

[Inquisitio]

2025. Nr. 11

<https://doi.org/10.25143/rsu-inquisitio-2025-11>



ISSN 2256-0424

RĪGAS STRADIŅA UNIVERSITĀTES STUDENTU IZDEVUMS

SAZĀLOŠANA BĀROŠ

Cik tas ir
bīstami?

Pētām jauno
ārstu darba vidi!

Atklājam **STRESU**,
PĀRSLODZI,
MOBINGU

seksuālā UZMĀKŠANĀS

NIKOTĪNA
SPILVENTIŅŠ
ir mīksts
un bīstams!

20. gs. vēsture ir aizraujoša:
TŪRISTU KONTROLE,
STOPĒŠANAS KULTŪRA,
KOMUNĀLIE STĀSTI

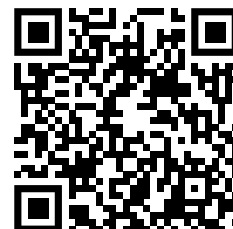
Kāpēc
cilvēki
pamet Latviju
un kāpēc
atgriežas?



Pievienojies RSU



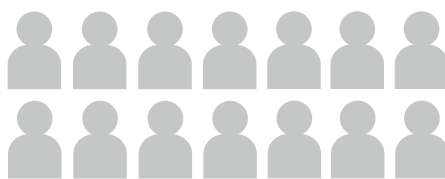
Skenē kvadrāt kodu un noskaties video



Nr.1
Reputācijas
līdere

Kantar Latvijas augstskolu
pētījums, 2017.-2024.

61 **8** angļu
valodā
STUDIJU PROGRAMMA



**viens docētājs uz
katrām 17 studentiem**



Simulācijā
balstītas studijas

Filiāle
Liepājā



RSU LSPA
sports
zinātne,
pedagoģija



5 **FAKULTĀTES**



Farmācijas
fakultāte



Zobārstniecības
fakultāte



Medicīnas
fakultāte



Sociālo zinātņu
fakultāte



Veselības un sporta
zinātņu fakultāte

2501
no ārvalstīm
10 467
studenti



Erasmus+ apmaiņas
programmas
valstīs

32



Valstu studenti

77



RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE

Pētnieciskās žurnālistikas žurnāls

Inquisitio

Nr. 11 | 2025

Izdevējs:

Rīgas Stradiņa universitāte,
Sociālo zinātņu fakultāte

Redaktore:

Anda Rožukalne

Rakstu autori:

RSU studiju programmas
"Žurnālistika" studenti –
Elza Anmane,
Emīlija Anspoka,
Anna Apīne,
Elizabete Balčus,
Ārija Bērziņa,
Monta Bērziņa,
Annija Brahmane,
Una Eglīte,
Patricija Enia Elnione,
Ēriks Gorda,
Laura Elizabete Jansone,
Katrīne Liepzare,
Emīlija Mariševa,
Una Laura Siliņa,
Laura Siņutkina,
Sintija Šiliņa

Literārās redaktores:

Indra Orleja un Ināra Mikažāne

Vāka foto:

shutterstock.com

Dizains un makets:

Egils Turss

Kontakti:

+371 67409183,
Dzirčiema ielā 16, Rīgā, LV-1007

© Rīgas Stradiņa universitāte, 2025

Saturs

Redaktores sleja	2
Kāpēc vērts pētīt?	3

Lielie numura pētījumi

Neizstāstītie stāsti: kāpēc jaunie ārsti noklusē par psiholoģisko vardarbību darbā	8
Sagraud klusuma sienu	12
Kas notika aiz auto durvīm	16
Kokteilis "Aizmirsti"	18

Izglītības un sporta pētījumi

Tālmācība Latvijā: no pandēmijas buma līdz kvalitātes dilemmām	22
Reiz bija kovids: atskatāmies, pārdomājam šo laiku	24
Dzīves laikā jūs profesiju mainīsiet n-tās reizes! Kā tas būs?	27
Latvijas bobslejs pārmaiņu viļņos: ceļā uz ziemas olimpiskajām spēlēm	29

Vēstures pētījumi

Ceļojums uz Padomju Latviju: stāsts par <i>Intūrista</i> īstenoto totālo tūristu kontroli	34
Autostopu laikmets pagājis?	38
Dzīve vienā dzīvoklī – <i>komunalkā</i> : pieredzes stāsti par komunālajiem dzīvokļiem Latvijā	42

Sociālo jautājumu un veselības pētījumi

Dzīve ar stipriem nikotīna spilventiņiem	44
Atgriezies mājās!	48
Seksualizēts saturs: <i>TikTok</i> ēnas puse	52

Praktiskās dzīves pētījumi

Divpadsmit gadi pēc lielveikala <i>Maxima</i> tragēdijas: vai lielveikalu darbinieki labāk aizsargāti un pircēji drošībā?	54
Studenta budžets pret īres tirgu: kurš uzvar Rīgā?	56
<i>Temu</i> un <i>Shein</i> preces pret Latvijas mājražotāju precēm	59
Brauciens ar <i>Vivi</i> : kurp un kā nokļūsim	62

Kļūdas labojums

Inquisitio 10. numura raksta *Reliģijas kopienas: atšķirīgas, neparastas vai arī neizprotamas sadaļā Jehovas liecinieki – draugs vai drauds?* šī reliģiskā organizācija nepatiesi saistīta ar jaunas sievietes un jaundzimušā nāvi. Patiesībā šis gadījums ir saistīts ar *Pirmo evaņģēlisko Jēzus draudzi. Atvainojamies par šo kļūdu!*

Journalism Building

Grady College of Journalism and Mass Communication



PAR PATIESĪBU, PRET SMADZEŅU PUVI

Ši ir mana iespēja sarunāties ar *Inquistio* lasītājiem par to, kas nav redzams jaunā žurnāla rakstos. Neredzamais nereti ir daudz svarīgāks, aizraujošāks un arī sarežģītāks. Visā žurnāla veidošanas procesā centos būt godīga un atklāta, nemelot un neteikt, ka viss būs ģeniāli pats no sevis, ka nav jādodomā un jāstrādā, lai gan šādi vārdi saņemtu daudz lielāku aplausu vētru nekā neatlaidīgs un smags darbs.

KO UN KĀ MĒS DARĪJĀM?

- Mēs darījam to, kas ir visas pasaules mediju profesionāļu galvenais uzdevums, – meklējam faktus, lai tuvotos patiesībai, sniegtu patiesu un pamatotu informāciju. Tāpēc mums nācās domāt par to, kas vispār ir patiesība un kā līdz tai nonākt. Par to pašlaik intensīvi domā pasaules līmeņa zinātnieki, filozofi un daudzi žurnālisti, kuri nav atteikušies no kvalitatīvas žurnālistikas kā savas darbības pamata. Bet tas nav viegls process, jo visur esošā dezinformācija un “slavenā” smadzeņu puve reizēm pārmāc visu un liek daudziem domātājiem zvanīt traukmes zvanus – vai mēs esam neatgriezeniski zaudējuši iespēju vienoties, kas ir patiesība?

- Ko mēs varējam darīt? Nezaudēt apņēmību, ka nekas labāks un noderīgāks par žurnālistiku spēcīgai demokrātijai un tās attīstībai nav atrasts. Tāpēc laba žurnālistika ir jākopj un jāattīsta visu laiku. Kas gan to darīs? Mums jādara! Jo ir tik daudz “slinkās žurnālistikas” (kāds atsūtīs gatavas atbildes uz maniem jautājumiem), kas posta auditorijas attiecības un ticību labai žurnālistikai, ka tajā putekļu miglā, reizēm pat – informācijas atkritumu vētrā, spēcīgu žurnālistiku nespēj atrast pat mākslīgā intelekta meklētājs, ja vien nav ilgi un labi apmācīts. Visi informācijas kanāli ir burtiski piesūcināti ar imitēto žurnālistiku, mēģinot ietekmēt mūsu skatījumu, patiesībā vairo smadzeņu puvi. Pseudožurnālistikas censoni vēlas vien savām vajadzībām izmantot žurnālistikas

uzticamību, spēku, lai gan beigās to sabojā. Vārda brīvības vērtība to visu var paciest, bet kādam ir jādod pretspārs! Kādam ir jāpasaka, ka demokrātijas izcīnītās vērtības un iespējas tiek liktas lietā, lai grautu demokrātiju! Kādam ir jāpasaka, ka var citādi, ka savas un citu tiesības ir jāaizsargā, tāpēc uz žurnālistu pleciem ir uzlikts vēl viens smags uzdevums.

- Kāda bija izvēle? Grūta, kā izvēle starp neiespējamo un vēl neiespējamāko. Izvēle, kad jāspīngst un nedrīkst atslēgt domāšanu. Tāpēc ka stāsts par pētniecisko žurnālistiku nereti ir ilgs un garš maratons augšup pa lēzenu un likumainu kalna muguru, nevis brauciens ar elektrisko skrituļdēli no kalniņa. Nācās domāt par vērtībām un tās nenodot. Šis darbs nebeigsies pēc žurnāla iesniegšanas tipogrāfijā. Bet pirms iesniegšanas nācās atrisināt svarīgu uzdevumu – katram autoram izstāstīt savu stāstu skaidri un precīzi, katram saprast, ko viņš vēlas pateikt un vai citiem tas ir saprotams. Šajā ceļā nenovērtējama bija RSU izdevniecības kolēģu palīdzība un profesionālais atbalsts. Lasiet viņu vārdus šajā žurnālā un sakiet paldies.

- Ko tas prasīja? Daudz darba ar sevi un saviem maldiem, jo pašmaldināšana ir tik populārs “sporta veids”. Tā ērtās “bumbiņas” ir “mana pieredze, man bija tā”, “tas, ko es jau sen zinu un atsakos pārskatīt”, kāds garām lidojošs “viedoklis, kas apstiprina manus

stereotipus” – tas viss dabiski veido katra cilvēka domāšanas kļūdu mudžekli. Katrā solī un uzrakstītājā rindīnā mums nācās pārliecināties, ka kritiskā domāšana ir neciešami praktiska un tā sākas ar savu domu, emociju un priekšstatu kritisku vērtēšanu. Grūta, rūgta kā visstiprākās antibiotikas, ir sevis apšaubīšanas un savas izpratnes pārskatīšana, kļūdišanās un zināšanu ierobežojumu atzīšana.

- Vai mums gāja viegli? Nepavisam ne. Bet tas palīdzēja pierādīt sev un citiem, cik nepamatoti ir maldīgie, lai gan populārie priekšstati par žurnālistiku kā vienkāršu nodarbi, kur panākumi un izcilība nāk strauji un neizbēgami kā sociālo mediju ierakstu plūsma. Garā, brīžiem sāpīgā procesā mēs likām kopā faktus un mēģinājām cīnīties ar aizspriedumiem. Tas ir vēl viens mūsdienu žurnālistikas uzdevums. Nav neviena, kam nebūtu gatavu priekšstatu un aizspriedumu, bet kādam tie ir jāatpazīst un jāatspēko, lai spētu domāt, analizēt un saprast realitāti.

Lasiet un domājiet! Tas ir mūsu ieguldījums, lai smadzeņu puve neizplestos, lai vārda un patiesības spēks spētu darīt labu. Būs interesanti!

Anda Požars



EMĪLIJA ANSPOKA

Strādājot pie žurnāla, iemācījos raudzīties kritiski uz to, ko dzirdu vai lasu. Nevis akli pieņemt, bet uzdot jautājumu – vai tiešām? Apšaubīt, meklēt dziļāk. Kā man reiz teica ChatGPT – es raugos uz rakstu kā īsta pētniece.

Šajā izdevumā kopā ar kursabiedriem esam aplūkojuši dažādus tematus mūsdienīgā veidā, no jauniešu skatpunkta, diskutējot par patiesām nopietnām lietām, par kurām ikdienā varbūt pat neaizdomājamies. Tā, piemēram, es pētīju, ar kādām problēmām saskaras reemigranti, kas atgriezušies uz dzīvi Latvijā.

Iespējams, izlasot kādu rakstu, tev radīsies jautājums, kuru pats sev vēl nekad neesi uzdevis.



ANNA APĪNE

Pētīšana ir vienīgais veids, kā uzzināt vairāk un padziļināti, rast skaidrojumus nesaprotamajam vai sagrozītajam. Nodarboties ar pētniecisko žurnālistiku ir aizraujoši ne tikai tāpēc, ka autors apmierina savu ziņkārību, bet arī tāpēc, ka viņam ir iespēja ar atklājumiem dalīties ar apkārtējo pasauli. Vēl jo vairāk – ir brīvība to darīt radošā, aizraujošā, saistošā un multimedialā veidā. Tā ir māksla sarežģīto ietērt ikvienam saprotamā un uztveramā formā. Tāpat pētīšana ir ierasto, sabiedrībā atzīto uzvedību un rīcību pārskatīšana un izjautāšana – vai tas ir ētiski, cilvēcīgi, likumīgi? Žurnālistika ir domāta cilvēkiem, un par to arī ir mūsu raksti.



ELZA ANMANE

Sākotnēji pētnieciskā žurnālistika mani īpaši nesaistīja, tā šķita pārāk sarežģīta. Taču, kad sāku veidot pati savu pētniecisko rakstu, sapratu, cik patiesībā šis process ir interesants. Pilnībā jāiedziļinās tēmā, jāmeklē fakti, tie jāpārbauda – katra sīkāka detaļa ir svarīga. Protams, tas prasa ne tikai laiku, bet arī pacietību, tomēr dienas beigās ir gandarījums par to, ko esi paveicis. Šī pieredze man, varētu teikt, atvēra acis. Pētnieciskā žurnālistika mums atklāj daudz svarīgus, bet bieži noklusētus jautājumus.



ELIZABETE BALČUS

Pētnieciskajai žurnālistikai ir liela nozīme sabiedrības informēšanā un patiesības atklāšanā. Pētīšana balstās uz izpēti, faktu pārbaudi un analīzi, lai atklātu sabiedrībai svarīgus jautājumus, kas citādi varētu palikt nepamanīti vai tiktu slēpti.

Latvijas bobsleja komanda bija mūsu sporta lepnums, taču šobrīd tā piedzīvo nopietnas problēmas. Sportistu aiziešana, finansiālas grūtības un neskaidrība par nākotni rada bažas par mūsu komandas gatavību 2026. gada ziemas olimpiskajās spēlēm. Vai Latvijas bobsleja komanda spēs atgriezties uz uzvaru ceļa?

Kāpēc vērts pētīt?



ĀRIJA BĒRZIŅA

Pirms sākās pētnieciskās žurnālistikas kurss, biju pārliecināta, ka tā man nepadosies un, iespējams, nav mans lauciņš. Tomēr, kad kursa laikā iedziļinājos pētniecības procesos, sapratu – ja atrodi tēmu, kas tevi patiešām interesē, tad arī pētniecība kļūst aizraujoša. Man tā bija ar rakstu par autostopiem. Pētot šo tēmu, jutos kā detektīvs, kurš intervē, cenšas izzināt un saprast, vienlaikus pārbaudot faktus un viedokļus oficiālajās vietnēs par autostopu vēsturi.

Savukārt, veidojot otro rakstu, kas bija par uzmākšanās gadījumiem, pētīšanas pieeja bija pavisam citāda. Sapratu, ka, runājot par sabiedrības problēmām, ir ļoti svarīgi izveidot komandu, kura atbalstīs un dalīsies ar līdzīgu skatījumu. Ja būtu strādājusi viena, iespējams, raksts nebūtu tik kvalitatīvs un pārdomāts. Pētnieciskajā žurnālistikā liela nozīme ir komandai, jo tā palīdz papildināt darbu ar jaunām idejām. Pētīt ir forši un episki!



UNA EGLĪTE

Veidojot šo žurnālu, sapratu, ka pētnieciskā žurnālistika ir daudz vairāk nekā tikai faktu vākšana un avotu pārbaude – ir jābūt lielai pacietībai, drosmei un arī atbildībai pret lasītāju. Pētījumu laikā ne tikai rūpīgi analizējām informāciju, bet arī trenējāmies kritiski izvērtēt informācijas avotus. Žurnāla veidošana noteikti palīdzēja saprast, cik sarežģīta, bet tajā pašā laikā aizraujoša ir izvēlētā nākotnes profesija, jo tā nebeidzas ar intervijām – aiz katra stāsta slēpjas rūpīgs darbs, precizitāte un uzdrīkstēšanās.



MONTA BĒRZIŅA

Pētnieciskā žurnālistika savā veidā dod balsi notikumiem un situācijām, par kurām reizēm ir grūti vai šķiet nesvarīgi runāt. Tā ir iespēja sabiedrībai noņemt rozā brilles un ieraudzīt lietas tādas, kādas tās ir. Pēc pētnieciskajā

žurnālistikā iegūtās pieredzes vēlos paspiest roku katram jomas profesionālim, jo tas it nemaz nav viegls darbs un prasa lielu pacietību, gribasspēku un laika resursus. Sabiedrība ir pelnījusi būt informēta un sadzirdēta! Jāspēj noliekt malā ierasto frāzi – “Ko tad tur cīnīties un runāt par to? Neko jau tas nemainīs!” – un nebaidīties pajautāt neērto jautājumu, noslaucīt putekļus jau aizmirstām tēmām un drosmīgi cīnīties par taisnību. Tā arī bija galvenā motivācija, kad veidoju pētījumu par Covid-19 pandēmijas atstātajām sekām uz jauniešiem, kuru vidusskolas pieredze un sapņi nu jau pirms pieciem (!) gadiem saņēma pamatīgu triecienu.

Kāpēc vērts pētīt ?



KATRĪNE LIEPZARE

Pētīt ir svarīgi, jo, tikai pētot un meklējot informāciju, varam atrast pareizās atbildes uz uzdotajiem jautājumiem. Šajā dezinformācijas laikā ir īpaši svarīgi pētīt, jo katru dienu saņemam ļoti daudz nepatiesas informācijas, kas ir jāpārbauda un jāatrod patiesās atbildes.

Manu pētījumu ir svarīgi izlasīt, jo tajā atrodami padomi un atgādinājumi par drošu un pareizu evakuāciju no veikala ārkārtas situācijās. Izdzirdot veikalā trauksmes signālu, vienmēr jātceras, ka nekavējoties ir jādodas uz sev tuvāko izeju.



ĒRIKS GORDA

Pētnieciskā žurnālistika ir sabiedrības acis un ausis – tā atklāj patiesību, ko daudzi gribētu noslēpt. Tā palīdz izgaismot sabiedrībai svarīgus jautājumus, kas citādi paliktu neatklāti. Mūsdienās ir ļoti viegli radīt manipulatīvu informāciju, sagrozīt realitāti, taču neatkarīgie žurnālisti var kalpot kā patiesības sargi. Pētnieciskā žurnālistika stiprina demokrātiju un atbalsta cilvēku tiesības uzzināt patiesību.



LAURA ELIZABETE JANSONE

Ikdienas ritumā ir grūti atrast laiku, pētīt un izziņāt pat tās tēmas un norises, kas tevi skar. Mēs, žurnālisti, izdarām šo darbu, sagādājam informāciju un nesam to gaismā, lai sabiedrība būtu informēta par patiesībām, ko citi bieži vien cer veiksmīgi apslēpt. Jau vairākus gadus darbojoties izglītības nozarē, katru dienu satiekot skolēnus un tādējādi ieraugot, kas slēpjas aiz tālmācības tumšā aizkara, man bija svarīgi atklāt tās skarbās patiesības, kas citu acīm paslīd garām.

Kāpēc vērts pētīt ?



LAURA SIŅUTKINA

Žurnālistikā pētījumi ir svarīgi, jo tie ļauj padziļināti izprast problēmas, par kurām tiek runāts sabiedrībā, sniedzot pamatotu, objektīvu un precīzu informāciju. Pētot konkrētu notikumu vai problēmu, žurnālisti atklāj jaunus faktus, kas bez pētīšanas, iespējams, netiktu pamanīti.

Pētnieciskās žurnālistikas kursam sākoties, man bija raizes, ka to būs grūti nokārtot, jo studentam ir jāievēro ļoti daudz nianšu. Lai man būtu interesanti pētīt, izvēlējos tematu par nikotīna spilventiņiem. Informācija, kas ir saistīta ar šo produktu, bija pagrūti atrodamā un virspusēja, jo lielākajā daļā Eiropas valstu šis izstrādājums ir aizliegts. Lielāko daļu informācijas par nikotīna spilventiņiem saņēmu no cilvēkiem, kuri piekrita intervijām, jo, daloties savā pieredzē un zināšanās, klajā nāca vairāki nezināmi fakti, kuri ļāva papildināt pētījumu. Apkopojot visu padarīto darbu, varu secināt, ka pētnieciskā žurnālistika ir grūta, bet, ja pēti tematu, kas tevi interesē, tad šis grūtais darbs pārtop par patīkamu nodarbi, kas sniedz gandarījumu.



SINTIJA ŠILIŅA

Manuprāt, pētnieciskā žurnālistika ir tā, kas risina mūsu sabiedrības domstarpības un jautājumus. Ja nebūtu to cilvēku, kas pēta, mēs dzīvotu vienveidīgā, neinteresantā un perfektā pasaulē.

Mums, žurnālistiem, ir pienākums atšķetināt to, ko sabiedrība pati nespēj.



UNA LAURA SILIŅA

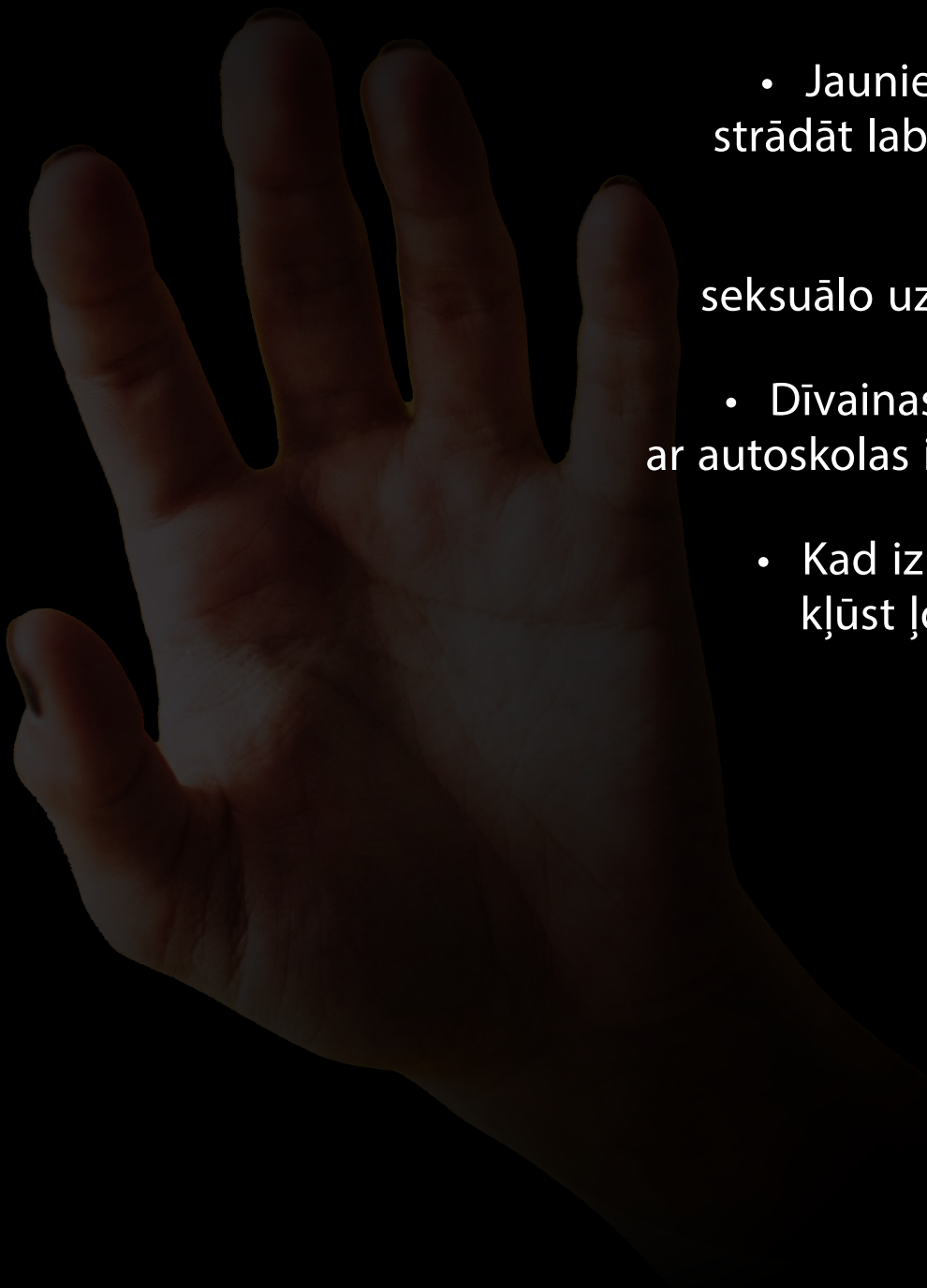
Manuprāt, pētniecība ir cieši saistīta ar zinātkāri par pasauli mums apkārt. Mēs pētām, lai rastu atbildes uz jautājumiem, izzinātu dažādus notikumus un izstāstītu iepriekš neatklātus stāstus. Būdamā neilgu

laiku pētnieciskā žurnālista lomā, sevi izaicināju iedziļināties tematos, kas prasīja pacietību, neatlaidību un arī drosmi.

Žurnālā var izlasīt manis veidotu pētniecisko rakstu par sazaļošanu. Tas bija sarežģīts un laikietilpīgs darbs – gluži kā jebkura pētnieciskās žurnālistikas pārstāvja ikdiena. Priecājos, ka tagad ir iespēja dalīties ar to un izgaismot šo problēmu plašākam lasītāju lokam.

Kāpēc vērts pētīt ?

lielie numura pētījumi



- Jaunie ārsti vēlas strādāt labvēlīgā vidē
- Atpazīsti seksuālo uzmākšanos!
- Dīvainas attiecības ar autoskolas instruktoru
- Kad izklaide bārā kļūst ļoti bīstama

NEIZSTĀSTĪTIE STĀSTI: Kāpēc jaunie ārsti NOKLUSĒ par psiholoģisko vardarbību darbā

Autore: Anna Apīne

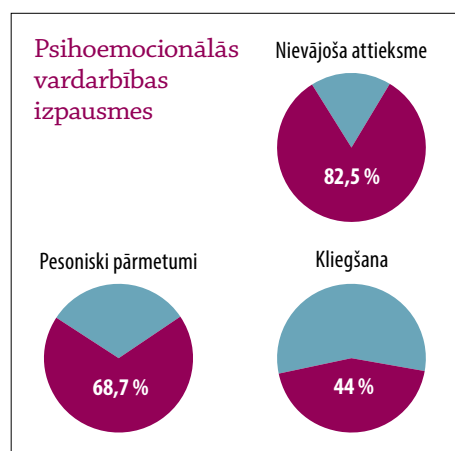


Makslīgā intelekta ģenerēts attēls



Latvijā situācijā, kad medicīnas nozarē kritiski trūkst personāla, jaunie mediķi bieži saskaras ar nelabvēlīgu darba vidi un izjūt darba vadītāju nekoleģiālu attieksmi. 2023. gada nogalē Latvijas Jauno ārstu asociācijas (LJĀA) veiktajā aptaujā, ko publicēja žurnāls *Medicus Bonus*, **82,8 % respondentu atzina, ka viņi darbavietā saskārušies ar psiho-emocionālu vardarbību.** Tomēr jaunie ārsti par to atklāti nerunā. Mobings, bosings un citādi nelabvēlīgi psiholoģiski klimats daudziem ir kļuvis par daļu no darba ikdienas. Lai gan šāda situācija nav pieņemama, par psihoemocionālas vardarbības gadījumiem netiek ziņots, jo jaunie medicīnas profesionāļi baidās zaudēt darbu, sabojāt savu reputāciju vai pat apdraudēt turpmāko karjeru. Medicīnas iestādēs jaunie ārsti gaida, bet nesagaida atbalstu un reālu vadības rīcību, kas mainītu tos organizācijas kultūras aspektus, kas būtiski ietekmē jauno ārstu profesionālo attīstību un emocionālo labbūtību.

LJĀA veiktajā biedru aptaujā piedalījās 272 respondenti – lielākoties rezidenti un sertificēti ārsti. Līdztekus jautājumiem par darba vidi (uz šiem jautājumiem atbildēja 268 respondenti) viņiem tika vaicāts arī par psihoemocionālo pašsajūtu darbā, kas ietver gan slodzi, gan arī attiecības ar kolēģiem un vadītājiem. Vairāk nekā puse (57 %) aptaujāto atzina, ka ir pieredzējuši pret kolēģiem vērstu psihoemocionālu vardarbību (mobingu, bosingu vai cita veida psihoemocionālu ietekmēšanu). Visbiežāk tā izpaudusies kā nievājoša attieksme (83 %), personiski pārmetumi (69 %) un kliegšana (44 %).



LIELĀKOTIES TAS IR SILENT TREATMENT

Rihards (vārds mainīts) ir rezidents. Pēc viņa lūguma nav nosaukta ne kliniskā bāze, kurā viņš ir rezidents, ne arī specialitāte. Vaicājot, kāpēc vēlas palikt anonīms, viņš atbild ar bažām: “Godīgi sakot, es baidos par šo runāt. Katru reizi, kad tu kaut ko aktualizē, ir risks, ka tev tiks priekšā kaut kādus šķēršļus. Man ir jāpabeidz rezidentūra. Šķēršļu tāpat pietiek.”

Jaunais ārsts atzīst, ka jau pirmajā rezidentūras dienā saskāries ar nekoleģiālu attieksmi: “Man bija ilūzija – mēs, jaunie rezidenti, tagad atnāksim, mūs tur gaidīs, pieņems saimē (*smejas ar ironiju*), parādis, izstāstīs, apmācīs. Pienāk tā pirmā diena, ieejam nodaļā. Būtībā mēs jau nezinām, kas un kā tur notiek, kur kas atrodas. Tu klausies *piecminūti*. Tu jūties kā absolūts tukšums. Nepalīdz arī tas, ka tu tiešām vēl esi absolūti zaļš. Tad pēc *piecminūtes* ir jāsadalās, lai strādātu sertificētu ārstu uzraudzībā. Atceros, ka pirmajā dienā pajautāju, kāda ir datorā parole. Tomēr jāievada pacienta dati. Saņēmu atbildi: “Tāda pati kā blakus datorā!””

Rihards stāsta, ka kopumā atbalsta līmenis esot ļoti svārstīgs – kādu dienu varējies strādāt

ar pieredzējušāku rezidentu, kas vēl atminas savas pirmās gaitas, vai sertificētu ārstu, kas mēģina parādīt, izstāstīt un iemācīt, bet citā dienā situācija varējusi krasi atšķirties: “Tu jūties lieks vai pat nevēlams. Lielākoties negatīvā pieredze nav saistīta ar kādiem skaļiem konfliktiem, balss pacelšanu vai strīdiem. Visbiežāk saskāros ar tā saucamo *silent treatment* – ignorēšanu, izslēgšanu, iniciatīvas apslāpēšanu, panākumu nepamanīšanu, kļūdu izcelšanu, aprunāšanu aiz muguras, intrīgu vairošanu.”

Rihards šo vidi apraksta kā toksisku, un atsevišķos gadījumos varētu to saukt arī par psiholoģisku vardarbību: “Ir viena kolēģe, kas ar mani un vēl dažiem kolēģiem demonstratīvi nerunā. Problēma ar *silent treatment* ir tāda, ka to ir ļoti grūti pierādīt un pat nav viegli aprakstīt.” Tomēr viņš piebilst, ka, par laimi, rezidentūras laikā jaunais ārsts strādā dažādos kolektīvos, specialitātes nozarēs, nodaļās, klinikās un ka ne visur vide ir tik toksiska.

ATLAIDA, JO UZDROŠINĀJĀS PASTĀSTĪT

Sintija (vārds mainīts) ir pēdējā gada medicīnas studente. Līdztekus studijām viņa strādā par 3. līmeņa medicīnas asistenti, kas dara teju to pašu ko māsa, tikai atalgojums

esot mazāks. Pašlaik viņa jūtas ļoti apmierināta ar savu darbavietu, tomēr tā jūtas vien nedaudzi jaunie mediķi.

“Pēc tā, ko lielākoties dzirdu par [dažādām] darbavietām medicīnā, šobrīd es tiešām varu justies ļoti pateicīga par vietu, kurā esmu nonākusi. Citi stāsta, ka visu laiku notiek aprunāšana, briesmīga attieksme, netiek ņemtas vērā vēlmēs attiecībā uz darba grafiku. Tu saki, ka esi pilna laika students, bet [citiem] pilnīgi vienalga par grafiku, par tavu emocionālo labbūtnību. Ja tu esi nonācis labā vietā, tad tiešām ir paveicies.”

Sintija pastāsta, ka iepriekšējā darbavietā viņa no kolēģiem piedzīvojusi tiešu bosingu, kas beidzies ar viņas atlaišanu: “Bija viena māsiņa, kuru ļoti *uzvilka* tas, ka es prasīju palīdzību. Viņa jutās par to aizvainota. Vienu dienu viņa ļoti vēlu vakarā pasauca mani uz tādu privātu telpu un stundu lasīja lekciju, es pat teiktu – draudēja, ka, ja es nenākšu brīvā laika trenēties durt, nenākšu savu brīvo laiku pavadīt darbā, tad viņa panāks, ka es te vairs nestrādāju. Viņa teica: “Es taču zinu, ka tu šeit strādā tikai naudas dēļ!” Visu laiku izteica nepatīkamus un nepatiesus apgalvojumus. Tie bija kā draudi, ka man būtu jābaidās, ka es te vairs nestrādāšu. Tas ir viens no traumatiskākajiem brīžiem manā dzīvē.” Pēc šī notikuma Sintija nolēma situāciju apspriest ar nodaļas virsmāsu, kas esot atbildējusi: “Nē, nu, zini? Man šķiet, ka tev viņai

vajadzētu pateikt paldies!” Drīz pēc tam Sintija saņēma parakstīšanai abpusēju vienošanos par darba attiecību pārtraukšanu.

SLIMNĪCU ATBILDĪGIE: SŪDZĪBU MAZ, REIZĒM PROBLĒMU RISINA

Latvijā medicīnu var studēt Latvijas Universitātē (LU) un Rīgas Stradiņa universitātē (RSU). Katrai augstskolai ir savas klīniskās bāzes, kas jaunajiem ārstiem piedāvā rezidentu vietas. LU klīniskās bāzes ir Paula Stradiņa Klīniskā universitātes slimnīca (PSKUS) un Traumatoloģijas un ortopēdijas slimnīca (TOS), savukārt RSU tās ir Rīgas Austrumu klīniskā universitātes slimnīca (RAKUS) un PSKUS. Vēl ir arī reģionālās slimnīcas, tomēr visiem rezidentiem lielākoties apmācības un rezidentūra notiek iepriekšminētajās slimnīcās.

Uz jautājumu, cik bieži tiek saņemtas sūdzības par nekoleģiālu attieksmi, **RAKUS personāla novērtēšanas un attīstības vadītāja Inga Auziņa** atbildēja, ka par šādiem gadījumiem vadība dzird reti. Parasti problēmas nesamīlzt līdz lieliem konfliktiem un tiek risinātas tiešo vadītāju līmenī. “Mums ir vairāk nekā 300 vadītāju. Droši vien nevaram iedot tādus statistikas datus, kurš nodaļā pie kura ir vērsies. Ir gadījumi, bet tā nav kā sūdzība. Piemēram, bieži vien ir gadījies, ka cilvēks atnāk pie mums, apraksta situāciju un jautā, kā būtu labāk rīkoties. Ir gadījumi, kad rezidenti vērsās ar konkrētu situāciju, bet nav novērots, ka nāktu sūdzēties masveidā.” Visbiežāk nesaskaņas rodas, kopā strādājot dažādu paaudžu mediķiem, atšķirīgās komunikācijas dēļ. “Pirms kāda laika pie mums vērsās jaunās ārstes, norādot, ka viņām ir neērti, klausoties, kā ķirurgi operācijas zālē joko. Taču viņiem ir savstarpējs humors. Tās ir tās paaudžu atšķirības, un tur neviens nevienam nedrīkst pāri. Mēs pēc tam runājam ar šiem ārstiem, stāstījam, ka ir jārespektē fakts – citai paaudzei ir atšķirīgs komunikācijas stils. Mums jāpieņem, ka paaudzes ir dažādas. Arī nevainīgu humoru var uztvert dažādi,” norāda Inga Auziņa.

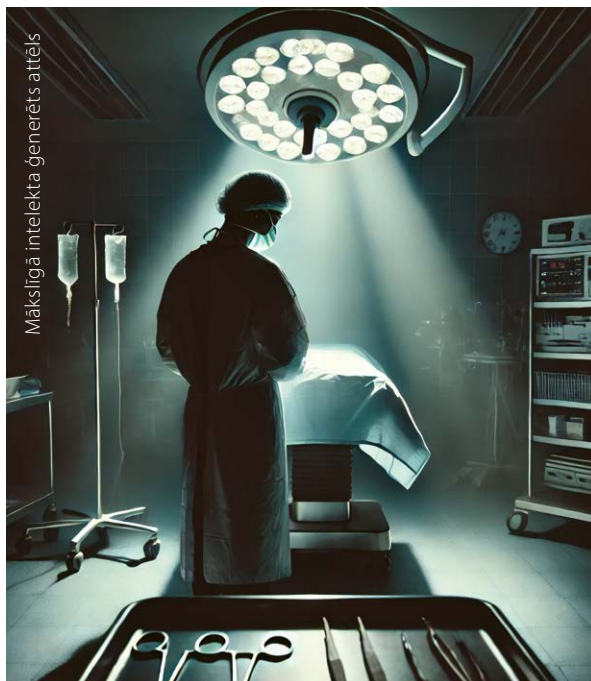
Gan Sintija, gan Rihards stāsta, ka psihoemocionālā vardarbība izteiktāka ir pirmajos studiju un rezidentūras gados. Atsaucoties uz LJĀA veikto biedru aptauju, **LJĀA valdes priekšsēdētājs Jānis Vētra** norāda, ka “mobings, bosings un arī cita veida psihoemocionāla vardarbība ir sastopama praktiski visās apmācību bāzēs un lielākoties tas tiešām ir rezidentūras laikā, pirmajos gados”. Vaicājot, kāpēc jaunie ārsti par to atklāti nerunā, kāpēc slimnīcās nezina par šādiem gadījumiem, Jānis Vētra vērs uzmanību uz šauru loku, kurā ietverti medicīnas speciālisti: “Ja runājam par rezidentu apmācībā iesaistītajām iestādēm un personām, tie katrā konkrētā specialitātē, varētu teikt, ir vieni un tie paši cilvēki. Līdz ar to, ja tiek rakstīti kādi ziņojumi, tad ir tiešām grūti nodrošināt anonimitāti. Un tas, protams, var radīt bažas, ka vērsšanās pret autoritāti kādā klīnikā var apgrūtināt profesionālo karjeru.”

PSKUS Zinātniskā institūta direktors profesors Dainis Krieviņš stāsta, ka līdz viņam sūdzības par šādu attieksmi nonāk reti.

“Rezidentūras daļa redz rezidentu reizi mēnesī, kad viņš nodod atskaites. Ja sūdzības ir, tad, reizi mēnesī tiekoties, par to uzzinām, un tas tiek risināts. Tas tiek pārrunāts ar specialitātes un programmas atbildīgo. Ja rezidenti vēlas, lai tas ir anonīmi, tad mēs anonīmi to pārrunājam ar programmu profesoriem, vadītājiem. Nekad neesmu nosaucis rezidenta uzvārdu. Daži profesori no manis ir *dabūjuši pa galvu* par dažām lietām. Tas diezgan labi palīdz, maina situāciju,” skaidro Dainis Krieviņš.

STĀSTĪT (IT KĀ) VAR UN VAJAG!

Uz jautājumu, kā būtu jārisina šīs situācijas, Jānis Vētra norāda, ka klīniku vadītāji ir atbildīgi par darba organizāciju, par to, kā tiek veidots kolektīvs. Esot vairākas klīnikas, kurās šī organizācijas kultūra ir krietni iesūņojusi, kā arī trūkstot mūsdienīgas izpratnes par labvēlīgu darba vidi. Jānis Vētra stāsta, ka ārstniecības iestādes atbild par kārtības izstrādāšanu, kā jārikojas šādās situācijās, kam jāziņo: “Vai tie ir anonīmi ziņojumi, vai ir iespēja arī skaidri norādīt, parakstīties, aprakstīt konkrētu situāciju, un lai ir skaidrs, pie kā tad tā informācija nonāk, kurš to gadījumu izskatīs. Jābūt arī pārliecībai, ka no tā būs kādas izmaiņas praktiskajā dzīvē. Tas līdz šim ir pietrūcis.” Esot bijuši atsevišķi gadījumi, kad pēc šādu iesniegumu saņemšanas un izskatīšanas ir nācies palūgt ārstniecības personām aiziet no apmācību procesa, tomēr tas notiekot ļoti reti.



Mākslīgā intelekta ģenerēts attēls

Katrai slimnīcai esot izstrādāti mehānismi, kā rīkoties, kad darbinieks izjūt kolēģu un vadītāju nelabvēlīgu attieksmi. Inga Auziņa stāsta, ka jebkurš RAKUS darbinieks, arī rezidents, ir aicināts pārrunāt šīs situācijas ar savu tiešo vadītāju: "Ja tas nav iespējams, tad katram vadītājam ir augstāk stāvošs vadītājs, pie kura var vērsties ar konkrēto jautājumu. Darbinieki vienmēr tiek aicināti problēmas apspriest ar personāla vadības pārstāvjiem. Mums ir ētikas komisija, kurai darbinieki uzdod jautājumus, vai šīs būtu vērtējams kā ētikas dabas jautājums vai ne. Tāpat mums ir uzticības tālrunis un norādīta e-pasta adrese, uz kuru var sūtīt vēstules, aprakstot situāciju, jautāt vai iesniegt sūdzību, ja negrib vērsties pie kolēģiem."

Slimnīca plāno organizēt mācības nodaļu vadītājiem un citiem darbiniekiem par emocionālo inteliģenci un konfliktu risināšanu, kā arī ieviest cieņpilnas komunikācijas vadlīnijas.

Dainis Krieviņš norāda, ka PSKUS ir noteikts, ka ikviens darbinieks risina konfliktsituācijas: "Ir konflikts – jārūnā ar nodaļas vadītāju. Netiek galā ar nodaļas vadītāju, runā ar centra vai klinikas vadītāju. Netiek galā ar centra vai klinikas vadītāju, runā ar attiecīgās ārstniecības iestādes vadību. Vēl ir iespēja iesniegt anonīmas sūdzības."

Profesors Krieviņš uzskata, ka rezidenti tomēr ir privilēģētā pozīcijā: "Viņi var sūdzēties pirmām kārtām arī savam programmas vadītājam. Ja bail sūdzēties vai domā, ka atriebsies, tad viņi var sūdzēties pie mums Rezidentūras daļā, kur tas ir pilnīgi anonīmi."

PSKUS Sabiedrisko attiecību daļas vadītāja Evija Mīleiko gan atzīst, ka rezidentu uzņemšanas un integrācijas procesā nepieciešami uzlabojumi. Atgriezeniskās saites sniegšanas procesu nepieciešams pilnveidot, kā arī esot plānots organizēt mācības nodaļu vadītājiem un citiem darbiniekiem par emocionālo inteliģenci un konfliktu risināšanu.

