., apdzīvotību un apkārtējās vides veidošanu (WHOa, 2007:43). Pārapsūdzības radītajos un bieži vien neveselīgajos cietuma apstākļos infekciju izraisītāji spēj izplatīties visdažādākajos veidos, piemēram, pateicoties gaisa pilienu koncentrācijai, kas veidojas plašās nepietiekami vēdinātās telpās; seksuāla kontakta ceļā (ar savstarpēju piekrišanu vai bez); ar asinīm (injicējot narkotikas, ja netiek lietota sterila šļirce, tetovējoties, rētojoties) utt. (WHOa, 2007:44).

Veselība cietumā bieži vien neierindojas politiķu prioritāšu augšgalā, taču infekciju slimību problēma cietuma kontekstā pilnīgi noteikti pierāda nepieciešamību pēc veselības aprūpes sistēmas uzlabošanas, kā arī visaptverošām veselības veicināšanas un slimību profilakses aktivitātēm. Galu galā infekciju slimību epidēmijas cietumos neskar tikai pašus ieslodzītos. Ieslodzījuma vietu vide ne tikai pieļauj infekciju ierosinātāju uzplaukumu un padara penitenciārās iestādes par nāvējošu slimību perēkli. Cietuma darbinieki dodas uz cietumu un projām no tā ik dienas. Ar cietumniekiem regulāru un ciešu kontaktu uztur arī apmeklētāji. Tādā veidā, nenodrošinot pietiekamu veselības aprūpi un preventīvus pasākumus, infekciju slimības nenovēršami skar ikvienu, kurš ir ciešā kontaktā ar ieslodzītajiem. Tāpat jāpiemin, ka pienāks diena, kad cietumniekiem ieslodzījuma vieta būs jāatstāj un jāatgriežas sabiedrībā, tāpēc agri vai vēlu minētās infekciju slimības vispārējā sabiedrībā nokļūs (WHO, 2007a: VII; WHO, 2007b: 6).

Ņemot vērā iepriekšminēto, šis apmācības materiāls un īpaši konkrētais materiāla modulis sniedz pamatinformāciju par infekciju slimībām (HIV, vīrushepatītu B un C, STS un tuberkulozi), kā arī metodes, ko iespējams izmantot nepilngadīgajiem ieslodzītajiem paredzētās veselību veicinošās un preventīvās aktivitātēs.

kāpēc

Kāpēc mēs runājam par jauniešiem saistībā ar infekcijām?

Tiek uzskatīts, ka, salīdzinot ar pieaugušajiem un pensijas vecuma cilvēkiem, jauniešiem ir lielāks risks inficēties ar seksuāli transmisīvajām un ar asinīm pārnēsājamajām slimībām (UNAIDS, 2010: 12; Heaven, 1996: 1-23, 86-128; Kotchick, 2006: 563-588). Tas saistīts ar specifisko pusaudžu/jauna pieaugušā vecuma periodu. Šis dzīves periods tiek saukts par pārmaiņu laiku, kad cilvēkā noris būtiskas psiholoģiskas un fizioloģiskas izmaiņas un viņš cenšas atrast savu identitāti. Šajā vecumposmā veidojas uzskati par veselību un cilvēks eksperimentē ar dažāda veida uzvedību. Literatūrā tiek arī uzsvērts, ka šajā laikā cilvēkam ir ierobežota spēja apjaust un apzināties risku un savas uzvedības ietekmi uz veselību. (t.s. riska uztvere) (Kotchick, 2006: 563-588). Tādējādi šis vecumposms bieži vien tiek saukts vienkārši par "risku laiku" vai "riskēšanas laiku" (Heaven, 1996: 1-23, 86-128; Brown, 2006: 226-256).

Saistītajā literatūrā plaši aprakstīts tas, ka arī narkotiku pamēģināšana un lietošanas uzsākšana, tāpat arī eksperimentēšana ar seksuālo uzvedību, savas seksuālās identitātes meklēšana – darbības, kas saistītas ar augstāku HIV un citu infekciju risku - parasti tiek veiktas pusaudžu/jauna pieaugušā vecumposmā. Medicīnas literatūrā šāda veselības uzvedība tiek saistīta ar pašnoteikšanās un neatkarības meklējumiem, kas minētajā vecumposmā ir tipiska parādība (Kotchick, 2006: 563-588; Brown, 2006: 226-256).

Tādējādi statistika rāda, ka, piemēram, no visiem HIV gadījumiem, kas Eiropā reģistrēti 2010. g., 12% ir jaunieši vecumā no 15-24 gadiem (ECDC, 2011:21-69). Saskaņā ar PVO datiem par 1993.-2003. g. pat 40% (!) no visiem HIV gadījumiem injicējamo narkotiku lietotāju vidū Centrāleiropā un 19% Rietumeiropā ir jauni cilvēki vecumā no 15-24 gadiem. No visiem HIV gadījumiem, kad infekcija tikusi iegūta homoseksuālu sakaru ceļā (vīrietim stājoties seksuālos sakaros ar vīrieti), 14% Centrāleiropā un 10% Rietumeiropā tika reģistrēti minētajā vecuma grupā. Runājot par heteroseksuālos sakaros iegūtas infekcijas gadījumiem, attiecīgais rādītājs bija 15% un 13% (Monasch, 2006: 15-41).

Kāpēc mēs runājam par cietumiem saistībā ar infekcijām?

Kaut arī rādītāji dažādās valstīs ir atšķirīgi, pētījumi visā pasaulē parāda, ka it visur HIV izplatība cietuma vidē ir daudz lielāka, nekā vispārējā sabiedrībā. Tas skaidrojams ar to, ka cietuma populāciju veido cilvēki ar lielāku HIV (un HCV) saslimstības risku. Šādu riska faktoru vidū ir narkomānija, nabadzība, alkohola atkarība, dzīvošana kopienā bez medicīniskās aprūpes vai minoritāšu kopienā u.c. Kaut arī vairums HIV inficēto ieslodzījuma vietās šo infekciju ieguvuši pirms apcietinājuma un cietumā šis fakts tikai konstatēts, pastāv skaidri pierādījumi tam, ka riska uzvedība ir bieži sastopama arī penitenciārās sistēmas iekšienē. (WHOc, 2007: 16). Piemēram, pētījumos atklāts, ka 12-34% no ieslodzītajiem Eiropas valstīs atzinuši, ka cietumā lieto narkotikas un pat 92% no viņiem narkotiku injicēšanas laikā koplieto injicēšanas piederumus. (WHOc, 2007: 23-24). Cietumā izplatīta ir arī tetovēšanās (dažādi pētījumi visā Eiropā rāda, ka 15-91% no ieslodzītajiem tetovējumu ieguvuši cietumā) (WHOc, 2007: 38-39). Iegūt informāciju par seksuālajām darbībām (ar piekrišanu vai bez tās) ieslodzījuma vietās ir daudz sarežģītāk, tomēr

pētījumu dati Eiropas valstīs rāda, ka 1-20% cietumnieku bijuši homoseksuāli sakari, atrodoties ieslodzījumā (WHOc, 2007: 31-37).

Jauniešim cietumā ir lielāks risks inficēties, jo, piemēram, nepilngadīgie ieslodzītie ir fiziski vājāki, nekā pieaugušie un var tikt piespiesti piedalīties ar narkotikām vai seksuāliem sakariem saistītās darbībās (UNFPA, 2008: 3).

Tādējādi, kaut arī vispārējā populācijā Eiropā HIV izplatības rādītājs ir aptuveni 0,2-1,0% (UNAIDS, 2012: 13-14), rādītājs ieslodzījuma vietās svārstās no 0% Skotijā līdz 34% Spānijā (WHOc, 2007: 16).

Vīrushepatīta C (HCV) izplatība cietuma vidē ir pat augstāka, nekā HIV. Kamēr PVO ir aprēķinājusi, ka aptuveni 3% no pasaules vispārējās populācijas ir inficēti ar HCV, prevalences rādītājs ieslodzījuma vietās ir pat 92% (Spānijā) (WHOc, 2007: 16).

Neskatoties uz to, ka TB vairumā gadījumu ir izārstējama un novēršama slimība, tā joprojām ir liela problēma Eiropas cietumos (WHO, 2007:3). Ieslodzījuma vietas ir ar augstu risku TB izplatībai pārapsūņotības, sliktas telpu ventilācijas, nepietiekama uztura un ierobežotas veselības aprūpes pieejamības dēļ (WHO, 2007:9). Aprēķini rāda, ka tuberkulozes rādītājs cietumos ir 10-100 reižu augstāks, nekā sabiedrībā ārpus ieslodzījuma vietām (WHO, 2012). Kāds 2010. g. publicēts sistemātiskais literatūras apskats parādīja, ka TB sastopamība ieslodzījuma vietās ik gadu (ikgadējie no jauna atklātie slimības gadījumi) ir aptuveni 23 (12 līdz 36) reižu biežāka, nekā vispārējā populācijā (Baussano, 2010:1).

TB izplatību ieslodzījuma vietās veicina arī lielais HIV inficēto ieslodzīto skaits. Tas skaidrojams ar to, ka HIV negatīvam cilvēkam, kurš inficējies ar TB, ir 5-10% risks mūža garumā, ka šī slimība pāries aktīvā formā, savukārt ar HIV inficētam cilvēkam šis risks mūža garumā ir 50% vai pat lielāks (WHO, 2007:9).

kam

Moduļa mērķauditorija ir jaunieši ieslodzījumā. Kā minēts iepriekš, jaunības vecumposms ir saistīts ar augstāku psihoaktīvo vielu ļaunprātīgas lietošanas prevalenci, kā arī ar riskantu seksuālo uzvedību. Tāpēc ir ārkārtīgi svarīgi informēt un izglītot ikvienu jauniešu par ar asinīm pārnēsamajām un seksuāli transmisīvajām infekcijām. Ņemot vērā to, ka nepilngadīgie ieslodzītie dzīvo noslēgtā vidē, arī ar gaisa pilieniem pārnēsamās infekcijas ir aktuāla problēma, kas būtu jāiekļauj ikvienā cietuma veselības izglītības programmā.

Tā kā lielākā daļa moduļa ietvaros piedāvāto aktivitāšu ir paredzētas grupas darbam, ieteicams, lai vadītājam būtu pamatzināšanas par grupas procesiem un pieredze grupas darba vadīšanā. HIV un citu ar asinīm pārnēsamo un seksuāli transmisīvo infekciju, kā arī tuberkulozes tēmas ir ļoti plašas un ietver sevī visdažādākās nianšes un aspektus. Jaunieši parasti ir izdomas pilni un viņiem rodas dažādi jautājumi attiecībā uz šīm niansēm. Šī iemesla dēļ nodarbību vadītājam nepieciešamas pamatzināšanas arī par šīm minētajām problēmām; vairāk zināšanu nav nepieciešams, jo konkrētajā modulī ietverta tikai pati būtiskākā informācija par HIV, vīrushepatītu, STS un tuberkulozi.

Neskatoties uz to, daudzu valstu pieredze rāda, ka informatīvās un izglītojošās aktivitātes saistībā ar infekciju slimību jautājumiem vislielākajā mērā veiksmīgi vada visdažādāko profesiju cietuma darbinieki – skolotāji, sociālie darbinieki, psihologi, cietumsargi, cietuma struktūrvienību vadītāji u.c. Tāpēc varam secināt, ka šim vadītājam nav obligāti jābūt infektologam vai valsts veselības aprūpes speciālistam, lai viņš spētu izglītot jauniešus par infekciju slimībām. Būtiskākās īpašības ir atvērtība un draudzīgums pret jauniešiem, kā arī vēlme veicināt viņu veselību; tad arī nebūs jābaidās no tā, ka kāds uzdod sarežģītus vai mulsinošus jautājumus. Ja nezināt atbildi, meklējiet to kopā!

kā

Modulī ietverti sešas vienkārši vadāmas nodarbības un četras informācijas lapas, kuru mērķis ir paplašināt nepilngadīgo ieslodzīto zināšanas par infekcijas slimībām, veicināt preventīvu uzvedību viņu vidū, kā arī radīt pozitīvu attieksmi pret HIV inficētiem cilvēkiem.

Informācijas lapas izveidoti tādā veidā, ka tos iespējams pārkopēt un izdalīt jauniešiem. Uzdevumi ir sīki aprakstīti, tāpēc, sekojot norādījumiem soli pa solim, jūs tos viegli varēsiet izmantot attiecīgajās nodarbībās. Uzdevumiem pievienotas darba lapas, kā arī dažādi nodarbības vadītājam noderīgi materiāli (iespējamās atbildes uz jautājumiem, jautājumi, kurus var izmantot diskusijām u.c.).

Moduli iespējams izmantot nedalāmi, jo nodarbības sakārtotas loģiskā tematiskā secībā. Tas varētu būt nodarbību cikls vai garāks seminārs. Modulī aprakstītās aktivitātes aptver jautājumus, sākot ar dalībnieku zināšanu līmeņa novērtēšanu un beidzot ar pozitīvas attieksmes pret HIV inficētiem cilvēkiem veicināšanu:

1. nodarbība palīdz noskaidrot, ko dalībnieki zina par HIV/AIDS;
2. nodarbības mērķis ir veicināt dalībnieku izpratni par dažādām inficēšanās riska pakāpēm;
3. nodarbībā tiek parādīts, cik ātri HIV spēj izplatīties slēgtā vidē;
4. nodarbība palīdz atspoguļot gūtās zināšanas jautrā un brīvā atmosfērā (šo metodi iespējams izmantot arī kā ledlauzi);
5. nodarbība veicina pozitīvu attieksmi un toleranci pret ar HIV saistītiem jautājumiem un HIV inficētajiem;
6. nodarbība palīdz saprast, ko nozīmē būt HIV inficētam.

Tomēr saistība starp nodarbībām nav obligāta; katru nodarbību iespējams realizēt atsevišķi.

Katru nodarbību iespējams pielāgot, runājot arī par citām infekcijām, piem., hepatītu B un C (tā kā to pārnesšanas veids neatšķiras no HIV) un zināmā mērā arī par STI.

Tā kā ar asinīm pārnesamās un seksuāli transmisīvās slimības iespējams kontrolēt ar drošas veselības uzvedības palīdzību, kamēr tuberkulozes izplatības ierobežošana ir vairāk atkarīga no sistēmiskiem jautājumiem, interaktīvie uzdevumi vairāk paredzēti HIV, hepatīta un STI prevencijai. Savukārt ar tuberkulozi saistītie jautājumi izklāstīti informācijas lapā.

1. Aktivitāte

Anketa par HIV

Mērķis:

Pārbaudīt dalībnieku zināšanas par HIV/AIDS

Papildināt dalībnieku zināšanas par HIV/AIDS

Kliedēt mītus par HIV/AIDS

Laiks:

30 minūtes

Nepieciešamie materiāli:

Darba lapas „Anketa par HIV”

Informācijas lapa vadītājam

Metode:

Lai vadītu aktivitāti „Anketa par HIV” nepieciešamas priekšzināšanas par HIV tēmu. To var izmantot gan individuālam darbam ar jauniešu, gan arī kā grupas aktivitāti.

Uzdevumu izmantojot individuāli:

Klientam tiek iedota anketa, kas viņam jāaizpilda atbilstoši savām zināšanām. Pēc tam kopā ar klientu tiek pārrunātas visas viņa ierakstītās atbildes, nepieciešamības gadījumā tās papildinot.

Uzdevumu izmantojot grupā:

Dalībniekiem izdala darba lapas un katram individuāli aizpildīt.

Vadītājs lūdz dalībniekiem pēc kārtas nolasīt katram vienu jautājumu, sniegt atbildi un pamatot to. Nepieciešamības gadījumā sniedzot papildinot vai izlabojot informāciju.

Darba lapa „Anketa par HIV ”

| | | | |
|-----|--|----|----|
| 1. | Pēc izskata var redzēt, vai cilvēks ir inficējies ar HIV | Jā | Nē |
| 2. | Ar HIV var inficēties, ieelpojot inficēta cilvēka šķavas | Jā | Nē |
| 3. | Visi HIV inficēta cilvēka šķidrums ir bīstami apkārtējiem | Jā | Nē |
| 4. | HIV var iegūt tetovējoties | Jā | Nē |
| 5. | HIV infekcija var tikt nodota no mātes bērnam | Jā | Nē |
| 6. | Narkotiku lietošana, ievadot ar šļirci, ir īpaši riskants lietošanas veids | Jā | Nē |
| 7. | Ir risks inficēties, izmantojot vienu tualetes podu | Jā | Nē |
| 8. | HIV grauj cilvēka imūnsistēmu | Jā | Nē |
| 9. | HIV inficēts cilvēks nedrīkst nodarboties ar sportu | Jā | Nē |
| 10. | Nav droši zināms, vai no kukaiņu kodumiem var inficēties ar HIV | Jā | Nē |
| 11. | Ar HIV var inficēties orālā seksa laikā | Jā | Nē |
| 12. | Lai neinficētos ar HIV, katrā dzimumakta laikā jālieto prezervatīvs | Jā | Nē |
| 13. | Ar HIV var inficēties tikai vienu reizi dzīvē | Jā | Nē |
| 14. | HIV ir izārstējams | Jā | Nē |

Informācijas lapa vadītājam

1. Pēc izskata var redzēt, vai cilvēks ir inficējies ar HIV - **Nē**

Pēc izskata nevar redzēt vai diagnosticēt inficēšanos ar HIV. HIV inficēts cilvēks neizskatās slims, tas pats attiecas uz lielako daļu STI. Maldinošs ir arī priekšstats, ka inficēšanos varētu noteikt pēc sociālā statusa pazīmēm ārējā izskatā.

2. Ar HIV var inficēties, ieelpojot inficēta cilvēka šķavas - **Nē**

HIV nepārnēsājas gaisa pilienu ceļā un nav bīstams atrodoties blakus inficētam cilvēkam. HIV vīrusam ir trīs nodošanas ceļi: asins kontakti, dzimumkontakti, no mātes bērnam.

3. Visi HIV inficēta cilvēka šķidrums ir bīstami apkārtējiem - **Nē**

Visi cilvēka bioloģiskie šķidrums satur HIV vīrusu, tomēr inficēšanās risks ir tikai ar 4 šķidrums: asinis, sperma, vaginālie izdalījumi, mātes piens. Asaras, sviedri, urīns satur HIV ļoti niecīgā koncentrācijā un nerada inficēšanās riskus.

4. HIV var iegūt tetovējoties – **Jā/Nē**

Ja tetovēšanās notiek oficiālā salonā, ar steriliem piederumiem – inficēties nevar. Ja tetovēšanās notiek cietumā un ar nesteriliem instrumentiem – pastāv augsts risks inficēties.

5. HIV infekcija var tikt nodota no mātes bērnam - **Jā**

Jā, tādēļ HIV inficētām grūtniecēm jālieto speciāli medikamenti, jāveic ķeizargrieziens un nedrīkst barot bērnu ar krūti. Ievērojot šo visu, infekcijas nodošanas risks bērnam ievērojami samazinās (pat līdz 1-2%).

6. Narkotiku lietošana, ievadot ar šļirci, ir īpaši riskants lietošanas veids - **Jā**

Jā, injicējamo narkotiku lietošana, lietojot kopēju šļirci, adatu vai citus injicēšanas piederumus ir visriskantākais lietošanas veids, jo tādā veidā ir risks tiešai asins-asins saskarei.

7. Ir risks inficēties izmantojot vienu tualetes podu- **Nē**

Nevar inficēties ar HIV lietojot kopīgus sadzīves priekšmetus (kā karotes, krūzes, šķīvjus, dušu, vannu vai tualeti).

8. HIV grauj cilvēka imūnsistēmu - **Jā**

HIV vīruss cilvēka ķermenī uzbrūk baltajiem asinsķermenīšiem (T limfocīti; šūnas, kuras organisma imūnsistēma izmanto, lai uzveiktu bīstamus "sešiniekus"), tās pārņem un savairojas. Kad HIV vīruss ir savairojies lielos daudzumos un t-šūnu daudzums nokrītas līdz bīstami zēmam līmenim, ķermenis nevar pretoties infekcijām un slimībām. Šo periodu sauc par AIDS stadiju (legūtais Imūndeficīta Sindroms).

9. HIV inficēts cilvēks nedrīkst nodarboties ar sportu - **Nē**

HIV inficēts cilvēks var nodarboties ar sportu, kā arī darīt visas citas parastās ikdienas aktivitātes. Rūpes par veselību un veselīga dzīvesveida ievērošana ir būtisks priekšnoteikums, lai HIV inficētais cilvēks saglabātu veselību un attālinātu AIDS stadiju.

10. Nav droši zināms, vai no kukaiņu kodumiem var inficēties ar HIV- **Nē**

Pētījumi nav devuši pierādījumus, ka HIV varētu pārnest ar kukaiņu kodumiem (odiem, blusām, ērcēm), jo HIV nevar izdzīvot un vairoties kukaiņu organismā.

11. Ar HIV var inficēties orālā seksa laikā - **Jā**

Orālā seksa laikā var inficēties ar HIV. Risks ir zems, tomēr brūces mutē vai uz dzimumorgāniem paaugstina inficēšanās risku. Tādēļ orālā seksa laikā jālieto aizsargdzība.

12. Lai neinficētos ar HIV, katra dzimumakta laikā jālieto prezervatīvs – **Jā**

13. Ar HIV var inficēties tikai vienu reizi dzīvē – **Nē**

HIV vīrusam ir vairāki apakšpaveidi, ar kuriem var notikt reinficēšanās. Ja cilvēks inficējas ar vairākiem infekcijas apakštipiem, tad slimības gaita noris smagāk un grūtāk piemeklēt atbilstošus medikamentus. Tāpēc arī inficētajiem cilvēkiem jāievēro tie paši drošība pasākumi, lai pasargātu savu veselību – seksa laikā jāizsargājas ar prezervatīvu un nedrīkst koplietot narkotiku injicēšanas piederumus.

14. HIV ir izārstējama – **Nē**

HIV joprojām nav izārstējams, kā arī joprojām nav atklāta vakcīna pret HIV. Bet mūsdienās HIV infekcija tiek uzskatīta par ārstējamu jeb kontrolējamu hronisku slimību, jo ir pieejama efektīva terapija (antiretrovirālā terapija).

2. Aktivitāte

Riska situāciju izvērtēšana

Mērķis:

Noskaidrot un papildināt dalībnieku zināšanas par HIV inficēšanās ceļiem un dažādām riska pakāpēm.

Kliedēt mītus par inficēšanās riskiem

Laiks:

20 minūtes

Nepieciešamie materiāli:

Sagrieztas lapiņas no uzdevuma lapas

A4 lapas ar uzrakstiem “augsts risks”, “zems risks” un “nav riska”

Metode:

Šī aktivitāte vairāk piemērota grupu nodarbībām, bet šī uzdevuma tēmas var izmantot individuālā sarunā vai nelielā grupiņā ar 2-3 dalībniekiem.

Dalībniekus lūdz apsēsties uz zemes aplī (var izmantot arī krēslus). Vadītājs uz grīdas noliek lapas ar uzrakstiem “augsts risks”, “zems risks” un “nav riska”. Vadītājs dod dalībniekiem izvilkt lapiņas ar dažādām situācijām – vienu vai vairākas katram, atkarībā no dalībnieku skaita grupā. Katrs dalībnieks izsakās par izvilktu situāciju, pamatojot, kāpēc, viņaprāt, šajā situācijā ir augsts, zems vai nav inficēšanās riska, un iet nolikt lapiņu uz viņaprāt piemērotās lielās lapas.

Piemēri kartiņām risku izvērtēšanai ir atrodami nākošajā lapā, bet vadītājs var pievienot riska situācijas atbilstoši nepieciešamībai konkrētajā situācijā. Tāpat, izvērtējot grupas vajadzības, kādas no kartiņām var neizmantot. Piemēram, ja apmācības grupā nav narkotiku lietotāju, var izlaist kartiņas ar narkotiku lietošanas detaļām, jo šīs aktivitātes mērķis nav mācīt lietošanas detaļas.

Informācijas lapa vadītājam sniedz nelielu priekšstatu par iespējamiem komentāriem – šie komentāri ir balstās informācijā par HIV transmisiju un vīrusa hepatītu.

Vadītājs šīs kartiņas var izmantot vēl citām spēles versijām. Piemēram, lūgt dalībniekiem izkārtot kartiņas uz grīdas secībā no augstākā riska uz zemāko.

Piemēri kartiņām „Riska situāciju izvērtēšana”

| |
|---|
| Basketbola spēle ar HIV inficētu cilvēku |
| Friziera pakalpojumi |
| Oda, dundura kodiens |
| Zobārsta apmeklējums |
| Vagināls sekss ar prezervatīvu |
| Siekalas – ja kāds kādam iekož |
| Urīns – ja kāds kādam uzlej |
| Asins pārļiešana |
| Pīrsings, tetovēšanās |
| Manikīra, pedikīra pakalpojumi |
| Erotisku attēlu aplūkošana |
| Sviedri |
| Apturēt asiņošanu nelaimes gadījumā cietušajam |
| Narkotiku lietošana ar kopīgu šņaukšanas salmu / caurulīti |
| Masturbācija |
| Saņemt anālo seksu bez prezervatīva |
| Narkotiku injicēšana ar sterilām šjircēm |
| Tualetes apmeklējums |
| Kautiņš ar HIV inficēto |
| Kopīgs dvielis |
| Kopīga zobu birste |
| Kopīgi skūšanās piederumi |
| Runāt pa mobilo tālruni, kuru aizdevis HIV inficētais |
| Vagināls seksu bez prezervatīva |
| Narkotiku šķīduma ņemšana ar savu šjirci no kopīga trauka |
| Jau iepriekš izmantotas šjirces lietošana, ja pirms injicēšanas to izskalo ar ūdeni |
| Jau iepriekš izmantotas šjirces lietošana, ja pirms injicēšanas to izskalo ar dezinfektantu / balinātāju |
| Kopīga narkotiku sagatavošanai nepieciešamo piederumu (karote karsēšanai, filtrs u.c.) lietošana |
| Ja uzpil, uzlīst asinis uz ādas |

Informācijas lapa vadītājam

1. Basketbola spēle ar HIV inficētu cilvēku – **nav riska.**

Ar HIV nevar inficēties sadzīves kontaktu ceļā.

2. Friziera pakalpojumi – **nav riska.**

Saņemot friziera pakalpojumus ar dezinficētiem instrumentiem, nav riska, jo nav asins kontakta ar inficētām asinīm. Tomēr, koplietojot matu griešanas mašīnīti – risks paaugstinās, īpaši hepatītu pārnesei/transmisijai.

3. Oda, dundura kodiens – **nav riska.**

Pētījumi nav devuši pierādījumus, ka HIV varētu pārnest ar kukaiņu kodumiem (odiem, blusām, ērcēm), jo HIV nevar izdzīvot un vairoties kukaiņu organismā.

4. Zobārsta apmeklējums – **nav riska.**

Apmeklējot legālu zobārsta kabinetu, kur tiek ievērotas standarta higiēnas prasības mediķiem – nevar inficēties ar HIV. Ja tiek veiktas neprofesionālas manipulācijas mutes dobumā, kā rezultātā ir saskare ar asinīm – ir risks inficēties.

5. Vagināls seksu ar prezervatīvu – **nav riska.**

Ja prezervatīvs tiek lietots pareizi, nav riska inficēties ar HIV vīrusu.

6. Siekalas – ja kāds kādam iekož vai uzspļauj – **nav riska.**

Siekalas satur HIV vīrusu, taču tik niecīgā koncentrācijā, ka inficēšanās nevar notikt. Uz pašreizējo brīdi kontakts ar siekalām nekad nav uzrādīts kā HIV pārnese fakts. Tikai cetri šķidrumi var pārnest infekciju – asinis, sperma, vaginālie izdalījumi, mates piens.

Teorētisks risks pastāv, ja kodējam ir brūces mutē, kurs var nonākt saskarē ar asinīm iekožot.

7. Urīns – ja kāds kādam uzlej – **nav riska.**

Urīns satur HIV vīrusu, taču tik niecīgā koncentrācijā, ka inficēšanās nevar notikt.

