

PĀRMAINAS, TUV PLĀNĀ

Pielikums Nr. 13

Pandēmijas laika izaicinājums ne vienā vien ģimenē ir spēt vienlaikus strādāt no mājām, pieskatīt bērnu attālinātās mācības, saskaņot tiešsaistes sapulču un stundu laikus, pie viena tiekot galā arī ar dažādiem ikdienas saimnieciskajiem darbiem. Ja diezgan droši var teikt, ka neklātienes mācības par skolēnu ikdienu nekļūs, tad par attālināto darbu gan nevaram būt tik pārliecināti. Eksperti lēš, ka tas pie mums būs aktuāls arī turpmāk, pat tad, kad šādu darba formu vairs nepieprasīs pandēmijas ierobežojumi. Jo būsīm iemācījušies un pieraduši, ka var strādāt arī tā. Vai tas tiešām ir ērti, izdevīgi un pa spēkam visiem? Par to – šajā laikraksta pielikumā.

Būs jomas, kurās neklātiene saglabāsies arī turpmāk

Latvijas Darba devēju konfederācijas (LDDK) jurists, darba tiesību eksperts **Jānis PUMPIŅŠ** ikdienā ir jaunajām darba organizācijas formām un ar tām saistītajiem jautājumiem saskaras bieži. Ja pirms pandēmijas attālināto strādāšanu pazina vien atsevišķas nozares, piemēram, informācijas tehnoloģiju joma, tad nu jau ar to saskārušies krietni vien vairāk nodarbināto. Arī viņš pats, jo, valsts pārvaldei pārcējot uz šo modeli, saziņa ar iestādēm, ministriem, dažādām darba grupām un Saimei ilgstoši varēja notikt tikai neklātienē. Līdz ar to par ikdienu kļuva sanāksmes, ko organizēja dažādās interneta platformās. – *Man šķiet, ka līdz ar to ikdienu kļuva intensīvāka un paveicamā apjomi tika pieauga. Jo iepriekš, dodoties no vienas tikšanās uz otru, bija kāds laiks arī sev. Tagad momentā vari pārslēgties starp sapulcēm, ir liela nepātrauktība. Tas rada izdegšanas risku, tāpēc ļoti jāpiedomā, kā savu darbdienu organizēt.* Jurists gan norāda, ka, pat beidzoties pandēmijai, visticamāk, būs jomas, kurās attālinātais darbs daļēji vai pilnībā kļūs par ikdienu. Jo cilvēki būs pieraduši un sapratuši, ka var strādāt arī tā. Līdz ar to jārisina vairāki jautājumi.



Latvijas Darba devēju konfederācijas jurists Jānis Pumpiņš arī pats daudz strādā attālināti

nostrādātās stundas. Bez tam regulējums par kompensācijām ir tikai pagaidu risinājums, ko sākotnēji pieņēma pagājušajam gadam, pēc tam pagarināja arī šim. LDDK vērsusi likumdevēju uzmanību uz to, ka šādam regulējumam jābūt pastāvīgam, lai attālinātā darba jautājumus varētu plānot ilgtermiņā. Šajā kontekstā atsevišķi būtu izceļamas arī personas ar invaliditāti un viņu darba vietu pielāgošana strādāšanai attālināti. – *Būtu nepieciešami īpaši noteikumi, iespējams, valsts kompensācijas, jo šādu vietu pielāgošana var būt sarežģīta un izmaksāt daudz vairāk. To būtu svarīgi risināt, lai arī cilvēkus ar invaliditāti vairāk iesaistītu attālinātajā darbā.*

Darba devējam unņēmējam jāvienojas arī par procesa organizāciju. Piemēram, jānosaka laiks, kurā kolēģim noteikti jābūt pieejamam zvaniem, sapulcēm. Jo kopumā šāds modelis pieļauj elastīgāku laika plānošanu un iespēju to savienot ar privātiem pienākumiem. – *Orientieris ir rezultāts, ne izpildījuma laiks. Robežas izplūst, un iespējams elastīgāk plānot savu laiku. Tam ir gan savi plusi, gan minusi, jo pazūd darba un privātuma līdzsvars, – atzīst jurists. Kā piemēru viņš min slimības lapu ņemšanu attālinātā darba laikā. Ja ar lauztu kāju uz biroju, visticamāk, nedotos, tad no mājas var turpināt strādāt arī šādā gadījumā. Tas var būt finansiāls ieguvums darbiniekam, kurš tādējādi nezaudē daļu ienākumu, kā arī darba devējam, jo pienākumi tiek veikti. No otras puses, pastāv risks pārstādīties.*