Vaicājot Rihardam, vai viņš zina par iespējām ziņot par šādiem gadījumiem un vai ir izmantojis šādu iespēju, viņš smīnot atzīst, ka tā būtu bedres rakšana sev pašam.

Latvijas Personāla vadības asociācijas valdes priekšsēdētāja Eva Selga iesaka nesteigties ar sūdzībām un iespēju robežās konfliktus risināt tajā brīdī, kad tie notiek,

novelkot arī savas robežas: "Pateikt – ar mani šādā stilā, lūdzu, nesarunāties! Es necietīšu, ka ar mani komunicēs šādā veidā! Tie ir draudi, un es tos uzskatu par draudiem, un tas nav pieņemami! Varbūt tas ir jūsu stils, labi, domājiet pats par savu komunikācijas stilu, bet ar mani šādi nē!" Tomēr tas būtu jādara mierīgi, pieklājīgi un neklīdzot, atgādinot par otra cienišanu, bet tajā pašā laikā aicinot cienīt arī savas robežas. Bet tas prasot lielu drosmi un noturību pret emocionālo spiedienu.

Lai jaunos speciālistus noturētu Latvijā un valsts medicinā, ir nepieciešams sakārtot darba vidi.

Eva Selga uzsver, ka tad, ja konfliktus, kurus nevar atrisināt savā starpā, vai vardarbības gadījumā ir jāvērsas pie uzņēmuma personāla vadītāja, kurš atšķiras no nodaļas vai rezidentūras vadītāja un ir tiešā veidā atbildīgs par personāla veiksmīgu vadību un labbūtību: "Personāla vadītājam ir jābūt tik drosmīgam, tik profesionālam un tik gatavam risināt šīs lietas, ka ir jāiet, jārūnā un jāsaka: "Pie mums tā nedrīkst darīt, šāda rīcība nav pieņemama!" Pat mazāko sīkumu nevajag atstāt bez ievēribas, tas uzreiz ir jāvelk ārā, jārisina un jāaptur. Šie emocionālie varmākas darba vidē nekļūs paši no sevis labāki, viņi nebeigs to darīt, ja šo uzmanību nepievērsīs."

ĀRSTI DZĪVO KĀ VĀVERES RITENĪ

Publiski bieži tiek apspriesta medicīnas personāla trūkuma problēma, kas būtiski ietekmē ārstniecības pakalpojumu pieejamību pacientiem. Rihards to saista gan ar nelabvēlīgu darba vidi, gan ar pārslodzi: "Valsts līmenī kritiski trūkst medicīnas personāla – ne tikai ārstu, bet arī māsu, māsu palīgu un sanitāru. Cits aspekts ir tas, ka, lai nodrošinātu labu dzīves kvalitāti, ir jāstrādā vairāk. Piemēram, man bija periodi, kad strādāju četras diennakts dežūras pēc kārtas. Pēc tam jāiet uz dienas darbu. Dažās specialitātēs tā ir ikdiena. Un tā visa cena ir pārslodze, izdegšana, depresija, psihes traucējumi, somatiskās slimības, atkarības. Protams, tas ietekmē arī veselības aprūpes kvalitāti. Kad sāku lietot antidepresantus un iziet terapijas kursu, biju diezgan atklāts par to ar apkārtējiem un biju izbrīnīts, cik daudzi kolēģi tiešām sastopas ar šādām problēmām."

Jānis Vētra norāda arī uz citām LJĀA veiktajām aptaujām, kurās uz jautājumu "Kāpēc apsver došanos prom no Latvijas", 82 % rezidentu minējuši tieši darba apstākļus: "Tā ir milzīga nepieciešamība sakārtot darba vidi, lai mēs jaunos speciālistus noturētu Latvijā, noturētu valsts medicinā."

Eva Selga uzskata: ja ir izmēģināts viss iespējams, lai situācijas risinātu, bet izmaiņas nenotiek, vajadzētu tomēr pieņemt lēmumu

meklēt citu darbavietu: "Ja mēs emocionāli slikti jūtamies, mēs kādu brīdi to varam paciest, bet, visu laiku dzīvojot šādā vidē un stresā, tas nodarīs kaitējumu veselībai un ne pie kā laba nenovedīs. Visticamāk, vajadzētu pārdomāt, vai es šeit gribu būt, ja man te ir tik sliktā iekšējā gaisotne, vai man tiešām cīnīties ar tām vējdzirnavām." Bet rezidentiem, kuriem šādu iespēju tikpat kā nav, Eva Selga iesaka saņemties, izolēties no šīm sajūtām, strādāt ar sevi, cīnīties ar stresu, mēģināt tikt līdz rezidentūras beigām un tad skatīties un domāt, ko darīt tālāk.

Tāpat kā Rihards, arī Jānis Vētra stāsta par ārstu stresa pilno darba ikdienu: "Trūkst darbinieku, veidojas pārstrāde, izdegšana, izdegšana provocē atkal kaut kādus saspīlējumus darba vidē. Tas viss veicina tādu riteni, no kura ir pagrūti izkļūt ārā. Bet jābūt tādai tiešai kliniku un slimnīcu vadības atbildībai, lai pārrautu šo sistēmu, nodrošinātu adekvātus darba apstākļus, kas celtu apmierinātību ar darbu un kas arī ļautu izvairīties no tādiem saspīlējumiem, kas var veidoties spriedzes pilnā darba ikdienā." LJĀA to redz kā ļoti svarīgu jautājumu un novēro, ka liela daļa jauno ārstu īpaši izceļ tieši darba vides problēmas, kuras jānovērš, lai būtu motivācija strādāt nozarē.

Tātad lielākie mājasdarbi ir kliniku un slimnīcu vadītājiem, lai radītu drošu darba vidi, kurā būtu iespējams gan strādāt un apgūt prasmes, gan atklāti stāstīt par problēmām. Arī rezidentiem un jauniešiem mediķiem jāmainās un jāaudzdrīkstas par šādām problēmām runāt. ?

SAGRAUT KLUSUMA SIENU



Autores:

Annija Brahmane, Anna Apīne,
Ārija Bērziņa, Sintija Šiliņa

Pēc Latvijas Televīzijas raidījuma *Kultūršoks* par seksuālo uzmākšanos sabiedrībā ilgi virmoja diskusijas par to, kas vispār ir seksuāla uzmākšanās. Patiesībā tā notiek bieži – uz ielas, bāros, sabiedriskajā transportā, darbā, draugu lokā un pat ģimenē. Kāpēc izvēlamies šādus gadījumus neredzēt, nedzirdēt un par tiem nerunāt? Ko dara atbildīgās iestādes un organizācijas, lai šādas situācijas nerastos un neatkārtotos? Un kāda ir ikkatra atbildība, lai sabiedrībā izskaustu varmāku visatļautību un attaisnošanu?

Šīs problēmas pētījumā tiek skaidrotas, uzklusot sešu cilvēku pieredzes stāstus.

Foto: freepik.com

KAS IR SEKSUĀLĀ UZMĀKŠANĀS

Latvijas Republikas tiesībsargs 2024. gada vasarā vērsās Saeimas Juridiskajā komisijā ar priekšlikumiem likumprojekta *Grozījumi Administratīvo sodu likumā par pārkāpumiem pārvaldes, sabiedriskās kārtības un valsts valodas lietošanas jomā* izstrādē. Tika norādīts, ka likuma 11.1 pantā par administratīvi sodāmiem atzist vairākus agresīvus pret citu personu vērstus uzvedības veidus, kas, cita starpā, izpaužas kā draudi radīt kaitējumu personas vai tās tuvinieku veselībai vai dzimumneaizskaramībai, ja ir bijis pamats baidīties, ka šie draudi var tikt īstenoti, kā arī personas uzmācīga vajāšana (izsekošana, novērošana vai nevēlama, uzbāzīga un traucējoša saziņa). Tomēr šajā normā nav ietverta seksuālās uzmācības definīcija. Lai gan pirmšķietami šīs normas tvērums varētu iekļaut arī atsevišķus izteiktākos seksuālās uzmācības veidus, tomēr no normas dispozīcijas izriet, ka, lai to varētu piemērot, minētajām darbībām ir jāpasniedz noteikts apdraudējuma līmenis. Tiesībsargs izmanto Stambulas konvencijā skaidroto jēdzienu *seksuālā uzmācības*, proti, tā ir “jebkāda nevēlama verbāla, neverbāla vai fiziska seksuālā uzvedība, kuras mērķis vai sekas ir cilvēka cieņas aizskaršana, īpaši tad, ja tiek radīta iebiedējoša, naidīga, pazemojoša, apkaunojoša vai uzbrūkoša vide”.

Ar mērķi atturēt varmaksas no turpmākiem seksuāla rakstura pārkāpumiem 2024. gada 10. decembrī Latvijā stājās spēkā likuma grozījumi, kuros par seksuālu uzmācības paredzēts noteikt administratīvo atbildību, turpmāk par šādiem nodarījumiem piemērojot naudas sodu līdz 700 eiro. **Valsts policijas sabiedrisko attiecību speciāliste Lāsma Greidāne** gan stāsta, ka no brīža, kad stājās spēkā likuma grozījumi, līdz gada beigām nav saņemts neviens iesniegums par seksuālu uzmācības.

Tiesībsargs pēc 2024. gada martā notikušā seksuālās uzmācības skandāla Jāzepa Vītola Latvijas Mūzikas akadēmijā uzsāka plašu pētījumu, izvērtējot seksuālo uzmācības kā sociālu fenomenu no juridiskā, sociālā un psiholoģiskā skatpunkta. Pētījumā ietverti Latvijas augstskolu aptaujas rezultāti, lai novērtētu situāciju tajās, īpaši mehānismus, kas spēj identificēt un novērst seksuālo uzmācības.

Tiesībsarga pārstāvis **Edgars Lākutis** stāsta: “Tiesībsargs piedalījās seksuālās uzmācības likuma grozījumu izstrādē, kā arī sniedza savu vērtējumu un priekšlikumus. Tiesībsargs neiebilda par normatīvajos aktos noteikto maksimālo soda apmēru. Vienlaikus attiecībā uz administratīvā soda noteikšanu par seksuālo uzmācības tiesībsargs aicināja normā paredzēt minimālo sankcijas robežu, atstājot konkrētā apmēra noteikšanu likumdevēja ieskatā. Diemžēl likumdevējs nenoteica minimālo robežu.”

Ar saviem seksuālās uzmācības pieredzes stāstiem dalījās seši cilvēki – četras sievietes un divi vīrieši. Lai nodrošinātu viņu anonimitāti un personu drošību, vārdi ir mainīti.

MAN UZMĀCĀS BALLĪTĒ

Lai gan statistikas dati rāda, ka biežāk no uzmācības cieš sievietes, tomēr tā var skart jebkuru. **Arvis** dalās ar pieredzi kursabiedru ballītē: “Šajā dzīvokli virtuve bija atsevišķa telpa ar aizslēdzamām durvīm. Biju aizgājis uz virtuvi, lai pagatavotu sev kokteili, ienāca mana kursabiedrene. Sākām plāpāt, neko īpašu nenojautu. Es biju pagriezies ar seju pret galdu, un viņa atradās man aiz muguras. Vienā brīdī viņa apskāva mani no mugurpuses un sāka berzēties pret manu intīmo zonu. Viņa teica, ka vēlas, lai es pārguļu ar viņu šeit uz galda, un mēģināja mani skūpstīt. Nostūmu viņu nost un teicu, ka nevēlos ar viņu neko darīt. Paņēmu savu dzērienu un devos atpakaļ pie pārējiem kursabiedriem.”

Sociālantropologs, Rīgas Stradiņa universitātes asociētais profesors Klāvs Sedlenieks par gadījumiem, kad uzmācas vīriešiem, skaidro: “Daudziem – gan sievietēm,

gan vīriešiem – ir ļoti neērti par to runāt. Viņiem ir kauns par to, kas ar viņiem ir noticis. Es domāju, iespējams, ka vīriešiem pat vairāk. Ja ir izvarošanas gadījumi, vīriešiem ir vēl grūtāk par to izstāstīt nekā sievietēm. Bet jebkurā gadījumā daudziem ir grūti runāt par šādām intīmām vardarbības detaļām.”

KOLĒĢIS MANI NELIEK MIERĀ

Seksuālā uzmācības var izpausties arī citādāk. Pēc Centrālās statistikas portāla 2021. gada datiem redzams, ka uzmācības darbavietā ir pieredzējuši 11 % sieviešu un 5,1 % vīriešu 18–74 gadu vecumā, kas ir zemākais rādītājs starp Baltijas valstīm. Lietuvā seksuālo uzmācības darbavietā ir pieredzējušas 19,1 % sieviešu, savukārt Igaunijā – pat 33,3 % sieviešu.

Alīna strādā birojā, kurā atrodas vairāki uzņēmumi. “Es iepazīnu vīrieti, kuram bija aptuveni 50 gadi. Es esmu uz pusi jaunāka. Viņš sāka ar mani runāt, un es pieklājības pēc draudzīgi atbildēju. Šī komunikācija – kā viņš smējās, kā viņš skatījās uz mani – man lika justies neērti, bet, tā kā es viņu bieži satiku, apsveicinājos, citreiz sanāca arī parunāties, bet es nekad neuzsāku šīs sarunas. Ar mani runājot, viņš bieži izmeta dažādus nepiedienīgus jokus. Kādu dienu viņš man stāstīja, ka viņam ir divas biļetes uz koncertiem, un aicināja viņam pievienoties. Man tas bija tik ļoti liels pārsteigums, sajutos tik ļoti neērti. Es beigās viņam atteicu, protams. Un tad pēc šī atgadījuma pagāja kādas trīs nedēļas, un es saņēmu no viņa ziņu, kurā vēlreiz jautāja, vai es varētu iet ar viņu uz koncertu, un neesot iemesla, lai tagad viņu ignorētu. Es uzskatu, ka tā ir uzmācības, jo es vairākkārt mēģināju ignorēt šo cilvēku,” savā pieredzē dalās Alīna.

Fizisks aizskārums

Jebkāda veida nevēlams fizisks kontakts – pieskārieni, apskāvienī, satveršana, skūpstīšana, kniebšana, masāža.

Vārdisks aizskārums

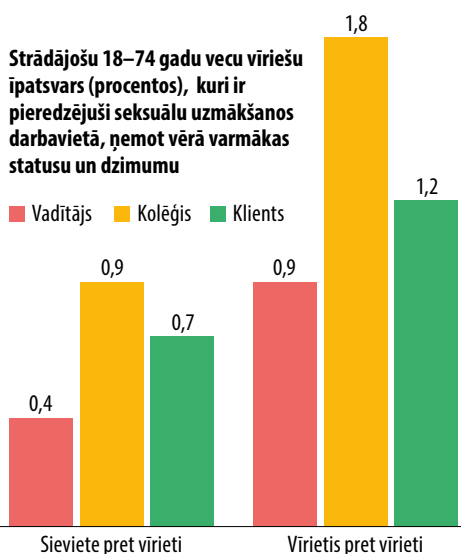
Personas klātbūtnē – seksuāli aizskarošas piezīmes, seksualizēti joki, komentāri par ārējiem vai privāto dzīvi, uzmācīgi aicinājumi uz tikšanos vai stāties dzimumattiecībās. Attālināti – seksuāli aizskarošas satura vēstules, e-pasti, īsziņas, balss ziņas.

Nevārdisks aizskārums

Sexualizēti žesti, dzimumakta imitēšana, atkailināšanās, skaņas, sejas mimika, erotisku vai pornogrāfisku attēlu demonstrēšana, kā arī nosūtīšana pa pastu, e-pastu vai ziņu apmaiņas lietotnēs.

Avots: Latvijas Republikas tiesībsargs. 2024. *Grozījumi Administratīvo sodu likumā par pārkāpumiem pārvaldes, sabiedriskās kārtības un valsts valodas lietošanas jomā*. Pieejams: www.tiesibsargs.lv





Pēteris ir uzņēmuma vadītājs. Viņa darba kolēģi esot ļoti atvērti un draudzīgi. “Mūsu kolektīvam pievienojās jauna asistente Justīne (vārds mainīts). Sākumā viss šķita diezgan normāli, bijām uz viena viļņa. Bet tad jau tas pārtapa nedaudz citā līmenī, kad Justīne sāka veikt fiziskus kontaktus un mīļoties. Tādas lietas būtu varbūt okei, ja to gribētu abi cilvēki. Bet tīri starp darbinieci un viņas priekšnieku šāda attieksme nav pieņemama, un man sāka kļūt ļoti neērti. Justīnei es to mēģināju skaidrot, bet viņa īsti nesaprata, kāpēc to saku, un dažreiz pat apvainojās. Tas patiesībā ir ļoti toksiski. Diezgan traki palika tajā brīdī, kad bija neērti ne tikai man, bet arī apkārtējiem kolēģiem. Tieši tā fiziskā uzmākšanās, kontakts. Bija ļoti, ļoti neērti un nepatīkami,” stāsta Pēteris.

Latvijas Darba devēju konfederācijas juriste, darba tiesību eksperte Anete Neilande skaidro, ka šādās situācijās darbiniekam, kurš piedzīvo seksuālu uzmākšanos no kolēģiem, jānorāda pārkāpējam, ka viņa rīcība nav pieņemama, un jāinformē darba devējs, iesniedzot sūdzību ar iespējamiem pierādījumiem. “Ja darba devējs nerīkojas, var vērsties Valsts darba inspekcijā, bet, ja uzmākšanās ir agresīva, – Valsts policijā. Ja pārdarījumu veic pats darba devējs, darbiniekam jāvērsas Valsts darba inspekcijā, tiesā vai policijā. Uzņēmumos ētikas un uzvedības normas dažkārt tiek atrunātas iekšējās kārtības noteikumos, tomēr seksuāla rakstura normas visbiežāk tiek uztvertas kā vispārpieņemtas sabiedrības normas. Sekas par šādām darbībām atkarīgas no konkrētās situācijas un var ietvert disciplinārsodus, civiltiesiskus prasījumus vai pat kriminālatbildību,” uzsver Anete Neilande.

UPURA VAINOŠANAS KULTŪRA

Anete strādā degvielas uzpildes stacijā un bieži vien arī nakts maiņās. “Katru sestdienas nakti, kad jāstrādā, es jau zinu, ka saskaršos ar verbālu uzmākšanos. Saprātu, ka lielākoties tie ir daudz vecāki vīrieši, kuri uzskata, ka tas ir normāli uz pusi jaunākai sievietei izteikt kādus komentārus par izskatu vai jautāt, kad beigsies darba maiņa,” stāsta Anete. Viņa satrauc tas, ka cilvēki atļaujas ko tādu darīt un vēl to normalizē.

Emocionāli piesātināti virsraksti sociālajos medijos parādījās pēc domstarpībām raidījumā *Zilonis studijā*, kurā tika diskutēts par likumprojektu par seksuālās uzmākšanās sodāmību un soda apmēru. Starp raidījuma dalībniecēm – režisori un aktrisi Mariju Linarti un rakstnieci Elitu Drāki – izvērtās karstas diskusijas jautājumā, kā sabiedrībā tiek uztverta seksuālā uzmākšanās. Elitas Drākes viedoklis atspoguļoja tipisko upura vainošanas kultūru, taču Marija Linarte, kura pusaudzes gados šādu uzmākšanos ir pieredzējusi, nespēja noticēt rakstnieces uzskatam, ka vainīga ir arī sieviete, šajā gadījumā – viņa, toreiz būdama vēl bērns. Galvenā atšķirība, ko Marija Linarte minēja, ir tā, ka sabiedrību veido dažādu paaudžu cilvēki, kuriem mācīti atšķirīgi uzskati par seksuālo uzmākšanos.

Sociālantropologs Klāvs Sedlenieks skaidro, ka upura vainošana esot ierasta, tā padarot nodarījumu par maznozīmīgu: “Attiecībā uz sievietēm šāda attieksme ir ļoti plaši izplatīta, ka vienkārši nevajag pašam provocēt. Un tad, ja tu aizej ar tiem īsiem svārkkiem kaut kādā bīstamā vietā, tad jau principā gandrīz vai tu pati esi uzprasījusies. Tam līdzī nāk arī uzbrucēja attaisnošana – ko tad jūs gribat? – vīrietis jau tomēr paliek vīrietis, un priekšā viņam staigā sieviete ar īsiem svārkkiem, skaļi smejas, un tad vīrietis neko nevar izdarīt, jo viņam taču tādi hormoni (*smejas*). Jā, tie ir reāli argumenti, tā tiešām tas tiek skaidrots.”

Britu medijs *BBC* 2024. gada 3. decembrī ziņoja par slepkavību Itālijā: sievieti nodūra viņas bijušais dzīvesbiedrs, izdarīto skaidrojot ar to, ka nevarējis pieņemt nevienu citu iznākumu, ka šī sieviete esot viņa īpašums un viņa nevarot teikt: “Es tevi vairs nemīlu!” Klāvs Sedlenieks komentē šo gadījumu: “Liels sašutums bija tieši par to, ka viņš to skaidroja ar tādu *mačo* attieksmi – ko es citu varēju darīt, viņa krāpa mani ar citu un aizgāja pie cita, un es neko nevarēju sev izdarīt! Viņam piesprieda mūža ieslodzījumu. Iespējams, ka tieši tāpēc.”

Antropologs min arī to, ka *Me Too* kustība izgaismojusi daudzus gadījumus, kurus iepriekš uzskatīja par normāliem, piemēram, seksuālās attiecības starp pasniedzējiem un studentiem, kas daudziem šķita pieņemamas. Tāpat sabiedrībā ir atšķirīgi viedokļi par to, kā jāreaģē uz vardarbību. “Ja mēs paskatāmies 50. gadu filmas par, piemēram, attiecībām starp priekšnieku vīrieti un padoto sekretāri, tad tur uzplīkšana pa dibenu, vardarbīga noskūpstīšana tiek uzskatīta par daļu no biroja ikdienas. Mūsdienās tas ir mainījies,” uzsver Klāvs Sedlenieks.

VIŅI NEUZDROŠINĀS PĀTEIKT “NĒ”

“Seksuālā uzmākšanās var būt paliekoša trauma jebkuram cilvēkam, taču bērniem tā rada daudz smagākas sekas nekā pieaugušajiem,” skaidro **Ako Kārlis Cekulis, Bērnu aizsardzības centra Bērnu labbūtības veicināšanas departamenta direktors**.

Attiecībā uz bērniem tiesībsarga pārstāvis Edgars Lākutis norāda, ka termina *seksuālā uzmākšanās* interpretācijai ir jābūt precīzākai. Bērnu tiesību aizsardzības likuma 1. panta 10. punktā seksuālā izmantošana definēta kā jebkādas seksuāla rakstura darbības ar bērnu, ko veic pieaugušais vai cits bērns, izmantojot savu atbildības, uzticības vai spēka pozīciju. Šādos gadījumos pret pieaugušajiem tiek piemērota kriminālatbildība saskaņā ar Krimināllikuma 162. vai 162.1 pantu.

SĀPĪGĀS BĒRNĪBAS ATMIŅAS

Agnese piedzīvoja seksuālu uzmākšanos, kad viņai bija tikai 12 gadi. Ejot pa tukšu mikrorajona ielu gaišā pavasara dienā, viņu uzrunāja aptuveni 30 gadu vecs vīrietis, kurš apstājās blakus ar automašīnu, it kā uzdodot jautājumu par ielas atrašanās vietu. Kad Agnese pietuvojās, viņa saprata, ka vīrietis mašīnā masturbē, vienlaikus skatoties meitenes acīs un jautājot, kur atrodas Avenū iela. Neskatoties uz bailēm un apmulsumu, Agnese reaģēja pareizi – novērsās un ātri devās prom.

Made stāsta par notikumu, kad viņai bija aptuveni 10 gadi. Braucot sabiedriskajā transportā uz skolu, viņai aptuveni 50 gadus vecs vīrietis, izmantojot to, ka ir pilns autobuss, vairākkārt mēģināja pacelt svārkus. “Tajā brīdī es centos kaut kā nokratīt viņa roku, bet viņš turpināja. Un es īsti nezināju, ko darīt.

Nu, zini, tev ir 10 gadi. Tad es aizgāju mazliet tālāk, bet viņš atkal pienāca un atkal centās celt svārkus augšā. Bija pilns autobuss, un īsti neviens neredzēja, bet tad viņš vienā pieturā izkāpa, es aizbraucu tālāk,” stāsta Made. Viņa par to izstāstīja tikai draugiem, un pāridarījums palika bez risinājuma.

Šāda pieredze parāda, ka ir svarīgi runāt par seksuālo uzmākšanos un izglītēt bērnus par drošības jautājumiem. Varmāku uzvedība ir nepiedodama, taču arī sabiedrībai ir pienākums radīt vidi, kura būtu droša, bet upuri būtu motivēti ziņot par notikušo.

NO MALAS NOSKATĀMIES, BET NEPALĪDZAM

Sociālantropologs Klāvs Sedlenieks stāsta, ka sabiedrībā bieži novēro vienaldzību – cilvēki neiejaucas vardarbīgās situācijās, īpaši, ja aculiecinieku ir daudz, jo tiek gaidīts, ka kāds cits rīkosies (aculiecinieka, skatītāja efekts – *bystander effect*). Seksuālās vardarbības robežas ir mainīgas un bieži arī neskaidras, kas apgrūtina atpazīšanu un ziņošanu. Cietušie bieži klusē kauna, sevis vainošanas vai emocionālās tuvības ar varmāku dēļ, īpaši, ja vardarbība notiek ģimenes lokā. Sociālie un kultūralie priekšstati par vardarbību, kā arī sabiedrības spiediens un nespēja runāt par intīmiem jautājumiem attur cilvēkus no palīdzības meklēšanas un ziņošanas par notikušo.

KĀDAS SEKAS IZRAISA SEKSUĀLĀ UZMĀKŠANĀS

Ari Ako Kārlis Cekulis piemin situācijas, kad cietušais negrib vērsties pēc palīdzības, jo baidās vai kaunas. Viņš stāsta, ka “seksuālās uzmākšanās gadījumos cietušie bieži nevērsas pēc palīdzības baiļu no nosodījuma, stigmatizācijas vai neticības dēļ, turklāt viņiem ir neērti runāt par intīmām detaļām vai pastāv bažas par pāridarītāja atreibību, īpaši, ja tas ir ģimenes loceklis vai autoritāte. Vardarbībā cietušie var baidīties, ka viņiem neticēs vai ka viņu pieredze tiks trivializēta, piemēram, saņemot tādas atbildes kā “tas nav nekas īpašs” vai “tu pārspīlē!””.

Speciālists skaidro, ka sabiedrībā pastāvošie stereotipi bieži veicina upura vainošanu, jo cilvēki mēdz meklēt *lōģisku* izskaidrojumu tam, kāpēc seksuālā uzmākšanās notika, nereti pieļaujot, ka vardarbība bija upura uzvedības vai apstākļu sekas. Seksuālā uzmākšanās rada

dziļas psiholoģiskas sekas, piemēram, trauksmi, depresiju un posttraumatiskā stresa sindromu, kas var ietekmēt spēju veidot veselīgas attiecības un profesionālo dzīvi, īpaši smagi skarot bērnus, kuriem attīstās ilgstoša vainas sajūta un psihiski traucējumi.

"Seksuālā uzmākšanās var būt paliekoša trauma jebkuram cilvēkam, taču bērniem tā rada daudz smagākas sekas nekā pieaugušajiem."

KĀ RĪKOTIES, JA NOTIKUSI SEKSUĀLĀ UZMĀKŠANĀS

Lai palīdzētu cietušajiem, ir būtiski izturēties iekļūti, paust ticību viņu stāstam un sniegt emocionālu atbalstu, iedrošinot meklēt profesionālu palīdzību. Ako Kārlis Cekulis iesaka vecākiem, sarunājoties ar bērniem par šādiem gadījumiem, būt atbalstošiem, uzsvērt bērna nevainīgumu un iesaistīt speciālistu, lai nodrošinātu emocionālu atbalstu un drošību, jo seksuālā uzmākšanās bērniem rada daudz smagākas sekas nekā pieaugušajiem. Bērniem trūkst emocionālo un kognitīvo spēju, lai saprastu, ka vainīgs ir pāridarītājs, nevis viņi, tāpēc bieži attīstās dziļa vainas un kauna sajūta, kas negatīvi ietekmē viņu pašvērtējumu, attiecības un attīstību, izraisot mācīšanās traucējumus, agresiju vai noslēgtību. Savukārt pieaugušie, lai gan arī cieš, biežāk spēj izprast vardarbības dinamiku un vainu novirzīt uz pāridarītāju.

“Ir svarīgi, lai vecāki uzklāstu bērnu bez pārtraukšanas un ticētu viņa stāstītajam. Jāuzsver, ka bērns nav vainīgs notikušajā un ka vecāki darīs visu iespējamo, lai viņu aizsargātu. Sarunā jāizskaidro, ka vardarbība ir nopietns pārkāpums un bērnam ir tiesības justies droši. Piemēram, var teikt: “Tas, kas notika, nebija pareizi, un tā nav tava vaina. Mēs esam šeit, lai tev palīdzētu.” Būtiski ir arī veidot vidi, kur bērns jūtas droši un kur viņam ir iespēja izteikt savas emocijas un domas,” stāsta speciālists.

GALVENAIS – ZIŅOT!

Klāvs Sedlenieks gan vērs uzmanību: “Nereti vardarbība pret bērniem notiek tieši ģimenē,

starp tuvu pazīstamiem cilvēkiem, radniekiem vai draugiem. Tad, protams, atklātību, ziņošanu var traucēt ģimenes saites. Iespējams, ka tur var būt arī kaut kādi kavēkli no vecāku puses. Kavēkli tieši tāpēc, ka tas notiek ģimenes lokā.”

Valsts policijas sabiedrisko attiecību nodaļas vadītāja vietniece Lāsma Greidāne stāsta, ka ir ļoti svarīgi, lai pieaugušais, kurš pamana pāridarījumu bērnam, pievērs tam uzmanību un rīkojas. Viņa galvenais pienākums šādās situācijās ir ziņot policijai. “Noteikti ir jāziņo, jāpaliek notikuma vietā, jāapskatās, vai ar bērnu viss ir kārtībā. Policija notikuma vietā parasti sazvina bērna vecākus, pajautā, kad viņi var ierasties. Bērns var būt ļoti apjucis. No speciālistiem dzirdēts, ka ar laiku tiek izkropļota bērna atmiņa par to, kas tieši ar viņu noticis, un varbūt ieslēdzas kaut kādi sevis vainošanas faktori. Ja kāds pieaugušais ir kā liecinieks, tad varētu policijā vislabāk atstāstīt, kas tieši tika darīts un kā darīts. Varbūt naivais bērns nespēj novērtēt situācijas nopietnību.”

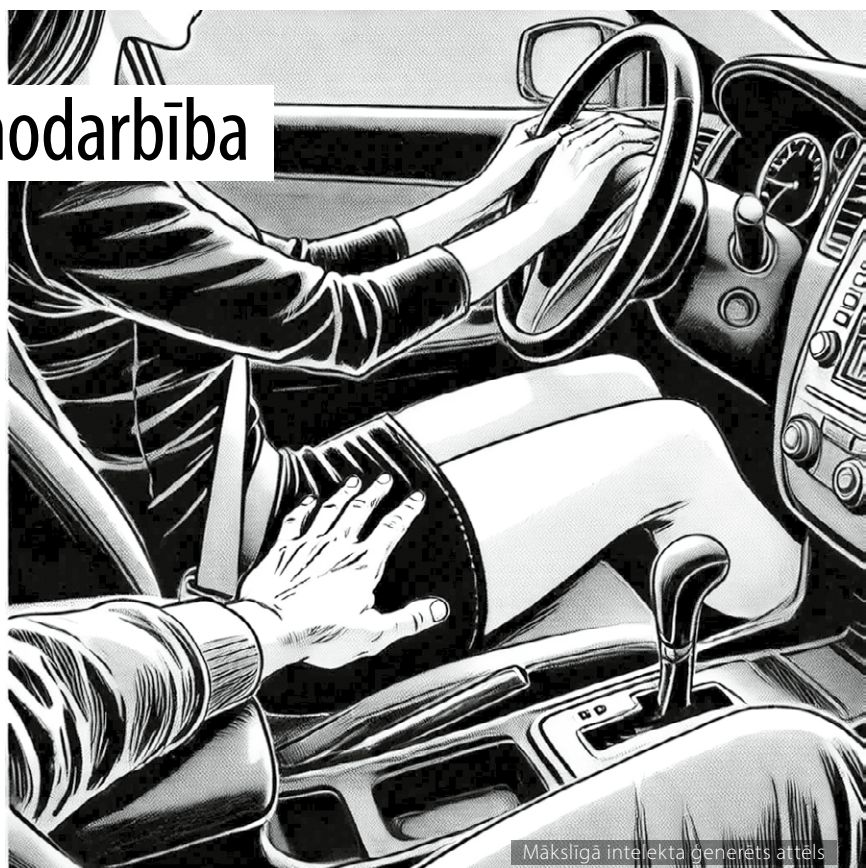
Runājot par seksuālo uzmākšanos pieaugušajiem, Lāsma Greidāne norāda uz visu atbildību, pirmkārt, jau pašiem pret sevi: “Ja dodas mājās vēlu pēc koncerta, tad pilnīgi noteikti ir jādoma pašam, kā es nokļūšu mājās, vai man būs drošs ceļš, *taksis*, piparu gāzes baloniņš. Ja mani izseko, tad jāziņo policijai. Es nezinu, kā citiem vārdiem pateikt cilvēkiem, lai ziņo policijai. Ir paša atbildības līmenis. Tieši tāpat kā izpratne izvērtēt riskus, padomāt par to, kādi varētu būt to mazināšanas ceļi; kā sargājam māju, dzīvokli un visu citu. Mēs, ejot prom, aizslēdzam durvis vai, iesēžoties automašīnā, piesprādzējamies.”

Cilvēka pienākums ir ziņot policijai, ja ir piedzīvoti seksuālas uzmākšanās gadījumi. Tā ir iespējams pasargāt sevi un citus cilvēkus no varmāku darbībām. Mums ir tiesības justies aizsargātiem un pienākums veicināt drošību sev apkārt. ?

Mana autobraukšanas nodarbība

KAS NOTIKA AIZ AUTO DURVĪM

Autore: Patrīcija Enia Elnione



Lielākajai daļai jauniešu autovadītāja apliecības iegūšana ir neaizmirstams dzīves brīdis – iespēja kļūt neatkarīgiem, lepnī dalīties savā sasniegumā un spert soli tuvāk pieaugušo dzīvei. Bet, ko darīt, ja šo ceļu aptumšo necieņa, pāridarījumi vai instruktora neprofesionāla attieksme?

Autovadītāja apliecības iegūšana ir arī dārga – kursanti iegulda simtiem eiro autoskolas apmācībās, instruktoru vadītās braukšanas nodarbībās un eksāmenos. Viņi varētu sagaidīt cieņpilnu un profesionālu attieksmi, bet realitāte ne vienmēr atbilst iecerētajam. Daži kursanti dalās stāstos par negatīvu pieredzi, jo apmācībās tiek piedzīvots pazemojums, agresīva kritika vai pat emocionāla vardarbība.

INSTRUKTORU KVALIFIKĀCIJA

Ceļu satiksmes drošības direkcijas (CSDD) mājaslapā norādīts, ka braukšanas instruktoru kvalifikācijas iegūšana ir regulēta Latvijas Republikas Ministru kabineta noteikumos. Instruktori apgūst ceļu satiksmes noteikumus, drošas braukšanas principus, pedagogijas un transportlīdzekļu uzbūves pamatus. Apmācības

organizē biedrība *Mobilitātes izglītības un tehnoloģiju attīstības centrs*, nodrošinot kvalifikācijas atbilstību CSDD prasībām. Vai šāda apmācība ir pietiekama, lai instruktori būtu kompetenti arī profesionālu attiecību veidošanā ar kursantiem?

Romualds Vjaters, autoskolas Presto braukšanas instruktors un teorijas pasniedzējs kopš 2020. gada, uzsver profesionālas un draudzīgas vides nozīmi braukšanas apmācībās. Spriežot pēc savas pieredzes, lai apgūtu autobraukšanas instruktoru prasmes, ir nepieciešamas vidēji 20–30 nodarbības. Daži šādas prasmes apgūst ātrāk, bet citam var būt nepieciešamas vairāk nekā 100 nodarbības – tas ir instruktoram zināmais rekords. Romualds uzskata, ka instruktoriem jābūt pacietīgiem un jāizvairās no emocionālas vai fiziskas robežas pārkāpšanas. Viņš norāda, ka braukšanas instruktoru apmācībās profesionālajai uzvedībai tiek pievērsta maza uzmanība, tāpēc instruktoriem pašiem jāspēj loģiski izvērtēt situācijas un saglabāt ētisku attieksmi. Tomēr pieredze rāda, ka ar to var nepietikt, lai nodrošinātu cieņpilnu un drošu mācību vidi.

KLIEDZ, PĀRKĀPJ ROBEŽAS... KURSANTU PIEREDZES STĀSTI

Elza (21): “Trešajā eksāmenā, kas norisinājās ziemā, puteni un lielos sastrēgumos, instruktors jau no paša sākuma izrādīja, ka ir dusmīgs un aizkaitināts. Viņš nepārtraukti nopūtās un izteica pārmērus. Agresīvi reaģēja uz maniem lēmumiem un to izpildījumu, pat brīžos, kad situācija bija sarežģīta. Kad krustojumā agresīvs autovadītājs veica bistamus manevrus, centos rīkoties piesardzīgi, bet instruktors pēkšņi strauji nobremzēja un sāka kliegt uz mani, saucot par muļķi. Pēc tam viņš lika apstāties ceļa malā un turpināja blaut uz mani par to, cik slikta braucēja esmu. Stresa dēļ sāku raudāt un vairs nespēju turpināt braukšanu. Tā vietā, lai palīdzētu vai iedrošinātu, viņš mani radīja vēl lielāku diskomfortu un nedrošību par savām spējām, sakot: “Ja tu nebūtu tik liela muļķe, tad tu te tagad neraudātu!” Jutos pilnīgi pazemota un ilgi baidījies doties uz nākamā eksāmenu. Manuprāt, cilvēkiem, kas nespēj saglabāt mieru un pacietību, nevajadzētu strādāt ar jaunajiem autovadītājiem. Instruktors ir tas, kuram vajadzētu būt atbalstošam, nevis graut cilvēka pārliecību un radīt vēl lielāku stresu.”

Anna (22): “Tolaik man bija 19 gadi, un šī bija mana pirmā pieredze ar braukšanu. Instruktors sākotnēji likās kompetents, taču pamazām radās kāda problēma. Viņš bieži stāstīja par savu privāto dzīvi – ka šķiras no sievas un ka viņam ir attiecības ar jaunām sievietēm. Tas mani ļoti mulšināja un novērsa uzmanību no braukšanas. Laika gaitā viņš sāka izteikt mājienu, ka es viņu interesēju kā sieviete. Lieki piebilst, ka pirms kļūšanas par autobraukšanas instruktoru šis virietis bija policists, kuram būtu jaunas meitenes jāpasargā no šādām situācijām. Es biju jauna un nepieredzējusi, tāpēc nezināju, kā uz to reaģēt, bet situācija kļuva arvien neērtāka – pēdējās braukšanas nodarbības beigās viņš noglāstīja manu kāju. Šī pieredze man atstāja ļoti rūgtu iespaidu. Jutos pamesta sistēmā, kuru neviens nepārtrauc un kurā jauni cilvēki, īpaši meitenes, bieži sastopas ar emocionāli nekompetentiem un profesionāli neatbilstošiem instruktoriem. Tagad esmu laimīga, ka ieguvu autovadītāja apliecību, bet šis ceļš bija pārāk garš, dārgs un emocionāli iznīcinošs.”

Patricija (21): “Kad man bija 18 gadu, uzsāku mācības autoskolā. Apmācību vidū radās situācija, kas mani ļoti samulšināja. Es mācījos braukt ar manuālo ātrumkārbu, un, pārslēdzot ātrumus, instruktors teica, lai aktīvāk spiežu gāzes pedāli. Tā vietā, lai par to atgādinātu, viņš pēkšņi sagrāba manu kāju un it kā spieda manā vietā, lai gan viņa pusē arī ir pedāli. Tajā brīdī es biju tik ļoti koncentrējusies uz braukšanu, ka nespēju reaģēt, bet atceros, ka nodomāju: “Kas tas tikko bija?!” Un pār ķermeni pārskrēja nepatīkamas tirpas. Nākamajās nodarbībās centos izvairīties no situācijām, kurās viņam varētu rasties iespēja man pieskarties. Viss bija it kā kārtībā, līdz vienā no pēdējām braukšanas reizēm, pēc nodarbības, apstājoties krustojumā, viņš mani pēkšņi paņēma aiz pleciem, it kā purinot, lai uzslavētu, un gribēja apskaut. Lai gan viņš tikai izteica komplimentu, šāda rīcība šķita pilnīgi nevajadzīga. Viņš nebija mans draugs vai paziņa, viņš bija svešinieks, kas atradās autoritātes lomā. Šīs situācijas lika man justies neērti un pat ievainojamai, jo viņa rīcība pārkāpa profesionalitātes robežas. Tagad, atskatoties uz to visu, saprotu, ka šāda rīcība nav pieņemama un tādām situācijām nevajadzētu notikt autobraukšanas nodarbībās.”

Inese (23): “Tas bija 2002. gadā, kad mācījos 12. klasē. Autoapmācība bija daļa no mūsu ģimnāzijas mācību programmas, un es izkritu skolas braukšanas eksāmenā. Instruktors bija

ļoti stingrs un nepieklāpīgs. Lai tiktu pie otrās iespējas, bija jāpierāda sava motivācija, tāpēc gāju pie instruktora runāt pēc stundām. Viņš bija kopā ar kādu virieti – iespējams, draugu – pie garāžām. Es, vidusskolniece svārcīnos, jutos neērti jau no paša sākuma. Instruktors piekrita turpināt ar mani nodarbības, un mēs sākām uzreiz. Viņš lika man demonstrēt dažādas lietas, kas saistītas ar mašīnas uzbūvi. Kad pienāca kārtā domkratam, viņš nebija apmierināts ar manu norādījumu, kur tas jāuzstāda. Viņš sagaidīja, ka es, ģērbusies isos svārkos, pietupšos un ar pirkstu parādišu konkrēto vietu. Tas notika, viņam un viņa draugam fonā smīkņājot. Tā bija ļoti neērtā situācija, kas viņiem acimredzot sagādāja izklaidi. Kaut gan toreiz jutos pazemota, beigās veiksmīgi nokārtoju eksāmenus un varēju doties uz valsts eksāmeniem citā pilsētā. Lai gan tos nokārtoju veiksmīgi, šīs situācijas mani atstāja rūgtuma sajūtu par to, kā instruktori mēdz dažkārt izmantot savu autoritāti.”

“Pēdējās braukšanas nodarbības beigās viņš noglāstīja manu kāju. Šī pieredze man atstāja ļoti rūgtu iespaidu.”