8. Asins pārlišana – **nav riska.**

Veicot asins pārlišanu oficiālā medicīnas iestādē, kur visi asins preparāti tiek pārbaudīti, inficēties nevar. (Tie tiek pārbaudīti uz HIV, vīrusa hepatītiem, sifilisu, un citām slimībām), tāpat arī donori tiek rūpīgi izvaicāti par viņu veselības stāvokli un iespējamiem riska faktoriem. Tādā veidā asins pārlišana ir droša.

9. Pīrsings - **nav riska/augsts risks.**

Ja tetovēšanās vai pīrsings notiek oficiālā salonā, ar steriliem piederumiem – inficēties nevar. Ja tas notiek cietumā un ar nesteriliem instrumentiem – pastāv augsts risks inficēties.

10. Manikīra, pedikīra pakalpojumi – **nav risks/zems risks.**

Ja manikīrs vai pedikīrs notiek ar pareizi sterilizētiem vai personīgajiem piederumiem – risks inficēties nav. Ja manikīra/pedikīra priekšmeti tiek koplietoti ar inficētu personu – pastāv neliels risks. Tomēr ļoti augsts šādā agadījumā ir risks inficēties ar vīrushepatītu.

11. Erotisku attēlu aplūkošana – **nav riska.**

Attēlu aplūkošana nerada risku inficēties.

12.Sviedri – nav riska.

Sviedri satur HIV vīrusu, taču tik niecīgā koncentrācijā, ka inficēšanās nevar notikt.

13.Apturēt asiņošanu nelaimes gadījumā cietušajam - **augsts risks.**

Ja sniedzot palīdzību asiņojošam cietušajam netiek ievēroti standarta piesardzības pasākumi (gumijas cimdi) – ir risks inficēties. Risku paaugstina brūces uz rokām, pa kurām infekcija var iekļūt organismā.

14.Narkotiku lietošana ar kopīgu šņaukšanas salmu / caurulīti – **zems/augsts risks.**

Pat caur veselu gļotādu ir neliels risks inficēties. Regulāra narkotiku lietošana, tās šņaucot, bojā deguna gļotādu, radot brūces – tādā gadījumā koplietojot šņaukšanas piederumus, risks inficēties ir augsts.

15.Masturbācija – nav riska.

Masturbācija ir drošs seksuālās baudas gūšanas veids.

16.Saņemt anālo seksu bez prezervatīva – **augsts risks.**

Anālais sekss ir ļoti riskants seksta veids, jo anālās atveres gļotāda ir ļoti viegli ievainojama, tajā rodas mikrotraumas, kas nosaka ļoti augstu risku inficēties ar HIV tieši šādā veidā. Anālajam seksam paredzēti speciāli izturīgi prezervatīvi.

17.Narkotiku injicēšana ar sterilām šļircēm – nav riska.

Lietojot sterilas šļirces nav risks inficēties ar HIV. Tomēr jāatceras, ka narkotiku lietošana, tās injicējot, bojā asinsvadus, injekciju vietās var veidoties nedzīstošas brūces un augoņi, kā rezultātā var notikt asins saindēšanās.

18.Tualetes apmeklējums – nav riska.

Ar HIV nevar inficēties koplietojot sadzīves priekšmetus.

19.Kautiņš ar HIV inficēto – **augsts risks.**

Kautiņa laika ir risks rasties ievainojumiem un savstarpējam asins kontaktam.

20.Kopīgs dvieļis– nav riska.

Nebūtu ieteicams koplietot personīgos priekšmetus higiēnas apsvērumu pēc, tomēr ar HIV inficēties nevar.

21.Kopīga zobu birste – zems risks.

Ja uz zobu birstes ir asiņu paliekas, ir neliels risks infekcijai nonākt otra zobu birstes lietotāja organismā. Risks paaugstinās, ja mutē ir brūces. Savukārt, inficēties ar vīrushepatītiem ir ļoti augsts. Katram jālieto sava zobu birste.

22.Kopīgi skūšanās piederumi – zems/augsts risks.

Skūšanās piederumus nedrīkst koplietot, jo skujoties var rasties nelielas brūces. Tomēr ar HIV inficēties šādā veidā ir salīdzinoši zems risks, tomēr pastāv augsts risks inficēties ar vīrushepatītiem.

23.Runāt pa mobilo tālruni, kuru aizdevis HIV inficētais – nav riska.

Ar HIV nevar inficēties koplietojot sadzīves priekšmetus.

24.Vagināls seksu bez prezervatīva – **augsts risks.**

Seksuālie kontakti bez prezervatīva ir augsts inficēšanās risks. Sievietes ir vairāk pakļautas HIV inficēšanās riskam vagināla dzimumakta laikā nekā vīrieši, jo vagīnas sienīņas veido plašāku laukumu, kas var būt pakļauts inficētam ķermeņa šķidrums

(spermai), kā arī tādēļ, ka saskares laiks ar inficēto šķidrumu iespējams daudz ilgāk – sperma var saglabāties vagīnā pāris dienu pēc seksa.

25. Narkotiku šķīduma ņemšana ar savu šļirci no kopīga trauka – **zems risks/augsts risks.**

Kopīgajā traukā var nonākt asins paliekas no citu lietotāju šļircēm, tādā veidā ir risks inficēties ar HIV un vīrushepatītiem.

26. Jau iepriekš izmantotas šļircs lietošana, ja pirms injicēšanas to izskalo ar ūdeni – **zems risks.**

Ja tiek pareizi lietota skalošanas shēma – ar HIV inficēties risks ir zems. Tomēr saglabājas augsts risks inficēties ar vīrushepatītiem.

27. Jau iepriekš izmantotas šļircs lietošana, ja pirms injicēšanas to izskalo ar dezinfektantu / balinātāju – **zems risks.**

Ja tiek pareizi lietota skalošanas shēma – ar HIV inficēties risks ir zems. Tomēr saglabājas augsts risks inficēties ar vīrushepatītiem.

28. Kopīga narkotiku sagatavošanai nepieciešamo piederumu (karote karsēšanai, filtrs u.c.) lietošana – **augsts risks.**

Kopīgi piederumi var būt inficēti ar citu lietotāju asinīm, tādēļ katram jālieto savi piederumi. Īpaši augsts risks inficēties ar vīrushepatītiem.

29. Ja uzpil, uzlīst asinis uz ādas – **nav risks.**

Ja ādā nav bojājumu vai mikrotraumu – caur veselu ādu nevar notikt inficēšanās. Ja ādā ir mikrotarumas- risks pieaug.

3. Aktivitāte

HIV/STI transmisija

Mērķis:

Izprast HIV/STI inficēšanās iespējas un izplatības riskus

Laiks:

20 minūtes

Nepieciešamie materiāli:

Nelielas lapiņas, rakstāmais

Metode:

Aktivitāti par STI/HIV inficēšanās ceļiem jāveic grupā. Grupas lielums 12-15 dalībnieki, lai gan šo aktivitāti var veikt pat lielākā grupā – līdz pat 20 dalībniekiem.

Grupas vadītājs sagatavo nelielas lapiņas - tik lapiņas, cik ir dalībnieki. Uz divām vai trīs mazajām lapiņām uzzīmē krustiņu. Uz vienas vai divām lapiņām savukārt uz velk burtu "P". Visas lapiņas tiek aizlocītas un saliktas cepurē, maisiņā vai taml.

Dalībnieki tiek aicināti nostāties aplī un paņemt vienu lapiņu. Dalībnieki nedrīkst atvērt aizlocīto lapiņu, to pagaidām jāieliek kabatā.

Tālāk tiek dots uzdevums dalībniekiem – jāpastaigā, jāsarokojas un jāapsveicinās ar trīs dalībniekiem, kā arī jāatceras sasveicināšanās secība.

Kad tas izdarīts, visi dalībnieki atkal nostājas aplī. Vadītājs lūdz dalībniekiem atvērt mazās lapiņas. Vadītājs paskaidro, ka šajā spēlē krustiņš uz lapiņas nozīmē inficēts ar STI/HIV. Tiem dalībniekiem, kuriem uz lapiņas ir krustiņš, jāiet apļa vidū, līdz ņemot tos 3 dalībniekus, ar kuriem viņi ir sarokojušies. Tālāk visi, kuri nonākuši aplī atsauc atmiņā, ar ko viņi ir sarokojušies un ieved aplī tos, ar kuriem saarokojušies pēc sarokošanās ar aplī esošo personu. Šie aplī ienākušie, savukārt, ieved, ja ar kādu sasveicinājušies pēc sarokošanās ar aplī esošo.

Tālāk vadītājs vaicā, lai atsaucas tie dalībnieki/s, kuriem/am lapiņā ir burts "P" un paskaidro, ka tas nozīmē, ka šis cilvēks ir lietojis "prezervatīvu" seksuālo kontaktu laikā. Tas nozīmē, ka šis cilvēks ir drošībā un nevarēja inficēties, ja ir sarokojies ar "inficētajiem". Šie cilvēki var iznākt no apļa, kā arī izvest no apļa tos, kuri iegāja aplī pēc sarokošanās ar viņiem.

Uzdevuma nobeigumā var veidot nelielu diskusiju par to, cik viegli var inficēties un to, cik ātri infekcijas izplatās.

Beigās vadītājs lūdz dalībniekiem atgriezties savās vietās un uzsver, ka šī bija ilustratīva spēle un "neviens nav inficētais".

4. Aktivitāte

Saceri stāstu!

Mērķis:

- nostiprināt iegūtās zināšanas/uzzināt ko jaunu par HIV/AIDS jautrā, atbrīvojošā veidā (šo metodi iespējams izmantot arī kā ledlauzi)
- veicināt prasmi sadarboties (darbojoties grupā)
- veicināt uzstāšanās prasmes (izstāstot sacerēto stāstu publiski)

Laiks:

- 2 min. – nodarbības vadītājs iepazīstina dalībniekus ar spēles noteikumiem
- 10 min. – laiks darbam grupās (stāsta sacerēšana)
- 2 min. uz katru grupu – grupas darba prezentēšana

Nepieciešamie materiāli:

10 attēli, kas paredzēti katrai dalībnieku grupai

Metode:

!!! Konkrētā nodarbība paredzēta tikai darbam grupās (pāros), nevis individuālam darbam. Nodarbības vadītājs sadala nepilngadīgos ieslodzītos grupās (vai pāros - viss atkarīgs no mācību dalībnieku skaita), grupu dalībniekiem nepieciešams sēdēt kopā, atsevišķi no citām grupām.

Nodarbības vadītājs katrai grupai izdala 10 attēlus un izskaidro noteikumus (vienmēr ir labāk vispirms izstāstīt noteikumus un tikai pēc tam izdalīt attēlus; ja to dara otrādi, jaunieši sāk aplūkot attēlus un smieties par tiem un vairs neklausās vadītāja teiktajā).

Spēles noteikumi: katrai grupai desmit minūšu laikā jā sacer stāsts saistībā ar HIV, kurā jāiekļauj visas desmit lietas/personāži, kas redzami attēlos. Lai grupas darba laikā radītu patīkamu atmosfēru, nodarbības vadītājs var ieslēgt mūziku (piem., grupu „Queen“, jo Fredijs Merkūrijs ir viens no slavenībām, kas bija HIV inficēts – vadītājs to var pastāstīt nodarbības dalībniekiem).

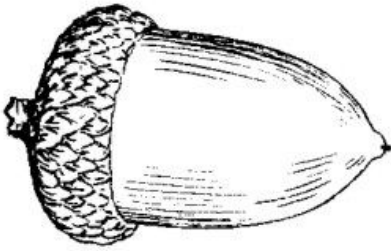
Kad dotais laiks pagājis, katra grupa prezentē savu stāstu. Jautrību sagādā tas, ka visām grupām ir vieni un tie paši attēli, taču stāsti vienmēr atšķiras. Pēc katras prezentācijas nodarbības vadītājs aicina pārējos dalībniekus aplaudēt prezentētājiem (tas palīdz radīt draudzīgu atmosfēru).

Piemērs no prakses: “Bija APMĀKUSIES, LIETAINA diena; LAPSA rakstīja (izmantojot ZĪMULI) dzimšanas dienas ielūgumu ŠREKAM. Pienāca dzimšanas diena un ŠREKS paaicināja savu mājdzīvnieku LIDOT sev līdzī, nopirka KŪKU un devās ciemos pie LAPSAS. Bija rudens diena; visur pa zemi bija izkaisīti graudi, un ŠREKS paklupa. Par laimi, KŪKA palika gandrīz neskarta. Mūsu viesi sasniedza LAPSAS māju, un sākās ballīte. Pa radio skanēja jauka mūzika VIJOLES izpildījumā, ŠREKS un LAPSA apēda KŪKU un ballītes izskaņā sajūtās tik tuvi viens otram, ka nolēma mīlēties. Diemžēl viņi aizmirsta par PREZERVATĪVU... Taču, kā mums zināms, dzīvnieki nevar saslimt ar AIDS, tāpēc neviens netika inficēts.

!!! Spēlei varat izmantot arī citus attēlus, ne zemāk piedāvātos, taču ir ieteicams izvēlēties tādus, kas būtu viens ar otru pēc iespējas nesaistītāki. Šādā gadījumā stāstu veidot ir daudz interesantāk un sarežģītāk.

10 attēli stāsta izveidei:





http://www.gloverandsmith.co.uk/product/47/Acorn_Jar_Spoons,Jam_spoons_with_hook_UK_made_spoon_gifts_acorn_gifts/



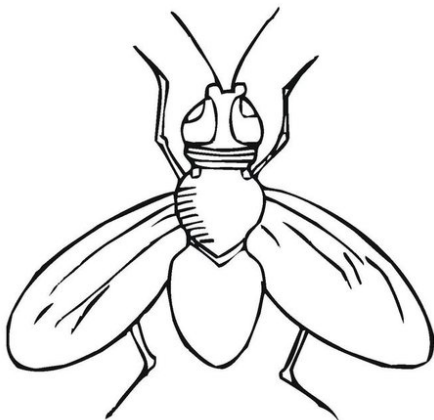
<http://www.supercoloring.com/pages/category/mammals/foxes/>



<http://openclipart.org/people/halattas/raincloud-bw.svg>



http://www.hellokids.com/c_16365/coloring/miscellaneous-coloring-pages/musical-instrument-coloring-pages/violin-coloring-page



<http://twistynoodle.com/fly-coloring-page/>



<http://familycrafts.about.com/library/color/bicolbirthcake.htm>

5. Aktivitāte

Prezervatīvu karuselis

Mērķis:

- Veicināt diskusiju, kā arī pozitīvu attieksmi un toleranci pret ar HIV saistītiem jautājumiem un ar HIV inficētiem cilvēkiem
- Veicināt prasmi klausīties, paust savu viedokli, kā arī meklēt kompromisu

Laiks:

- 3 min. – nodarbības vadītājs nepilngadīgos ieslodzītos iepazīstina ar nodarbības noteikumiem
- 7-10 min. – laiks diskusijai par katru apgalvojumu

Nepieciešamie materiāli: krēsls katram dalībniekam, mūzika, prezervatīvi, papīra lapiņas ar apgalvojumiem (sk. zemāk), uz krāsaina papīra uzkopētas balsošanas kartītes (sk. zemāk) katram dalībniekam

Metode:

!!! Nodarbība paredzēta grupas darbam (ieteicamais dalībnieku skaits grupā – 7-12 cilvēku), nevis individuālam darbam.

Pirms nodarbības tās vadītājam jāsakopē apgalvojumi par ar HIV saistītiem jautājumiem, katra papīra lapiņa ar apgalvojumu jāievieto prezervatīvā, tad tas jāpiepūš un galā jānostiprina.

Visiem dalībniekiem jāsež aplī. Nodarbības vadītājs katram dalībniekam izdala pa vienai „Piekrītu“ un vienai „Nepiekrītu“ balsošanas kartītei (ieteicams šīs kartītes uzkopēt uz krāsaina papīra, piem., „Piekrītu“ zaļā krāsā un „Nepiekrītu“ – sarkanā, jo tādā gadījumā ir vizuāli vieglāk noteikt, kura no kartītēm ir pacelta).

Nodarbības vadītājs kādam no grupas iedod vienu prezervatīva balonu un izskaidro spēles noteikumus: kad sāks skanēt mūzika, dalībniekiem šis balons jāpadod blakus sēdētājam vai jāpamet kādam no pretī sēdošajiem dalībniekiem).

Tiklīdz mūzika beidz skanēt, cilvēkam, kura rokās tajā brīdī atrodas balons, tas jāpārdur un jāizņem tajā esošā lapiņa ar apgalvojumu (kamēr skan mūzika, nodarbības vadītājs var aizgriezties, lai tās apturēšana brīdī neredzētu, kura dalībnieka rokās balons atrodas). Dalībniekam skaļi jānolasa apgalvojums un jāpauž savs viedoklis par to, vai viņš/-a tam piekrīt vai nepiekrīt un kāpēc.

Pēc tam pārējie dalībnieki balso, paceļot attiecīgo kartīti, atkarībā no tā, vai viņi kolēģa teiktajam piekrīt vai nepiekrīt.

Nodarbības vadītājs aicina tos dalībniekus, kas pacēla sarkanās kartītes, paskaidrot un pamatot, kāpēc viņi nepiekrīt kolēģa viedoklim.

Lai veicinātu diskusiju, nodarbības vadītājs var uzdot papildjautājumus vai sniegt piemērus (sk. informāciju zemāk).

Nodarbības vadītāja uzdevums ir kontrolēt notiekošo. Bieži vien grupas dalībnieku viedokļi atšķiras un var izraisīt karstas debates. Nodarbības vadītājam nepieciešams iejaukties, ja jaunieši sāk apvainot viens otru, pasakot, ka uz šādiem jautājumiem parasti nav vienas pareizās atbildes un katram ir tiesības palikt pie sava viedokļa.

Tāpat ir svarīgi nepieļaut diskusijas novirzīšanos no temata. Ja diskusija ir karsta un ilgst jau kādas 7-10 minūtes, nodarbības vadītājs iejaucas, pasakot paldies par tik

aktīvu līdzdalību un piebilstot augstāk minēto patiesību (par to, ka saistībā ar šiem apgalvojumiem visbiežāk nav viena pareizā viedokļa un ka katram ir tiesības palikt pie sava) un aicina grupu turpināt spēli un paņemt nākamo balonu.

Ar nākamo prezervatīva balonu spēles gaita sākas no sākuma, kā iepriekš aprakstīts.

!!! Nav nepieciešams vienā reizē izmantot visus apgalvojumus. Atkarībā no mācībām paredzētā laika, jūs varat izvēlēties tikai pāris no zemāk dotajiem apgalvojumiem.

!!! Jūs varat izmantot arī paši savus apgalvojumus saistībā ar konkrētā cietuma aktuālajām problēmām.

Apgalvojumi; argumenti, kas var noderēt, vadot diskusiju:

1. Ar HIV inficētām sievietēm būtu jāaizliedz dzemdēt bērnus
 - Mūsdienās grūtniecēm ir pieejama efektīva terapija vertikālās pārnesšanas novēršanai; ja grūtniece saņem pirmsdzemdību aprūpi, dzemdībās viņai tiek veikts ķeizargrieziens, viņa nebaro bērnu ar krūti un pareizi lieto pretvīrusu medikamentus, vertikālās pārnesšanas risks ir mazāks nekā 1-2%.
 - Bez pieminētajiem prevencijas pasākumiem risks ir relatīvi zems – līdz 45%.
 - Ja mēs aizliegšim ar HIV inficētiem cilvēkiem laist pasaulē bērnus, mums tas būs jāaizliedz arī citiem slimniekiem, piem., ar diabētu vai vēzi u.c. slimajiem, jo šīs hroniskās slimības var būt iedzimtas.
2. HIV inficētajiem ir tiesības faktu par savu infekciju neizpaust
 - Tā kā HIV nevar pārnest sadzīves kontaktu ceļā, kāpēc gan citiem cietumniekiem/cietuma personālam būtu jāzina, vai kāds ir HIV inficēts?
 - Ja tev ir/būtu dzimumpartneris, vai tu gribētu, lai viņš/-a tev pateiktu patiesību, ja gadījumā viņš/-a ir inficēti ar HIV?
 - Iedomājies, ka tu esi inficēts ar HIV. Vai tu to pateiktu savai draudzenei/draugam? Vai tu vispār kādam to izstāstītu? Kam tu to izstāstītu (mammai, mācītājam, psihologam...)?
3. HIV inficēti ieslodzītie būtu jānošķir no pārējiem
 - Tā kā HIV nav iespējams pārnest sadzīves kontaktu ceļā, kāpēc inficēti ieslodzītie būtu jānošķir no citiem?
 - Reizēm HIV inficētie ieslodzītie paši lūdz, lai viņus nošķir no pārējiem/lai viņi varētu dzīvot vienā kamerā ar citiem HIV inficētajiem... Kā tev šķiet, kāpēc viņi to vēlas?
4. Man nebūtu nekas pretī dzīvot vienā cietuma kamerā kopā ar HIV inficētu cilvēku
 - Kāpēc ne, ja ar HIV nav iespējams inficēties sadzīves kontaktu ceļā? Kādi ir iespējamie riski?
5. Par inficēšanos ar HIV cilvēks var vainot tikai pats sevi
 - Kā ar zīdaiņiem, kas infekciju saņem no savas mātes?
 - Vīru/sievu, kas ir uzticīgs/-a savam dzīvesbiedram, bet kuru dzīvesbiedrs nav uzticīgs? Viņi tiek inficēti, to nezinot, jo viņi uzticas savam partnerim...
 - Kā ar sievieti, kuru izvarojis inficēts vīrietis?
 - Vai narkomānam būtu sevi jāvaino par inficēšanos?
6. Cietumā būtu jānodrošina prezervatīvu brīva pieejamība
 - Reizēm parādās viedoklis, ka prezervatīvu pieejamība veicina seksuālas attiecības ieslodzīto starpā... Ko tu par to domā? Ja prezervatīvi nebūtu pieejami, vai tas izslēgtu šīs dzimumattiecības?

7. Attiecībās par prezervatīva sagādāšanu ir atbildīgs vīrietis, nevis sieviete
- Prezervatīvu uzvelk uz dzimumlocekļa (runājot par vīriešu, ne sieviešu prezervatīviem), tāpēc ir normāli, ja to iegādājas vīrietis...
 - Grūtniecība iestājas tikai sievietēm, tāpēc prezervatīva sagādāšana pirms seksa ir sievietes atbildība.
 - Kā ar partneriem, kas attiecībās ir līdzvērtīgi? Vai nav vienalga, kurš pērk prezervatīvus? Varbūt to var darīt abi?

Apgalvojumi kopēšanai:

| |
|--|
| Ar HIV inficētām sievietēm būtu jāaizliedz dzemdēt bērnus |
| HIV inficētajiem ir tiesības faktu par savu infekciju neizpaust |
| HIV inficēti ieslodzītie būtu jānošķir no pārējiem |
| Man nebūtu nekas pretī dzīvot vienā cietuma kamerā kopā ar HIV inficētu cilvēku |
| Par inficēšanos ar HIV cilvēks var vainot tikai pats sevi |
| Prezervatīviem būtu jābūt brīvi pieejamiem katrā cietumā |
| Attiecībās vīrietis ir atbildīgs par prezervatīva iegādi, nevis sieviete |

Balsošanas kartiņas

| | |
|-----------------|-------------------|
| PIEKRĪTU | NEPIEKRĪTU |
|-----------------|-------------------|

6. Aktivitāte

Veselības ritenis

Mērķis:

- uzzināt, ko nozīmē būt HIV inficētam cilvēkam, kā ar to sadzīvot
- izprast jēdziena „veselība” nozīmi, pārdomāt to
- veicināt spēju sadarboties (darbojoties kopā grupā)
- veicināt uzstāšanās prasmes (publiski prezentējot savas grupas darba rezultātus)

Laiks:

- 3 min. – nodarbības vadītājs iepazīstina dalībniekus ar nodarbības noteikumiem
- 10 min. – laiks grupas darbam
- 2 min. katrai grupai – grupas darba prezentācija

Nepieciešamie materiāli:

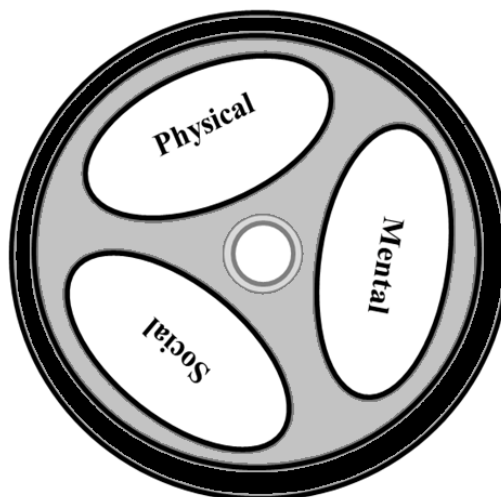
Lielās (papīra tāfeles) papīra lapas, papīra tāfelei paredzētie marķieri

Metode:

!!! Šī nodarbība ir paredzēta darbam grupās (vai pāros) vai individuāli (piem., cietuma darbinieks aprunājas ar HIV inficētu nepilngadīgu ieslodzīto par sadzīvošanu ar infekciju mūža garumā).

Nodarbības vadītājs sadala nepilngadīgos ieslodzītos grupās un izdala katrai grupai papīra lapu un papīra tāfeles marķierus;

Nodarbības vadītājs liek katrai grupai uzzīmēt uz lapas lielu apli un sadalīt to trijos segmentos, katrā no tiem ierakstot vienu no trim Pasaules Veselības organizācijas veselības definīcijas aspektiem (sk. definīciju zemāk): fiziskā, garīgā, sociālā veselība. Dalībnieki var uzzīmēt vienkāršu vai mākslinieciskāku riteni (ja jums ir pietiekami daudz laika un grupas darbam iespējams veltīt vairāk minūšu); HIV/STI inficēšanās iespējas un izplatības riskus.



Pēc tam grupas vadītājs palūdz grupām katrā riteņa segmentā ierakstīt savas idejas par to, ko HIV inficētam cilvēkam nozīmē dzīvot veselīgi; kas HIV inficētam cilvēkam būtu

jāņem vērā, lai izveidotu pašam savu „veselības riteņi“ tā, lai tas darbotos (kas HIV inficētam cilvēkam ir nepieciešams, lai dzīvotu pēc iespējas veselīgāk, piem., ieteikumi saistībā ar viņa veselības veicināšanu);

Pēc dotajām 10 minūtēm katra grupa prezentē sava darba rezultātus pārējiem. Nodarbības vadītājs uz papīra tāfeles uzraksta katras grupas minētos aspektus, kā arī, ja nepieciešams, tos komentē un papildina.

Informācija, kas var noderēt diskusijas vadīšanai:

Pasaules Veselības organizācijas skaidrojums jēdzienam „veselība“: „Veselība ir pilnīga fiziska, garīga un sociāla labklājība, nevis tikai stāvoklis bez slimības vai fiziskiem trūkumiem” .

1. HIV inficēta cilvēka fiziskajai veselībai:

- sabalansēts uzturs,
- fiziskās aktivitātes,
- pietiekama atpūta un miegs (vismaz 8 nakts stundas),
- atturēties no smēķēšanas, nelegālajām narkotikām, alkohola;
- potēties, lai pasargātu sevi no infekcijām, piem., gripas;
- izvairies no masu pasākumu apmeklēšanas, īpaši gripas un citu epidēmiju laikā;
- praktizē drošu seksu, lai samazinātu risku inficēties ar seksuāli transmisīvajām slimībām vai citiem HIV celiem (atkārtotām infekcijām);
- ja tu injicē narkotikas, praktizē drošu injicēšanu (sterilas adatas, šļirces un citi piederumi), lai izvairītos no atkārtotas inficēšanās ar HIV un citām ar asinīm pārnēsāmām infekcijām (piem., hepatīts B un C);
- veic regulāras veselības pārbaudes, lai laikus atklātu jebkuru iespējamu slimību (jo agrīnāk uzstādīta slimības diagnoze, jo veiksmīgāk to iespējams ārstēt);
- laikus uzsāc HAART (augstas aktivitātes antiretrovirālo terapiju); vienojies ar ārstu par piemērotu laiku;
- stingri ievēro HAART un citus ārsta norādījumus (piem., oportūnistisko infekciju prevencija vai ārstēšana, tā kā šīs slimības (piem., tuberkuloze, mutes čūlas u.c.) ir izplatītas HIV inficētu cilvēku vidū novājinātās imūnsistēmas dēļ.

