

Atbalsts jauniešiem, kuriem pietrūkst ģimenes rūpju



“Man
pietrūkst
pieaugušā,
kuram esmu
nozīmīgs.”

Vairāki tūkstoši jauniešu Latvijā pieaug bez atbalstošas ģimenes

Kādēļ jauniešiem ir nepieciešams atbalsts?

Jaunieši ir mūsu sabiedrības nākotnes virzītājspēks. Viņu vērtības, motivācija un skatījums uz dzīvi noteikts to, kāda būs mūsu sabiedrība un valsts.

Bieži mazāk aizsargāti jaunieši, kuriem pietrūkst ģimenes rūpju un atbalsta, saskaras ar izaicinājumiem patstāvīgas dzīves uzsākšanā. Viņiem pietrūkst gan emocionāls, gan praktisks motivēta pieaugušā atbalsts, lai viņi izaugtu par stiprām personībām, kā arī prasmju un zināšanu, lai uzsāktu neatkarīgu dzīvi un patstāvīgi pieņemtu sev labvēlīgus lēmumus.

Šie jaunieši var tikt vairāk pakļauti dažādiem riskiem un nelabvēlīgām ietekmēm, tāpēc mūsu atbalsts ir īpaši svarīgs.

VIDEO: [Kas ir mazāk aizsargāts jaunietis?](#)



80% jauniešu, kuri pabeiguši mentorprogrammu, uzskata, ka mentors ir pozitīvi ietekmējis viņu nākotnes plānus

2025

Ko jaunieši saka par mentorprogrammu?



Liene, bijusī mentorprogrammas dalībniece

"16 gados tiku izņemta no ģimenes un nonācu jauniešu namā.

Biju nomākta un nevēlējos neko. Mentore man parādīja, ka es varu darīt un sasniegt vairāk, nekā biju domājusi.

Mentorprogramma dod jaunas iespējas un zināšanas, kuras nevar iegūt internetā, ko pat grāmatās nevar izlasīt. Tie ir dzīvi cilvēki ar dzīvām pieredzēm - labākais, ko jauniešiem var dot. Šodien esmu daudz labāka sevis versija, kā biju pirms programmas."

“

"Tās ir nereālas sajūtas, kad tu jūti, ka kāds par tevi rūpējas. Es sāku pamanīt, ka šī pasaule ir pavisam citā krāsā - skaistākā un spožākā."

Matīss, mentorprogrammas dalībnieks

"Pirms mentorprogrammas es biju klusa un noslēgusies no sevis un apkārtējās pasaules. Šo divu gadu laikā mentorprogrammā esmu kļuvusi drosmīgāka, atvērtāka un pozitīvi skatos uz savu nākotni."

Antra, mentorprogrammas dalībniece

VIDEO: [Jauniešu stāsti](#)

[Kas mainījās jaunietales Lienes dzīvē?](#)

Mūsu mentori

Mentori ir augsti motivēti pieaugušie ar dažādu profesionālo pieredzi, kuri brīvprātīgi strādā ar jauniešiem mentorgada ietvarā. Mēs nodrošinām mentoru apmācību un nepieciešamo atbalstu, lai viņi būtu labi sagatavoti darbam ar jauniešiem.

VIDEO: [Kas ir mentors?](#)



"Tas ir mazumiņš, ko varu dot, lai Latvija kļūtu labāka, lai mūsu jaunieši un līdz ar to arī mūsu nākotne kļūtu labāka. Būt mentoram ir lieliska iespēja mums visiem būt miljonāriem. Es savas miljons sekundes ziedoju, atbalstot jauniešus."

Brīvprātīgā mentore Linda



"Mentoring man nozīmē lielāku piepildījuma sajūtu ikdienā. Tā ir lieliska iespēja tiešā veidā palīdzēt un sniegt atbalstu otram. Uzskatu, ka tā ir vērtīga pieredze, kas ļauj pašam pilnveidoties un iepazīt to, cik dažāda ir vide mums apkārt.

Ar saviem darbiem un pat vienkāršu būšanu blakus otram, mēs šo vidi varam padarīt labāku."

Brīvprātīgais mentors Edgars

Rezultāti

Pateicoties brīvprātīgo darbam, ziedotājiem un sadarbības partneriem, esam atbalstījuši **vairāk nekā 700 jauniešu**. Mūsu programmā piedalās jaunieši no visiem Latvijas reģioniem.