Enija (21): “Mans braukšanas instruktors uz mani neblāva vai emocionāli nepazemoja, tomēr bija situācijas, kuras man lika domāt, vai tas ir normāli. Autobraukšanas nodarbību laikā man bija 18 gadu. Pirmās braukšanas nodarbības bija formālas un neizcēlās ne ar ko neparastu. Tomēr ar laiku instruktors man plaši un detalizēti sāka stāstīt par savu ģimenes dzīvi, šķiršanos no sievas un ka sieva esot traka. Pēc tam autobraukšanas nodarbību laikā viņš, sēžot man blakus, *svaipoja Tinderi*, rādīja meitenes, kuras ir manā vecumā un kuras viņam patīkot. Stāstīja, ka tagad, pēc šķiršanās ar sievu, viņš varot iet uz randiņiem ar divdesmitgadīgām meitenēm... Viņam tolaik bija ap 40.”

AUTOSKOLU REAKCIJA

Uz jautājumiem “Ko darīt, ja autobraukšanas nodarbībā esmu saskāries ar neētisku situāciju? Pierādījumu man nav, bet liekas, ka to tā nevar atstāt. Kādiem būtu jābūt maniem nākamajiem soļiem?” dažādu autoskolu pārstāvji sniedza līdzīgas atbildes.

Autoskolas *Presto* administratore Evita

Krūmiņa norādīja: “Vai Jūs esat mūsu autoskolas kursante? Ja jā, tad Jums caur savu *presto.lv* kursanta profilu jāraksta sadaļā iesniegums un jāizvēlas sūdzība.” Savukārt **autoskolas *Eiņštein*s klientu konsultante Elna Plūme** skaidroja: “Paldies par Jūsu ziņu. Aicinām Jūs iesniegt rakstisku sūdzību ar situācijas izklāstu, lai pēc iespējas ātrāk varam iepazīties ar to un reaģēt.” **Autoskolas *Vanags* pārstāve Jolanta Dzintare** atbildēja: “Konkrēti nav rakstīts, kas noticis, bet, ja no instruktora puses ir bijusi neētiska rīcība, tad, pirmkārt, varat mainīt instruktoru, neko nepaskaidrojot. Otrkārt, varat rakstīt iesniegumu autoskolas vadībai, izklāstot, kas noticis, lai autoskolas vadība pieņem attiecīgu lēmumu.” Sūdzības par neētisku vai nepieņemamu rīcību ir iespējams iesniegt autoskolu vadībai, kas izvērtēs notikušo un pieņems attiecīgus lēmumus, lai klientiem nodrošinātu profesionālu un drošu mācību vidi.

KĀ NO ŠĀDĀM SITUĀCIJĀM IZVAIRĪTIES

Dzirdot kursantu pieredzes stāstus, kļūst skaidrs, ka daudziem būtu vieglāk ziņot par neētiskām situācijām, ja viņiem būtu liecība, ka viņu sūdzībām ir konkrēts un objektīvs pamatojums. Šo problēmu varētu atrisināt ar obligātu video un audio ierakstu visās braukšanas nodarbībās un eksāmenos. Šāda prakse ne tikai palīdzētu kursantiem justies drošāk, bet arī veicinātu instruktoru ētisku uzvedību. Zinot, ka viņu rīcība tiek ierakstīta un var tikt izmantota situāciju izvērtēšanai, instruktori, iespējams, atturētos no neētiskas rīcības, piemēram, kliegšanas, pazemošanas vai fiziskas aizskaršanas. Video ieraksti nodrošinātu objektīvu pierādījumu avotu, kas palīdzētu taisnīgi risināt konfliktsituācijas un stiprinātu uzticību starp kursantiem un autoskolām. Šāda autobraukšanas apmācības sistēma kalpotu kā svarīgs instruments gan drošības, gan godīguma veicināšanā. Papildus tam automašīnās redzamā vietā vajadzētu izvietot informatīvus materiālus, kuros skaidri norādīts, kas nav pieļaujams. ?



Pienākusi nedēļas nogale, uzvilks svinīgs tērps, ievēdoti mati un sazvānīti draugi. Drīz jālec *taksi*, lai laikus ierastos vietējā bārā vai klubā, kurā notiks ballīte. Pēc ilgiem dančiem, vairākiem dzērieniem un sarunām ar svešiniekiem rītausmā katram jābrauc mājup. Šis ir pazīstams scenārijs daudziem, kas pēc ilgas ballēšanās steidz projām no kāda naktslokāla. Bet... Vai bāros un krogos varam justies droši? Vai svešinieku burzmā vienmēr iespējams uzraudzīt savu dzērienu? Diemžēl īslaicīga uzmanības novēršana var novest pie riska, ka dzēriens tiks sazāļots un tam pievienoto vielu ietekmē tiks zaudēta kontrole pār savu apziņu un atmiņu.

Rakstā pētīta sazāļošana vietējos naktsklubos un bāros. Ko par šo problēmu saka jauna sieviete, kas tikusi sazāļota, naktslokālu bārmeiņi un Valsts policija?

SAZĀĻOŠANA bārā var notikt vienā mirklī!

KAS IR SAZĀĻOŠANA

2023. gada martā juridiskās psiholoģijas pētniece Eimija Berela (*Amy Burrell*) un citi pētnieki apkopoja literatūru par sazāļošanas gadījumu izplatību un motivāciju un sazāļošanu definēja kā vielu, piemēram, narkotiku un alkohola, slēptu pievienošanu vai ievadišanu citai personai bez personas brīdināšanas un piekrišanas. Pēc cilvēka sazāļošanas var sekot arī cits kaitējums, piemēram, aplaupīšana vai seksuāla izmantošana. Tā notiek, kad dzērienos vai ēdienos nepamanāmi pievieno vai retāk cilvēkam injicē psihotropas un narkotiskas vielas.

Sazāļošanas laikā dzērieniem mēdz piejaukt arī empātogēnus (psihotropas vielas, kas

ietekmē emocijas) un halucinācijas izraisošas vielas. Reizēm tiek izmantoti antidepresanti, kam piemīt nomierinošs un miegu izraisošs efekts. Sazāļošanai izmantotās vielas bieži vien labi šķīst ūdenī un ir bezgaršīgas. Savienojumā ar alkoholu antidepresantu efekts kļūst daudz intensīvāks. Cilvēks jūtas bezspēcīgs, nevar stabili nostāvēt kājās, izjūt galvas reiboņus, savukārt gulus stāvoklī saglabā spēju komunicēt un vēlas piecelties.

Daudzas no narkotiskām un halucinogēnām vielām ir grūti nopērkamas un dārgas. Sazāļošanai izmanto dažādas vielas, arī preparātus, kas paredzēti nopietnu veselības problēmu risināšanai, piemēram, receptu zāles sirds slimību ārstēšanai. Liela deva šāda

preparāta pazemina asinsspiedienu un sirdsdarbības biežumu, bet sajaukumā ar alkoholu izraisa lielu reibumu, grūtības reaģēt uz ārējiem stimuliem, vājumu, atmiņas zudumu un dezorientāciju. Visi šie simptomi var rasties negaidīti un pēkšņi. Saprota, ka pēc šāda dzēriena vai ēdiena uzņemšanas, retāk injekcijas, cietusi persona saskarsies ar fiziskām un emocionālām sekām, piemēram, emocionālu traumu.

Global Drug Survey (GDS) pētījuma dati liecina, ka visplašākais sazāļošanas gadījumu skaits 2022. gadā ir bijis Lielbritānijā, ASV un Austrālijā. Savukārt 2016. gadā ASV veiktajā pētījumā, kas 2023. gadā publicēts Amerikas Atkarības centru (*American Addiction Centers*)

timeklvietnē *alcohol.org*, tika aptaujāti 969 pieaugušie. Apkopotie dati liecina, ka 56 % sieviešu un 44 % vīriešu ir vismaz reizi dzīvē patērējuši sazaļotu ēdienu vai dzērienu. 2023. gadā publicētajā statistikā Anglijas timeklvietnē *gov.uk* ziņots par divu gadu (2021–2022) laikā reģistrētiem 6732 sazaļošanas gadījumiem, un vairāk nekā 900 gadījumu tā bijusi vielu injekcija (angļu val. *needle spiking*), kas kļūst arvien izplatītāka. No sazaļošanas cietušo cilvēku vidējais vecums ir 26 gadi, trīs ceturtdaļas (74 %) ir sievietes. 2022. gadā *The Guardian* publicēja rakstu par sazaļošanas praksi Lielbritānijā, kas strauji izplatās, un brīdināja, ka turpmāk riskam ir pakļauts ikviens iedzīvotājs. Jāuzsver, ka saistībā ar augošo sazaļošanu skaitu angļi kādu laiku ievēroja klubu un bāru boikotu.

2022. gada *Global Drug Survey* pētījumā piedalījās 7697 dalībnieki no 22 pasaules valstīm. Iegūtie dati rāda, ka 20 % no visiem aptaujātajiem iepriekšējā gada laikā bijuši sazaļoti, vairāk nekā pusē (55 %) gadījumu tas noticis klubā vai bārā.

Kāda situācija ir Latvijā, kas *Global Drug Survey* pētījumā nav iekļauta? Latvijas medijos par sazaļošanu raksta reti. 2021. gadā portālā *TV3* ziņots par Tallinas ielas kvartālu, kurā bija sazaļota sieviete, bet trīs aizdomās turētie vīrieši no notikuma vietas aizmukuši. Situāciju komentēja **Tallinas ielas kvartāla projektu vadītāja Anda Vaičekone**, kas izteicās par nulles tolerances principu pret šādiem gadījumiem, informējot lasītājus, ka tagad kvartālā ieviests drošības vārds *Klāra*, ko apmeklētājs var pateikt jebkuram darbiniekam, ja nejūtas droši vai nojauš par sazaļošanu. Kopš raksta publicēšanas ir pagājuši trīs gadi, un Tallinas ielas kvartāla projektu vadītāja Anda Vaičekone atceras, ka tolaik Tallinas ielas kvartāls aizņēmies drošības vārdu *Klāra* no Kaņepes Kultūras centra. “Šobrīd vārds ir aktīvs, bet, visticamāk, piemirsts. Daudzviet strādā jauni darbinieki, tomēr kopš tā laika esam visiem darbiniekiem un apsardzes vadītājiem nodrošinājuši drošas naktsdzīves apmācības. Sezonai sākoties, šīs zināšanas vienmēr tiek atsvaidzinātas,” viņa atzīst un piebilst, ka bijis arī mēģinājums veidot kopīgu projektu ar alkohola piegādātājiem, izstrādājot glāžu paliktņus vai uzlimes, kas vērstu uzmanību uz šo problēmu un arī pasargātu dzērienus no sazaļošanas, taču izmaksu dēļ piegādātāji atteikušies sadarboties.

SAZAĻOŠANAS SAJŪTA – KĀ STIKLA BURKĀ

Sameklēt cilvēku, kas ir bijis sazaļots, nebija sarežģīti. Secināju, ka gandrīz ikviens cilvēks zina kādu, kas ir ticis sazaļots. Ja nepazīst personīgi, tad par to dzirdējis no draugiem vai paziņām. Pētījuma laikā uz interviju aicināju trīs sievietes, kas pieredzējušas sazaļošanu. Tikai viena piekrita sarunai.

2022. gadā, kad **Beāte** (vārds mainīts) mācījās 12. klasē un kārtoja pēdējos eksāmenus, draudzenes viņu uzaicināja satikties Latvijas 1. rokkafejnīcā. “Sākotnēji mēs bijām meiteņu pulciņš, bet tajā vakarā, cik atceros, bija pilns *roķenes* pagrabs, tādēļ draudzenes lūdza pievienoties pie kādas kompānijas galdiņa. Pie tā bija divi vīrieši no ārzemēm, bet sēdēja arī sieviete, kas mani radīja nelielu uzticību.”

Beāte daudz domājusi par situāciju, kurā tika sazaļota. Kādā brīdī savu dzērienu viņa nepieskatītu atstājusi uz svešinieku galda. Pārējās reizes glāzi nolikusi pie bārmeņa, kuru pazina. “Tajā vakarā biju iedzērusi tikai divas 0,3 l alus glāzes. Zinu savu alkohola toleranci, un tā nav tik zema, taču kādā mirkli pie bāra sāku justies tā, ka tuvojas ģibonis. Sāka džinkstēt ausis, un redze kļuva jocīga. Likās, ka esmu kā stikla burkā vai akvārijā. **Nevarēju pateikt, kas ar mani īsti notiek. Viss, par ko domāju, – man ir pēc iespējas ātrāk jāpaņem savas mantas un jāskrien prom.**”

Pēdējais, ko Beāte atceras, ir brīdis, kad viņa no pagrabstāva skrēja pa kāpnēm uz ēkas pirmo stāvu. Nākamajā rītā viņa pamodās savā gultā ar pagīrām līdzīgām sajūtām. Mutē bija nepatīkama pēcgarša, kas liecināja, ka viņai, visdrīzāk, bijusi sliktā dūša, bet e-pastā Beāte pamanīja ziņu, ka pasūtījusi *taksi*. Pati neko no notikušā neatceras. Uz jautājumu, kur notikuma brīdī bijušas viņas draudzenes, Beāte atbild, ka visas bija aizgājušas uz āra terasi. “Varbūt paskrējām viena otrai garām tajā pūlī. Viņas bija man rakstījušas un vaicājušas, kur pazudu, taču to jau pārrunājām nākamajā dienā.”

Beāte stāsta, ka šajā situācijā skumjākā ir apziņa, ka šī ir nenoliedzami biedējoša un nepatīkama pieredze, tomēr viņai ir paveicies, jo iznākums varēja būt bijis sliktāks. “Personīgās mantas nebiju pazaudējusi un pati tiku mājās. Pamodos savā istabā. Lai arī jutos drausmīgi, apzinājos, ka man viss ir kārtībā.”

Kopš notikuma ir pagājuši daži gadi, taču no ģimenes locekļiem par šo pieredzi zina tikai Beātes māsa. Vecākiem viņa izvēlējās neteikt. “Man liekas, ka viņu uztraukums varētu būt lielāks nekā reālais risks. Vēljos viņiem to aiztaupīt.” Vaicājot Beātes viedokli par to, kādēļ sazaļošanā cietušie cilvēki parasti neraksta iesniegumu Valsts policijā, viņa pieņem, ka tas varētu būt kauns un šaubas. “Man liekas, ka šī ir grūta lieta, ko pierādīt, jo, piemēram, nākamajā dienā pēc notikušā man vairs nebija tās glāzes. Es domāju, ka cilvēkam ir nepatīkami pēc šādas pieredzes doties vēl uz Valsts policijas iecirkni un svešiniekiem mēģināt pastāstīt par nepatīkamo lietu, kas ar viņu ir notikusi.”

BĀRMEŅI UN APMEKLĒTĀJU SAZAĻOŠANA

Gan Beāte, kas dalījās savā pieredzē par sazaļošanu, gan **Valsts policijas Rīgas reģiona pārvaldes Kriminālpolicijas pārvaldes 4. biroja 1. nodaļas priekšnieka vietniece Irina Maistruka** domā, ka sazaļošanā nav vainojami izklaides iestāžu bārmeņi.

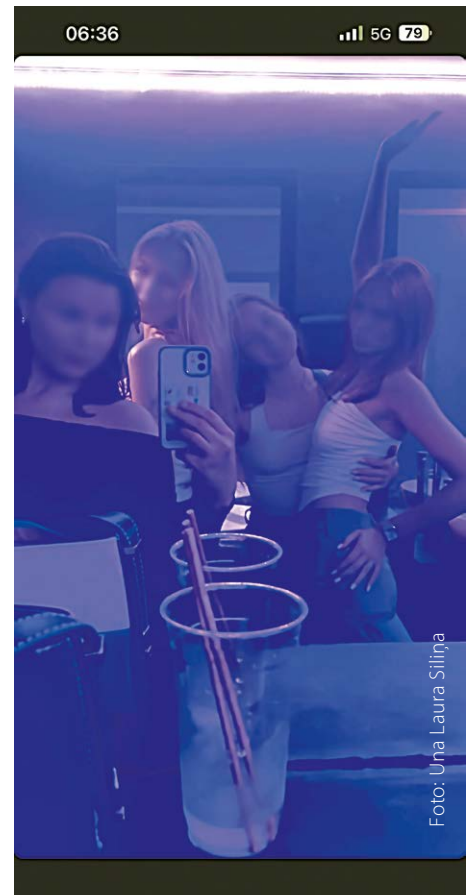


Foto: Una Laura Siliņa

Vai bāru un klubu bārmeņi ir informēti par drošības pasākumiem, kad kāds no cilvēkiem ir sazaļots? Devos uz sešiem vietējiem bāriem un klubiem, aptaujājot sešus bārmeņus. Viņu drošības un privātuma dēļ iestādes un personigie dati rakstā nav minēti.

Lielākā daļa no aptaujātajiem bārmeņiem nav pieredzējuši situācijas, kad kādu no apmeklētājiem sazaļo, taču daži atzīst, ka temats ir aktuāls un maz pētīts. Viens no uzrunātajiem bārmeņiem stāsta: **“Esmu saskāries ar šādu gadījumu. Cilvēks tika sazaļots. No rīta nesaprata, kas ar viņu noticis. Slikta dūša viņam palika jau pēc izešanas no bāra.”** Šis pats bārmenis piebilst, ka gadījumā, ja cilvēks spēj pierādīt, ka kaut kas tāds notiek, tad iestādē ir kameras. “To ir grūti atklāt. Pilns bārs. Daudz cilvēku. Pēc savas pieredzes gan jāsaka, ka tādas lietas notiek bāros, kurus apmeklē pieaugušie, – vienas nakts sakaru vietās. Jaunieši jau drīzāk paši grib būt dažādu vielu ietekmē.”

Cits bārmenis piebilst: “Tā bija viena reize. Visbiežāk nākošajā dienā zvana sievietes un stāsta, ka ar viņām notikušas trakas lietas. Liekas, ka viņas ir sazaļotas mūsu klubā. Pēc tādiem zvaniem uzreiz tiek pievērsta uzmanība glāzēm. Bet uz šo vietu nāk sievietes, kas meklē seksu. Sazaļošana nav nepieciešama. Visi to zina.” Lai gan lielākā daļa aptaujāto bārmeņu darba laikā nav redzējuši sazaļošanu, ir arī citas nepatīkamas pieredzes: “Esmu redzējis, ka cilvēks nopērk pudeli, dod visām meitenēm apkārt. Mēs, bārmeņi, pamanām, ziņojam apsargiem, un viņi tiek ar to situāciju galā.”

Nevienā no pētījuma laikā apmeklētajām iestādēm netika izmantots drošības vārds vai frāze. Viens no bārmeņiem komentē: “Tas viss nav nekam derīgs. Ja cilvēks jūtas nedroši, tad tā arī jāpasaka pie bāra vai apsargam. Es tikai zinu, ka parasti bāros izmanto *angel shot*, bet tā ir *britu lieta*. Ja nejuties droši, tad vienkārši ej un tā arī pasaki!”

Nevienā no sešām iestādēm darba devēji neinformē bārmeņus par drošības pasākumiem sazaļošanas situācijās. Daži no intervētajiem gan paskaidro, ka viņi sākotnēji uzrunātu apsargu, pēc tam sauktu ātro palīdzību un policiju, kas beigtos ar kriminālprocesu.

Vaicājot par policijas reidiem bāros, bārmeņiem nav pārlicības par to nozīmīgumu. “Tā ir aktuāla problēma. Reidi pie mums notiek, bet,

nu, visiem kabatas nepārbaudīsi,” stāsta viens no bārmeņiem. Nākamais aptaujātais spriež: **“Policijas reidi ir tādi, ka viņi vienkārši ieiet klubā, pastāv, paskatās un aiziet. Nezinu, ko tieši viņiem vēl darīt.”**

VALSTS POLICIJAS PĀRSTĀVES VIEDOKLIS PAR SAZĀĻOŠANU

Statistikas dati par sazaļošanas gadījumiem Latvijā nav pieejami. Vai tiešām sazaļošanas gadījumi ir reti? Komentē Valsts policijas Kriminālnodeļas pārstāve Irina Maistruka, kas sākotnēji neizprata, kādēļ pētu tik grūti pierādāmu pārkāpumu. “Ir bijuši gadījumi, kad cilvēks tiek aizturēts par narkotisko vielu lietošanu, bet apgalvo, ka viņam kaut ko piemaisījuši dzērienā. Patiesībā viņš to ir labprātīgi izdzēris, bet cenšas no sevis noņemt vainu. Ja cilvēks nevar pierādīt sazaļošanu, tad viņš tiek sodīts par narkotisko vielu lietošanu.”

Subjektīvi vērtējot, Valsts policijas Kriminālnodeļas pārstāve apšauba sazaļošanu, sarunā man jautājot: “Vai jūsu draugu lokā tas notiek? Nē, nenotiek! Pajautājiert arī citām personām! Vai viņiem paziņu lokā ir kāds? Domāju, ka arī nav. Tādu gadījumu nav tik daudz. Narkotiskās vielas ir dārgas. Kāpēc kāds svešinieks tās labprātīgi iemestu citam kokteiļi? Motīva nav, tāpēc es, subjektīvi vērtējot, tam neticu.”

Valsts policijas pārstāve sazaļošanas gadījumos par cietušo neuzskata ikvienu personu, kas ir bijusi sazaļota, bet drīzāk nepilngadīgu cilvēku, kurš nezināja, ko darīja, kam piekrita. Pieaugušie visbiežāk saprot, ka uzņem narkotiskas vai psihotropas vielas, jo vēlas izkļaidēties. Terminu *cietušais* izmanto arī ziņās, piemēram, 2021. gadā rakstā par sazaļoto sievieti Tallinas ielas kvartālā. Sieviete nevērsās Valsts policijā, taču situāciju uzņēmās risināt viņas vecāki, ko Valsts policijas pārstāve Irina Maistruka komentē: **“Ja vecāki pamana, ka kaut kas noticis ar viņu bērnu, un sāk kliegt, ka kāds viņu bērnam kaut ko piemaisījis vai sazaļojis, es tam neticu.** Viņu bērns to pats gribēja un zināja. Protams, ja viņš ir mazgadīgs, nevarēja paredzēt sekas un neko nezināja, tad gan šo bērnu var uzskatīt par cietušo.”

Visi nepierādītie sazaļošanas gadījumi nonāk ar narkotiskajām vielām saistīto likumpārkāpumu statistikā. “Ja būs vairāk pierādītu sazaļošanas gadījumu, tad, protams, sāksim veidot statistiku. Ja ir viens pierādīts sazaļošanas

gadījums divos trīs gados, to pieskaita pie ārkārtas gadījumiem.”

Ne visas vielas var piejaukt dzērienam. Vairāk nekā 20 gadu darba prakses laikā Valsts policijas pārstāve atceras tikai trīs vai četrus gadījumus, kad sazaļošanā tika izmantota viela, kas ir sirds zāļu sastāvā. “Šajā nodaļā [Kriminālnodeļā] ar šo vielu nav bijusi saskare jau piecus gadus, bet tad, kad strādāju iecirknī, bija tādi gadījumi. Svešinieki izmanto cilvēka bezspēcības stāvokli, lai nozagtu mantas un naudu. To ir ļoti grūti pierādīt. Cilvēkam iejauca kaut ko dzērienā, nozaga mantas, viņš aizmiga, pamodās nākamajā dienā un nevar saprast, kas ar viņu noticis. Ja uz Valsts policiju atnāk pēc vienas vai divām dienām, lai atjaunotu pazaudētos vai nozagtos dokumentus, neviena ekspertīze vairs neparādīs šo vielu klātbūtni organismā.”

Skaidrs un pierādīts ir tas, ka klubos narkotiskas vielas lieto, tāpēc aptuveni vienu vai divas reizes pusgadā notiek Valsts policijas darbinieku reidi. “Tas ir atkarīgs no sezonas un laika apstākļiem. Lielākoties tas notiek vasarā, visos festivālos. Festivālā var aizturēt katru trešo, un viņam būs narkotiskas vielas. Man liekas, uz festivālu dodas tikai tādi cilvēki,” uzskata policijas pārstāve.

Neatkarīgi no Valsts policijas rīkotajiem preventīvajiem pasākumiem, nākot uz bāru vai klubu, apmeklētājiem jāpievērš uzmanība savai kompānijai, jāvēro apkārtējā situācija. Ja persona tiek sazaļota un vēlas Valsts policijā iesniegt iesniegumu par notikušo, tad ir jādodas pie naktslokāla vadības un jālūdz ieraksts no video novērošanas kamerām. “Jūs nezināt, kur cilvēks stāvēja, bet pārsvarā, man liekas, video kameras novēro klubos visu, izņemot labierīcības. Ja video novērošanas kamerās būs redzams, kas notiek, tad uzsāksim kriminālprocesu,” stāsta Irina Maistruka.

Visbiežāk sazaļotā persona izvēlas neziņot par pieredzēto. To Valsts policijas pārstāve skaidro ar bailēm, ka cilvēkam neticēs. **“Ja viņu bez atļaujas sazaļoja, tas jāpierāda. Nevis tā, ka piekrita lietot kādas vielas un, lai izvairītos no atbildības, grib rakstīt iesniegumu, bet tiešām to nevēlējas.** Tādi gadījumi ir vairāki. Jālūdz video, varbūt tur būs vai nebūs redzams, ar ko sēdēja, dzēra. Ļoti grūti pierādīt. Es ticu, ka labāk Vecrīgā izkļaidēties klubā vai bārā, skatoties apkārt, kur dzer, kādi cilvēki ir apkārt. Parasti sazaļotājs ir svešinieks.”



izglītības un sporta pētījumi

- Daži stāsti par tālmācības izglītības kvalitāti
- Jauniešu pārdomas par Covid-19 pandēmijas laiku
- Ja dzīve piespiež mainīt profesiju
- Vai Latvijas bobsleja komandai būs nākotne

TĀLMĀCĪBA Latvijā:

NO PANDĒMIJAS BUMA LĪDZ KVALITĀTES DILEMMĀM

Autore: Laura Elizabete Jansone

Pandēmijas laikā tika pierādīts, ka pasaule neapstājas, ja neesi birojā vai skolā, bet paveic uzdoto no sava divāna. Kad skolēniem beidzot bija jāatgriežas pie ierastās rutīnas un celšanās sešos no rīta, šķiet, daudzas atvases centās savus vecākus pierunāt, ka mācības varētu turpināt tālmācības skolā. Kopš tā laika pieprasījums pēc tālmācības strauji audzis. Pandēmijas laikā arī sociālajos medijos tālmācības reklāmu bija tik daudz kā sēņu pēc lietus, daļa – gandrīz katra *influencera* profilā. Kā vēsta Valsts izglītības informācijas sistēmas dati, 2019./2020. mācību gadā, posmā pirms Covid-19, tālmācības skolās mācījās 4566 skolēni, bet šogad to skaits ir palielinājies līdz 11 815 izglītojamiem.

Realitātē pašvadītā izglītošanās tālmācībā nozīmē relatīvi nelielu pārbaudes darbu skaitu. Piemēram, Rīgas 1. Tālmācības vidusskolā katrā mācību priekšmetā visa mācību gada laikā ir jāizpilda tikai četras ieskaites. Šajos kontrol-darbos skolēns var izmantot visus interneta resursus, ieskaitot mākslīgo intelektu, lai gan, kā atklāts rakstā, daudzi skolēni tos pat nav apskatījuši, jo samaksā, lai kāds cits izpilda darbu viņu vietā.

Pašlaik politiskā diskusija par tālmācību ir ļoti aktīva. 2025. gada 6. martā Saeima pirmajā lasījumā atbalstīja likumprojektu, kas paredz liegt tālmācību pamatizglītības posmā, taču likumprojekts vēl būs jāskata divos lasījumos. Atteikšanos no tālmācības pamatskolā iecerēts ieviest pakāpeniski – trīs gadu laikā, taču pašlaik jau vairāk nekā 13 000 cilvēku ir parakstījušies portālā *manabalss.lv* par šādu skolu saglabāšanu.

Šis raksts nav par to, vai tālmācībai būt vai nebūt, tas ir pieredzē balstīts brīdinājuma signāls par šāda veida izglītības formas kvalitātes indikatoriem, ko ir viegli palaist garām, vērtējot tikai kopīgās tendences.

MAMMA SAMAKSĀS!

Tā kā jau piekto gadu esmu matemātikas privātskolotāja, ne vienu reizi vien esmu saņēmusi lūgumu izpildīt tālmācības ieskaiti. Lūdzēju profili ir dažādi – ir skolēni, kuriem jau ir krietni pāri astoņpadsmit, un arī mammas, kuras meklē palīdzību, lai bērniem, kuriem ir dažādas diagnozes, piemēram, depresija vai uzmanības deficīta un hiperaktivitātes sindroms (UDHS), nebūtu pašiem jāpilda ieskaites. Prasītāju vidū ir arī veselīgi, spējīgi skolēni, kuri labāk kādam samaksā, nevis kārto ieskaites saviem spēkiem. Arī privātskolotāju grupās netrūkst ne pieprasījuma, ne arī piedāvājuma.

Daudzi skolēni nebaidās publiski lūgt palīdzību mācību ieskaīšu kārtošānā, turklāt šie sludinājumi ir tikai daļa no stāsta. To, ka daudzus ieskaītes darbus izpilda mātes, man telefona sarunās atzinušas vairākas skolēnu māmiņas, cenšoties sarunāt palīdzību bērniem. Līdz ar to ir noprotams, ka ievērojama daļa tālmācību skolu skolēnu paši nepabeidz vidusskolu, jo aktuālos darbus viņi ir deleģējuši izpildīt mammām, māsām, brāļiem vai pat svešiniekiem.

KAS SKOLOS SKOLOTĀJU?

Lai gan ir daudz diskutēts par to, cik vērtīga vai problemātiska ir tālmācībā iegūta izglītība, šis raksts tapa, uzzinot par izteiktu Rīgas 1. Tālmācības vidusskolas skolotājas nekompetenci. Pirms gada kāds no maniem skolēniem lūdza pārskatīt savu tālmācības ieskaītes rezultātu. No 30 testa jautājumiem skolotāja bija kļūdījies trijos. Vienā nemaz nebija dota pareizā atbilde, bet divos pareizā atbilde tika izlabota kā nepareiza. Skumjākais – lai gan kontrol darbs bija paredzēts 12. klasei, kļūdas bija jautājumos, kas atbilst pamatskolas līmenim. Kad sazinājos ar skolas vadību par šīm kļūdām, saņēmu e-pasta vēstuli: “Vienmēr esam atvērti komunikācijai un uzlabojumiem, tādēļ, ja redzat kādu nepilnību, droši sazinieties, un nepieciešamības gadījumā mēs to labosim!”

Bet cik bieži labotos darbus apskata kāds, kam pietiek zināšanu un laika norādīt uz skolotājas neprasmi... Pagāja gads, un pie manis ieradās kāds cits šīs skolas skolēns, kuram bija līdzīga situācija. Atkal testā nemaz nebija dota pareizā

atbilde, atkal 12. klases ieskaite, bet skolotājas kļūda jautājumā par 7. klases mācību vielu... Tā kā pareizā atbilde nemaz nav dota, var secināt, ka šī nav neuzmanības kļūda, bet gan skolotājas zināšanu trūkums, ko pierāda fakts, ka problēma pastāv nu jau divus gadus pēc kārtas pat pēc kļūdu norādīšanas. Skumji, jo atbildi uz šo jautājumu var palīdzēt atrast viens meklējums Google vai arī kāda no neskaitāmajām matemātikas aprēķinu programmām, ko skolēniem tik ļoti patīk izmantot. Raksta tapšanas gaitā informēju skolu par radušos problēmu, taču līdz raksta iesniegšanas termiņam komentāru nesaņēmu.

EKŠĀMENU MAMMA NEUZRAKSTĪS

Taču pienāk brīdis, kad eksāmenu ierodas kārtot gan skolēni, kuriem visas ieskaites ir pildījuši visi citi, izņemot viņus pašus, gan apzinīgie skolēni, kuri ir mācījušies arī no skolotājiem, kuriem nav pilnvērtīgu zināšanu pat par pamatskolas vielu. Jāpiebilst – ja viņi ierodas, nevis izlūdzas ģimenes ārsta zīmi... Ja šāds skolēns izvēlēties turpināt mācības augstskolā, viņu uzņems pēc atzīmēm, ko, iespējams, pats nav nopelnījis, un pastāv iespēja, ka viņam izdosies atņemt valsts budžeta vietu kādam, kurš atzīmes ir ieguvis pats. Savukārt tie, kuri tiek līdz eksāmenu zālei, sastopas ar skarbo realitāti – bez zināšanām eksāmenā nav ko darīt.

Skolēniem, kas izglītību ir ieguvuši neklātienē, vidējais rezultāts 2023./2024. gada valsts matemātikas optimālā līmeņa eksāmenā bija 17,2 %, t. i., gandrīz divas reizes mazāk nekā valstī kopumā (34,3 %). Savukārt 9. klases absolventi minētajā mācību gadā matemātikas eksāmenā vidēji nopelnījuši 22,47 % – arī divreiz mazāk nekā vidēji valstī. Šajā eksāmenā izkrita katrs sestais – ap 17 % tālmācības pamatskolu absolventu, liecina Valsts izglītības satura centra dati. Jāuzsver, ka lielai daļai skolēnu, kam pietika drosmes atnākt uz eksāmenu, tas būs jākārt vēlreiz. “Eiropas Tālmācības vidusskola matemātikas eksāmenā minimālo līmeni no 160 kārtotājiem nesasniedza 63; Rīgas 1. Tālmācības vidusskolā no 331 skolēna to nesasniedza 189, Rīgas 1. vidusskolā no 229 kārtotājiem 111 nesasniedza minimālo prasību sliekšni,” Saeimas Izglītības, kultūras un zinātnes komisijas sēdē uzskaitīja Izglītības un zinātnes ministrijas parlamentārā sekretāre Silvija Amatniece.

Varu pilnībā apstiprināt skaidro statistiku, jo diendienā sastopos ar skolēniem kā no tālmācības skolām, tā no klātienē, un realitātē

bieži vien ir prātam neaptverama. Matemātika nav viegls priekšmets, taču gandrīz katru gadu aprīlī vai pat maijā es saņemu vairākas ziņas no vecākiem ar lūgumu sagatavot bērnu valsts eksāmenam. Gandrīz katru gadu no vairāk nekā divdesmit skolēniem, ko es apmācu, aptuveni pieci devītklasnieki vai nu nezina, vai viņiem jūk reizrēķins, dažiem pat elementāra saskaitīšana un atņemšana. Šis ir dažas no atbildēm, ko esmu saņēmusi matemātikas stundu laikā: $100 - 80 = 94$; $17 - 4,8 = 3$ vai 16 ; $7,8 + 10 = 68$.

Lielākā daļa neklātienē skolēnu mācās privātajās tālmācības skolās, kas ir maksas pakalpojums. Kopumā Latvijā ir 27 skolas, kas piedāvā tālmācības programmas, norādīts Nacionālajā izglītības iespēju datubāzē. 15 no tām ir pašvaldību programmas, kur mācības ir bez maksas, taču 12 privātajās tālmācības iestādēs mēneša izmaksas var būt no 39 līdz 199 eiro. Dārgākās mācības ir Rīgas Komercskolā, kuras mājaslapas tekstos ievēroju, ka to autors nav apguvis divdabja teicienu, ko māca 8. klasē, bet skolēniem skola gan to ir apņēmusies iemācīt.

Pašvaldību uzturētajās tālmācības iestādēs 2024./2025. mācību gadā mācās 1416 skolēni, bet privātajās tālmācības skolās – 10 399 skolēni, liecina Valsts izglītības informācijas sistēmas dati.

TĀLMĀCĪBA VIENMĒR NENOZĪMĒ SLIKTU MĀCĪBU KVALITĀTI

Izglītības kvalitātes valsts dienesta vecākā eksperte Jana Veinberga norāda: “No vienas puses, pedagogiem kā profesionāļiem ar iegūtu atbilstošu izglītību un kvalifikāciju, strādājot tālmācības programmā, ir jāņem vērā programmas īstenošanas specifika, arī izstrādājot mācību materiālus un pārbaudes darbus. Pārbaudes darbus iespējams veidot tā, lai mākslīgā intelekta vai kalkulatora izmantošana netraucētu novērtēt izglītojamo zināšanu atbilstību valsts standartos definētajiem sasniežamajiem rezultātiem (arī dažos no eksāmeniem šobrīd skolēns ir tiesīgs izmantot kalkulatoru). Turklāt valsts pārbaudes darbi tiek kārtoti klātienē, bez iespējām izmantot neatļautus palīgīdzekļus. No otras puses, negodīgu paņēmieni izmantošana izglītības procesā nav tieša veida saistāma ar izglītības kvalitāti un tās novērtēšanas kārtību.”



Foto. Laura Elizabete Jansone

Kvalitātes dienesta veiktais izvērtējums par izglītības kvalitāti 2022. gadā liecina, ka tālmācības izglītības programmu īstenošanas kvalitāti ietekmē izglītojamo pašvadītas mācīšanās prasmes, kuras sākumizglītības posmā izglītojamiem ir minimālas, nepietiekamas.

Savukārt 2023. gada izvērtējums par izglītības saturu un izglītības procesa īstenošanas kvalitāti, iekļaujot izglītojamo mācību sasniegumus ikdienas mācībās, liecina, ka 30 % izglītības iestāžu, kas piedāvā tālmācības izglītības programmas, ir par 20–30 % zemāki mācību sasniegumi valsts pārbaudes darbos, salīdzinot ar ikdienas mācību sasniegumiem, kas norāda uz atšķirībām vērtēšanas pieejā un prasībās, tostarp summatīvajā vērtēšanā (apkopojot informāciju par to, ko skolēns zina, izprot un prot izdarīt mācīšanās posma noslēgumā). Vienlaikus Izglītības kvalitātes valsts dienesta izplatītā informācija pauž, ka ir izglītības iestādes, kuras piedāvā un nodrošina augsti kvalitatīvu tālmācības izglītības piedāvājumu ar labu materiāltehnisko resursu nodrošinājumu – skolēniem ir pieejami augstvērtīgi mācību līdzekļi, individuālas un grupu konsultācijas, tālmācība digitālajā vidē u. tml. ?

Reiz bija kovidš: ATSKATĀMIES, PĀRDOMĀJAM ŠO LAIKU

Autore: Monta Bērziņa

Vidusskolas laikā jaunieši pieņem lēmumu par saviem nākotnes plāniem – turpināt mācības augstskolā vai doties darba meklējumos. Visbiežāk izvēli ietekmē tuvākie cilvēki, sarunas ar vienaudžiem un skolotājiem, kā arī vidusskolas piedāvātās iespējas. Bet kas notiek brīdī, kad apkārtējo atbalsts un padoms pēkšņi nav pieejams? To vislabāk zina jaunieši, kuriem vidusskolas laiks bija vienlaikus ar Covid-19 pandēmiju. Mācības notika mājās, četrās sienās, saziņa ar vienaudžiem – tikai mazos, melnos ekrānos Zoom nodarbībās. Kā tas ietekmēja jauniešu nākotnes plānus? Kā vientulībā pieņemtie lēmumi, šaubas un neziņa pandēmijā noteica to, kur jaunietis ir tagad?



Foto: Monta Bērziņa

PANDĒMIJAS LAIKS SKOLĀS – HRONOLOĢISKS IESKATS

2020. gada 13. marts. Tā brīža Latvijas Republikas Ministru prezidents Krišjānis Kariņš izziņoja ārkārtas stāvokli Latvijā Covid-19 pandēmijas dēļ. Oficiālajā valdības paziņojumā tika noteikts, ka no 13. marta līdz 14. aprīlim tiek slēgtas visas mācību iestādes, interešu izglītības nodarbības, kā arī aizliegti visi publiskie gājieni, sapulces un citi pasākumi.

Skolēniem tas nozīmēja attālinātās mācības, kuru īstenošana tobrīd vēl nebija skaidra. Jautājums par mācību procesa organizēšanu un nepārtrauktības nodrošināšanu bija viens no sarežģītākajiem, jo gan skolās, gan reģionos situācija atšķīrās.

Kad 2020. gada 13. martā valstī sākās ārkārtas situācija, visām mācību iestādēm jebkurā izglītības līmenī bija jāpāriet uz attālinātajām mācībām. Pirmsskolas

izglītības iestādes bija atvērtas, bet tās apmeklēja tikai tie bērni, kuru vecāki varēja pierādīt, ka bērns nav bijis saskarē ar inficētu personu. Šāda kārtība bija paredzēta līdz 14. aprīlim, bet inficēto skaita palielināšanās dēļ attālinātās mācības tika turpinātas līdz pat mācību gada beigām. Izņēmums bija maijs, kad uz skolu, ievērojot stingrus drošības pasākumus, varēja doties tie skolēni, kuriem jākārt eksāmeni un jāapmeklē konsultācijas. 2020. gada pamatskolu un vidusskolu absolventi izlaidumu svinēja, uzaicinot ierobežotu viesu skaitu un stingri ievērojot noteikumus.

2020. gada septembris nāca kā cerības stars. Skolēni varēja atgriezties skolā, mācības notika tradicionālā formātā, bet vajadzēja ievērot epidemioloģiskās drošības prasības. Lai ierobežotu skolēnu savstarpējo saskarsmi, visas mācību stundas notika vienā telpā, skolotājiem pārvietojoties no klases uz klasi. Obligāta prasība bija sejas maskas nēsāšana

koplietošanas telpās, divu metru distances ievērošana un regulāra telpu vēdināšana un dezinficēšana. Diemžēl pirms rudens brīvlaika, oktobri, ar Covid-19 saslimušo skaits palielinājās un tika paziņots, ka nedēļu pēc brīvlaika vēl būs jāpamācās mājās, lai vēlāk varētu atgriezties skolā. Bet pandēmijas otrais vilnis bija smagāks par pirmo, un skolēni pēc rudens brīvlaika attālinātās mācības turpināja līdz pat maijam, uz mācībām klātienē atgriežoties vien sākumskolas audzēkņiem. Līdzīgi kā 2020. gada maijā, arī 2021. gadā 12. klašu skolēni varēja doties uz klātienes konsultācijām, lai gatavotos centralizētajiem eksāmeņiem. Izglītības un zinātnes ministrija, ņemot vērā ilgstošo attālināto mācību procesu, pieņēma lēmumu, ka obligāto četru centralizēto eksāmenu vietā 2021. un 2022. gada vidusskolas absolventiem jākārt vien trīs eksāmeni, dodot iespēju kārtot ceturto kā izvēles eksāmenu, ja to prasa augstskolas uzņemšanas noteikumi.

NOTIKUMI LATVIJAS SKOLĀS PANDEMIJAS LAIKĀ

2020. gada 13. marts

Latvijā tiek izziņots ārkārtas stāvoklis, slēgtas skolas un interešu izglītības iestādes

2020. gada 14. aprīlis – 31. maijs

Skolas joprojām slēgtas. Maijā tās varēja apmeklēt skolēni, kuri gatavojās eksāmeniem

2020. gada septembris

Skolēni atsāk mācības klātienē, taču noteiktas stingras epidemioloģiskās drošības prasības

2020. gada oktobris

Pēc rudens brīvlaika mācības tiek organizētas attālināti

2020. gada novembris – 2021. gada maijs

Mācības notiek attālināti, atcelta arī interešu izglītība

2021. gada septembris

Mācības skolās atsākas klātienē, ievērojot epidemioloģiskās drošības noteikumus

2023. gada septembris

Skolās ierobežojumu vairs nav, mācības notiek ierastajā režīmā

2021. gada septembrī visi skolēni varēja atgriezties skolu telpās, kā arī turpināt interešu izglītības nodarbības, bet regulāri vajadzēja veikt testus, ja skolēns nebija vakcinējies. Vakcinētie skolēni testus veica tikai tad, ja klasē kāds bija inficējies. Turpinājās skolēnu savstarpējās saskarsmes ierobežošana, regulāra telpu vēdināšana, dezinfekcija un sejas masku izmantošana. 2022. gada aprīlī lielākā daļa ierobežojumu tika atcelti un eksāmeni notika, kā bija ierasts pirms pandēmijas. 2023. gada septembrī skolās mācības turpinājās ierastajā režīmā bez ierobežojumiem.