2. HIV inficēta cilvēka garīgajai veselībai:

- atrodi veidus stresa mazināšanai (hobijs, mūzikas klausīšanās, relaksācijas metožu apguve, piem., meditācija, dziļā elpošana u.c.);
- apmeklē psihologu, psihoterapeitu;
- atrodi jēgu vai mērķi savai dzīvei;
- tev var palīdzēt reliģija, lūgšana;
- uzmeklē uzticamu cilvēku (sk. norādījumus sociālajai labklājībai zemāk).

3. HIV inficēta cilvēka sociālajai veselībai:

- ļoti būtisks ir ģimenes, draugu atbalsts;
- pievienojies atbalsta grupai, uzmeklē citus ar HIV inficētus cilvēkus;
- uzmeklē speciālistu (ārstu), no kura saņemt konsultācijas, atbalstu;
- izmanto iespēju stāties darba attiecībās;
- stigmas un diskriminācijas prevencija cietumā un ārpus penitenciārās sistēmas.

Informācijas lapa: HIV

HIV (human immunodeficiency virus jeb cilvēka imūndeficīta vīruss) leklūvis cilvēka organismā, tas pakāpeniski iznīcina imūno sistēmu un cilvēka organisms zaudē spēju pretoties slimību izraisītājiem.

AIDS (acquired immuno deficiency syndrome jeb iegūtais imūndeficīta sindroms) Tā ir HIV infekcijas gala stadija, kad organisms vairs nepēj pretoties slimībām.

Kā var INFIKĒTIES

- asins kontakti
(kopīga šļirciņa, injicēšanas vai tetovēšanas piederumu, skuvekļu lietošana,)



- seksuāli kontakti
(anāli, vagināli, orāli)



- no mātes bērnam
(HIV inficēta māte var inficēt bērnu grūtniecības, dzemdību vai krūts barošanas laikā)



Kā NEVAR inficēties

- sarokojoties, sarunājoties



- lietojot kopīgus traukus



- apmeklējot dušu, tualeti



- no kukaiņu, dzīvnieku kodumiem



Kā sevi pasargāt

A = ABSTINENCE=ATTURĒŠANĀS

B = BE FAITHFULL=ESI UZTICĪGS

C = USE CONDOM=LIETO PREZERVATĪVU

D = DON`T DO DRUGS=NELIETO NARKOTIKAS

HIV nevar izārstēt, bet var veiksmīgi ārstēt – tā pagarinot periodu, kad cilvēks jūtas labi un attālināt AIDS iestāšanos.

Informācijas lapa – vēl par HIV

HIV tests

Kā es varu zināt, vai esmu inficēts ar HIV ?

Uzzināt atbildi uz šo jautājumu var tikai ar HIV testa palīdzību. Tā ir specifiska asins analīze, kas nosaka HIV vīrusa klātbūtni organismā. Ja persona veic HIV testu, tai ir jāsaņem arī pirms un pēc testa konsultācija, kuru laikā cilvēks tiek informēts par HIV saistītiem jautājumiem un saņem atbalstu no testa veicēja.

Ja testa rezultāts ir negatīvs, tas nozīmē, ka organismā nav atrasts HIV – tātad vai nu cilvēks nav inficējies vai arī veicis testu t.s. „loga periodā” (skatīt info zemāk) un analīzes ir jāatkārto vēl pēc kāda laika, ko precizēs testa veicējs.

Ja testa rezultāts ir pozitīvs, tas nozīmē, ka cilvēks ir inficējies ar HIV. Testa veicējam ir jāsniedz informācija par to, kas turpmāk jāievēro, dzīvojot ar HIV.

Infekcijas gaita

- Uzreiz pēc inficēšanās iestājas tā saucamais „loga periods”. Šajā periodā, veicot HIV testu, analīzes vīrusu organismā neuzrāda, jo organisms vēl nav izstrādājis antivielas. „Loga periods” var ilgt no 2 nedēļām līdz 6 mēnešiem. Šajā stadijā cilvēks var just gripai līdzīgus simptomus, taču lielākajā daļā gadījumu cilvēks jūtās un izskatās pilnīgi vesels. Tomēr inficētais cilvēks var inficēt citus.
- Pēc „loga perioda” iestājas latentais jeb apslēptais periods, kas vidēji ilgst 6-10 gadus. Šajā periodā HIV vīruss uzrādās analīzēs. Cilvēks parasti jūtās un izskatās vesels. Tomēr arī šajā stadijā viņš var nodot infekciju citiem.
- Latentā perioda laikā HIV vīruss turpina aktīvi vairoties, līdz cilvēka imunitāte ir tik novājināta, ka attīstās tā saucamās AIDS indikatorslimības – audzēji, tuberkuloze un citas. Šo posmu sauc par AIDS stadiju

Kaitējuma mazināšana jeb info tikai narkomāniem

Tavas veselības labā, vispareizāk būtu narkotikas nelietot.

Ja tomēr lieto narkotikas:

Atceries!

- ☞ Vienmēr lieto jaunu adatu un šļirci
- ☞ Nemainies ar šļircēm un adatām
- ☞ Nemainies ar citiem injicēšanās piederumiem
- ☞ Dezinficē tetovēšanās piederumus
- ☞ Daudzviet pieejamas šļirču apmaiņas programmas-izmanto tās

Visgrūtāk ir aizsargāties no neredzama ienaidnieka.
Piemēram, vīrusi. Vīrusi nav redzami, bet inficēties
ar tiem ir pavisam viegli.



Hepatīti

Hepatīts ir aknu iekaisums, to nereti dēvē par “dzeltenu kaiti”,
jo ādas un gļotādu dzelte var būt viena no pazīmēm.

Vīrusu hepatīts – aknu infekcija, kuru izraisa hepatītu vīrusi.

Iespējamie simptomi - nespēks, nelaba dūša, vemšana, bezmiegs, nieze, tumšs urīns,
gaiši izkārnījumi.

!!! Bet slimība var noritēt arī bez jebkādiem simptomiem.



Vīrushepatīts A

- „Netīro roku slimība”
- Inficēšanās ceļš - fekāli orālais (pēc tualetes apmeklējuma nenomazgājot rokas, ēdot nemazgātus augļus, dzerot netīru ūdeni u.tml)
- Ir vakcīna

Vīrushepatīts B

- ”Vislipīgākais” no hepatītiem
- Vairāk raksturīgs seksuālās transmisijas ceļš
- 10-15% pāriet hroniskā formā, kura ir grūti ārstējama
- Ir vakcīna

Vīrushepatīts C

- Vairāk raksturīgs asins transmisijas ceļš, retāk seksuālā vai vertikālā (no mātes - bērnam) ceļā
- Līdz 85% pāriet hroniskā formā, kura ir grūti ārstējama
- Nav vakcīnas

!Transmisijas ceļi ir identiski B un C hepatītam un HIV

!Preventīvie pasākumi ir identiski B un C hepatītam un HIV

Tuberkuloze (TB)

Tuberkuloze ir infekcijas slimība, ko izraisa tuberkulozes nūjiņa.

Ar tuberkulozi var inficēties ieelpojot gaisa pilienus, kas satur baktērijas. Tās nonāk gaisā, kad ar tuberkulozi slims cilvēks klepo, šķauda...

Ne katrs, kurš ieelpo baktērijas, saslimst. Jo cilvēka organisms ir spējīgs aizsargāties no infekcijām. Biežāk saslimšana notiek, ja cilvēkam ir novājināta imunitāte:

- ja cilvēks ir inficējies ar HIV
- ja lieto narkotikas, alkoholu
- ja lieto nepilnvērtēgu uzturu vai dzīvo sliktos apstākļos

TB simptomi:

- klepus un sāpes krūtīs
- nespēks, nogurums, svara zudums
- svīšana naktīs un nedaudz paaugstināta temperatūra



Kas jāievēro:

- ! doties pie ārsta un lietot apzinīgi medikamentus
- ! darīt visu iespējamo, lai neinficētu citus
- ! atpūta, veselīga pārtika, nesmēķēt
- ! vēdināt telpas

TB un HIV

HIV inficētajiem risks saslimt ar tuberkulozi ir 113 reizes lielāks nekā veseliem cilvēkiem.

HIV inficētajiem tuberkuloze ir bīstamāka un noris smagāk.

Jo savalaicīgāk atklāta tuberkuloze un uzsākta ārstēšana, jo labāki rezultāti.

Seksuāli transmisīvās infekcijas (STI)

Seksuāli transmisīvās infekcijas ir slimības, kas tiek pārnestas seksuālo kontaktu laikā.

Tās bieži norit bez simptomiem un neārstētas var atstāt nopietnas sekas, piemēram, neauglību.

Vīrusu izraisītas

HIV

Hepatīti B, C

HPV (Cilvēka papilomas vīruss)

Baktēriju izraisītas:

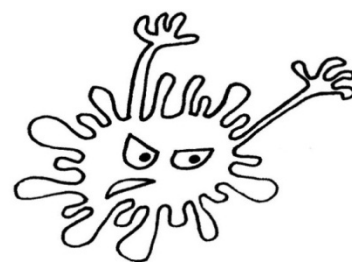
Gonoreja

Sifiliss

Hlamidioze

Trihomoniāze

Ureaplazmoze



LAI PASARGĀTU SEVI NO SEKSUĀLI TRANSMISĪVAJĀM INFEKCIJĀM

!!!Rūpīgi izvēlies seksa partneri

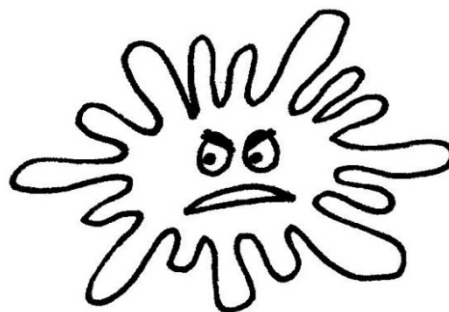
!!!Vienmēr lieto prezervatīvu

!!!Ja bijis sekss ar nezinamu partneri, dodies pie ārsta

Pie ārsta jādodas, ja ir sekojošas sūdzības

dzimumorgānu apvidū:

- Izdalījumi
- Nieze
- Apsārtums
- Dedzināšana
- Sāpes čurājot



Lai ārstētu STI, zāles jālieto abiem partneriem.

Ārstēšanās periodā, dzimumattiecībās vienmēr jālieto prezervatīvs.

Atsauces un resursi

- Baussano, I., Williams, B. G., Nunn, P., et al. (2010) 'Tuberculosis Incidence in Prisons: A Systematic Review', *PLoS Medicine* [Electronic], vol. 7, no. 12, Available: e1000381, doi:10.1371/journal.pmed.1000381 [1 Dec 2012].
- Brown S. A., Abrantes A. M. (2006) 'Substance Use Disorders', in Wolf D. A. and Mash E. J. (ed.) *Behavioral and Emotional Disorders in Adolescents: Nature, Assessment, and Treatment*, New York: The Guilford Press.
- Clough L. A., Merino F. L. (2011) 'HIV Transmission', in Hall J. C., Hall B. J. and Cockerell C. J. (ed.) *HIV/AIDS in the post-HAART era: manifestations, treatment and epidemiology, USA*: People's Medical Publishing House.
- European Centre for Disease Prevention and Control (ECDC), WHO Regional Office for Europe (2011) *HIV/AIDS surveillance in Europe 2010*, Stockholm: European Centre for Disease Prevention and Control.
- Giesecke, J. (2002) *Modern infectious disease epidemiology*, 2nd edition, London: Hodder Arnold.
- Heaven P. C. L. (1996) *Adolescent Health. The role of individual differences*, London: Routledge.
- Joint United Nations Programme on HIV/AIDS (UNAIDS) (2010) *Global report: UNAIDS report on the global AIDS epidemic 2010*, Geneva: Joint United Nations Programme on HIV/AIDS.
- Joint United Nations Programme on HIV/AIDS (UNAIDS) (2012) *Global report: UNAIDS report on the global AIDS epidemic 2012*, Geneva: Joint United Nations Programme on HIV/AIDS.
- Kotchick B. A., Armistead L., Forehead R. L. (2006) 'Sexual Risk Behavior', in Wolf D. A. and Mash E. J. (ed.) *Behavioral and Emotional Disorders in Adolescents: Nature, Assessment, and Treatment*, New York: The Guilford Press.
- Lo Y. R., Nguyen T. T., Srikanth P., et al. (2011) 'AIDS in Asia and the Pacific', in Hall J. C., Hall B. J. and Cockerell C. J. (ed.) *HIV/AIDS in the post-HAART era: manifestations, treatment and epidemiology, USA*: People's Medical Publishing House.
- Monasch R., Mahy M. (2006) 'Young people: the centre of the HIV epidemic', in Ross D.A., Dick B. and Ferguson J. (ed.) *Preventing HIV/AIDS in young people: a systematic review of the evidence from developing countries*, Switzerland: World Health Organization.
- United Nations Population Fund (UNFPA) (2008) *Global Guidance Briefs. HIV Interventions for Young People. HIV Interventions for Most-at-risk Young People*, New York: United Nations Population Fund, HIV/AIDS Branch.
- World Health Organization (2007a) *Health in prisons. A WHO guide to the essentials in prison health*, Denmark: WHO Regional Office for Europe.
- World Health Organization (2007b) *Status Paper on Prisons and Tuberculosis*, Denmark: WHO Regional Office for Europe.
- World Health Organization (2007c) *Evidence for action technical papers. Effectiveness of interventions to address HIV in prisons*, Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization (2012) *Prisons and health. Facts and figures*, [Online], Available: <http://www.euro.who.int/en/what-we-do/health-topics/health-determinants/prisons-and-health/facts-and-figures> [1 Dec 2012].

8. pielāgošanās ieslodzījuma vietai

kas

Pētījumi norāda, ka lielai daļai ieslodzīto ir psihiskās veselības un adaptācijas traucējumi (Sudhinta, 2010). Adaptācija attiecas uz “psiholoģiskiem procesiem, ar kuru palīdzību cilvēki tiek galā ar ikdienas dzīves izaicinājumiem un prasībām” (Weiten, Dunn and Hammer, 2011). Tādā veidā, adaptēšanās process cietumā attiecas uz procesiem, ar kuru palīdzību ieslodzītie tiek galā ar cietuma vides prasībām un cietuma pieredzi. Sociālo vidi cietumā lielā mērā regulē cietuma subkultūra un tās nerakstītie likumi. Tie, kuri nepakļaujas šiem likumiem, piemēram, sniedzot informāciju par citiem vai vienkārši neapzinoties šos likumus, var kļūt par vardarbības upuri.

Bez šaubām pazemošana un aizskaršana, kā arī vardarbība ieslodzīto vidū rada ļoti nopietnu problēmu. Tā skar pilnīgi visus cietumos, lai tā būtu iestāde vīriešiem, sievietēm, nepilngadīgajiem, jauniešiem vai pieaugušiem likumpārkāpējiem. Cietumos ir ļoti specifiski apstākļi, kuros, no vienas puses, agresīva uzvedība var ietvert pazemošanu un aizskaršanu, bet, no otras puses, šādu uzvedību iespējams uzskatīt par adaptīvu problēmas risināšanas veidu. Tāpēc tas nav nekāds pārsteigums, ka šajā vidē agresijas un pazemošanas un aizskaršanas gadījumi ir daudz biežāki nekā, piemēram, skolās.

kāpēc

Ideālā gadījumā soda izciešanas institūcijām būtu jārada ieslodzītajiem jauniešiem tāda vide, ka pēc atbrīvošanas viņi būtu spējīgi veidot normālu dzīvi. Tā, lai cietumā iegūtās zināšanas un izglītība palīdzētu izvairīties no turpmāka krimināla un riskanta dzīvesveida. Tāpat, izmantojot cietumā pieejamās iespējas – konsultējoties ar medicīnas speciālistiem, psihologiem un taml., jauniešiem ieslodzījumā būtu jākļūst veselākiem. Viņiem būtu jāsaņem pietiekošas zināšanas par HIV/AIDS, hepatītu un tuberkulozi. Tāpat jauniešiem ieslodzījumā būtu jābūt iespējai attīstīt ētiskas zināšanas, izmantot reliģijas palīdzību un izveidot garīgu pamatu, kas atturētu no noziedzības nākotnē. Tas prasa iesaistīt korekcijas procesā arī ieslodzītā jaunieša ģimenes locekļus.

Pielāgošanās ieslodzījumam ir vienmēr grūta. Ieslodzītie ir spiesti pielāgoties skarbiem noteikumiem un apstākļiem, lai izdzīvotu cietumā un tajos brīžos, kad cietuma vide rada domāšanas un darbības ieradumus, kas var būt disfunkcionāli. Šāda ilgstoša pielāgošanās cietuma vides frustrācijām un deprivācijām rada noteiktas psiholoģiskas izmaiņas. Tādas neadaptīvas reakcijas kā emocionāli traucējumi, paškaitējums, pašnāvības mēģinājumi un uzvedības problēmas, ir vairāk raksturīgas ieslodzījuma perioda sākumā.

Ieslodzītie jaunieši uzrāda nopietnas adaptācijas problēmas institūcijas videi un kļūst par problemātiskiem ieslodzītajiem divreiz biežāk nekā vecāka gadagājuma ieslodzītie. Ieslodzījuma pieredze var būt īpaši grūta jauniešiem, kuri tiek šķirti no ģimenes un draugiem.

Sociālā izolācija, ko piedzīvo ieslodzītie, ir viens no galvenajiem faktoriem, kas ietekmē pielāgošanos cietumam. Pētījumi parāda, ka atšķirtība no ģimenes ir galvenais iemesls pašnāvības mēģinājumiem cietumā. Daudzi pētījumi atklājuši arī saistību starp biežākiem radnieku apciemojumiem un labāku adaptēšanos cietumam. Līdzīgi, ieslodzītie labāk pielāgojas ieslodzījumam, ja viņiem ir atļauts zināms kontroles līmenis par savu vidi, kas liek domāt, ka zemākas drošības pakāpes cietumi ļauj labāk pielāgoties (Picken, 2012).

Jaunākiem un vājākiem ieslodzītajiem, kuri tiek terorizēti vai piespiesti iesaistīties narkotiku darījumos vai cita veida kontrabandā cietumā, adaptēšanās pieredze kļūst destruktīva, jo kompromitē ar ētiku un vērtībām. Bailēs no pazemošanas un vardarbības drīz tiek izveidotas pielāgošanās stratēģijas, kas var būt, piemēram, atdot savu pārtikas porciju agresoram. Īstermiņā tas var novērst vardarbības aktu, bet ilgtermiņā šāda rīcība var iezīmēt ieslodzīto kā vāju un arī citi var mēģināt viņu izmantot.

Pazemošana un aizskaršana ir saistīta ar plašu agresīvas uzvedības diapazonu, kas bieži atkārtojas un ko upuris nav provocējis. Agresora nolūks ir likt upurim izjust bailes vai bažas un/ vai nodarīt tam kaitējumu. Šajā ziņā bieži vien svarīgu lomu spēlē spēku nelīdzsvarotība (Farrington, 1993). Kā ieslodzītie, kuriem ir tendence kļūt par pazemošanas un aizskaršanas upuriem, minami: (1) cilvēki, kuri ir fiziski vājāki vai uzrāda zemākas garīgās spējas; (2) tie, kuri nepazīst cietuma dzīvi; (3) tie, kas ieslodzīti par specifiskiem noziegumiem, piemēram, par dzimumnoziegumiem, un (4) tie, kuri ir sociāli izolēti (Ireland, 2005). Runājot par pazemošanas un aizskaršanas agresīvas uzvedības prevenciju, jāatzīmē, ka ieslodzītie jaunieši veido salīdzinoši specifisku cietumu populācijas grupu, vairākos pētījumos norādīts, ka šī likumpārkāpēju grupa ir saistīta ar augstāku verbālās, psiholoģiskās un fiziskās agresijas līmenī nekā to, kas fiksēts pieaugušo ieslodzīto vidū (Ireland, 1999; Ireland

and Power, 2004). Dažādos pētījumos minētas dažādas aplēses par pazemošanas un aizskaršanas līmeni. Tiek lēsts, ka pazemošanas un aizskaršanas izplatība jauniešu likumpārkāpēju vidū ir no 20% līdz 70%, bet attiecīgie rādītāji pieaugušo likumpārkāpēju vidū ir starp 0% un 62%. Savukārt viktimizācijas līmenis, vērtējot pēc upuru pašu ziņojumiem, ir diapazonā no 30% līdz 75% jauniešu likumpārkāpēju populācijā, bet starp 8% un 57% pieaugušo vidū (Ireland, 2002). Daudziem cilvēkiem jau atrašanās cietumā pati par sevi rada stresu.

Pazemošanas un aizskaršanas radītais papildu stress var novest pie paškaitējuma vai pat suicidālas rīcības, tas ir veids kā bēgt no šīs situācijas. Cits paškaitējuma motīvs var būt apzināti centieni panākt pārceļšanu uz citu korpusu vai cietumu. Pazemošanas un aizskaršanas problēmu cietumos vēl vairāk pastiprina tas, ka upuri bieži vien negrib rīkoties un pievērsties šai problēmai vienaudžu/ vides spiediena dēļ: šādas rīcības dēļ viņi varētu tikt pakļauti papildus pazemošanai un aizskaršanai, jo "stučīšana" tiek uzskatīta par robežas, kas šķir divas pasaules - mūsējo, ieslodzīto, un viņu, cietuma darbinieku, pārkāpšanu.

Vairums pētījumu norāda, ka cietuma likumus visbiežāk pārkāpj gados jauni ieslodzītie un tikko ieradušies ieslodzītie (Adams, 1992). Tāpat pētījumi atklāj, ka ieslodzījuma sākuma periodā ieslodzītie uzrāda augstu depresijas līmeni, trauksmi, socialās grūtības un somatiskos simptomus (Duncan, Conway and Islam-Zwart, 2012). Tādēļ atdalīšana un izolācija var novest pie paaugstināta suicidālu darbību riska, kas var notikt jebkurā apcietinājuma posmā. Jauniešu vecuma ieslodzītie, kuri ievietoti institūcijās pieaugušajiem, jāuzskata par īpaši augsta riska grupu pašnāvības ziņā.

Līblings (Liebling, 1992) atklājis tiešu saistību starp ieslodzījuma radītajām sāpēm un paškaitējumu, gan paša radītiem ievainojumiem, gan pašnāvībām. Visnozīmīgākais faktors, kas ļauj prognozēt pašnāvību, ir pavadītais laiks cietumā: 10% no tiem, kuri dara pašnāvību cietumā, izdara to pirmo 24 stundu laikā no ierašanās cietumā, tā norādot uz augsta riska periodu.

Turklāt, vēl daži faktori var predisponēt uz pašnāvību, nokļūstot tādā krīzes situācijā kā ieslodzījums. Tie ir: pārmērīga alkohola vai narkotiku lietošana nesēnā pagātnē, stabilizējošo resursu zaudējums, vaina vai kauns, psihiskas slimības, pašnāvība pagātnē vai tiesas datuma tuvošanās. Tas parāda sarežģītās attiecības starp ieslodzījumu un iespējamo kaitējumu ieslodzītajam un to, ka jāņem vērā individuālās atšķirības.

kam

Šis modulis radīts, lai sniegtu profesionāļiem, kas strādā ar jauniešiem likumpārkāpējiem, efektīvu instrumentu, ko var izmantot, lai ātri mazinātu spriedzi un praktizētu uzstājīgu uzvedību grupu konsultāciju sesijās. Ar profesionāļiem tiek saprasti psihologi, speciālās izglītības profesionāļi, sociālie darbinieki un pedagogi. Attiecībā uz speciālajām prasmēm tiek īpaši ieteikts pabeigt kursu, kas pievēršas jebkurai no šīm jomām: konsultāciju vai terapeitisku interviju noturēšana, motivācijas darbs, kā arī grupu sesiju vadīšana. Mērķa grupa ietver ieslodzītos jauniešus, gan puīšus, gan meitenes.

kā

1. Aktivitāte

Identificēt trauksmi un tikt ar to galā

Mērķgrupa:

Visi ieslodzītie jaunieši, 10-12 dalībnieki

Mērķis:

Šīs grupas aktivitātes mērķis ir palielināt cilvēku izpratni par viņu pašu trauksmes pazīmēm, kā arī meklēt efektīvas trauksmes pārvaldīšanas stratēģijas

Laiks:

40 minūtes vai pēc nepieciešamības

Nepieciešamie materiāli:

Papīra tāfele un marķieri

Metode:

Moderators atvēlēs pirmās 5-10 minūtes tam, lai grupa varētu sniegt priekšstatu par to, kā tā izprot terminu "trauksme". Visiem grupas dalībniekiem lūgs pateikt vienu teikumu par to, ko katrs personiski saprot ar "trauksmi". Viņu devumu iespējams veicināt, vaicājot: "Kas tev pirmais nāk prātā, dzirdot mani izrunājam vārdu "stress"?" Moderators uzraksta atsevišķus atslēgas vārdus uz papīra tāfeles.

Apmēram 20 nākamās minūtes moderators īsi paskaidro, kas ir stress un kādas ir tā pazīmes. Ir jāuzsver, ka stress, proti, ķermeņa reakcija uz pārmērīgu spriedzi, ir daļa no ikviena cilvēka dzīves. Tā ir dabiska reakcija uz dažādiem stimuliem, kas norāda uz to, ka mums pastāv kāds reāls drauds, vai arī kaut kas tāds, ko mēs personiski uztveram kā briesmas. Saprātīgs stresa līmenis ir veselīgs un veido to dzinēj spēku, kas nepieciešams grūtību pārvarēšanai. Robeža starp "noderīgu" un "iznīcinošu" stresu ir ļoti dažāda dažādiem cilvēkiem. Problēma parasti rodas tad, kas stress ir pārmērīgs un noturīgs. Tādos gadījumos indivīdi piedzīvo tādu trauksmi, kas var attīstīties par nepārejošām psiholoģiskām un fiziskām problēmām vai pat par nopietnu saslimšanu. Trauksme ir saistīta ar izjūtu diapazonu, un katrs to var pieredzēt citādi. Tad moderators pārskata piezīmes uz papīra tāfeles un, strādājot kopā ar grupu, sadala tās trīs kategorijās:

1. ķermeņa reakcijas;
2. kognitīvas reakcijas,
3. uzvedības reakcijas. Pēc tam moderators izmantos visas šīs jomas nobeiguma prāta vētrā par personisko trauksmes pieredzi. Iepriekšējā pieredze liecina, ka šai daļai vajadzētu atvēlēt 10 - 15 minūtes.

Relaksācijas paņēmieni apmācība

Šī grupas aktivitāte balstās uz iepriekšējo grupas aktivitāti. Tās mērķis ir sniegt praktisku apmācību par stratēģijām, kuras iespējams izmantot fiziskas relaksācijas panākšanai, sistemātiski sasprindzinot un atslābinot muskuļu grupas. Citiem vārdiem sakot, mērķis ir panākt, lai klienti apgūst relaksācijas prasmes. Neaizmirstiet norādīt, ka attiecībā uz šo prasmi, tāpat kā uz visām citām, ir svarīgi to regulāri praktizēt. Šos paņēmienus iespējams

izmantot, lai panāktu relaksētu stāvokli pirms aizmigšanas vai kā aizsardzību pret stresu spriedzes situācijā.

Apmēram desmit cilvēki ir ideāls skaits relaksācijas paņēmieni apguvei grupā. Šai aktivitātei ieteiktie palīg līdzekļi ir zīmuļi un vingrošanas paklājini. Aktivitātei nepieciešama pietiekami plaša un labi vēdināma telpa.

