

# KĀ PALĪDZĒT CILVĒKIEM AR INVALIDITĀTI

*Rokasgrāmata kristīgajām draudzēm*

## **KĀ PALĪDZĒT CILVĒKIEM AR INVALIDITĀTI**

Rokasgrāmata kristīgajām draudzēm

© 2012, Wings for Wheels, Jaunatne ar Misiju

Redaktors: Ailita Kuka

Izdevējs: YWAM, Wings for Wheels

Dizains un salikums: Ansis Imaks

ISBN: 978-9984-49692-4

ISBN 978-9984496924



9 789984 496924 >

# Saturs

IEVADS .....	4
ROKASGRĀMATAS MĒRĶIS.....	5
KAS IR “WINGS FOR WHEELS”.....	6
KO MĒS DARĀM .....	6
KALPOŠANA CILVĒKIEM AR INVALIDITĀTI BĪBELES SKATĪJUMĀ.....	7
KAS IR INVALIDITĀTE .....	8
ŠĶĒRŠĻI, KAS APGRŪTINA IKDIENU CILVĒKIEM AR INVALIDITĀTI .....	16
KĀPĒC DRAUDZĒS IR TIK MAZ CILVĒKU AR INVALIDITĀTI .....	17
KĀ PANĀKT, LAI CILVĒKI AR INVALIDITĀTI JUSTOS GAIDĪTI JŪSU DRAUDZĒ .....	17
KĀ SĀKT ĪSTENOT RŪPES PAR CILVĒKIEM AR INVALIDITĀTI.....	18
NOVĒRSIET FIZISKOS ŠĶĒRŠĻUS!.....	18
KĀ IESAISTĪT DRAUDZI.....	20
KO DRAUDZĒ VAR DARĪT CILVĒKI AR INVALIDITĀTI.....	21
SEPTIŅI MĪTI, KURU DĒĻ KRISTĪGĀS DRAUDZES PĀRĀK MAZ UZMANĪBAS PIEVĒRŠ KALPOŠANAI CILVĒKIEM AR INVALIDITĀTI.....	21
DESMIT PRAKTISKI PADOMI, KĀ KĻŪT PAR DRAUDZI, KAS IR ATVĒRTA UN PIEJAMA CILVĒKIEM AR INVALIDITĀTI.....	22
CILVĒKU AR INVALIDITĀTI DRAUGU SVĒTĪBAS.....	24
LIECĪBAS .....	25
KONTAKTINFORMĀCIJA.....	31
ROKASGRĀMATĀ IZMANTOTIE AVOTI .....	32

# IEVADS

Ja visus pasaules cilvēkus ar invaliditāti sapulcinātu kopā kā vienu tautu, tad šajā tautā būtu 650 miljoni vīriešu, sievietes un bērnu. Tā būtu iedzīvotāju skaita ziņā trešā lielākā valsts pasaulē pēc Ķīnas un Indijas (Pasaules Veselības organizācijas statistika).

## Šo tautu raksturotu vairākas īpašas iezīmes. Proti:

- tā būtu visneizglītotākā, jo jaunattīstības valstīs cilvēkiem ar invaliditāti izglītības iespējas ir ļoti ierobežotas vai to nav vispār;
- tajā būtu pasaulē viszemākais nodarbināto skaits no kopējā iedzīvotāju skaita;
- tā būtu visnabadzīgākā tauta pasaulē, jo cilvēki ar invaliditāti ir trūcīgākie no trūcīgajiem;
- tai būtu visierobežotākās iespējas izmantot jebkāda veida transportu (atkal nabadzība);
- tā būtu vismazāk evaņģelizētā tauta, no kuras tikai neliels skaits cilvēku ir draudzes locekļi...

## Vai šie fakti neliek aizdomāties?

Neliela daļa no šīs 650 miljonu lielās tautas dzīvo arī Latvijā, tepat mums līdzās. Šķiet, statistika joprojām nespēj izsekot līdzi, cik tieši Latvijā ir cilvēku ar invaliditāti, jo viņu skaits nemitīgi mainās. Aplēses norāda uz aptuveni **120 000** cilvēku, kas tik nelielai valstij kā Latvija ir pārāk liels, lai to ignorētu. Statistika rāda tikai skaitļus un diagnozes, bet aiz katra cipara un diagnozes ir konkrēts cilvēks ar savu likteni.

**120 000** bērnu, jauniešu un pieaugušo, sievietes un vīriešu; ja viņus visus sapulcinātu kopā, tā būtu Daugavpils – otrā lielākā pilsēta pēc Rīgas. Tās iedzīvotāju lielāko daļu raksturotu zems izglītības līmenis, niecīgas darba un peļņas iespējas, nabadzība, ierobežotas pārvietošanās iespējas, izolētība no sabiedrības. **Tikai retais no viņiem būtu dzirdējis evaņģēlija vēsti** un vēl mazāk būtu to, kam ir iespēja aktīvi iesaistīties kristīgo draudžu dzīvē.

Valsts likumdošanas un sociālo institūciju uzdevums ir nodrošināt cilvēktiesības arī cilvēkiem ar invaliditāti, bet tikai kristīgās draudzes var viņiem pasludināt Labo Vēsti un palīdzēt atrast Dieva paredzēto vietu Kristus Miesā – draudzē. Tikai kristieši var pastāstīt šiem cilvēkiem par Kristu, kurš piedod grēkus un dod mūžīgās dzīvības cerību. Nav normāli, ja krogi, kazino un tamlīdzīgas vietas cilvēkiem riteņkrēslos ir pieejamākas nekā dievnami.

**Cilvēki ar invaliditāti Latvijā ir ļoti plašs un maz apgūts misijas lauks. Bet Jēzus pavēle ir: ejiet pie visiem, pasludiniet visiem, dariet par mācekļiem visus!**

## ROKASGRĀMATAS MĒRĶIS

Ja Latvijā ir tik daudz cilvēku ar invaliditāti, kas nav dzirdējuši evaņģēliju, nav redzami draudžu dievkalpojumos un nevar aktīvi iesaistīties draudzes darbā, tam acīmredzot ir kādi iemesli. Viens no galvenajiem ir neinformētība. Mēs nezinām, ka cilvēku ar invaliditāti ir tik daudz, nezinām, kā viņi dzīvo, kādas ir viņu problēmas un vajadzības un kā viņiem palīdzēt.

**Nezināšanas** dēļ veidojas **nepareizi priekšstati**, un nepareizi priekšstati kļūst par iemeslu **bailēm**. Nezināšana noved pie **kļūdām**, bet bailes kļūdities neļauj aktīvi, mērķtiecīgi un efektīvi rīkoties.

Rokasgrāmatu esam veidojuši ar cerību, ka tā palīdzēs kļūst zināšanai, nepareizus priekšstatus un aizspriedumus pret cilvēkiem ar invaliditāti. Mūsu mērķis būs sasniegts, ja šeit iekļautā informācija palīdzēs kristīgo draudžu vadītājiem, kalpotājiem un citiem draudzes locekļiem ieraudzīt cilvēkus ar invaliditāti tā, kā viņus redz Dievs, un, ja šeit atrodamie praktiskie ieteikumi kalpos par iedrošinājumu un palīdzību, **lai evaņģēlijs, draudzes un baznīcas kļūtu pieejamas arī cilvēkiem ar dažāda veida invaliditāti**, mēs būsim sasnieguši iecerēto rezultātu.

# KAS IR WINGS FOR WHEELS

**Wings for Wheels (Spārni riteņiem)** ir Dieva aicinājums, kalpošana, kurā Viņš kopš 2007. gada ir apvienojis kristiešus, kuriem rūp, lai cilvēki ar invaliditāti dzirdētu evaņģēlija vēsti un varētu iegūt mūžīgo dzīvību.

**Wings for Wheels** ir viena no starptautiskās kristīgās kustības „Jaunatne ar misiju” darba nozarēm Latvijā, kas par savu uzdevumu ir izvirzījusi darbu ar cilvēkiem, kam ir invaliditāte, iepazīstinot viņus ar kristīgajām vērtībām un ar dažādu izglītojošu un radošu aktivitāšu palīdzību sekmējot viņu integrāciju sabiedrībā.

**Wings for Wheels** ir kalpošana cilvēkiem ar invaliditāti, kuri dzīvo mūsu vidū, sabiedrības aizmirsti un bez pienācīgas uzmanības no kristiešu kopienas.

