

Centrālās statistikas pārvaldes dati liecina, ka mūsu valstī 35% bērnu dzīvo kopā ar vienu vecāku, vecvecāku, aizbildni vai adoptētāju.

2020. gadā veiktajā tautas skaitīšanā secināts, ka izplatītākais ģimenes tips ir viens vecāks ar vienu vai vairākiem nepilngadīgiem bērniem, kas sastāda 23,6%, tajā skaitā vientuļie tēvi ir 3-4%. Salīdzinot ar 2011. gadu, viena vecāka ģimeņu īpatsvars, īpaši vientuļo māšu, būtiski palielinājies, jo 2011.gadā tādas ģimenes bija 15,4%.

Vientuļo ģimeņu pieaugums saistīts ar vairākiem faktoriem: Latvijā ir augstākie šķiršanās rādītāji Eiropas Savienībā (2019.

Viena vecāka ģimenes īpatsvars ir vislielākais

gadā 3,1 šķiršanās lūgumu uz 1000 iedzīvotājiem gadā, kur gandrīz pusē gadījumu bija nepilngadīgi bērni); augsta ārpus laulības dzimstība (ap 40% bērnu ik gadu dzimst ārpus laulības); kā arī augsta emigrācija (vairāk nekā ceturtdaļa no aizbraukušajiem ir vīrieši vecumā 25-44 gadi, no kuriem 1/3 bija precējušies).

Vienam vecākam audzināt bērnu nozīmē saskaršanos ar virkni izaicinājumu: finansiālām grūtībām, laika trūkumu, jo bieži vien jāstrādā vairākās darbvietās, sociālā atbalsta tīkla trūkumu, lielāku emocionālu spriedzi, jo atbildība pilnībā gulstas uz vienu vecāku.

Māmiņu kluba Labdarības

fonda vadītāja Sandija Salaka "Druvai" atzīst, ka fondā pēc palīdzības visbiežāk vērsas vecāki, kuri bērnus audzina vieni. Vērtējot, kādas problēmas rada krīzes situācijas sievietēm mātēm, izkristalizējās vairākas:

- sarežģītumi attiecībās, līdzatkarība,
- dzīve pēc šķiršanās,
- cīņa par saskaršmi ar bērniem, juridiskie jautājumi,
- depresivitāte, motivācijas trūkums, pašapziņas trūkums "izlist" no krīzes,
- mammas invaliditāte.

Palīdzību mammas lielākoties lūdz, ja nepietiek pārtikas un aprūpes piederumu zīdaiņa vecuma bērniem; ja bērnam ir invaliditāte, ja nepieciešama rehabilitācija, specifiskas speciālistu konsultācijas, ko neapmaksā valsts.

Sandija Salaka teic: "Pārsvārā sniedzam psiholoģisko atbalstu, jo cilvēkam krīzes situācijā ir vajadzīgs spēks iziet no tās. Mūsu komandā strādā krīzes profesionāļi un sociālais darbinieks, kas izvērtē katru gadījumu, un pat

jad, ja fonds nevar palīdzēt, sniedzam visaptverošu informāciju, ko māmiņai darīt tālāk, kur vērsties. Tomēr, izvērtējot katru situāciju atsevišķi, ja ir vajadzība, sniedzam materiālo palīdzību."

Centra "Dardedze", kas sniedz psiholoģisku atbalstu bērniem un vecākiem, pārstāve Anda Avena vērtē: "Nevarētu teikt, ka vecāki, kuri bērnus audzina vieni, būtu kā īpaši izdalāmi - viņu situācijas ļoti atkarīgas no tā, vai iesaistās otrs bērna vecāks, kā arī pārējā ģimene un citi tuvie cilvēki. Ja vecākam ir zināšanas, prasmes un atbalsts no apkārtējiem cilvēkiem, tad jautājumus par bērnu ir mazāk izaicinājumu. Turpretī "karojošas" šķiršanās gadījumos un situācijās, kad vecāks bērnu audzina patiešām viens, nepieciešams lielāks speciālistu atbalsts."

