SKUDRAS
sievietes aizsardzībai

SKUDRU ZIŅAS
jūlijs–augusts 2026

Kopš biedrības "Sievietes aizsardzībai SKUDRAS" dibināšanas pagājuši tikai daži mēneši, taču šajā laikā esam paveikušas ļoti daudz. Esam tikušās attālināti un klātienē, sākušas veidot vietējās kopienas, izmēģinājušas pirmās mācības un smēlušās pieredzi no sievietēm Igaunijā un Ukrainā.

Vairāk nekā 300 sieviešu pieteikumu no visas Latvijas apliecina, cik svarīga ir vēlme kļūt zinošākām, sagatavotākām un pārliecinātākām par savu spēju rīkoties krīzes situācijā.

"Darbs dzen darbu, pienākumi — pienākumus, bet pāri visam ir vēlme turpināt darīt, lai veidotu zinošu un stipru sieviešu kopienu Latvijā," Gundega Grīnberga, biedrības "Sievietes aizsardzībai SKUDRAS" valdes locekle.

Jūlijs un augusts skaitļos

300+
SAŅEMTU PIETEIKUMU
no sievietēm visā Latvijā

3
SARUNAS REĢIONOS
Cēsīs, Jaunpilī un Mārupē

2
ATTĀLINĀTĀS TIKŠANĀS
zināšanām un kopienai

2
PIRMĀS PALĪDZĪBAS
praktisko mācību dienas

4
SKUDRAS IGAUNIJĀ
Naiskodukaitse nometnē

4
VIETĒJĀS KOPIENAS
nodibinātas Cēsīs, Jaunpilī Aizputē, Mārupē

SKUDRAS tiekas Latvijā

CĒSIS, praktiska saruna par gatavību krīzei

13. jūlijā. Bijām kopā 9 Skudras. Cēsu muzeja pils dārzā notika SKUDRU praktiskā saruna sievietēm par gatavību krīzes situācijām. Uz sarunu ieradās 84 sievietes no Cēsīm, Cēsu novada un citām tuvākām un tālākm vietām. Vakara noslēgumā pieteicās SKUDRU kopienas koordinatore un viņas vietniece, bet Cēsu muzejs piedāvāja savas telpas par kopienas pulcēšanās vietu.

Jūlijā Skudras bija sastopamas arī sarunu festivālā LAMPA gan piedaloties sarunās, gan tiekoties ar festivāla apmeklētājām.

JAUNPILS, dalībnieces no 18 apdzīvotām vietām

19. augustā deviņas Skudras devās uz Jaunpili, kur Jaunpils pilī uz sarunu pulcējās 37 sievietes un divi vīrieši no 18 dažādām apdzīvotām vietām.

MĀRUPE, nodibināta pirmā vietējā kopiena

26. augustā septiņas Skudras viesojās Mārupes Kultūras namā, kur uz sarunu pulcējās aptuveni 50 sievietes no Mārupes un Rīgas.

Vakara noslēgumā, tika izraudzīta Mārupes kopienas koordinatore un nodibināta Mārupes kopiena.

Mācāmies un pārņemam pieredzi

Top SKUDRU mācību programma

Esam sākušas darbu pie mācību programmas, kas sievietēm sniegs praktiskas zināšanas un prasmes rīcībai krīzes situācijās. Viena no pirmajām izmēģinātajām programmas tēmām ir pirmā palīdzība.

24. jūlijā un 14. augustā SKUDRAS Jolantas Mednes vadībā piedalījās intensīvās pirmās palīdzības mācībās.
Dalībnieces apguva:

- sirds mazāžu un elpināšanu;
- asiņošanas apturēšanu;
- kā pareizi rīkoties neatliekamā situācija;
- kā sniegt pirmo neatliekamo palīdzību dažādās situācijās.

Pēc mācībām dalībnieces atzina, ka ieguvušas ne tikai zināšanas, bet arī lielāku pārliecību par savām spējām sniegt pirmo palīdzību un glābt cilvēka dzīvību.

Mācāmies un pārņemam pieredzi

Augustā četras Skudras piedalījās Igaunijas sieviešu brīvprātīgās aizsardzības organizācijas *Naiskodukaitse* divu dienu nometnē Pelvā.

Nometnē pulcējās aptuveni 200 sievietes, daudzas kopā ar bērniem. Viena no nometnes dalībniecēm, Daiga Auziņa-Melalksne, pēc atgriešanās dalījās savā pieredzē: *"Es vēl neesmu gatava krīzei, bet pamazām kļūstu arvien sagatavotāka. Izkāpt no komforta zonas un apgūt kaut ko pilnīgi jaunu ir aizraujoši. Savukārt mentālais spēks un pārliecība aug, kad zini, ka vari paļauties arī uz savu fizisko varēšanu."*

Divās intensīvās dienās dalībnieces:

- dzēsa uguni ar ugunsdzēšamo aparātu un ugunsdrošo segu;
- mācījās pārsiet brūces, izmantot žņaugu un sniegt pirmo palīdzību;
- orientējās piedūmotās telpās;
- iepazina militāro ekipējumu;
- uzcēla un nojauca telti;
- apguva pašaizsardzības pamatus;
- mācījās izmantot prīmusu.

Nometnē iegūtā pieredze tiks izmantota, izstrādājot SKUDRU mācību programmu Latvijā. Ceram arī turpmāk sadarboties ar *Naiskodukaitse* un pārņemt Igaunijas sieviešu organizācijas praktisko pieredzi.