**Wings for Wheels** uzdevums ir palīdzēt cilvēkiem ar invaliditāti iepazīt Dievu un Dieva unikālo plānu viņu dzīvei. Paralēli tam Wings for Wheels cenšas pievērst kristiešu uzmanību šai „neredzamajai” sabiedrības daļai informējot, izglītojot un iedrošinot.

## KO MĒS DARĀM

**Nometnes.** Katru vasaru cilvēkiem ar invaliditāti (galvenokārt ar kustību traucējumiem) Latvijā tiek rīkota nedēļu ilga nometne. Šīs nedēļas laikā viņiem ir iespēja dzirdēt lekcijas, kas palīdz labāk iepazīt Dievu un pašiem sevi, kā arī piedalīties dažādās radošās un sportiskās aktivitātēs, izbaudīt mazliet ekstrēmus piedzīvojumus un vienkārši labi pavadīt laiku. Daudziem mūsu nometņu dalībniekiem šis ir lielākais un skaistākais gada notikums.

**Fizioterapija.** Wings for Wheels vadītājs Kaspars Apinis, paklausot Dieva aicinājumam, ir apguvis fizioterapeita specialitāti, lai varētu palīdzēt tieši cilvēkiem ar kustību traucējumiem. Fizioterapijas laikā Kasparam ir izdevies pastāstīt par Kristu arī tiem, kurus ar sludināšanu vien aizsniegt neizdotos.

**Mājas grupa.** Lielākā daļa ēku Latvijā joprojām nav pielāgotas tā, lai būtu pieejamas cilvēkiem riteņkrēslos. Diemžēl tas pats sakāms arī par dievnamiem, jo tikai daži ir atbilstoši pielāgoti. Wings for Wheels mājas grupa dod iespēju cilvēkiem, kas pārvietojas riteņkrēslā, būt sadraudzībā ar kristiešiem un mācīties iepazīt Dievu un Viņa vārdu.

**Informēšana.** Mēs informējam kristīgās draudzes un sekmējam kristiešu izpratni par cilvēkiem ar invaliditāti un viņu vajadzībām. Informēšanas mērķis ir sniegt kristiešiem zināšanas, kas nepieciešamas, lai varētu sekmīgi kalpot cilvēkiem ar invaliditāti un mazinātu iespēju kļūdīties, sākot darīt jaunas un nezināmas lietas.

Šie ir galvenie, bet ne vienīgie mūsu darbības virzieni, un ar laiku to noteikti kļūs vairāk. Dieva redzējums ir grandiozs, un Viņam nekad netrūkst plānu, ideju un projektu, kas aicina kristiešus uz ticību un mīlestību.

## KALPOŠANA

### CILVĒKIEM AR INVALIDITĀTI BĪBELES SKATĪJUMĀ

**„Kalpojiet cits citam mīlestībā”** – tā ir pavēle, kas attiecas uz ikvienu. Draudze, kurai raksturīga Kristus līdzietība, neuzskatīs, ka cilvēki ar invaliditāti ir nepilnīgi, nevērtīgi vai varbūt pat Dieva kļūda. Cilvēki ar invaliditāti ir kā platforma, uz kuras Dievs var demonstrēt Savu dziedinošo spēku vai atklāt Savu varenību cilvēka nevarībā.

Kad saskaramies ar ilgstošu vai pastāvīgu invaliditāti, tiek pārbaudīta mūsu ticība. Taču mūsu ticībai un darbiem ir jāizpaužas, pastiepjot līdzjūtīgu roku pretī cilvēkiem ar invaliditāti.

#### **Draudzes vadības uzdevums ir:**

- pieņemt cilvēkus ar invaliditāti un palīdzēt viņiem;
- motivēt draudzi uzņemt viņus savā vidū, palīdzot piedalīties draudzes dzīvē un aktivitātēs.

**Ja gribam piepildīt Kristus Lielo Pavēli pasludināt evaņģēliju „visai radībai” (Marka 16:15), mēs nevaram paiet garām šai sabiedrības daļai.**

Kristīgā draudze bez cilvēkiem ar invaliditāti nav pilnīga. Kultūrā, kurā tiek pielūgts fiziskā ķermeņa skaistums, mazināta cilvēka dzīvības vērtība un kura lepojas ar „brīviem uzskatiem”, draudzei ir jāizstāv bezpalīdzīgie, ievainojamie, beztiesiskie, tostarp cilvēki ar invaliditāti. **Viņi ir radīti pēc Dieva līdzības, viņi ir cienījami, vērtīgi un izredzēti, un Dievam ir nodoms viņu dzīvei.**

Jāsaprot, ka jebkura veida invaliditāte ievieš savas korekcijas: cilvēks ar invaliditāti nevar darīt visu tāpat kā citi, un viņa vajadzības ir jārisina citādi, nekā to pieņemts darīt cilvēkiem, kuriem nav nopietnu veselības traucējumu. Lai draudze kļūtu atvērta un draudžu nami pieejami cilvēkiem ar invaliditāti, ir nepieciešamas vismaz būtiskākās priekšzināšanas gan par cilvēkiem ar invaliditāti, gan par viņu vajadzībām un to, kā tās pareizi risināt.

Pirms cenšaties palīdzēt cilvēkiem ar invaliditāti, vispirms pajautājiet, kā to labāk darīt!

## **KAS IR INVALIDITĀTE**

Invaliditāte ir fiziska vai mentāla rakstura defekts, kad funkcionāli vai attīstības traucējumi būtiski ierobežo vienu vai vairākas galvenās aktivitātes cilvēka dzīvē. Invaliditāte var izpausties neskaitāmos veidos, un to var izraisīt dažādi faktori, piemēram, iedzimtība, dzemdību traumas, slimības, vardarbība, nelaimes gadījumi, grēks un sātana ietekme, kā arī novecošana.

Dažāda veida invaliditāte izraisa atšķirīgus veselības traucējumus, kas var būt nelieli, vidēji vai ļoti smagi. Invaliditāte var būt pārejoša vai uz mūžu.

Šī rokasgrāmata nav iecerēta kā medicīnas enciklopēdija, kurā uzskaitīti visi iespējamie invaliditātes veidi un to simptomi. Mūsu nodoms ir vērst uzmanību uz galvenajām grupām, kādās tiek iedalītas invaliditātes, un sniegt



ieteikumus saskarsmē ar cilvēkiem, kam ir kāda invaliditāte.

**Fiziska invaliditāte.** Personai ar fizisku invaliditāti ir traucētas kustības un pārvietošanās spējas.

### **SASKARSME AR CILVĒKU RITENKRĒSLĀ**

- Runājiet ar šo cilvēku pašu, nevis ar viņa pavadoni, ja viņam tāds ir.
- Ja iespējams, apsēdieties tā, lai jūs atrastos otra cilvēka acu līmenī.
- Nesteidzieties stumt viņa riteņkrēslu, iepriekš nepajautājot, vai viņam ir vajadzīga palīdzība.
- Ja gribat palīdzēt, pajautājiet, vai viņš to vēlas un kā jūs varat viņam palīdzēt. Nejūtieties neērti un neapvainojieties, ja jūsu piedāvājums netiek pieņemts.
- Ja tas nav dzīvības un nāves jautājums, kad galvenais ir nekavējoša rīcība, tad, pirms metaties viņam klāt, lai vestu, celtu vai nestu, pajautājiet, vai to vajag darīt un **kā** to pareizi darīt. **Cilvēks riteņkrēslā nav mēbele.**
- Vedot cilvēku riteņkrēslā lejup pa slīpu virsmu, cieši turiet riteņkrēsla rokturus, lai tas neripotu pārāk ātri. Ja slīpums ir pārāk stāvs, drošāk riteņkrēslu atgāzt uz pakalējiem riteņiem vai vadīt atmuguriski. Spēja noturēt līdzsvaru cilvēkiem ar invaliditāti ir atšķirīga, tāpēc iepriekš pajautājiet, kā būtu labāk, pareizāk un drošāk.
- Cilvēki ar invaliditāti var izmantot palīglīdzekļus, piemēram, riteņkrēslu, spieķi vai elektroniskos saziņas mehānismus, kas palīdz kompensēt viņu invaliditāti un lielā mērā ir gandrīz daļa no viņu ķermeņa. Tāpēc nespēlējieties, nepārvietojiet, neizmantojiet un citādi nemanipulējiet ar palīglīdzekļiem bez paša lietotāja atļaujas.
- Neatbalstieties pret riteņkrēslu kā pret sienu, stenderi u.c., jo tā ir šī cilvēka privātā telpa.
- Nejūtieties neērti cilvēka invaliditātes dēļ un neignorējiet viņu kā personu. Tas, ka kādam ir nepieciešams palīglīdzeklis, nenozīmē, ka jūs nevarēsiet atrast kopīgu sarunas tēmu.
- Nelietojiet banālo frāzi „piekalts pie riteņiem” u.tml., jo cilvēkam, kurš nevar paiet, riteņkrēsls nodrošina pārvietošanās brīvību.