Labklājības ministrija par nepieciešamo un pieejamo atbalstu vecākiem, kuri bērnu audzina vieni, skaidro: "Vecākiem, kuri par bērnu rūpējas vieni, Latvijā valsts atbalsts tiek sniegts, vērtē-

jot konkrētos apstākļus. Tā, piemēram, viena vecāka nāves gadījumā valsts piešķir apgādnieka zaudējuma pensiju vai valsts sociālā nodrošinājuma pabalstu; gadījumā, ja kāds no vecākiem nepilda Civillikumā noteikto pienākumu un nenodrošina bērnu ar uzturlīdzekļiem un ja tiesas nolūmuma par uzturlīdzekļu piedziņu izpilde nav iespējama, valsts izmaksā uzturlīdzekļus no uzturlīdzekļu garantiju fonda."

Labklājības ministrija arī uzsver, ka ikvienam bērnam ir tiesības zināt abus vecākus. Tā kā pēc pieejamiem datiem ap 4% bērnu ik gadu tiek reģistrēti bez paternitātes ieraksta, paredzēts valsts atbalsts, lai segtu izdevumus, kas rodas paternitātes noskaidrošanai. Labklājības ministrija arī skaidro, ka Latvijā esošā sociālā drošības sistēma cilvēkiem, kuriem finanšu līdzekļi ir nepietiekami ikdienas vajadzību nodrošināšanai, var vērsties pēc palīdzības pašvaldībā. □

Pieejams psiholoģiskais atbalsts

Cēsu novada pašvaldības aģentūras "Sociālais dienests" Ģimeņu atbalsta nodaļas vadītāja Elita Rancāne vērtē, ka Cēsīs ap 35% ģimeņu, tikpat cik vidēji valstī, bērnus audzina viens vecāks. No ģimenēm, kas ir Ģimenes atbalsta nodaļas redzeslokā, 33% gadījumu bērnus audzina viens no vecākiem.

Elita Rancāne skaidro, ka šobrīd Cēsīs atsevišķs atbalsts vecākam, kurš audzina atvases viens, nav. Tomēr vecāki, kuri atbilst pašvaldības saistošajos noteikumos noteiktajām sociālajām grupām, piemēram, daudz bērnu ģimenes, trūcīgas, maznodrošinātas ģimenes, ģimenes, kuras audzina bērnu invalīdu, var saņemt pašvaldības noteikto atbalstu, kas pieejams iepriekš minētajām sociālajām grupām (brīvpusdienas skolās, vecāku maksas atlaidi bērnu dārzos, atbalstu mācību līdzekļu iegādei, u.c. atbilstoši situācijai). Tāpat E.Rancāne atzīmē: "Kā atbalstu atbilstoši ģimenes individuālajām vajadzībām varam nodrošināt sociālā darbinieka, psihologa konsultācijas, sociālā rehabilitētāja un ģimenes asistenta atbalstu dažādu prasmju pilnveidošanā." Turklāt šogad Ģimenes atbalsta nodaļā vēl ir plānots realizēt sociālo prasmju veicināšanas programmu vecākiem "Attiecību pilnveidošanas treniņgrupa", un tajā paredzēts iesaistīt tos vecākus, kuri ir nodaļas redzeslokā. Tāpat septembrī tiešsaistē sākusies fonda "Plecs" nodarbības "Vecāku izglītības programma", ko finansē pašvaldība.

Elita Rancāne skaidro, ka arī Cēsu pašvaldība jau iepriekš plānoja nodrošināt atbalsta grupu nodarbības vecākiem, kuri vieni audzina bērnus, bet līdz šim to nav izdevies gan tā-

pēc, ka trūkst atbilstošu speciālistu, gan nepietiekama finansējuma dēļ, kā arī "Covid-19" ierobežojumi ir kavējuši šīs idejas īstenošanu klātienē: "Bet mēs turpināsim meklēt risinājumus un iespējas."