Moderators atklāj sesiju, paskaidrojot grupas dalībniekiem, kādā veidā organisms reaģē uz stresu. Jāpaskaidro, ka stresa situācijā asinīs izdalās adrenalīns, kas individuā rada "bēgt vai cīnīties" reakciju. Taču, ja šāds cilvēks nevar sevi aizstāvēt, tad viņš vairs nepūlas un bezpalīdzīgi padodas visam, kas varētu notikt.

Šīs aktivitātes laikā grupas dalībnieki apgūst stratēģijas, kas ļauj šo sistēmu izslēgt. Visiedarbīgākā reakcija uz stresu ir aktīvas relaksācijas reakcija, kas nostiprina cilvēka dabisko adaptēšanās spēju, tā var būt gan psiholoģiska, gan fiziska.

Pēc īsa teorētiska ievada tiek veikts tests, pašreizējā stresa līmeņa mērīšanai. Testa aizpildīšanai nepieciešamas 5 - 10 minūtes, tests pievēršas tikai šobrīd izjustā stresa fiziskajām un psiholoģiskajām pazīmēm. Par katru pazīmi jānosaka pašlaik (t.i., šodien vai pāris pēdējo dienu laikā) izjusto simptomu intensitāte. Testa rezultāti sniedz vispārēju ievirzi, taču tos arī var izmantot, lai izraudzītos piemērotu paņēmieni.

Informācijas lapa

Mērķis: sniegt jauniešiem informāciju par veselīgu nakts miegu.

Nevari naktī labi izgulēties? Daži veidi, kā cīnīties ar šo problēmu.

Miega traucējumus dažādiem cilvēkiem rada dažādi apstākļi. Visizplatītākie iemesli ir uztraukums (piem., par to, ka kāds var tevi iebiedēt vai izspiest naudu), pierašana pie nepatīkama šoka (piem., nonākšana cietumā, ilgāks termiņš, nekā cerēts, neveiksmīga aizstāvība), fiziska slimība, pārāk liels troksnis, gulēšana pa dienu, lai nebūtu noguruma naktī, kā arī pārāk bieža kafijas vai tējas dzeršana.

Miega zāles nav labākais risinājums

Miega zāles neatrisina miega problēmas, izņemot atsevišķus īslaicīgus gadījumus, pat ja tev tās cietumā ir pieejamas. Miega zāles var palīdzēt laika periodā no dažām dienām līdz divām nedēļām. Taču, lietojot šīs zāles ilgstošāk, to efektīvai iedarbībai var būt nepieciešamas arvien lielākas devas. Vēlāk, pārtraucot šo zāļu lietošanu, tu vari ciest no ļoti liela uztraukuma, bezmiega un murgiem. Cilvēkiem, kas miega zāles lietojuši ilgstoši, var būt nepieciešama ārsta palīdzība, lai atbrīvotos no radušās atkarības. Tāpat ņem vērā, ka miega zāles var būt ļoti bīstamas tavai veselībai, ja tās lieto kopā ar alkoholu vai citām narkotikām.

Kopumā iepriekš teikto var attiecināt uz jebkuru iemidzinošu vielu, vai tās būtu miega zāles, alkohols, vai citas narkotikas. Sākumā šķiet, ka tās tev palīdz aizmigt, taču, lietojot, tās ilgstoši, iedarbība mazinās un problēma var kļūt vēl lielāka.

Iedarbīgākais līdzeklis pret miega problēmām ir tikt galā ar iemesliem. Cietumi savā starpā ļoti atšķiras un tas, kas ir iespējams vienā, nevar būt iespējams citā. Lūk, daži soļi, ko ir vērts izmēģināt, ja tu uzskati, ka tie ir tev piemēroti un vari tos ievērot, atrodoties konkrētajā cietumā.

Dienas laikā uzturi sevi nomodā un, cik vien iespējams, aktīvā darbībā

Ir cilvēki, kas daudz guļ dienas laikā, īpaši, ja viņi lielāko dienas daļu ir ieslēgti telpā un viņiem nav ko darīt. Visticamāk viņi ir garlaicības mākti vai arī guļ tāpēc, lai ātrāk paskrietu laiks. Tas savukārt noved pie tā, ka viņi nebūs pietiekami noguruši, lai veselīgi gulētu naktī. Izmanto jebkuru atļauto iespēju tikt ārā no kameras, lai dotos pastrādāt, pamācīties vai nodarboties ar sportu. Regulāri fiziskie vingrinājumi var tev palīdzēt gulēt labāk. Ja tev nav iespējas pietiekami bieži apmeklēt sporta zāli, mēģini pavigrot uz vietas kamerā, tikai ne pārāk tuvu naktsmiera laikam.

Centies ierobežot kafijas patēriņu un smēķēšanu vakaros

Lielākajai daļai ieslodzīto kafija un cigaretes ir lielākie dārgumi un daudzi no viņiem ir īpaši lieli smēķētāji. Lai gan kafijas un cigarešu patēriņa ierobežošana vakarā varētu sagādāt grūtības, tas tomēr var palīdzēt naktī labāk gulēt. Kafija, šokolāde, tēja, Coca-cola dzērieni satur kofeīnu. Arī tabaka satur ķīmiskas vielas, kas uztur tevi nomodā. Jebkādā veidā pēc 16:00 uzņemts kofeīns savu iedarbību saglabās līdz pat vēlam vakaram un var traucēt jūsu iemigšanai. Arī cigarešu smēķēšana pēdējās stundas laikā pirms gulētiešanas vai pēc pamošanās nakts laikā tevi uzturēs nomodā. Kofeīna nav augļu sulās.

Par savām problēmām domā dienas laikā; pirms gulētiešanas atrodi sev citu nodarbi

Daudzi ieslodzītie piedzīvo, ka brīdī, kad vakarā tiek aizslēgtas kameras durvis, uztraukumi un problēmas viņus nodarbina visvairāk. Ja tu novēro, ka tieši satraukums vai nemiera sajūta tev neļauj iemigt, tev varētu palīdzēt šo problēmu pārrunāšana ar draugu, uzklausītāju, čomu vai cietuma darbinieku dienas laikā. Vēl, ja vari, atrodi kādu pilnīgi atšķirīgu nodarbi pirms gulētiešanas. Tev varētu palīdzēt laba grāmata, radio vai pleijera klausīšanās. Centies īpašu uzmanību pievērst tam, lai 30 minūtes pirms mēģināšanas aizmigt tu nedarītu neko, kas tavu prātu un ķermeni uztur nomodā. Tā vietā noderētu lasīšana, mūzikas klausīšanās vai kāds relaksējošs vingrinājums.

Pieradini sevi pie konkrēta gulētiešanas režīma

Lai ko tu izvēlētos darīt pirms došanās pie miera, mēģini to iekļaut nelielā režīmā, kas ietver tādas darbības, kā mazgāšanās, zobu tīrīšana, ko tu vari veikt vienā un tajā pašā secībā katru vakaru. Konkrēts gulētiešanas režīms tev var palīdzēt ātrāk aizmigt.

Relaksācijas vingrojums – daļa no tava gulētiešanas režīma

Ja tu vēlies izpildīt kādu no relaksācijas vingrojumiem kā daļu no sava gulētiešanas režīma, lūk, piemērs, ja vien tu jau nezini kādu citu:

- lēnām ieelpo, skaitot līdz trīs (domās pasaki: simtu viens, simtu divi, simtu trīs.);
- kad tiec līdz “trīs”, lēnām izelpo, skaitot pie sevis tāpat kā iepriekš;
- apstājies un lēnām aizskaiti līdz trīs, pirms atkārtotas ieelpas;
- pēc tam, kad šādi esi elpojis apm. 5 minūtes, uz kārtējo izelpu pasaki sev: “Atslābinies!”. Elpošanu veic caur degunu, nevis muti. Neelpo tikai ar krūškurvi, bet elpošanas laikā ļauj cilāties arī vēderam.

Šo vingrojumu vari veikt katru vakaru 5-10 minūtes, ērti sēžot vai guļot. Lai vingrojums iedarbotos, tas jāatkārto dažas dienas. Tev nav jācenšas atslābināties vai iemigt, pietiek ar šī vingrojuma izpildīšanu.

Mēģini nakts laikā samazināt troksni vai apgaismojumu

Ja tavu miegu traucē troksnis vai apgaismojums, tu vari lietot ausu aizbāžņus vai auduma acu spilventiņu. Dažiem cilvēkiem tas lieti noder. Ja šādi piederumi cietumā nav atļauti, pastāv arī citi veidi, kā samazināt troksni vai apgaismojumu, piemēram, aizkari divstāvu gultām vai apgulšanās otrā gultas galā. Trokšņa apslāpēšanai vari izmantot pleijeri vai austiņas. Ir vērts pamēģināt.

Ja tu tik un tā nespēj iemigt

Mēģini nepavadīt gultā ilgu laiku, uztraucoties vai mēģinot aizmigt. Ja nespēj iemigt, atrodi sev citu nodarbi, tikai tādu, kas netraucē apkārtējos, piem., grāmatas lasīšana sēdus vai radio/mūzikas ierakstu klausīšanās. Laikus pārlicinies, vai tava grāmata, pleijeris vai austiņas ir pa rokai. Necenties atkārtoti iemigt, kamēr nebūsi sajutis nogurumu.

Ja tevi traucē murgi

Murgi parasti parādās, ja cilvēks ir stresā, īpaši lielā stresā, ko izraisa, piem., vardarbīgs uzbrukums. Parasti murgi paši pazūd. Ja biedējoši sapņi atkārtojas, cilvēkiem reizēm kļūst bail iemigt. Ja tā notiek, varētu palīdzēt aprunāšanās par šiem sapņiem ar kādu uzticības personu vai sapņa detalizēta pierakstīšana. Dari to vairākas reizes, pats sev atkārtojot, ka: “tas ir tikai sapnis un tas man nevar nodarīt neko ļaunu”.

Ja palīdzību var sniegt ārsts vai medmāsa

Ir dažas slimības, kas var izraisīt miega traucējumus, piem., galvassāpes, muguras sāpes, gremošanas traucējumi, sirds slimības, diabēts, astma, sinusīts un čūlas. Ja tev ir kāda no šīm slimībām, ārsts varētu to izārstēt un tavš miegs uzlabotos. Ārsts var palīdzēt arī tad, ja tu ciet no kādiem īpašiem miega traucējumiem.

Iespējams, tu ciet no īpašiem miega traucējumiem, ja:

- tev ir teikts, ka tu skaļi krāc un tas notiek pēkšņi un ar pārtraukumiem;
- tev pēkšņi uznāk miegs dienas laikā un tu nespēj sevi noturēt nomodā, lai kā censtos;
- tevi pirms iemigšanas nomoka nepatīkamas sajūtas kājās vai pēdās vai muskuļu krampji nakts laikā.

2. Aktivitāte

Kuri no izplatītākajiem bezmiega izraisītājiem attiecas uz tevi?

Mērķauditorija:

Nepilngadīgie ieslodzītie, 10-12 dalībnieku

Mērķis:

Noskaidrot dalībnieku gulēšanas ieradumus

Laiks:

15 min vai, cik nepieciešams

Nepieciešamie materiāli:

Darba lapas "Kuri no izplatītākajiem bezmiega izraisītājiem attiecas uz tevi?"

Ja uzdevums tiek pildīts grupā – lielās lapas, marķieri

Metode:

Aktivitāti iespējams izmantot dažādos veidos – kā individuālu sarunu vai kā grupas nodarbību. Vadītājs katram dalībniekam izdala testa lapu. Dalībnieki testu izpilda individuāli.

Darba lapa

Pārbaudi pats

Kuri no biežākajiem bezmiega iemesliem attiecas uz tevi?

Šad un tad ikviens piedzīvo traucētu miegu. Tas ir normāli, ja miegs tiek traucēts kāda sliktā dzīves notikuma dēļ vai, guļot svešā vietā, piem., pirmajās naktīs cietumā. Taču, ja šie miega traucējumi turpinās, ir vērts noskaidrot, vai tam nav kāds no zemāk norādītajiem iemesliem, kas ir ļoti izplatīti un ar kuriem bieži vien var tikt galā.

| | Izklausās manis | pēc | Attiecas uz mani dažreiz | Neattiecas uz mani |
|---|--------------------------|-----|--------------------------|--------------------------|
| Liela prāta aktivitāte īsi pirms gulētiešanas | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Liela fiziskā aktivitāte pirms gulētiešanas | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Maza fiziskā slodze dienas laikā | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Dienas snaudas | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Neregulārs naktsmiers | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Neregulārs pamošanās laiks | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ēšana neilgi pirms gulētiešanas | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kafija, tēja vai šokolāde pirms gulētiešanas | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Bieža smēķēšana pirms gulētiešanas | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Troksnis nakts laikā | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Pārāk spilgts apgaismojums | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Uztraukumi manā prātā | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Dusmas manā prātā | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jūtos skumjš vai nomākts | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Bieži biedējoši sapņi | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Ja tu atzīmēji kā uz sevi attiecināmu kaut vienu no pēdējām četrām pazīmēm, apsver iespēju pārrunāt šo problēmu ar kādu uzticības personu – cietuma darbinieku, kapelānu vai mediķi.

3. Aktivitāte

Dziļās elpošanas vingrinājumi

Mērķauditorija:

Nepilngadīgie ieslodzītie, 10-12 dalībnieku

Mērķis:

Dalībnieki vingrinās dziļajā elpošanā, kas ir viens no stresa mazināšanas veidiem

Laiks:

15 min vai, cik nepieciešams

Nepieciešamie materiāli: nav

Metode:

Aktivitāti iespējams izmantot dažādos veidos – kā individuālu sarunu vai kā grupas nodarbību.

Vadītājs parāda un pastāsta par dziļo elpošanu kā stresa mazināšanas metodi, ko var izmantot jau šobrīd, kā arī pilnveidot, lai efektīvi cīnītos ar stresa izraisītājiem nākotnē.

Vadītājs aicina visus dalībniekus ērti nostāties vienu otram blakām vai apsēsties uz krēsla.

Sniedziet dalībniekiem šādus norādījumus:

1. Iztaisnojieties, pēdas plecu platumā;
2. Rokas un plaukstas ir brīvi nolaistas;
3. Ķermenis ir atbrīvots;
4. Acis aizvērtas;
5. Koncentrējieties uz vēdera lejasdaļu un iztēlojieties, ka tajā vietā atrodas neliels balons;
6. Lēnām un dziļi ieelpojiet caur nāsīm, iztēlojoties, ka šis balons pakāpeniski piepildās ar gaisu (kļūst lielāks/piepūšas), pēc tam uz dažām sekundēm aizturiet elpu;
7. Lēnām izelpojiet caur muti, iztēlojoties, ka balons lēnām izpūš gaisu (kļūst mazāks, saplok); izpūtiet gaisu caur muti, it kā jūs nopūstu sveci;
8. Padoms: Uzlieciet plaukstu uz vēdera lejasdaļas, lai sajustu, kā tas kustas augšup un lejup, un pārliecinieties, vai neelpojat caur krūškurvi;
9. Atkārtojiet šo vingrinājumu vismaz desmit reižu.

Pajautājiet dalībniekiem, kādas izmaiņas savā ķermenī viņi izjūt pēc vingrinājuma. (Vai viņi jūtas atbrīvoti/mierīgi? Vai viņi sajūt vieglumu? Jūtas lieliski? Jūtas noguruši?)

4. Aktivitāte

Progresīvā muskuļu atslābināšana

Mērķauditorija:

Nepilngadīgie ieslodzītie, 10-12 dalībnieku

Mērķis:

Dalībnieki apgūst dziļo muskuļu relaksāciju kā vienkāršu stresa mazināšanas praksi

Laiks:

15 min vai, cik nepieciešams

Nepieciešamie materiāli:

nav

Metodes apraksts:

Aktivitāti var izmantot dažādos veidos – individuālu sarunu veidā vai kā grupas nodarbību. Vadītājs pastāsta, ka relaksācija ir labs līdzeklis stresa mazināšanai. Pastāstiet dalībniekiem, ka viņi veiks vingrinājumus, kas palīdzēs viņiem atbrīvoties, sasprindzinot un atslābinot dažādas muskuļu grupas. Dalībnieki var sēdēt vai atgulties uz muguras (atkarībā no pieejamās telpas).

Nodemonstrējiet dalībniekiem katru soli, lai sagatavotu viņus aktīvai dalībai.

Pēc tam nolasi un nodemonstrējiet dalībniekiem sekojošās instrukcijas (divas reizes katrā virzienā):

1. Paceliet uzacis un savelciet pieri krunkās. Mēģiniet ar uzacīm aizsniegt matu līniju. Pagaidiet 5 sekundes... un tad atslābiniet muskuļus.
2. Sarauciet pieri. Pagaidiet 5 sekundes... un tad atslābiniet muskuļus.
3. Samiedziet acis, cik vien cieši varat. Lūpām esot aizvērtām, virziet mutes kaktiņus uz sāniem. Pagaidiet 5 sekundes... un tad atslābiniet muskuļus.
4. Atveriet acis un muti, cik vien plati varat. Pagaidiet 5 sekundes... un tad atslābiniet muskuļus. Sajūtiēt siltumu un atslābumu savā sejā.
5. Izstiepiet savas rokas uz priekšu. Stingri sasprindziniet dūres. Pagaidiet 5 sekundes... un tad atslābiniet muskuļus. Sajūtiēt siltumu un atslābumu plaukstās.
6. Izstiepiet rokas uz sāniem. Iztēlojieties, ka jūs ar plaukstām atspiežaties pret neredzamu sienu. Pagaidiet 5 sekundes... un tad atslābiniet muskuļus.
7. salieciet elkoņus tā, lai kļūst redzami augšējie bicepsi. Pagaidiet 5 sekundes... un tad atslābiniet muskuļus. Sajūtiēt, kā sasprindzinājums pazūd no jūsu rokām.
8. Paceliet plecus. Centieties ar pleciem aizskart ausis. Pagaidiet 5 sekundes... un tad atslābiniet muskuļus.
9. Atlieciet muguru nost no krēsla atzveltnes (vai grīdas). Pagaidiet 5 sekundes... un tad atslābiniet muskuļus.
10. Izdariet ar muguru apļveida kustības. Centieties to atspiest pret krēsla atzveltni (vai grīdu). Pagaidiet 5 sekundes... un tad atslābiniet muskuļus. Sajūtiēt, kā sasprindzinājums mugurā pāriet.
11. Sasprindziniet vēdera muskuļus. Pagaidiet 5 sekundes... un tad atslābiniet tos.

12. Sasprindziniet gurnu un sēžas muskuļus. Pagaidiet 5 sekundes... un tad atslābiniet tos.

13. Sasprindziniet augšstilbu muskuļus, saspiežot kopā kājas, cik vien cieši varat. Pagaidiet 5 sekundes... un tad atslābiniet muskuļus.

14. Piespiediet potītes ķermenim, cik vien cieši varat. Pagaidiet 5 sekundes... un tad atslābiniet muskuļus.

15. Atlieciet kāju pirkstus, cik vien varat. Pagaidiet 5 sekundes... un tad atslābiniet muskuļus.

Sajūti, kā sasprindzinājums kājās lēnām pāriet.

16. Sasprindziniet visus savus muskuļus. Pagaidiet 10 sekundes... un tad atslābiniet tos. Ļaujiet savam ķermenim būt smagam un atslābinātam. Klusumā pasēdīet (vai pagulīet) un izbaudīet šo relaksēto sajūtu dažas minūtes.

5. Aktivitāte

Meditācijas pamati

Mērķauditorija:

Nepilngadīgie ieslodzītie, 10-12 dalībnieku

Mērķis:

Iepazīstināt dalībniekus ar meditāciju kā efektīvu un plaši praktizētu stresa mazināšanas aktivitāti

Laiks:

15 min vai, cik nepieciešams

Nepieciešamie materiāli:

Nav. Vingrinājums izpildāms, sēžot uz krēsla vai grīdas.

Vārdnīca:

Meditēt – domāt nomierinošas domas, lai atslābinātos vai izpildītu garīgus vingrinājumus.

Meditācija – vārds aizgūts 19. gs. Beigās, lai apzīmētu dažādas hinduisma, budisma un citu austrumu reliģiju garīgās prakses.

Metode:

Iepazīstiniet dalībniekus ar šo praksi, pastāstot par meditācijas populāro pielietojumu visā pasaulē. Palūdziet dalībniekus pacelt roku, ja viņi meditāciju praktizējuši jau līdz šim.

Paskaidrojiet, ka, veicot šos vingrinājumus, dalībnieki nomierinās savu ķermeni, prātu un garu.

Iesildīšanās:

1. Iesāciet, apsēžoties ērtā, līdzsvarotā un atslābinošā pozā (ja sēžat uz krēsla, pēdām jābūt pie zemes). Elpojiet lēnām caur vēdera lejasdaļu (vēdera elpošana, nevis krūšu elpošana).
 2. Nedaudz pavigrinieties kopā ar grupu, dažas reizes dziļi ieelpojot.
 3. Izdariet ar galvu vieglas, lēnas apļveida kustības, pamainot virzienu.
 4. Vērsiet skatienu uz augšu; atlieciet galvu atpakaļ. Vērsiet skatienu lejup; nolieciet zodu uz krūtīm.
 5. Nolaidiet savas rokas un plaukstas gar sāniem un viegli papuriniet tās.
 6. Paceliet savas pēdas no zemes, viegli papurinot ceļgalus.
 7. Meditācijas laikā iztaisnojiet mugurkaulu. Pavigrinieties (atkārtojiet vingrinājumu divas reizes).
 8. Katrs vingrinājums tiek veikts KLUSUMĀ.
 9. Kad vadītājs saka: "Aizveriet acis", aizveriet acis. [kad esat aizvēruši acis, vienkārši atbrīvojiet savu prātu un centieties ne par ko nedomāt; jūsu prāts lēnām noskaidrosies un nomierināsies].
- Kad vadītājs saka: "Atveriet acis", atveriet acis.

10. Tagad sēdīet ar taisnu muguru atslābinošā un līdzsvarotā pozā.
11. "Aizveriet acis" (ļaujiet paiet divām minūtēm).
12. "Atveriet acis".
13. Pārrunājiet ar dalībniekiem: kā tas bija? (Dalībnieki var parādīt īkšķus uz augšu vai leju). Pēc tam atkārtojiet vingrinājumus.
14. Atkārtojiet vingrinājumu: "Aizveriet acis" ...ļaujiet paiet divām minūtēm...
"Atveriet acis" (Pēc izvēles: izmēriet pulsu un salīdziniet rādītājus pirms un pēc meditācijas).
15. Pārrunājiet ar dalībniekiem piedzīvoto.

6. Aktivitāte

Vizuālā iztēle

Mērķauditorija:

Nepilngadīgie ieslodzītie, 10-12 dalībnieku

Mērķis:

Dalībnieki apgūst vizuālo iztēli kā sevis nomierināšanas metodi

Laiks:

15-20 min vai, cik nepieciešams

Nepieciešamie materiāli:

Nav. Vingrinājums izpildāms, sēžot uz krēsla vai uz grīdas.

Metode:

Vadītājs dalībniekus izvada cauri vizuālās iztēles procesam kā atslābināšanās paņēmienam

Norādījumi:

1. Veicot vingrinājumi, dalībnieki sēž ērtā pozā.
2. Runājiet mierīgā, zemā, lēnā balsī un dodiet pietiekami daudz laika starp katra objekta iztēlošanos, lai dalībnieki "iejostos" iztēlotajā situācijā un "redzētu" katru soli.
3. Izveidojiet savu vizuālo scenāriju atbilstoši dalībnieku vecumam, pieredzei un interesēm.

Piemērs:

Aizveriet acis. Iztēlojieties skaistu pludmali. Saule silda, no okeāna pūš silts un lēns vējš, virs galvas redzamas palmas, ap kurām riņķo dažas kaijas. Iztēlojieties, ka jūs basām kājām staigājat pa siltām smiltīm, sajūti, kā jūsu kājas ar katru soli arvien dziļāk iegrimst smiltīs. Pieejiet pie ūdens un ļaujiet, lai ūdens skalojas pār jūsu pēdām. Ieleiciet ūdenī; tas ir silts un maigs, un ļoti atspirdzinošs. Iznāciet no ūdens un ejiet atpakaļ līdz savam lielajam pludmales dvielim. Apgulieties un atslābinieties. Atpūtieties kādu brītiņu visdziļākajā mierā un skaistumā, kas ir jums visapkārt. Iztēlojieties, kā tas izskatās, kādas skaņas un smaržas ir visapkārt. Dziļi ieelpojiet silto okeāna gaisu, palieciet tur, cik ilgi vien vēlaties. Kad esat gatavi doties projām, pieejiet pie ūdens un iemetiet tajā visu, kas jūs uztrauc, visu, no kā jūs savā dzīvē vēlaties tikt vaļā, visu, kas dara jūs bēdīgus vai dusmīgus, visu, kas jūs satrauc (piem., problēmas mājās, vardarbību apkaimē, draudus, mīļa cilvēka nāvi, problēmas ar draugiem). Iztēlojieties to visu kā lielu akmeni, ķēdi, smagu nastu uz pleciem vai jebko citu, kas palīdz to izjust kā nevēlamu. Iemetiet to visu okeāna, cik vien tālu varat. Vērojiet, kā tas grimst un pazūd viļņos. Kad tas ir paveikt, izjūti, pateicību par šo atbrīvošanos no nastas, problēmas, raizēm. Pēc tam mierīgi dodieties pa siltajām smiltīm atpakaļ pie sava pludmales dvieļa un atpūtieties.

4. Veltiet šim iztēles vingrinājumam 10-20 minūtes.

5. Dodiet dalībniekiem laiku, lai savā starpā aprunātos par to, kur viņi atradās savā iztēlē un ko sajuta, piedzīvoja. Dalībnieki var pārrunāt savu pieredzi, sadaloties pāros, mazās grupiņās vai kopā ar visiem.

Uzvedinoši jautājumi:

- Kur tu atradies savā iztēlē?
- Vai tu jūties mierīgāks/atbrīvotāks pēc šī uzdevuma?
- Ko tu redzēji, dzirdēji, sajūti, saodi vizualizācijas laikā? Vai bija kaut kas, ko tu īpaši vēlētos izcelt?
- Kā tu jūties, iesviežot savas nastas ūdenī?
- Kā tu jūties šobrīd, kad no šīs fantāzijas esi atgriezies realitātē?
- Vai tu vēlētos šo metodi/vingrinājumu veikt arī turpmāk, lai nomierinātos, atslābinātos, atbrīvotos no stresa?

7. Aktivitāte

Prāta – ķermeņa saikne

Mērķauditorija:

Nepilngadīgie ieslodzītie, 10-12 dalībnieku

Mērķis:

Dalībnieki uzzinās par fiziskajām un emocionālajām sajūtām, kas ir saistītas ar stresu

Laiks:

20-30 min vai, cik nepieciešams

Nepieciešamie materiāli:

darba lapas "Prāta-ķermeņa saikne" eksemplāri katram dalībniekam un marķieri

Metode:

Lieciet dalībniekiem stingri sasprindzināt dūri uz 30 sekundēm un tad pateikt: "Laid vaļā!" Pajautājiet, kā viņi jutās, sasprindzinot dūri, un kā viņi jutās, atlaižot to vaļā. Paskaidrojiet, ka šodienas nodarbībā jūs koncentrēsieties uz to, kā cilvēka ķermenis reaģē stresa situācijā.