**Cerebrālā bērnu trieka (CBT)** ir invaliditāte, kas ietekmē ķermeņa kustības un muskuļu koordināciju. Atkarībā no tā, kura smadzeņu daļa ir skarta, invaliditāte var būt viegla un gandrīz nemanāma vai ļoti smaga, kad cilvēks nespēj runāt, nespēj izmantot rokas vai staigāt. Lielākajai daļai cilvēku ar CBT ir pilnīgi normālas prāta spējas.

### **SASKARSME AR CILVĒKU, KAM IR CEREBRĀLĀ TRIEKA**

- Runājiet ar viņu pašu, nevis ar viņa draugu vai pavadoni.
- Esiet pacietīgs un dodiet viņam nepieciešamo laiku, lai patstāvīgi paveiktu kādu uzdevumu.
- Padomājiet, kā pielāgot dažādas aktivitātes, lai tajās varētu piedalīties cilvēki ar invaliditāti.

**Redzes invaliditāte** izpaužas kā dažādi redzes traucējumi vai pilnīgs ak-lums. Neredzīgie vai cilvēki ar redzes traucējumiem apkārtējo pasauli uztver ar citiem maņu orgāniem.

### **SASKARSME AR NEREDZĪGU VAI VĀJREDZĪGU CILVĒKU**

- Runājiet ar cilvēku, nepaceļot balsi. Ja kāds neredz, tas nenozīmē, ka viņš arī nedzird.
- Vēršoties pie šī cilvēka, uzrunājiet viņu vārdā, un, ja neesat labi pazīstami, nosauciet savu vārdu.
- Nebaidieties lietot tādas frāzes kā „uz redzēšanos” vai „drīz redzēsimies”, jo arī neredzīgie savā ikdienas valodā bieži lieto vārdus, kas attiecas uz redzi un redzēšanu.
- Nekad neņemiet šo cilvēku aiz rokas! Ļaujiet viņam turēties jums pie rokas; tā viņš ies nedaudz aiz jums, un jūsu ķermeņa kustības ļaus viņam noprast, kas būs tālāk. Pajautājiet, vai viņš vēlas, lai jūs viņam dotu mutiskas norādes par to, kas atrodas priekšā.
- Centieties sniegt konkrētas virziena norādes. Ja ir jāpagriežas, pasakiet konkrēti – pa labi vai pa kreisi.
- Ja iespējams, izvairieties no eskalatoriem un rotējošām durvīm.
- Palīdziet viņam, ejot pa kāpnēm, vadot roku pa margām, ja viņš to vēlas (iepriekš pajautājiet). Piedāvājot apsēsties, uzlieciet viņa roku uz krēsla atzveltnes vai roku balsta.

- Divi lielākie šķēršļi, ar ko sastopas cilvēki ar redzes invaliditāti, ir pārvietošanās ar sabiedrisko transportu un drukātie materiāli, kas nav pieejami Braila rakstā vai audio formātā.

**Dzirdes invaliditāte** izpaužas kā daļējs vai pilnīgs dzirdes zaudējums, kas traucē uztvert un saprast skaņas.

### **SASKARSME AR CILVĒKU, KAM IR DZIRDES TRAUCĒJUMI**

- Lai pievērstu sev nedzirdīga/vājdzirdīga cilvēka uzmanību, viegli pieskarieties viņam pie pleca vai pamājiņiet ar roku.
- Runājiet lēni un skaidri, atrodoties tieši pretī, lai viņš varētu lasīt no jūsu lūpām.
- Arī tiem cilvēkiem, kas prot lasīt no lūpām, būs vieglāk, ja lietosiet zīmju valodu, mīmiku, žestus utt.
- Esiet pacietīgs, varbūt jums nāksies atkārtot, ja sarunu biedrs nebūs sapratis.
- Pat ja līdzās ir zīmju valodas tulks, runājiet ar nedzirdīgo cilvēku pašu, bez starpniekiem.
- Uzmanieties no pārpratumiem! Galvas palocīšana ne vienmēr nozīmē „Es saprotu”.
- Ja nedzirdīgā cilvēka runa ir neskaidra, neizliecieties, ka saprotat. Palūdziet atkārtot, līdz esat sapratis.

**Mācīšanās traucējumi.** Cilvēkiem ar šo invaliditāti ir grūti mācīties vai uztvert informāciju. Šī „neredzamā” invaliditāte var ietekmēt personas spēju klausīties, domāt, runāt, lasīt, rakstīt vai rēķināt, bet tā nav attīstības invaliditāte.

### **SASKARSME AR CILVĒKU, KAM IR MĀCĪŠANĀS TRAUCĒJUMI**

- Izrādiet labvēlīgu attieksmi un iedrošiniet.
- Ievērojiet, ko cilvēks ir izdarījis pareizi, un uzslavējiet par to.
- Virzot un dodot norādījumus, dariet to vienkārši un tieši, izmantojot pēc iespējas vairāk maņu orgānu.
- Rēķinieties ar viņu ierobežojumiem un esiet pacietīgi, elastīgi un spriediet reāli.

- Noskaidrojiet, kas viņus interesē, un radiet viņiem iespējas iesaistīties sarunā un ņemt līdzdalību draudzes rīkotajās aktivitātēs.

**Intelektuālās attīstības invaliditāte.** Cilvēkiem ar attīstības invaliditāti ir mentālās/prāta vai psihiskās veselības traucējumi, kas parasti ir nopietni un uz mūžu. Šo invaliditāti raksturo ierobežotas intelektuālās iemaņas un pielāgošanās prasmes.

**Intelektuālās attīstības invaliditāte nav garīga invaliditāte.** Lai gan cilvēkiem ar intelektuālās attīstības invaliditāti ir atšķirīgas pakāpes intelektuālās spējas, viņu gars ir pilnīgi vesels. Daudzi cilvēki ar intelektuālās attīstības invaliditāti spēj saprast kristīgo teoloģiju un mācību un atrasties sadraudzībā ar Jēzu. Viņus var kristīt ar pārliecību, ka viņi tic Dievam.

### **SASKARSME AR CILVĒKU, KAM IR INTELEKTUĀLĀS ATTĪSTĪBAS INVALIDITĀTE**

- Izvēlieties tēmu, kas, jūsuprāt, varētu interesēt šo cilvēku.
- Izsakieties skaidri un saturīgi. Atkārtojiet svarīgāko un izmantojiet spilgtus piemērus.
- Neizturieties vīzdegunīgi; runājiet ar viņu kā ar cilvēku un ar pieaugušo – kā ar pieaugušo.
- Runājiet ar viņu, pat ja viņš nespēj mutiski atbildēt.
- Atcerieties, ka cilvēks ar intelektuālās attīstības traucējumiem vispirms ir personība, tāpēc runājiet ar viņu kā ar līdzvērtīgu.
- Labai komunikācijai ir vajadzīgi vismaz divi, tāpēc dodiet cilvēkam ar intelektuālās attīstības invaliditāti laiku un iespēju pateikt, ko viņš vēlas.
- Reizēm var būt grūti saprast viņa teikto, tāpēc esiet pacietīgs; nesteidziniet viņu un nesteidzieties pats.
- Paturiet prātā, ka cilvēki ir personības, tādēļ ir svarīgi dot viņiem izvēles iespējas. Dažiem cilvēkiem patīk sēdēt priekšējās rindās, citiem – aizmugurējās. Lielākā daļa vēlas sēdēt kopā ar saviem draugiem. Ļaujiet cilvēkiem ar invaliditāti sēdēt tur, kur viņi vēlas.
- Esiet iecietīgi, ja cilvēki ar intelektuālās attīstības traucējumiem dievkalpojuma laikā uzvedas mazliet neorganizēti. Ja viņu uzvedība

ir nepiemērota, lai kāds viņiem mierīgi paskaidro, kāda uzvedība ir piemērota. (Cilvēks, kas sēž viņiem līdzās, var nodemonstrēt atbilstošu uzvedību.) Atcerieties, mēs esam Kristus miesa, un mums ir jāpieņem citam cita atšķirības.