VIDUSSKOLAS KOVIDA LAIKĀ

Jaunieši, kuri mācības vidusskolā uzsāka 2019. gada septembrī, saskārās ar visām Covid-19 fāzēm un vairāk nekā pusi vidusskolas laika pavadīja mājās pie datora ekrāna. Vienpadsmit mēnešus sazināšanās ar klasesbiedriem un skolotājiem bija iespējama vien internetā – bija jāiztiek bez normālas komunikācijas. Varētu šķist, kas tur liels, bet sekas jau drīz parādījās mācību procesa laikā.

Roberts Sorokins, kurš šobrīd ir Latvijas Biozinātņu un tehnoloģiju universitātes Meža un vides zinātņu fakultātes Mežzinātnes programmas 3. kursa students, vidusskolu pabeidzis Kuldiņā. Viņš bija starp tiem skolēniem, kuri 10. klases otro pusi un lielāko daļu 11. klases pavadīja attālinātās mācībās. Skola tās bija organizējusi ļoti labi, taču jaunieši atzīst, ka viņam nebija viegli: “Visgrūtāk bija koncentrēties mācībām un nosēdēt tās 40 minūtes pie datora. Telefons tomēr rokas stiepiena attālumā, un skolotāja jau neredz, ko daru. Tā viena [attālināto mācību] stunda, šķiet, tā iztukšoja, ka bija īpaši jāsaņemmas, lai izpildītu mājasdarbus. Mācoties klātienē, tā nebija.”

Haralds Ločmelis, kurš vidusskolu pabeidza Ziemeļvalstu ģimnāzijā un tagad studē Latvijas Universitātes Humanitāro zinātņu fakultātē Āzijas studiju programmā, pandēmijas laika mācības vērtē skeptiski: “Tas bija unikāls periods ne tajā labākajā ziņā. Atceros, ka mācību dēļ biju konstanti pielipis pie ekrāna. Bija jautri runāties ar draugiem, toties sēdēšana mājās tracināja.” Viņam problēmas sagādājusi rutīnas ievērošana. Visas dienas pagājušas vienādi. Jaunietis neslēpj, ka viņš redzējis, ka skola cenšas padarīt mācību procesu interesantu, tomēr to vērtē kā organizētu haosu.

Trīna Pavloviča mācījās Neretas Jāņa Jaunsudrabiņa vidusskolā un vēlāk turpināja studijas Rīgas Stradiņa universitātē, taču pēc pirmā gada nolēma studēt psiholoģiju Latvijas Universitātes Izglītības zinātņu un psiholoģijas fakultātē. Arī viņa pusotru gadu no vidusskolas laika bija spiesta mācīties mājās. “Man pietrūka struktūras. Man to vajadzēja, mana produktivitāte bija atkarīga no stundu saraksta, no tā, ka ik pēc 40 minūtēm mainās priekšmets, skolotājs, kabinets,” atceras jauniete. Mācības gan tika organizētas dažādās saziņas platformās. Netrūka arī patstāvīgo darbu, kurus vajadzēja iesniegt e-klasē.

Visi trīs uzrunātie jaunieši apstiprināja, ka šo laiku raksturo izolētības sajūta. Skolas centās pielāgoties un meklēt labākos risinājumus, lai skolēniem pēc iespējas labāk nodrošinātu normālu mācību procesu, taču neskaidrība un pastāvīgās pārmaiņas epidemioloģiskās drošības noteikumos visu padarīja vēl sarežģītāku.

MENTĀLĀS VESELĪBAS JAUTĀJUMI VAIRS NAV SVEŠI

Timekli atrodamu daudzu autoru padomi, un viņi visi kā viens uzsver, ka nevajag lēmumus pieņemt dusmās vai dziļu pārdzīvojumu laikā. Pandēmijas laiks un izolētība no vienaudžiem četrās sienās diemžēl spēja radīt pārdzīvojumu jauniešos, tā ietekmējot viņu mentālo labbūtību.

Nav jau tā, ka par mentālo veselību neviens iepriekš nebūtu runājis, bet, pandēmijai pieņemoties spēkā un cilvēkiem ilgāku laiku pavadot savās mājvietās bez iespējas satikties ar citiem, par šo jautājumu vajadzēja domāt biežāk. Skarti tika visi, bet īpaši ietekmēti bija bērni un jaunieši, kuriem konkrētos attīstības posmos ļoti svarīga ir komunikācija ar vienaudžiem. Balstoties uz Stivena un Marijas Agneses Hamiltonu un Kerenas Pitman uzskatiem, lai pilnvērtīgi kļūtu par pieaugušajiem, jauniešiem nepieciešams attīstīt piecas cilvēciskās īpašības: kompetenci, raksturu, savstarpēju komunikāciju, pašpārliecinātību un gandarījumu par ieguldījumu. Lielā daļā gadījumu Covid-19 ierobežojumi jauniešiem atņēma iespēju tās visas piedzīvot, lai attīstītos.

Kliniskā psiholoģe Laura Freimane skaidro, ka pandēmijas laikā piedzīvota izteikta izolācijas sajūta, kas ilgtermiņā atstājusi psiholoģiskas un attīstības sekas: “Vidusskolēniem mijiedarbība vienam ar otru palīdz veicināt sociālās un komunikācijas prasmes. Ja mēs esam ierobežoti un citus redzam tikai mazā lodziņā, un nav nekādu iespēju piedzīvot cilvēku kā cilvēku, bet tikai kā filmu varoni, sociālās prasmes ir grūtāk attīstīt.”

Haralds sarunā neslēpj, ka izdzīvot bez kontakta ar cilvēkiem 17 gadu vecumā bijis murgs.

Trīna pastāsta, ka viņai pietrūcis to draugu, kuri nedzīvoja Neretā. Pēc citiem viņa nepaspēja sailgoties, jo viņus regulāri satika: “Devāmies pastaigās dabā. Tikai reizēm uzņāca nostalgija pēc puļiem un lieliem pasākumiem, lai gan līdz tam nekādi puļi nebija patikuši.”

Runājot par mentālās veselības stāvokli, jaunieši neslēpj, ka tā bijusi ļoti slikta, īpaši ziemas mēnešos: “Ļoti bieži bija grūti piecelties no gultas, mācībās krājās parādi. Skolotāji tos piedeva, jo, ilgus gadus mācoties vienā mazā skolā, bija sakrājušies labvēlības punkti par labām atzīmēm un olimpiāžu rezultātiem. Pa pusei miegā pieslēdzos stundām Zoom. Laiks no novembra līdz februārim saplūda tādā vienā miegainā un pelēkā murgā.”

Kliniskā psiholoģe Laura Freimane uzsver, ka par mentālo veselību parūpēties palīdzēs:

- uzmanības koncentrēšana uz to, kas notiek šeit un tagad;
- miega un nomoda režīms – līdzīgā laikā celties un iet gulēt, parūpēties, lai var gulēt pietiekami ilgi, lai justos labi;
- veselīgs uzturs;
- fiziskās aktivitātes;
- socializēšanās – laiks ar draugiem un ģimeni;
- radošas aktivitātes.

IMATRIKULĒTO STUDENTU SKAITS

Gads	Studenti
2000	32950
2001	37279
2002	40993
2003	43037
2004	42157
2005	43826
2006	45047
2007	43860
2008	41577
2009	31529
2010	31012
2011	31945
2012	33319
2013	31219
2014	29137
2015	29083
2016	28588
2017	27128
2018	27652
2019	29399
2020	28705
2021	29037
2022	26460

Avots: Izglītības un zinātnes ministrija (2022). *Pārskats par Latvijas augstāko izglītību 2022. gadā*. Galvenie statistikas dati. Pieejams: <https://www.izm.gov.lv/lv/media/25167/download?attachment>

Laura Freimane uzskata, ka kovidā laikā krasi palielinājās neproduktīva viedierīču izmantošana, samazinājās fiziskās aktivitātes un jauniešiem kopā saplūda miega un nomoda cikli. Tas aizstāja ikdienas struktūras nepieciešamību, kuru skolēniem nodrošināja skola.

2021. gadā Pusaudžu un jauniešu psihoterapijas centrs sadarbībā ar Pusaudžu un jauniešu mentālās veselības platformu veica pētījumu *Latvijas pusaudžu un jauniešu mentālā veselība Covid-19 pandēmijas ietekmē*.

Pētījuma dati liecina, ka dažu mēnešu griezumā strauji mainījās mentālās veselības vērtējums. Ja pirmajā kovidā vilni 24,3 % jauniešu savu mentālo veselību vērtēja kā viduvēju un 38,1 % kā labu, 13,6 % kā sliktu un 4,6 % kā ļoti sliktu, tad otrajā vilni 31,6 % to vērtēja kā viduvēju, 23,3 % kā labu, 29,8 % kā sliktu un 7,6 % kā ļoti sliktu.

Sarunā ar Haraldu atklājās, ka viņa mentālā veselība nav bijusi labā stāvoklī, taču to viņš pamanījis tikai vēlāk: “Tobrīd es nepieversu uzmanību savai mentālajai veselībai. Atskatoties pagātnē, saprotu, ka sekas ir. Ar ģimeni bija iespēja runāties ilgi, bet tik un tā izolētības sajūta saglabājās. Tas nebija labākais laiks. Vēl daudz ko mēģinu salikt pa vietām.”

DOTIES VAI NEDOTIES STUDĒT?

Pēc Izglītības un zinātnes ministrijas datiem, 2022. gadā studijas dažādās Latvijas augstskolās uzsāka 26 460 jaunieši. Lielā daļa no viņiem vidusskolas laiku bija pavadījuši pandēmijas apstākļos. Augstskolās uzņemto jauniešu skaits bija zemākais kopš 2000. gada.

Roberts atzīst, ka bridī, kad vidusskolā klases audzinātājs uzdevis jautājumu par studiju gaitām, jaunieši bija apjucis, jo nezināja, kurš ceļš būtu labāks. “Sāku pievērst lielāku uzmanību profesijām, kuras nevarētu ietekmēt kovid, ja tas pieņemtos spēkā vai atsāktos no jauna. Mani interesēja sports, bet tam nācās uzgriezt muguru, jo pandēmija ļoti izšūpoja šo nozari un parādīja realitāti – tā nav tik noturīga, cik man gribētos,” ar savām atziņām dalās jaunieši. Darbs mežā, viņa uztverē, būs nepieciešams neatkarīgi no situācijas sabiedrības veselības jomā, un tas esot bijis drošākais ceļš. Arī viņa priehiskā veselība noteica studiju izvēli. Pēc ilga laika, kas pavadīts istabā pie datora ekrāna, Robertam bija pasliktinājusies spēja komunicēt ar cilvēkiem, saprast un apzināties

savas emocijas, kā arī ieraudzīt ikdienā ko pozitīvu. Viņš zinājis, ka nevēlas savu karjeru turpināt biroja darbā, kas nozīmētu pavadīt garas stundas telpās, tādēļ arī pievērsis lielāku uzmanību karjeras ceļam, kas nodrošinātu iespēju būt arī svaigā gaisā.

Savukārt Haralds neslēpj, ka pandēmija radīja nospiedošu noskaņojumu: “Kovids savā ziņā lika man padoties. Nebija zināms, kad tas periods beigsies, un pilnībā zuda motivācija jebko darīt.” Viņš gan priecājās, ka ierobežojumu laiks deva iespēju pievērsties hobijiem.

Trīna gan noliedz, ka pandēmija ietekmējusi viņas nākotnes plānus, taču tā devusi iespēju apsvērt dažādus nākotnes ceļus: “Kad sākās kovid, man vēl nebija nekādu konkrētu nākotnes plānu. Pandēmija noteikti iedeva brīvo laiku, lai apstātos un padomātu, ko īsti gribu darīt.”

SEKAS JOPROJĀM – KĀ POZITĪVAS, TĀ NEGATĪVAS

Protams, var uz šo laiku skatīties tikai kā negatīvu pieredzi, taču tas devis jauniešiem arī pozitīvu pārmaiņu iespēju.

Trīna atklāj, ka atradusi jaunus hobijus un iemācījusies sev veltīt laiku: “Līdz pandēmijai biju mūžīgā skrējienā. Pēkšņi vairāk laika varēju veltīt hobijiem – rokdarbiem, pastaigām, ģitārspēlei un dziesmu rakstīšanai. Lietām, kas nebija saistītas ar skolu. Lietām, par ko man nevienam nebija jāatskaitās. Šis laiks mani piespieda pirmo reizi sākt plānot savu laiku.”

Arī Roberts neslēpj, ka pandēmijas laiks palīdzējis viņam augt gan kā cilvēkam, gan sportistam: “Pat ja nevarēju apmeklēt treniņus iekštelpās, vienmēr radu iespēju trenēties svaigā gaisā – vai tur saule vai sniegs. Tas lauza raksturu un iemācīja nebūt atkarīgam no citiem, sportā – no trenera.”

Var šķist, kur gan ir problēma!? Jau krietns laiks pagājis kopš pandēmijas beigām, jaunieši izauguši, un dzīve turpina savu ritējumu. Taču sekas palikušas. Pandēmija ietekmēja toreizējo vidusskolēnu izglītību, psihisko veselību, komunikācijas un socializācijas prasmes, spēju veidot attiecības ar citiem. Jaunieši ir spējuši pielāgoties, atrast risinājumus, bet speciālisti dažādās sociālo mediju platformās turpina uzsvērt, ka svarīgi ir parūpēties par sevi un meklēt palīdzību, ja tā ir nepieciešama. 🧐



Dzīves laikā jūs profesiju mainīsiet n-tās reizes! KĀ TAS BŪS?

Autore: Emīlija Mariševa

Vai esi kādreiz domājis, kā būtu pilnīgi mainīt savu profesiju? Tas ir drosmīgs solis, ko dzīves laikā sper daudzi cilvēki. Viņus gaida kā iespējas, tā arī nezināmi riski. Kādi šķēršļi jāpārvar cilvēkam, kas izlēmis pēc karjeras pārkvalificēties citā jomā?

VĒLOS STABILITāti UN STRĀDĀŠANU AR PRIEKU

Anita,
49 gadi

Skolas laikā vecmāmiņa Anitai iemācījusi zīmēt, un mājās vienmēr ir bijušas grāmatas par mākslu, taču vecāki tās neesot ļāvuši bērniem aiztikt – pārāk smalkas un vērtīgas, tāpēc īpaši saudzējamas, nedrīkst notraipīt. Māksla vienmēr bijusi kā aizliegtais auglis – tik noslēpumaina, vērtīga un arī vilinoša, tāpēc pēc vidusskolas absolvēšanas Anita devusies uz Valsts Mākslas akadēmiju studēt glezniecību. Pēc studijām strādājusi dzimtajā Liepājā, bibliotēkā, kur palīdzējusi organizēt mākslas izstādes. Vēlāk audzinājusi bērnus un vēlējusies dzīvēt ko mainīt, galvenokārt tāpēc, ka darbs neienesis pietiekami daudz naudas. Izskatot sludinājumus, izvēlējusies pamēģināt autobusa vadītāja profesiju. Kad pēc mācībām autoskolā tika iegūta autovadītāja apliecība

nepieciešamajās kategorijās, turpmāku apmācību piedāvāja un apmaksāja darbavieta. Alga esot manāmi lielāka, turklāt varot cerēt uz prēmijām.

“Šoferus jau vajag vienmēr! Darbs kaulus nelauž, nostrādā savas stundas un nenes darbu mājās. Ja nu vienīgi tie agrie rīti... Bet arī pie tā pierod,” saka Anita. Mācībās esot veicies viegli, jāklausās un jāskatās, ko rāda instruktors, jāpamācās vēl papildus mājās, un pēc tam seko stažēšanās.

“Kad mācījāmies, bijām vairāki tādi, kam šī nav pirmā profesija. Daudzi ir noguruši no tā, ka apgūtajā profesijā vienkārši trūkst darbavietu. Ieguldījumu prasa lielu, bet samaksa par to ir nesamērīga. Jā, iemainīju radošo nozari pret monotonu darbu, taču, jo vecāka kļūstu, jo vairāk novērtēju stabilitāti un paredzamu nākotni,” atzīst Anita.

Andrejs,
30 gadi

Bērību Andrejs pavadījis laukos, pēc pamatskolas devies uz profesionālās izglītības iestādi, lai apgūtu augkopību. Līdztekus mācībām sācis strādāt autodarbniecā un iemīlējies šo darbu.

“Vecāki lika mācīties strādāt dārzā, jo gribēja, lai mantoju saimniecību, bet sapratu, ka tas nav mans darbs,” atceras Andrejs. Pēdējā gadā gribējis pamest mācības, bet mamma, ilgi rādamās, pierunājusi dēlu pabeigt skolu. Saņēmis augkopja diplomu, teju vai nākamajā dienā Andrejs jau sagatavojis dokumentus, lai iestātos tehnikumā un mācītos par automehāniķi.

“Pamatskolas beigas un vidusskolas sākums ir laiks, kad daudzi vēl nezina, ko vēlas darīt savā dzīvē. Reizēm vecāki cenšas palīdzēt, kaut ko ieteikt, bet ne vienmēr tā ir pareizā izvēle,” atzīst Andrejs.

PAR UN PRET PROFESIJAS MAINU

Pārvalificēšanās iemesli var būt dažādi. Lai noskaidrotu tendences, ir jārūnā ar profesionāļiem, kas ikdienā strādā ar cilvēkiem, kas vēlas mainīt vai ir spiesti mainīt profesiju.

Karjeras konsultante Jolanta Jasukeviča stāsta, ka galvenais iemesls, kādēļ kāds grib mainīt profesiju, ir intereses trūkums par esošo, nepatika pret to, piemēram, cilvēks ir darījis ko tādu, kas neatbilst viņa profesionālajai būtībai, līdz ar to sekojusi izdegšana. Daži ierasto darbu nevar turpināt veselības stāvokļa dēļ. Var gadīties arī, ka ilgstoši nevar atrast darbu savā profesijā. Dažkārt, bet ļoti reti, cilvēki vienkārši alkst pēc pārmaiņām, viņiem ir vēlme apgūt ko jaunu, izaicināt sevi.

“Runājot ar klientiem, var novērot bailes par neizdošanos, bailes par eidzismu (angļu val. *ageism* – ierobežotas iespējas, aizspriedumi vecuma dēļ). Cilvēki arī baidās par islaicīgu vai ilgtermiņa finanšu trūkumu,” saka Jolanta Jasukeviča.

Lai jau laikus izvairītos no problēmām, kas varētu rasties pārvalificējoties, karjeras konsultante iesaka izvēlēties profesiju ne tikai pēc darba tirgus pieprasījuma, bet arī analizēt sevi – profesionālo dabu un vērtības.

Par karjeras konsultantes minēto eidzismu jautāju Anitai. Viņa pastāsta, ka zina arī par sevi krietni vecākus autobusa vadītājus, kas joprojām strādā gana veiksmīgi.

“Tiesa, esmu dzirdējusi, ka autobusa vadītājiem līdz ar vecumu un lielu stažu sāk parādīties veselības problēmas, piemēram, muguras sāpes. Tas tomēr ir diendienā sēdošs darbs,” viņa stāsta. Pati gan līdz šim viņa strādājusi aktīvāku darbu un autobusa vadītājas stažu tikai sāk uzkrāt, tāpēc par veselību nesūdzoties. Lai kļūtu par transportlīdzekļa vadītāju, katram obligāts ir veselības komisijas atzinums par derīgumu šim darbam. Vēlāk, līdz ar vecumu, var pasliktināties redze un dzirde, tāpēc ir svarīgi šādas problēmas atklāt un risināt laikus, taču tas lielākoties nav iemesls, lai pārtrauktu darbu.

“Strādājot rīta maiņas, pašam ir ļoti rūpīgi jādomā par savu dienas ritmu. Ja jāceļas pirms četriem rītā, nevar nostrādāt deviņu stundu maiņu, aiziet gulēt vienpadsmitas vakarā un cerēt, ka organisms to spēs izturēt ilgtermiņā. Varbūt divdesmit gadu vecumā tā varēja, bet tagad vairs ne,” atzīst Anita. Ar laiku gan dienas

ritms iestrādājas: atnākot mājās pēc maiņas, var pagulēt pusdienlaiku, piecelties pēcpusdienā, parosīties pa māju un vakarā laikus doties gulēt. Bez stingra ritma veselību saņem var ātri.

“Varbūt gados vecākiem autobusa šoferiem iesācējiem varētu būt grūtības apgūt biļešu automāta sistēmu. Tas tāpēc, ka ar tehnoloģijām *nav pa ceļam*,” lēš Anita, lai gan pašai biļešu pārdošana grūtības nav sagādājusi.

Savukārt Andrejs eidzismu novērojis citā veidolā. “Kas tad vecajiem nekaitē strādāt!? Pieredze ir, kontakti un pazišanās arī. Uz jaunajiem čaļiem gan servisā skatās aizdomīgi, negrib dot sarežģītus darbus, neuzticas. Tas uzreiz atspēlējas atalgojumā,” viņš stāsta, atceroties darba sākumposmu. Kā pārvarēt neuzticēšanos? Jāstrādā, ideālā gadījumā – kopā ar pieredzējušu kolēģi, jāpierāda sevi. “Darbi un klientu atsauksmes runā visskaļāk,” saka Andrejs.

PĀRMAIŅAS VAR BŪT ĻOTI SAREŽĢĪTAS

Dita

Ne vien esošais darbs, bet arī ģimenes situācija var būt šķērslis profesijas maiņai. Īsai sarunai par šo tēmu piekrit Dita. Viņa no skolotājas darba aizgājusi līdz ar došanos bērna kopšanas atvaļinājumā, jo lielās darba slodzes un nesamērīgās samaksas dēļ nevēlējusies atgriezties šajā profesijā. Piecus gadus veco meitu, kas pirms diviem gadiem sākusi apmeklēt bērnudārzu, Dita audzina viena. Līdzko bijusi iespēja, viņa pieteikusies darbā saimniecības preču veikalā, kur maiņa sākas astoņos no rīta. Automašīnas sievietei nav, tāpēc pārvietošanās galvenokārt notiek ar sabiedrisko transportu. Bet no dzīvesvietas līdz dārziņam sabiedriskais transports piemērotā laikā nekursē, tāpēc meitu no rītiem iespējami agri Dita ved ar velosipēdu un tad tālāk brauc uz darbu. Vasarā un pavasarī viss ir vienkārši, bet ziemā pārvietošanās ietekmē nelabvēlīgie laika apstākļi. Šī iemesla dēļ darba sākumu vairākas reizes sanācis nokavēt, kas priekšniekam apņicis, un viņš Ditu atlaidis.

BŪT KĀ BĒRNAM, NEBAIDOTIES KĻŪDĪTIES

Karjeras konsultante Iveta Broliša stāsta, ka cilvēki, kas vēlas mainīt profesiju, sastopami ļoti bieži. Iekšējās sajūtas, kas liek domāt par karjeras maiņu, iespējams, mazāk ir saistītas ar profesionālo attīstību, vairāk – ar dažādiem dzīves notikumiem, briedumu un personīgo attīstību.

“Vēlmei kaut ko mainīt reizēm piemīt sezonāls raksturs – jaunā gada apņemšanās, dzimšanas dienas laiks, pavasaris vai rudens, kas joprojām daudziem saistās ar jauna mācību gada sākumu. Ir būtiski apzināties, ko katram no mums nozīmē šī vēlme kaut ko mainīt,” uzsver Broliša. Ceļu preti būtiskām dzīves izmaiņām viņa iesaka izjust kā bērna ziņkārību: “Bailes kļūdīties ir dabiskas un saprotamas. Tomēr mēs varētu ņemt piemēru no maziem bērniem – viņi nebaidās pieļaut kļūdas, jo, kamēr neiepazīst situāciju, nebaidās no sekām. Un viņi vienalga turpina, jo sasniegt mērķi un apgūt ko jaunu ir daudz svarīgāk. Mēs visi esam bijuši bērni, tikai laika gaitā uz mērķi esam iemācījušies virzīties citādāk – analizējot, apdomājot, reizēm atsakoties. Tā ir normāla personības brieduma pazīme, taču, domājot par lietām, kuras vēlamies sasniegt, būtu labi iemācīties savienot pieauguša cilvēka analīzi un maza bērna bezbailību.”

DOTIES PIE KARJERAS KONSULTANTA?

Karjeras konsultants ir cilvēks, kas izglīto karjeras attīstības jautājumos, palīdz rast labāko darba risinājumu atbilstoši personības iezīmēm. Jautājot trim intervētajiem cilvēkiem par konsultēšanos, izrādījās, ka neviens no viņiem konsultantu nav apmeklējis. Kāpēc? Kāds nav zinājis par tādu iespēju, kādam nav šķitis gana aktuāli, lai tam tērētu laiku un naudu. Informācija karjeras konsultantu tīmekļvietnēs liecina, ka vienas stundas nodarbibas cena ir no 50 līdz 200 eiro. Tas nav maz, it īpaši, ja cilvēkam nav darba vai tiek strādāts uz pusslodzi, lai līdztekus varētu arī mācīties.

Karjeras konsultante Jolanta Jasukeviča pastāsta, ka praksē diezgan reti kāds vēlas radikāli mainīt profesiju. Biežāk konsultējas cilvēki, kas vēlas mainīt profesionālās darbības virzienu. Savukārt Iveta Broliša atzīst, ka izglītojošās lekcijas biežāk klausās cilvēki, kam ir uzkrāta darba pieredze un ir vēlme kaut ko mainīt, bet uz individuālajām konsultācijām nāk klienti jau ar konkrētu mērķi ceļā uz pārmaiņām.

Ja izmaksas ir galvenais šķērslis, kas kavē apmeklēt karjeras konsultantu, var izmantot Nodarbinātības valsts aģentūras piedāvātās karjeras konsultācijas, kas ir bez maksas, turklāt pieejamas 24 filiālēs gan klātienē, gan attālināti. 📍



Foto: IBSF, Viesturs Lācis

LATVIJAS BOBSLEJS PĀRMAIŅU VILŅOS: ceļā uz 2026. gada ziemas olimpiskajām spēlēm

Autore: Elizabete Balčus

2026. gada ziemas olimpiskajās spēlēs Milānā un Kortinā d'Ampeco bobslejs atkal būs uzmanības centrā un sportisti sacentīsies par medaļām gan vīriešu, gan sieviešu disciplīnās. Mazāk nekā gadu pirms šī lielā notikuma Latvijas bobsleja komanda atrodas nestabilā situācijā, un tas var būtiski ietekmēt mūsu komandas izredzes uz panākumiem. Tāpēc aktuāls ir jautājums, vai Latvija vispār tiks pilnvērtīgi pārstāvēta bobsleja sacensībās 2026. gada ziemas olimpiskajās spēlēs.

KOMANDA, NO KURAS AIZIET

Viena no lielākajām problēmām Latvijā bobslejā ir pieredzējušu sportistu aiziešana no komandas, kas ievērojami vājina tās sastāvu un sagatavošanās līmeni. Sportisti komandu pamet finansiālu grūtību dēļ, jo atalgojumu uzskata par pārāk zemu. Lielās fiziskās slodzes dēļ gūtie savainojumi bieži liek sportistiem priekšlaikus beigt karjeru. Daļai sportistu ir bijušas nesaskaņas ar komandas vadību, piemēram, par treniņu metodiku vai stratēģiju.

Tas rada papildu spriedzi un motivācijas trūkumu. Šī problēma apdraud ne tikai komandas gatavību olimpiskajām spēlēm, bet arī iespēju piesaistīt jaunos talantus, kas Latvijas bobslejam varētu nodrošināt nākotni.

Emīls Cipulis, viens no Latvijas bobsleja izlases izcilākajiem sportistiem un pilotiem, šo sporta veidu pameta 2024. gadā, norādot, ka nevienlīdzīgais finansējuma sadalījums bobsleja ekipāžas dalībniekiem būtiski

Latvijas bobslejs jau gadu desmitiem ir bijis viens no valsts sporta lepnumiem. Mūsu sportisti ieguva medaļas augsta līmeņa starptautiskajās sacensībās, tomēr tagad šis sporta veids ir saistīts ar nopietnām problēmām. Vairāki bobslejisti ir pametuši komandu, bobsleja attīstībai trūkst finansējuma, un nav skaidrības par jauno sportistu piesaisti.



Foto:
IBSF, Viesturs Lācis

2024. gada jūnijā stūmēji Dāvis Sprīngis un Kristis Lindenblats nolēma pārtraukt sadarbību ar pilotu Emīlu Cipuli, izsakot neapmierinātību ar atalgojuma sadalījumu komandā. Neilgi pēc tam arī pats Cipulis paziņoja par karjeras beigām, norādot, ka viņam Latvijas Olimpiskās vienības piedāvātais atalgojums – 1400 eiro mēnesī – nav samērīgs ar viņa ieguldījumu un atbildību. Viņš arī uzsvēra, ka stūmējs Matiss Mīknis saņem gandrīz 2000 eiro mēnesī, kas radīja sajūtu par nevienlīdzīgu attieksmi.

Saskaņā ar Starptautiskās Bobsleja un skeleto federācijas (IBSF) datiem, šobrīd starptautiskajā aprītē ir reģistrēti 11 Latvijas bobslejisti. Viņu vidū ir gan piloti, gan stūmēji, kuri piedalās dažāda līmeņa sacensībās, tostarp Pasaules kausa un Eiropas kausa posmos. Salīdzinājumam jānorāda, ka Vācijas bobsleja komandā ir reģistrēti 122 bobslejisti, kas startē starptautiskā līmenī. Vācijas bobslejistu komanda ilgus gadus ir viena no vadošajām komandām bobsleja sacensībās pasaulē – tā guvusi panākumus ne tikai olimpiskajās spēlēs, bet arī Pasaules kausa un Eiropas kausa sacensībās. Vācijas bobslejistu priekšrocība ir ne tikai lielais sportistu skaits, bet arī rūpīgi izstrādātā treniņu sistēma un sportistiem piemēroti sagatavošanās apstākļi.

BOBSLEJS UN NAUDA

Finansējuma trūkums ir hroniska Latvijas bobsleja problēma, turklāt valsts piešķirtais finansējums turpina sarukt. Naudas trūkuma dēļ nav iespējams organizēt sacensības Latvijā un pilnvērtīgi piedalīties Pasaules kausa un Eiropas kausa posmos, kas ir kritiski svarīgi, lai komanda saglabātu vietu starptautiskajā aprītē.

Ietekmējis viņa motivāciju turpināt bobsleista karjeru. Tas nozīmē, ka dažiem komandas dalībniekiem, iespējams, tika nodrošināti labāki apstākļi un lielāks atalgojums. Šāda situācija rada ne tikai personīgu neapmierinātību, bet arī negatīvi ietekmē komandas biedru savstarpējās attiecības un saliedētību. Cipuļa aiziešana atklāj nopietnas problēmas Latvijas bobslejā, kas apdraud ne tikai sportistu karjeras, bet arī visas komandas nākotni un spēju konkurēt starptautiskā līmenī.

Cipulis atzīst, ka Latvijas Bobsleja un skeleto federācijas vadība izrādījusi interesi par viņa palikšanu komandā, bet galvenais treneris šajā procesā nav piedalījies. Bobslejists skaidro, ka finanses nav galvenais viņa aiziešanas iemesls. Izšķirošo lēmumu viņš pieņēmis komandas vadītāju attieksmes pret viņa problēmām un to risinājuma trūkuma dēļ.

Cipulis uzskata, ka sportista karjeras turpināšanai būtu nepieciešamas būtiskas izmaiņas visā sistēmā: "Jautājums, kādas būtu bijušas manas vēlmes vai ko federācija būtu varējusi darīt citādi, ir diezgan sarežģīts." Jāuzsver, ka pedējo gadu laikā no Latvijas bobsleja komandas aizgājuši vairāki sportisti.

Sportistiem un federācijai nākas papildēties, lai nodrošinātu finanšu līdzekļus ceļa izdevumiem, dalības maksām un naktsmitnēm. Dažos gadījumos Latvijas bobslejisti pat nācies izlaist nozīmīgus starptautisko sacensību posmus tieši finansiālo ierobežojumu dēļ. Tas samazina ne tikai konkurētspēju, bet arī turpmākās dalības motivāciju.

Latvijas sporta ziņu interneta medija *Sportacentrs.com* žurnālists Rolands Eliņš situāciju raksturo šādi: "Ja par sportistiem domājam kā par cilvēkiem, kam ir vēlme saņemt godīgu samaksu par paveikto darbu, jāatzīst, ka dažu iebildumu pret līdzšinējo samaksas aprēķinu līdz galam netika ņemti vērā. Tas noveda pie loģiska iznākuma – profesijas maiņas. Tā nebūt nav negatīva īpašība, jo bobslejisti, tostarp Cipulis, nebija gatavi skriet ar galvu sienā, pieņemot nosacījumus tikai tādēļ, lai turpinātu startēt." Eliņš arī norāda, ka šāda situācija bija paredzama: "Naudas trūkums un bažas par visa bobsleja nākotni Latvijā bija ļoti ļoti jūtamas. Gan Ekmanis, gan Prūsis jau gadu, varbūt divus, neslēpa tādu kā drūmu priekšnojautu par nākotni. Latvijas bobsleja vadība rēķinājās ar šādām vai tādām problēmām saistībā ar valsts samazināto finansējumu un no tā izrietošajām sekām." "Problēmas būtība ir sporta veida specifika – bobsleista karjera ir īsa, un sportisti to ļoti labi saprot. Turklāt ar bobsleju nenodarbojas bērni. Tas arī ir iemesls, kādēļ bobslejs šobrīd saņem zemu vērtējumu Izglītības un zinātnes ministrijas kritērijos par valsts finansējuma sadali. Piesaitīt bobslejam cilvēku, kurš tajā kā aktīvs sportists paliek desmit vai vairāk gadu, ir ļoti liels retums – un ne tikai Latvijā. Lielāks finansējums būtu motivējošs faktors, bet domāju, ka liels vilinājums ir arī salīdzinoši īsāks ceļš (nekā citos sporta veidos) uz lieliem tituliem un Pasaules čempionāta medaļām. Protams, fiziskā bāze nepieciešama jau iepriekš, taču laika periods no pirmās pieskaršanās bobsleja kamanām līdz panākumu gūšanai pasaules mērogā ir daudz īsāks nekā, piemēram, rallijā, slēpošanā vai vieglatlētikā," atzīst žurnālists Rolands Eliņš.

Savukārt ziņu portāla *Delfi* žurnālists **Almants Poikāns** situāciju raksturo šādi: "Šis katls pildījies jau vairākus gadus, un sportistu mērs vienkārsi bijis pilns. Kāds no bobslejistiem aizgājis jau iepriekš, kāds draudējis, bet nav aizgājis... Tā nu vasarā to

izdarija vairāki labākie sportisti. Galvenais faktors ir it kā vienkāršs – finansiāls. Bobslejistiem bija smieklīgi mazs atalgojums, kas nav samērīgs ar to, kas viņiem jāpiedzīvo – vairākus mēnešus gadā būt prom no mājām, savas ģimenes.” Poikāns arī piebilst, ka federācijai, iespējams, būtu bijusi iespēja nākt sportistiem pretī un saglabāt spēcīgāku izlasi, nodrošinot finansiāli pievilcīgākus apstākļus.

Latvijas Bobsleja un skeletoņa federācijas bijušais ģenerālsēkretārs Zintis Ekmanis

raidījumā (*Bez)maksas sports* asi kritizēja jaunos valsts sporta finansēšanas kritērijus, norādot, ka tie ir graužoši netaisnīgi pret *renes* sporta veidiem. Viņš uzsvēra, ka jaunie kritēriji lielā mērā balstīti uz masveidības principa un paredz, ka 37 % finansējuma tiek piešķirti sporta skolu audzēkņiem līdz 18 gadu vecumam. Tā kā bobslejs un skeletoņi nav saistīti ar sporta skolām, jauno kritēriju dēļ šie sporta veidi automātiski nokļūst neizdevīgā situācijā.

Almants Poikāns, *Delfi*:

“Sportistu mērs vienkārši bijis pilns. Kāds no bobslejistiem aizgājis jau iepriekš, kāds draudējis, bet nav aizgājis... Tā nu vasarā to izdarija vairāki labākie sportisti.”

Ekmanis uzsvēra, ka šāda pieeja ignorē sporta veidu specifiku un sportistu sasniegumus. Viņš arī norādīja, ka jaunajā sistēmā augstu sasniegumu rezultātu punkti ir samazināti par 20 %. Tas nozīmē, ka sporta veidi, kas nesuši Latvijai lielus panākumus, piemēram, bobslejs un skeletoņi, tiek atbalstīti mazāk nekā iepriekš. Viņš atgādināja, ka *renes* sporta veidu pārstāvji ir bijuši uz pjedestāla 475 reizes, kas, pēc viņa domām, ir vairāk nekā visu pārējo Latvijas

sporta federāciju kopīgi sasniegtais. Ekmanis izcēla arī ekonomisko pienesumu, ko sniedz starptautisko sacensību rīkošana Latvijā. Piemēram, Siguldā notiekošie Pasaules kausa posmi katru gadu piesaista ievērojamu skaitu ārzemju viesu, kas veicina gan vietējo uzņēmumu attīstību, gan nodokļu ieņēmumus valstij. Viņš brīdināja, ka nepietiekamais atbalsts šiem sporta veidiem var apdraudēt bobsleja un skeletoņa sacensību norisi nākotnē.

GŪSTI

ieņem rakstošajā, radio un TV žurnālistikā

MĀCIES

pie Latvijas populārākajiem mediju ekspertiem un nozares profesionāļiem



IZMĒGINI

sevi ziņu, foto, sporta, kultūras vai pētnieciskajā žurnālistikā un IĒJŪTIES redaktora vai producenta ādā

IZEJ PRAKSI

lielākajos un ietekmīgākajos Latvijas medijos



KĻŪSTI

par prasmīgu žurnālistikas virzītāju multimediju vidē

STUDĒ

Žurnālistiku



DARBOJIES

RSU studentu medijā "Skaļāk!", piedalies improvizētās preses konferencēs un tiesu sēdēs, veido Latvijā vienīgo pētnieciskās žurnālistikas žurnālu "Inquisitio" un PIEDZĪVO simulācijās balstītu izglītību

Vairāk par studiju programmu

MEKLĒ:





Foto:
IBSF, Viesturs Lācis

LĪDERĪBAS LOMA PROFESIONĀLAJĀ SPORTĀ

Līderis var ietekmēt komandas dinamiku. Kad komandā notiek pārmaiņas, līdera loma kļūst vēl nozīmīgāka. Emīls Cipulis parādīja, ka spēja uzturēt komandas garu un koncentrēties uz mērķiem pat krīzes situācijās var būt noteicošais faktors panākumu sasniegšanā. Viņa vadībā Latvijas bobslejistu komanda, neraugoties uz grūtībām, ir sasniegusi augstus rezultātus. Kad traumu dēļ no komandas aizgāja piloti Oskars Melbārdis un Oskars Ķibermanis, Cipulim bija jākļūst par komandas pirmo pilotu. Viņa pilotētais bobsleja četrinieks Latvijai izcīnīja četras medaļas un divus kausus kopvērtējumā. Cipulis kā bobsleja komandas pilots ir izcīnījis zelta medaļu Altenbergā, sudraba medaļu Pasaules čempionātā Sanktmoricā un divas bronzas medaļas Starptautiskās Bobsleja un skeletoņa federācijas (*International Bobsleigh and Skeleton Federation – IBSF*) rīkotajos Pasaules kausa posmos Sanktmoricā un Insbrukā, apliecinot savu meistarību. Viņš arī ieguva 2. vietu Pasaules kausa sacensībās četrinieku kopvērtējumā un bronzas kausu abu disciplīnu ieskaitē. Tādējādi sportists apliecināja sevi kā spēcīgu konkurentu pasaules līmenī.

Latvijas Bobsleja un skeletoņa federācijas ģenerālsekretāra pienākumu izpildītāja un valdes locekle Janika Judeika uzsver, ka tagad prioritāte ir darbs ar jauno komandu un ilgtermiņa attīstības plāni. “Šis posms ir pagājis, un pašlaik mēs strādājam ar jauno komandu. Esam fokusējušies uz tagadnes un nākotnes plāniem,” norāda Judeika. Federācija aktīvi sadarbojas ar dažādām organizācijām, lai nodrošinātu plānotā finansējuma piesaisti. “Protams, sponsoru un atbalstītāju piesaiste vienmēr ir bijusi un joprojām ir aktuāla, jo bez tā sports, tai skaitā bobslejs, nespētu izdzīvot,” uzsver Latvijas Bobsleja un skeletoņa federācijas pārstāve. Viņa arī akcentē ilgtermiņa plānošanas nozīmi, kas bobslejā tiek veidota cikliski: “Tagad esam mikro ciklā, bet pēc olimpiskajām spēlēm sāksies makro cikls, kurā veidosim ilgtermiņa plānus.” Šāda pieeja palīdzot nodrošināt sporta veida attīstību un stabilitāti nākotnē. Jauno sportistu piesaiste šobrīd esot būtisks jautājums. Katru gadu pavasari Murjāņos tiek rīkoti atlases testi, un, tajos piedaloties, ir iespēja iekļūt komandā. Labākie dalībnieki saņem uzaicinājumu piedalīties vasaras treniņnometnēs.

Federācijas un sporta organizācijas ir iestādes, kurām būtu jāsniedz sportistiem gan psiholoģisks, gan finansiāls atbalsts, lai nodrošinātu, ka komanda spēj koncentrēties uz mērķi – izcili sniegumu olimpiskajās spēlēs. **Latvijas Olimpiskās komitejas (LOK) Komunikācijas dienesta vadītāja Ruta Millere-Celmiņa** skaidro: “Katram sportistam ir iespēja pieņemt lēmumu par savu karjeru un dzīvi. Attiecamies pret to ar sapratni un cieņu, respektējot ikviena personiskos lēmumus un viedokli. Tieši tāpēc gan olimpiskās programmas, gan katras federācijas sporta programmas ir orientētas uz ilgtspējību un dažādām vecuma grupām – no jaunatnes līdz pieaugušo vecumam. Sportisti ar potenciāli labiem rezultātiem un tie, kas startējuši jaunatnes sacensībās un olimpiskajos festivālos, tiek iekļauti Latvijas Olimpiskās vienības sportistu sastāvā. Tiek atbalstīts gan viņu treniņprocess, gan veicināta piedalīšanās sacensībās.” LOK pārstāve Millere-Celmiņa uzsver: “Ja rastos līdzīgas situācijas, tās būtu

jārisina sarunu ceļā pie kopēja sarunu galda – kopā ar sporta veida federācijām, sportistiem un Latvijas Olimpisko komiteju. Laiks, lai ieviestu mentoru programmas vai citus ilgtspējīgus risinājumus, būtu ierobežots.”