Vērtējot, kāds atbalsts visvairāk varētu būt nepieciešams tieši tiem vecākiem, kuri bērnus audzina vieni, Ģimeņu atbalsta nodaļas vadītāja atzīmē vairākus aspektus. E.Rancāne vērtē: "Visbiežāk vecāks paliek viens ar bērniem vecāku šķiršanās dēļ. Tā ietekmē visu ģimenes sistēmu. Šķiršanās ir sarežģīta emocionāli, un ne tik bieži pēc šķiršanās vecākiem ir laba sadarbība. Tāpēc būtu ieteicams piedāvāt palīdzību jau šķiršanās procesa laikā, palīdzot tā labākai norisei un turpmākai iesaistei bērnu audzināšanā. Lai sniegtu atbalstu ģimenēm tādu domstarpību un strīdu risināšanā, kas skar bērnu intereses, ieteicama būtu mediatora palīdzība ģimenes strīdos. To patlaban bez maksas valsts programmas ietvaros nodrošina sertificēti mediatori, un mediācija iespējama arī tiešsaistē."

Tāpat ir pieejama ģimenes psihoterapija, ko nodrošina Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcijas Konsultatīvā nodaļa. Savukārt mūsu pašvaldībā būtu nepieciešams atbilstoši atbalsta pakalpojumus, programmas vecākiem šķiršanās laikā, lai mazinātu šķiršanās negatīvo ietekmi uz bērniem un pašiem vecākiem. Nepieciešamas būtu arī atbalsta programmas vecākiem, kuri vieni audzina bērnus, lai vieglāk pielāgotos laikam pēc šķiršanās. Atsevišķos gadījumos, kad ģimenei ir nepietiekams sociālā atbalsta tīkls, vēlams būtu auklītes pakalpojums, lai vecāks var veltīt laiku arī sev un nedaudz atpūsties." □

Spēt visu vienlaicīgi

"Druva" uzrunāja māmiņas, kuras audzina bērnu vienas, aicinot dalīties redzējumā par lielākajiem izaicinājumiem un būtiskāko nepieciešamo atbalstu.

ANNA (vārds mainīts): "Negribētos rakstīt tikai sliktas lietas, bet man liekas, ka viena vecāka ģimenēm praktiski nav nekāda atbalsta. Ja, piemēram, daudz bērnu ģimenēm ir 3+ karšu, kura jau ietver dažādus atvieglojumus, skolās un bērnu dārzos brīvpusdienas, atlaidi elektrības maksai un citus atvieglojumus, tad ģimenes, kurās ir viens vecāks, nevar saņemt neko, ja vien neietilpst trūcīgo vai maznodrošināto statusā. Bet finansiālas grūtības, grūtības iztikt un nodrošināt ģimeni var rasties arī tad, ja ienākumi ir lielāki nekā minimālie. Ja vecāks ir viens, tad visus maksājumus, visus izdevumus jāspēj segt no vienas algas vai arī jāstrādā vairāk nekā viena slodze. Es esmu izmēģinājusi abējādi: gan strādāt vairāk, gan iztikt ar vienu algu. Un abos gadījumos ir bijuši posmi, kad ir milzīga spriedze, jo kaut kam nepietiek, kaut ko nevar atļauties, nerunājot tikai par izklaidi - pulciņi, kultūras pasākumi, ekskursijas -, bet, piemēram, arī brilles, zobārsti."

Un šis satraukums par finansēm nāk komplektā ar tādu milzīgu atbildības sajūtu, brīžiem izmisuma sajūtu par to, kā vispār būt labam vecākam, esot vienam pašam, pagūt visu izdarīt, kvalitatīvi pavadīt laiku ar bērnu, sniegt bērnam visu ne-

pieņemamo atbalstu, uzmanību.