- Dažiem cilvēkiem ar intelektuālās attīstības traucējumiem dievkalpojuma laikā var būt nepieciešams palīgs, kas būtu kopā ar viņiem.

**Nenovērtējiet par zemu Svētā Gara darbību cilvēka dzīvē!** Dievs spēj cilvēkiem ar intelektuālās attīstības traucējumiem atklāt tādas patiesības, kas reizēm pārsniedz mūsu intelekta robežas.

**Autisms** ir viena no mācīšanās traucējumu formām, pazīstama arī kā autiskā spektra traucējums (AST). No malas cilvēki ar autismu ne ar ko neatšķiras no citiem. Autisms ietekmē cilvēka domāšanu un uztveri, spriestspēju un uzmanību. Cilvēkiem ar AST ir grūti saprast sociālās situācijas un tikt galā ar pēkšņām izmaiņām plānos un ikdienas ritmā. Viņiem bieži piemīt paaugstināts jūtīgums pret skaņu, gaismu, smaržu vai pieskārienu. Viņu intelektuālās attīstības koeficienta (IQ) līmenis var būt kā zems, tā ļoti augsts. Autisms nav mentāla slimība. Cilvēki ar AST var būt ļoti saprātīgi un uzticami. Viena no raksturīgākajām autismā iezīmēm ir indivīda tieksme nošķirties no apkārtējās sabiedrības. Tomēr drīzāk tā ir nespēja uz savstarpēju saskarsmi, nevis apzināta nošķiršanās. Diemžēl cilvēkus, kas sirgst ar autismu, apkārtējie bieži nesaprot un atstumj.

### **KĀ KĻŪT PAR DRAUDZI, KURĀ CILVĒKI AR AUTISMU JUSTOS GAIDĪTI**

- Pārbaudiet **gaismas katrā telpā**, jo īpaši fluorescējošās, vai tās neraustās. Lūdzu, nomainiet tās! (Tas palīdzēs arī cilvēkiem ar epilepsiju.)
- **Trokšņu** līmenis. Ja dievkalpojuma laikā var notikt kaut kas neparasts, ir vēlams cilvēkus ar AST par to iepriekš brīdināt.
- **Ēka un telpas**. Izrādiet viņiem telpas, lai viņi zina, kas kur atrodas. Parādiet, ja kaut kas ir mainījies.
- **Dievkalpojuma kārtība**. Paskaidrojiet viņiem, kur apsēsties, kad

jāceļas, kad jāapsēžas, kas kurā brīdī jāsaka u.c. Iedodiet viņiem lapiņas ar vienkāršu instrukciju vai, vēl labāk, lai kāds apsēžas viņiem līdzās un mierīgi pasaka priekšā, kas jā dara. Ir cilvēki, kuriem informāciju vieglāk izlasīt, ja tā ir drukāta uz gaišzila, nevis balta papīra.

- **Viņi visu uztver ļoti tieši;** viņu prātā veidojas attēls, nevis vārdi. Tāpēc sarežģītākus tekstus viņiem, ja nepieciešams, pēc tam jāizskaidro vieglāk saprotamā valodā, vai, ja iespējams, nosūtot dievkalpojuma satura pārstāstu pa e-pastu.
- **Saasināts jūtīgums.** Viņus satrauc negaidīti notikumi, pat negaidīts apskāviens vai rokasspiediens. Tāpēc, pirms viņus apskaujiet, paspiežat roku vai citādi fiziski pieskaraties, pajautājiet, vai viņi to vēlas.
- **Atpūtas telpa.** Reizēm viņiem vajag pabūt vieniem. Būtu labi, ja viņi zinātu, ka ir kāda telpa, kur viņi var atpūsties un nomierināties.
- **Socializācija.** Tā kā cilvēki ar autismu nespēj citus labi uztvert vai dzirdēt, tad viņiem ir ļoti apgrūtināti atrasties sabiedrībā. Viņu ķermeņa valoda var atšķirties no citiem, viņi var izvairīties no acu kontakta, bet tā nav jāuztver kā nepieklājība.
- **Izsakieties tieši un precīzi.** Ko esat apsolījis, to izpildiet, un neatstājiet viņus neziņā par notiekošo. Atcerieties, ka cilvēki ar autismu visu uztver burtiski, tāpēc nesakiet: „Piezvanīšu kaut kad šonedēļ!”, bet nosakiet konkrētu dienu un laiku un centieties tad arī piezvanīt. Brīdiniet, ja kaut kas mainās.
- **Atbalsts.** Viņiem būs vieglāk, ja draudzē būs kāds mierīgs un saprotošs cilvēks, kas var viņiem būt līdzās un sniegt nepieciešamo atbalstu, kaut ko parādīt, paskaidrot u.c. Respektējiet ar autismu sirgstošo cilvēku konfidencialitāti un privātumu.

**Epilepsija** ir izplatīta neiroloģiska patoloģija, kam raksturīga tendence uz atkārtotām lēkmēm. Epilepsijas lēkmi var raksturot kā pārejošu nervu sistēmas dezorganizāciju, ko izraisa pēkšņa, pārmērīga un haotiska cerebrālo neironu izlāde. Par epilepsijas cēloni var kļūt arī galvas trauma un smadzeņu audzēji. Lielākoties lēkmes ilgst tikai dažas minūtes, un daudzi ar epilepsiju sirgstošie iepriekš jūt to tuvošanos un var izvairīties no ievainojumiem. Lēkmes lielākoties var kontrolēt vai novērst ar medikamentu palīdzību.

## JA CIVĒKAM IR SĀKUSIES EPILEPSIJAS LĒKME

- Saglabāriet mieru un nomieriniet arī citus cilvēkus, kas ir tuvumā. Neļaujiet apkārt drūzmēties pūlim.
- Palīdziet cilvēkam nogulties ērtā pozā un pagrieziet viņu uz sāniem, lai novērstu aizrīšanas ar siekalām. Reizēm cilvēks nespēj norīt siekalas un viņa lūpas kustas, līdz ar to ap muti var parādīties sāki burbulīši.
- Atbrīvojiet apkārtējo laukumu no cietiem un asiem priekšmetiem, pret kuriem šis cilvēks varētu savainoties. Palieliet zem viņa galvas spilvenu vai salocītu žaketi.
- Atraišiet no cieša apģērba, īpaši ap kaklu, jo tas var apgrūtināt elpošanu.
- Atcerieties, ka šim cilvēkam var būt grūti elpot, tāpēc var mainīties viņa ādas krāsa.
- Necentieties ar varu neko iespiest viņam starp zobiem. Nav taisnība, ka cilvēks, kam uznākusi lēkme, var norīt savu mēli. Cenšoties nospiest mēli uz leju, var traumēt zobus.
- Izsauciet medicīnisko palīdzību, ja
  1. lēkme turpinās ilgāk par piecām minūtēm,
  2. vienai lēkmei seko nākamā,
  3. cilvēks guvis ievainojumus.
- Necentieties uzsākt mākslīgo elpināšanu, ja vien cilvēks pēc lēkmes nav pārstājis elpot.
- Pēc lēkmes cilvēks var būt apjucis un noguris, tāpēc atrodiet telpu, kur viņš varētu atpūsties, un neatstāriet viņu vienu.

**Kad runājat vai rakstāt par cilvēku, kam ir kāda veida invaliditāte**, izvairieties saukt viņu par invalīdu. Tā vietā lietojiet vārdu salikumu „cilvēks ar... + viņa invaliditātes apzīmējums”. Piem., cilvēks ar kustību / pārvietošanās traucējumiem, cilvēks ar attīstības invaliditāti, u.c., vai vienkārši cilvēks ar invaliditāti.