Darba devēji gan norādījuši, ka būtu nepieciešams vienārsot procesu, lai šo kompensāciju piešķirtu. Piemēram, šobrīd pēc gana sarežģītas metodoloģijas jānoskaita

Līdz pagājušā gada pavasarim **Ieva STRAUTA** bija rīdziniece. Strādāja par iepirkumu speciālisti uzņēmumā *Latvijas energoceltnieks*. Līdzīgi kā daudzām kolēģiem, arī viņai pandēmijas laikā nācās iepazīt attālināto darbu. Ieva atzīst – tas iepatiecis uzreiz un šķitis pat produktīvāks strādāšanas veids nekā birojā pavadītā ikdiena. – *Būsim godīgi – nekur taču nav tā, ka tu aizēj uz darbu un visas astoņas stundas cītīgi arī strādā. Ir jāparunājas ar kolēģiem, dažkārt pusdienu pauzes ievieļas garumā. Sapratu, ka mājās darba ražīgums ir cits – labāks. Un tieši pateicoties tam, ka pandēmijas laiks iepazīstināja ar šādu darba formu, Ievas ģimene spēra drosmīgu soli un devās prom no Rīgas – pārcēlās dzīvot uz Aloju. Tur bija īpašums, kur sākotnēji bija domāts uzturēties vien vasarās. Nu ģimene to sauc par savu labāko lēmumu. – Bērnam pēdējo gadu ir bērnu dārzs, viņam arī Rīga nemaz nepatika. Šeit dārziņš blakus mājai, arī skola ļoti tuvu. Vīrs strādā novada pašvaldībā, Aļojs administrācijā. Esam priecīgi!*

Ieva stāsta, ka līdz ar dzīvesvietas maiņu domājusi iet prom no darba. Tomēr uzņēmuma vadība bija ieinteresēta darba attiecī-

bas saglabāt, un tā nu viņa šobrīd ir vienīgā no kolektīva, kura turpina strādāt attālināti. Reizi nedēļā gan dodas uz Rīgu un smejas, ka nu jau šķiet – biroja rosiņa traucē, jo grūtāk koncentrēties darāmajam. Iepirkumu speciālistam mūsdienās nav problēmu strādāt attālināti, jo visu dokumentāciju var kārtot elektroniski – saņemt, nosūtīt, parakstīt. Tikpat kā nemaz nav vajadzības pēc biroja tehnikas, piemēram, printera, skenera, kopētāja. Tomēr, ja tāda rodas, visu var atrisināt birojā. Ievai mājās nav atsevišķas darba telpas, tomēr tas netraucē. Datoru nodrošina uzņēmums. Ja būtu nepieciešama papildu datortehnika, arī to varētu risināt ar darbavietas palīdzību.

Spriežu, ka Ieva acīmredzot ir mērķtiecīgs cilvēks, kurš spēj koncentrēties patstāvīgam darbam mājās. Viņa atzīst, ka, strādājot iepirkumu jomā, nemaz nav citu iespēju. – *Ir termiņi, kas strikti jāievēro. Ja nākamajā dienā pulksten 11 pieteikumam jābūt iesniegtam, tad tas ir jāizdara, nav variantu. Protams, ir svarīgi, lai nevienam netraucē strādāt. Vienlaikus attālinātais darbs ļauj elastīgāk plānot savu laiku. Ja birojā jāsēž arī tad, ja nekā īsti darāma nav, tad mājās tajā laikā var paveikt citus pienā-*



Ievai Strautai mājās nav atsevišķas darba telpas, tomēr viņa atzīst, ka tas strādāt netraucē

kumus – pagatavot maltīti ģimenei vai doties pasportot. – *Esmu ļoti priecīga par to darba ritmu, kāds man ir izveidojies, nemaz vairs negribētu ik dienu doties uz biroju, – atzīst Ieva.*

Protams, ir arī savi mīnusi. Piemēram, grūtāk pilnvērtīgi izbaudīt atvaļinājumu. Arī saslimstot nav sajūtas, ka vari no visa atslēgties. Ja, strādājot klātienē, tas nozīmētu ņemt slimības lapu un uz darbu neiet, tad mājās tomēr var turpināt strādāt. Ieva gan

atzīst, ka laikā, kad attālināti bija jāstrādā lielākajai daļai kolektīva, ne visiem veicies tik sekmīgi. Konstatēti arī nepaveikti pienākumi, nokavēti termiņi. Dažs pat pamaniņies vienlaikus sākt strādāt citā darbavietā. Tāpēc pagājušā gada nogalē, kad atkal Latvijā aktualizējās prasība iespēju robežās strādāt no mājām, uzņēmums pieņēma lēmumu to nedarīt. Tāpat katram savs, bet Ieva smeļoties saka paldies pandēmijai par to, ka tā radījusi iespēju strādāt no mājām.