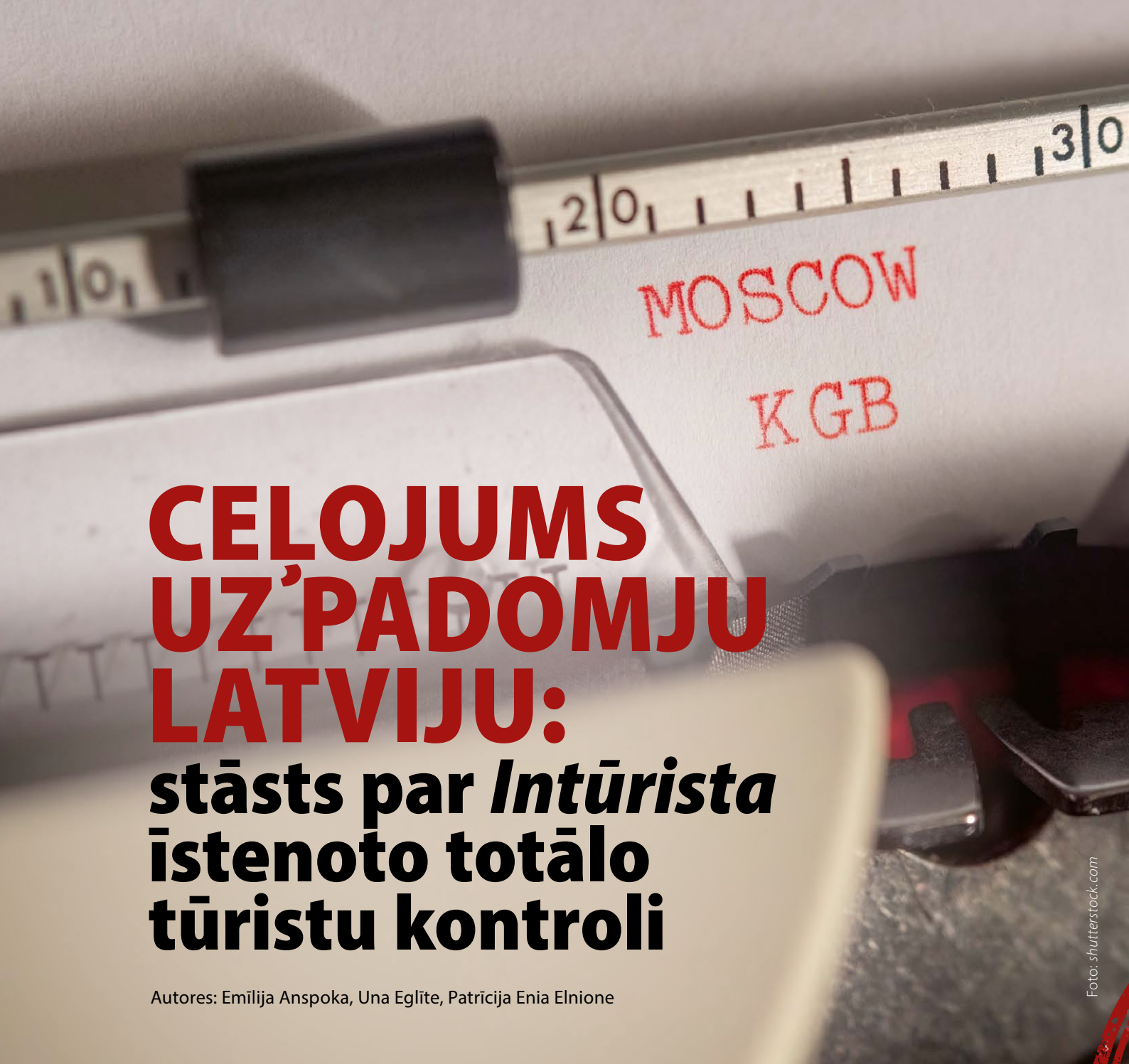
“Nākotnē Latvijai būs jāievieš efektīvi risinājumi, kas pielāgoti gan sportistu, gan sporta organizāciju vajadzībām, lai nodrošinātu finansējumu un atbalstu. Ir svarīgi aktīvi meklēt papildu finansējuma avotus, lai uzlabotu sporta nozares ilgtspēju. Jāatzīmē LOK organizētais Atlētu forums, kas pēdējo trīs gadu laikā sniedzis izglītojošu informāciju sportistiem un dažādi atbalstījis tos. Šajā forumā tiek risināti emocionālie jautājumi, attīstīta finanšu prātība, pašprezentācijas prasmes un psihiskā sagatavotība. Papildus tam Starptautiskā Olimpiskā komiteja piedāvā dažādas mentoru programmas, kas sportistiem sniedz atbalstu. Tomēr šo programmu efektivitāte lielā mērā ir atkarīga no pašu sportistu intereses un iesaistes, jo katrā situācijā pastāv divas puses – piedāvātās iespējas un to izmantošana,” atzīst LOK pārstāve.

2025. gada Pasaules čempionāts bobslejā un skeletoņā norisinājās Leikplesidā, ASV, no 6. līdz 15. martam. Latviju šajā čempionātā pārstāvēja Jēkaba Kalendas pilotētās bobsleja ekipāžas gan divniekos, gan četrniekos. Divnieku sacensībās Kalenda kopā ar stūmēju Matisu Mikni ieņēma 11. vietu. Četrinieku sacensībās, startējot ar stūmējiem Arni Bebrīšu, Matisu Mikni un Mairi Kļavu, Latvijas komanda ierindojās dalītā 15. vietā, panākot identisku rezultātu ar Kanādas bobsleja komandu – Patu Nortonu (*Pat Norton*), Marku Zaneti (*Mark Zanette*), Johanu Eskriku-Pārkinsonu (*Yohan Eskrick-Parkinson*) un Krisu Ešliju (*Chris Ashley*).

Latvijas bobsleja komandas galvenais treneris Sandis Prūsis intervijā portālam *Sportacentrs.com* atzina, ka pēc neveiksmīgā pasaules čempionāta viņš ir vilies un situācija kļūst smagāka, jo trūkst spēcīgu jauno pilotu un attīstības perspektīvu. Turklāt 2025. gadā Latvijas Olimpiskā vienība ir ieviesusi stingrākus kritērijus valsts finansējuma saņemšanai, vēl vairāk padziļinot esošās problēmas, jo ekipāžas, kas pastāvīgi neiekļūst labāko divpadsmitniekā, riskēs palikt bez būtiska finansiāla atbalsta. Vai tās būs Latvijas bobsleja ēras beigas? 🤔

vēstures pētījumi

- *Intūrists* –
tūristu totāla kontrole
Padomju Latvijā
- Stopēšanas kultūra
cauri gadsimtiem
- Atmiņas par
komunālo dzīvokļu laiku



CELOJUMS UZ PADOMJU LATVIJU: stāsts par *Intūrista* īstenoto totālo tūristu kontroli

Autores: Emīlija Anspoka, Una Eglīte, Patrīcija Enia Elnione

Ceļojums uz Latviju padomju laikos no malas šķita nevainīgs piedzīvojums. Atskatoties uz to, rodas jautājums – vai tas nebija ceļojums uz Padomju Savienības ideoloģijas un kontroles centru? Padomju laikos PSRS Ministru Padomes Galvenā ārzemju tūrisma pārvalde *Intūrists* radīja šķietami iespaidīgu starptautiska tūrisma tīklu. Tās aizsegā darbojās spēcīga spiegošanas un propagandas sistēma. Rakstā pētīta *Intūrista* darbība Latvijas Padomju Sociālistiskajā Republikā (Latvijas PSR) un atmiņas par to.

Foto: shutterstock.com

TŪRISMA IDEOLOĢIZĀCIJA PADOMJU SAVIENĪBĀ

Tūrisms Padomju Sociālistisko Republiku Savienības (PSRS) laikos nebija tikai kultūras vai ekonomikas joma, tas bija pilnvērtīgs ideoloģisks un politisks instruments.

Vissavienības akciju sabiedrība *Intūrists*, kas dibināta 1929. gadā, bija PSRS Ministru Padomes Galvenā ārzemju tūrisma pārvalde, kas kontrolēja ne tikai ceļotāju maršrūtus un aktivitātes, bet arī nodarbojās ar informācijas apkopošanu un propagandas izplatīšanu.

Latvijas okupācijas periodā PSRS Valsts Drošības komiteja (VDK) izmantoja *Intūrista* infrastruktūru, lai uzraudzītu trimdas latviešus un ārvalstu tūristus, liecina vēsturnieces Martas Starostinas pētījums *Padomju ideoloģijas un propagandas izpaušmes Vissavienības akciju sabiedrības Intūrists Rīgas nodaļā darbā ar latviešu trimdas tūristiem (1957–1985)*, kas 2016. gadā publicēts VDK zinātniskās izpētes komisijas rakstu 1. sējumā *Totalitārisma sabiedrības kontrole un represijas*.

Padomju Savienība izmantoja tūrisma kā propagandas un kontroles instrumentu, lai demonstrētu PSRS sasniegumus. Labi plānotas ekskursijas, selektīvi apskates objekti un cenzētas sarunas veidoja kontrolētu realitātes atainojumu.

Jānis Riekstiņš, Latvijas Valsts arhīva vecākais referents, apkopojis materiālu *Par ārzemju tūrisma padomju Latvijā*, kas 2001. gada 22. novembrī tika publicēts laikrakstā *Latvijas Vēstnesis*, rubrikā *Arhīvi runā*. Publikācijā apkopotā informācija liecina, ka tūrisms tika izmantots vietējo iedzīvotāju patriotisma audzināšanai, savukārt ārvalstu viesiem tas demonstrēja iestudētu PSRS skatu. Trimdas latviešiem tika sagatavotas specializētas programmas, tādējādi cenšoties mazināt viņu kritisko attieksmi pret Padomju Savienību.

Lai vizuāli atspoguļotu noslēgtības un uzraudzības sajūtu, kas bija raksturīga padomju laika *Intūrista* organizētajiem ceļojumiem, rakstā izmantots Antona Mačeka (*Anton Machek*) 1930. gada mākslas darbs

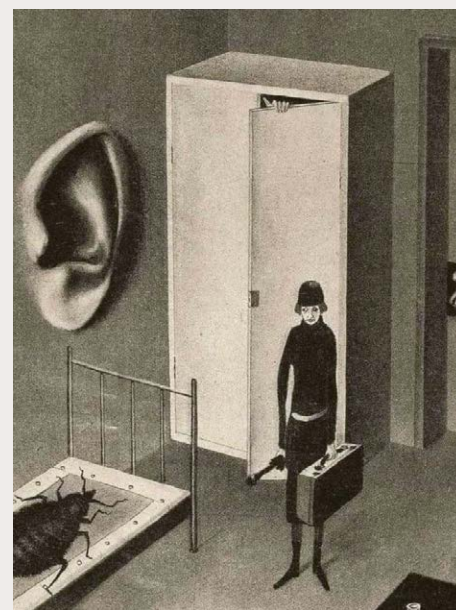
The Hotel Room (Viesnīcas numurs), kurā redzamā simbolika – gigantiska auss uz sienas, slēptie novērotāji un sirreālā gaisotne – spilgti atspoguļo laikmeta garu un vizualizē ceļotāju pieredzi totalitārā režīmā.

VIESNĪCA LATVIJA – KONTROLES CENTRS

Viesnīca *Latvija* un citi tūrisma objekti kalpoja kā piesegs informācijas vākšanai, trimdas latviešu uzraudzībai un Padomju Savienības pozitīvā tēla veidošanai.

Roberts Gransbergs, viesnīcas *Latvija* (tagad – *Radisson Blu Latvija Conference & Spa Hotel, Rīga*) vecākā bārmeņa Jāņa Gransberga dēls, uzauga viesnīcas sienās, kur viņa bērnību veidoja *Intūrista* pasaule, pēc viņa vārdiem – privilēģiju un izolācijas oāze. Lai gan *Intūristam* bija tumšā puse, jo tas kalpoja VDK vajadzībām, Roberts viesnīcā *Latvija* valdošo vidi atceras kā pārpilnības pasauli. Pateicoties tēva darbam, viņam bija pieejamas preces, par kurām daudzi Padomju Savienībā varēja tikai sapņot, – *Kinder* olas, *Pringles* čipsi un *Coca-Cola*.

Tomēr ārpus viesnīcas sienām dzīve bija citāda – ārzemju valūtas glabāšana vai pat kontakts ar tūristiem varēja izraisīt nopietnas sekas. Tāpēc viss, kas notika viesnīcā, palika tās sienās, un Roberts pat skolā nedrīkstēja stāstīt par šo ekskluzīvo pasauli, kas veidoja unikālu pieredzi.



Antona Mačeka mākslas darba *The Hotel Room* (1930) reprodukcija



Viesnīca *Latvija*, kas tika uzcelta ārzemju viesu apkalpošanai, faktiski bija VDK instruments. Katrā viesnīcas numurā bija noklausīšanās ierīces, viesmīļi un gidi bieži sadarbojās ar drošības iestādēm.

Ari viesnīcas *Latvija* vadība un *Intūrista* pārstāvji ļoti stingri kontrolēja, kurš drikstēja šajā viesnīcā ieiet. Tā bija paredzēta ārzemniekiem, amatpersonām, tās bāros nereti pulcējās arī tā laika noziedzīgās pasaules pārstāvji. Šķiet neticami, ka šāda ekskluzīvā vidē varēja atrasties septiņus gadus vecs bērns. Taču Roberts bija Jāņa dēls, un tēva statuss *Intūristā* viņam pavēra durvis uz šo pasauli. Roberts atceras gadījumu, kad jauns krupjē viņu nepazīna un negribēja ielaist viesnīcā. Zēnam nācās caur durvīm saukt netālu sēdošās administratores, kas apstiprināja: "Tas ir Jāņa dēls!"

STARPTAUTISKIE PANĀKUMI UN PROPAGANDA

Roberts stāsta, ka viesnīcas darbinieki piedalījās starptautiskos konkursos, demonstrējot ne tikai savas prasmes, bet arī Padomju Latvijas sasniegumus. 1986. gada bārmeņu konkurss Prāgā, Čehijā (tolaik – Čehoslovākijā) spilgti parāda *Intūrista* sistēmas dubultās funkcijas – kultūras un propagandas – apvienošanu.

Robertam ir saglabājušās spilgtas atmiņas par laiku, kad viņa ģimenei tika dota reta iespēja divas nedēļas atpūsties Sočos, pie Melnās jūras. Viņi sēdējuši uz saulē uzsilošajiem oļiem, baudījuši maizi un ceptu vistiņu. Taču arī tur bijusi jūtama *Intūrista* veidotā izolācija – viesnīcu ieskāva augsts mūris, kas pat bija iebūvēts jūrā, norobežojot viesus no ārpasaules. Bez *Intūrista* šāda ceļošana Padomju Savienībā nebūtu bijusi iespējama, jo parastajiem iedzīvotājiem ceļošana bija stingri ierobežota.

Roberts joprojām atceras vakarus, kad viņa tēvs strādāja viesnīcas bārā un telpa pamazām piepildījās ar viesiem. Tad sākās vakara šovs – brīdis, kad uzstājās tādas spožas zvaigznes kā Laima Vaikule. Roberts, sēdēdams telpas aizmugurē, vēroja šo dzīvās mūzikas un izklaides burvību. Viņam tas bija kā ieskats citā, izsmalcinātā pasaulē, kuras gaisotne un spilgtie mirklī palikuši atmiņā uz mūžu.

PIE ZELTA LIEPAS – OGRES VĒSTURES UN MĀKSLAS MUZEJA VĒSTURNIECE KRISTĪNE ZAĶĪTE

Latvijas PSR tūrisma sistēma bija spēcīgi centralizēta un kontrolēta. *Intūrista* maršruti tika organizēti tā, lai izvairītos no vietām, kur vērojamas sociālās vai politiskās problēmas.

Tūristi tika stingri uzraudzīti, īpaši trimdas latvieši, kas tika uzskatīti par potenciālu draudu PSRS drošībai. **Ogres Vēstures un mākslas muzeja vēsturniece Kristīne Zaķīte** stāsta, ka sākumā trimdas latviešiem atļautie maršruti bijusi Rīga, Jūrmala, Ventspils, 70. gados šim sarakstam pievienota arī Sigulda un Ogre. Apmeklējot Ogri, ārzemniekiem apskates objektu sarakstā tika iekļauts Ogres trikotāžas kombināts, un pusdienas viesiem bija ļauts ieturēt kafējnīcā *Pie zelta liepas*.

2024. gadā Ogres Vēstures un mākslas muzejā tika izveidota izstāde par kafējnīcas darbību no padomju laikiem līdz pat mūsdienām. Tajā apkopotu Latvijas Nacionālā arhīva, Ogres Vēstures un mākslas muzeja un privātu kolekciju materiāli. Kristīne Zaķīte, viena no izstādes veidotājām, stāsta, ka padomju laikā kafējnīca *Pie zelta liepas* izcēlās ar augsto kvalitāti, tāpēc tā bija viena no trim vietām ārpus Rīgas, kur bija atļauts ēdināt ārvalstu viesus.

Kad kafējnīcā *Pie zelta liepas* ieradās *Intūristi* ar ārzemju viesiem, durvis tika slēgtas, lai tūristiem nebūtu nekādas saskarsmes ar vietējiem iedzīvotājiem. Arī darbiniekiem bija liegts sarunāties ar ārzemju viesiem. Sākotnēji pat bijusi klāt milicija, kas kontrolējusi darbinieku un viesu attiecības. Kā liecina kafējnīcas bijušo darbinieku sniegtā informācija, viņi jūta, ka tiek novēroti, bet nezināja, kurš ir novērotājs. Darbinieku vidū bija iefiltrējušies ziņotāji – viens no viesmīļiem bijis čekas informators. Kafējnīcas darbinieki tika novēroti visu laiku, ne tikai *Intūrista* vizišu laikā.

Neraugoties uz *Intūrista* striktajiem noteikumiem, darbinieki tomēr kontaktējās ar ārzemju tūristiem, liecina Kristīnes Zaķītes apkopotā informācija. Jāpiebilst, ka sarunas galvenokārt uzsāka ārzemju viesi. Atrasta fotogrāfija, kurā pie kafējnīcas *Pie zelta liepas* redzami tās darbinieki kopā ar ārzemju tūristu grupu. Pētniece pieļauj, ka tomēr tikušas pieļautas kaut kādas atkāpes no minētajiem noteikumiem.

Lai gan kafējnīcā *Pie zelta liepas* valdīja stingra disciplīna, bijušo darbinieku stāsti liecina, ka viņi bijuši priecīgi un pagodināti šeit strādāt. Vidējais atalgojums bijis lielāks, un par labu darbu viņi nereti saņēmuši dažādas goda zīmes. Tāpat darbinieki



Roberta Gransberga tēvs Jānis Gransbergs, pārstāvējot Padomju Savienību, ar viesnīcas *Latvija* komandu 1986. gadā starptautiskā bārmeņu, kulināru un konditoru konkursā Prāgā, Čehijā (tolaik – Čehoslovākijā) ieguva 3. vietu
Foto: no Jāņa Gransberga personīgā arhīva



Kafejnīcas *Pie zelta liepas* darbinieces (dzeltenajos tērpos) kopā ar ārzemju tūristu grupu
Foto: Ogres Vēstures un mākslas muzeja arhīva materiāls



Kafejnīcas *Pie zelta liepas* oriģinālais uzraksts un ekspozīcija ar vēsturisku galda un krēsla iekārtojumu, kāds savulaik bijis kafejnīcā (Ogres Vēstures un mākslas muzeja izstāde *Pie zelta liepas – Ogres kafejnīcas leģenda*)
Foto: Dace Siliņa

lepojušies, ka strādā tik prestižā vietā, kur tiek servēti augstas kvalitātes ēdieni. Tā, piemēram, svarīgiem viesiem bija pieejams pat lasis un kaviārs. Tās bija luksusa preces, ko nebija iespējams atrast citās kafejnīcās.

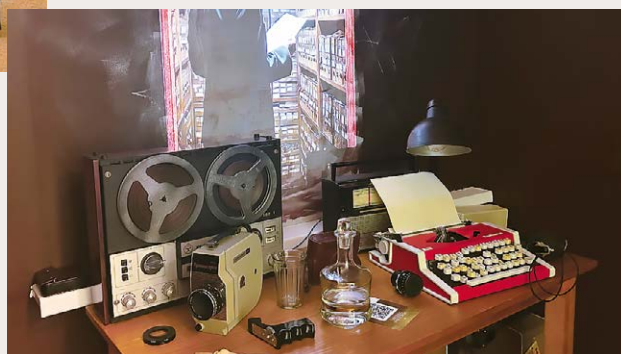
Dažādas laikrakstos publicētās iedzīvotāju sūdzības atklāj, ka padomju laikā cilvēkiem bijušas diezgan ierobežotas iespējas ātri, lēti un garšīgi paēst. Ogrē iedzīvotāji sūdzējušies par to, ka citās kafejnīcās ir šaurs sortiments, nav pietiekami daudz ēdiena, tam ir slikta kvalitāte, ēdiens nav garšīgs. Kafejnīca *Pie zelta liepas* pozitīvā veidā bija atšķirīga, tāpēc pie tās bieži bija redzama gara apmeklētāju rinda. Tad varēja novērot, kā darbojas blatu jeb sarunāšanas un pazišanās sistēma. Piemēram, vēsturniecei Kristīnei Zaķītei kāds kafejnīcas darbinieks stāstījis, ka nereti kāds pienācis pie kafejnīcas, piespiedis pie skatloga 3 rubļus, un šveicars, ilgi nedomājot, ielaidis apmeklētāju kafejnīcā, lai saņemtu piedāvāto naudu. Tādā veidā tika apieta garā rinda.

Ārzemju tūristi varēja ceļot arī vienatnē, bet izklaides iespējas bija diezgan ierobežotas, jo viņus varēja aizturēt, apcietināt un izsūtīt no PSRS. Viņi drīkstēja tikties tikai ar saviem tuviniekiem un draugiem.

Kafejnīcu *Pie zelta liepas* 1997. gadā aizvēra, jo PSRS bija sabrukusi un jaunajos ekonomiskajos apstākļos kafejnīca vairs nevarēja eksistēt. Šobrīd ēkā darbojas sociālais uzņēmums, kurā strādā cilvēki ar īpašām vajadzībām.

DARBINIEKI UN MORĀLĀS DILEMMAS

Lai sagrozītu tūristu viedokli par Latviju un slavētu Padomju Savienību, pastāvēja labi apmācītu gidu sistēma, teikts vēsturnieces Martas Starostinas pētījumā. Gidi vadīja ekskursijas un nodarbojās ar propagandas darbu, slavējot PSRS paveikto un ideoloģiju. Vēsturniece Kristīne Zaķīte, kas arī pētījusi *Intūrista* darbību, stāsta, ka tradicionālās ekskursijas notikušas Vecrīgā. To sākumā tika sniegts īss ieskats Latvijas vēsturē, pēc tam sekojusi propaganda – PSRS ir izglābusi Latviju, tikai tāpēc Latvija ir sākusi attīstīties, piemēram, sportā un izglītībā. Ekskursijas turpinājušās pie jaunuzceltajiem objektiem, piemēram, Āgenskalnā vai Teikā. Viesi vesti arī uz Rīgas Brāļu kapiem, Mežaparku un Etnogrāfisko Brīvdabas muzeju. Ārpus Rīgas tika apskatīts Salaspils koncentrācijas nometnes memoriāls, kur gidi stāstījuši par vāciešu nežēlību un kā krievi ir izglābuši latviešus.



Viens no izstādes *Pie zelta liepas – Ogres kafejnīcas leģenda* elementiem – iekārtots *Intūrista* stūris – 20. gadsimtam atbilstoša VDK darba vide
Foto: Emīlija Anspoka

Reizēm tūristi protestējuši un jautājuši, kāpēc nav piemiņas vietas cilvēkiem, kuri tika nogalināti Staļina represijās, vai uz Sibīriju izsūtītajiem latviešiem. *Intūrista* atskaites liecina, ka ārzemnieki bieži izteica nepatiku par gidu izplatīto propagandu. Jāņem vērā, ka gidi tika īpaši apmācīti, kā reaģēt uz šādiem komentāriem. Darbiniekiem nereti tika izvirzīta prasība sadarboties ar VDK, pretējā gadījumā draudot ar represijām vai darbavietas zaudēšanu. Daudziem tas bija smags morāls jautājums – sadarboties, lai izvairītos no sankcijām, vai riskēt ar sekām.

Mūsdienās *Intūrista* darbība kalpo kā pētījumu objekts, lai saprastu, kā tūrisma nozare tika instrumentālizēta totalitārā režīma kontrolē. Šī pieredze atgādina par vēstures nozīmi un kritiskās domāšanas svarīgumu. ?

AUTO STOPU laikmets pagājis?

Autore: Ārija Bērziņa



Foto: Ārija Bērziņa

Autostopēšana, senāk tik populārs ceļošanas un piedzīvojumu gūšanas veids, mūsdienās šķiet arvien retāk sastopams un izzudis fenomens. Vai tiešām? Kādreiz, ceļojot ar stopiem, varēja ietaupīt naudu, vispār kaut kur nokļūt vai noķert nokavētu autobusu. Vecākās paaudzes pārstāvji ar nostalgiju atceras laikus, kad pacelts iekšķis vai kartona gabals ar vēlamo galamērķi garantēja braucienu vai sarunu ar šoferi, kamēr jaunākie braucēji, iespējams, par šo pieredzi uzzinājuši tikai no vecāku atmiņām vai filmām. Šis stāsts ir par to, kā mainījusies autostopēšanas kultūra un ko tā var sniegt tiem, kas ir gatavi ļauties nezināmajam.

Šoreiz stāstām par cilvēkiem un laiku pirms 2003. gada, kad šis pārvietošanās veids bija gan populārs, gan daudziem arī nepieciešams, un to salīdzinām ar pieredzi, kas gūta 21. gadsimta otrajā un trešajā desmitgadē.

Atmiņās dalās dažādu paaudžu pārstāvji: Jānis, Marta un Baiba (vārds mainīts), kā arī jaunieši – Elīna un Laura.

JO VAIRĀK TALONU, JO LIELĀKA IESPĒJA UZVARĒT

Jānis bijis viens no tiem, kurš 80.–90. gados braucis ar autostopiem. Tā bijusi viņa jaunība. Padomju Savienībā stopēšana bijusi valstiski atbalstīta. Jānis stāsta: “Padomju laikā bija valsts izsniegti stopēšanas taloni, kurus stopētājs iedeva šoferim. Es nezinu, kas tur

tālāk notika, vai šoferis varēja tos apmainīt pret naudu, pārtiku vai benzīnu, bet Padomju Savienībā bija tāda sistēma.” 1963. gada avīzē *Советская молодёжь*¹ (*Padomju Jaunatne*) rubrikā *Для тех, кто в пути* (*Tiem, kas ceļā*) rakstīti, ka autovadītāji, kuri veda stopētājus, vēlāk ar šiem taloniem varēja piedalīties loterijā un laimēt vērtīgas balvas. Jo vairāk talonu uzkrāts, jo lielākas izredzes uzvarēt.

Tomēr Jānim tolaik stopēt nebūt nav bijis viegli: “Brīva komunikācija ar svešiem cilvēkiem nebija tas, ko padomju cilvēkam mācīja, ieaudzināja. Man bija salīdzinoši liela neuzticēšanās un varbūt pat bailes.” Viņš atzīst, ka ar laiku pierada stāvēt ceļa malā ar paceltu roku, pakāpeniski pārvarot psiholoģiskās barjeras.

KĀPĒC STOPĒT

Stopēšanas iemesls Jānim bijis pavisam parasts – sabiedriskā transporta pārvietošanās grafiks nav bijis tik raits, kā tas ir šobrīd. Tāpēc, kad tika nokavēts vilciens vai autobuss, bijis jāstopē, lai nenokavētu darbu vai kādu sapulci. Kopumā autovadītāji un automašīnas markas bijušas dažādas. Šoferi varējuši būt gan kravas automašīnu tālbraucēji, gan arī pavisam parasti cilvēki, tomēr gadījies apturēt arī ekskluzīvu *Jaguar* markas automašīnu. Kā atzīst Jānis, sievietes ļoti reti apstājušās, lai uzņemtu stopētājus, atsaucīgi bijuši lielākoties vīrieši. Šī atziņa ir pierādīta Kenija Flanerijs (*Kenny Flannery*) pētījumā², kuru viņš veica 2019. gadā, dodoties 68 dienu ilgā ceļojumā ar stopiem, kura laikā viņam izdevās nostopēt 296 automašīnas. Šajā braucienā viņš konstatēja, ka 62,1 % gadījumu apstājās autovadītāji vīrieši, bet sievietes – tikai 10,8 % gadījumu.

Marta sākusī ceļot ar autostopiem aptuveni trešā studiju kursa laikā – 2002. gadā. Intervijā pēc uzdotā jautājuma “Kādi bija vadītāji – runātīgi vai klusi?” viņa atskārta, ka vairāk atceras mašīnas: “Bija visādas – šausmīgi netīras, vecas vai arī smalkas mašīnas. Reiz iekāpu mašīnā, kas bija tikko izbraukusi no autosalona. Uz sēdekļiem vēl bija aizsargplēve. Atceros, ka tolaik automašīnas radio skanēja Zemfiras [Zemfiras Ramazanovas (1976), tatāru izcelsmes krievu rokmmūziķes] izpildītā dziesma.” Jāpiemin, ka, pēc Oficiālās statistikas portāla datubāzes datiem³, 2002. gadā uz 1000 iedzīvotājiem bija 269 vieglo automobiļu, savukārt, kad Jānis ceļoja ar autostopiem 80.–90. gados, šis skaits bija no 66 līdz 106 auto uz 1000 iedzīvotājiem. Cilvēki stopēja automašīnas, jo ne katram bija pieejams personīgais transportlīdzeklis. Marta ceļoja ar autostopiem cita iemesla dēļ – šādi pārvietoties šķita ļoti jautri. “Tas nebija ekonomisku apsvērumu dēļ. Vienkārši ik pa laikam pietrūka naudas, lai aizbrauktu mājās. Es biju taupīga un sapratu, ka tā, par brīvu, varu aizbraukt,” stāsta Marta.

Savukārt Baiba bijusi pasīvā stopētāja, tomēr laiku pa laikam arī viņai nācies stāvēt ceļa malā ar paceltu roku, jo trūcis naudas un negribējies vienmēr vecākiem to prasīt.

Marta stopējusi tāpēc, ka no Rīgas vajadzējis tikt uz mājām Kuldīgā, bet Baiba gribējusi tikt līdz baznīcai. Baiba atceras: “Es mācījos 11. klasē, un tieši tolaik sākās baznīcas

Jaunā paaudze kults. Tajā piedalījās gan jaunieši, gan pieaugušie. Mēs devāmies arī uz baznīcu, kura atradās Jēkabpili. Naudas nebija, mammai neprasišu. Tā mēs braucām nelielā kompānijā ar meitenēm. Katru svētdienu mēs septiņos no rīta braucām ar vilcienu, dažreiz sanāca braukt *pa zaķi*, tomēr atpakaļ devāmies ar autostopu.”

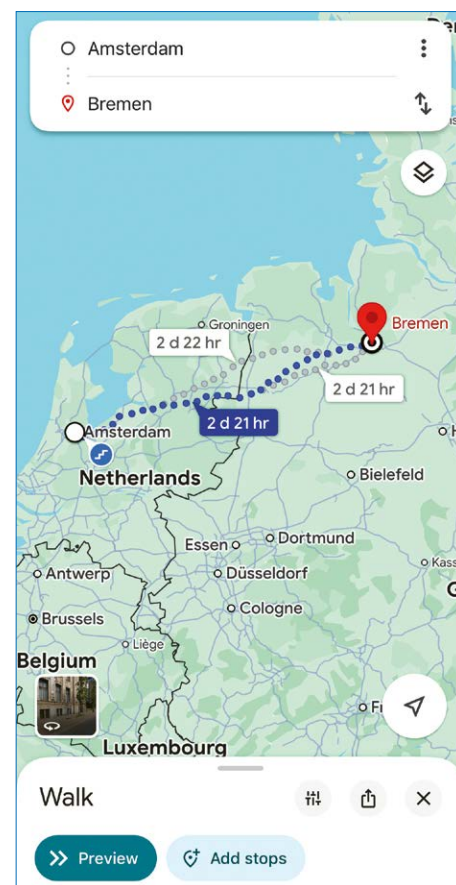
BEZBAILĪGĀS MEITENES ĀRPUS LATVIJAS

Elina pirmo un vienīgo reizi automašīnas stopējusi ārēmēs. Tas bijis 2016. gadā. Viņa kopā ar savām draudzenēm devusies ceļojumā uz Nīderlandi. Kad pienācis laiks doties tālāk uz Vāciju (no Amsterdamas uz Brēmeni – sk. attēlu), sarunātais šoferis neatbildējis uz zvaniem. Elina un viņas draudzenes sapratušas, ka naudas palicis pavisam maz, tāpēc ir jādodas stopēt. Elina atceras: “Mums nebija nekādas pieredzes, mēs, trīs *gudras* meitenes, stāvējām uz autobāna vairāk nekā divas stundas. Mašīnas brauca garām nenormālā ātrumā. Pēc divām stundām pietāja viens *furgoniņš*. To vadīja vīrietis, kas uz rūpnīcu veda produktus. Viņš mūs aizveda līdz Nīderlandes un Vācijas robežai. Tad mēs gandrīz visu nakti pilnīgā tumsā turpinājām ceļu kājām.” Vēlāk viņām izdevies apturēt vēl kādu mašīnu, kuras vadītājs aizvedis jauniešus gandrīz līdz Brēmenei. Atlikušo maršrutu viņas pievārējušas, ceļojot ar vilcienu.

Ari Laura stopēšanu pieredzējusi ārpus Latvijas. Pirmo un vienīgo reizi viņa ar autostopiem ceļojusi Islandē. Iepriekšējos stāstos visi stopētāji stāvēja ceļmalā un cerēja, ka kāds autovadītājs apstāsies, turpreti Laura stopēja caur *Facebook*, ierakstot aicinājumu grupā *Latvieši Islandē*. Pirms doties ceļā no Akureiri līdz Reikjavīkai (tur atrodas lidosta), viņa sazinājās ar kādu autovadītāju latvieti un vienojās, ka viņš varētu aizvest Lauru līdz galamērķim. Laura izvēlējās stopēt, pirmkārt, tāpēc, ka negribēja tērēt 80 eiro autobusa biļetei, otrkārt, tāpēc, ka ceļošana ar autostopu bija kas jauns un nezināms, gribējās to pamēģināt.

MĒS DODAMIES NEZINĀMAJĀ

Katra autostopētāja stāsts un stopēšanas motivācija atšķiras, tomēr visiem ir kas kopīgs – bailes no nezināmā un svešajiem autovadītājiem. Jānim stopēšana vasaras laikā esot tāds kā romantisks ceļošanas veids, tomēr viņš uzsvēra, ka bijuši arī citi iemesli. Viens no tiem – nav bijis naudas. Jānis atzīst,



ka bail gan neesot bijis: “Es tomēr biju jauns vīrietis.” Drīzāk viņš baidījies, ka šoferis varētu būt piedzēries. Ari Marta atklāj, ka vienai stopēt bijis bailīgi, tāpēc viņa to darījusi draugu kompānijā. Parasti Marta devusies ceļā no Rīgas līdz Kuldīgai. Sākumā viņa stopējusi kopā ar draugiem, bet vēlāk braukusi viena. Pēc kāda nepatīkama atgadījuma ar šoferi Marta nolēmusi ar autostopiem vairs necelt.

Laura un Elina ir jauniešas, kuras ar autostopiem pārvietojušās pavisam nesen, tomēr viņu emocijas īpaši neatšķiras no vecākās paaudzes stopētāju pieredzētājām. Laura piedzīvojuma sākumā bijusi nobijusies, jo bijis jābrauc ar nepazīstamu cilvēku mašīnā, turklāt vēl citā valstī. Tomēr pēc ilgām sarunām braucēji iepazinusi viens otru un radusies drošības sajūta, pat pozitīvas emocijas. Laura stāsta: “No sākuma vadītājs bija diezgan kluss, nerunāja vispār, bet ar laiku viņš arvien vairāk sāka stāstīt gan par Islandi, gan par savu privāto dzīvi. Bija viena situācija, kad mēs apstājāmies benzintankā. Es iegāju tualetē, atstāju mašīnā savas mantas un arī pasi.



Tobrīd galvā bija tikai viena doma – ja nu viņš aizbrauc prom? Varu pieminēt, ka, izejot no degvielas uzpildes stacijas, man uz sekundi apstājās sirds, jo mašīnu neredzēju. Izrādījās, ka viņš ir *noparkojies* citā vietā.” Eļina par piedzīvoto, ceļojot ar autostopiem, atzīst: “Es vēl joprojām esmu pateicīga šiem cilvēkiem, ka viņi mums palīdzēja. Šī autostopu pieredze man vienmēr paliks sirdī. Vai es to vēlētos darīt vēlreiz? Neparko! Manā gadījumā autovadītāji bija atsaucīgi un draudzīgi. Viens no viņiem daudz nerunāja tikai valodas barjeras dēļ, bet otrs visu ceļu ar mums runājās un interesējās, kurp dodamies.”

Baiba, ceļojot ar stopiem, esot sastapusi kādu uz koķetēšanu noskaņotu vīrieti: “Toreiz, pirms divpadsmit gadiem, man bija garlaicīgi. Sazvanījos ar draudzeni, smējāties un izdomājām ar autostopu aizbraukt no Līvāniem līdz Jēkabpilij. Pie šosejas nostopējām mašīnu, es iesēdos aizmugurē, bet draudzene – priekšā. Daudz smējāties, nedaudz koķetējām ar šoferi. Pastaigājāties, pasēdējām kafejnīcās, tomēr atpakaļceļā nemaz nebija tik jautri, jo ceļa malā apstājās kaut kāds *sūdvedējs*. Sanāca braukt ar sešdesmitgadīgu opi, kurš izdomāja ar mums pafliertēt. Šoreiz mēs flirtāt neiesaistījāmies.”

AR BAILĒM UN NEPATIKU SAISTĪTIE ATGADĪJUMI

Jāņa tēvs bijis šoferis un dažreiz arī uzņēmis stopētājus. Reiz pēc brauciena ar stopētāju tēvs konstatējis, ka no mašīnas salona ir pazudis viņa fotoaparāts.

Marta ir pieredzējusi atgadījumu, pēc kura sapratusi, ka vairs nestopēs: “Man bija viens traks atgadījums. Bija skaidri nojaušams, ka tam dzeķam [autovadītājam] bija kaut kādi slikti nodomi. Nezinu, kāpēc vienmēr sēdēju priekšā, nevis aizmugurē. Biju šausmīgi naīva. Imantā, kur parasti izbraucu no Rīgas, mani savā mašīnā uzņēma viens dzeķs. Viņš sāka man prasīt dažādus dīvainus jautājumus, piemēram: “Ko tavs draugs domā par to, ka tu viena stopē?” Nebija man nekāda drauga, bet es izlikos, ka ir. Tas dzeķs ļoti jocīgi sāka uzvesties, neko tādu nedarija, tomēr jutu, ka kaut kas nav kārtībā. Teicu, lai mani izlaiž. Tas bija pie Piņķiem, tādā stopētājiem neērtā vietā. Man bija vienalga, kur viņš mani izlaidīs, lai tikai izlaiž. Tie jautājumi un skatiens! Es pat neatceros, kā viņš izskatījās. Tu vienkārši acis redzi, ka ir slihts nodoms. Parasti jau tomēr uzdod kaut kādus normālus, parastus jautājumus, nevis par draugu un privāto dzīvi.”

Eļinai, ceļojot ar stopiem, ārzemēs nācies skaidroties ar policistiem. Viņa atceras: “Kad stopējām no Nīderlandes uz Brēmeni, pie mums piebrauca policisti. Tajā brīdī uzzinājām, ka policija mūs meklējusi jau kopš brīža, kad iepriekšējā dienā stāvējām uz autobāņa. Policijai bija zvanijuši noraizējušies cilvēki, kuri redzējuši trīs jaunas meitenes stopējām mašīnas. Šie policisti visas nakts garumā mūs mēģināja atrast, lai noskaidrotu, kas isti notiek. Mēs ar viņiem parunājāmies, izstāstījām situāciju, un nekādu nepatīkšanu nebija. Viņi tikai brīdināja un ieteica, lai labāk braucam ar vilcienu. Mums esot ļoti paveicies, ka esam trijātā, jo stopēšana un piedzīvojums varēja beigties arī daudz sliktāk. No policistiem uzzinājām, ka tepat netālu kāda meitene, kas ceļojusi ar stopiem, esot nogalināta.”

Ne vienmēr ar autostopēšanu saistītās atmiņas un stāsti ir tik biedējoši, bieži vien tie ir neparasti un pat dīvaini. Jānis pirms daudziem gadiem pasniedzis Latvijas Universitātē mūzikas socioloģijas kursu un lūdzis studentiem uzrakstīt eseju par kādu ar

mūziku saistītu atgadījumu. Viena no studentēm uzrakstījusi, ka 2000. gadu sākumā, viņai stopējot, piestājus mašīna, kurā bijusi skaļa kompānija, kaut kas aizdomīgs, bet viņa sadzirdējusi, ka skan *Pink Floyd*. Viņai tā bijusi zīme, ka viss būs kārtībā, – ja dzeķi klausās *Pink Floyd*, tad var sēsties mašīnā!

Baiba ir dzirdējusi arī stāstus par garākiem ceļojumiem: “PSRS laikā mana paziņa ar draudzeni 15 gadu vecumā izdomāja braukt uz Astrahaņu pie vecmammās paēst arbūzus. Viņas brauca ar autostopu *pa zaķi* un tā tika līdz Astrahaņai. Atpakaļ viņas veda jau vecāki.”

Martas autostopēšana bieži bijusi saistīta ar piedzīvojumiem dažādās Latvijas pilsētās – Madonā, Kaunatā, Valmierā, Cēsis, Ventspilī un Talsos. Marta atceras: “Mēs diezgan daudz tādā veidā daudzījāmies apkārt. Trijātā ar draudzenēm bijām aizbraukušas uz Ventspili. Tas bija 2001. gads. Plānojam palikt pa nakti Kuldigā pie maniem vecākiem, taču Ventspilī tik ilgi izklaidejāmies, ka iestājās krēsla. Tad kaut kā tikām *prom no Ventspils*, nostopējām vienu pilnu mašīnu ar cilvēkiem. Viņi mums teica, lai tik kāpjām iekšā. Priekšā sēdēja viena sieviete, vīrietis – pie stūres. Bet tie, kas sēdēja aizmugurē, bija riktīgi sadzērušies. Mēs bijām tādā izmisumā, ka bijām nokļuvušas šajā mašīnā. Viena no manām draudzenēm sēdēja kādam klēpī. Beigās viss bija ļoti labi, pat aizveda mūs līdz mājām. Kādu citu reizi mūs kaut kāds dzeķs uz Murmastieni veda. Viņš ļoti ātri brauca, es neskatiņos, cik ātri, bet tas bija bailīgi. Es to atceros, jo viņš visu laiku runāja par Murmastieni.”

KO PAR AUTOSTOPIEM DOMĀ AUTOVADĪTĀJI

Bieži vien cilvēki, kas izmanto autostopus, paši ir arī autovadītāji. Jānis dažreiz paņēmot līdzīgu, kas stāv ceļa malā: “Stopētāju nav daudz. Dažreiz laukos sastopu pa kādam cilvēkam, kuram nav savas mašīnas, bet autobuss kursē tikai vienu vai divas reizes dienā.” Arī Marta atzīst, ka vienmēr cenšas paņemt kādu autostopētāju: “Uz Kuldīgu braucot, neesmu redzējusi, ka kāds stopētu. Vasarās, kad stopētāji dodas uz kādu festivālu, mēs viņus uzņemam savā auto. Parasti piestājam, ja redzam jauniešus, kuriem droši vien nav naudas.”