**Atcerieties, ka invaliditātes diagnoze nenosaka cilvēka identitāti. Cilvēki ar invaliditāti ir tādi paši cilvēki kā visi, tāpēc izturieties pret viņiem ar tādu cieņu, kādu jūs parādāt jebkuram citam.**

# ŠĶĒRŠĻI, KAS APGRŪTINA

## IKDIENU CILVĒKIEM AR INVALIDITĀTI

Ir virkne šķēršļu, ar ko sastopas cilvēki ar invaliditāti, vēlēdamies iekļauties sabiedrībā.

**Fiziskie šķēršļi**, kā ietves, kāpnes u.tml., kas apgrūtina izklūšanu, iekļūšanu un nokļūšanu konkrētās vietās vai telpās, ir vieni no apgrūtinājumiem, ar ko sastopas cilvēki ar invaliditāti. Šauri un nelīdzeni trotuāri, takas un ceļi, kvalitatīvu uzbrauktuvju trūkums, šauri lifti, nepielāgoti sabiedriskie transporti un apkārtējo cilvēku neuzmanība – tas viss rada problēmas cilvēkiem riteņkrēslos.

**Taktilās** (taustes) reljefās flīzes (pēc tām vadās cilvēki ar redzes invaliditāti) ir aizsegtas ar mēbelēm vai citiem priekšmetiem, un cilvēkiem ar invaliditāti paredzētās tualetes ir aizņēmuši cilvēki, kam tās nav domātas.

**Mentālās barjeras** var kavēt cilvēkus ar invaliditāti piedalīties aktivitātēs. Tam par iemeslu ir sirds dziļumos iesakņojusies pārliecība, ka viņi nav piemēroti un nevar piedalīties nekādos pasākumos un aktivitātēs. Apkārtējie, iespējams, domā līdzīgi, un tas tikai nostiprina cilvēku ar invaliditāti nevēlēšanos atstāt ierasto mājas vidi.

**Sociālās barjeras** galvenokārt izriet gan no mentālajām, gan fiziskajām barjerām, kas attur cilvēkus ar invaliditāti iziet sabiedrībā un iesaistīties sabiedriskās aktivitātēs. Šī iemesla dēļ apkārtējie var nospriest, ka nav nekādas vajadzības palīdzēt viņiem iekļauties sabiedrībā.

Mums ir jānovērš šie šķēršļi, kas kavē cilvēkus ar invaliditāti iekļauties sabiedrībā un piedalīties tās aktivitātēs. Viņiem, tāpat kā visiem, ir jābūt iespējai brīvi piedalīties visās dzīves norisēs.

**Cilvēkiem ar invaliditāti ir tādas pašas vajadzības un tiesības kā „veselajiem”, bet viņu iespējas nav tādas kā visiem. Nav tā, ka viņu vajadzības būtu īpašas, bet viņiem ir vajadzīga īpaša palīdzība.**



# KĀPĒC DRAUDZĒS

## IR TIK MAZ CILVĒKU AR INVALIDITĀTI

### Iemeslu ir daudz:

- Varbūt viņi nekad nav aicināti.
- Varbūt viņi nespēj iekļūt draudzes namā.
- Viņi var domāt, ka nespēj pilnvērtīgi piedalīties dievkalpojumos un draudzes dzīvē.
- Viņus var atturēt bailes no tā, ko citi par viņiem padomās.
- Varbūt viņi nespēj nokļūt līdz baznīcai.
- Varbūt viņi tur ir reizi bijuši, bet nav jutušies pieņemti un gaidīti.

Tam var būt vēl citi iemesli, bet katrā ziņā ne tas, ka konkrētās draudzes apkaimē nebūtu neviena cilvēka ar invaliditāti.

## KĀ PANĀKT,

### LAI CILVĒKI AR INVALIDITĀTI JUSTOS GAIDĪTI JŪSU DRAUDZĒ

#### Pamatā ir trīs faktori:

1. Pirmkārt un galvenokārt draudzes vadītājam ir jāuzskata cilvēkus ar invaliditāti par nozīmīgiem, jābūt pārlicinātam, ka arī viņiem ir liela loma draudzes ģimenē, un ir jābūt gatavam ļaut draudzē viņiem šo lomu aktīvi īstenot.
2. Draudzei ir jābūt gatavai sekot savam mācītājam, mīlēt un pieņemt cilvēkus ar invaliditāti, parādīt viņiem iejūtību, rūpes un nepieciešamo atbalstu.
3. Draudzei ir jāveic nepieciešamie pasākumi, lai novērstu fiziskos šķēršļus un padarītu savu namu pilnībā pieejamu.

# KĀ SĀKT ĪSTENOT

## RŪPES PAR CILVĒKIEM AR INVALIDITĀTI

Labs sākums būtu uzaicināt uz dievkalpojumu cilvēkus, kam ir pieredze kalpošanā cilvēkiem ar invaliditāti, un dot viņiem iespēju par to pastāstīt. Mēs esam pārliecinājušies, ka šādi dievkalpojumi daudziem palīdz ieraudzīt cilvēku ar invaliditāti vērtību un potenciālu.

Pēc šāda dievkalpojuma un tad, kad šī ideja draudzē jau ir nostiprinājusies, sapulciniet kopā tos draudzes locekļus, kas vēlētos aizsniegt cilvēkus ar invaliditāti sabiedrībā.

## NOVĒRSIET

### FIZISKOS ŠĶĒRŠĻUS!

- Ir ļoti vēlams, lai pie draudzes nama būtu uzbrauktuve. Ja pakāpieni ir vienīgā ieeja, tas cilvēkam riteņkrēslā ir milzīgs šķērslis. Tas draudzei var prasīt zināmu naudas ieguldījumu, tomēr tas ir svarīgi. Uzbrauktuvei nevajadzētu būt ļoti stāvai, un jūs redzēsiet, ka to novērtēs arī māmiņas ar bērnu ratiņiem un vecāki ļaudis.
- Ir jābūt tualetēm, kurās cilvēki ar invaliditāti var iekļūt un tās izmantot. Vai jūsu draudzē tādas ir? Vai cilvēks ar paralizētām kājām var savā riteņkrēslā aizkļūt līdz baznīcas tualetei, vai arī viņš atdursies pret smagām durvīm, kas veras uz āru, pret durvīm, kas ir pārāk šauras, lai pa tām varētu iekļūt riteņkrēslā, vai arī tualetē ir pārāk maz vietas, lai ar riteņkrēslu varētu manevrēt? Ierīkojiet durvis, kas pašas aizveras, kad cilvēks riteņkrēslā ir iekļuvis tualetē.
- Pieaiciniet profesionālu ergoterapeitu vai cilvēku ar invaliditāti, kas varētu palīdzēt izstrādāt pārbūves vai jaunas ēkas celtniecības plānus.
- Pārbaudiet savu baznīcu, cik pieejamas ir citas telpas tajā cilvēkiem

ar kustību traucējumiem – dievkalpojumu zāle, baptistērijs, kafejnīca, konferenču zāle, mācību telpas, mācītāja kabinets un citas telpas, kas bieži tiek izmantotas sapulcēm. Arī veicot šādu pārbaudi, palūdziet padomu kādam cilvēkam ar invaliditāti. Kur vislabāk būtu sēdēt cilvēkiem ar invaliditāti, un, kad draudze ceļas kājās, vai tie, kuri nevar piecelties, varēs redzēt vārdus uz projektorā ekrāna?