Ikmēneša tikšanās SKUDRĀM

Pirmā attālinātā tikšanās par dezinformāciju un faktu pārbaudi

29. jūlijā notika pirmā lielā Skudru attālinātā tikšanās. Tajā iepazīstinājām dalībnieces ar organizācijas mērķiem, turpmākās darbības iecerēm un iespējām iesaistīties organizācijas darba grupās un vietējo kopienu veidošanā.

Tikšanās viešņa bija pētnieciskā žurnāliste **Sabīne Bērziņa,** kura stāstīja par dezinformāciju, tās ietekmi uz sabiedrību un faktu pārbaudes pamatprincipiem. Dalībnieces uzzināja, kāpēc cilvēki notic manipulatīvai informācijai, kā izvērtēt informācijas avotus un kā efektīvāk izmantot meklētājus faktu pārbaudei.

Lielās intereses dēļ daļa dalībnieču nevarēja pieslēgties, jo tika pārsniegts pieejamais Zoom dalībnieču skaits. **Pēc tikšanās iegādājāmies savu Zoom licenci, kas turpmāk ļauj vienlaikus pieslēgties līdz 300 dalībniecēm!**

Sabīnes Bērziņas prezentācija te!

Otrā attālinātā tikšanās par dzīvi kara apstākļos

27. augustā notika otrā Skudru attālinātā tikšanās. Tās īpašā viešņa bija **Lolita Čigāne,** Eiropas Savienības Padomdevēja misijas Ukrainā vecākā padomniece ES integrācijas jautājumos.

Lolita pēdējos gadus dzīvo un strādā Ukrainā. Viņa dalījās ļoti personiskā un emocionālā pieredzē par ikdienu kara apstākļos, gatavību un spēju saglabāt iekšējo līdzsvaru.

Īpaši spilgts bija stāsts par Kijivas metro, kas kara laikā kļuvis arī par patvērumu. Cilvēki tajā klusi un organizēti gatavojas pavadīt nakti drošākā vietā. Šis klusums atklāj vienu no kara realitātēm — nepieciešamību saglabāt uzmanību, sadzirdēt apkārt notiekošo un būt gatavam reaģēt.

Lolita stāstīja arī par "divu minūšu gatavību", spēju nepieciešamības gadījumā ļoti īsā laikā paņemt sagatavotās lietas un doties uz patvertni. Vienlaikus viņa uzsvēra iekšējās noturības nozīmi. Joga, meditācija, pastaigas, miegs un ikdienas rutīnas viņai palīdz saglabāt mieru un skaidru prātu. Kā saka Lolita Čigāne: *"Man nav bail, bet ir trauksme."*

Paldies Sabīnei un Lolitai par zināšanām, atklātību un vērtīgo pieredzi. Abas sarunas mums atgādināja, ka gatavība sākas ar zināšanām, bet nostiprinās praktiskā rīcībā.

Saruna ar Lolitu Čigāni te!

Mācāmies no Ukrainas

Jūlijā SKUDRAS tikās ar Ukrainas sabiedriskās organizācijas *Zemliachky*. Organizācija kara apstākļos nodrošina sievietēm Ukrainas aizsardzības spēkos piemērotu ekipējumu un praktisku atbalstu.

Tikšanās ļāva labāk izprast nevalstisko organizāciju lomu kara apstākļos, sieviešu īpašās vajadzības aizsardzības nozarē un to, cik būtiska ir spēja ātri reaģēt uz vajadzībām, kuras valsts institūcijas vēl nespēj pilnībā nodrošināt.



"Skudrām ir daudz kopīga ar organizāciju Zemliachky mūsu apņēmībā atbalstīt sievietes aizsardzības jomā."
Antoņina Bļodone, biedrības "Sievietes aizsardzībai SKUDRAS" valdes priekšsēdētāja

Veidojam vietējās SKUDRU kopienas

Esam sākušas dalībnieču grupēšanu pēc novadiem, pilsētām un Rīgas apkaimēm.

Pašlaik:

- apzinām potenciālās kopienu vadītājas;
- apkopojam pašvaldību kopienu speciālistu kontaktinformāciju;
- apzinām pašvaldību civilās aizsardzības plānus;
- izstrādājam vietējo kopienu darbības uzsākšanas vadlīnijas;
- turpinām intervēt jaunās interesentes;
- veidojam komandu SKUDRU pasākumu organizēšanai Latvijas pilsētās.







Ja vēlies organizēt tikšanos savā pilsētā, apkaimē, lūdzu, raksti uz kopienas@sievietesaizsardzibai.lv

Tuvākie notikumi

Nākamais Skudru attālinātais pasākums notiks: 23. septembrī pl. 18:00

Nākamās tikšanās:

- **25.09.2026. tikšanās Talsos, kino zālē Kr. Valdemāra ielā 17a.**

Iesaisties!

Seko mums sociālajos medijos — Facebook, Instagram, LinkedIn un TikTok.

Dalies ar mūsu ierakstiem un pastāsti par SKUDRĀM arī citām sievietēm! Tava iesaiste palīdzēs mūsu vēstījumam izskanēt plašāk un SKUDRU kopienai augt.

Paldies, Skudras!

Katra saruna, apgūtā prasme un drosme iesaistīties stiprina mūsu kopienu. Ar katru soli kļūstam zinošākas, pārliecinātākas un gatavākas rīkoties.

ESI GATAVA. RĪKOJIES. AIZSARGĀ.