

Izmantojiet šo veidlapu, lai izveidotu savu pašpalāvības plānu. Jums var palīdzēt jūsu bīskaps, draudzes prezidents, Palīdzības biedrības prezidente, elderu kvoruma prezidents vai citi vadītāji, tajā skaitā kalpojošie brāļi un māsas.

### Informācija par Baznīcas locekli

Vārds, uzvārds

*Jānis un Ilze Bērziņi*

### 1. solis: Kādas ir manas vajadzības?

Neatliekamas vajadzības var būt uzturs, apģērbs, medicīniskā vai emocionālā aprūpe vai pajumte. Ilgāka termiņa vajadzības var būt izglītība vai labāks darbs. Nosakiet savas vajadzības tālāk dotajā brīvajā vietā.

*Mēs esam ģimene ar trīs bērniem. Mēs nevaram atļauties maksāt ūri un komunālos pakalpojumus par savu trīsistabu dzīvokli. Manam vīram ir jāatrod labāk apmaksāts darbs.*

### 2. solis: Kādi ir mani ienākumi un izdevumi?

#### Mēneša ienākumi

Ienākumi no visiem saimes locekļiem	<i>310 + 200 = 510</i>
Citi finanšu avoti (ģimene, citi)	<i>nav</i>
Valsts palīdzība (finanses, uzturs, pajumte utt.)	<i>70</i>
<b>Kopā</b>	<b><i>580</i></b>

#### Mēneša izdevumi

Desmitā tiesa, ziedojumi	<i>55</i>	Parāda maksājumi	<i>50</i>
Uzturs ( <i>tajā skaitā higiēnas un mājāsaimniecības preces</i> )	<i>270</i>	Apģērbs	<i>120</i>
Pajumte	<i>400</i>	Tālrunis / internets	<i>15</i>
Medicīniskie izdevumi	<i>50</i>	Citi (norādīt)	<i>10</i>
Transports	<i>40</i>	Citi (norādīt)	
Izglītība ( <i>mūzikas skola un sporta klubs bērniem</i> )	<i>45</i>	Citi (norādīt)	
<b>Kopā</b>	<b><i>1055</i></b>		

#### Izdevumi, ko var samazināt vai likvidēt

<i>Optimizēt pārtikas un mājāsaimniecības izdevumus</i>	<i>80</i>
<i>Mūzikas skola un sporta klubs bērniem (uz laiku pārtraukt)</i>	<i>45</i>
<i>Pajumte / Komunālie maks. (pārvākties uz mazāku, divistabu dzīvokli)</i>	<i>100</i>
<b>Kopā</b>	<b><i>225</i></b>
<b>Bilance</b>	<b><i>„Mēneša ienākumi” mīnus „Mēneša izdevumi” plus „Izdevumi, kurus var samazināt vai likvidēt” -250</i></b>

*Piezīme!* Datu apkopošana un koplietošana tiek veikta saskaņā ar Baznīcas datu privātuma noteikumiem, kurus jūs varat apskatīt [lds.org/privacy](https://lds.org/privacy).

## Pašpaļāvības plāns — turpinājums

Vārds, uzvārds

*Jānis un Ilze Bērziņi*

### 3. solis: Kādi citi resursi ir pieejami?

Individuālie resursi un prasmes

*Ilze — man ir pieredze dzīvokļu uzkopšanā un ēdiena gatavošanā. Man ir papildus 8 stundas nedēļā, ko varu veltīt otram darbam. Jānis — es ļoti labi veicu remontdarbus un man ir autovadītāja apliecība.*

No ģimenes locekļiem (vecākiem, bērniem, brāļiem un māsām un citiem) pieejamā palīdzība un resursi

*Mana māsa var mums atsūtīt 40 katru mēnesi. Mans vecākais dēls, kuram ir 16 gadi, var sākt strādāt par kurjeru vai apkopēju restorānā. Gaidāmais ienākums — 110 mēnesī.*

Atbilstošie kopienas resursi

*Nodarbinātības centrs — apmācības kursi un sagatavošana darba meklējumiem.  
Sociālās aizsardzības centrs — resursi ģimenēm ar trīs vai vairāk bērniem.*

### 4. solis: Kāds ir mans personīgais vai ģimenes plāns, lai kļūtu pašpaļāvīgāks?

Daļa no jūsu plāna varētu būt dalība kādas pašpaļāvības grupas nodarbībās.

<b>Resursi un prasmes, kas nepieciešamas, lai kļūtu pašpaļāvīgs</b>	<b>Veicamie pasākumi</b>	<b>Līdz kuram laikam</b>
<i>Jānis un Ilze — uzlabot dzīves apraksta rakstīšanas un darba meklēšanas iemaņas</i>	<i>Apmeklēt Paātrināto darba meklējumu grupu. Sadarboties ar bīskapijas padomi.</i>	<i>Pabeigt kursu 6 nedēļās</i>
<i>Jānis un vecākais dēls — sadarboties darba meklējumos.</i>	<i>Pastāstīt par vēlmi atrast darbu draugiem un paziņām, izpētīt darba tīmekļvietnes</i>	<i>Pēc divām nedēļām</i>
<i>Dzīvoklis ar ne tik dārgu īri, iespējams citā pilsētas rajonā.</i>	<i>Parunāt ar EK un PB. Izpētīt mazāk dārgu dzīvokļu pieejamību.</i>	<i>Līdz mēneša beigām</i>
<i>Valsts sociālie resursi.</i>	<i>Noskaidrot visus pieejamos valsts sociālos resursus ģimenei.</i>	<i>Līdz mēneša beigām</i>

### 5. solis: Kādu darbu vai kalpošanu es veikšu apmaiņā pret palīdzību, ko varētu saņemt?

Idejas, kuras pastāstīt bīskapam vai draudzes prezidentam.