Elina ir piesardzīga un apgalvo: "Pati neesmu *paķērusi* nevienu stopētāju, jo nejustos droši pie stūres, ja blakus sēdētu svešs cilvēks."

Savukārt Anna pati nekad nav stopējusi, tomēr pirms trim gadiem ceļā bija uzņēmusi kādu autostopētāju: "Es braucu no Rēzeknes uz Ogrī. Pusceļā bija apvedceļš. Nogriežoties uz Rīgas pusi, pamanīju, ka ceļa malā viens pats stāv jauns puisis ar paceltu īkšķi. Tā kā man stopēšana šķiet aizraujoša un esmu vēlējusies kādreiz stopēt, tad nolēmu, ka jaunam džekam jāpalīdz. Tā es nogriežos no šosejas, apgriežos un braucu viņam pakaļ. Kad viņš iekāpa mašīnā, teica, ka redzējis manu mašīnu, un bija ļoti priecīgs, ka paņēmu viņu līdzi. Mēs daudz runājāmies. Viņam tolaik bija 17 gadi,

strādāja *Maxima* veikalā, gribēja studēt par aktieri Latvijas Kultūras akadēmijā. Sarunas bija interesantas." Anna atzīst, ka ielaist savā mašīnā nepazīstamu cilvēku ir bailīgi: "Drusku jau bija bail, satraukums, bet tobrīd biju tāda *yolo* [akronīms, tulkojumā no angļu valodas "jūs dzīvojat tikai vienu reizi"] noskaņojumā. Godīgi sakot, es daudz nedomāju."

MŪSDIENĪGĀ AUTOSTOPĒŠANA – PAĶER MANI!

Tradicionālo autostopēšanu ceļa malā arvien biežāk aizstāj virtuālās platformas, kuru grupās ceļotāji un autovadītāji savstarpēji vienojas par kopīgiem braucieniem. Arī Annai un Martai ir gadījies braukt kopīgā braucienā ar kādu paziņu, pirms tam sarunājot

visas brauciena detaļas. *Facebook* grupas piedāvā drošāku un ērtāku alternatīvu klasiskajai stopēšanai. Grupās autovadītāji publicē savus maršrutus un aicina pievienoties pasažierus, kuri var līdzvērtīgi sadalīt izmaksas par degvielu. Šāda pieeja ir ne tikai ekonomiska, bet arī videi draudzīga, jo samazina braucienus skaitu un veicina automašīnu koplietošanu.

Potenciālajiem pasažieriem un vadītājiem ir iespēja iepriekš sazināties, noskaidrojot svarīgu informāciju: par izbraukšanas laiku, bagāžas daudzumu vai citiem ceļojuma nosacījumiem. Turklāt *Facebook* grupu lietotāji bieži dalās atsauksmēs par saviem braucieniem, tādējādi veicinot savstarpēju uzticēšanos un drošību. 

¹ Vasiljev, D. Dļa teh, kto v puti. *Sovetskaia molodezh*, Nr. 232 (27.11.1963). Latvijas Nacionālā bibliotēka. Pieejams: periodika.lv/periodika2-viewer/?lang=fr#panel:pa%7Cissue:600827%7Carticle:DIVL275%7Cquery:автостоп автостоп

² Flannery, H. (2020). Hitchhiking Statistics 2019. *Hobolifestyle.com*. Pieejams: <https://www.hobolifestyle.com/2020/01/hitchhiking-statistics-2019.html>

³ Vieglo automobiļu skaits uz 1000 iedzīvotājiem gada beigās, 1980–2023. *Oficiālās statistikas portāls. Datubāze*. Pieejams: https://data.stat.gov.lv/pxweb/lv/OSP_PUB/START__NOZ__TRC/TRC010/table/tableViewLayout1/?loadedQueryId=16977&timeType=top&timeValue=35

IEJŪTIES

operatora,
producenta, ziņu diktora
vai sociālo mediju redaktora lomā,
darbojoties RSU studentu medijā "Skaļāk!"



STUDĒ

Multimediju
komunikāciju



APGŪSTI

grafisko dizainu un *web* dizainu

JAUNĀKĀS PAAUDZES

video un
foto tehnika, montāžas un attēlu apstrādes
programmās un fotostudija



Docētāji ir atzīti JOMAS EKSPERTI un
sabiedrības viedokļu līderi

STUDIJAS APVIENOTAS

ar praksi vadošajos nozares uzņēmumos

ERASMUS+ un NordPlus

APMAINĀS PROGRAMMAS



Vairāk par studiju programmu

MEKLĒ:



DZĪVE VIENĀ DZĪVOKLĪ – KOMUNĀLKĀ

Pieredzes stāsti par komunālajiem dzīvokļiem Latvijā

Autore: Sintija Šiliņa

Vai esi aizdomājies, kāda patiesībā bija dzīve PSRS? Skolā mācījāties gadskaitļus, varas maiņas un notikumu cēloņus, bet ne to, kā cilvēki patiešām dzīvoja. Kādas bija viņu ikdienas rūpes, prieki un cerības? Ko nozīmēja dzīvot sistēmā, kurā brīvība bija ierobežota, bet sadzīve – pielāgota režīma prasībām? Lai to saprastu, ar mācību grāmatu nepietiek. Atklāt patieso ikdienu var, tikai ielūkojoties dziļāk, runājot ar cilvēkiem, kas tolaik dzīvoja. Šī pasaule, kas šķiet tik attāla, slēpj svarīgas mācības arī mūsdienās.

TAVAS MĀJAS IR MŪSU MĀJAS

Privātā dzīve PSRS bija rets luksuss. Pēc 1917. gada bolševiku revolūcijas padomju valstī parādījās jaunievedums *komunālais dzīvoklis*. Tam bija garš mūžs. 1990. gada sākumā PSRS iedzīvotāju skaits bija aptuveni 300 miljoni, un ļoti, ļoti daudzi no viņiem vēl dzīvoja komunālajos dzīvokļos. Grāmatas *Padomju Latvijas ikdiena* autors Juris Pavlovičs raksta, ka valsts nespēja uzcelt pietiekamu skaitu dzīvojamo ēku, tāpēc izeja tika rasta, izveidojot komunālos dzīvokļus. *Uplotnenie*, tulkojot no krievu valodas *sablivēšana, apvienošana*, ir vārds, kas raksturo vairāku ģimeņu ievākšanos vienā, kopīgā dzīvoklī.

Politiskajiem līderiem, īpaši Ļeņinam, kas bija bolševiku revolūcijas vadītājs un galvenais komunālo dzīvokļu idejas radītājs, bija svarīgi *komunalkas* izmantot kā risinājumu mājāsaimniecību krīzei un iecerētajai ideoloģiskajai perspektīvai. Paolas Messanas grāmatā *Soviet Communal Living* atainots

daudzu gadu garumā veikts pētījums, kas ietver komunālajos dzīvokļos mītošo cilvēku pieredzes stāstus. Šo dzīvošanas sistēmu raksturo spilgts citāts: “Dārgie cilvēki, kā jūs izskaidrosiet, kādēļ jums pieder šie šikie, lielie dzīvokļi? Tas ir kauns. Jums taču ir jādalās arī ar citiem strādājošajiem!”

Pētot komunālo dzīvokļu definīcijas, *komunalku ar citiem vārdiem var raksturot kā vienu lielu komunālo katlu. Un viena no svarīgākajām tā daļām ir varas dališana katrā dzīvoklī*. Gandrīz visos ikdienas dzīves aspektos komunālo dzīvokļu sistēma bija valsts uzraudzības forma. Tas bija labākais veids, kā kontrolēt pilsoņu privāto dzīvi.

MĀJOKĻA PIEŠĪRŠANA PADOMJU LATVIJĀ

Kā PSRS laikā izvēlējās, kuram dzīvokli piešķirt, bet kuru atstāt tukšā? Mājokļa piešķiršanas kritēriji bija vairāki: vai cilvēks ir svarīga persona, kāds ir viņa amats, politiskā uzticība un kādi ir viņa sakari jeb *blats*.

Padomju valstī nebija privātīpašuma, tāpēc varas iestādes konfiscēja privātmājas un dzīvokļus. Šo mājokļu istabas iedalīja strādniekiem, zemniekiem un varai labvēlīgiem māksliniekiem. Tagad ir grūti iedomāties, ka kāds augstākās varas pārstāvis vai policists, nesaņemot atļauju, iemitinātu dzīvokli svešu ģimeni bez jebkādas iepriekšējas saskaņošanas ar tajā dzīvojošiem, ka, piemēram, trīs cilvēki apmestos ēdamistabā, savukārt guļamistaba pārtaptu par vēl citas ģimenes mazu dzīvokli.

Kā izrādās, būtisks bija ne tikai iedzīvotāja statuss, bet arī dzīvokļa lielums, kvadrātmetru skaits. Grāmatas *Daily life in the Soviet Union* autore Katerīna B. Ītone (*Katherine B. Eaton*) raksta, ka jebkurā diennakts laikā valsts ierēdņi varēja ienākt mājoklī un izmērīt apdzīvoto telpu.

Ap 1960. gadu Latvijā atsākās plaša dzīvojamo namu celtniecība. Pilsētās parādījās triju un piecu stāvu ķieģeļu ēkas,

un desmit gadu laikā to kļuva arvien vairāk. Ģimenes varēja tikt pie atsevišķa mājokļa. Dzīvokļus piešķīra, tāpēc sabiedrībā apsprieda, kurš un kāpēc ir saņēmis labāko dzīvokli. Jura Pavloviča grāmatā norādīts, ka tolaik pastāvējis negodīgums dzīvokļu sadalē un korupcija bijusi PSRS ikdiena. Tādā veidā kāda ģimene, samaksājot ievērojamu kukuli atbildīgajai personai, ieguvusi sākotnēji citam piešķirto dzīvokli.

ATTIECĪBAS AR SVEŠINIEKIEM

PSRS laikā komunālajos dzīvokļos dzīvoja dažādu tautību cilvēki, kuri bija sveši, ar atšķirīgiem paradumiem, dzīvesveidu u. tml., tāpēc viņiem mēdza būt domstarpības. Viens no strīdu cēloņiem bija kultūras barjera. Juris Pavlovičs raksta, ka latvieši vienmēr ir atradušies industriālo pilsētu civilizācijas pasaulē, tādēļ kopš 19. gadsimta viņi ir ieradusi ņemt vērā un atdarināt vidussķiru vai izglītoto slāņu aprindas. PSRS iedzīvotāji, viņaprāt, savu inteliģences slāni bija pazaudējuši vairāku karu gaitā.

Svešinieki, kas dzīvoja blakus istabās, varēja sūdzēties par visu, kas ienāca prātā. Dažreiz nepatika mēbeļu izkārtojums, kas, pēc kāda domām, aizņēma pārāk daudz vietas. Par iebildumiem varēja pat nepaziņot un kādu mēbeli vienkārši izmest. Vannas istabas lietošanas laiks katram iemītniekam bija ierobežots, tāpēc to piefiksēja. Dažiem komunālajos dzīvokļos kaimiņi bija zagļi. Paolas Messanas grāmatā *Soviet Communal Living* aprakstīts gadījums, kad svešinieki bez jebkādas kauna sajūtas devušies uz vietējo veikalu un pārdevuši cita kaimiņa sudraba traukus.

Piespiedu kopdzīvi ar svešiniekiem mēdz salīdzināt ar atrašanos vilciena stacijā. Pirmais kaimiņa modinātājs sāk skanēt piecos no rīta, tāpat kā atbrauc pirmais vilciens, bet pēdējais kaimiņš izslēdz gaismu tikai divos naktī.

Pētot un apkopojot pieejamo literatūru par tā laika dzīvi komunālajos dzīvokļos, rodas sajūta, ka dzīve *komunālā* vienmēr ir bijusi drūma. Iedzīvotāji ar kaimiņiem izvēlējās ieturēt sliktas vai atturīgas attiecības. Svešinieki, kas mitinājās blakus telpā, varēja zagst, naktis negulēt un trokšņot, bet virtuvē visi labprātīgi negatavoja, lai pretīgā smaka neiesūktos taptēs un drēbēs.

KOMUNALKAS IEKĀRTOJUMS

Grāmatā *Soviet Communal Living* stāstīts, ka gandrīz visi komunālie dzīvokļi PSRS teritorijā bija vienādi, nu vismaz ļoti līdzīgi. Tajos bija augsti griesti. Aromāts dzīvokli bija nedefinējams, bet bieži tas variēja starp putekļiem un apšaubāmas tīrības garderobi gaitenēs. Smarža no virtuves, kad kāds gatavoja, iesūcās sienās un drēbēs. Kastes, veci čemodāni bija nemainīgi samesti garderobē. Visās virtuvēs atradās mazi galdi un plaukti, kuros bija saliktas mazas krūzītes. Un tajās bija vismaz divas gāzes plītnis, jo katrai ģimenei lietošanai tika atvēlēts viens gāzes plīts riņķis. Vannas istabas parasti apgaismoja viena spuldzīte. Protams, telpā bija diezgan tumšs. Katras ģimenes drēbes pēc to mazgāšanas ūva uz atsevišķas veļas auklas.

Vai arī mūsu tuviniekiem pieredze komunālajos dzīvokļos ir bijusi tik skumja?

PUSAUDŽU GADI KOMUNĀLĀ

Pēteris atceras, ka pusaudža gados (15–16) aptuveni divus gadus dzīvojis komunālajā dzīvoklī Krišjāņa Barona ielā 31a, kur dzīvojusi arī viņa vecmāmiņa un vēl trīs ģimenes. Dzīvokli bija sešas istabas, virtuve, tualete un garš koridors, visi iemītnieki dalīja virtuvi un sanitārās telpas. Pēteris dzīvoja divās istabās: lielajā – ar augstiem griestiem,

lielu, baltu krāsni un brūnām mēbelēm – un mazajā istabiņā. Virtuvē valdīja nerakstīti noteikumi: viņam ar radniekiem bija viena plīts, bet kaimiņienei, krievietei, – otra. Tomēr tualete bijusi viena. Pēteris atceras, ka tas dažkārt radījis lielas problēmas, jo, protams, vienmēr, kad vajadzējis, kāds cits to jau bija aizņēmis. Attiecības ar kaimiņiem bijušas pieklājīgas. Dzīvoklis bijis labā kārtībā, bez lielām sadzīves problēmām, un, lai gan dzīve komunālajā dzīvoklī bijusi gan interesanta, gan ierobežojosa, Pēteris toreiz juties apmierināts, jo pusaudža gados neko citu nav vēlējis.

MAĻUTKA, TARAKĀNI UN APKURES KATLS

Olga un Mairis no 1996. līdz 1998. gadam dzīvoja komunālajā dzīvoklī Mežaparkā, maksājot par to aptuveni 17 latu mēnesī. Olgai tolaik bija 29, bet Mairim 24 gadi. Abi bija nabadzīgi, tikko uzsākuši kopdzīvi Rīgā, spēja īrēt tikai vienu mazu istabu divstāvu koka mājā Hamburgas ielā, kas krietni atšķīrās no citām Mežaparkā sabūvētajām ēkām. “Atceros, kā skatījāmies pāri augstajiem žogiem uz lielajām *pilīm*, bet mūsējā izskatījās kā šobrīd daudzus gadus pamestās Jūrmalas mājas. Noplukušī logi, šķības sienas un nekrāsota fasāde,” atceras Mairis.



Pēteris vecmāmiņa un māsa Alma komunālā dzīvokļa istabā

Foto: no Pēteris personīgā arhīva

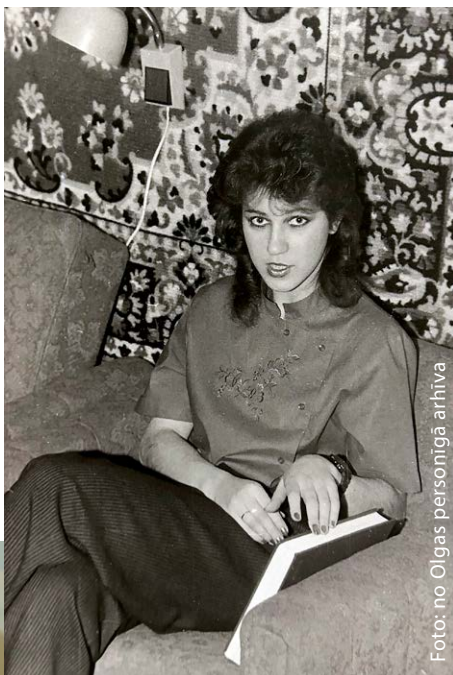
Mājas apkārtnē bijusi skaista – miers, daba, Rīgas Zooloģiskā dārza skaņas, īpaši atmiņā palikušas pāvu dziesmas. Komunālā istaba bijusi vienkārša: divāns, galds, skapis, mazs televizors. Olga ieminas arī par puķainajām tapetēm. Tualetē atradusies ārā, un dušas nav bijis. “Veļu mazgājām vienā bļodā, un paši mazgājāmie otrā, savā istabā, jo negribējām, lai citi mūs vēro,” stāsta Olga. Kaut kādā neatminamā brīdī un veidā parādījusies arī veļas mašīna, ko sauca *Maļutka* (krievu val. – mazulis). “Tur varēja ielikt tikai vienu palagu. Atceros, kad mazgājām veļu, veļas mašīna tā lēkāja, nē, pat skraidīja pa to mūsu virtuvē,” viņa smejas. Tikpat neizskaidrojami, kā parādījusies, *Maļutka* arī nozudusi.



Padomju laika veļas mašīna *Maļutka*, Jekaterinburgas Vēstures muzeja ekspozīcijas materiāls

Mājā dzīvojuši daži kaimiņi. Istabā, kas atradās pretī, dzīvojusi vecmāte Katja, kas traucējusi Olgai atpūties pēc darba, uzsākot garas sarunas. Blakus istabā dzīvojis kāds vecs vīrs, kas bijis apsēsts ar auzu putru un sava dārgā automobiļa mazgāšanu. To viņš mazgājis katru dienu, taču nekad nekur nav braucis. Vēl bijusi kaimiņiene Silvija Jokste, žurnāliste, kas ar laiku kļuvusi par Olgas draudzeni. Par kaimiņiem viņi abi sauc arī nebeidzamu skaitu tarakānu. Tie bijuši pastāvīgi iemītnieki, īpaši virtuvē. Mairis atminas, ka, ejot uz telpu, varējis kāpt uz tarakāniem un gandrīz vai *aizbraukt* līdz virtuves plītij.

Bīstamākais viņu komunālajā mājā bijis apkures katls. Tas bijis īsts padomju tehnoloģijas šedevrs: “Uzsit, parausti kloķi un ceri, ka strādās.” Neskatoties uz nabadzību un grūtībām, abi šos gadus atminas ar smaidu. “Mums nebija telefonu, komunikācija likās daudz tuvāka. Dzīve bija grūta, bet tai bija savs šarms, jo bijām jauni un neko daudz nevajadzēja,” stāsta Mairis.



Olga 90. gadu beigās

NETRĀPĪTIES BRIESMONIM PA ROKAI

Mudīte 26 gadu vecumā sāka dzīvot komunālajā dzīvoklī Čaka ielā 28, Rīgā. Tajā viņa ievācās 1980. gadā. Komunālais dzīvoklis atradās vecā mājā ar augstiem griestiem un dēļu grīdu.

Mudītei bija viena istaba – liela, ar rozā tapetēm, kas tika izlimētas pēc ievākšanās. Savas mēbeles viņa sauc par tipiskām padomju laikam: gaišs skapis un lakots divānu komplekts. Koplietojumā bija virtuve un tualete, bet vannas istabas nebija. Mazgājās bļodā vai bieži vien – pirtī Ģertrūdes ielā. “Vēl aizvien atceros savu skatu pa logu, kas vērs uz iekšpagalmu. Tur auga milzīgs kastaņkoks,” stāsta Mudīte.

Kaimiņu ģimenes, kas dzīvoja blakus, bija ļoti atšķirīgas. Vienā dzīvokļa daļā mitinājās četru cilvēku ģimene, bet vēlāk tur palika tikai vīrs un sieva. Mudīte atminas, ka vīrietis bijis vājprātīgs dzērājs, kurš bieži kliežis uz savu sievu. Intervijas laikā viņa vīrieti sauc par Briesmoni. Savukārt citā dzīvokļa daļā dzīvojusi cita ģimene, pieci vai četri cilvēki.

Dzīve *komunālā* bija izaicinoša. Attiecības ar kaimiņiem nebija tuvas. Visas telpas bieži oda

pēc alkohola. Mudītes mantas reiz nozagusi kaimiņienes meita, kas vēlāk par citu noziegumu nokļuvusi cietumā. Sarunā Mudīte pēkšņi atceras arī šokejošu notikumu – redzējusi vienu no kaimiņiem, kas ķēris un ēdis baložus kā vistas.

Mudīte komunālo dzīvokli atstājusi ap 1984. gadu, taču viņas bijušais vīrs Vilnis palicis tur dzīvot. Kaimiņš, kas tika dēvēts par Briesmoni, vēlāk izdarījis pašnāvību, bet viņa sieva aizbēgusi uz Daugavpili.

Visvairāk Mudītei patikusi dzīvokļa atrašanās vieta: “Tas bija pašā pilsētas centrā. Varēju apmeklēt teātri vai citas kultūras vietas un atgriezties mājās kājām.”

BALLĪŠU ORGANIZĒTĀJI

Anžela pārcēlās uz komunālo dzīvokli 1981. gadā. Dzīvoklis Jaunielā 24, Rīgā, bija milzīgs, ar augstiem griestiem. Viņai bija divas istabas, vienam no kaimiņiem – viena telpa, otram kaimiņam – divas. Kaimiņi bija vīrieši. “Mums bija labas attiecības ar viņiem, jo viņi bija miermilīgi,” stāsta Anžela.

Komunālajā dzīvoklī bija ļoti lieli gaiteni. Virtuvē atradās plīts ar gāzes balonu un veca malkas krāsns. Tur bija arī papildu divas mazas telpas: neliela glabātuve un maza istabiņa, kur agrākos laikos dzīvojuši pavāri. “Ēst gatavoju pārsvarā tikai es un viena no kaimiņu mammām, kas gan ilgi šeit neuzturējās, jo aizbrauca atpakaļ uz Ukrainu.” Dzīvoklī bija atsevišķa vanna un tualete, bet dzīvojamās istabās bija vecas krāsnis, kurām no pagraba tika nesta malka. Gadu vēlāk dzīvoklī uzstādīja radiatorus un ierīkoja centralizētu apkuri.

Anželai no dzīves komunālajā dzīvoklī atmiņā palikušas ballītes. Viņa stāsta, ka visi draugi pulcējušies pie viņiem. Ne visi tolaik varējuši dzīvot atsevišķi no vecākiem, bet šeit vietas pieticis.

Viņas dzīve *komunālā* bijusi mierīga, taču vēlāk tajā pašā *komunālā* ievācies viņas vīrs un vīramāte, bet vēl citās četrās istabās dzīvojuši 15 svešinieki. Vīramāte ar kādu no kaimiņiem uzstādījusi papildu gāzes balonu un vēl vienu mazāku plīti, lai nestāvētu rindā uz gatavošanu. Iedomājieties, 18 cilvēkiem jāapmeklē tikai viena tualete. Šausmas!” emocijās dalās Anžela. ?

sociālo jautājumu un veselības pētījumi

- Neredzamais nikotīns
- Pēc 10, 20 vai 30 gadiem...
atgriežos Latvijā
- *TikTok* un bērni

Autote: Laura Šinutkina

DZĪVE AR un BEZ stipriem NIKOTĪNA SPILVENTIŅIEM Neredzamais nikotīns



Foto: Laura Šinutkina

Nikotīna spilventiņš ir viegli lietojams – ieliec zem lūpas, un viss. Citi pat nepamanīs, ka tu to lieto. Šāda prece agrāk bija nopērkama gan mazajos kioskos, gan arī specializētajos veikalos. Šādos spilventiņos ir atšķirīgs nikotīna daudzums, dažādas garšas, kas piesaista jauniešus tos izmēģināt.

Varētu domāt, ka nikotīna spilventiņi un *snuss* ir viens un tas pats, tomēr tā īsti nav. Zviedrijā ražotā tabakas izstrādājuma *snusa* atšķirīgā sastāvdaļa ir tabakas lapas, bet nikotīna spilventiņos tabaka nav pievienota. Vēl viena atšķirība starp šiem izstrādājumiem ir garša un smarža – *snusam* ir dabiska garša un aromāts, savukārt nikotīna spilventiņi ir pieejami dažādās variācijās, sākot no augļu un beidzot ar piparmētras vai mentola garšu. Kā minēts Eiropas Parlamenta mājaslapā, *snusu* ir iespējams nopirkt tikai Zviedrijā, savukārt nikotīna spilventiņu iegāde dažādās valstīs tiek atšķirīgi regulēta, piemēram, Nīderlandē un Beļģijā šo produktu ir aizliegts pārdot, bet Somijā to iespējams iegādāties, taču pieejami tikai nikotīna spilventiņi ar neitrālu garšu.

LIKUMI UN NIKOTĪNA SPILVENTIŅI

Latvijā līdz 2025. gada 1. janvārim nikotīna spilventiņus varēja iegādāties jebkura pilngadīga persona. Pašreiz spēkā ir Ministru kabineta (MK) noteiktie ierobežojumi saistībā ar beztabakas nikotīna spilventiņiem, liecina Veselības ministrijas mājaslapā pieejamā informācija. Paredzēts, ka tajos “nikotīna koncentrācija nevarēs pārsniegt 4 mg uz gramu”.

Stājoties spēkā jaunajiem ierobežojumiem, tirgotāji nikotīna spilventiņus aizstāja ar enerģijas spilventiņiem, kas nesatur tabaku un nikotīnu. Enerģijas spilventiņu sastāvā ir kofeīns, tāpēc tos var pielīdzināt enerģijas dzērieniem. Salīdzinājumam – klasiskais *Red Bull* satur 80 mg kofeīna uz 250 ml, vienā enerģijas spilventiņā ir 77 mg kofeīna.

Iespējams, ka nikotīna spilventiņu tirdzniecība Latvijā turpinās, izmantojot saziņas lietotnē *Telegram* pieejamos slēgtos kanālus. Personiskām vajadzībām tos var pirkt valstīs, kurās atļauta šāda tirdzniecība, un ievest Latvijā. Kā liecina Valsts ieņēmumu dienesta mājaslapā pieejamā informācija, Latvijas teritorijā persona drīkst ievest 300 gramus

tabakas aizstājējproduktu. LV portālā (lvportals.lv) publicētā Veselības ministrijas sniegtā informācija liecina, ka nikotīna spilventiņus nebūs iespējams pasūtīt no citām valstīm, t. i., patērētājiem aizliegts tos iegādāties, izmantojot distances saziņas līdzekļus.

Dažādās valstīs ir atšķirīgi nikotīna spilventiņu pārdošanas noteikumi. Kā vēsta Somijas sabiedrisko mediju uzņēmums *Yle*, nikotīna spilventiņu pārdošana šajā valstī ir legāla, tomēr jāievēro noteikumi, lai veiktu šo tirdzniecību, – produkts drīkst saturēt 20 mg nikotīna vienā maisiņā, pastāv pieejamo garšu ierobežojumi, pieļaujama tikai mentola, piparmētras, tējas, ingvera un rozmarīna garša. Ierobežojumi noteikti cerībā, ka jaunajiem šāds produkts būs mazāk pievilcīgs.

Zviedrijas tirgū situācija ir citāda – iespējams iegādāties gan *snusu*, kas satur tabaku, gan dažādu garšu nikotīna spilventiņus, liecina Eiropas Parlamenta mājaslapā pieejamā informācija.

Lai Norvēģijā ievestu un tirgotu nikotīna spilventiņus, jāsaņem Norvēģijas Veselības direktorāta apstiprinājums.

JA NIKOTĪNA SPILVENTIŅI IR TAVA IKDIENA

Nikotīna spilventiņu saturs uzsūcas caur mutes gļotādu, tas plaši izplatās ķermeņa audos un uzkrājas kuņģa sulā, siekalās un muskuļos – liecina Slimību profilakses un kontroles centra mājaslapā pieejamā informācija. Šo informāciju apstiprina **ārste narkoloģe, kognitīvi biheiviorālās terapijas terapeite Ilze Maksima**: “Bistams ir

spilventiņu radītais ilgtermiņa efekts – audzējs, jo gļotādas kairinājums ik dienas var novest pie šūnu mutācijas. Pastāv vēl citi īstermiņa riski, kuri rada dažādas stomatoloģiskas problēmas.”



Nikotīna spilventiņi tiek lietoti orāli, turot tos aiz lūpām. Tie var radīt mutes dobuma slimības. “Smagana vairs neatrodas zoba kakliņa rajonā, bet gan zemāk, atsedzot daļu no zoba saknes. Samazinātas siekalu plūsmas dēļ veidojas lielāks aplikuma daudzums uz

zobiem, tas veicina smaganu iekaisuma (gingivīta) attīstību. Neārstēts gingivīts var novest pie periodontīta,” stāsta **periodontoloģe Anastasija Strazdiņa-Ščerbakova**.



Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījuma dati liecina, ka nikotīna spilventiņus lieto jaunieši, sākot no 15 gadu vecuma.

Jauniešu atbildes uz jautājumu, kāpēc viņi sākuši lietot nikotīna spilventiņus.

“Es tos sāku lietot pirms diviem gadiem, kad, manuprāt, tie kļuva aktuāli, jo visi mani draugi to darīja,” atceras **Emīls**, kurš atzīst, ka viņam izveidojusies atkarība. **Gustavs**, kurš arī piedalījās sarunā, sacīja: “Man patīk piedāvātās garšas, arī pati lietošana nav grūta.” Sarunas laikā abi jaunieši atzina, ka nekad nav interesējušies par nikotīna spilventiņu ietekmi uz organismu, tāpēc turpinās lietot šo produktu.

Citi jaunieši ar laiku apzinājušies nikotīna spilventiņu lietošanas sekas. Sarunas laikā **Marija** min, ka viņai nav bijusi sajūta, ka ir izveidojusies atkarība, jo nikotīna spilventiņus viņa nelietojuši katru dienu. “Vienā brīdī sapratu, ka šiem spilventiņiem tērēju ļoti

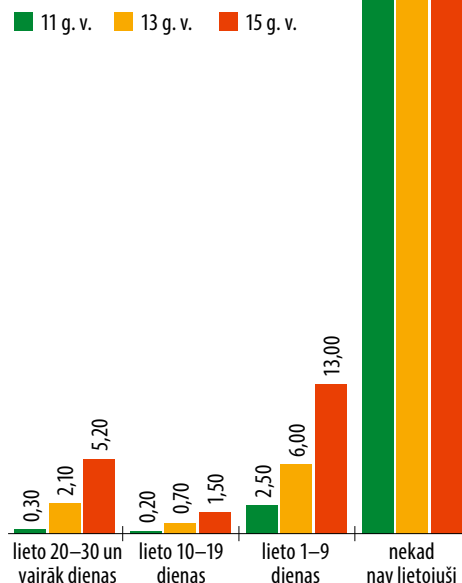
daudz naudas, tādēļ arī pārtraucu tos lietot,” atceras Marija. Otrā sarunas dalībnieka atteikšanās no nikotīna spilventiņiem iemesls ir nopietnāks, jo tas ir saistīts ar veselību. **Markuss** gremdējās atmiņās un detalizēti stāsta, ka trīs gadus lietojis nikotīna spilventiņus. Ar laiku smagana, pie kuras tika likts nikotīna spilventiņš, sāka asiņot, bet jauniešis nepievērsa uzmanību organisma reakcijai. Laikam ejot, asiņošana neapstājās. “Aizgāju pie ārsta, kurš pateica, ka šie nikotīna spilventiņi ir smaganu asiņošanas iemesls, tādēļ atmetu to lietošanu,” par nikotīna spilventiņu negatīvo ietekmi stāsta Markuss.

Vecāki ir lielākais atbalsts jauniešiem un mudina atteikties no kaitīgiem ieradumiem. Tomēr ir gadījumi, kuros viņi nevar ietekmēt savu bērnu lēmumus. “Es zinu, ka mana meita lieto nikotīna spilventiņus, bet nevaru ietekmēt viņas izvēli, jo viņa ir pilngadīga,” stāsta Lote, pieminot, ka stāstījusi meitai par kaitīgo vielu lietošanu un mudinājusi tās nelietot.

“Savu mātes pienākumu es izpildīju – pastāstīju, ka tas nav veselīgi,” stāsta Lāsma, kura ikdienā pati redz, cik daudz nikotīna spilventiņu lieto viņas dēls, tomēr ilgās sarunas nav devušas rezultātu.

Par atkarības veidošanos, sekām un ieteikumiem, kā izbeigt lietot nikotīnu, stāsta ārste narkoloģe Ilze Maksima: “Atkarību vai lietošanas traucējumus nosaka nevis laika periods, cik ilgi viela ir lietota, bet gan ietekmes pazīmes un lietošanas sekas.” Eksperte piebilst, ka atkarību veidojošo vielu radītā bauda atmiņā var palikt arī pēc vienas lietošanas reizes, attīstot psiholoģisko atkarību. Par galvenajiem iemesliem, kādēļ jaunieši sāk lietot nikotīna spilventiņus, narkoloģe uzskata to izplatītāju agresīvo un radošo mārketingu, kā arī informācijas trūkumu par lietošanas sekām. “Jo jaunākā vecumā cilvēks izvēlas sākt mēģināt dažādas atkarību veicinošas vielas, jo lielāks risks, ka būs sekas un piesaiste,” atzīst eksperte. Lai palīdzētu jauniešiem izprast nikotīna lietošanas riskus un mazinātu atkarību veicinošos faktorus, Ilze Maksima iesaka vecākiem un pedagogiem runāt ar jauniešiem un ar piemēriem skaidrot viņu darbību sekas. “Neviens neesam bez kļūdām, bet, kad ir atbalsts, padoms vai palīdzība blakus, problēmas ir risināmas bez psihotropām vielām,” saka eksperte.

Latvijas skolēnu (11–15 g. v.) veselības paradumu pētījums. 2022./2023. mācību gada aptaujas rezultāti un tendences (nikotīna spilventiņu lietošanas ilgums)



Periodontoloģe Anastasija Strazdiņa-Ščerbakova skaidro, ka atšķirībā no tradicionālajām cigaretēm vai e-cigaretēm nikotīna spilventiņi rada gļotādas izmaiņas, ietekmē siekalu plūsmu un maina mutes mikrofloru. “Nikotīna spilventiņu aplikācijas vietā novēro gļotādas displāziju, kas ilgtermiņā var novest pie ļaundabīgu veidojumu rašanās,” piemin Strazdiņa-Ščerbakova. Lai mazinātu jauniešu vēlmi lietot šos izstrādājumus, ir jārada attēli, kuros redzamas dažādas nikotīna spilventiņu izraisītās problēmas. “Jāveido eksperimentos balstīta pieredze, lai jaunieši varētu modelēt aptuvenās situācijas un labāk saprastu, kā lietas darbojas,” uzskata speciāliste.

Šobrīd populārajos nikotīna spilventiņos pieļaujami 4 mg nikotīna. Stājoties spēkā ierobežojumiem, tika ieviests līdzīgs produkts, kurš nesatur tabaku vai nikotīnu, tomēr satur kofeīnu. Izpētot arī iespējamus variantus, kā nikotīna spilventiņus nopirkt vai ievest Latvijā, ir skaidrs, ka būs nelegālā tirdzniecība, tomēr ne katrs jauniešs izvēlēsies iet šo ceļu. Grūti prognozēt, vai jaunieši neizvēlēsies citus atkarību raisošus produktus nikotīna spilventiņu vietā, tomēr spēkā stājušies ierobežojumi būtiski ietekmējuši šī produkta pieejamību. ?

Kas mudināja latviešus
pamest dzimteni un kas
rosina atgriezties?

Foto: Anda Rožukalne

Atgriezies mājās!

Autore: Emīlija Anspoka

“Atgriezies mājās!” Šādu aicinājumu ārzemēs dzīvojošie latvieši nereti dzird no Latvijas ierēdņiem, politiķiem un aktīviem komentētājiem sociālajos medijos. Taču atgriešanās ceļš bieži vien ir sarežģīts – to ietekmē gan personīgie, gan praktiskie faktori, kas nosaka, vai dzīves atsākšana Latvijā būs veiksmīga.

KĀPĒC CILVĒKI AIZBRAUC

Kā liecina Centrālās statistikas pārvaldes dati, 2023. gadā Latviju pameta 16,3 tūkstoši cilvēku (tai skaitā 2302 bēgļi). Lai gan tas ir par 2,3 % mazāk nekā gadu iepriekš, statistika liecina, ka emigrācija turpinās.

Taču galvenokārt tie, kas pametuši Latviju, krīzes laikā piedzīvojuši finansiālas problēmas. Liela daļa bija paņēmuši kredītus, kurus vairs nespēja atmaksāt.

Taču pēdējos gados Latviju pamet jauni cilvēki, kas nolēmuši studēt ārpus Latvijas vai vienkārši vēlas dzīvēt kaut ko mainīt. Arī Inga Madžule ir reemigrante. Viņa 1994. gadā pēc vidusskolas absolvēšanas devās uz Vāciju, lai būtu prom no mājām un saprastu, ko dzīvē vēlas. Sākumā viņa strādājusi par bērnu aukli. Pēc gada viņa atgriezusies Latvijā un drīz pēc tam atkal devusies uz Vāciju studēt augstskolā, jo šķitis, ka, studējot ārpus Latvijas, gūs vairāk iespēju.

Vidzemes plānošanas reģiona reemigrācijas koordinatore Inga Madžule stāsta, ka visbiežāk cilvēki no Latvijas dodas uz Lielbritāniju, Skandināvijas valstīm, Vāciju un Spāniju. Iemesli esot dažādi.

Līdzīgi domājuši arī citi reemigranti, piemēram, **Kristīne, kas 30 gadus bija nodzīvojusi Amsterdamā.** Viņa pameta Latviju 90. gadu sākumā, kad viņai bija 21 gads. Kristīne atceras: “Biju jauna. Šķita, ka tajā laikā Latvijā nav daudz iespēju, tāpēc nolēmu braukt uz Nīderlandi, jo tās tomēr bija ārzemes.” **Latvijas Universitātes**

Filozofijas un socioloģijas institūta pētniece Daina Grosa, kuras viena no pētniecības jomām ir cilvēkģeogrāfija, ir veikusi vairākas intervijas ar ģimenēm, kas reemigrējušas. Viņa ir novērojusi tendenci, ka latvieši, emigrējot uz citu valsti, to nereti uzskata par jaunu piedzīvojumu un domā, ka dzīve tur uzlabosies.



Inga Madžule norāda, ka Latviju arvien lielākā skaitā pamet arī cilvēki pusmūža vecumā, lai pelnītu naudu pensijai. Pētniece Daina Grosa gan atzīmē, ka vecākiem cilvēkiem, salīdzinot ar jaunajiem, ir grūtāk pārdzīvot pārmaiņas.

Ir jāpieņem, ka kaut kas ir citādāk nekā Latvijā. Taču pabalsti un darba iespējas, kas pieejamas ārzemēs, nereti liek cilvēkiem pierast pie jaunajiem apstākļiem. Un arī emigranti pusmūža vecumā ar laiku iedzīvojas citās valstīs. Līdzīgi kā ar aizbraukšanu no Latvijas, arī atgriešanās iemesli ir dažādi, un bieži vien tos nosaka individuālie un ģimenes apstākļi.

Kāpēc cilvēki atgriežas Latvijā

BĒRNI

Inga Madžule norāda, ka ikvienam ir sava motivācija, taču ģimenēm atgriešanās dzimtenē bieži vien ir saistīta ar bērniem.

Lēmums atgriezties Latvijā tiek pieņemts, kad bērni sasniedz

vecumu, lai sāktu apmeklēt bērnudārzu vai skolu. Vecāki novērtē iespēju, ka Latvijā bērni var apmeklēt izglītības iestādes bez maksas, turklāt dažādas aktivitātes un interešu izglītība, t. i., pulciņi, ir pieejami par simbolisku samaksu.

Tāpat daudzām ģimenēm būtisks atgriešanās iemesls ir vēlme, lai bērni augtu tuvāk ģimenei, īpaši vecvecākiem. Daina Grosa atklāj kādas reemigrantu ģimenes pieredzi: dzīvojot Dānijā, bērni, kas tobrīd jau bijuši pamatskolas vecumā, nereti gājuši pie svešiem vecākiem cilvēkiem un centušies veidot kontaktu. Reiz viena no meitām pat pajautājusi kādai svešinieci: "Vai tu būsi mana vecmāmiņa?" Šī pieredze mātei likusi aizdomāties – lai gan viņas bērniem Latvijā ir savi vecvecāki, viņi viņus gandrīz nepazīst! Tas bijis izšķirošs faktors, kas mudinājis ģimeni apsvērt iespēju atgriezties Latvijā, lai bērni varētu augt ģimenes tuvumā un stiprināt attiecības ar vecvecākiem.

VALODA

Ari valodas jautājumam ir būtiska nozīme. Piemēram, **Rita, kas deviņus gadus bija nodzīvojusi Apvienotajā Karalistē viena ar bērniem**, nolēma atgriezties Latvijā, jo vēlējas, lai viņas bērni mācītos latviešu skolā un saglabātu latviešu valodu. Viņa bija ievērojusi, ka bērni, ejot bērnudārzā un komunicējot ar angļiski runājošiem draugiem, arvien vairāk sāk runāt angļu valodā. Rita saprata, ka viņai ir svarīgi, lai bērni augtu latviskā vidē un nezaudētu saikni ar dzimto valodu. Šī vēlme kļuva par izšķirošo iemeslu, lai atgrieztos Latvijā.

Pētniece Daina Grosa norāda, ka ģimeņu pieeja reemigrācijas jautājumam ir ļoti atšķirīga. Dažām ģimenēm ir svarīgi, lai viņu bērni spēj

veiksmīgi iekļauties mītnes zemes sabiedrībā. Šādās ģimenēs vecāki ir gandarīti, ja bērni pilnībā apgūst mītnes zemes valodu, un latviešu valodas saglabāšana nav prioritāte. Interviju laikā pētniecei pat ir gadījies sastapt ģimenes, kuras, atbildot uz jautājumu, kādā valodā viņas runā ar saviem bērniem, vispirms apjūk un aizdomājas, jo ikdienā bieži vien jauktā veidā izmanto gan latviešu, gan citu valodu.

PIEDERĪBAS SAJŪTA

Būtiska reemigrantu grupa ir pensionāri. Tie ir cilvēki, kuri dzīvojuši ārvalstīs 10–20 gadus, sasnieguši pensijas vecumu un nolēmuši atgriezties Latvijā, lai šeit saņemtu pensiju un pavadītu vecumdienas. Viņus bieži vien motivē arī piederības sajūta Latvijai.