- Pierīkojiet stabilas un izturīgas margas pie katras uzbrauktuves vai pakāpieniem pie jūsu baznīcas!
- Ja starp autostāvvietu un draudzes ēku ir nožogojuma apmale, izveidojiet tur uzbrauktuvi vai tiešu ieeju namā.
- Ierīkojiet vājdzirdīgajiem cilvēkiem skaņas pastiprināšanas sistēmu ar austiņu palīdzību.
- Iezīmējiet baznīcas autostāvvietā vismaz divas vietas ieejas tuvumā, kas vienmēr būtu rezervētas cilvēkiem ar invaliditāti.
- Ja plānojat celt jaunu baznīcu vai paplašināt esošās ēkas, pārliecinieties, vai jūsu celtniecības komiteja ir ņēmusi vērā LR MK noteiktos vides pieejamības standartus cilvēkiem ar invaliditāti. Norādes par to, kā pielāgojamas telpas, ēkas un tām pieguļošā apkārtnē, varat atrast Invalīdu un viņu draugu apvienības „Apeiron” mājas lapā [www.videspieejamiba.lv](http://www.videspieejamiba.lv)

# KĀ IESAISTĪT DRAUDZI

- Atrodiet cilvēku, kas uzņemtos organizēt transportu cilvēkiem ar invaliditāti. Sākumā varbūt šādu cilvēku, par kuriem rūpēties, būs ļoti maz, bet ja jūsu nodoms aizsniegt cilvēkus ar invaliditāti būs paties, viņu skaits pieaugs. Noskaidrojiet, kur dzīvo cilvēki ar invaliditāti. Vai jūsu apkārtnē ir kāda sociālā māja cilvēkiem ar invaliditāti? Draudzes informatīvajās lapās pajautājiet, vai kāds pazīst cilvēku ar invaliditāti, kurš vēlētos tikt uz dievkalpojumiem. Gribētāju skaitam augot, būs nepieciešams izveidot rotācijas sistēmu. Centieties nepieļaut, ka vienam draudzes loceklim svētdienu pēc svētdienas jāatgādā kāds uz baznīcu. Tas ir pārāk apgrūtināši un var apslāpēt šī cilvēka vēlēšanos kalpot.
- Pieredzējušu cilvēku vadīti semināri. Nav vajadzības no jauna „izgudrot velosipēdu”; daudz vienkāršāk ir uzaicināt uz draudzi kādus, kam jau ir pieredze un kas labprāt tajā ar jums dalīsies.
- Uzaiciniet kādu neredzīgo vai cilvēku ar cita veida invaliditāti uzrunāt jūsu draudzes kalpošanas grupu. Vēl viena ideja ir uzaicināt kādu, kas profesionāli pārvalda zīmju valodu. Tas patiesi varētu iedvesmot ieinteresētos draudzes locekļus apgūt zīmju valodu.
- Vai jums ir zināmas ģimenes, kurās ir bērni ar invaliditāti? Bieži šiem vecākiem ir grūti atrast aukli, bet nav šaubu, ka arī viņiem šad un tad ir vajadzīgs brīvs vakars. Atrodiet cilvēkus, kurus varētu sagatavot palīdzēt šiem vecākiem.
- Laiku pa laikam draudzes informācijas standā izlieciet bukletus ar padomiem, kā palīdzēt draugam ar invaliditāti.
- Ja zināt kādu tuvākā apkārtnē dzīvojošu cilvēku ar invaliditāti, pieaiciniet dažus cilvēkus un noorganizējiet mīlestības projektu – sakopiet zālāju, paveiciet nelielus remontdarbus, nomazgājiet logus u.c.

# KO DRAUDZĒ VAR

## DARĪT CILVĒKI AR INVALIDITĀTI

Dievkalpojumu apmeklēšana ir tikai daļa no pilnvērtīgas iesaistīšanās draudzes dzīvē. Arī cilvēkiem ar invaliditāti ir, ko piedāvāt un līdzdalīt draudzes lielajai ģimenei. Viņi var būt labi eksperti sājpu un ciešanu pārvarēšanā. Pat ja viņi nevar runāt, viņi savas domas un atziņas var uzrakstīt, un dievkalpojumā kāds tās var nolasīt. Viņi var būt uzrakstījuši kādu dzejoli par savām attiecībām ar Jēzu, ko var nolasīt dievkalpojumā vai citā draudzes pasākumā. Daudziem cilvēkiem ar invaliditāti nākas ilgstoši atrasties guļus, līdz ar to viņiem ir daudz laika, šī dārgā īpašuma, kura mums, pārējiem, dzīves lielajā steigā un aizņemtībā bieži vien trūkst. Tādēļ viņi var daudz laika veltīt lūgšanām. Parūpējieties, lai viņi būtu informēti par lūgšanu vajadzībām draudzē. Tāpat šiem cilvēkiem var uzticēt baznīcas apmeklētāju sagaidīšanu pie durvīm.

Viens no uzdevumiem, ko daži cilvēki ar invaliditāti spēj veikt īpaši labi, ir kalpošana pie uzticības tālruņa, atbalstot un iedrošinot citus vai vienkārši uzklausot. Par svētību var būt arī viņu muzikālās prasmes, ko var izmantot dievkalpojumos, draudzes koncertos vai muzikālajā grupā. Citi būs priecīgi par iespēju palīdzēt virtuvē, mazgājot traukus vai pasniedzot ēdienus.

Ja padomāsi par to, ņemot vērā šo cilvēku talantus un spējas, atradīsies vēl daudzi citi uzdevumi, kuros viņi var būt noderīgi un kuros viņi var dalīties savā bagātīgajā pieredzē.

## SEPTIŅI MĪTI, KURU DĒĻ

### KRISTĪGĀS DRAUDZES PĀRĀK MAZ UZMANĪBAS PIEVĒRŠ KALPOŠANAI CILVĒKIEM AR INVALIDITĀTI

**1. Manai draudzei nav vajadzīgo cilvēku un resursu.** Katrā draudzē ir cilvēki, kam Dievs ir piešķīris talantu, prasmes un vēlēšanos kalpot cilvēkiem ar invaliditāti.

**2. Tas neietilpst manas draudzes redzējumā.** Jēzus mūs sūtīja sludināt Viņa evaņģēliju visiem cilvēkiem. „Jo visi ir grēkojuši”, „visi ir miruši savos grēkos un pārkāpumos”, tāvad visiem ir vajadzīgs Glābējs.

**3. Man ir jābūt ar invaliditātes pieredzi vai arī nepieciešama speciāla izglītība.** Cilvēks ar invaliditāti pirmkārt ir personība, nevis viņa fiziskais stāvoklis. Viņa dvēseles un gara vajadzības ir tādas pašas kā citiem.

**4. Manā draudzē tāda kalpošana nav vajadzīga.** Jēzus kalpoja slimajiem un pavēlēja arī Saviem mācekļiem darīt to pašu.

**5. Cilvēki ar invaliditāti būs par apgrūtinājumu, viņi nevar būt noderīgi mūsu draudzē.** Cilvēki ar invaliditāti bieži vien ir cīņas spara, pacietības un neatlaidības paraugs. Viņi ir apzinīgi un uzticami. Viņi var būt labi sarunu biedri un draugi.

**6. Cilvēki ar invaliditāti neko nevar iemācīties.** Viņi spēj domāt, uztvert, saprast, ticēt un apliecināt.

**7. „Es baidos!”** Tās vienkārši ir bailes no nezināmā. Mīlestība aizdzina bailes.

## **DESMIT PRAKTISKI PADOMI, KĀ KĻŪT PAR DRAUDZI, KAS IR ATVĒRTA UN PIEJAMA CIVĒKIEM AR INVALIDITĀTI**

**1. Radiet sirsnīgu, draudzīgu un patīkamu vidi.** Uzņemiet cilvēku ar invaliditāti gluži tāpat kā jūs uzņemtu jebkuru citu. Ļaujiet cilvēkiem ar invaliditāti just, ka viņi jūsu draudzē ir mīlēti, iederīgi un pieņemti.

**2. Noorganizējiet draudzes darbiniekiem un brīvprātīgajiem semināru** par cilvēkiem ar invaliditāti un viņu vajadzībām. Iepazīstieties ar galvenajām uzvedības normām saskarsmē ar cilvēkiem ar invaliditāti. Uzaiciniet uz draudzi cilvēkus, kas labi pārzina cilvēku ar invaliditāti vajadzības. Iegādājiet-

ties informatīvos materiālus par kalpošanu cilvēkiem ar invaliditāti.

**3. Sekmējiet pieejamību!** Veiciet pielāgošanu, kur tas nepieciešams. Iedomājieties, ka sēžat riteņkrēslā vai jums ir grūti pārvietoties, un veiciet vajadzīgās izmaiņas. Ja nepieciešams, pielāgojiet galveno ieeju, dievkalpojumu zāli, tualetes un nodarbību telpas.

**4. Dodiet cilvēkiem ar invaliditāti iespēju kalpot!** Iesaistiet cilvēkus ar invaliditāti kalpošanā kā sagaidītājus un vietu ierādītājus. Aiciniet cilvēkus ar invaliditāti palīdzēt izdalīt Svēto Vakarēdienu. Uzticiet cilvēkiem ar invaliditāti nolasīt dievkalpojumā paredzētās Rakstu vietas. Aiciniet cilvēkus ar invaliditāti pastāstīt par savu pestīšanu. Iesaistiet cilvēkus ar invaliditāti slavēšanas un lūgšanu komandās.