Mentorprogrammai var būt izšķiroša nozīme jaunieša dzīvē. Prasmes, zināšanas un pieredze, motivācija un emocionālais atbalsts, ko jaunieši saņem programmā, var izmainīt viņu skatījumu un palīdzēt pieņemt labākus lēmumus savas nākotnes veidošanai.

Mentorprogrammas rezultāti katram jauniešim ir individuāli. Tie var izpausties kā nepieciešamo prasmju apgūšana, lai jauniešis pilnvērtīgi varētu parūpēties par sevi, praktiskas iemaņas personīgā budžeta plānošanai, veselīga dzīvesveida uzsākšana, smēķēšanas atmešana, profesionālā ievirze karjeras veidošanā un pat jaunieša lielāko sapņu piepildīšana.

Jauniešu atbalsta pieaugums pēdējos trīs gados:

- 2022.gadā - 38 jaunieši
- 2023.gadā - 68 jaunieši
- 2024.gadā - 84 jaunieši

90% jauniešu, kuri pabeiguši
mentorprogrammu, ieteiktu to saviem
vienaudžiem



Ko mēs darām?

Kopš 2010. gada mēs strādājam ar jauniešiem no sociālā riska grupām, kuriem pietrūkst ģimenes rūpju. Mūsu misija ir palīdzēt šiem jauniešiem veiksmīgi uzsākt patstāvīgu dzīvi, nodrošinot emocionālu un praktisku atbalstu.

Mūsu mentorprogramma ir vienīgā Latvijā, kas nodrošina individuālu brīvprātīgā mentora atbalstu vismaz viena gada garumā. Šī programma palīdz jauniešiem attīstīt prasmes, pašapziņu un zināšanas, kas nepieciešamas, lai veiksmīgi iekļautos sabiedrībā pēc ārpusģimenes aprūpes.

Mūsu vērtības:

SPĒCINĀT - stiprināt jauniešu pašapziņu, sniedzotiem zināšanas un prasmes.

IEDVESMOT - rosināt jauniešus ieguldīt savānākotnē jau tagad.

MOTIVĒT - atbalstīt jauniešus patstāvīgas dzīvesuzsākšanā.



Mūsu komanda



Biedrību "Mentor Latvia" pārstāv mērķtiecīgi cilvēki, kuri vēlas radīt pārmaiņas pasaulē, pasargāt jauniešus no atkarību izraisošām vielām un pavērt viņiem citas iespējas dzīvē.



Edīte Zvirbule

Brīvprātīgā mentore un
"Mentor Latvia"
izpilddirektore



Liene Bērziņa

Mentorprogrammas
vadītāja



Zane Ozola

Komunikācijas vadītāja



Evelīna Zvirbule

Sociālo mediju mārketinga
speciālists



Kristiāna Priekalne

Mentorprogrammas
vadītāja



Annija Rubene

Mentorprogrammas
vadītājas asistente

Kādēļ atbalstīt mentorprogrammu?

Kļūstot par jauniešu atbalstītāju un mūsu sadarbības partneri, jūs:

- Dotu iespēju mazāk aizsargātiem jauniešiem augt un paplašināt redzesloku.
- Palīdzētu jauniešiem uzsākt patstāvīgu dzīvi un vieglāk iekļauties sabiedrībā.
- Mazinātu atkarību un depresijas risku jauniešu vidū.
- Radītu pozitīvas pārmaiņas sabiedrībā.
- Veicinātu mentorprogrammas atpazīstamību.

Ja jūsu uzņēmuma vērtības saskan ar mūsu vērtībām un esat ieinteresēti ieguldīt Latvijas nākotnē, atbalstot jauniešus, kuriem pietrūkst ģimenes rūpju, veicināt viņu izaugsmi un labklājību, kas ilgtermiņā radīs pozitīvas pārmaiņas sabiedrībā, aicinām pievienoties "Mentor Latvia" draugu kopienai.

VIDEO: [Kā izlietojam ziedojumus?](#)



Jaunieši mentorprogrammas laikā kļūst drošāki, viņiem paaugstinās pašapziņa, ir augstāka motivācija mācīties un zemāka nosliece uz depresiju.

Mūsu sadarbība veicinās
jauniešu izaugsmi un radīs
pozitīvas pārmaiņas sabiedrībā.

ledvesmo augt!



Par iespējamo sadarbību sazinieties ar "Mentor Latvia" izpilddirektori:

EDĪTE ZVIRBULE

Tel.+371 26819993

e-pasts: edite.zvirbule@mentor.lv

Biedrība "Mentor Latvia"
Alberta iela 13, Rīga, LV-1010

www.mentor.lv



2025