Veikums ārpus mājas ir produktīvāks



Purvu pētniece Ilze Ozola daudz laika pavada dabā, kur nav grūtību strādāt attālināti

pārvaldei, kura atvēlējusi stūrīti savās telpās. – *Dators un internets man bija pašai, vajadzēja tikai galdu. Tā es tur uzrakstīju savu doktora disertāciju, noorganizēju arī vienu lielu konferenci. Jo mājās ir grūti. Tur ar mani “runāja” trauki, drēbes, kas*

jāmazgā, ledusskapis... *Ja gadās kāds sarežģītāks darbs, tad var piekerties pat tiem saimnieciskajiem pienākumiem, ko citkārt gribas atlikt. Tāpat strādās Limbažu Galvenās bibliotēkas lasītavā, pēdējos pāris gadus – Ungurpils Salā, kur šādiem mērķiem*

iekārtotas un var īrēt divas darba vietas. Ilze gan dzirdējusi, ka šogad šis pakalpojums maksās dārgāk, novadā pārskatīts kopstrādes telpu cenrādis, tāpēc viņa šaubās, vai arī turpmāk to varēs atļauties.

Pandēmijai sākoties, kad viss bija slēgts un darbs bija jāveic patiešām no mājām, kurās vienlaikus norisinājās arī attālinātās mācības, viegli nav gājis. Ilze spriež, ka tolaik izdevies paveikt labi ja desmito daļu plānoto darbu. Viņa arī vērtē, ka darba un dzīves telpu saplūšana nav tas labākais, ko vēlēties. – *Uzskatu, ka mājai jābūt vietai, kur atpūties, atgūt spēkus, atgriežoties no darba, nevis tur visu dienu jāstrādā. Jo tad pazūd mājas higiēna. Vismaz man ir svarīga iespēja nomainīt vidi, satikt citus cilvēkus, ar ko parunāties klātienē, nevis caur ekrānu.*

Tomēr Ilze arī apzinās, ka pie mums arvien aktuālāka kļūs tendence daudzās jomās daļēji vai pilnībā darba pienākumus veikt attālināti. Līdz ar to pēc šādām speciāli iekārtotām darba vietām būs pieprasījums ne tikai pilsetās, bet arī pagastos. Turklāt radītā iespēja strādāt māju tuvumā ir veids, kā atbalstīt ģimenes, kas vēlas dzīvot laukos. Otrs jautājumu loks, kas šajā kontekstā jāapzinās un jārisina, – piemērotas darba vienes iekārtošana gadījumos, kad tomēr jāstrādā no mājām. Par to būtu jādomā ne tikai pašiem darbiniekiem, bet arī darba devējiem. – *Ilgtermiņā ļoti svarīgi ir tas, vai sēdi piemērotā krēslā pie atbilstoša augstuma galdā. Lai darba materiāliem nav jāizbrīvē vieta bērna grāmatplauktā, – pārdomās daļas puikliete.*

Galvenais, lai ierobežots nav viss

Psiholoģe **Evija ARNAVA** atzīst, ka to, cik viegli vai grūti ir iejusties jaunā darba situācijā un strādāt attālināti, noteikti ietekmē cilvēka personības iezīmes. Ekstravertajiem, kuriem būtiska saskarsme, tikšanās ar citiem un tieši kontakti, noteikti ir grūtāk nekā introvertajiem, kam komunikācija ir mazāk svarīga. Tie šādu darba modeli varētu uztvert pat kā priekšrocību. Ja vien iespējams, arī tiešsaistes sanāksmēs viņi vēlētos atslēgt kameru, skaņu, sarunās iesaistoties iespējami mazāk. Psiholoģe atzīst, ka uz sevi vērstajiem cilvēkiem neklātienes darbs var veicināt pastiprinātu noslēgtību, un pēc tam viņus vēl grūtāk dabūt ārā no alas. Bet socializācija nepieciešama par rūdītākajiem introvertiem!