**5. Parūpējieties par izdales materiāliem,** kas atbilstu cilvēku ar invaliditāti vajadzībām. Parūpējieties par to, lai būtu pieejamas Bībeles lielā drukā vai Braila rakstā. Izdrukājiet dziesmu lapas cilvēkiem ar vāju redzi. Padomājiet, kā nodrošināt ar dzirdes aparātiem cilvēkus, kas slikti dzird.

**6. Dievkalpojuma zālē paredziet vietas cilvēkiem riteņkrēslos.** Saīsiniet pāris solus vai dažās rindās izņemiet krēslus, lai cilvēki riteņkrēslos varētu sēdēt līdzās saviem tuviniekiem un draugiem.

**7. Pacientieties atrast cilvēku, kas zīmju valodā varētu tulkot** nedzirdīgajiem un vājdzirdīgajiem. Ļaujiet zīmju tulkam nostāties labi apgaismotā vietā, kas redzama no jebkuras vietas dievkalpojuma zālē.

**8. Vispārīgi komunikācijas un saskarsmes padomi.** Izturieties pret cilvēkiem ar invaliditāti tāpat, kā jūs izturētos pret jebkuru citu cilvēku. Runājiet ar cilvēku, kuram ir invaliditāte, nevis tikai ar viņa vecākiem vai aprūpētājiem. Saskarsmē ar šiem cilvēkiem jūties brīvi, nenaspringstiet. Neaizraujieties ar tādiem tēlainiem izteicieniem kā „fiziski ierobežots” vai „citādi spējīgs” (nekā veselie). Pievērsiet uzmanību personai, nevis viņa invaliditātei.

**9. Norīkojiet palīgus autostāvvietā.** Gādājiet par to, lai būtu pavadoņi,

kas palīdzētu cilvēkiem ar invaliditāti izklūt no automašīnām. Ja nepieciešams, piedāvājiēt iespēju stumt viņu riteņkrēslu. Nodrošiniēt riteņkrēslu tiem, kam ir grūti staigāt.

**10. Piedāvājiēt draudzes locekļiem iespēju kļūt par draugu vai atbalsta personu** tiem, kam ir nepieciešama palīdzība. Izmantojiēt asistentus, lai palīdzētu cilvēkiem ar invaliditāti piedalīties dievkalpojumos. Izveidojiēt draugu komandu bērniem ar invaliditāti svētdienskolas nodarbību telpās.

## CILVĒKU

### AR INVALIDITĀTI DRAUGU SVĒTĪBAS

**Svētīgi** tie, kas pacietīgi un uzmanīgi uzklausa mani, kaut arī man ir grūti runāt, jo tas ļauj man noticēt, ka, ja es neatlaidīgi centīšos, es tikšu saprasts.

**Svētīgi** tie, kas nesteidzina mani un necenšas visu izdarīt manā vietā, jo bieži man ir vajadzīga nevis palīdzība, bet tikai vairāk laika.

**Svētīgi** tie, kas ir man līdzās, kad es sāku kaut ko jaunu un neizmēģinātu, jo manas neveiksmes būs nieks salīdzinājumā ar tiem brīžiem, kad es pārsteigšu citus un pats sevi.

**Svētīgi** tie, kas lūdz manu palīdzību, jo mana lielākā vajadzība ir būt noderīgam.

**Svētīgi** tie, kas saprot, ka man nav viegli izteikt savas domas vārdos.

**Svētīgi** tie, kas ar smaidu iedrošina mani mēģināt vēlreiz.

**Svētīgi** tie, kas neatgādina man, ka es jau divreiz esmu uzdevis vienu un to pašu jautājumu.

**Svētīgi** tie, kas ciena un mīl mani tādu, kāds es esmu, nevis tādu, kādu viņi vēlētos mani redzēt.



# LIECĪBAS

Šajā pasaulē es ierados 1956. gada pavasarī. Mana mamma ar kolhoza priekšsēdētāju brauca zirga pajūgā, zirgs satrūkās no pretimbraucošās mašīnas, ragavas uzkrita mammai virsū. Rezultāts: es nestaigāju, raustu valodu, bojāta centrālā nervu sistēma. Manā ģimenē visi skaitījās katoļticīgi, un bērnībā es mācījos tā saucamos „pātarus”, dziesmas un lūgšanas, tiku arī kristīta. Tomēr ilgus gadus dzīvoju, nepazīstot Dievu, kā jebkurš pasaulīgs cilvēks.



Pavērsiens manā dzīvē notika 1992. gadā, kad aizbraucu ciemos pie draudzenes, kas bija kristiete. Ieraudzīju pavisam citādus cilvēkus. Šajā ģimenē valdīja man vēl neiepazīta mīlestība. Mani ņēma līdzī uz dievkalpojumiem, ar mani runāja mācītāji. Klausoties viņu svētrunas, es sapratu, ka man ļoti ir vajadzīgs Jēzus. Tā paša gada 6. augustā es kristījos Bauskas baptistu draudzē. To prieku un laimi, ko izjutu, nav iespējams izteikt vārdos, tas jāpiedzīvo katram pašam. Laimīga un glābta braucu mājās, nodevusi sevi visu Jēzum.

Mani sāka apciemot mani jaunie draugi kristieši. Man bija iespēja piedalīties dažādās kristīgās nometnēs. Dievs man ir devis mīļu draudzīti gan Tilzā, gan Balvos. Es dzīvoju savam Dievam, slavēju un pateicos, un darīšu to, līdz satikšos ar savu Radītāju Tēva mājās.

*Biruta Kuzmane,  
Balvi*



Bija laiks manā dzīvē, kad es nespēju saprast, kādēļ cilvēki man uzbāžas ar Dievu. Domāju, ka pati spēju atrisināt savas problēmas un ka man nav vajadzīgs nekāds Dievs. Es jutos viena, lai gan man bija ģimene un draugi, bet tai pašā laikā es jutos lieka sabiedrībai, jo esmu invalīde kopš dzimšanas. Vecāki mani nesaprata, jo uzskatīja, ka man ir viss. Tiku daudz žēlota, bet tāda attieksme manī viesā sajūtu, it kā es būtu otrās šķiras cilvēks. Turklāt mans tēvs uzskatīja, ka es nevienam nebūšu vajadzīga un neko dzīvē nenasniegšu. Es meklēju atrisinājumu draugos, dažādās izklaidēs, meklēju atrisinājumu darbā un savā ģimenē. Visi šie centieni bija velti, jo mani neatstāja sajūta, ka esmu lieka šajā pasaulē. Bet Dievam bija citi plāni manai dzīvei, un Viņš lēnām, bet neatlaidīgi vilka mani pie Sevis. 1997. gada augustā kādā kristīgā nometnē, kas bija organizēta cilvēkiem ar invaliditāti, es pieņēmu Jēzu par savu Kungu un Glābēju. Kopš tās dienas mana dzīve ir pilnīgi mainījusies.

Sākumā nesapratu, kā dzīvot tālāk. Veselu gadu es ar savu garīgo dzīvi neko nedarīju. Bet tiklīdz sāku apmeklēt dievkalpojumus, Dieva Vārds lika man kaut ko mainīt savā dzīvē. Vēlāk Dievs man lika iziet pamata seminārus par dažādām Bībeles tēmām. Šie semināri tad arī atklāja, kādēļ man ir vajadzīgs Jēzus. Es neko nezināju par garīgajām lietām. Man tas viss bija jauns, un es ar lielu interesi klausījos Dieva Vārda sludināšanā. Dievs caur Savu Vārdu pakāpeniski atklāja lietas, kas man lika aizdomāties par savu dzīvi un attiecībām ar Radītāju. Es iepazinu Viņa lielo mīlestību un Viņa aicinājumu manai dzīvei – kalpot citiem, kas ir slimi un nespēcīgi.