1. Izdaliet katram dalībniekam darba lapu.
2. Aiciniet dalībniekus atcerēties situāciju, kad viņi pēdējo divu nedēļu laikā jutuši stresu. Lieciet viņiem atcerēties, kā viņi konkrētajā brīdī jutās.
3. Lieciet dalībniekiem uz darba lapām atzīmēt ķermeņa vietu, kurā viņi sajuta šo stresu un pierakstīt savas sajūtas. Paskaidrojiet, ka viņi var zīmēt jebkādas priekšmetus vai simbolus un lietot jebkādas krāsas.
4. Pēc 5 minūtēm apstaigājiet dalībniekus un palūdziet viņiem paskaidrot savus zīmējumus. Pajautājiet viņiem par stresu, sajūtām un konkrēto krāsu un simbolu skaidrojumiem.
5. Turpiniet diskusiju, pajautājot dalībniekiem, kā viņi cīnījās ar stresu; vai viņi darīja kaut ko, lai atbrīvotos no fiziskajām un emocionālajām sajūtām.
6. Ja jums ir laiks, paskaidrojiet, ka viens no veidiem, kā cīnīties ar stresu, ir dziļā elpošana. Izstāstiet, kā to praktizēt, izmantojot labajā pusē atrodamo tabulu.

Noslēgums: atgādiniet dalībniekiem, ka jāpievērš uzmanība tam, kā ķermenis jūtas stresa brīdī, un iesakiet sevis nomierināšanai izmantot dziļo elpošanu.

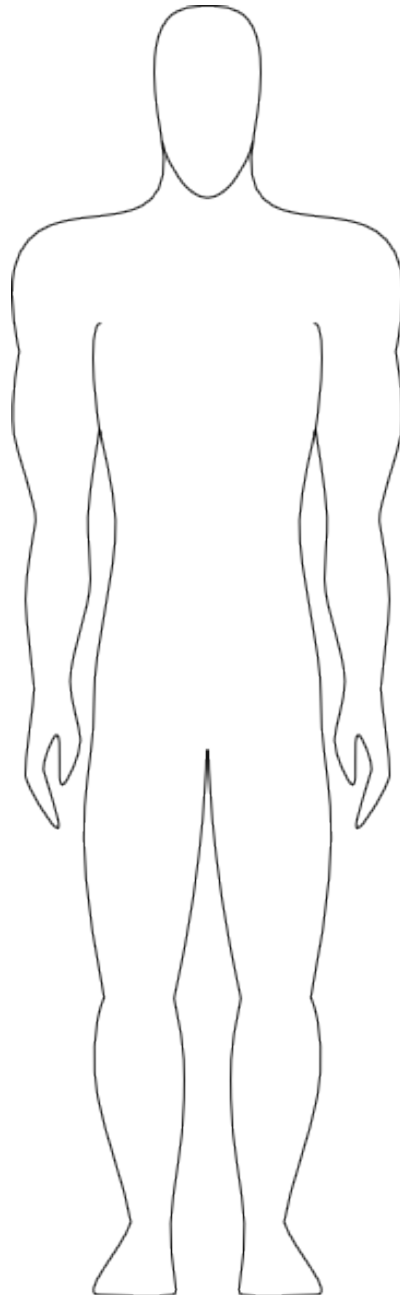
Prāta – ķermeņa saikne

Mēģini atcerēties kādu konkrētu situāciju pēdējo divu nedēļu laikā, kas tev likusi izjust stresu.

Kādas bija tavas sajūtas šajā stresa brīdī?

Uz zemāk esošā ķermeņa attēla uzzīmē, kurā ķermeņa daļā un kādā veidā šis stress tevi skāra.

Tu vari zīmēt jebkākus attēlus vai simbolus un izmantot jebkādas krāsas.



8. Aktivitāte

Mainīšanās sejām?

Mērķauditorija:

Nepilngadīgie ieslodzītie, 10-12 dalībnieku

Mērķis:

Dalībnieki iemācās atšķirību starp reaģēšanu un atbildēšanu konfliktam

Laiks:

45 min vai, cik nepieciešams

Nepieciešamie materiāli: nav

Metode:

1. Paskaidrojiet, ka dalībnieki strādās pāros, lai izspēlētu lomu spēli saistībā ar konfliktiem starp diviem cilvēkiem.
2. Paskaidrojiet, ka katrs dalībnieku pāris domās par attiecībām starp šiem abiem cilvēkiem, izvēlēsies kādu tipisku konfliktu un attēlos šī konflikta norisi un atrisināšanu.
3. Aiciniet dalībniekus sadalīties pāros un atrast vietu uzdevuma veikšanai.
4. Katram no dalībniekiem izvēlieties kādu no sekojošiem attiecību modeļiem: a. Ieslodzītais un kāds no viņa vecākiem b. Cietumsargs un ieslodzītais c. Divi kameras biedri
5. Pēc 5-10 minūtēm apstādiniet darbošanos un pievērsiet dalībnieku uzmanību. Paskaidrojiet, ka pēc minūtes jūs apstaigāsiet visus pārus un katram no tiem būs jāizspēlē konflikts pārējo dalībnieku priekšā. Aiciniet pusaudžus pievērst uzmanību tam, vai konkrētajā lomu spēlē attēlota REAĢĒŠANA vai ATBILDĒŠANA konfliktam.
REAĢĒŠANA ietver sevī agresiju, piemēram, nesavaldību vai otra cilvēka iebiedēšanu, kā arī manipulēšanu.
ATBILDĒŠANA nozīmē nesteidzīgu situācijas izvērtēšanu, otra cilvēka uzklaustīšanu un tādas rīcības izvēli, kas labvēlīgi ietekmē visas konfliktā iesaistītās personas.
6. Aiciniet katru pāri inscenēt konfliktu, parādot noteiktu atbildes reakciju. Lai process neievilkto, informējiet jauniešus, ka uzdevuma veikšanai viņu rīcībā ir tikai divas minūtes. Aiciniet pārējo grupu komentēt, vai konkrētajā gadījumā cilvēks reaģē vai atbild, lūdziet pamatot savas atbildes.
7. Pēc tam, kad visi pāri savas konfliktsituācijas izspēlējuši, dodiet viņiem piecas minūtes laika atkārtotai lomu spēles inscenēšanai, bet šoreiz parādot atbildēšanu, nevis reaģēšanu uz konfliktu. Ja kāds pāris jau iepriekšējā reizē parādījis atbildēšanu, šie dalībnieki var izvēlēties pavisam jaunu attiecību modeli un konfliktsituāciju, ko izspēlēt.

Noslēgums

Pajautājiet dalībniekiem, kādas ir viņu domas par nodarbību. Vai viņi domā, ka veiksmīgāk sanāca attēlot atbildēšanu, vai reaģēšanu? Pajautājiet, kurš no piemēriem radīja mazāk stresa. Atgādiniet dalībniekiem, ka konfliktsituācijā būtu jāatbild, nevis jāreaģē.

Informācijas lapa: Kā izvairīties no konfliktiem

Mērķis: iepazīstināt nepilngadīgos ieslodzītos ar konfliktu novēršanas metodēm ieslodzīto starpā

Tā kā cietums ir bīstama vide, saskarsme cietumnieku starpā var būt saspīlēta un reizēm vardarbīga. Cilvēkiem ar dažādu pagātņi, ko papildina neiecietība, naids, izglītības trūkums, manipulācija un dusmas, ir grūti koncentrēties uz efektīvas komunikācijas metodēm.

Lūk, daži rīcības piemēri, lai izvairītos no konfliktiem ar citiem ieslodzītajiem:

- izvairies no situācijām, kam ir acīmredzama tendence kļūt saspīlētajām;
- izvairies no personām, kas ir visiem zināmas ar savu praksi uzsākt un/vai piedalīties agresīvās vai vardarbīgās situācijās, piem., bandām
- nesaskaņu gadījumā izvairies no kliegšanas vai bļaušanas;
- izvairies no uzturēšanās vienatnē vai nonākšanas situācijā, kad nav iespēju aizbēgt;
- iesaisties cietuma piedāvātajās programmās, kas izstrādātas ieslodzīto rehabilitācijai;
- mēģini dabūt darbu cietumā;
- uzstādi mērķus un koncentrējies uz to sasniegšanu (atbrīvošanas datums, ģimenes apmeklējumi, lasīšana, izglītošanās, darbs, sports utt.);
- cieni citus, pat ja tev viņi nepatīk;
- mācies paciest un netiesāt;
- uzturi kontaktus ar ģimeni un draugiem;
- nedraudi nevienam;
- centies saprast citu viedokļus;
- necenties sevi visur aizstāvēt;
- apgūsti ķermeņa valodu un izvairies no negatīviem žestiem;
- saglabā mieru un modrību;
- ievēro atstatumu un neielauzies citu personīgajā telpā, kas ir apmēram 2 pēdu attālums no cilvēka.

9. Aktivitāte

Mācīties kaut ko palūgt vai panākt savas taisnīgas prasības izpildi

Mērķauditorija:

Nepilgadīgie ieslodzītie, 10-12 dalībnieki

Mērķi:

Dalībnieki apgūs pašpārliecinātāku uzvedību

Laiks:

45 minūtes vai cik nepieciešams

Nepieciešamie materiāli: nav

Metode:

Moderators uzsāk grupas sesiju ar īsu prāta vērtu par to, ko nozīmē lūgt kādam palīdzību, kas ir taisnīgas prasības vai pretenzijas. Pēc tam seko īsa diskusija, kas galvenokārt pievēršas kritērijiem, pēc kuriem atšķirt lūgumu un taisnīgas pretenzijas vai prasības, robežām starp tiem. Moderators uzraksta piezīmes uz papīra tāfeles, bet diskusijas beigās sniedz kopsavilkumu un nepieciešamības gadījumā definē abus jēdzienus. Pēc tam moderators turpina, īsumā izskaidrojot vispārējos priekšnoteikumus par to, kā reaģēt uz atteikumu izpildīt lūgumu, neradot sliktas emocijas. Tie ietver:

- drosmi pārvarēt bailes no atteikuma;
- gatavību pārvarēt sociālas neērtības;
- atbilstošas formas izvēle.

Kādam kaut ko lūdzot, veidam, kā to izdara ir īpaša nozīme. Tāpēc moderators daudz uzmanības velta atbilstošam prasības veidam. Prezentācijā moderators uzsver vairākus punktus, kas arī tiek uzrakstīti uz papīra tāfeles, lai grupas dalībnieki tos redzētu. Atbilstošas formas prasības ir šādas:

- ir jābūt absolūti skaidram, ka lūdzam kādu laipnību, nevis kaut ko tādu, kas mums pienāktos;
- lūgumu varam atkārtot maksimāli 2-3 reizes, turpināt lūgt nozīmē mazināt lūdzēja pašvērtību;
- jāsniedz skaidri, būtiski un īsti paskaidrojumi, ko es lūdzu, un, atbilstošā gadījumā, kāpēc;
- jālieto vārds "lūdzu";
- jāizrāda pateicība;
- jāizvērtē to, vai šo lūgumu iespējams izpildīt, lai nelūgtu kaut ko smieklīgi pārspīlētu;
- lūgumā jāpieļauj atteikuma iespēja; nespēja izpildīt lūgumu, jo šī nav prasība.

Nākamajā vingrinājumā iekļauta lomu spēle, kas simulē dažādu situāciju gaitu un attīstību. Ideāli būtu, ja moderators atļautu grupas dalībniekiem izlozēt lomas, ko viņi spēlēs konkrētās parauga situācijās. Moderators sniedz īsu ievadu, raksturojot katras situācijas kontekstu. Situācijas ir saistītas ar šādiem uzdevumiem:

- pavaicāt nepazīstamam cilvēkam ielas nosaukumu;
- pavaicāt nepazīstamam cilvēkam autobusā, kur izkāpt;

- palūgt cilvēkam, kas stāv pie kioska, lai palaiž tevi bez rindas, jo citādi nokavēsi autobusu;
- palūgt pedagogam atļauju piezvanīt pa telefonu. No jūsu partnera/ radnieka/ drauga labu laiku nav nekādu ziņu, jums bail, ka kaut kas ir atgadījies; un
- palūgt citam ieslodzītajam tabaku, lai varētu uztīt cigareti.

Šī vingrinājuma laikā moderators veicina diskusijas par dažādiem veidiem, kā izteikt lūgumu, un to, kāds kurā gadījumā varētu būt rezultāts. Tāpat arī moderators atbalsta savstarpēju viedokļu apmaiņu, lai nošķirtu funkcionālas un disfunkcionālas lūguma izteikšanas formas.

Nākamā sesija veltīta savu pamatoto prasību izteikšanai. Moderators atnes papīra lapu, uz kuras uzrakstīti iepriekšējās prāta vētras rezultāti un atkārtot lūguma un pamatotas prasības jēdzienu definīcijas. Viņš norāda stratēģijas, kuras noder situācijās, kad cilvēks vēlas sekmīgi realizēt savas pamatotās prasības. Tostarp:

- noskaidrot, vai tas mums patiešām pienākas;
- būt neatlaidīgam un mierīgam;
- neatkāpties no sākotnējās prasības;
- noskaņoties uz izdošanos vai kompromisu; tādas domas kā “nekas tur neiznāks” reti kad ved uz izdošanos; un
- noformulēt un atkārtot prasību.

Tāpat kā kādam kaut ko lūdzot, arī šajā gadījumā, izsakot savu pamato prasību, veids, kā to dara, ir ļoti svarīgs. Moderators savā prezentācijā uzsver sekojošo:

- noformulē prasību attiecība uz sevi, proti, izmanto tādus teikumus kā “Es gribu...”, “Es gribētu...” un “Es negribu...”;
- esi mierīgs;
- turpini atkārtot savu prasību;
- ignorē maldinošus jautājumus;
- ignorē manipulējošus uzteikumus, kas rada vainas vai nedrošības sajūtu;
- centies neatvainoties;
- esi uzstājīgs un nepieļauj sarunas temata maiņu;
- izvērtē situāciju; kad ir neiespējami panākt prasības izpildi, izdomā saprātīgu kompromisu;
- esi pieklājīgs; saki “lūdzu”, paskaidro, kāpēc tu izsaki savu prasību. Ja otra puse mūs ignorē vai cenšas ar mums manipulēt, jāizmanto “iekērušās plates” stratēģija.

Šīs sesijas otrā daļa atvēlēta praktiskiem vingrinājumiem un konkrētu piemēru apspriešanai. Ideāli būtu, ja moderators ļautu grupas dalībniekiem izvēlēties lomas, ko viņi spēlēs konkrētās parauga situācijās. Tad moderators sniedz īsu ievadu, iezīmējot katras situācijas kontekstu. Situācijas ir saistītas ar šādiem uzdevumiem:

- sūdzēties par bojāto ēdienu veikalā;
- palūgt viesmīlim, lai izdod atlikumu;
- panākt, lai istabas biedrs vai biedrene novāc savas mantas no krēsliem, kas paredzēti kopējai lietošanai;
- panākt, ka istabas biedrs ņem mantas no tava skapīša tikai ar tavu atļauju.

Šī vingrinājuma laikā moderators veicina diskusiju par to, ka savu pamatoto prasību var izteikt dažādos veidos un ka tie var ietekmēt rezultātu. Tāpat arī moderators veicina savstarpējas diskusijas, lai parādītu atšķirību starp funkcionāliem un disfunkcionāliem šādu prasību izteikšanas veidiem.

Labas prakses piemēri

1 piemērs

2005. gadā NVO "Convictus Estonia" sadarbībā ar nepilngadīgajiem ieslodzītajiem uzrakstīja kabatas formāta grāmatu (18 lpp.) "Vēstule manam jaunākajam brālim" ar mērķi veicināt nepilngadīgo adaptāciju dzīvei cietumā. Ar Igaunijas Tieslietu ministrijas finansiālo atbalstu grāmata tika izdota gan igauņu, gan krievu valodā.

Grāmata tika sarakstīta kā vēstule jaunākajam brālim no vecākā brāļa, kurš arī ir pabijis cietumā, par to, kā pielāgoties dzīvei ieslodzījumā. Grāmatā atrodamas arī nepilngadīgo ieslodzīto zīmētas ilustrācijas, un tajā aplūkoti izaicinājumi, ar kuriem jauniejiem vīriešiem nākas saskarties, atrodoties ieslodzījumā pirmās dienas, kā arī sniegti padomi, kā pārvarēt šo jauno stresa pilno situāciju. Grāmatā runāts par narkotiku atmešanas realitāti, depresiju, cietuma kultūru un nerakstītajiem likumiem, konfliktu risināšanu un attieksmi pret cietumsargiem. Vēstule jaunākajam brālim sniedz padomus un informāciju arīdzan par seksuāli transmisīvajām slimībām, ieskaitot HIV. Grāmatas beigās atrodama lappuse lasītāja piezīmēm un pārdomām.

Kāda nepilngadīgā ieslodzītā zīmēta ilustrācija kabatas formāta grāmatai "Vēstule manam jaunākajam brālim".



2 piemērs

Stresa vadības procedūras ir iekļautas ārstēšanās programmā, ko nodrošina specializētā obligātās narkotiku atkarības ārstēšanas nodaļa likumpārkāpējiem vīriešiem, kas izcieš sodu Rinovices cietumā. Stresa vadības prasmju apgūšana ir priekšnoteikums sekmīgai atturībai gan no alkohola, gan citām atkarību izraisošām vielām.

Spēja tikt galā ar stresu tiek uzskatīta par prasmi, ko likumpārkāpēji attīsta laikā, kamēr uzturas specializētajā korpusā, it īpaši kā daļu no programmas komponenta, kas pievēršas recidīva profilaksei. Kopumā recidīva profilaksei ir trīs posmi. Pirmajā ir jāpanāk, ka klients izprot stresa reakcijas pamatus un spēj pieņemt informācijā balstītu lēmumu par kādu konkrētu, stresainu notikumu. Otrajā posmā tiek noskaidrotas disfunkcionālas stresa vadības metodes un apgūtas jaunas stratēģijas. Un, beidzot, trešajā posmā tiek praktizētas jauniegūtās prasmes.

Atsauces un resursi

- Adams, K. (1992) 'Adjusting to Prison Life', *Crime and Justice*, vol. 16, pp. 275-359, [Online], Available: <http://www.jstor.org/stable/1147565>.
- Duncan, R.J., Conway, A.J. and Islam-Zwart, K.A. (2012) 'The Impact of Non-Specific Anxiety Disorders on Initial Jail Adjustment', Department Chair Psychology Eastern Washington University 151 Martin Hall Cheney, Wa. 99004.
- Farrington, D.P. (1993). 'Understanding and preventing bullying' in Tory, M. (ed.) *Crime and Justice: A Review of Research*, Chicago, IL: University of Chicago Press.
- Ireland, J.L. (1999) 'Bullying behaviours amongst male and female prisoners: a study of young offenders and adults'. *Aggressive Behaviour*, vol. 25, pp. 162-178.
- Ireland, J L. (2002) 'Bullying in Prisons', *The Psychologist*; vol. 15, no. 3.
- Ireland, J L. (2005) 'Psychological health and bullying behaviour among adolescent prisoners: a study of young and juvenile offenders', *Journal of Adolescent Health*, vol. 36, pp. 236-243.
- Ireland, J.L. and Power, C L. (2004) 'Attachment, emotional loneliness and bullying behaviour: a study of adult and young offenders', *Aggressive Behaviour*, vol. 30, pp. 298-312.
- Liebling, A. (1992) *Suicide in Prisons*. London: Routledge.
- Picken, J. (2012) 'The coping strategies. Adjustment and well being of male inmates in the prison environment', *Internet Journal of Criminology*.
- Sudhinta, S. (2010) 'Adjustment and mental health problem in prisoners', *Ind Psychiatry*, vol.19, no. 2, December, pp. 101–104.
- Weiten, W., Dunn, D.S. and Hammer, E.Y. (2011) *Psychology Applied to Modern Life: Adjustment in the 21st Century*. Belmont: Wadsworth.

Papildus informācija

- Cameron, R. and Meichenbaum, D. (1982) 'The Nature of Effective Coping and the Treatment of Stress Related Problems: A Cognitive-Behavioural Perspective.', In Godenberger, L. and Breznitz S. (eds.), *Handbook of Stress*, London: Free Press.
- Forgáčová, S. (2008) První pomoc při akutním stresu [Responding to Acute Stress], [Online], Available: <http://www.fitness-produkty.cz/clanky/zivotni-styl/prvni-pomoc-pri-akutnim-stresu.html> [18 Dec 2012].
- Mahéšvaránanda, P. (2006) *Systém jóga v denním životě [Yoga in Daily Life – The System]*. Praha: Mladá fronta.
- Mooney, A., Statham, J. and Storey, P. (2007) 'The Health of Children and Young People in Secure Settings', Final Report to the Department of Health, [Online], Available: http://eprints.ioe.ac.uk/53/1/Health_children_in_secure_settings.pdf [18 Dec 2012].
- Møller, L., Stöver, H., Jürgens, R., Gatherer., A., Nikogosian, H. (eds.) (2007) 'Health in prisons; A WHO guide to the essentials in prison health, [Online], Available: http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0009/99018/E90174.pdf [18 Dec 2012].
- Smolík, P. (2001) *Duševní a behaviorální poruchy [Mental And Behavioural Disorders]*. Praha: Maxdorf.
- Srabstein, J C., and Leventhal, B.L. (2010) 'Prevention of Bullying-related Morbidity and Mortality: a call for public health policies', *Bulletin of the World Health Organisation* ;vol. 88,p. 403.
- WHO (2007) *Preventing suicide in jails and prisons*, [Online], Available: http://www.who.int/mental_health/prevention/suicide/resource_jails_prisons.pdf [18 Dec 2012].

9. psihiskās veselības un labklājības uzturēšana

kas

Pētījumi rāda, ka to cietumnieku skaits, kuriem ir garīgas veselības problēmas, pieaug. Ja šie cilvēki, īpaši jaunieši un cietušie no neārstēta alkoholisma vai narkotiku atkarības, nesaņem ārstēšanu un cieš no garīgas nestabilitātes nopietnu garīgās veselības traucējumu dēļ, iznākot no cietuma viņi var izdarīt likumpārkāpumu un atgriezties krimināltiesas sistēmā. Tāpat cietumnieki atzinuši, ka ilgstoša izolācija kopā ar nepietiekamu garīga rakstura motivāciju veicinājusi sliktu garīgās veselības stāvokli un novedusi pie spēcīgām dūsmām, frustrācijas un satraukuma.

Saskaņā ar PVO (Pasaules Veselības organizāciju):

“Mazāk ievērots ir tas, ka cietumi var būt tā vieta, kur iespējams samazināt kaitējumu neaizsargātiem cilvēkiem un piedāvāt viņiem palīdzību psihiskās veselības uzlabošanai. Galvenā rūpju nasta ieslodzījuma vietās ir atbalsta sniegšana cilvēkiem ar vāju psihisko veselību; šobrīd ir zināms, ka viņu potenciāls gūt atbalstu, pateicoties prevencijai un veicināšanas pasākumiem ir ļoti būtisks. Tikai nedaudzas garīgās veselības problēmas, no kā cieš ieslodzītie, ir saistītas ar nozieguma izdarīšanu. Ievērojams skaits ieslodzīto ar psihiskās veselības traucējumiem, pretēji sabiedrības viedoklim, ir nevis bīstami psihopāti, bet patiesībā cieš no tām pašām psihiskās veselības slimībām, kas ir izplatītas pašā sabiedrībā (PVO Sadarbības centra veselības veicināšanai cietumos projekta Veselības departaments Londonā, 2006. g. maijā. Populācijas A garīgās veselības uzlabošana, atbildot ES Zaļajai grāmatai)”.

un arī:

“Garīgās veselības traucējumu plaša izplatība novērojama visās pasaules valstīs. Aptuveni 450 miljoni cilvēku visā pasaulē cieš no garīgiem vai uzvedības traucējumiem. Šie traucējumi īpaši bieži sastopami ieslodzīto vidū. Šis neproporcionāli augstais psihiskās veselības traucējumu gadījumu skaits skaidrojams ar vairākiem faktoriem: plaši izplatīto mītu, ka ikviens cilvēks, kuram ir psihiskās veselības problēmas, ir sabiedrībai bīstams; bieži sastopamu vispārēju neiecietību pret grūti panesamu un traucējošu uzvedību; ārstēšanas, aprūpes un rehabilitācijas neveicināšana un, pirmkārt, psihiskās veselības aprūpes pakalpojumu nepieejamība vai sliktā pieejamība daudzās valstīs. Daudzi no šiem traucējumiem, iespējams, ir bijuši, pirms cilvēks ir nonācis ieslodzījumā, savukārt nebrīves izraisītais stress visticamāk ir veicinājis to pastiprināšanos. Neskatoties uz to, psihiskās veselības traucējumi var rasties arī, cilvēkam esot ieslodzījumā, kā esošo apstākļu sekas vai spīdzināšanas un citu cilvēktiesību pārkāpumu rezultāts.

Cietums negatīvi ietekmē psihisko veselību: daudzās ieslodzījuma vietās pastāv faktori, kas negatīvi ietekmē cilvēka psihisko veselību, ieskaitot pārapdzīvotību, dažādas vardarbības formas, uzspiestu vienatni vai, gluži pretēji, privātuma nenodrošināšanu, jēgpilnu nodarbjū trūkumu, izolāciju no sociālajiem tīkliem, nedrošību par nākotni (darbu, attiecībām u.c.), kā arī nekvalitatīvus veselības (īpaši psihiskās) aprūpes pakalpojumus. Paaugstinātais pašnāvības izdarīšanas risks cietumos (kas bieži ir saistīts ar depresiju) ir izplatīts šo faktoru izraisīto seku rezultāts.”

Psihiskās veselības traucējumu (psihozes, depresijas, pēctraumas stresa sindroma, kaitīgo vielu lietošanas) rādītāji nepilngadīgo ieslodzīto vidū ir ievērojami augstāki, nekā jauniešu vidū vispārējā populācijā. Viņi ir īpaša ieslodzīto grupa, kas ir ievērojami apdraudēti ieslodzījuma negatīvo seku ziņā, tāpēc, lai tiktu galā ar savām problēmām, šie jaunieši, iespējams, centīsies nodarīt sev kaitējumu vai izdarīt pašnāvību. Nepilngadīgo ieslodzīto vidū augsts ir, brīvībā atrodoties, no fiziskas, seksuālas vai emocionālas vardarbības cietušo skaits; daudzi ir arī tikuši izslēgti no skolas, viņiem bijušas sliktas sekmes, viņus skāris bezdarbs, turklāt ievērojams skaits šo jauniešu ir pakļauti upura lomai, atrodoties cietumā (ciešot, piem., no iebiedēšanas, vardarbības, nevēlamas seksuālas uzmanības).

Lai uzlabotu nepilngadīgo ieslodzīto psihisko veselību, nepieciešamas īpašas aktivitātes, kuras iespējams piemērot attiecīgās valsts kultūras un sociālajam kontekstam. To vidū var būt: sports un vingrošana (sk. nodaļu 'Sports un vingrošana), stresa menedžments un cīņa ar bezmiegu (sk. nodaļu „Sadzīvošana ar ieslodzījumu un notiesājošo spriedumu”), pašpārlicinātības iemaņu veicināšana, pašcieņas veidošana, cīņa ar depresiju u.c.

Psihiskā veselība ir labas veselības būtiska sastāvdaļa un, nerīkojoties, lai to stiprinātu, kā arī lai samazinātu psihiskās veselības problēmu īpatsvaru, nepilngadīgie ieslodzītie diez vai spēs iekļauties sabiedrības dzīvē un pilnvērtīgi izmantot savu potenciālu.

kāpēc

Cietuma vide, noteikumi, režīms, kas nosaka katra ieslodzītā ikdienas dzīvi, var būtiski pasliktināt psihisko veselību. Jaunieši ir ieslodzīto grupa, kas ir īpaši apdraudēti saistībā ar psihiskās veselības traucējumiem, un sliktas psihiskās veselības gadījumu skaits viņu vidū ir liels. Izplatītas problēmas, ar kurām nepilngadīgie ieslodzītie saskārušies pirms nonākšanas cietumā, ir vardarbība, brīvības ierobežošana, bezpajumtniecība un vielu ļaunprātīga lietošana. Tomēr cietumi nespēj pietiekami kvalitatīvi un kvantitatīvi nodrošināt daudzus no pakalpojumiem, kuri būtu nepieciešami nepilngadīgajiem ieslodzītajiem ar psihiskās veselības problēmām.