Parasti gan cilvēkos ir pa daļai no abiem šiem personību tipiem. – *Attālināti strādāt var, taču svarīgi, lai vienlaikus nav ierobežots viss pārējais, kas cilvēkam ļauj iziet sabiedrībā, – dažādas izklaides iespējas, kultūras pasākumi, ekskursijas. Lai rodas līdzsvars. Psiholoģe piemin pagājušo rudeni, kad vairākas nedēļas bija jāreķinās ar stingro mājāsēdi un pēc pulksten astoņiem vakarā bija jāuzturas mājās. Viņa atzīst, ka tas arī pašai radīja ne tās labākās sajūtas, jo pēc darbības nevarēja pagūt iziet ierasta-*

jā vakara pastaigā, kas vienmēr bija labs palīgs domu attīrīšanai un stresa noņemšanai. – *Pat tad, kad komandantstunda jau bija atcelta, pieķēru sevi pie domas – pulkstenis drīz būs astoņi, vairs nepagūšu. Tāpat tas jau bija iesēdies prātā, un cilvēkam šī sajūta var radīt nomāktību.*

Evija uzsver, ka, strādājot neklātienē, ļoti jāpiedomā, lai neieslīgtu slinkumā pret sevi. Lai nerastos sajūta, ka var par sevi īpaši nerūpēties un gan jau būs labi tāpat... – *Ir svarīgi saglabāt šo rutīnu un sapost sevi darbam. Iet dušā, sakārtot matus, sakopt seju. Kad man bija paredzētas attālinātās tikšanās, sāgērbos tā, kā to darītu, pieņemot darba kabinetā. Klientus par grūtībām, kas būtu radušās attālinātā darba dēļ, konsultēt nav nācies, kolēģus gan. Evijas darbavietā ir Limbažu novada pašvaldības sociālais dienests, bet, pandēmijai sākoties, viņa strādāja Saulkrastu novadā. Speciālistē atzīst, ka pati centusies izdomāt dažādas veidus, lai pēc iespējas mazāk klientus būtu jākonsultē attālināti. – Man ir svarīgi redzēt cilvēku acis, mīmiku, kustības. Tas viss palīdz manā darbā. Ar kādu astoņdesmitgadīgu kundzi pat rīkojām konsultācijas, dodoties pastaigās. Viņa bija sajūsmā, un es arī.*

Psihologu vislielākās bažas šobrīd ir par bērniem un pusaudžiem, kuriem pandēmijas dēļ radušās vislielākās problēmas. Tās ir depresijas, viedierīču atkarība, pilnīga noslēgtība un nevēlēšanās iesaistīties jebkādas aktivitātēs ārpus mājas. Ar šo problēmu un pārdzīvotā sekām būs jācinās vēl ilgi. Savukārt lielai daļai pieaugušo, gluži pretēji, šis laiks līcis pievērsties aktīvākam dzīvesveidam, kas, protams, ir ļoti pozitīvi.

Kopstrādes telpas mūspusē maz pieprasītas

Ja jāstrādā attālināti, bet nav iespēju vai vēlēšanās to darīt no mājām, var īrēt sev individuālu darba vietu kādā no kopstrādes telpām. Limbažu novadā šādu pakalpojumu piedāvā Limbažu Uzņēmējdarbības atbalsta centrs, arī Salacgrīvas Bāka un Ungurpils Sala, kas kopš gada sākuma ir pašvaldības aģentūras LAUTA struktūrvienības. Aktualizējoties attālinātajam darbam, aģentūras direktorei **Ilzei MILLEREI** šķietis, ka pēc īrētajām darba vietām būs pieprasījums, tomēr tā nebūt nav. Limbažos kopstrādes telpa izīrēta uzņēmumam, kas vēlēties tur strādāt, taču darba vietas tāpat ir pieejamas. Ir semināru telpa, kur var iekārtoties pie darba galdā, ja nepieciešams, var izmantot printeri. Pagājušā gada laikā šis pakalpojums izmantots vien pāris reizi.

I. Millere spriež, ka cilvēki, iespējams, neaizdomājas par iespēju izmantot kopstrādes darba vietas. Varbūt attur tas, ka šis ir maksas pakalpojums? Cenrādi par visiem aģentūras maksas pakalpojumiem novada dome apstiprināja pagājušā gada nogalē. Tas paredz, ka par šādas vietas īri Limbažos dienā jāmaksā 5 eiro, mēnesī –100. Salā cena par dienu ir 12 eiro, mēnesī 240, Bākā attiecīgi 10 un 200. I. Millere šīs visai krāsās cenu atšķirības skaidro ar īrētajām pieejamās kvadrātūras lielumu. Turklāt paredzētas arī ievērojamas atlaides vietējiem uzņēmējiem. Limbažu novadā reģistrētās biedrības un uzņēmumi var saņemt 50% atlaidi no šīs maksas, savukārt jaunie novada uzņēmēji pirmos trīs darbības gadus – pat 80% atlaidi.

Pielikuma redaktore Laila PAEGLE, tekstu autore Aiga VENDELIŅA-ĒĶE.

Mediju atbalsta fonda ieguldījums no Latvijas valsts budžeta līdzekļiem. Par «Pārmaiņas tuvplānā» saturu atbild projekta īstenotājs SIA «Izdevniecība Auseklis». Tirāža – 3550 eksemplāru.