Es ļoti novērtētu, ja būtu kādi atvieglojumi arī viena vecāka ģimenēm, ja būtu pieejamas kādas bezmaksas atbalsta, pašpalīdzības grupas, psihologu konsultācijas vecākiem, kas bērnus audzina vieni. Esmu par to interesējusies, šāds piedāvājums diemžēl pieejams tikai Rīgā vai arī par maksu, ko es nevaru atļauties.

Spēku smeļos galvenokārt savās interesēs, to man ir daudz, un man arī nepatīk citus apgrūtināt ar savu nevarēšanu. Bet, protams, atbalstu sniedz arī manu vecāku ģimene un draugi, īpaši jau agrāk, kad vajadzēja izcilu menedžmentu, lai bērnus izņemtu no dārziņa, skolas, aizvestu uz pulciņiem vai pieskatītu, kad es biju darbā vai kādos kursos."

ILZE (vārds mainīts): "Ikdienā es nejutu, ka bērnus audzinātu viena, jo pie tā ir tik pierasts, ka ikdienu rit savu gaitu - emocionāli, finansiāli un fiziski es rēķinos ar sevi, nevis vēl kādu. Protams, es nedzīvoju uz vientuļas salas, man apkārt ir cilvēki - gan radi, gan draugi -, tāpēc bērniem ir iespēja pavadīt laiku arī ar citiem cilvēkiem, kādreiz varu sarunāt, ka bērnus noteiktu brītiņu pieskata, un nenoliegšu, kādreiz, kad viss sakrīt kopā, ir nācies lūgt arī finansiālu palīdzību. Jā, reizēm es pamostos jau nogurusi, jo apziņos, lai kādi pārbaudījumi nāks, tie man būtībā jāatrisina vienai. Un tas kādreiz nav tikai finansiāli, bet arī emocionāli grūti, tomēr tāda sajūta ir tikai atsevišķos brīžos."

Kad Rīgā sākās nodarbības vecākiem, kuri audzina bērnu vieni, arī man bija iespēja tās apmeklēt. Liels bija pārsteigums

par ieteikumu izveidot tādu kā atbalsta tīklu - cilvēkus, pie kuriem varu vērsties noteiktās situācijās. Esmu tā mācīta, ka jātiec galā pašai un lūgt palīdzību ir savā ziņā apkaunojoši, bet tur speciālistes skaidroja, ka nē, mums nav jābūt visur un vienmēr visu varošām un varošiēm (grupā bijām gan mammas, gan tēti). Atbalsta tīklā var būt radi, bet var būt arī draugi, forša kaimiņiene, jebkurš cilvēks, pie kā var vērsties noteiktās situācijās. Un apziņa, ka tu neesi viens, tiešām ir atvieglojoša.

Finansiāli ļoti noderētu atbalsts mācību gada sākumā, jo viss kopā - kancelejas preces, apģērbs, apavi - ir jūtami izdevumi mēneša budžetā, lai gan, protams, cenšos šos izdevumus sadalīt garākā laika posmā. Lai gan daudz tiek domāts par psiholoģisko atbalstu, varu teikt, ka ir brīži, kad nav spēka pat atbalsta sarunai, jo ir simts un viena lieta, kas vienlaicīgi jāatrisina. Tad galīgi nepalīdz uzsišana pa plecu un teikšana - viss atrisināsies, viss būs labi.

Un tomēr, lai gan ir grūtāki brīži, kopumā ikdienu sniedz daudz prieka un bērni patiešām ir tāda vārds neapprakstama laime. Un savā ziņā tā ir liela privilēģija - baudīt šo laimi katru dienu." □

Lappusi sagatavojusi
IVETA ROZENTĀLE

Projektu finansē
Mediju atbalsta fonds
no Latvijas valsts
budžeta līdzekļiem

MAF
Mediju atbalsta fonds