Neņemot vērā psihiskās veselības aprūpes pakalpojumus, kas tiek vai netiek nodrošināti, izturēšanās pret ieslodzītajiem ar psihiskās veselības traucējumiem parasti cietumos ne ar ko neatšķiras no izturēšanās pret citu ieslodzīto grupām. Soda izciešanas termiņa izmaiņas, kā arī pārapdzīvotības problēma ieslodzījuma vietās padziļina jebkādas psihiskās veselības problēmas, ar kādām nepilngadīgie noziedznieki nonāk kriminālās tiesvedības sistēmā. Pastāv arī tādi īpaši stresa izraisītāji kā fiziska un sociāla izolācija, vardarbība u.c.

Nodarbības nepilngadīgo ieslodzīto psihiskās veselības atbalstam palīdzēs viņiem:

- uzlabot savu veselību (psihisko un fizisko) ;
- panākt labāku dzīves kvalitāti;
- samazināt atkārtotas nozieguma izdarīšanas risku;
- veiksmīgāk risināt problēmas, kas var rasties, atrodoties ieslodzījuma vidē.

Nepilngadīgie ieslodzītie ir īpaša riska grupa saistībā ar psihiskās veselības traucējumiem, tāpēc, veicinot viņu psihisko veselību, mēs palielināsim viņu izredzes pēc atbrīvošanas integrēties sabiedriskajā dzīvē, kas savukārt varētu samazināt iespējamību, ka šie jaunieši atgriezīsies cietumā.

kam

Intervences mērķauditorija ir nepilngadīgie ieslodzītie, kam ir īpaši liels psihiskās veselības traucējumu risks.

Strādājot ar jauniešiem, jūs, iespējams, ievērosiet dažas psihiskās veselības problēmu brīdinājuma pazīmes. Uzstādīt diagnozi un veikt ārstēšanu drīkst tikai kvalificēts ārsts, tāpēc ir svarīgi iedrošināt nepilngadīgo ieslodzīto apmeklēt ārstu vai psihiskās veselības aprūpes iestādi pēc iespējas drīzāk.

Ja jūs vēlaties palīdzēt nepilngadīgajiem ieslodzītajiem cīnīties ar viņu psihiskās veselības problēmām, jums nepieciešamas arī pamatzināšanas un konkrētas iemaņas, lai palīdzētu viņiem atveseļoties un sākt apjaust savas problēmas, kā arī attiecīgi rīkoties. Dažas no šīm iemaņām ir prasme klausīties un prast atbildēt uz to, ko nepilngadīgie ieslodzītie saka, izturoties pret viņiem ar cieņu un nopietnu attieksmi pret konkrēto problēmu.

Ja jums ir bijusi veiksmīga iepriekšēja sadarbība ar citiem dienestiem, iespējams, viņi var sadarboties ar jums arī turpmāk.

kā

Modulis ietver vairākas nodarbības un informācijas lapas. Nodarbības iespējams realizēt dažādos veidos – kā grupas nodarbības vai kā individuālas sarunas ar vadītāju.

Aktivitātes

- Kas negatīvi ietekmē nepilngadīgā ieslodzītā psihisko veselību?
- Vai man ir kādi depresijas simptomi?
- Augstas pašcieņas veidošana psihiskās veselības stiprināšanai
- Padomi, kā būt apmierinātam ar sevi
- Negatīva pašvērtējuma mainīšana uz pozitīvu

Darba lapa

- Vai man ir kādi depresijas simptomi?

Informācijas lapas

- Kā pārvarēt depresiju
- Kā stiprināt pašcieņu

1. Aktivitāte

Kas negatīvi ietekmē nepilngadīga ieslodzītā psihisko veselību?

Mērķis:

Šīs nodarbības mērķis ir palīdzēt nepilngadīgajiem noziedzniekiem saprast, kas negatīvi ietekmē viņu emocionālo labsajūtu, atrodies cietumā

Laiks:

30 minūtes vai, cik nepieciešams

Nepieciešamie materiāli:

Lielās papīra lapas, papīra tāfele, papīra tāfeles papīrs, marķieri

Metode:

Nodarbību paredzēts realizēt kā grupas diskusiju. Sadaliet dalībniekus divās grupās un izdaliet viņiem papīra lapas un marķierus. Palūdziet vienas grupas pārstāvim lapas augšpusē uzrakstīt jautājumu:

- Kas man liek justies labi?

Pēc tam palūdziet attiecīgi otras grupas pārstāvim lapas augšpusē uzrakstīt jautājumu:

- Kas man liek justies ne visai labi, liek uztraukties vai baidīties?

Aiciniet abas grupas uzrakstīt uz lapām jebko, kas ienāk prātā, domājot par šiem jautājumiem.

Informējiet viņus, ka šim uzdevumam dotas 15 minūtes laika.

Kad uzdevums veikts, novietojiet lapas visiem redzamā vietā un uzsāciet kopīgu diskusiju par to, vai šīs atbildes/īemeslus varētu kaut kādā veidā sargrupēt, piem., ar citiem cietuma biedriem saistītos, ar notikumiem saistītos vai kā citādi?

Sagrupējiet abu grupu sniegtās atbildes dažādās kategorijās un uzrakstiet tos uz papīra tāfeles sekojošā veidā:

| KAS MAN LIEK JUSTIES LABI? | | KAS MAN LIEK JUSTIES NE VISAI LABI? | |
|----------------------------------|---|-------------------------------------|---|
| Kategorijas | Piemēri | Kategorijas | Piemēri |
| Sasniegumi | Sportā, citur | Sasniegumi | Slikti rezultāti utt. |
| Attiecības | Labas attiecības ar citiem ieslodzītajiem, darbiniekiem, jaunu draugu iegūšana utt. | Attiecības | Attiecību pārtraukšana ar draugiem, draugu trūkums, nesaskaņas ar cietiem ieslodzītajiem/darbiniekiem, ciešana no vardarbības |
| Piederošās lietas | Nauda, tehniskas ierīces utt.. | Piederošās lietas | Nav personīgo lietu |
| Ēdiens un dzēriens | | Neveselība | Slimība, negadījumi |
| Brīvā laika pavadīšana un hobiji | Spēles, sports, mūzika, grāmatas utt.. | Zaudējumi | Nave, vecāku šķiršanās |
| Vide | Plašas telpas, āra telpas utt. | Vide | Nav pieejas videi ārpus telpām |
| Cits | <i>Garīgā uzskati, vairāk miega utt.</i> | Izskats | Slikts izskats, liekais svars |
| | | Cits | |

Paskaidrojiet dalībniekiem, ka, atrodoties cietumā, ir dažādi faktori, kas liek viņiem justies labi vai ne visai labi, piem., saistībā ar citiem cietuma iemītniekiem, notikumiem, ēdienu u.c. Ja viņi nespēj mainīt vai izmantot visus šos faktorus, lai justos labi, vienmēr ir iespējams izmantot kādus citus. Sniedziet viņiem dažus vienkāršus padomus, ko iespējams darīt savas garīgās veselības stiprināšanai, atrodoties ieslodzījumā:

- runāt par savām sajūtām – kā es jūtos, kas mani uztrauc vai nomāc utt.;
- labi un pietiekami izgulēties (sk. moduli “Sadzīvošana ar ieslodzījumu un notiesājošu spriedumu”)
- pavadīt laiku kopā ar sev patīkamiem cilvēkiem;
- atrast nodarbi brīvā laika pavadīšanai;
- lūgt speciālista palīdzību;
- nodarboties ar sportu un vingrot (sk. moduli “Sports un vingrošana”);
- pavadīt vairāk laika ārā, svaigā gaisā.

2. Aktivitāte

Vai man ir kādas depresijas pazīmes?

Mērķis:

Sniegt jauniešiem pamata informāciju par depresiju

Laiks:

30 minūtes vai, cik nepieciešams

Nepieciešamie materiāli:

Papīra lapas, papīra tāfele, marķieri

Darba lapas "Vai man ir depresijas simptomi?"

Informācijas lapa "Kā pārvarēt depresiju?"

Metode:

Nodarbību iespējams realizēt divējādi – kā individuālu sarunu ar vadītāju vai kā grupas nodarbību. Nodarbības vadītājs katram dalībniekam izdala darba lapu. Dodiet dalībniekiem 10 minūtes laika darba lapu aizpildīšanai individuāli.

Darba lapa

Vai man ir kādi depresijas simptomi?

Ja tu izjūti depresijas vai nomākta garastāvokļa simptomus, iespējams, tu atpazīsi daudzas no zemāk aprakstītajām sajūtām, fizioloģiskajiem simptomiem, domām un uzvedībām.

Ar ķeksīti atzīmē kvadrātiņus pretim faktoriem, ar ko sastopies regulāri!

Jūtas

- Bēdīgs
- Dusmīgs
- Nožēlojams
- Viegli aizkaitināms/ar zemu pacietības sliekšni
- Vientuļš
- Nemotivēts

Domas

- Es nevienam nepatīku
- Es neesmu labs
- Nekas nekad nemainīsies
- Es esmu neveiksminieks/es noteikti kļūdīšos!
- Nav vērts censties

Fiziski simptomi

- Vāja koncentrēšanās
- Slikta atmiņa
- Apetītes pazemināšanās vai paaugstināšanās
- Apātija/enerģijas trūkums
- Pārāk liela miegainība vai miega trūkums

Uzvedība

- Aizvien vairāk laika pavadu vienatnē
- Palieku gultā ilgāk, nekā iepriekš
- Esmu pārtraucis darīt lietas, kas man sagādā prieku

Ja atzīmēji vairākus no dotajiem kvadrātiņiem, iespējams tu saskaries ar nomākta garastāvokļa vai depresijas simptomiem. Tomēr nesatraucies - šī ir problēma, ar ko saskaras daudzi, un ar to ir iespējams tikt galā.

Instrukcija nodarbības vadītājam

Kas ir depresija?

Pēc tam, kad dalībnieki aizpildījuši nelielo aptauju, paskaidrojiet viņiem, ka laiku pa laiku ikviens cilvēks jūtas nomākts, skumjš vai izjūt motivācijas trūkumu. Būtībā depresija ir šādu sajūtu pastiprināta forma. Piemēram, par depresiju var runāt tad, ja šīs sajūtas ilgst lielāko dienas daļu garākā laika posmā. Ciešot no depresijas, cilvēks sastopas arī ar motivācijas trūkumu, apetītes pavājināšanos, miega traucējumiem, kā arī ar vājām koncentrēšanās un atmiņas spējām.

Uzrakstiet uz papīra tāfeles izplatītākās depresijas pazīmes:

- Pastāvīgas skumjas
- Intereses zudums par nodarbēm, kas agrāk sagādāja prieku
- Apetītes zudums
- Tu guli pārāk daudz vai nepietiekami
- Nogurums, enerģijas vai motivācijas trūkums, uztraukums
- Slikta pašsajūta, bezvērtības sajūta vai pašnosodījums
- Negatīvas un pesimistiskas domas
- Tu domā par nāvi vai pašnāvību (ja tā ir, nekavējoties aprunājies ar kādu!)

Nodarbības beigās sniedziet jauniešiem dažus padomus, kā tikt galā ar depresiju:

- Mēģini sevi neizolēt!
- Nodarbojies ar sportu, vingro!
- Nelieto alkoholu, narkotikas!
- Izvairies lietot negatīvus vārdus attiecībā uz sevi (uztraucos, man bail, esmu dusmīgs, esmu noguris, man ir garlaicīgi, nē, nekad, nevaru)!
- Pavadi laiku kopā ar cilvēkiem, kas tev liek domāt labu par sevi – ar cilvēkiem, kas pret tevi labi izturas! Izvairies tikties ar cilvēkiem, kas pret tevi izturas slikti!
- Izgulies!
- Pavadi vairāk laika ārā!
- Lūdz palīdzību, ja jūties nomākts, uztraucies utt.!

Informācijas lapa

Ka uzveikt depresiju

Mērķis: Sniegt jauniešiem pamatzināšanas par to, kā tikt galā ar depresiju

Juties nomākts? Daži padomi, kā uzveikt depresiju

Kādi ir depresijas simptomi

Cilvēki, kas cieš no depresijas, parasti secina, ka viņiem trūkst motivācijas, ir slikta apetīte, traucēts miegs, kā arī vājas koncentrēšanās spējas un atmiņas traucējumi. Dažas no tipiskākajām pazīmēm:

- tu pastāvīgi jūties aizkaitināms, noskumis vai dusmīgs;
- nekas vairs nešķiet sagādājam prieku un tu vienkārši neredzi jēgu censties;
- tev ir sliktas domas par sevi – tu jūties nevērtīgs, vainīgs vai vienkārši kaut kādā veidā „nepareizs”;
- tu pārāk ilgi vai pārāk maz guļi;
- tev ir biežas neizskaidrojamas galvassāpes vai citas fizioloģiskas problēmas;
- tev ir svara pieaugums/samazināšanās, kaut gan apzināti neesi to vēlējis;
- u nespēj koncentrēties. Iespējams, tādēļ tavi mācību rezultāti ir pavājinājušies;
- tu jūties bezpalīdzīgs un bez cerības;
- tu domā par nāvi vai pašnāvību (ja tā ir patiesība, nekavējoties aprunājies ar kādu!).

Ko tu vari darīt, lai justos labāk?

Depresija nav tava vaina un tu neesi to izraisījis. Tomēr tavās rokās ir spēja justies labāk.

Centies sevi neizolēt

Ja tev ir depresija, iespējams, tev nemaz negribas nevienu redzēt vai ar kaut ko nodarboties. Pavadi laiku kopā ar draugiem, sevišķi ar tiem cilvēkiem, kas ir aktīvi, optimistiski un liek tev būt apmierinātam ar sevi. Centies nebūt kopā ar cilvēkiem, kas lieto narkotikas vai alkoholu, ievēl tevi nepatīkšanās vai liek tev justies nedrošam.

Nodarbojies ar sportu un vingro

Fiziskās aktivitātes var būt tikpat efektīvas kā meditācija vai depresijas terapija, tāpēc sāc nodarboties ar sportu vai vingrošanu. Jebkura aktivitāte var palīdzēt! Pat īsa pastaiga var nākt par labu.

Nelieto alkoholu vai narkotikas

Iespējams, tev ir kārdinājums iedzert vai lietot narkotikas, lai aizbēgtu no savām sajūtām un “uzlādētos”, kaut arī tikai īslaicīgi. Tomēr šo vielu lietošana var ne tikai padziļināt depresiju, bet tieši to izraisīt. Alkohols un narkotikas var arī palielināt vēlmi izdarīt pašnāvību. Īsi sakot, dzeršana un narkomānija galu galā tev liks justies sliktāk, nevis labāk. Ja tev ir atkarība no alkohola vai narkotikām, meklē palīdzību. Vispirms tev būs nepieciešama īpaša ārstēšana, lai tiktu galā ar atkarību, neskatoties uz jebkādiem medikamentiem, ko tu lieto depresijas ārstēšanai.

Cīnies ar negatīvām domām

Depresija atstāj negatīvu ietekmi uz visu, ieskaitot viedokli par sevi, situācijas, ar kurām tu sastopies, kā arī tavus nākotnes plānus. Taču nav iespējams izrauties no šī pesimistiskā noskaņojuma rāmja, tikai „domājot pozitīvas domas”. Pozitīvas domas vai pašiedvesma šo rāmi nesalauzīs. Tavs ierocis drīzāk ir aizstāt negatīvās domas ar līdzsvarotākām. Izvairies lietot negatīvus izteikumus par sevi (esmu uztraucies, nobijies, dusmīgs, noguris, man ir garlaicīgi, nē, nekad, nevaru).

Izgulies!

Centies iepļānot regulāru un nemainīgu miega laiku. Regulārs miegs var palīdzēt uzlabot garastāvokli un vairo enerģiju. Centies negulēt mazāk kā 8 stundas nakts laikā.

Ja jūties nomākts/-a, meklē palīdzību

Ja tu jūti, ka depresija padziļinās, meklē speciālista palīdzību! Tas, ka tev ir vajadzīga palīdzība, nenozīmē, ka tu esi vājš. Reizēm negatīvā domāšana, ar ko sastopas depresijas mākts cilvēks, liek tev domāt, ka esi nelabojams gadījums, taču depresiju ir iespējams ārstēt un tev ir iespējams justies labāk!

Cīņa ar domām par pašnāvību

Sekojošie ieteikumi var tev palīdzēt, līdz tu būsi gatavs ar kādu aprunāties:

VIENMĒR pastāv cits risinājums, pat ja tu to pašreiz nespēj saskaņot.

Daudzi jaunieši, kas mēģinājuši izdarīt pašnāvību (taču izdzīvojuši) atzīst, ka to darījuši, kļūdaini domājot, ka viņu problēmai nav cita risinājuma. Tobrīd viņi vienkārši neredzēja citu izeju, taču patiesībā viņi nemaz nevēlējās mirt. Atceries, ka, lai cik briesmīgi tu arī šobrīd nejostos, šīs emocijas pāries.

Domas par ļauna nodarīšanu sev vai citiem nenozīmē, ka esi slikts cilvēks

Ciešot no depresijas, iespējams, tu iedomāsies vai sajūtīsi kaut ko sev neraksturīgu. Nevienam nav tiesību tevi tiesāt vai nosodīt šo sajūtu dēļ, ja esi pietiekami drosmīgs par tām kādam izstāstīt.

Ja tavas sajūtas ir nekontrolējamas, pavēli sev nogaidīt 24 stundas, pirms rīkoties jebkāda veidā.

Tas var dot tev laiku visu pamatīgi pārdomāt un distancēties no spēcīgajām emocijām, kas tevi moka. Šo 24 stundu laikā mēģini aprunāties ar kādu – jebkuru, ja vien arī viņu nenomoka depresija un domas par pašnāvību. Piezvani uz uzticības tālruni, aprunājies ar kādu jauku cilvēku no ieslodzītajiem, kam tu uzticies, vai cietuma darbinieku! Ko gan tu vari zaudēt?

Ja tevi māc bailes, ka nespēj valdīt pār sevi, nekad nepaliec viematnē.

Pat ja tu nespēj savas sajūtas izteikt vārdos, paliec vietās, kur uzturas citi ieslodzītie – jebkur, lai tikai pasargātu sevi no viematnes un iespējamām briesmām.

Pats galvenais - nedari neko, kas tev vai apkārtējiem varētu izraisīt neatgriezeniskus savainojumus vai nāvi. Atceries, ka pašnāvība ir „neatgriezenisks risinājums pārejošai problēmai”. Palīdzība ir tepat līdzās. Viss, kas tev ir jādara, ir jāsper pirmais solis, lai to saņemtu.

3. Aktivitāte

Augstas pašcieņas veidošana psihiskās veselības stiprināšanai

Mērķis:

Sniegt jauniešiem informāciju par to, kādā veidā viņu pašcieņa ir saistīta ar psihisko veselību

Nepieciešamais laiks:

30 minūtes vai, cik nepieciešams

Nepieciešamie materiāli:

Papīra tāfele, papīrs, lielās lapas, marķieri

Metode:

Nodarbību iespējams realizēt kā grupas nodarbību. Sadaliet dalībniekus divās grupās un izdaliet viņiem papīra lapas un pildspalvas.

Lieciet vienai no grupām lapas augšpusē uzrakstīt teikumu:

Cilvēks ar zemu pašcieņu ir...

Pēc tam lieciet otrai grupai lapas augšpusē uzrakstīt teikumu:

Cilvēks ar augstu pašcieņu ir...

Aiciniet abas grupas pabeigt teikumus, uzrakstot jebko, kas ienāk prātā.

Uzdevuma izpildei dodiet 10 minūtes laika.

Pēc tam palūdziet katras grupas pārstāvim nosaukt galvenos diskusijas punktus un uzrakstiet tos uz papīra tāfeles, lai motivētu dalībniekus padiskutēt par to, kas tad ir pašcieņa.

Paskaidrojiet jauniešiem, ka:

- Pašcieņa ir domas par sevi kā cilvēku. Cilvēki ar augstu pašcieņu uzskata, ka viņi ir pietiekami labi, stipri un pelnījuši labu dzīvi, kamēr cilvēki ar zemu pašcieņu domā, ka ir nepietiekami, zaudētāji un nevērtīgi;
- Zema pašcieņa var sākt veidoties bērnībā un turpināt veidoties pieauguša cilvēka vecumā, izraisot lielas emocionālas sāpes. Tāpēc ir svarīgi veidot veselīgu, pozitīvu paštēlu.
- Zema pašcieņa var veicināt garīgās veselības traucējumu rašanos, kas savukārt var ievērojami veicināt pašcieņas pazemināšanos.
- Reizēm zema pašcieņa var būt dziļi sakņota traumatiskās bērnības pieredzēs, tādās kā ilgstoša atsvešinātība no vecākiem, uzmanības trūkums, emocionāla, fiziska vai seksuāla vardarbība.
- Jauniešiem būtu jādomā par sevi kā uzmanības un apbrīnas vērtiem, paturot prātā sekojošo: „Es esmu ļoti īpašs un unikāls, vērtīgs cilvēks. Es esmu pelnījis būt apmierināts ar sevi.”

Informācijas lapa

Kā iegūt augstu pašcieņu?

Mērķis: Sniegt dalībniekiem vienkāršus padomus pašcieņas paaugstināšanai

Kā iegūt augstu pašcieņu

Daži vienkārši soļi

Kāpēc ir svarīgi paaugstināt savu pašcieņu

Pašcieņa ir saistīta ar tavām domām par sevi kā par cilvēku. Cilvēki ar augstu pašcieņu uzskata, ka ir pietiekami, stipri un pelnījuši labu dzīvi, kamēr cilvēki ar zemu pašcieņu domā, ka ir nepietiekami un bezvērtīgi. Zema pašcieņa var sākt veidoties bērnībā un attīstīties pieaugušā vecumā, sagādājot smagas emocionālas sāpes. Tāpēc ir svarīgi veidot veselīgu un pozitīvu pašizjūtu.

Tev par sevi vajadzētu domāt kā par cilvēku, kas ir pelnījis uzmanību, apbrīnu un pietiekamu aprūpi. Izvairies pārāk daudz uzmanības pievērst citu laimei un veiksmei, tai pat laikā aizmirstot par sevi. Pašcieņas saglabāšana nozīmē pilnībā apzināties savas stiprās puses un grūtības uzlūkot kā iespēju šīs stiprās puses likt lietā.

Zema pašcieņa bieži vien ir saistīta ar depresiju. Ja tavas emocijas ir nepārvaramas vai tās grūti kontrolēt, viens veids pašcieņas paaugstināšanai šai sakarā ir iemācīties pārvaldīt savu garastāvokli un kontrolēt savas sajūtas. Daži cilvēki to spēj paveikt ar draugu vai ģimenes atbalstu. Citiem nepieciešams sadarboties ar garīgās veselības aprūpes speciālistu, lai tiktu galā ar problēmām, kas, iespējams, slēpjas aiz šīs zemās pašcieņas.

Ko darīt?

1. Izveido trīs sarakstus: vienu ar savām stiprajām pusēm, vienu – ar saviem sasniegumiem un vienu – ar to, kas tev sevī patīk. Sarakstu izveidei mēģini lūgt palīgā draugu vai kādu citu cietuma iemītnieku, kam tu uzticies. Turi šos sarakstus drošā vietā un regulāri tos pārlasi.
2. Domā par sevi pozitīvi. Atgādini sev, ka, par spīti problēmām, tu esi unikāls, īpašs un vērtīgs cilvēks un esi pelnījis būt apmierināts ar sevi. Noskaidro un mēģini uzveikt jebkuru negatīvu domu par sevi, piem., „Es esmu lūzeris”, „Es nekad neko neizdaru tā, kā vajag” vai „Patiesībā es nevienam nepatīku”.
3. Pievērs uzmanību pats savām vajadzībām un vēlmēm. Ieklausies tajā, ko saka tavs ķermenis, prāts vai sirds. Piemēram, ja tavs ķermenis saka, ka esi par daudz sēdējis, piecelies, izstaipies, paklausies savu mīļāko mūziku vai beidz domāt sliktas domas par sevi vai ņemt šīs domas vērā.
4. Īpašu uzmanību velti personīgajai higiēnai: piemēram, ievieido matus, apgriez nagus, iztīri zobus ar zobu diegu.
5. Regulāri izvingrojies un trīs reizes nedēļā izvēlies vingrojumus ar lielāku slodzi (tādus, kas liek tev svīst).
6. Pietiekami izgulies.

7. Uzturi savu dzīves telpu kārtīgu, ērtu un tādu, kurā patīkami uzturēties. Noliec redzamā vietā lietas, kas atgādina tev par taviem sasniegumiem vai īpašiem tavas dzīves notikumiem vai cilvēkiem.
 8. Vairāk laika pavadi, darot to, kas tev patīk. Nodarbojies ar vismaz vienu patīkamu nodarbi katru dienu un atgādini sev, ka esi to pelnījis.
 9. Izvirzi sev mērķi, ko būtu reāli sasniegt un darbojies, lai to sasniegtu!
 10. Izdari ko labu citam cilvēkam. Uzsmaidi kādam, kurš izskatās bēdīgs. Pasaki kādam ieslodzītajam jaukus vārdus.
 11. Centies vairāk laika pavadīt ar cilvēkiem, kas tev ir tuvi un dārgi.
 12. Izmanto iespēju iemācīties ko jaunu vai attīstīt savas prasmes.
 13. Izvairies no cilvēkiem, vietām un iestādēm, kas pret tevi izturas slikti vai kas tev liek domāt ko sliktu par sevi. Tas var nozīmēt, ka tev jāķļūst pašpārliecinātākam. Ja pašpārliecinātība tev ir problēma, lūdz, lai medicīnas speciālists tev palīdz uzsākt pašpārliecinātības treniņu.
 14. Atalgo sevi—tu taču esi lielisks cilvēks! Paklausies kādu CD vai noskaties filmu.
 15. Izmanto iespēju iemācīties ko jaunu vai attīstīt savas prasmes. Iesaisties kādā no cietumā pieejamajām izglītības programmām.
- Iespējams, tu kaut ko no minētā praktizē jau šobrīd. Iespējams, pie citām lietām vēl jāpiestrādā. Tu atklāsi arvien jaunus un labākus veidus, kā par sevi rūpēties. Ieviešot šīs izmaiņas savā dzīvē, tava pašcieņa turpinās augt.

4. Aktivitāte

Padomi, kā būt apmierinātam ar sevi

Mērķis:

Sniegt dalībniekiem informāciju par veidiem, kā paaugstināt pašcieņu.

Laiks:

40 minūtes vai, cik nepieciešams

Nepieciešamie materiāli:

Papīra tāfele, papīrs, lielās papīra lapas, marķieri, pulkstenis

Metode:

Nodarbības vadītājs iepazīstina ar dažādām aktivitātēm, kas paaugstinās jauniešu pašcieņu un palīdzēs viņiem būt apmierinātākiem ar sevi. Abus uzdevumus iespējams izmantot dažādās formās – individuāli vai grupas nodarbībā..

1. uzdevums: Pozitīva paštēla stiprināšana

Izdaliet dalībniekiem papīra lapas un marķierus. Palūdziet viņiem lapas augšpusē visā lapas platumā uzrakstīt savu vārdu. Pēc tam lieciet viņiem uzrakstīt visas pozitīvās un labās lietas, ko viņi par sevi var pateikt. Aiciniet viņus sarakstā iekļaut īpašas pazīmes, talantus, sasniegumus un izvirīties uzrakstīt ko negatīvu vai lietot negatīvus vārdus. Rakstot viņi var izmantot atsevišķus vārdus vai teikumus, formāts nav būtisks. Paskaidrojiet viņiem, ka vienu un to pašu lietu var rakstīt vairākas reizes, ja ir vēlēšanās to uzsvērt. Uzdevuma izpildei dodiet viņiem 10 minūtes laika.

Iestatiet taimeri uz 10 minūtēm; kad dotais laiks pagājis, lieciet, lai dalībnieki paši sev nolasa uzrakstīto. Paskaidrojiet, ka, iespējams, viņi jutās noskumuši, to lasot, jo tas ir pavisam jauns, atšķirīgs, pozitīvs domāšanas veids attiecībā uz sevi – tāds, kas ir pretrunā ar tām negatīvajām domām, kas viņiem par sevi bijušas līdz šim. Pārlasot uz lapas uzrakstīto vēlreiz un vēlreiz, šīs sajūtas pavājināsies.