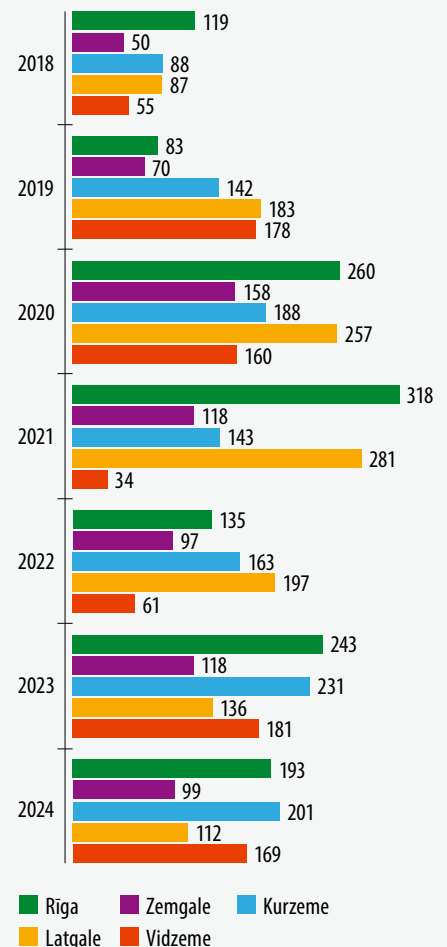
Latvijā atgriežas cilvēki, kuriem šeit ir īpašumi vai kuri vēlas uzsākt uzņēmējdarbību, kā arī tie, kuru ģimenes locekļiem vai tuviniekiem nepieciešama palīdzība. To piedzīvoja arī Kristīne, kura pēc 30 gadiem, kas tika pavadīti Amsterdamā, nolēma atgriezties Latvijā. Viņa atzīst, ka nekad nebija domājusi, ka atgriezīsies Latvijā, taču situācija mainījies, kad viņas tēvs saslimis, un Kristīne sākusi arvien biežāk apmeklēt Latviju, paliekot šeit uz ilgāku laiku. Viņa stāsta: "Kad atbraucu no Nīderlandes uz Latviju vasaras atvaļinājumā, redzēju citu Latviju, bet, kad tēvs saslima un es paliku ilgāk, ieraudzīju patieso Latviju."

Lai gan Kristīne apzinājās, ka ikdienas dzīve Latvijā nav tik ideāla, kā tā šķita šajos apmeklējumos atvaļinājumu laikā, viņa sāka izjust saikni ar dzimteni un pieļauj, ka šī vēlme atgriezties pieaug līdz ar vecumu. Papildus tam pandēmijas laikā ceļošanas ierobežojumu dēļ viņa ilgāku laiku uzturējās Latvijā un saprata: "Ja jau es tik bieži braucu uz Latviju, kāpēc lai es te nepaliktu!?" Kristīne gan atzīst, ka viens no lielākajiem šķēršļiem viņas atgriešanās lēmumam bijušas bailes par finansiālo izdzīvošanu Latvijā.

Pētniece Daina Grosa norāda, ka daudzi emigrējušie latvieši sākotnēji izjūt trūkumu nevis tikai pēc Latvijas kā valsts, bet pēc kaut kā dziļāka – viņiem pietrūkst konkrētu cilvēku, radu, draugu un ģimenes tuvuma. Viņa skaidro: "Daudzi katru gadu vasarās brauc uz Latviju ciemos, līdz beidzot saprot: kāpēc man jābrauc ciemos, ja es varu šeit atgriezties!? Šis lēmums bieži vien *nogatavojas* ilgākā laika periodā."

Ekonomiskā krīze, kas Latvijā sākās 2008. gadā un ilga aptuveni divus gadus, radīja lielāko emigrācijas vilni mūsdienu Latvijas vēsturē. Kā liecina Centrālās Statistikas pārvaldes dati (CSP), 2010. gadā vien Latviju pameta 35 640 cilvēku. Taču, kā liecina reemigrācijas koordinators apkopotie dati, lai gan daudzi aizbraukušie latvieši izvēlas palikt ārzemēs, pēdējos gados atgriešanās process ir kļuvis stabils un reemigrantu skaits pat lēnām palielinās.

Reemigrantu skaits, kas atgriezušies ar reemigrācijas koordinators atbalstu (2018–2024)



Avots: VARAM pēc reemigrācijas koordinators sniegtās informācijas

Atgriešanās Latvijā

KĀRTĪGA SAGATAVOŠANĀS

Reemigrācijas
koordinatore Inga
Madžule iesaka tiem,
kas plāno atgriezties
Latvijā, sākt gatavoties

vismaz pusgadu iepriekš, lai atgriešanās process būtu veiksmīgāks un bez lieka stresa. Viņas pirmais un svarīgākais ieteikums ir iekrāt naudu, lai nodrošinātu stabilu dzīves sākumu Latvijā. Šo pieeju apliecina arī reemigrante Rita. Apvienotajā Karalistē gūtie uzkrājumi ļāva viņai nekavējoties iegādāties mājokli, automašīnu un citas nepieciešamās lietas, kas būtiski atviegloja dzīves atsākšanu dzimtenē.

MĀJOKĻA JAUTĀJUMS

Mājokļa jautājums ir pirmā svarīgākā lieta un viena no lielākajām problēmām pēc atgriešanās. Kā norāda Inga Madžule, daudziem nav īpašumu Latvijā, tāpēc viņiem ir jārēķinās ar mājokļa īri vai iegādi. Viņa iesaka meklēt īres dzīvokli vēl pirms atgriešanās, jo tas var būt laikietilpīgs process.

DARBA ATRAŠANA

Otra svarīgākā lieta ir atrast darbu. Par to arī būtu jāizdomā pirms atgriešanās dzimtenē – jāsaprot, vai būs iespējams strādāt attālināti pašreizējā darbavietā, vai arī nāksies meklēt darbu Latvijā. Piemēram, Kristīne sākotnēji turpināja strādāt attālināti Nīderlandē, taču vēlāk viņai nācās meklēt darbu Latvijā. Viņa vērsās pie nevalstiskās organizācijas pēc palīdzības, taču piedzīvoja vilšanos. Viņa stāsta: “Man ir laba izglītība, bet atrast darbu likās nereāli. Man teica: “Tev ir pārāk laba izglītība. Ko mēs ar tevi darīsim? Tu neesi šeit nevienam vajadzīga!””

Kristīne sākotnēji bijusi pārliecināta, ka ar savu izglītību (jurisprudencē un interjera dizainā) viņa atradīs darbu atbilstoši profesijai, taču realitāte bija cita – darba tirgū Latvijā bija daudz vietējo speciālistu, un viņai nācās meklēt citus risinājumus. Kad viņai piedāvāja virtuves palīga darbu meža tehnikumā, Kristīne saprata, ka būs jāuzņemas iniciatīva un jāmeklē iespējas pašai. “Es nevēlējos vienkārši darbu, es gribēju darbu savā profesijā,” viņa uzsver.

Kristīne vērsās pēc palīdzības, lai kļūtu par pašnodarbināto, taču arī šajā procesā sastapās ar šķēršļiem. Viņai bija nepilnīgas zināšanas par Latvijas likumiem un vājas latviešu valodas prasmes, tāpēc viņa lūdza iespēju piedalīties kursos. Pēc gada Kristīnei piedāvāja apmeklēt mazā biznesa kursus. Tos viņa veiksmīgi pabeidza un uzsāka darbu kā pašnodarbinātā interjera dizainere.

VALODAS PROBLĒMAS

Reemigrantiem, īpaši viņu bērniem, bieži vien rodas valodas problēmas. Inga Madžule uzsver, ka vecākiem par šo jautājumu jādomā jau pirms atgriešanās Latvijā. Viņa iesaka apsvērt iespēju bērniem iepriekš apgūt latviešu valodu, izmantojot tālmācības skolas, nedēļas nogales skoliņas vai dažādas tiešsaistes platformas, piemēram, *LSM Bērnistaba*, kur valodu var apgūt rotaļu formā. Šāda sagatavošanās var palīdzēt bērniem vieglāk integrēties latviešu skolas vidē.

SOCIĀLĀ UN EMOCIONĀLĀ ADAPTĀCIJA

Tomēr, kā norāda pētniece Daina Grosa, valodas un sociālās adaptācijas problēmas var būt nopietnākas pusaudžu vecuma bērniem.

Viņa stāsta, ka pētījumu laikā ir dzirdējusi vairākus gadījumus, kad pēc atgriešanās Latvijā bērniem ir bijušas grūtības iekļauties skolas vidē. Piemēram, bērni nereti saskaras ar trauksmi vai pat tiek apsmieti, ja viņu latviešu valodas prasmes nav pietiekami labas. Šādās situācijās vecāki bieži vien vērsas pēc palīdzības pie profesionāliem psihologiem, lai palīdzētu bērniem mazināt stresu un pielāgoties jaunajai videi.

Šādas problēmas ir īpaši izteiktas pusaudžu vecumā, kad bērni atšķiras no vienaudžiem ne tikai valodas, bet arī uzvedības un komunikācijas ziņā. Piemēram, bērni, kas pieraduši pie draudzīgāka attiecību modeļa ar skolotājiem ārvalstīs, var tikt uztverti kā *pārāk atvērti* un saņemt nosodošu attieksmi. Tomēr Daina Grosa uzsver, ka šādas situācijas nav universālas.

Iekļaušanās Latvijas sabiedrībā pēc atgriešanās var būt sarežģīta ne tikai bērniem, bet arī pieaugušajiem. Cilvēki, kas ilgstoši dzīvojuši ārvalstīs, bieži vien piedzīvo kultūras un sociālās atšķirības, kas rada grūtības adaptēties dzimtenē.

Piemēram, Kristīne, salīdzinot Latvijas un Nīderlandes sabiedrību, stāsta, ka viņai jau pat kauns no tā, ka viņa bieži saka: “Jā, bet Nīderlandē ir labāk...” Viņasprāt, Nīderlandē sabiedrība ir daudz atvērtāka un tolerantāka, kamēr Latvijā cilvēki mēdz būt noslēgtāki un distancēti.

Savukārt Inga Madžule, kura pati piedzīvojusi reemigrāciju, norāda uz praktiskiem izaicinājumiem, kas saistīti ar atgriešanos. Viņa atzīst, ka pēc ilgās prombūtnes sākotnēji nejutusies iederīga, jo dzīve Latvijā bijusi mainījusies, bet reģionos cilvēki dzīvo ierastā ritmā, kur izmaiņas notiek lēnāk. Viņa atceras, ka saskārusies ar praktiskiem jautājumiem, kuri šķituši sarežģīti – piemēram, kā atvērt bankas kontu, pieslēgt televīziju vai nokārtot dokumentus bērna pabalstam. Lai gan internetā informācija bijusi pieejama, tās atrašana un izpratne prasījusi laiku. Viņa uzsver, ka šādos brīžos ļoti palīdzētu atbalsts, kādu tagad sniedz reemigrācijas koordinatori.

Daina Grosa, balstoties uz pētījumiem, apstiprina, ka cilvēkiem, kas ilgstoši dzīvojuši ārvalstīs, bieži vien mainās domāšanas veids



Foto: shutterstock.com

un vērtības. Atgriežoties Latvijā, viņi saskaras ar tā dēvēto reverso kultūršoku, jo viņu skatījums uz dzīvi ir kļuvis citāds. Piemēram, viņi bieži vien sagaida lielāku toleranci un atvērtību pret daudzveidību, ko ir pieraduši piedzīvot lielajās pilsētās savās agrākajās mītnes zemēs. Atgriežoties Latvijā, īpaši mazākās pilsētās un lauku reģionos, viņi bieži jūtas neiederīgi sabiedrībā, kas vēl joprojām ir relatīvi viendabīga un mazāk pieņem atšķirīgo.

Šī situācija īpaši spilgti izpaužas, ja runa ir par multikulturālismu un dažādības pieņemšanu. Kā atzīmē Grosa, emigranti, kas ilgstoši dzīvojuši kosmopolitiskā vidē, atgriežoties Latvijā, izjūt, ka vietējā sabiedrība ir noslēgtāka un mazāk atvērta pret dažādu tautību, kultūru vai dzīvesveidu pārstāvjiem. Viņiem var būt arī grūtības pieņemt lēnāku dzīves ritmu un atšķirīgo sociālo mijiedarbību, kas raksturīga Latvijai, īpaši reģionos.

Pielāgošanās process prasa laiku, un daudziem reemigrantiem tas var būt emocionāli un praktiski sarežģīts. Tādēļ ir būtiski, lai atgriešanās procesā būtu pieejams ne tikai praktisks, bet arī emocionāls atbalsts, kas palīdzētu veidot saikni ar sabiedrību un mazinātu ar atgriešanos saistītās problēmas.

Jāatzīst, ka daudziem reemigrantiem pieredze, kas gūta ārzemēs, palīdz veiksmīgi uzsākt dzīvi Latvijā. Piemēram, Rita izmantoja savu uzdrīkstēšanos un uzņēmību, lai uzsāktu jaunus projektus un pieņemtu vairākus darba piedāvājumus. Viņa atzīst, ka Latvijā cilvēki bieži vien sagaida finansiālu atbalstu par katru soli, taču viņa ir gatava daudz ko darīt arī bez atbildības un nebaidās riskēt. Šāda pieeja pāvērsusi viņai daudzas iespējas.

Pētniece Daina Grosa norāda, ka reemigranti bieži vien atgriežas ar jaunām vērtībām un citādu skatījumu, kas var pozitīvi ietekmēt

viņu dzīvi Latvijā. Viņa uzsver: "Reemigranti bieži vien ir drosmīgāki, uzņēmīgāki un gatavi izteikt savu viedokli daudz skaidrāk un ātrāk, nekā viņi varbūt būtu darījuši pirms emigrācijas." Šīs īpašības palīdz daudziem reemigrantiem veiksmīgi uzsākt uzņēmējdarbību Latvijā, jo ideju realizācijā nepieciešama jauna domāšana un spēja uzņemties risku.

Taču ne vienmēr ir skaidrs, cik daudzi no reemigrantiem, kas atgriežas, paliek Latvijā uz ilgāku laiku. Gan reemigrācijas koordinatore, gan arī pētniece norāda – ir gadījumi, kad reemigranti sākotnēji vērsas pēc palīdzības un uzsāk dzīvi Latvijā, bet pēc tam izvēlas atkal doties prom, par ko informāciju nereti nesniedz. Tomēr liela daļa reemigrantu veiksmīgi integrējas, dzīvo Latvijā jau ilgstoši un neplāno atgriezties ārzemēs. Tajā pašā laikā ir arī tādi, kuri vēl šaubās par savu nākotni un nav pārliecināti, vai paliks Latvijā. ?

STUDĒ

Sabiedriskās attiecības

MĀCIES veidot sabiedrisko domu un veicināt sabiedriski svarīgus procesus

KARJERAS IESPĒJAS sabiedrisko attiecību aģentūrās, uzņēmumos, valsts pārvaldē un pat Valsts prezidenta kancelejā

Jau studiju laikā **SĀC PRAKTIZĒTIES** kopā ar sabiedrisko attiecību jomas profesionāļiem

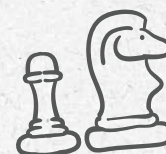
ERASMUS+ un NordPlus
APMAINĀS PROGRAMMAS



IEGŪSTI aizraujošu un pārsteigumiem pilnu pieredzi sabiedrisko un politisko organizāciju darbā un pasākumu organizatoru komandās

Vairāk par studiju programmu

MEKLĒ:



Seksualizēts saturs: *TikTok* ĒNAS PUSE

Autore: Elza Anmane

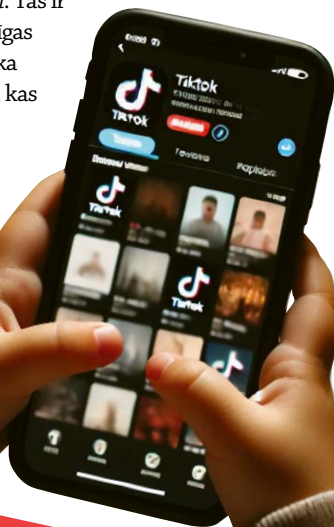
Atverot lietotni *TikTok*, tā sākotnēji šķiet aizraujoša tiešsaistes platforma jauniešiem, kurā vari apskatīt un veidot gan izglītojošus, gan izklaidējošus videoklipus. *TikTok* var lietot no 13 gadu vecuma, tomēr tajā pieejamais saturs ne vienmēr ir piemērots tik jauniem pusaudžiem. Pieredze rāda, ka arī jaunāki bērni viegli piekļūst šai platformai, kurā bieži sastopami seksuāla rakstura videoklipi. Tie parādās ne tikai *TikTok* rekomendētajos videomateriālos, bet arī meklējot saturu pēc konkrētiem tēmturiem vai personas.

IZKLAIDES PLATFORMA VAI ALGORITMISKS SLAZDS

Tā kā vairākas reizes esmu novērojusi, ka bērni, kas daudz jaunāki par 13 gadiem, izmanto *TikTok* lietotni, vien doma par seksuāla rakstura saturu tajā man šķiet pretīga. Šādi novērojumi ir pierādījums tam, ka vecuma ierobežojums ir tikai formāls. Līdzīgi notiek arī pornogrāfijas saitēs, kurās jāatzīmē savs vecums, – tas ir tieši tik vienkārši kā uzklikšķināt, ka esi pilngadīgs.

Jauni *TikTok* lietotāji bieži sastopas ar seksuāla rakstura video neatkarīgi no tā, vai viņi patērē šādu saturu vai ne.

Seksualizēts saturs sociālajā medijā *TikTok* tiek slēpts aiz tēmturiem, kas sākotnēji šķiet pavisam nekaitīgi. Piemēram, 2022. gadā populāri bija tēmturi *#youtubenaranja* un *#youtubeazul*. Tās ir divas apjomīgas pornogrāfiska satura lapas, kas ir pieejamas ikvienam *TikTok* lietotājam.



Šobrīd, ierakstot lietotnes meklētājā minētos tēmturus, pie viena no tiem vēl joprojām ir atrodamī seksuāla rakstura videoklipi. Tomēr šāda veida saturs ir pieejams ne tikai pie konkrētiem tēmturiem, bet arī meklētājā ierakstot konkrētus cilvēku vārdus.

Piemēram, profilā *PinkkBrazilian* gandrīz visos video redzama viena persona. Zem šī profila ir hipersaite, uz kuru uzklikšķinot tiek piedāvāts personas *Instagram* kods, kā arī cita veida saturs, zem kura tiek brīdināts, ka tas nav piemērots visām vecuma grupām.

Seksuāla rakstura videoklipi iesākas šķietami nevainīgi. Vienā no tiem meitene skatās uz kameru un rāda savu jauno frizūru, tomēr pēc dažām sekundēm viņa pagriežas ar muguru pret filmētāju, kurš parauj viņu aiz bizēm. Viņa sāk vaidēt, tādā veidā izrādot savu sajūsmu par notiekošo. Konkrētajā video nav redzams nekas nepiedienīgs, tomēr meitenes sejas izteiksme un balss liek lietotājiem noprast, ka tas nav nevainīgs video. Šāda veida video varētu nosaukt par materiāliem ar pavadinošu saturu.

Vairākos videoklipos ir redzams ne tikai atkailināts meitenes ķermenis, bet arī nepiedienīga uzvedība.

Lielākā problēma, ka seksuāla rakstura video ir ļoti daudz. Turklāt jāsecina, ka lietotnē *TikTok* piekļūt seksuāla rakstura saturam ir gaužām vienkārši.

TIKTOK LIETOTĀJS NEKAD NEBŪS PILNĪBĀ PASARGĀTS NO SEKSUĀLA SATURA VIDEO

Lai gan *TikTok* piedāvā dažādus vecuma filtrēšanas rīkus, tie bieži vien nav efektīvi. To sarunā apstiprina arī Liene. Lai gan viņa ir pilngadīga (20 gadi), viņa pauž bažas, ka *TikTok* nekontrolē situāciju: “Ne vienu reizi vien ir bijis šoks, ka man *ForYou* (ieteiktajos video) sadaļā izlec kaut kāds *random* video, kur virietis ar sievieti nodarbojas ar seksu. Tur visu, protams, var ne tikai redzēt, bet arī dzirdēt. Neatceros precīzi, bet video apakšā ir uzraksts: “Uzklikšķini te, ja vēlies redzēt pilnu video!” Ja man būs bērni, tad es noteikti neatļaušu viņiem *sēdēt* šāda tipa lietotnēs!” *TikTok* kopienas pamatnoteikumos ir minēts, ka viņi nepieļauj pavadinošu video vai jebkāda seksuāla rakstura materiālu, tostarp atkailināšanās, publicēšanu, tāpēc novērotais šķiet ļoti divains.

KĀ SEKSUALIZĒTS SATURS IETEKMĒ BĒRNUS UN PUSAUDŽUS

Kādu iespaidu seksuāla rakstura video var atstāt uz bērniem, piemēram, 6–10 gadu vecumā, un kā tas ietekmē pusaudžus? **Kliniskā un veselības psiholoģe Liene Vicinska** skaidro galvenās atšķirības: “Jaunāki bērni vēl pilnībā nespēj izprast ne savu, ne citu seksualitāti. Pornogrāfijas skatīšanās bērniem var veicināt apmulsumu, bailes, jo šis saturs nav atbilstošs viņu attīstības līmenim. 6–10 gadu vecumā bērni vairāk domā konkrēti, viņu abstraktā domāšana attīstās, līdz ar to pornogrāfijas uztvere arī ir vairāk konkrēta un bērni nespēj izprast seksualitātes un attiecību sarežģītību. Savukārt pusaudžu vecumā kognitīvā attīstība mēdz apsteigt emocionālo, tāpēc pusaudži labāk var izprast seksualitāti, tomēr emocionālie aspekti var joprojām būt neskaidri. Tāpēc arī pusaudžiem var veidoties nepareizs priekšstats par attiecībām un to veidošanu, seksuālo attiecību lomu un nozīmi.”

Kā tad šo problēmu novērst? Psiholoģe atzīst, ka vecāki savus bērnus var pasargāt no šāda veida satura, runājot ar viņiem: “Svarīgi ir nevis tikai aizliegt, bet izskaidrot, kāpēc šāds saturs nav piemērots viņu vecumam. Ja vecāki nekad ar bērnu nav runājuši par to, ka šāda veida saturs ir “tur – ārā”, un ko darīt, ja bērns ar šo saturu sastopas, pastāv ļoti liela iespēja, ka bērns pēc redzētā nedalīsies ar vecākiem, tāpēc ir ļoti būtiski par pornogrāfisko saturu runāt ar bērnu ne tikai pēc tam, kad viņš jau ir to redzējis, bet to skaidrot, pirms pornogrāfiskais saturs ir nonācis bērna redzeslokā.” ?

praktiskās dzīves pētījumi

- Cik droši
varam justies
lielveikalos
- Turpinām pētīt
studentu mājokļu tirgu
- Ko vietējam biznesam
nodara globālie milži
Temu un Shein
- Dodamies
braucienā ar *Vivi*



Divpadsmit gadi pēc lielveikala *Maxima*

Vai veikalu darbinieki labāk **AIZSARGĀTI** **UN** pircēji **DROŠĪBĀ**

Autore: Katrīne Liepzare

Viens no veikalā *Maxima* notikušās traģēdijas – plašsaziņas līdzekļos sauktas par Zolitūdes traģēdiju – iemesliem, kas nebija saistīts ar būvniecības jomu, bija darba aizsardzības pamatprincipu neievērošana. Traģēdija notika, jo uz trauksmes sirēnu daudzi nereaģēja: veikala darbinieki turpināja strādāt, apmeklētāji iepirkās. Vai kopš tā laika kas mainījies?

ZOLITŪDES TRAĢĒDIJA

2025. gada 21. novembrī apritēs 12 gadi, kopš notika viena no lielākajām traģēdijām pēc Latvijas neatkarības atjaunošanas – Zolitūdes traģēdija. Sagrūstot lielveikala *Maxima* jumtam, dzīvību zaudēja 54 cilvēki, desmitiem cilvēku tika ievainoti. Valsts policija uzsāka krimināl-izmeklēšanu. Latvijas tiesu portālā (*tiesas.lv*) ir informācija, ka par būvniecības noteikumu pārkāpumiem tika apsūdzētas deviņas personas. Pirmās instances tiesa 2020. gadā par vainīgu Zolitūdes traģēdijā atzina būvinženieri Ivaru Sergetu, bet pārējos astoņus lietā apsūdzētos attaisnoja. 2023. gadā apelācijas instances tiesa apstiprināja iepriekšējo spriedumu un palielināja Sergeta sodu līdz sešiem gadiem un sešiem mēnešiem, bet pārējos apsūdzētos attaisnoja. Pašlaik krimināllieta atrodas Rīgas apgabaltiesā, paredzēta atkārtota tās izskatīšana. Augstākās tiesas Senāts 2024. gada 19. decembrī atcēla iepriekšējo spriedumu par būvinženiera Sergeta notiesāšanu un četru citu apsūdzēto attaisnošanu. Augstākās tiesas Senāts norādīja uz nepilnībām sprieduma pamatojumā, tāpēc krimināllieta tika nodota atpakaļ Rīgas apgabaltiesai, tā liecina ziņu portālā *LSM.lv* atrodamā informācija.

KAS MAINĪJIES PĒC TRAĢĒDIJAS

Rīgas Stradiņa universitātes (RSU) Darba drošības un vides veselības institūta direktors

profesors Ivars Vanadziņš skaidro, ka pēc Zolitūdes traģēdijas saistībā ar darba aizsardzības jomu likumos ļoti maz kas mainījies. Nelieli precizējumi gan periodiski tiek veikti, bet pēc traģēdijas izmaiņas vairāk skārušas būvniecības noteikumus un to standartus. Likumi šajā jomā netika mainīti. Veikalos darba aizsardzības jomā lielākas problēmas sagādā tieši darba aizsardzības regulējuma ievērošana praksē.

Pēc traģēdijas veikalā *Maxima* 2014. gadā tika uzlabota arī Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienesta (VUGD) sadarbība un uzraudzības procesi. Ministru kabinets 2016. gada 19. aprīļa noteikumos Nr. 238 *Ugunsdrošības noteikumi* noteica stingrākas prasības, tostarp pienākumu personām patstāvīgi evakuēties, ja atskan automātiskā ugunsgrēka atklāšanas un trauksmes signalizācija, tā ziņo VUGD.

Tika noskaidrots, ka pēc Zolitūdes traģēdijas vairākos veikalos tikušas ieviestas pārmaiņas. **Būvniecības ABC mārketinga un e-komercijas nodaļas vadītājs Matiss Palejs** informēja, ka pēc traģēdijas tika veiktas papildu drošības pārbaudes, lai veikalu darbiniekiem un klientiem radītu visaugstāko drošības līmeni. Tieši pēc Zolitūdes traģēdijas vienā no *Būvniecības ABC* veikaliem laikus arī tika veikta jumta konstrukcijas uzlabošana un nostiprināšana.

Lielas izmaiņas neskāra *Kuršu* veikalus.

SIA Tirdzniecības nams Kurši Dreiliņu veikala vadītāja Dace Ribiņa skaidro, ka pēc *Maxima* traģēdijas darbinieki vairāk rūpējas, lai veikala ejas būtu brīvas. Regulāri tiek pārbaudītas veikala evakuācijas izejas, atgādināts darbiniekiem, ka tās nedrīkst aizkraut ar precēm.

IESIM UZ VEIKALU PĀRBAUDĪT!

Ministru kabineta 2010. gada 10. augusta noteikumos Nr. 749 *Apmācības kārtība darba aizsardzības jautājumos* noteikts, ka atkārtota darba aizsardzības instruktāža veikalos un citās publiskās iestādēs jāveic ne retāk kā reizi gadā. Saistībā ar bistamām iekārtām un paaugstinātas bistamības darbos tas veicams ne retāk kā reizi sešos mēnešos, tā informē Valsts darba inspekcijas konsultants. Darba devējam ir jānodrošina nodarbināto personu apmācības. Tām ir jābūt darbiniekam saprotamām, un to laikā ir jāņem vērā gan personas izglītība un iepriekšējā darba pieredze, gan arī uzņēmuma specifika saistībā ar darba aizsardzību. Darbiniekiem ir jāapgūst ievadapmācības vai teorija, arī instruktāžas, kas notiek praktiskās mācībās darba vidē. Darba aizsardzības apmācībās veikalu dalībnieki tiek instruēti, kā nepieciešamības gadījumā palīdzēt apmeklētājiem evakuēties. Saskaņā ar darba aizsardzības normatīvajiem aktiem darba devējs ir atbildīgs par nodarbināto drošību un veselību.

Būvniecības ABC mārketinga un e-komercijas nodaļas vadītājs Matiss Palejs stāsta, ka darbinieki regulāri tiek apmācīti rīcībai ārkārtas situācijās. Ik gadu tiek rīkotas mācības, kurās tiek akcentēta pareiza rīcība ugunsgrēka gadījumā, kā arī citās iespējamās ārkārtas situācijās. Tas viss tiek darīts, gādājot par veikala darbinieku un klientu drošību. Darbiniekiem reizi gadā ir jāapgūst darba aizsardzības instruktāžas materiāli. Vismaz divas reizes gadā tiek organizētas apmācības tiem, kas strādā ar tehniku. Evakuācijas izeju kontrole tiek veikta reizi nedēļā. Veikali tiek pārbaudīti un novērtēti reizi mēnesī. *Būvniecības ABC* veikalos arī notiek normatīvajos aktos noteiktās regulārās pārbaudes. Šo prasību izpildi uzrauga gan darba devējs, gan Valsts darba inspekcija.

SIA *Tirdzniecības nams Kurši* Dreiliņu veikala vadītāja Dace Ribīņa informē, ka darbinieki veikalos tiek apmācīti rīcībai ārkārtas gadījumos. Reizi gadā notiek praktiskās apmācības, kurās iekļauta arī mācību evakuācija. Katru gadu tiek organizētas arī teorētiskās apmācības sadarbībā ar *FN serviss*. Veikalu tehnisko pārbaudi veic vienu reizi gadā, to dara *FN serviss*. VUGD reizi trijos gados veikalos veic kā plānotas, tā neplānotas pārbaudes. Četras reizes gadā veikalos *Kurši* tiek pārbaudītas arī evakuācijas zīmes, trauksmes signāli un dūmu detektori.

Akropole Rīga un *Akropole Alfa* administrācija ziņo, ka abos lielveikalos pircējiem un darbiniekiem ir droša vide. Veikalos katru gadu

Valsts darba inspekcijas pārbaudes mazumtirdzniecībā

Gads	Veiktie apsekojumi	Konstatētie pārkāpumi*	Konstatētie pārkāpumi (kopā)
2014	1801	593	3523
2015	1344	462	2563
2016	1353	448	2494
2017	1190	319	1728
2018	1095	274	1288
2019	940	210	1042
2020	964	155	715
2021	969	86	330
2022	821	40	223
2023	994	48	393
2024	1075	85	563

* Ņemot vērā neatbilstību MK noteikumiem Nr. 749
Avots: Valsts darba inspekcija

tiek rīkotas evakuācijas apmācības, kurās piedalās visi iepirkšanās centra veikalu nomnieki un pakalpojumu sniegšanas darbinieki. Katram nomniekam ir atsevišķa persona, kas atbild par darba aizsardzību un iepazīstina jaunos darbiniekus ar noteikumiem. *Akropole* veikalos regulāri notiek evakuācijas izeju un iepirkšanās centru infrastruktūras vizuālās pārbaudes. Veikalos ugunsdrošības sistēmas tiek uzraudzītas visu diennakti. Ja *Akropole* tirdzniecības vietās tiek fiksēts apdraudējums vai kāda ārkārtas situācija, nekavējoties tiek organizēta apmeklētāju un darbinieku evakuācija. Šādos gadījumos apsardzes darbinieki kontrolē evakuācijas procesu un palīdz cilvēkiem nokļūt līdz noteiktajām veikala izejām.

VAI DARBA AIZSARDZĪBAS PĀRKĀPUMI VEIKALOS MAZINĀJUŠIES

Mazumtirdzniecības nozarē pēdējo desmit gadu laikā samazinājušies darba aizsardzības pārkāpumi. Valsts darba inspekcija, veicot pārbaudes, iegūtos datus apkopojusi, ņemot vērā atbilstību Ministru kabineta noteikumos Nr. 749 *Apmācības kārtība darba aizsardzības jautājumos* norādītajām prasībām. Jāuzsver, ka konstatētie pārkāpumi pēdējo desmit gadu laikā samazinājušies (sk. tabulu). Tomēr 2024. gadā ar darba aizsardzības jomu konstatēto pārkāpumu skaits atkal sācis pieaugt, pārsniedzot 2021. gada līmeni (sk. tabulas datus kolonnā *Konstatētie pārkāpumi, ņemot vērā neatbilstību MK noteikumiem Nr. 749*).

KĀ RĪKOJAS VEIKALU APMEKLĒTĀJI

Lielveikala *Maxima* sabrukšana lika pievērst uzmanību trauksmes signāliem publiskās vietās un reaģēšanai uz tiem. Tagad, kad jau ir pagājuši 11 gadi, aptaujājot iedzīvotājus, var konstatēt, ka veikalu apmeklētāji pamazām aizmirst skarbās mācības attiecībā uz savu un citu drošību.

Par iedzīvotāju krīzes pārvaldības prasmēm būtu jāveic vairāk pētījumu un informatīvo akciju, lai apmeklētājiem atkal atgādinātu, ka no veikaliem ir jāevakuējas, kad sāk skanēt trauksmes sirēna, nevis jāgaida un jāskatās, kas notiks tālāk. “Manuprāt, situācija ir labāka nekā pirms *Maxima* traģēdijas, tomēr joprojām tā ir tālu no pilnības,” tā komentē RSU Darba drošības un vides veselības institūta direktors Ivars Vanadziņš.

Raksta sagatavošanas gaitā tika veikta neliela aptauja. Tā bija nepieciešama, lai iegūtu datus par sabiedrības attieksmi pret drošības paziņojumiem un nepieciešamību evakuēties no publiskām ēkām, tostarp veikaliem. Trūkst pētījumu par šiem jautājumiem. To apstiprina arī Ivars Vanadziņš.

Aptauja piedalījās 25 dažāda vecuma un dzimuma respondenti, tādēļ iegūtie dati nav attiecināmi uz visu sabiedrību. Atbildes ļāva secināt, ka, veikalā sākot skanēt trauksmes sirēnai, lielākā daļa respondentu nekavējoties pamestu telpas. Otra populārākā atbilde – daļa tomēr vērotu, kā rīkojas citi apmeklētāji, un pielāgotos viņiem. Respondenti, kas bija pieredzējuši šādas situācijas, atbildēja, ka nekavējoties pamestu veikala telpas. Lielākā daļa aptaujāto nebija piedzīvojuši nepieciešamību evakuēties no veikala.

Uz jautājumu, vai sabiedrība ir aizmirsusi notikušo traģēdiju, tika sniegtas dažādas atbildes. Intervētie norāda, ka ir grūti konkrēti atbildēt uz šo jautājumu, jo katra cilvēka viedoklis ir balstīts viņa dzīves pieredzē. Tomēr vairums uzsver, ka daudzi, šķiet, ir aizmirsuši notikušo. Tas, iespējams, izskaidro, kāpēc daļa sabiedrības reaģē lēni uz trauksmes sirēnām un pat vilcinās pamest veikalu. VUGD Ugunsdrošības normatīvu nodaļas vecākais inspektors Tomass Lausms skaidro: “Kopumā mūsu sabiedrība reaģē saprotoši un ātri. Tomēr novērojumi liecina, ka daļa cilvēku mēdz ignorēt trauksmes signālus vai vilcinās evakuēties, tāpēc nepieciešama sabiedrības papildu informēšana un izglītošana.”

JA ESI VEIKALĀ – ATCERIES!

Lielveikalā *Maxima* notikusi traģēdija māca un atgādina, ka katram, izdzirdot trauksmes signālu, ir uzreiz jāevakuējas, nevis jāgaida, kad to liks darīt veikala darbinieki. Tas noteikts Ministru kabineta noteikumos Nr. 238 *Ugunsdrošības noteikumi*. Ieejot veikalā, ir svarīgi pievērst uzmanību evakuācijas plāniem, kas izvietoti pie sienām, izejām vai ugunsdzēsības aparātiem. To apskatīšana var palīdzēt vieglāk atrast evakuācijas izejas un veiksmīgi evakuēties ārkārtas situācijā. Veikalā, izdzirdot trauksmes signālu un veicot evakuāciju, ir svarīgi saglabāt mieru un neveicināt paniku. Galvenais ir atcerēties, ka viss jādarā mierīgi, jāseko norādēm un evakuācijas plānam. ?



Foto: shutterstock.com

Studenta budžets PRET īres tirgu: KURŠ UZVAR RĪGĀ?

Autore: Una Eglīte

Rīga 2019. gadā tika iekļauta pasaules labāko studentu pilsētu topā. Vai pašlaik šis tituls atbilst realitātei? Par kopmītnu istabu, ko bieži nākas dalīt ar citiem studentiem, vidēji jāmaksā 200 eiro mēnesī, savukārt par īres dzīvokli centrā – 250 eiro vai vairāk. Vai Rīga tiešām ir pilsēta, kurā studenti var atļauties dzīvot?

2024. gadā žurnālā *Inquisitio* tika publicēts pētījums par to, kas ietekmē jauniešu izvēli īrēt istabu kopmītnēs vai tomēr dzīvot dzīvokli. Tagad noskaidrosim, ko par dzīvošanas izmaksām domā eksperti un paši studenti.

VAI RĪGA IR STUDENTU GALVAPILSĒTA

Lai uzzinātu, kāda situācija ir Rīgā pilsētplānošanas jautājumā, sarunājos ar **kompānijas Grupa 93** datu pētnieci Kristīni Eglīti.

Viņa atklāj, vai Rīga ir studentiem piemērota pilsēta un ko būtu nepieciešams mainīt, lai tā kļūtu pieejamāka.

Datu pētniece par šo studentiem aktuālo jautājumu jau ir runājusi starptautiskā pilsētplānošanas pasākumā *MadCity 2024*. Viņa stāsta, ka studenti visbiežāk izvēlas īrēt dzīvokli: “Izmaksu ziņā Rīgas cenas vēl nav tik augstas kā citās Eiropas galvaspilsētās. Ja no studenta prasa aptuveni 200 eiro

mēnesī par istabu kopmītnēs, kura jādala ar citiem cilvēkiem, tad es teiktu, ka arī Rīgā situācija nav tik vilinoša. Saproto, ka bieži vien izdevīgāk ir īrēt dzīvokli kopā ar saviem draugiem vai paziņām, bet ne visiem tas ir iespējams un ne visi to vēlas,” Kristīne Eglīte skaidro.

Kas būtu jādara, lai rastu risinājumu Rīgā? Pētniece turpina: “Rīgā šobrīd ir daļēji apdzīvotas ēkas. Es piedāvātu variantu,

ka privātais īpašnieks nokārto visas tehniskās lietas, bet universitātes iesaistās to izīrēšanā savu studentu vajadzībām. Manuprāt, šāds variants universitātēm samazinātu izmaksas, jo nebūtu jāveido jaunas dienesta viesnīcas. Privātajiem īpašniekiem tas atvieglotu īrnieku meklēšanas procesu, un beigu beigās tā būtu papildu dzīvošanas iespēja studentiem, kuri nevēlas dzīvot dienesta viesnīcās un kuriem ir nepieciešama sava telpa.”

Kristine Eglite ir gan pilsētplānošanas eksperte, gan arī bijusi studente, kura iepazinusi studentu dzīvi Rīgā un Dānijā. Viņa uzskata, ka dzīvokļu īpašnieki nosaka tik augstas cenas, jo zina, ka uz Latviju brauc studēt jaunieši no citām valstīm, īpaši Erasmus+ apmaiņas programmas studenti, kuri saņem papildu stipendijas. Viņa stāsta: “Es divus gadus studēju Dānijā, devos Erasmus+ programmā uz Rīgu, lai varētu veikt praksi šeit, mana stipendija bija aptuveni 700 eiro mēnesī. Par šo summu es mierīgi varēju nomaksāt gan mājokļa izmaksas, gan arī citus tērīņus.”

2022. gadā veiktajā Eurostudent pētījumā tika apkopoti arī dati par Latvijas studentiem. Analīze balstās uz 2646 studējošo atbildēm. Pētījuma rezultāti liecina, ka galvenie studiju pārtraukšanas iemesli Latvijā ir finansiālās grūtības, ģimenes apstākļi vai nespēja sevi motivēt. Studējošie ne salīdzinoši trūcīgākām ģimenēm norāda, ka viņi saskaras ar finansiālām grūtībām vai zemu vērtē savas spējas segt visus izdevumus.

2022. gadā Latvijā mācību semestra laikā algotu darbu strādāja 63 % studējošo. Vairākums studentu, atbildot uz pētījuma jautājumiem, norādījuši, ka strādā, lai spētu segt dzīvošanas izmaksas. Pieaug arī studējošo daļa, kuri izvēlas dzīvot vieni paši vai daļa dzīvokli ar draugiem vai partneriem.

KĀDAS IR STUDENTIEM PIEMĒROTU MĀJOKĻU CENAS RĪGĀ

Lai noskaidrotu aptuvenās mājokļu īres izmaksas Rīgā, izvēlēts populārais sludinājumu portāls SS.lv. Sākumā tika izpētīta Rīgas centra apkārtnē, kur atrodas arī daļa no Latvijas Universitātes (LU) fakultātēm. Vidējās izmaksas Rīgas centrā par vienu līdz divu istabu dzīvokli ir 520 eiro, neieskaitot komunālos maksājumus.

Tālāk izpētīts dzīvokļu tirgus Ilguciemā, kur atrodas Rīgas Stradiņa universitātes (RSU) galvenā ēka. No SS.lv piedāvātajiem 29 vienas vai divu istabu īres dzīvokļiem vidējā īres maksa ir 315 eiro, neieskaitot komunālos maksājumus. Āgenskalnā, kas ir vistuvāk Rīgas Tehniskajai universitātei (RTU), sludinājumu portālā tika piedāvāti 120 dažādi īres dzīvokļi, kuru vidējā izmaksa bez komunālajiem maksājumiem ir 405 eiro mēnesī.

Studenti visbiežāk norāda, ka dzīvot dienesta viesnīcās nevēlas vai arī uzskata to par papildu iespēju, jo daudziem ir svarīga sava telpa. Tālāk novērtētas RSU, RTU, Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmijas (LSPA, kopš 2024. gada 1. jūlija RSU LSPA) un LU piedāvāto dienesta viesnīcu cenas.

LU piedāvā studentiem četras dienesta viesnīcas – divas no tām atrodas Maskavas forštatē, viena – Ilguciemā un viena – Teikā. Par trīsvietīgu istabu īre ir no 75 līdz 103 eiro mēnesī, par divvietīgu istabu – no 160 līdz 174 eiro, bet par vienvietīgu – no 201 līdz 308 eiro mēnesī. Papildus studentiem ir jāmaksā 67 eiro vasaras periodā, lai saglabātu savu gultasvietu arī nākamajā studiju gadā.

Mežciemā, kur istabas tiek piedāvātas arī RSU LSPA studentiem, par vienvietīgu neremontētu istabu jāmaksā no 137 līdz 215 eiro, par trīsvietīgu neremontētu istabu – no 74 līdz 190 eiro, bet par trīsvietīgu remontētu istabu – no 195 līdz 325 eiro mēnesī. Cenas atšķiras atkarībā no studentu skaita vienā istabā.

Āgenskalna RSU dienesta viesnīcās cena ir atkarīga no istabas lieluma, cilvēku skaita un no tā, vai tajā ir pieejama atsevišķa tualete un virtuve un vai istabā ir veikts kosmētiskais remonts. Dzīvošanas izmaksas – no 95 eiro līdz pat 490 eiro mēnesī.