*Palīdzēt kādai ģimenei bīskapijā pieskatīt bērnu. Palīdzēt satīrīt sanāksmju namu. Palīdzēt vecāka gadagājuma draudzes locekļiem ar uzkopšanu un remontdarbiem. Palīdzēt gatavot ēdienu kādai ģimenei, kam tas vajadzīgs.*

Pēc konsultēšanās ar bīskapu vai draudzes prezidentu aprakstiet darbu vai kalpošanas uzdevumu, ko jūs veiksiet.

*Nākamos divus mēnešus: palīdzēt satīrīt sanāksmju namu katru otro un ceturto mēneša sestdienu. Gatavot pusdienas Krūmiņu ģimenei reizi nedēļā. Palīdzēt 5 vecāka gadagājuma draudzes locekļiem ar uzkopšanu un nelieliem remontdarbiem.*

### Apņemšanās

Baznīcas locekļa paraksts	<i>Ilze Bērziņa</i>	Datums	<i>28. jūlijs</i>
Dzīvesbiedra paraksts	<i>Jānis Bērziņš</i>	Datums	<i>28. jūlijs</i>

1. Aiciniet Baznīcas locekli aizpildīt Pašpalāvēības plānu.
2. Pēc vajadzības aiciniet Palīdzības biedrības un elderu kvoruma vadību palīdzēt Baznīcas loceklim sagatavot viņa vai viņas plānu.
3. Pārskatījuši Baznīcas locekļa aizpildīto plānu, nosakiet nepieciešamās Baznīcas palīdzības veidu, ja tāds ir. Skat. *Handbook 1: Stake Presidents and Bishops (2010)*, 5.2.

### Informācija par Baznīcas locekli

Baznīcas locekļa vārds

*Jānis un Ilze Bērziņi*

### Novērtējiet Baznīcas locekļa vajadzības un nosakiet jebkādu nepieciešamo palīdzību

Baznīcas locekļiem, kuri caur saviem pūļņiem, savu paplašināto ģimeni vai kopienas resursiem nespēj apmierināt pamatvajadzības, var būt nepieciešama Baznīcas palīdzība. Izmantojiet tālāk doto tabulu, lai pierakstītu visu sniegto palīdzību.

<b>Datums</b>	<b>Palīdzības veids (ja tāds ir)</b>	<b>Summa vai ilgums</b>
<i>29. jūlijs</i>	<i>Īre un komunālie maks.</i>	<i>475 uz 1 mēnesi</i>
<i>26. augusts</i>	<i>Īre un komunālie maks.</i>	<i>430 uz 1 mēnesi</i>
<i>30. septembris</i>	<i>Īre (daļējs maksājums)</i>	<i>310 uz 1 mēnesi</i>
<i>28. oktobris</i>	<i>Komunālie maksājumi</i>	<i>210 uz 1 mēnesi</i>

## Pašpalāvēības plāna bīskapa ceļvedis — turpinājums

Baznīcas locekļa vārds

*Jānis un Ilze Bērziņi*

### Sekoiet līdzī Baznīcas locekļa Pašpalāvēības plāna izpildei

1. Periodiski tiecieties ar Baznīcas locekli, lai pārskatītu pašpalāvēības plānu un sekotu līdzī saistību izpildei.
2. Apsveriet vajadzību aicināt Baznīcas locekli piedalīties pašpalāvēības grupu nodarbībās.

<b>Datums</b>	<b>Sasniegtais progress</b>	<b>Nākamais solis</b>
<i>29. jūlijs</i>		<i>Pievienoties pašpalāvēības mācību grupai. Atrast jaunu dzīvokli. Samazināt pārtikas un citus izdevumus.</i>
<i>26. augusts</i>	<i>Pievienojās pašpalāvēības mācību grupai. Atrada apskatīšanai dažus jaunus dzīvokļus. Bērni uz laiku pārtrauca apmeklēt mūzikas skolu un sporta klubu.</i>	<i>Turpināt pašpalāvēības mācības un dzīvokļa meklējumus. Tīrīt sanāksmju namu reizi divās nedēļās. Tīrīt un gatavot reizi nedēļā nozīmētām ģimenēm. Turpināt samazināt izdevumus.</i>
<i>30. septembris</i>	<i>Tīrīja sanāksmju namu. Tīrīja un gatavoja Krūmiņu ģimenei. Palīdzēja ar nelieliem remontdarbiem. Samazināja pārtikas un māsaimniecības izdevumus līdz 190 mēnesī. Māsa atsūtīja 40.</i>	<i>Pabeidza pašpalāvēības mācību grupu. Noformēt līgumu par jauno dzīvokli. Tīrīt un gatavot reizi nedēļā nozīmētām ģimenēm. Paātrināt darba meklējumus.</i>
<i>28. oktobris</i>	<i>Pārvācās uz jaunu dzīvokli. Jānis atrada labāku darbu. Viņa dēls atrada pusslodzes darbu. Spēs samaksāt visus savus izdevumus.</i>	<i>Apmeklēt Personīgo finanšu pašpalāvēības grupu.</i>

*Piezīme!* Tā kā Baznīca nenodarbina Baznīcas locekli, nepierakstiet progresu laika lapā, kā to dara darbavietā.