Pēc tam lieciet viņiem:

- pārlasīt lapas saturu vairākas reizes;
- noglabāt to sev pieejamā vietā – savā kabatā vai uz galda pie gultas;
- pārlasīt uzrakstīto vismaz vairākas reizes dienā, lai sev atgādinātu, cik viņi ir lieliski cilvēki!;
- atrast netraucētu vietu un izlasīt uz lapas uzrakstīto skaļi.

2. uzdevums: Pozitīvu apgalvojumu veidošana

Nodarbības sākumā paskaidrojiet jauniešiem, ka pozitīvi apgalvojumi būs tie, ko viņi var par sevi izteikt, tā liekot sev justies apmierinātākam ar sevi.

Pēc tam izdaliet viņiem lielās papīra lapas un marķierus. Paskaidrojiet, ka viņiem jāizveido saraksts ar saviem pozitīvajiem apgalvojumiem, kā arī jāapraksta tas, ko viņi vēlētos par sevi domāt vienmēr. Tomēr viņiem nav atļauts aprakstīt, ko viņi par sevi domā tieši šobrīd.

Nosauciet dalībniekiem sekojošos pozitīvu apgalvojumu piemērus, kas palīdzēs viņiem izveidot pašiem savu sarakstu:

- esmu ar sevi apmierināts;

- es par sevi labi rūpējos. Es ēdu pareizi, pietiekami daudz nodarbojos ar sportu, daru to, kas man patīk, saņemu labu veselības aprūpi un apmierinu savas personīgās higiēnas vajadzības;
- es pavadu laiku kopā ar cilvēkiem, kas pret mani izturas jauki un liek man būt labās domās par sevi;
- es esmu labs cilvēks;
- esmu pelnījis dzīvot;
- daudziem cilvēkiem es patīku.

Dodiet viņiem 10 minūtes laika pozitīvo apgalvojumu uzrakstīšanai un nolasīšanai pašiem sev.

Iesakiet dalībniekiem glabāt šo sarakstu pieejamā vietā, piemēram, savā kabatā. Iesakiet viņiem šos apgalvojumus nolasīt pašiem sev regulāri, kad vien tas ir iespējams. Ja ir vēlēšanās, viņi var sarakstu iedot izlasīt arī citiem un laiku pa laikam papildināt.

Paskaidrojiet jauniešiem, ka, pārļausot šos pozitīvos apgalvojumus, tās pakāpeniski liksies arvien patiesākas un viņi pamazām jutīsies aizvien apmierinātāki ar sevi.

5. Aktivitāte

Negatīva pašvērtējuma mainīšana uz pozitīvu

Mērķis:

Sniegt dalībniekiem padomus pozitīva pašvērtējuma radīšanai

Laiks:

30 minūtes vai, cik nepieciešams

Nepieciešamie materiāli:

Papīra tāfele, papīrs, lielās papīra lapas, marķieri

Metode:

Nodarbību iespējams realizēt dažādi – kā individuālu sarunu vai grupas nodarbību.

Izdaliet dalībniekiem papīra lapas un marķierus. Lieciet viņiem uzrakstīt tos negatīvos apgalvojumus par sevi, ko viņi bieži sev domās atkārto. Uzdevuma izpildei dodiet 5 minūtes laika.

Pēc tam paskaidrojiet, ka daudzi cilvēki sev atkārto šādus negatīvus apgalvojumus par sevi. Tie ir apgalvojumi, kurus viņi par sevi dzirdējuši savā jaunībā. Viņi tos dzirdējuši no saviem vienaudžiem, skolotājiem, ģimenes locekļiem, aprūpētājiem, pat no sabiedriskajiem medijiem un no mūsu sabiedrībā pastāvošajiem aizspriedumiem un stigmatas. Lūk, daži biežāk sastopamie negatīvo apgalvojumu piemēri: "Es esmu stulbenis," "Es esmu neveiksminieks," "Es nekad neko neizdaru pareizi," "Es nekad nevienam nespētu patikt".

Pēc tam aiciniet jauniešus rūpīgāk aplūkot negatīvo domu modeļus, lai pārbaudītu, vai tie ir patiesi. Brīdī, kad viņiem ir labs garastāvoklis un pozitīvs skatījums uz sevi, viņiem vajadzētu sev uzdot sekojošus jautājumus saistībā ar katru prātā ienākušo negatīvo domu:

- Vai šis apgalvojums ir paties?
- Vai kāds to teiktu otram cilvēkam? Ja ne, kāpēc es pats sev to saku?
- Ko es iegūstu, domājot šīs domas? Ja tas man liek justies slikti, varbūt es varu pārstāt šādi domāt?

Pēc tam pastāstiet viņiem, ka nākamais solis šajā procesā ir izdomāt pozitīvus apgalvojumus, ar ko aizstāt šīs negatīvās domas, kad vien tās ienāk prātā. Viņi nespēj domāt divas domas vienlaicīgi. Ja viņi domā ko pozitīvu par sevi, viņi nespēj vienlaicīgi domāt arī kaut ko negatīvu. Veidojot šos apgalvojumus, nepieciešams izmantot pozitīvus vārdus, piemēram, laimīgs, mierpilns, mīlošs, sajūsmināts, sirsnīgs.

Paskaidrojiet, ka viņi var aizstāt negatīvās domas ar pozitīvām šādos veidos:

- negatīvo domu aizstājot ar pozitīvu ikreiz, kad tiek apjausts, ka negatīvā doma ienākusi prātā;
- atkārtojot pozitīvo domu sev skaļā balsī, kad vien iespējams un pat, ja vien iespējams, pasakot to kādam citam;
- uzrakstot pozitīvās domas vairākas reizes;
- izgatavojot zīmītes ar pozitīviem apgalvojumiem par sevi un novietojot tās vietās, kur visbiežāk tās būtu iespējams pamanīt, piemēram, uz durvīm, un

ikreiz, kad zīmīte pamanīta, atkārtojot uz tās uzrakstīto apgalvojumu vairākas reizes.

Sarakstu var izveidot, pārlokot uz pusēm papīra lapu, lai izveidotos divas kolonnas. Vienā kolonnā jāuzraksta kāda negatīva doma, bet otrā kolonnā – pozitīva doma, kas ir pretrunā ar negatīvo:

| Negatīva doma | Pozitīva doma |
|--------------------------------|---|
| Es neesmu nekā vērts. | Es esmu vērtīgs cilvēks. |
| Es vienmēr kļūdos. | Man daudz kas padodas. |
| Es esmu stulbenis. | Es esmu lielisks cilvēks. |
| Es neesmu pelnījis labu dzīvi. | Es esmu pelnījis būt vesels un laimīgs. |
| Es esmu muļķis. | Es esmu gudrs.. |

Paskaidrojiet viņiem, ka, lai aizstātu negatīvās domas par sevi ar pozitīvām, būs nepieciešams laiks un pacietība. Ja viņi dotās metodes pielietos pastāvīgi četras līdz sešas nedēļas, viņi pamanīs, ka šīs negatīvās domas par sevi prātā ienāk aizvien retāk.

Labas prakses piemērs saistībā ar nepilngadīgo ieslodzīto garīgās veselības veicināšanu

Lovečas cietums Bulgārijā piedzīvojis ievērojamu to nepilngadīgo ieslodzīto skaita pieaugumu, kam ievietošanas brīdī šajā iestādē konstatētas psihiskās veselības problēmas. Lai novērstu šo parādību, cietuma Medicīnas un sociālās rehabilitācijas daļas darbinieki izstrādāja programmu nepilngadīgo ieslodzīto psihiskās veselības veicināšanai.

Programmas nosaukums bija "Iniciatīva psihiskās veselības uzlabošanai".

Iniciatīva psihiskās veselības uzlabošanai

Programmas laikā cietuma personāls strādāja ar cietuma iemītniekiem viņu ieslodzījuma laikā un sastrādājās ar sabiedriskām organizācijām, lai izveidotu uz sadarbību orientētu metodi psihiskās veselības aprūpes nodrošināšanai līdz atbrīvošanas brīdim.

Programmā tika iekļautas vairākas aktivitātes:

- Lovečas cietuma psihiskās veselības aprūpes komanda apzināja ieslodzītos, kam, nonākot cietumā, konstatētas lielas psiholoģiskas ciešanas. Tālāka izpēte ļāva skaidrāk ieraudzīt cietumnieku psihiskās veselības vajadzības.
- Psihiskās veselības komanda ieslodzītajiem piedāvāja visaptverošu psihiskās veselības aprūpi. Komanda darbojās, izmantojot daudzdisciplīnu pieeju un koncentrējoties uz psihiskās veselības veicināšanu, psihisko slimību profilaksi, agrīnām intervencēm, ārstēšanu un atbalsta sniegšanu, kā arī tālāku aprūpi. Komandas piedāvāja arī atbalstu un konsultācijas citiem institucionālajiem sektoriem un partneriem ar mērķi veicināt un saglabāt kvalitatīvu psihiskās veselības aprūpes pakalpojumu sniegšanu ikvienam cietumniekam.
- Cietuma darbiniekiem tika nodrošināta psihiskās veselības aprūpes apmācība trīs dienu garumā. Apmācība bija izstrādāta, lai veicinātu psihiskās veselības problēmu apzināšanos cietuma darbinieku vidū, kā arī uzlabotu iemaņas darbā ar ieslodzītajiem, kuri cieš no psihiskās veselības traucējumiem.
- Tika izdalītas divas faktu lapas par psihiskās veselības jautājumiem – viena cietuma personālam, bet otra – ieslodzītajiem.
- Lai veicinātu ieslodzīto profesijas apguvi, palīdzētu darba meklējumos un pārvarētu aizspriedumus darba devēju vidū, tika izveidota sadarbība starp sociālajiem dienestiem un darba devējiem.
- Tika pagarināta sadarbība ar sabiedrības veselības dienestiem.

Programma un aktivitātes tika izveidotas atbilstoši visaptverošam vajadzību novērtējumam.

Atsauces un resursi

- WHO (2007) "Health in prisons; A WHO guide to the essentials in prison health". Eds Møller, L., Stöver, H., Jürgens, R., Gatherer, A., Nikogosian, H
http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0009/99018/E90174.pdf
- SAMHSA's National Mental Health Information Center; "Building Self-esteem A Self-Help Guide". Mary Ellen Copeland <https://store.samhsa.gov/shin/content//SMA-3715/SMA-3715.pdf>
- Melinda Smith, M.A., Robert Segal, M.A., and Jeanne Segal, Ph.D. Helpguide.org. Dealing with depression. Last updated: January 2013.http://www.helpguide.org/mental/depression_tips.htm
- World Health Organization (http://www.who.int/mental_health/en/)
- The World Health Report 2001 – Mental health: new understanding new hope. Geneva, World Health Organization, 2001
- WHO Resource Book on Mental Health, Human Rights and Legislation, Geneva, World Health Organization, 2005
- Mental Health Promotion in Prisons - Consensus Statement of WHO (Regional Office for Europe) Health in Prisons Project. The Hague. November 1998.

kas

Ieslodzītajiem ir visai maz alternatīvu attiecībā uz to, ko viņi ēdīs. Atšķirībā no dzīves brīvībā, ēdiens cietumā nav "pēc izvēles" un tur nav vietas individualitātei.

Laiks cietumā, jo īpaši jauniešiem ieslodzījuma vietās, ir iespēja mācīt veselīgas ēšanas paradumus. Daudzi ieslodzītie nāk no nelabvēlīgas vides, kur veselīga ēšana un gatavošana kopā nav vērtība.

Jaunieši būtu nevis vienkārši jābaro, bet gan caur ēdienu jāpilnveido un jāaudzina. Jo īpaši attiecībā uz jaunajiem ieslodzītajiem, tā rodas iespēja, lai veicinātu viņu spēju izdarīt labu izvēli par pārtiku. Tāpat jāpatur prātā, ka ēdienam ir kulturāla nozīme.

Pasaules veselības organizācijas Programmā cietumu veselībai (HIPP) tiek argumentēts par veselīgu uzturu cietumā: "Cietumā pieejamās pārtikas kvalitātei un kvantitātei ir liela ietekme uz cietumnieku dzīves kvalitāti. Droša un veselīga pārtika ir ļoti nozīmīga ieslodzīto veselības uzturēšanā un uzlabošanā. Atbalstot un garantējot drošu un veselīgu pārtikas nodrošinājumu cietumos tiek mazinātas ar diētu saistītās saslimšanas un veicināta labāks vispārējais ieslodzīto veselības stāvoklis.

Kopumā jāuzsver, ka pārtika nevar būt daļa no soda, tai jābūt fiziskās un psihiskās veselības uzlabošanas pamatam. Ir jāsaprot, ka ēdiens nav tikai "degviela", bet arī komunikācijas veids un emocionāla izpausme, kas var radīt attiecības: attiecības starp cilvēkiem caur kopīgu ēdiena gatavošanu un kopīgām maltītēm pie viena galda ka sociālas pieredzes daļu (Hagen, 2006).

kāpēc

Uzturs ir tikai viens no veselības veicināšanas aspektiem cietumā, tomēr viens no aspektiem, kuram pagaidām pievērsta maza uzmanība.

Ieslodzītajiem, īpaši jauniešiem, pārtika ierindojas augstu personīgo vērtību sarakstā: ēdiens ir viena no nedaudzajām izklaidēm cietuma monotonajā ikdienā un tādēļ ir ļoti nozīmīga cietumā.

Cietumā ir tikai dažas privilēģijas vai lietas, kuras gaidīt, tādēļ pasts, apmeklējumi un ēdiens ir svarīgi.

kam

Šajā modulī var atrast idejas, kā jauniešus ieslodzījumā var iesaistīt aktivitātēs par veselīgu uzturu. Daļu no tā var realizēt cietuma darbinieki un ieslodzītie, bez ārēja atbalsta. Tomēr, varētu būt noderīgi un attīstoši sadarboties ar ekspertiem, organizācijām un brīvprātīgajiem. Uztura un ēdināšanas aspektus cietumā var pilnveidot ar ārējo palīdzību – pavāri, restorānu šefpavāri, ēdināšanas kompānijas var tik pieaicināti, lai piedāvātu idejas potenciālai nākotnes sadarbībai. Diētas speciālists var palīdzēt ēdienkartes plānošanā. Dažādas labdarības organizācijas (ārējas nevalstiskās organizācijas, baznīca, skolas) var piedāvāt, piemēram, gatavošanas kursus ieslodzītajiem.

kā

1. Pavārmākslas kursi ieslodzītajiem

Daudzos cietumos jaunieši var brīvprātīgi piedalīties ēst gatavošanasursos. Ir ļoti dažādi veidi, kā to organizēt, veicināt un finansēt. Sekojošie piemēri ilustrēs dažādas iespējas.

Cietuma darbinieku vadībā

Daudzos cietumos ir entuziastiski darbinieki, kuri savā brīvajā laikā vai darba stundu ietvaros, brīvprātīgi organizē ēst gatavošanas kursus. Problēma šādos cildenos mēģinājumos ir finansējums, kam jānāk no pašiem ieslodzītajiem, kas ierobežo dalību, kā arī šādu projektu realizācija atkarīga tikai no darbinieku entuziasma, kas rada problēmas aktivitātes nepārtrauktībai un pēctecībai.

Sadarbība ar ārējām organizācijām

Ir nedaudz piemēru sadarbības aktivitātēm starp ārējām organizācijām un cietumu, kas iesaistās sociālos ēst gatavošanas projektos, kur kopīga ēdiena gatavošana un ēšana ir komunikācijas un sadarbības centrā.

Detmoldas cietumā (Vācijā) katru otro nedēļu divi vai trīs brīvprātīgie no vietējās baznīcas tiek ar ieslodzīto grupu, lai kopīgi gatavotu un ēstu. Sadarbība starp cietumu un baznīcu notiek pateicoties cietuma kapelānam.

Sākumā dalībnieki iepazīstas viens ar otru un apspriež maltītes pagatavošanu. Tālāk viņi gatavo maltīti, galds tiek klāts ar lielu rūpību (brīvprātīgie sagādā sezonālus dekorējumus) un nobeigumā draudzīgā un relaksētā atmosfērā visi piedalās mielastā.

Projektu finansē ar ziedojum palīdzību, bet ieslodzītajiem jāpiedalās ar savu ieguldījumu 5 eiro apmērā.

2. Ieslodzītie apkopo receptes pavārgrāmatā

Papildus pavārmākslas kursiem vai kā atsevišķa aktivitāte var būt iedrošinājums jauniem ieslodzītajiem meklēt un apkopot receptes, kuras viņi paši ir izmēģinājuši un iesaka citiem. Ārpus eksperimentiem ar receptēm, ieslodzītos var iedrošināt uzrakstīt pavārgrāmatu. Viņi var, piemēram, ilustrēt receptes ar saviem zīmējumiem vai fotogrāfijām, varbūt papildināt ar nelieliem stāstiem vai anekdotēm.



Šada projekta ideja veiksmīgi realizēta cietumā Hamburgā.

Ieslodzītie un darbinieki apkopoja receptes, kāds apdāvināts mākslinieks no ieslodzīto vidus ilustrēja grāmatu ar ūdenskrāsām, kāds populārs pavārs no Hamburgas uzrakstīja ievadu grāmatai un tika atrast ieinteresēts izdevējs. Grāmatas redaktors bija Hamburgas tieslietu institūcija. Šī cietuma pavārgrāmata, kas labi garšo arī “ārpusē”, šobrīd piedzīvo savu ceturto izdevumu un ir saņēmusi Vācija – Ideju zeme balvu.

Jāatzīmē, ka daļa no grāmatas ienākumiem tiek ziedoti organizācijai, kas aizstāv vardarbības upurus.



Ar salīdzinoši nelielu piepūli mazu pavārgrāmatu var izdot cietumā, tad kopēt un izplatīt.

Kadā citā janiešu ieslodzītuma vietā Vācijā (JVA Detmold) darbinieki no sociālā dienesta kopā ar ieslodzītajiem izveidoja nelielu pavārgrāmatu, ilustrētu ar zīmējumiem un fotogrāfijām. Šo recepšu apkopojumu pārdod gan cietuma, gan ārpus tā.

3. Maltīte kā sociāli stimulējoša aktivitāte

Jauniešiem ieslodzījumā grūti izprast, ka ēšana ir kas vairāk nekā vēdera piepildīšana, ja viņi vienmēr ēd vienatnē vai kopā ar kameras biedru. Tieši ieslodzītajiem jauniešiem būtu īpaši svarīgi uzsvērt maltīšu sociālo nozīmi. Sēžot vienatnē kamerā pie televizora viņi nevar novērtēt ēdienu, ko ēd. Cietumos vai cietumu vienībās, kur atrodas jaunieši, būtu īpaši nozīmīgi radīt nepieciešamos apstākļus, lai būtu iespēja ieturēt maltītes nelielās grupās, tā lai pat ieslodzītajiem vieninieku kamerās nebūtu jāēd vienatnē.

4. Dalība ēdienkartes sastādīšanā

Ka jau minēts iepriekš, ēšana ir ļoti nozīmīga ieslodzītajiem, bet bieži vien tas tiek izpausts negatīvi, kad ieslodzītie sūdzas par cietuma ēdienu. To var izmantot pozitīvi, ļaujot ieslodzītajiem piedalīties iknedēļas ēdienkartes sastādīšanā un ļaujot izteikt priekšlikumus – kopā ar ēdināšanas darbiniekiem un ievērojot finansiālos

ierobežojumus – kādus ēdienus gatavot. Vienkāršs iesākums varētu būt lūgt ieslodzītajiem nosaukt viņu atzītāko ēdienu.

5. Atbalstīt veselīgu uzturu: vienlīdzība pie galda

Vienkāršs un efektīvs veids, kā uzlabot apzināšanos uztura jautājumos ir pasniegt vienādu ēdienu kopā ieslodzītajiem un darbiniekiem (vismaz kādu laika periodu), tā uzsverot vienlīdzību (kāds ieslodzītais uzsvera, ka “pie galda mēs visi esam vienādi”). Cietuma darbinieki to var darīt brīvprātīgi. Ja ieslodzītie un personāls ēd vienu pārtiku, tā uzlabojas.

6. Labdarības pasākumi: gardēži aiz restēm

Šī ideja nāk no veiksmīga eksperimenta Volterā Toskānā: tur ieslodzītie organizēja regulāras vakariņas viesiem no “ārpusēs”. Arī Achenes cietums Vācijā izmantojis šo konceptu.

Cietuma vadība veiksmīgi atrada vietējo šefpavāru, kurs bija gatavs piedalīties projektā. Produkti vakariņu gatavošanai tika sagādāti no “ārpusēs”. Šefpavārs, ēdnīcas personāls un ieslodzītie kopā gatavo maltīti un pasniedz viesiem. Viesi par pasākumu maksā 75eiro. Lūgto viesu sarakstā bija vadošie civilo iestāžu pārstāvji, rajona tiesu pārstāvji, policijas un prokuratūras pārstāvji, mērs un citas nozīmīgas personas.

Cietums šo pasākumu izmanto publicitātei. Pirms vakariņām tiek piedāvāta ekskursija pa cietumu. Ienākumi no vakariņām tiek novirzīti, lai finansētu pavāru kursus ieslodzītajiem.

7. Pavāru apmācība cietumā

Cietuma ēdnīca nav tikai veselīgas pārtikas nodrošināšanai ieslodzītajiem un darbiniekiem, bet arī var tikt izmantota apmācībām. Ieslodzītie var apgūt profesiju un tā iegūt iespēju ieiet darba tirgū. Vācijā (Cottbus) no 2004 gada privāta firma, kas nodrošina ēdināšanu cietumā, apmāca jauniešus ieslodzītos par pavāriem. Divgadīga apmācība, kuru finansē Eiropas savienība, ir ļoti populāra. Apmācības programma cietumā ir identiska programmai, kuru šī kompānija piedāvā arī ārpus cietuma. Daudzi ieslodzītie izbauda uzturu kā nekad agrāk viņiem nav bijusi iespēja. Ja viņi pabeidz apmācību veiksmīgi, viņiem tiek garantēts darbs ēdināšanas iestādēs un labākajos restorānos. Viņu sertifikāts nesatur nekādas norādes, ka apmācība notikusi cietumā un tādā veidā jaunie pavāri netiks diskriminēti pēc soda izciešanas.

Līdzīgi vienā no lielākajiem cietumiem, kur atrodas jaunieši (Hameln Vācijā), ieslodzītie jaunieši tiek apmācīti par pavāriem kopš 2004 gada. 120 pavāru mācekļi ir veiksmīgi pabeiguši šo apmācību.

Atsauces un resursi

Hagen, D. 2006) Doku Gesund in Haft, Wien

Mooney, A., Statham, J. and Storey, P. (2007). The Health of Children and Young People in Secure Settings. London: Thomas Coram Research Unit and Department of Health.
Online: http://eprints.ioe.ac.uk/53/1/Health_children_in_secure_settings.pdf [Accessed 27/06/2012].

World Health Organization (WHO) Promoting the health of young people in custody,
http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0006/99015/e81703.pdf

11. sports un fiziskās aktivitātes

kas

Tiesiskais regulējums

Cietums rada situāciju, ka ieslodzītie ir fiziski ierobežoti. Apvienoto Nāciju Izglītības, zinātnes un kultūras organizācijas (UNESCO) deklarētajos principos Starptautiskajā konvencijā par Fizisko izglītību un sportu (1978) tiek uzsvērta atlētisku aktivitāšu nodrošināšana visām cilvēciskajām būtnēm, jo sports veicina attīstību un saglabā "fiziskos, intelektuālos un morālos spēkus" un "bagātina sociālās attiecības un attīsta godīgas spēles principu, kas ir svarīgi ne tikai sportā, bet arī dzīvei sabiedrībā"

Ņemot vērā šīs fundamentālās tiesības, ikdienas aktivitātes būtu jānodrošina arī cietumā, jo sevišķi ieslodzītajiem, kuriem nav iespēju regulārām fiziskajām aktivitātēm dienas laikā. Ieslodzīto pamatprasību standartā (The Standard Minimum Rules for the Treatment of Prisoners, 1955) iesaka:

"Aktivitātes un sports

21. (1) *Katram ieslodzītajam, kurš netiek nodarbināts darbā ārā, būtu jābūt vismaz vienai stundai atbilstošu aktivitāšu svaigā gaisā, ja vien to atļauj laika apstākļi.*

(2) *Jauniem ieslodzītajiem un citiem atbilstošā vecumā un fiziskajā stāvoklī būtu jāsaņem fizisko un atpūtas aktivitāšu apmācība nodarbību laikā. Tam jānodrošina vieta, iekārtas un aprīkojums." (izcēlums: WIAD)*

Regulāras fiziskās aktivitātes ir ļoti svarīgas jaunu cilvēku fiziskajai, sociālajai un psiholoģiskajai attīstībai. Jauniešiem ieslodzījumā jāsaņem ar dažādiem jautājumiem, piemēram, narkotiku lietošana vai detoksikācija cietumā, fiziskas un garīgas slimības, bezdarbs, sociālo kontaktu trūkums ar ģimeni un draugiem. Fiziskas aktivitātes var būt ļoti palīdzošas šādā situācijā. Tās var uzlabot ieslodzīto veselību un labklājību, novērst uzmanību no problēmām un palīdzēt līdzsvarot garastāvokli.

kāpēc

Regulāras fiziskās aktivitātes cilvēkus ietekmē pozitīvi dažādos veidos. Tādā veidā ir daudz iemeslu, kāpēc sports un fiziskās aktivitātes ir svarīgas ieslodzītajiem un palīdz uzlabot viņu fizisko veselību, emocionālo labklājību un uzvedību. Un tas, savukārt, var pozitīvi ietekmēt visu atmosfēru cietumā

Pirmkārt, sports, ar to domājot regulāras fiziskās aktivitātes, var būtiski uzlabot fizisko veselību un labklājību. Intensīva fiziskā aktivitāte mazina sirds-asinvadu slimību, insulta, diabēta, aptaukošanās, artrīta, muguras sāpju un pat atsevišķu audzēju risku.

Acīmredzami, veselība un fiziskā funkcionēšana var tikt uzlabota, bez tam aktivitātes labvēlīgi ietekmē psihisko veselību un labklājību. Regulāras fiziskās aktivitātes var uzlabot emocionālo pašsajūtu un to, kā cilvēki jūtas paši par sevi. Pētījumi rāda, ka aktivitātes var mazināt depresiju (Blumenthal et al. 2007; Sarsan 2006) un trauksmi, un var palīdzēt tikt galā ar stresu.

Pētījumā par veselības veicināšanu jauniešiem ieslodzījumā (HPYP 2010-2013) atklājas, ka sports ir viena no svarīgākajām veselības veicināšanas aktivitātēm. Aptuveni 20% līdz 45% no intervētajiem jauniešiem ieslodzījumā teica, ka sports ir būtisks viņu veselībai un labklājībai.

Bez fiziskajām spējām, arī jauniešu sociālās iemaņas var uzlaboties. Ne tikai tie sporta veidi, kas tiek spēlēti komandā vai spēlējami kopā ar partneri, bet arī tie, kuri attīsta spējas izpaust sevi, spēju izturēt zaudējumus vai trenēt pašdisciplīnu, var veiksmīgi veidot jaunā cilvēka uzvedību, palīdzēt viņiem atjaunot uzticēšanos citiem un kontrolēt paša noskaņojumus.

Regulāras fiziskās aktivitātes var būt alternatīva kriminālām aktivitātēm un samazina atkārtotu noziegumu risku (Meek 2012).

kam

Pirmkārt, novērtējiet savu mērķa grupu. Kam jūs plānojat piedāvāt fiziskās aktivitātes? Vai gribat uzlabot visa veida fizisko aktivitāšu pieejamību jūsu cietumā un tā orientēties uz visiem ieslodzītajiem? Vai jums prātā kāda noteikta ieslodzīto grupa, kura varētu saņemt kāda veida fizisko apmācību vai iepazīties ar kādiem vingrinājumiem, ko viņi varēs pēc tam izmantot savā labā?

