

## Kur vērsties pēc atbalsta?

Ja jūties nomākts  
vai satraukts – ieskaties!

Lai problēmas samazinātos, nevis kļūtu lielākas, ir vērtīgi to pamanīt laikus un meklēt atbalstu sarežģītos brīžos. Kad Tev pašam domas sāk kļūt pārāk neskaidras vai emocijas pārāk nepatīkamas, zini – vienmēr ir iespējams vērsties pie kāda droša un uzticama sarunas partnera, kurš izprot šādas situācijas.



### Atbalsts bērnu vecākiem sākumskolas posmā (līdz 10 gadiem)

Liepājas pilsētas Izglītības pārvaldes **Iekļaujošās izglītības centra speciālisti** uzklausa bērnu vecāku, pedagogu un pilsētas iedzīvotāju zvanus, uz visiem saņemtajiem jautājumiem operatīvi sniedzot atbildes. Tālrunis: **22006088** (darba dienās no plkst. 9.00–16.00)

**Bērnu un pusaudžu 24/7** uzticības tālrunis **116111** (tālruņa mobilā aplikācija pieejama Play store un App store) - bezmaksas pieredzējušu psihologu palīdzība bērniem, vecākiem, vecvecākiem un citiem līdzcilvēkiem.



### Atbalsts pedagogiem

**Radošais psiholoģijas centrs ģimenei** - profesionāļu komanda (praktizējoši psihologi, psihoterapeiti un sociālie pedagogi), kas piedāvā daudzpusīgu palīdzību un atbalstu pedagogiem attālinātā mācību procesa laikā.

**Iveta Gēbele** / psihologs, jungiāniskais psihoterapijas speciālists apmācībā. Tālrunis: **29757231**

**Lora Priedola** / psihologs, psihoterapijas speciālists. Tālrunis: **26536630**

**Sarmīte Štāle** / psihologs, psihoterapijas speciālists. Tālrunis: **29571556**

**Vineta Šplīta** / psihologs, sistēmiskais supervizors. Tālrunis: **26445252**

Lūgums pieteikties, sūtot izziņu!



### Konsultatīvs atbalsts jauniešiem (no 10 - 18 gadiem ) un ģimenēm

Ja nepieciešams konsultācija, atbalsts no speciālista, situācijas diagnostika, zvani uz **Pusaudžu resursa centra** Liepājas nodaļas tālruni **26623422** vai **25737363** (Konsultatīvais tālrunis **darba dienās no 12:00 - 16:00**); iespēja komunicēt arī caur **WhatsApp**, **Facebook**.

Izvērtējot katra pusaudža vajadzības, tiek piedāvātas gan vienreizējas konsultācijas un īstermiņa psiholoģiskais atbalsts, gan ilgtermiņa atbalsts (līdz 6 mēnešiem).



### Atbalsts jauniešiem (no 18 - 25 gadiem)

**Biedrība "Attīstības platforma YOU+"** piedāvā mentora atbalstu jauniešiem vecumā no **18 - 25 gadiem**. Izvērtējot katru jaunieša vajadzības un raksturu, jauniešiem tiek piemeklēts mentors, kurš palīdz risināt problēmas, atbrīvoties no atkarībām, uzlabot mentālo un fizisko veselību, mainīt domāšanu un dzīvot pozitīvāk.

Pieteikties konsultācijām iespējams sazinoties ar **"Attīstības platforma YOU+"** zvanot vai rakstot **Whatsapp +37124794991**, iespējams sazināties arī **Facebook** vai **Instagram (@youpluss.lv)**.



### Ja ir **KRĪZES** situācija

**Krīžu un konsultāciju centrs "Skalbes"** sniedz profesionālu palīdzību, atbalstu un informāciju ikvienam (pieaugušajiem un bērniem), kuri nonākuši krīzes situācijā - depresija, vientulība, tuvinieka zaudējumu sāpes, veselības problēmas, atkarības, u.c. **Diennakts tālrunis: 67222922, 27722922.**

Veselības apdraudējuma gadījumā zvani **113.**