RTU piedāvā studentiem septiņas dzīvokļa vai koridora tipa studentu viesnīcas. Viesnīcās var izvēlēties vienvietīgu, divvietīgu vai trīsvietīgu istabu. RTU studentu viesnīcās priekšroka tiek dota budžeta vietu studentiem. Atkarībā no istabas lieluma un studentu skaita cena ir no 100 līdz 420 eiro mēnesī.

Sociālo tīklu platformas Facebook grupā Rīga Student Deals ik dienu tiek ievietoti sludinājumi, ar kuru palīdzību studenti meklē



Kristine Eglite
Foto: no MadCity Rīga foto arhīva



Reinis Rudzītis
Foto: no Aver foto arhīva

dzīvokļa biedru, piedāvājot atsevišķu istabu. Cena par pieejamajām istabām ir līdzīga portālā SS.lv piedāvātajiem dzīvokļiem vai dienesta viesnīcām. Piemēram, par istabu dzīvokli Rīgas centrā, Brīvības ielā, jāmaksā 391 eiro, neieskaitot komunālos maksājumus, turklāt dzīvoklis būtu jādala ar četriem ārzemju studentiem.

Nekustamo īpašumu speciālists Reinis Rudzītis raksturo situāciju nekustamā īpašuma jomā un skaidro, ka īres mājokļu cenās palielinās semestra sākumā: “Cena, protams, ļoti atšķiras atkarībā no tā, kurā Rīgas daļā dzīvoklis atrodas, piemēram, centrā vai klusajā centrā mājokļa īre vienmēr būs augstāka. Esmu novērojis tendenci, ka septembrī un oktobrī īre ir daudz lielāka nekā citos mēnešos, jo tad iebruc jaunie studenti, kas veido lielu pieprasījumu. Vēlāk cena atkal sāk kristies. Domāju, ka tiem, kuri paralēli studijām strādā, iegūst stipendiju vai kuriem ir vecāku finansiālais atbalsts, Rīgas cenas ir pieņemamas. Ja atbalsta nav, tad ir diezgan grūti.”

Uz sarunu tika uzaicinātas četras dažādu studiju programmu studentes, kuras piekrita dalīties pieredzē un izteikt savu viedokli. Tā kā raksta mērķis ir noskaidrot tieši mājokļu izmaksas, citi studentu tēriņi nav analizēti.

STRĀDĀJU PILNU SLODZI, BET PAR DZĪVOKLI SAMAKSĀT NESPĒJU

Dārta, Rīgas Tehniskās universitātes trešā kursa studente, Rīgu dēvē par savām otrajām mājām, un galvaspilsētas dzīves izaicinājumi viņai ir skaidri: “Dzīvokļu situācija Rīgā, manuprāt, ir kritiskā stāvoklī. Atrast mājokli par saprātīgu cenu ir ļoti sarežģīti, un tas rada lielu stresu. Kad skatījos dzīvokļu piedāvājumus, sapratu, ka par vienistabas dzīvokļa īri es maksātu gandrīz pusi no savas algas, neieskaitot vēl komunālos maksājumus.”

Dzīvi kopmītnēs Dārta neapsver. Viņai svarīga ir sava telpa, lai spētu pilnvērtīgi studēt. “Man ir nepieciešams privātums un vide, kurā varu mierīgi strādāt pie saviem projektiem. Kopmītnēs tas nav iespējams,” viņa skaidro.

"Dzīvot un mācīties Rīgā ir izaicinājums, ja vienlaikus jāsedz gan īres, gan studiju izdevumi."

Dārtai ir paveicies – viņa ir dzīvokli kopā ar draudzeni, un abas dala visus maksājumus uz pusēm. “Bez šī risinājuma man būtu daudz grūtāk. Dzīvot vienai šobrīd ir finansiāli neiespējami,” viņa atzīst. “Dzīvoju Rīgas centrā, teiktu, ka izdevīgā vietā, jo man blakus ir tramvaja pietura, veikali un viss cits, kas studentam nepieciešams. Bet par šo vietu maksāju salīdzinoši daudz. Vasarā tie ir aptuveni 250 eiro mēnesī, bet ziemā līdz pat 270 vai 280 eiro.”

Līdztekus studijām Dārta strādā arī pilnas slodzes darbu, kur saņem aptuveni 600 eiro, bet ar šo algu tāpat nav iespējams nomaksāt gan par dzīvokli, gan arī segt pārējos izdevumus, tāpēc pusi no ikmēneša izdevumiem par dzīvokli sedz Dārtas mamma. “Mamma ir mans lielākais atbalsts, un es nezinu, kā bez viņas palīdzības izdzīvotu. Bet arī viņai tas ir liels slogs, un man ir skaidrs, ka šī situācija nevar ilgi turpināties,” viņa atzīst.

PATSTĀVĪBA IR BRĪVĪBA, KURAI IR SAVA CENA

Viktorija, RSU trešā kursa studente, ir pieradusi rēķināties tikai ar sevi. Kopš studiju uzsākšanas viņa sevi finansiāli nodrošina, apvienojot darbu ar mācībām, taču nevilcinoties atzīst, ka šis ceļš nav bijis viegls. “Dzīvot un mācīties Rīgā ir izaicinājums, ja vienlaikus jāsedz gan īres, gan studiju izdevumi. Lai arī man nav darbs, kur katru dienu ir jābūt klātienē, ar ko man noteikti ir noveicies, apvienot to ar studijām ir diezgan sarežģīti,” viņa skaidro.

Šis gads Viktorijai ir īpašs – pirmo reizi viņa dzīvo viena. Lai gan patstāvība sniedz brīvību, tā arī nozīmē lielākas finansiālās rūpes. “Ja papildus īres maksai un komunālajiem izdevumiem vēl katru mēnesi jāmaksā studiju maksa, kas ir 195 eiro mēnesī, dzīvei ārpus

dzīvokļa vai universitātes sienām vienkārši neatliek ne laika, ne līdzekļu,” viņa stāsta. Viktorijai par īri ir jāmaksā 260 eiro, bet par komunālajiem pakalpojumiem vasarā aptuveni 100 eiro un ziemā līdz pat 150 eiro. Līdzekļu trūkuma dēļ Viktorijai nācās atteikties no dzīvošanas tuvāk universitātei vai darbam. Šobrīd viņa ir dzīvokli Sarkandaugavā,

rajonā, kur ne vienmēr jūtas droši. “Protams, gribētu dzīvot Rīgas centrā vai kaut kur tuvāk universitātei, kur viss ir pieejams. Bet tas ir tālu no manām finansiālajām iespējām. No finansiālās puses – Sarkandaugava ir labs variants, bet es uzskatu, ka drošības sajūtai diemžēl ir cena, ko es par to maksāju,” viņa piebilst. “Man šis ir laiks, kad jākoncentrējas uz mācībām un darbu, bet tas nenozīmē, ka viegli pieņemu šo lēmumu. Tas vienkārši ir mans šī brīža vienīgais risinājums,” viņa saka.

Lai gan Viktorija atzīst, ka patstāvība ir vērtīga pieredze, viņa arī norāda uz vajadzību pēc lielāka atbalsta studentiem, īpaši mājokļu pieejamības un drošības jautājumos, piemēram, dzīvokļu izveidi tieši studentiem par pieejamākām cenām.

BEZ VECĀKU ATBALSTA STUDIJA RĪGĀ NEBŪTU IESPĒJAMA

Alina, RSU Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmijas trešā kursa studente, atklāti stāsta, ka viņas dzīvošanu Rīgā pilnībā sedz vecāki. “Universitātes grafiks neļauj atrast darbu, ar kuru varētu sevi uzturēt,” viņa skaidro. Alina uzskata, ka, strādājot pusslodzes darbu, viņa varētu atļauties vien kopmītnēs, kur būtu jādala istaba ar sešiem cilvēkiem. “Tur nav ne privātuma, ne savas telpas mācībām – pat rakstāmgalda ne,” viņa piebilst.

Alina nesen uzsāka strādāt par treneri uz pusslodzi, bet par šī darba atalgojumu, kas ir aptuveni 230 eiro mēnesī, nevarētu Rīgā atļauties pat studijas tipa dzīvokli, kas atrodas ārpus centra, kur nu vēl pirkt pārtiku un citas ikdienai nepieciešamās preces. “Dzīvokļa īre man izmaksā 350 eiro, tas ir bez komunālajiem maksājumiem. Vasarā komunālie maksājumi ir aptuveni 50 eiro, bet ziemā 100 vai pat 150 eiro, dzīvoju vienistabas dzīvokli.” Papildus dzīvokļa izmaksām Alinai vecāki katru nedēļu pārskaita

50 eiro pārtikas iegādei, jo ar pašas nopelnīto algu nav iespējams iztikēt. Alina neslēpj, ka vecāku finansiālais atbalsts ir vienīgais, kāpēc viņa vispār spēj studēt Rīgā: “Ja vecākiem nebūtu iespējas apmaksāt dzīvokļa īri un citus izdevumus, es droši vien nemaz nebūtu uzsākusi studijas.”

STUDIJAS MEDICĪNAS FAKULTĀTĒ UN DARBS – NEIESPĒJAMA KOMBINĀCIJA

Betija, RSU studente, atzīst, ka medicīnas studijas nav iespējams apvienot ar darbu: “Esmu Medicīnas fakultātes trešā kursa studente. Nevaru iedomāties, ka papildus visiem eksāmeniem, kolokvijiem un citiem darbiem man būtu vēl jāstrādā, pat uz pusslodzi tas nebūtu iespējams.” Betija kopā ar brāli dzīvo Ilguciemā, un par dzīvokļa īri un komunālajiem pakalpojumiem maksā vecāki.

“Es zinu meitenes no sava kursa, kuras šī kursa sākumā līdztekus studijām vēl strādāja, diezgan ātri arī to beidza, jo tas ne fiziski, ne kā citādi nav iespējams. Arī es otrajā kursā mēģināju strādāt uz pusslodzi. Kāds bija rezultāts? Nespeju pietiekami pievērsties studijām, tāpēc nācās pieteikties akadēmiskajam atvaļinājumam,” stāsta Betija.

Stipendiju no universitātes viņa nesaņem, un par studijām vecākiem jāmaksā no pašu maciņa, tāpēc līdzekļi ir ierobežoti. Lai arī daļa studentu var pretendēt uz kādu no RSU Medicīnas fakultātes 205 valsts budžeta apmaksātajām studiju vietām, Betijas vecākiem viņas studijas izmaksā 3900 eiro gadā.

RSU katru mēnesi izsūta vēstuli par to, ka var pieteikties sociālā atbalsta finansējumam, un Betija šādu finansējumu ir saņēmusi. Atbalstu var saņemt brillu, studijām nepieciešamā tehniskā aprīkojuma iegādei vai oftalmologa un ergoterapeita apmeklējumam, ja tas saistīts ar studiju procesu. Betija šo finansējumu izmantoja, lai iegādātos stetoskopu, kurš izmaksāja 120 eiro.

“Rīgā esmu iemācījusies krāt naudu, lai varētu šeit ko atļauties. Man vecāki katru nedēļu skaita tēriņu naudu, bet cenšos ar to rīkoties pēc iespējas taupīgāk. Es uzskatu, ka dzīvoklis ir mana vienīgā iespēja mājoklim Rīgā. Lai es pilnvērtīgi studētu, nevaru iedomāties, ka istabā būtu svešinieki vai kāds aiz sienas skaļi klausītos mūziku.” ?

Temu un Shein preces pret Latvijas mājražotāju precēm

Autores: Elizabete Balčus, Emīlija Mariševa, Katrīne Liepzare

Eiropas Savienības iedzīvotāji arvien biežāk iepērkas trešo valstu interneta veikalos. Populārākie ir austrumvalstu interneta veikali *Temu* un *Shein*, kas piedāvā īpaši lētas preces. Šajos interneta veikalos ir ievērojamas atlaides, pārlūkošanas laikā tiek piedāvāti atlaižu kuponi un dažnedažādas preces. Gandrīz puse jeb 46 % Latvijas iedzīvotāju katru mēnesi veic pirkumus globālā tīmekļa veikalos, liecina informācija Latvijas Radio un Latvijas Televīzijas ziņu portālā *LSM.lv*. Pēdējā pusgada laikā vislielāko popularitāti guvusi tiešsaistes platforma *Temu*, kuras pakalpojumus izmantojuši 47 % iedzīvotāju.



Foto: Elizabete Balčus

CENU ATŠKIRĪBAS

Lai saprastu, kāda ir cenu atšķirība, izvēlamies divus līdzīgus produktus – vienu, ko radījuši mājražotāji, bet otru no *Temu* un *Shein* piedāvājuma. Kāda Latvijas mājražotāja piedāvā glītas pašdarinātas filcētas cepures dažādu dzīvnieku un puķu formā. Mājaslapā norādītā cena ir no 30 līdz 45 eiro. Dodamies uz *Temu* un *Shein*, lai piemeklētu vizuāli līdzīgus produktus. Filcētu cepuri puķes formā *Temu* var iegādāties par nepilniem sešiem eiro, savukārt *Shein* – par astoņiem eiro, kas ir atlaide no 13 eiro. Tuvāk aplūkojot preču fotogrāfijas ārzemju internetveikalos, var

ievērot, ka materiālam ir citāda struktūra. Vizuāli ideja ir līdzīga, taču izpildījums atšķiras. Lūkojam tālāk! Melna dabīgas ādas somiņa ikdienai, ražota Latvijā, maksā 115 eiro. *Temu* līdzīga dizaina preci var atrast par 16, savukārt *Shein* – par deviņiem eiro. Arī gravētu koka virtuves dēlišu cena atšķiras – vietējais ražotājs to piedāvā par 22 eiro, savukārt *Temu* – par 12 un *Shein* – par nepilniem astoņiem eiro.

PIRCĒJU PARADUMI UN ŠAUBAS

Lai uzzinātu, kā ikdienā Latvijas iedzīvotāji izvēlas pirkumus, pētījuma laikā iedzīvotājus

intervējam ielās vai aptaujājam elektroniski. Kopumā mūsu aptaujā un ielu intervijās piedalījās 37 cilvēki. Ielās uzrunātie cilvēki biežāk atbildēja, ka ikdienā cenšas neiepirkties iepriekšminētajos interneta veikalos. Viņi labāk izvēloties preces apskatīties klātienē, jo tikai tādā veidā varot novērtēt to kvalitāti un pareizo izmēru. Uz jautājumu, kāpēc viņi neiepirkās šajos interneta veikalos, saņēmām ļoti līdzīgas atbildes: ir neuzticība preču kvalitātei, par to dzirdētas sliktas paziņu un draugu atsauksmes. Izskanēja arī viedoklis, ka minētie veikali uzrunātajiem cilvēkiem neesot aktuāli. Šādas atbildes sniedza dažāda vecuma

iedzīvotāji. Daži jau esot vilušies šo veikalu preču kvalitātē un tajos vairs neiepērkas. Daļu respondentu neapmierina preču atgriešana, jo tā bieži vien ir ļoti sarežģīta un nesaprotama. Tomēr viens no aptaujātajiem atzina, ka *Temu* iepērkas tikai tāpēc, ka tur vienmēr var iegādāties jebkuras sezonas preces. Piemēram, ziemā var atrast vasaras apģērbus, ko ir nepieciešams iegādāties pirms došanās atpūtā uz siltajām zemēm un ko ziemas laikā mūsu veikalos nepārdod.

Elektroniskās aptaujas dalībnieku atbildes bija atšķirīgas. Vairākums respondentu apstiprināja, ka iepērkas šajos interneta veikalos un darot to retāk nekā reizi mēnesī. Aptaujātie atzina, ka daudz kas atkarīgs no konkrētās preces. Ir preces, ko viņi labprātāk pērk pie mājražotāja, bet citu precī izvēlas pasūtīt interneta veikalā. Komentējot iespējamo preču kaitīgumu,

liela daļa aptaujāto domā, ka preces šķiet drošas, bet dažreiz viņi par to šaubās. "Nesmu nekad aizdomājusies, no kā tas viss tiek ražots, bet zemās cenas dēļ pieļauju, ka nekas labs tur nevar būt," atzīst kāda respondente. Cita aptaujātā uztraucas par kaitējumu videi un iespējamo cilvēktiesību pārkāpumu: "Nenormāla masu produkcija, kas noteikti nav videi draudzīga! Esmu dzirdējusi par sliktiem darba apstākļiem un ka tiek nodarbināti arī bērni. Par šo gan nezinu, vai tā ir patiesība vai mīts."

IETEKME UZ VIETĒJO RAŽOTĀJU BIZNESU

Kā globālie uzņēmumi, kas spēj lielos apjomos piedāvāt ļoti lētas plaša patēriņa preces, ietekmē vietējos mājražotājus?

Uzrunājām **Elzas Rotas vadītāju un rotaslietu meistari Elzu Kamaldiņu**.

Viņai pieder maza uzņēmums, kurā tiek veidotas dažādas rotaslietas. Pircēji rotas var iegādāties gan internetveikalā, gan arī klātienē, kad Elza piedalās dažādos gadatirgos.

Lielo uzņēmumu lētās preces biedē tos, kas vēlas Latvijā veidot kaut ko savu. Arī Elzai sākumā bija bail, ka varētu neizdoties un neviens nepirks viņas veidotās rotaslietas. Uzsākt šāda uzņēmuma darbību Latvijā nav viegli, jo pastāv liela konkurence.

Katra Elzas Kamaldiņas rotaslieta ir veidota ar lielu rūpību, un to radīšanas procesā tiek ievērota katra mazākā nianse

Mazo uzņēmumu ikdienu apgrūtina lielais nodokļu slogs. Reizēm šādas grūtības liek aizdomāties par uzņēmuma turpmāko nākotni. "Mūsu sabiedrībā ir cilvēki, kas novērtē roku darbu un nevēlas iegādāties lētas preces. Viņiem ir svarīgi, ka var atbalstīt arī vietējos uzņēmumus. Preces cena būs augstāka, bet viņi zina, ka maksā par kvalitāti un ilgtspēju," uzskata Elza. Viņa ir novērojusi, ka interneta veikalos pieejamās lētas preces iegādājas galvenokārt jaunieši, bet viņas veikalā biežāk preces pērk pusmūža vecuma sievietes, kas vairāk novērtē kvalitāti un ir gatavas arī maksāt vairāk. Jaunieši to dara daudz retāk.

Sasniegt savus pircējus nav viegli, jo lielie uzņēmumi ar lielākām reklāmas kampaņām spēj izdarīt vairāk nekā mazs Latvijas uzņēmums, kas reklamējas lielākoties sociālo mediju vidē. Domājot par nākotni, Elza ir cerību pilna, ka viņai izdosies turpināt sava uzņēmuma darbību un lielie interneta veikali to nespēs ietekmēt.

Uzrunājām bijušo uzņēmuma **Eliizy vadītāju Sandu Balčus**, kura savulaik radīja rokām aditus izstrādājumus visai ģimenei un tos arī tirgoja. 2024. gada septembrī Sanda nolēma slēgt uzņēmumu, jo, pēc viņas teiktā, zuda gan interese, gan tirgus stabilitāte, ko būtiski ietekmēja tādu tiešsaistes platformu kā *Shein* un *Temu* ienākšana tirgū. Lētākas masveida produkcijas pieejamība būtiski mainīja patērētāju paradumus, un vietējiem ražotājiem konkurēt kļuva arvien grūtāk. Tomēr Sanda no adīšanas nav pavisam atteikusies – tagad viņa turpina šo aizraušanos savam priekam, radot personalizētus darbus tuviniekiem. Šis stāsts atspoguļo globālo tiešsaistes platformu spēcīgo ietekmi uz mazo uzņēmumu darbību un izceļ nepieciešamību pēc lielāka atbalsta vietējiem ražotājiem, lai tie spētu saglabāt savu unikālītāti un konkurētspēju.

Uzņēmuma **Eliizy** bijusī vadītāja norāda, ka viens no iemesliem, kādēļ viņas biznesam radās grūtības, bija cilvēku reakcija uz roku darbu



Foto: no Elzas Kamaldiņas personīgā arhīva

izmaksām. “Daudzus pārsteidza, cik maksā kvalitatīvi un rūpīgi veidots izstrādājums,” viņa stāsta. Lai gan šādi izstrādājumi bieži vien ir unikāli, ilgtspējīgi un prasa daudz laika un meistarības, patērētāji mēdz salīdzināt to cenas ar lētāko masu produkciju, ko piedāvā, piemēram, *Shein* vai *Temu*.

PREČU DROŠĪBA UN ATBILSTĪBA EIROPAS SAVIENĪBAS PRASĪBĀM

Lūkojoties uz internetveikalu preču zemajām cenām, reizēm rodas aizdomas par krāpniecību. Pētījuma laikā sazinājāmies ar Valsts policijas Galveno kriminālpolicijas pārvaldi, lai noskaidrotu, vai iedzīvotāji sūdzas par interneta veikalu preču kvalitāti, drošību un arī par krāpšanas gadījumiem. Savā atbildē Valsts policija skaidro, ka šādi dati vispār netiek uzkrāti un analizēti, taču, pārskatot un manuāli atlasot informāciju par 2021.–2024. gadu, secinājusi, ka līdzīgi gadījumi nav konstatēti.

Pirms preces no trešajām valstīm nonāk Eiropas Savienībā, tās tiek pārbaudītas muiņā, kas pievērš uzmanību to drošībai un atbilstībai. **VID Muiņas pārvaldes Muišanas metodiskās daļas vadītāja Irēna Knoka** skaidro: “Vēl pirms e-komercijas preces tiek ievestas Eiropas Savienības teritorijā, jāsniedz ieviešanas kopsavilkuma deklarācija, kuras datiem tiek veikta riska analīze, lai identificētu preces, kurām veicama pārbaude, noskaidrojot, vai tās atbilst tiesību aktu prasībām drošības un drošuma jomā.”

Jāpiemin, ka visiem produktiem, kas tiek piedāvāti Latvijas tirgū, ir jāatbilst ES noteikumiem un attiecīgajiem standartiem. Šīs prasības attiecas uz visām precēm neatkarīgi no to izcelsmes vai tirdzniecības tiešsaistes platformās. Līdz šim Patērētāju tiesību aizsardzības centrs nav saņēmis sūdzības par to produktu kvalitāti vai drošību, kas tiek pārdoti *Temu* un *Shein* tiešsaistes platformās. Preču marķējumam jāsniedz patērētājam

pilnīga un patiesa informācija par precī, tās kvalitāti, drošumu, cenu, garantiju un lietošanas noteikumiem. Marķējumā obligāti jānorāda ražotājs un tā atrašanās vieta, tekstam jābūt skaidri salasāmam un valsts valodā. Bistamas preces jāmarķē ar brīdinājumu, savukārt saliekamām precēm vai iekārtām jābūt pievienotai instrukcijai latviešu valodā. Preces nedrīkst apdraudēt cilvēku vai vidi, un ražotājiem jāveic piesardzības pasākumi pret slēptiem riskiem. Tekstilizstrādājumiem marķējumā jānorāda sastāvs un kopšanas nosacījumi, Latvijā ražotājiem – valsts valodā, importētājiem – ar tulkojumu. Rotallietām jābūt marķētām ar kvalitātes zīmi “CE” (no franču valodas *Conformité Européenne*, kas nozīmē ‘Eiropas atbilstība’) – sertifikācijas zīmi, kas norāda Eiropas Ekonomikas zonā (EEZ) pārdoto produktu atbilstību veselības, drošības un vides aizsardzības standartiem –, kā arī jābūt drošības norādījumiem un brīdinājumiem latviešu valodā. ?

Podkāsti, recenzijas, viedokļi, sociāli nozīmīgi un drosmīgi temati, intervijas ar mediju profesionāļiem



Ienāc
Rīgas Stradiņa universitātes
Studentu medijā *Skatāk*





Vivi – Latvijas jaunās un modernās dzelzceļa ēras simbols – sola komfortu, precizitāti un efektivitāti. Taču aiz šiem solījumiem slēpjas realitāte, ko veido ilgstošas elektrovilcienu iepirkumu problēmas un tehnisko traucējumu izraisītas neērtības pasažieriem.

BRAUCIENS AR VIVI

Kurp un kā nokļūsim?

Autori: Monta Bērziņa, Ēriks Gorda, Laura Siņutkina

PROBLĒMU SARAKSTS

Varētu šķist, ka *Vivi* problēmas sākās laikā, kad *AS Pasažieru vilciens* sāka pasažieru pārvadājumus ar zīmolu *Vivi*. Tomēr nedienu iemesli meklējami salīdzinoši senā pagātnē, un tie ietekmējuši uzņēmuma darbu daudz gadu garumā.

Ziņu aģentūra LETA informē, ka *AS Pasažieru vilciens* 2012. gadā noslēdza 34 elektrovilcienu un 7 dizelvilcienu iepirkuma līgumu ar Spānijas kompāniju *CAF*. Diemžēl noslēgtais līgums neatbilda prasībām un sākotnējam nolikuma, tādēļ to anulēja. 2013. gada novembrī tika izsludināts jauns vilcienu iepirkums.

2014. gada 1. jūlijā ar uzņēmumu *Stadler* tika noslēgts līgums, kas noteica, ka *AS Pasažieru vilciens* uz 15 gadiem nomās 25 elektrovilcienu. Tomēr arī šis darījums netika veikts, un 2015. gadā *Pasažieru vilciens* izsludināja trešo iepirkumu. Taču 2017. gadā Satiksmes ministrija iejaucās plānotajā iepirkumā. Satiksmes ministrijas ziņojumā, kuru valdībā izskatīja 2017. gada 6. jūnijā, minēts, ka elektrovilcienu iegāde negatīvi ietekmēs valsts budžetu laika posmā no 2019. līdz 2023. gadam.

Kā ziņoja LETA, 2019. gadā Iepirkumu uzraudzības birojs deva atļauju *Pasažieru vilcienam* slēgt līgumu ar *Škoda Vagonka*. Līgums noteica

32 jaunu elektrovilcienu piegādi Latvijai. Pozitīva iznākuma gadījumā *Pasažieru vilciens* jauno sastāvu cerēja sagaidīt līdz 2020. gada beigām. 2022. gadā tika parakstīti grozījumi līgumā, kuri noteica, ka pirmie 23 vilcieni tiks piegādāti 2023. gada pirmajā pusē, atlikušie 9 vilcieni – gada otrajā pusē.

Taču 2023. gada septembrī, kad jau bija jākursē pirmajiem elektrovilcieniem, **satiksmes ministrs Kaspars Briškens** LTV raidījumā *Rīta Panorāma* paziņoja, ka jaunie vilcieni kursēs tikai no 2024. gada. To skaidroja ar sarežģīto sertifikācijas procesu. Šoreiz gan iznākums izrādījās veiksmīgāks un pirmie trīs

JAUNU ELEKTROVILCIENU IEVIEŠANA LATVIJĀ

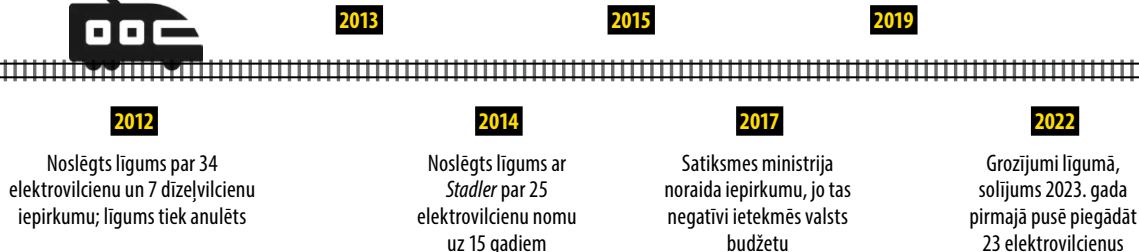


25. novembrī tiek izsludināts jauns vilcienu iepirkums, kurā piedalās divi ražotāji, taču tehnisku iemeslu dēļ abi tiek izslēgti no iepirkuma konkursa

Izsludināts trešais iepirkums

AS *Pasažieru vilciens* saņem atļauju slēgt līgumu ar *Škoda Vagonka* par 32 elektrovilcienu iegādi

Septembris – jauno elektrovilcienu vēl joprojām nav, solījums, ka tie kursēs no 2024. gada, decembris – trīs jaunie elektrovilcieni sāk pasažieru pārvadājumus



elektrovilcieni pārvadājumus sāka 2023. gada 15. decembrī. Pirmais pārvadājums tika izpildīts Tukuma dzelzceļa līnijā reisā Rīga (plkst. 10.59) – Dubulti (plkst. 11.33).

2024. gads nāca ar jauniem pavērsieniem. Vilcienu kavējumi bija pastāvīgi, pasažieri – neapmierināti un, lai nokļūtu no punkta A uz punktu B, reizēm izvēlējās citus pārvietošanās veidus. Pēc 11 jaunajiem elektrovilcieniem 2. janvārī tika konstatētas nepilnības. Līnijā Rīga–Skulte vilcieni kavējās aptuveni trīs stundas, jo kāds no jaunajiem vilcieniem bija salūzis. Nestrādāja arī klimata kontrole, pasažieri nesaņēma informāciju par notiekošo. Pēc šī atgadījuma Kaspars Briškens solīja tikties ar *Škoda Vagonka* pārstāvjiem. 26. janvārī izskanēja iespēja jaunos elektrovilcienus nosūtīt atpakaļ ražotājam. Janvārī vilcienu precizitātes rādītājs, kas atspoguļo, cik reisu ir izpildīti atbilstoši vilcienu kustības grafikam, bija 91,67 %.

Februārī vilcieniem tika novērsti defekti un veiktas dinamiskās pārbaudes. Pasažieru pārvadājumos izmantoja vien 8 no pieejamajiem 17 jaunajiem elektrovilcieniem.

AS *Pasažieru vilciens* Komunikācijas un mārketinga daļas vadītājs Edgars Butāns uzņēmuma pasažieru apkalpošanas kvalitāti vērtē šādi: “Tā kā valsts ir pasažieru pārvadājumu pasūtītāja, es teiktu, ka pasūtījumu kvalitāte būtu jāvērtē gan mums kā izpildītājiem, gan valstij kā pasūtītājam. Salīdzinot ar pagājušo gadu, pārvadāto pasažieru skaits ir pieaudzis. Tas liecina par paradumu, ka vilcienu satiksme tiek novērtēta.”

Savukārt AS *Pasažieru vilciens* valdes priekšsēdētājs Jānis Rodžers Grigulis 2024. gada

5. martā žurnālistiem paziņoja: “Esam izklūvuši no krīzes, kurā bijām nonākuši pēdējos mēnešos.” Taisnība, jo februārī vilcienu precizitāte bija palielinājusies līdz 98,36 %. Pēc lielajām ķībelēm ar elektrovilcienu ieviešanu pasažieru pārvadājumos pavasaris un vasara pagāja salīdzinoši mierīgi ar pāris nopietniem kavējumiem mēnesī.

Taču gada otrajā pusē lielākās problēmas bija Jelgavas līnijā. Portālā *Vivi* regulāri parādījās paziņojumi par vilcienu kavēšanos un atcelšanu tieši šajā vilcienu maršrutā.

SĒŽAMIES VIVI PASAŽIERU KRĒSLOS

AS *Pasažieru vilciens* ir moderns uzņēmums, kam saskaņā ar jauno zīmolu ir izveidota digitālā lietotne *Vivi*. Pasažieri vilcienos var izmantot bezmaksas internetu un uzlādēt mobilās ierīces. Ko gan vairāk varētu vēlēties? Atbilde ir pavisam vienkārša – efektīvu krīzes komunikāciju.

AS *Pasažieru vilciens* mājaslapā *Vivi.lv* pieejama informācija par uzņēmuma pakalpojumu kvalitātes standartiem. Trešajā nodaļā *Pakalpojumu precizitāte un vispārējie principi pakalpojumu traucējumu gadījumā* izcelts: “Būtiskas vilcienu kavēšanās vai atcelšanas gadījumā tiek informēti darbinieki attiecīgo maršrutu stacijās esošajās biļešu kasēs un informācija tiek publicēta [akciju] sabiedrības mobilajā lietotnē, oficiālajā tīmekļvietnē un atsevišķos gadījumos oficiāli reģistrētajos sociālo tīklu profilos.”

Vai šis ir pasažieru iespējām atbilstošs risinājums? Vai tiešām katram, kurš izmanto vilcienu, ir mobilais telefons ar iespēju izmantot lietotni *Vivi*? Ne visiem ir pieejams

internets telefonā, un bieži pievīl arī interneta pārklājums. Elektroniskās biļetes ir iespējams iegādāties arī citās lietotnēs, bet tajās netiek nodrošināta aktuālā informācija par vilcienu satiksmes traucējumiem. Tādējādi daļa pasažieru netiek informēti par vilcienu darbības traucējumiem un satiksmes izmaiņām.

Pakalpojumu sniedzējam būtu jānodrošina, ka ikviens klients ir informēts par notiekošo. Kā piemēru varētu minēt paziņojumu atskaņošanu stacijās. Ja šādas iespējas nav, tad atbildīgajai personai būtu jākomunicē ar pieturā esošajiem cilvēkiem. Tādējādi tiktu nodrošināta kvalitatīva klientu apkalpošana. Situācijās, kad vilciens apstāties starp divām stacijām, sliktākajā gadījumā – meža vidū, biļešu konduktoriem būtu jāapziņo visi pasažieri par radušos situāciju un uzņēmumam jānodrošina transports pasažieru nogādāšanai līdz tuvākajai stacijai.

2024. gada 27. novembrī Jelgavas dzelzceļa līnijā maršrutā Rīga–Jelgava tika kavēta un apturēta vilcienu satiksme. Pasažierus izsēdināja no vilciena Olaines stacijā ar solījumu, ka tiks norikoti autobusi, lai visi, kuriem nepieciešams, nokļūtu līdz Jelgavai. Diemžēl netika nodota informācija, kur autobusus gaidīt un cik ilgi tie ieradīsies. Visa komunikācija ar pasažieriem notika sociālās komunikācijas platformā *X.com*. Protams, šāds komunikācijas veids ir noteikts arī kvalitātes standartos, taču pasažieru sarakste ar AS *Pasažieru vilciens* komunikācijas platformā *X.com*, rakstot komentāru zem publicētās informācijas par autobusu norīkošanu uz Olaines staciju, liecina, ka uzņēmumam nebija izdevies atrast izeju no situācijas.



Ekrānuzņēmums no AS Pasažieru vilciens komunikācijas platformas X.com profila @ViviVilciens – pasažiera komunikācija ar uzņēmumu komentāru sadaļā zem publicētā paziņojuma par nosūtītajiem autobusiem

Edgara Butāna skaidrojums par *Vivi* vilcienu kavējumiem un pasažieru izsēdināšanu Olaines stacijā Jelgavas līnijā ir šāds: “Pārsvārā iemesli bija saistīti ar infrastruktūras tehnisko stāvokli un dažādām ar to saistītām avārijām. (...) Zinot to, ka konkrēts posms ir noteiktu laiku ciet, tad kas ir labāk – atstāt visus pasažierus Rīgā un apziņot, ka vilcienu satiksme pašreiz nav iespējama, vai tomēr aizvest daļu pasažieru līdz mājām Olainē un pārējos pasažierus pārvadāt ar alternatīvo transportu, kas pēdējos gadījumos bija autobusu satiksme?”

Arī vienai no raksta autorēm bijusi negatīva pieredze, ceļojot ar jauno *Vivi* vilcienu. Monta atceras: “2024. gada 13. novembra pusdienlaikā vilciens, kuram no Jelgavas uz Rīgu bija jāatiet pulksten 12.46, kā nebrauca, tā nebrauca. Lietotnē *Vivi* informācija liecināja par iepriekšējo vilciena atrašanos Olainē, jo tas gaidot preti braucošo vilcienu, kuram jau bija jābūt Jelgavas stacijā. Vilciens kavēšot aptuveni 45 minūtes. Tablo stacijā rādīja 29 minūšu kavējumu. Pulksten 13.25 vilciens iebrāca Jelgavas stacijā un devās ceļā uz Rīgu, taču brauca lēni, pirmajās stacijās stāvēja pat 10 minūtes. Vēlāk lietotnē *Vivi* parādījās informācija, ka vilcieni ir atcelti, pārcelti, kavē un to satiksme ir būtiski traucēta. Divas stundas vēlāk devos atpakaļ uz Jelgavu un Rīgā vilcienu gaidīju ilgāku laiku. Lietotnē rādīja, ka vilciens kavēsies 25 minūtes. Es teiktu, ka gaidīju ilgāk. Blakus stāvēja sievietes, kura šķita apjukusi. Pēc mirkļa apjautājās, vai nezinu, kas notiek. Pastāstīju, ka šodien kavē visi Jelgavas līnijas vilcieni. Viņa bija pārsteigta, jo nekādu informāciju nebija saņēmusi.”

Ne visi pasažieri informāciju par vilcienu kavēšanos saņem laikus, jo ne jau visi izmanto sociālās tīklošanās platformas.

Kas tiek darīts, lai nodrošinātu efektīvu komunikācijas stratēģiju? Edgars Butāns stāsta: “Galvenais komunikācijas limenis tiek īstenots vilcienos un stacijās. Uz peroniem ir dažādi apziņošanas kanāli, vilcienos tie ir audio un video kanāli. Arī konduktori pēc instrukcijas iespēju robežās cenšas iziet cauri salonam un informēt. Man jau šķiet, ka runa ir nevis par komunikāciju un apziņošanu, bet par šīm situācijām. Nevienam nepatīk, ka nonākšana galamērķī būs ar kaut kādu nobīdi. Sprotams, kādēļ pasažieri var būt neapmierināti. Jāņem vērā iemesls, kādēļ vilcieni nekursē. Es teiktu, ka pēdējā pusgada laikā mēs esam īpaši piestrādājuši, lai visus apziņotu, lai pasažieriem būtu informācija par to, kāda ir konkrētā vilciena plānotā kustība, prognozētie kavējumi un alternatīvais risinājums brīžos, kad mums ir izdevies sarunāt kādu autobusu, kurš var atbraukt un palīdzēt pasažieriem nokļūt galamērķī.”

Un tomēr daļa vilcienu pasažieru nav apmierināti ar komunikāciju un turpina sūdzēties gan par biļešu konduktoru, gan sociālo tīklu platformu kontu pārvaldītāja pieeju problēmu risināšanai un skaidrošanai.

JA VILCIENS KAVĒSIES...

Cilvēki vilcienu satiksmes pakalpojumus izmanto dažādu iemeslu dēļ. Kādam tā ir neatņemama ikdienas sastāvdaļa, lai nokļūtu no mājām līdz darbam vai skolai, cits izmanto šo transportlīdzekli tikai reizi gadā. Rīgas Centrālā dzelzceļa stacija ir piemērotāka vieta, lai noskaidrotu cilvēku pieredzi, tāpēc uzrunājām pasažierus. Lūk, viņu atbildes.

“Man ir bijuši gadījumi, kad vilciens aizkavējās, bet tas nebija ilgi, kādas piecas minūtes. Es nebiju skatījusies kaut kur, lai noskaidrotu, kāds ir kavējuma iemesls,” stāsta Santa.

“Es nekad neesmu saskārusies ar šādu [vilciena kavēšanās] problēmu!” atzīst Ligita.

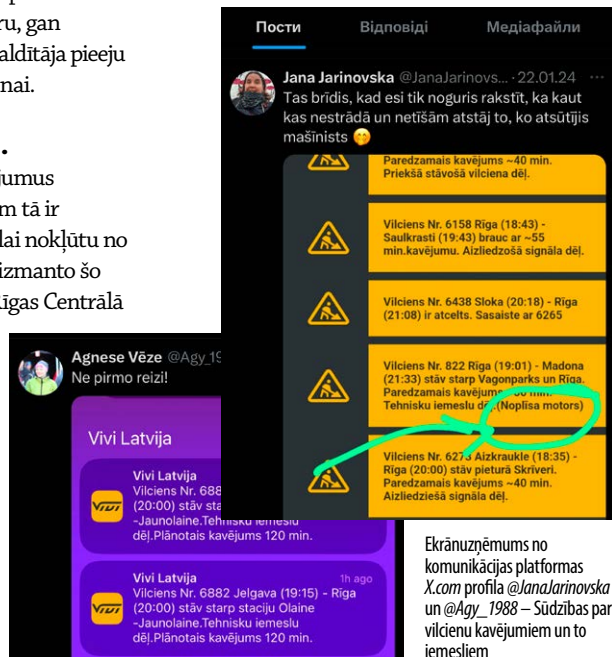
“Ļoti bieži sastopos ar šo problēmu! Es pat darbā priekšniekam jau pateicu, ka ik pa laikam kavēšu, jo nevar paredzēt, vai tas vilciens atbrauks laikā. Ja vilciens nepienāk kādas 10 minūtes, tad es skatos *aplīkacijā*. Šī problēma obligāti ir jārisina, bet es nebūšu tas, kurš varēs izdomāt risinājumu,” smiedamies stāsta Andris.

“Personīgi es reti saskaros ar šo problēmu, bet man ir darba kolēģi, kuri bieži kavē darbu, jo vilciens kavējas. Šī problēma ir jārisina, jo ir ietekmēta cilvēku ikdiena!” strikti nosaka Anna.

“Vienreiz, kad braucu apciemot ģimeni, man vilciens bija jāgaida veselu stundu. No sākuma biju domājusi, ka vilciens kavēs burtiski dažas minūtes, bet tad iegāju *aplīkacijā* un ieraudzīju, ka tas kavēs vienu stundu. Sapratu, ka nevēlos to gaidīt, un gāju uz autobusu, lai ātrāk nokļūtu pie ģimenes. Šī problēma ir obligāti jārisina,” uzsver kāds anonīms pasažieris.

“Es reti izmantoju vilciena pakalpojumus, jo esmu lasījusi par kavēšanās problēmām. Vilciena vietā ikdienā izmantoju starppilsētu autobusu, tas nekad nav pievilis!” atklāti nosaka Emīlija.

Sociālajos medijos cilvēki bieži izsakās par vilcienu kavējumiem, ar ko sastopas gandrīz katru dienu.



Tagad ir ieviesti vairāki uzlabojumi, piemēram, pieejama regulāri atjaunota informācija mobīlajā lietotnē, informatīvi plakāti vagonos par rīcību situācijā, kad vilciens kavē vai ir atcelts, un regulārās aptaujas par pakalpojumu kvalitāti. Tomēr situācijas, kurās pasažieri netiek informēti par izmaiņām vai ir spiesti gaidīt stacijās bez jebkādas informācijas, joprojām gadās un liecina par trūkumiem uzņēmuma komunikācijā ar pasažieriem un to apkalpošanā. ?

RSU

Sociālo zinātņu
sagatavošanās kursi



RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE



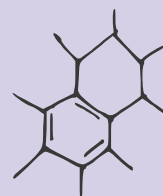
- * Jauno diplomātu līga
- * Juristu akadēmija
- * Topošo komunikatoru un žurnālistu skola
- * Radošās darbnīcas biznesā un mārketingā

pieraksties

RSU
jaunumiem

un uzzini pirmais

- ✓ Kā sagatavoties studijām RSU
- ✓ Informāciju par uzņemšanu
- ✓ Iespējas apmeklēt bezmaksas lekcijas



JA STUDĒT, TAD UZ VISIEM



**Piesakies studijām augstākajā kvalitātē
Rīgas Stradiņa universitātē!**



RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE

Piesakies pamatstudijām līdz **21. jūlijam**
rsu.lv