Kuri piedāvājumi ir saprātīgi un vertīgo un varētu būt ar ilgtermiņa efektu, būs atkarīgs no jūsu cietuma situācijas, personāla resursiem, sporta inventāra iekšstelpās un ārā un jo īpaši no jūsu mērķa grupas.

Mērķa grupas motivācija

Ieslodzītie, protams, ir mērķa grupa, kuru dažkārt nav vienkārši motivēt. Dažiem nepatīk darīt neko, dažiem nepatīk fiziskās aktivitātes un tā joprojām. Bet tas nav iemesls būt frustrētam un nemēģināt atkal un atkal, jo vienmēr ir kāds no viņiem – īpaši no jauniešu vidus cietumā – kas vēlas kaut ko mainīt savā dzīvē.

Nodarbību vadītājs/treneris

Katrs cietuma darbinieks var piedāvāt kādas sporta aktivitātes, kurās viņš ir ieinteresēts un pieredzējis, neizmantojot ekspertus no ārpuses. Jums vienmēr pirmkārt jāapsver sava fizisko aktivitāšu pieredze un to, kā tas varētu tikt izmantots cietumā.

Vai arī, jums jāauzicina eksperti no sporta kluba, sporta skolotāji no skolas vai universitātes, fizioterapeits vai tāml. Viņi visi var piedāvāt vienreizēju nodarbību, kurā apmāca aktivitātes, kuras ieslodzītie pēc tam var veikt patstāvīgi vai arī ieviest regulāru sporta programmu.

Sadarbība ar ārējām institūcijām, nevalstiskajām organizācijām, sporta klubiem, individuāliem profesionāļiem, kuri strādā veselības veicināšanas jomā kā fizioterapeiti, psihomotorās jomas treneri, jogas treneri, var būt ļoti noderīga, lai ieviestu ilgtermiņa sporta aktivitātes.

kā

Pirms jūs sāksiet savu projektu, jums jāatbild uz dažiem jautājumiem:

Resursi

To, kurš sporta un aktivitāšu projekts būs iespējams, noteiks ne tikai jūsu mērķa grupa, bet arī ierobežojumi vai iespējas jūsu cietumā.

- **Personāls:** Vai plānojat ieviest projektu patstāvīgi? Vai jums nepieciešams eksperts no ārpuses? Vai jums būs kolēģu atbalsts? Vai jums būs vadības atbalsts?
- **Aprīkojums:** Pārliecinieties, ka jums ir telpas un aprīkojums, kas nepieciešami plānotajām aktivitātēm. Vai jums ir pietiekami vietas ārā? Vai jums nepieciešama sporta zāle? Basketbola grozi? Klinšu siena? Vai jums ir iespēja izmantot sporta infrastruktūru ārpus cietuma?
- **Finansējums:** Kā tiks finansēts jūsu projekts? Vai nepieciešami papildus līdzekļi? Vai esat apsvēris visas iespējas?
- **Laiks:** Plānojot projektu, vienmēr jāpatur prātā ka tam jāsakā ar cietuma laika plānojumu. Vai ieslodzītajiem ir jāstrādā vai jāiet uz skolu? Kuru brīvo laiku būtu labāk izmantot?

Parasti ir kādi sporta veidi, kuru ir populārāki cietuma vidē, un daži sporta veidi, kuri iesakāmi cietuma situācijai.

Dalībniekus iesaistošā pieeja. Tas var būt grūti, bet variet mēģināt iesaistīt jauniešus lēmumu pieņemšanā par to, kuri sporta veidi un aktivitātes būtu vēlamī.

Atsauces un resursi

Meek R (2012) The role of sport in promoting desistance from crime: an evaluation of the 2nd Chance Project Rugby and Football Academies at Portland Young Offender Institution. Southampton, GB, University of Southampton .

Mutz M; Baur J (2011) The role of sports for violence prevention: sport club participation and violent behaviour among adolescents. International Journal of Sport Policy and Politics, Volume 1, Issue 3, 2009, Special Issue: Implementing the European Commission White Paper on Sport.

12. aprūpes nepārtrauktības princips

kas

Šis modulis sniedz pamatinformāciju darbiniekiem par aprūpes nepārtrauktības principu un galvenajām vadlīnijām, kā atpazīt un plānot vajadzību nodrošināšanu jauniem ieslodzītajiem pirms atbrīvošanas.

Moduļa saturs izskaidro jēdzienu 'aprūpes nepārtrauktības princips' un pamato, kāpēc tas ir tik nozīmīgs un to, kā šajā principā iekļaujas veselības veicināšana.

Kas ir 'aprūpes nepārtrauktības princips'?

Aprūpes nepārtrauktības princips nozīmē nepārtrauktu, koordinētu un integrētu likumpārkāpēju aprūpi, sākot no viņu pirmā kontakta ar likumpārkāpēju uzraudzības iestādēm līdz pat viņu veiksmīgai reintegrācijai sabiedrībā (Clay, 2002). Šādi pakalpojumi nodrošina atbalstu ieslodzīto sagatavošanai atbrīvošanai, iekārtošanai sabiedrībā un atkārtotu likumpārkāpšanu veikšanas novēršanu.

Aprūpes nepārtrauktības princips – starptautiski atzīta prasība

Morāli, sociāli un ekonomiski iemesli pamato, kāpēc nepārtraukta aprūpe būtu jāievieš. Bez tam, tas ir noteikts Apvienoto Nāciju Bērnu tiesību konvencijā (Office of the United Nations High Commissioner for Human Rights, 1990). Konvencijas četri pamatprincipi ir: diskriminācijas aizliegums, atbilstība bērna labākajām interesēm, tiesības uz dzīvību, izdzīvošanu un attīstību, un bērna viedokļa respektēšana.

Konvencija uzsver "bērna reintegrācijas veicināšanu un konstruktīvas lomas ieņemšanu sabiedrībā" (Office of the United Nations High Commissioner for Human Rights, 1990). Tas ir būtiski aprūpes nepārtrauktības principam. Pienākums izpildīt Konvenciju attiecas uz visām valstīm, kā arī pašvaldībām.

Tomēr ir skaidrs, ka jāatzīst, ka ES dalībvalstis atrodas dažādās attīstības stadijās, lai panāktu efektīvu aprūpes nepārtrauktības principa ieviešanu, sakarā ar sistēmiskiem un politiskiem apstākļiem. Aprūpes nepārtrauktība ir principu kopums, uz kuru nodrošināšanu jauniešiem ieslodzījumā dalībvalstīm būtu jātiecas.

kāpēc

Ir daudz pierādījumu, ka veselīga dzīvesveida veicināšana ir saistīta ar labu aprūpes nepārtrauktības nodrošināšanu. Tāpat ir labi zināma sakarība starp veselības veicināšanu un plašākiem cietuma pārvaldības jautājumiem. Veselības veicināšana ir cieši saistīta ar "visa cietuma pieeju", kad viss cietuma personāls ir iesaistīts informācijas nodošanā par veselīgu dzīvesveidu (Hayton, 2006; Baybutt, 2006).

Veselīgas dzīves izvēles un atbalsts

Izpratne par to, ka veselīgs dzīvesveids nav pakārtots jautājums, ir nozīmīga daļa no veiksmīgas ieslodzīto jauniešu resocializācijas. Tas palīdzēs jauniešiem saprast, ka labas izvēles jebkurā viņu dzīves aspektā ietekmē veselības jautājumus, bet slikta veselība bieži vien var būt simptoms, kas norāda uz problēmām vienā vai vairākās dzīves jomās.

Personīgā izpratne ir viennozīmīgi svarīga, bet jauniešiem jāzina arī pieejamās atbalsta iespējas. Viņiem ir svarīgi zināt, ka viņi noteikti saņems atbalstu, ja to meklēs. Tādēļ ir būtiski, vēl cietumā esot, palīdzēt izveidot "nozīmīgus saiknes" ar sabiedrībā pieejamajiem pakalpojumiem, kas varētu nodrošināt nepārtrauktu atbalstu (Sapouna et al., 2011: 14).

Sadarbība atbalsta sniegšanā

Efektīvai aprūpes nepārtrauktības nodrošināšanai nepieciešama sadarbība. Dažādām institūcijām, kuras strādā ar jauniešiem ieslodzījumā, jāstrādā kopā - sadarbojoties, daloties ar informāciju un palīdzot katram indivīdam.

Aprūpes nepārtrauktība ietver četrus galvenos vīzienus, kas nereti ir savstarpēji saistītas atbalsta jomas nozīmīgākajiem ieslodzītā jaunieša dzīves aspektiem (MacDonald et al., 2012:10). Tie ir:

Veselība

Daudziem bijušajiem ieslodzītajiem ir dažādas veselības problēmas, jo īpaši, problemātiska vielu lietošana un psihiskās veselības traucējumi. Ieslodzītie jaunieši bieži tiek iesaistīti bīstamās nodarbēs, tādās kā narkotiku vai alkohola problemātiska lietošana, kas savukārt izraisa nopietnas psihiskās veselības problēmas. Šādas problēmas bieži tiek diagnosticētas cietumā un to ārstēšanai nepieciešama nepārtrauktība gan soda izciešanas laikā, gan pēc atbrīvošanas (SEU, 2002:8).

Daudziem ieslodzītajiem jauniešiem cietums ir pirmā iespēja saņemt labu veselības aprūpi un veselīgāku dzīvesveidu.

Ģimene

Daudzi jauni ieslodzītie nāk no disfunkcionālām ģimenēm, ģimenēm ar haotisku pagātni un bieži viņiem ir grūtības būt kontaktā ar ģimeni un draugiem. Tas var kaitēt viņu labklājībai (Lewis and Heer, 2009). Ģimenēm var būt dažādas problēmas, kuras saistītas tieši ar indivīda likumpārkāpumiem un bieži vien tajās ir depresija, vardarbība un neapmierīga izglītības (Glover and Clewitt, 2011).

Finanses un dzīvesvieta

Ieslodzītie bieži iznāk no cietuma bez naudas, ar lieliem parādiem, bez dzīvesvietas un ar vāju izpratni par iespējamo palīdzību, ko viņi varētu saņemt. Droša, stabila dzīvesvieta, vēlams jaunā vidē, tiek atzīta par būtisku jauniešu ieslodzīto resocializācijā pēc atbrīvošanas (Howard, 2006; SEU, 2002:94).

Atbalsts finanšu prasmju attīstīšanai jauniem ieslodzītajiem ir būtisks pēc atbrīvošanas.

Darbs

Jauniem ieslodzītajiem ir vajadzīgs darbs, lai justu jēgu un nodrošinātu viņu dzīves stabilitāti. Darbs dod likumpārkāpējam pozitīvu attieksmi un motivāciju izvairīties no atkārtotiem likumpārkāpumiem. Gan darbinieki, gan ieslodzītie atzīst, ka dienas strukturēšana un iešana uz darbu katru dienu ir ļoti svarīgi veiksmīgai sociālajai reintegrācijai.

Pavadītais laiks ieslodzījumā negatīvi ietekmē indivīda darba prasmes, savukārt darba iespēju neesamība pēc atbrīvošanas var piespiest atgriezties pie kriminālām aktivitātēm.

kam

Šis modulis izmantojams ar visiem jauniešiem ieslodzījumā, jo aprūpes nepārtrauktības princips galvenokārt palīdz izprast, kā veselīgs dzīvesveids ietekmē visus dzīves aspektus.

Nodarbību vadītāji var pieaicināt dažādus speciālistus gan no cietuma, gan ārējām organizācijām, lai ieslodzītie varētu iegūt pēc iespējas vairāk no veselības veicināšanas aktivitātēm.

kā

Sekojošās aktivitātes veidotas, lai sasniegtu augstāk minētos mācību mērķus. Tie atspoguļo un kopā ar jauniešiem pēta aprūpes nepārtrauktības pamatelementus:

1. veselības aprūpi, kas nodrošinātu veselības problēmu ārstēšanu, kas bieži tiek diagnosticēta ieslodzījumā;
2. dzīvesvieta un finanses, kas nodrošina atbilstošu dzīvesvietu un prasmes plānot savas finanses;
3. ģimene un starppersonu attiecības, kas veido labākas, vairāk atbalstošas attiecības;
4. darbs un apmācības, kas ļautu atrast darbu vai apmācības.

Ir ieteicams veidot diskusijas jauniešu starpā un starp vadītāju un jauniešiem. Bez tam, vadītājam jā sagatavo saraksts ar noderīgiem kontaktiem – telefoni un adreses, kur jaunieši varētu saņemt atbalstu.

Aktivitātes jāpielāgo konkrētajai situācijai, mērķgrupai, vai vecuma grupas vajadzībām.

1. Aktivitāte

Ievada aktivitāte (Ice breaker)

Iesildīšanās jeb ievada aktivitātes ir laba metode, lai jaunieši sāktu domāt par veselīga dzīvesveida saistību ar citiem dzīves aspektiem.

Jaunieša portrets

Aktivitāte veidota, lai identificētu nepieciešamo atbalstu jauniešiem ieslodzījumā

Laiks:

5–10 minūtes

Nepieciešamie materiāli:

Lielas papīra lapas (cilvēka izmēra), līmlapiņas, rakstāmie un marķieri

Metode:

Lūdziet kādam dalībniekam nogulties uz papīra lapas un kādam citam, lai apvelk ķermeņa kontūras. Var lūgt dalībniekiem, lai iedod vārdu uzzīmētajam tēlam. Paskaidrojiet dalībniekiem, ka uzzīmētais tēls ir kā iedomāta persona, kas atspoguļos jauniešu ieslodzījumā.

Pastāstiet dalībniekiem scenāriju: piemēram, “šis jaunais cilvēks ir tikko ieradies ieslodzījuma vietā un tā ir viņa pirmā reize cietumā – kā viņš jūtas?” vai arī “šis jaunais cilvēks atbrīvojas no cietuma”. Tad lūdziet dalībniekiem iedomāties, kā jūtas jauniešis un uzrakstīt to uz lapas. Tālāk aiciniet dalībniekus apdomāt un uzrakstīt lietas, kas jauniešiem šajā situācijā varētu palīdzēt.

Izmantojiet atbildes, lai veidotu diskusiju par to, kam jānotiek cietumā, lai atbalstītu jauniešus šajā situācijā.

2. Aktivitāte

Scenāriji

Sekojošie scenāriji ir izgudroti, bet visi balstās reālā pieredzē. Scenārijus var izmantot dažādos veidos. Izmantojiet situācijai atbilstošāko scenāriju vai arī adaptējiet tos pēc nepieciešamības.

Laiks:

30 minūtes

Nepieciešamie materiāli:

Rakstāmie, papīrs, līmlapiņas

Metode:

Jauniešus jāsadala divās mazākās grupās. Nolasiet jauniešiem scenārijus. Lūdziet grupām rūpīgi apdomāt scenāriju un iespējamās sekas katram scenārija dalībniekam. Lūdziet grupām izdomāt pozitīvu nobeigumu un negatīvu nobeigumu un apspriest, kas varētu palīdzēt vai nodrošināt pozitīva nobeiguma iespējamību.

A) Atrast mājas Aleksim

Es esmu 17 gadus vecs. Mana dzīve mājās nebija diezko jauka, cik vien to atceros. Mana mamma pastāvīgi kļiedza uz mani un kad viņa nekļiedza, viņa neinteresējās par mani. Mans tēvs pameta ģimeni, kad biju pavisam mazs un manai mammai bija daudzi vīrieši. Saša ir pēdējais un viņš vienmēr ir bijis briesmīgs pret mani – kad viņš nesita mani, viņš sita mammu. Es to vairs nevarēju izturēt un kādu nakti pēc kārtējās sišanas aizgāju no mājām un klaiņoju ar draugiem. Lai nedaudz piepelnītos, es iesaistījos narkotiku pārdošanā. Mani noķēra un iesēdināja. Tagad mani atbrīvos un man ir trīs izvēles:

- 1) Es varu atgriezties mājās, jo citas dzīvesvietas man nav. Nekas nav mainījies attiecībā ar mammu un arī Saša ir turpat;*
- 2) Es varu klaiņot kopā ar vecajiem draugiem, lielākā daļa no viņiem regulāri lieto narkotikas, tai skaitā heroīnu un ir iesaistīti kriminālās darbībās;*
- 3) Es varu meklēt palīdzību atbilstošās institūcijās, lai tur man palīdzētu atrast jaunu dzīvesvietu un palīdzētu man atrast kādu amatnieka apmācību. Man vienmēr ir interesējis darbs ar rokām.*

Apspriediet kopā ar jauniešiem, kādā veidā katrs variants ietekmēs Aleksi. Veiciniet, lai jaunieši analizē scenārijus detalizēti.

B) Lai Katrīna nelietotu

Man ir 18 un es neieredzēju dzīvi kopā ar mammu un tēvu. Viņi nepārtraukti strīdējās un es to vairāk nevarēju izturēt. Es aizgāju no mājām un ievācos pie sava puīša. Mēs visu darījām kopā un sākām kopā lietot narkotikas. Mēs tikāmies ar cilvēkiem, kas bija vēl dziļāk nepatīkšanās nekā mēs un tā es kļuva atkarīga. Kad mēs vairs nevarējām atļauties dzīvokli, mēs sākām dzīvot kopā ar vēl dažiem saviem draugiem. Mums nevienam nebija darba un mums nācās zagt, lai nopirktu devu. Tā es nokļuvu cietumā. Cietumā man uzsāka narkotiku ārstēšanas programmu un tagad es nelietoju. Es uztraucos, ka varu atsākt lietošanu, jo es joprojām domāju par narkotikām. Es gatavojos atbrīvošanai tuvākajās nedēļās un viņi saka, ka man ir sekojošas izvēles:

- 1) Es varu atgriezties vecajā dzīvesvietā pie sava drauga un citiem, kuri tur joprojām turpina lietot;
- 2) Es varu sākt dzīvot kopā ar dažiem citiem draugiem, kuri man varētu palīdzēt;
- 3) Es varu meklēt palīdzību, lai atrastu dzīvokli.

Apspriediet kopā ar jauniešiem, kādā veidā katrs variants ietekmēs Katrīnu. Veiciniet, lai jaunieši analizē scenārijus detalizēti.

C) Pētera ārstēšana

Man ir 15 un man vienmēr ir bijis grūti saprasties ar cilvēkiem. Es bieži iekļūstu kaitiņos, jo citi bērni man vienmēr darījuši pāri. Esmu uzbrucis arī savai mammai, jo viņa man neļauj darīt lietas, ko gribu. Vienu reizi mani arestēja par ļoti nopietnu kaitiņu un es nokļuvu cietumā. Kamēr es biju cietumā, man atklāja kaut kādas psihiskās veselības problēmas un uzsāka ārstēšanu. Es jutos labāk, varu saturēt savas dusmas un vairs negribu iekļūt kaitiņos. Mana mamma nav mani apciemojusi, kamēr esmu cietumā. Man šeit vēl atlikušas dažas nedēļas un negribas domāt, ka būs jāiet prom. Te es jutos droši, man nemaz nav sava ārsta un baidos, ka nevarēšu dabūt zāles.

Ko jūs ieteiktu Pēterim? Kur viņš varētu meklēt atbalstu? Ar ko viņš varētu aprunāties?

D) Annas dilemma

Man ir 16 un esmu stāvoklī no sava bijušā drauga. Mani vecāki izsvieda mani no mājām un es sāku dzīvot ar draugu. Tad viņš vairs negribēja mani un pēc kāda liela strīda es aizgāju dzīvot pie kādiem draugiem. Man vajadzēja ēst un es gāju zagt. Mani veikalā pieķēra un ielika cietumā. Cietuma medmāsa man iedeva dažādus bukletus par grūtniecību, bet man ir grūti lasīt. Dažas meitenes stāsta briesmīgas lietas par dzemībām. Esmu ļoti nobijusies un nezinu, kas notiks pēc pāris nedēļām, kad mani atbrīvos.

Ko jūs teiktu Annai? Kur viņa varētu meklēt atbalstu?

E) Jurijs

Man ir 20 un esmu cietumā trīs gadus. Es biju agresīvs un visu laiku nokļuvu nepatikšanās. Es daudz dzēru un man strauji mainījās garastāvoklis. Man bija draudzene. Viņa bija stāvoklī, kad mani apcietināja. Tagad manam dēliņam ir trīs gadi. Es neesmu viņu nekad saticis, bet mana draudzene sūta man fotogrāfijas. Es gribētu būt labs tēvs, bet īsti nezinu, ko tas nozīmē, jo mans tēvs aizgāja, kad man bija 5 gadi un vairāk viņu neesmu redzējis. Es nevaru sagaidīt, kad būšu brīvs, man tik daudz kas būtu jāuzzin un nezinu, kam prasīt padomu.

Ko jūs ieteiktu Jurijam? Kur viņš varētu meklēt atbalstu? Ark o viņš varētu aprunāties?

Sniedziet nepieciešamo informāciju un atbalstu

Sniedziet jauniešiem informāciju par pieejamo palīdzību. Šajā sarakstā jābūt informācijai par cietumā pieejamo atbalstu, gan ārpus cietuma pieejamajām iespējām.

Atsauces un resursi

- Anderson, S. and Cairns, C. (2011). The Social Care Needs of Short-Sentence Prisoners. Revolving Doors Agency. Online: <http://www.revolving-doors.org.uk/documents/the-social-care-needs-of-short-sentence-prisoners/> [Accessed 12/10/11].
- Barnardo's North East (2010). Homeless not voiceless. Learning from young people with experience of homelessness in the North East. Unpublished, available on request.
- Glover, J. and Clewett, N. (2011). No Fixed Abode: The housing struggle for young people leaving custody in England. Ilford: Barnardos Online: http://www.barnardos.org.uk/no_fixed_abode_february_2011.pdf [Accessed 18/06/2012].
- Baybutt, M. (2006). 'Implementing a Whole Prison Approach to Promoting Health'. Paper presented at the Promoting Healthy Prisons Conference, Lagan Valley, Lisburn, Northern Ireland, 12 September 2006. Online: <http://www.healthpromotionagency.org.uk/Resources/alliances/pdfs/Prisons%20report.pdf> [Accessed 22/06/2012].
- BBC (2011). 'Ministers urged to give more help to young offenders', BBC Website. Online: <http://www.bbc.co.uk/news/uk-12591591> [Accessed 14/06/2012]
- Borzycki, M. and Baldry, E. (2003). 'Promoting Integration: The Provision of Prisoner Post-release Services', Trends and Issues in Crime and Criminal Justice, no. 262, Australian Institute of Criminology, Canberra. Online: <http://www.aic.gov.au/documents/B/E/1/%7BBE1D2200-9EC7-4939-8EDE-F63EECAB75D3%7Dtandi262.pdf> [Accessed 14/10/11].
- Bradley, K. (2009). Lord Bradley's Review of People with Mental Health Problems or Learning Disabilities in The Criminal Justice System. London: Department of Health. Online: http://www.dh.gov.uk/en/Publicationsandstatistics/Publications/PublicationsPolicyAndGuidance/DH_098694 [Accessed 12/10/11].
- Brooker, C. Fox, C. & Callinan, C. (2009). Health Needs Assessment of Short Sentence Prisoners. Lincoln: University of Lincoln. Online: <http://eprints.lincoln.ac.uk/2610/> [Accessed 12/10/11].
- Clay, C. (2002). 'Case Management and Throughcare – Can it Work?' Paper presented at the 5th Annual Conference of the Case Management Society of Australia: Case Management: Cohesion and Diversity, The Wentworth Hotel, Sydney, 21–22 February, 2002.
- CLINKS (2010). A New Focus on Measuring Outcomes. CLINKS. Online: <http://www.clinks.org/assets/files/Measuring%20Outcomes%20Discussion%20Paper.pdf> [Accessed 06/11/2011].
- Corporation of National and Community Service (2011). 'Key Elements of Evaluation'. Resource Centre. Website. Online: <http://www.nationalserviceresources.org/key-elements> [Accessed 10/05/2011].
- Evaluation Trust (2006). Measuring Outcomes Toolkit. Evaluation Trust. Online: <http://www.evaluationtrust.org/system/files/GCF+Measuring+Outcomes+Toolkit+%5B1%5D.pdf> [Accessed 06/11/2011].
- Fox, A., Khan, L., Briggs, D., Rees-Jones, N. Thompson, Z. and Owens, J. (2005). Throughcare and Aftercare: Approaches and promising practice in service delivery for clients released from prison or leaving residential rehabilitation. Home Office Online Report 01/05. London: Home Office.
- Hayton, P. (2006). 'Improving the Health of the Prison Population: a whole prison approach'. Paper presented at the Promoting Healthy Prisons Conference, Lagan Valley, Lisburn, Northern Ireland, 12 September 2006. Online: <http://www.healthpromotionagency.org.uk/Resources/alliances/pdfs/Prisons%20report.pdf> [Accessed 22/06/2012].
- HM Prison Service (2006). Care and management of young people. Order No. 4950, Issue No. 268. London: HM Prison Service. Online: http://www.insidetime.org/resources/ps0/ps0_4950_care_of_young_people.pdf [Accessed 29/06/2012].
- Howard, P. (2006). The Offender Assessment System: an evaluation of the second pilot. Home Office Findings 278. Home Office, London.

- Howard League (2012). The Howard League for Penal Reform. Website. Online: <http://www.howardleague.org/key-issues/> [Accessed 14/06/2012].
- Hult, L (2011) On Mental Illness, Inmates and Recidivism, Science 2.0. Online: http://www.science20.com/ptsd_navigating_mindfield/mental_illness_inmates_and_recidivism [Accessed 22/02/2012].
- Lewis, E and Heer, B (2008). Delivering Every Child Matters in Secure Settings. A Practical Toolkit for Improving the Health and Well-Being of Young People. London: National Children's Bureau.
- Macdonald, M., Weilandt, C., Popov, I., Joost, K., Alijev, L., Berto, D. and Parausanu, E. (2012). Throughcare for Prisoners with Problematic Drug Use: A Toolkit. Birmingham: Birmingham City University. Online: <http://www.throughcare.eu/> [Accessed 27/01/12]
- McAllister, D., Bottomley, K. and Liebling, A. (1992). From Custody to Community: Throughcare for young offenders. Aldershot: Avebury.
- Ministry of Justice (2010). Reoffending of juveniles: results from the 2008 cohort England and Wales. MOJ, London.
- Mooney, A., Statham, J. and Storey, P. (2007). The Health of Children and Young People in Secure Settings. London: Thomas Coram Research Unit and Department of Health. Online: http://eprints.ioe.ac.uk/53/1/Health_children_in_secure_settings.pdf [Accessed 27/06/2012].
- National Offender Management Service (NOMS) (2009). Families do Matter. Project report 2009. Available at the Families Do Matter Website. Online: http://www.familiesdomatter.co.uk/assets/userimages/fdm_project_report_09.pdf [Accessed 14/10/11].
- Office of the United Nations High Commissioner for Human Rights (1990). Convention on the Rights of the Child. Online: <http://www2.ohchr.org/english/law/crc.htm> [Accessed 15/06/2012]
- Sapouna, M., Bisset, C. and Conlong, A.M. (2011). What Works to Reduce Reoffending: A Summary of the Evidence. Edinburgh: Justice Analytical Services, Scottish Government. Online: <http://www.scotland.gov.uk/Resource/0038/00385880.pdf>
- Schuller, T. (2009). Crime and Lifelong Learning. IFLL Thematic Paper 5. Leicester: National Institute of Adult Continuing Education.
- Social Exclusion Unit (SEU) (2002) Reducing Re-offending by Ex-prisoners. London: Office of the Prime Minister. Online: http://www.thelearningjourney.co.uk/file.2007-10-01.1714894439/file_view [Accessed 12/10/2011].
- World Health Organisation (1996). Health in Prisons Project. Online: <http://www.euro.who.int/en/what-we-do/health-topics/health-determinants/prisons-and-health/who-health-in-prisons-programme-hipp> [Accessed 29/06/2012]