*Anita Elferte, Ventspils*

Bērnība man bija diezgan laba. Bieži braucu uz sanatorijām, un tur man bija labas draudzenes. Par Dievu toreiz nedomāju. Kad atgriezos no kārtējās sanatorijas, tad gan jutos nedaudz vientuļi, jo dzīvesvietā man nebija nevienas draudzenes. Biju vienīgais cilvēks apkārtnē, kas nevarēja staigāt un citādi sevi aprūpēt. Tikai sanatorijā es jutos iederīga un pieņemta. Braukāju uz sanatorijām, līdz man apritēja piecpadsmit gadi.



Kādus trīs gadus man bija ļoti skumji, jo nebija cilvēku, ar kuriem sarunāties un draudzēties. Tad sapratu, ka bez visa redzamā ir jābūt vēl citai dzīves jēgai. Tagad zinu, ka Dievs jau toreiz man sūtīja šīs domas.

Sākumā par Dievu man pastāstīja mana māsa Daina. Vēlāk sāku klausīties kristīgo radio. Klausoties kādu no kristīgā radio raidījumiem, es kopā ar raidījuma dalībnieku pie sevis noskaitīju grēku nožēlas lūgšanu. Kopā ar šo cilvēku es pie sevis lūdzu, lai Jēzus Kristus ienāk manā dzīvē. Vēlējos, lai es vairs nejostos vientuļi. Pateicoties Jēzum Kristum, tā arī notika, tikai pamazām un lēnām. Toreiz arī sāku lasīt Bībeli, ko daru joprojām. Nu jau vairāk nekā desmit gadus es dzīvoju ticībā Jēzum Kristum. Dievs man ir dāvājis arī kristīgus draugus. Tagad zinu – Jēzus ir allaž pie manis caur Savu Svēto Garu. Arī tagad reizēm ir brīži, kad jūtos bēdīgi, skumji un vientuļi. Tomēr zinu, ka vairs neesmu atstāta un viena, jo Jēzus Kristus vienmēr ir man līdzās. Cilvēkam, kurš iet savu dzīvi kopā ar Dievu, nav viegli, bet bez Dieva viņam nav cerības. Dievs cilvēku tik ļoti mīl, ka dod Savu Dēlu Jēzu Kristu par Glābēju ikvienam, kurš Viņam tic. Arī mans Pestītājs, Glābējs un Draugs ir Jēzus Kristus.

*Madara Siliņa,  
Jaunkalsnava, Madonas rajons*



Man ir cerebrālā bērnu trieka un invaliditātes 1. grupa. Pirmo reizi par Jēzu es uzzināju bērnībā, kad man par Viņu pastāstīja misionāri, bet tad es vēl nesāku Viņam nopietni ticēt. Man tikai bija interesanti uzzināt kaut ko jaunu un neparastu, turklāt man nepārtraukti solīja, ka es būšu pilnīgi vesels. Pēc tādiem solījumiem es bieži ieslēgu depresijā, un pēc tam centos no tādiem cilvēkiem turēties pa gabalu.

1995. gadā mēs ar draugu kādu vakaru nolēmām aiziet uz diskotēku, bet, kad aizgājām, izrādījās, ka diskotēkas tur vairs nenotiek, un mums pateica, lai atnākam svētdien no rīta. Tā es nokļuvu dievkalpojumā, kur aicināja nožēlot grēkus, un, sev par lielu izbrīnu, es arī izgāju priekšā un teicu grēku nožēlas lūgšanu. Tikai tad es sapratu, ka bez ticības Dievam es nevaru dzīvot un vienkārši aiziešu bojā.

Man radās daudz jaunu draugu, ar kuriem man bija interesanti. Mēs bieži kopā devāmies izbraukumos. Man ļoti gribējās būt kopā ar viņiem, jo viņiem bija mērķis dzīvēt. Es sapratu, ka tad, ja palikšu kopā ar Dievu, piepildīsies arī mani sapņi un mērķi.

Ar Dieva un draugu palīdzību es iemācījos braukt ar mopēdu, braukt ar mašīnu, strādāt ar datoru. Bet pats labākais ir tas, ka es iemācījos jāt ar zirgu. Šajā pasaulē ir divi ceļi: ar Dievu un bez Viņa. Es izvēlējos dzīvot ar Dievu.

*Ruslans Homenko,  
Jelgava*

2006. gadā es atdevu savu dzīvi Jēzum, un tas notika draudzē, kas kļuva par manām pirmajām garīgajām mājām. Uz draudzi mani atveda viens puisis, bet turpmākais ceļš uz turieni būtu neiespējams, ja nebūtu bijuši cilvēki, kas atsaucās Dieva aicinājumam palīdzēt man tikt uz dievkalpojumiem un atpakaļ. Un ne vien tas, man kā jaunai kristietei izaugsmes procesā būtiska bija arī iespēja iesaistīties draudzes dzīvē, pieaugt ticībā un būt sadraudzībā ar citiem draudzes locekļiem. Arī tas bija iespējams tikai tāpēc, ka bija cilvēki, kas man palīdzēja. Jo man kā cilvēkam ar invaliditāti ir nepieciešama palīdzība, lai iesaistītos draudzes dzīvē, piemēram, nodrošinot transportu.



Pašlaik esmu draudzē, kurā man ir iespēja arī kalpot. Bet, lai nokļūtu uz dievkalpojumiem un kalpošanas sanāksmēm, man bieži ir nepieciešams, lai kāds mani atved un aizved. Kalpošanā es varu iesaistīties tāpēc, ka man palīdz Tas Kungs un draudzes locekļi. Interesanti, ka patiesībā tieši draudzes locekļu attieksme ir galvenais, ko varu iedomāties, ja runājam par iesaistīšanos draudzes dzīvē. Jo viss ir iespējams, ja atsaucamies aicinājumam. Šķiet, ka būtiski ir redzēt vispirms cilvēku un tikai tad viņa invaliditāti, jo ar pavisam nelielu palīdzību un atbalstu arī mēs, cilvēki ar invaliditāti, varam palīdzēt citiem sadzirdēt Labo vēsti, varam kļūt par patiesiem Kristus mācekļiem un bagātināt draudzi. Labs piemērs tam ir arī Bībelē: „Un pie Viņa nāca ar triekas ķertu, ko četri nesa. Un, kad tie nevarēja pie Viņa klāt tikt ļaužu dēļ, tad tie atsedza jumtu tur, kur Viņš bija, un, uzplēsuši to, nolaida gultu, kurā triekas ķertais gulēja. Un, redzēdams viņu ticību, Jēzus sacīja uz triekas ķerto: „Mans bērns, tavi grēki tev piedoti.”

*Baiba Baikovska,  
Rīga*



# KONTAKTINFORMĀCIJA

Ja pēc rokasgrāmatas izlasīšanas jums ir radušies vēl kādi jautājumi, lūdzu, rakstiet mums, centīsimies palīdzēt. Tāpat, ja vēlaties, labprāt aizbrauksim uz jūsu draudzi un dalīsimies noderīgā pieredzē un ieteikumos, kā uzsākt veiksmīgu kalpošanu cilvēkiem ar invaliditāti.

*wings  
for wheels*

<http://www.ywamriga.org/w4w.php>

e-pasts: [w4w@ywam.lv](mailto:w4w@ywam.lv)

# ROKASGRĀMATĀ

## IZMANTOTIE AVOTI

Christian Ministries with Disabled Trust. Some ideas you might find helpful for Disability Awareness Sunday. Pieejams: [http://www.cmwdt.org.nz/pdf/Ideas\\_for\\_Disability\\_Awareness\\_Sunday.pdf](http://www.cmwdt.org.nz/pdf/Ideas_for_Disability_Awareness_Sunday.pdf)

Joni and Friends. Seven Myths; Beatitudes For Friends of People With Disabilities. Pieejams: [www.joniandfriends.org](http://www.joniandfriends.org) 10 Practical Tips for Becoming a Disability Friendly Church. Welcoming and Including People and Families Affected by Disability (DVD), 2007.

Lutheran Homes and Services. Inc, Feeling Comfortable with People Who Have Disabilities.

Memmott A. Welcoming those with Autism and Asperger Syndrome. Diocese of Oxford, 2008. Pieejams: <http://www.oxford.anglican.org/social-justice/disability/>

General Council of the Assemblies of God. Ministry to People with Disabilities. A Biblical Prospect. Pieejams: [http://www.agncn.org/documents/pp\\_disabilities.pdf](http://www.agncn.org/documents/pp_disabilities.pdf)