

## Bezmaksas psiholoģiskā palīdzība

### **1. Krīžu un konsultāciju centrs „Skalbes”:**

- 1) Diennakts krīzes tālruni: **67222922** un/vai **27722292**
- 2) Vardarbībā cietušajiem **116006**

### **2. Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcija:**

- 1) Bērnu un pusaudžu uzticības tālrunis **116111 – 24/7** (bez maksas)
- 2) E-konsultācija – **uzticibaspasts116111@bti.gov.lv**
- 3) Čats **www.bti.gov.lv**

**mājas lapā darba dienās laikā plkst.12:00 -20:00**

- 4) Konsultācijas vecākiem:

Konsultatīvās nodaļas speciālisti sniedz konsultācijas darba dienās no 9.00-15.00, Inga Gulbe tālr. 26808563 vai sūtot ziņu [inga.gulbe@bti.gov.lv](mailto:inga.gulbe@bti.gov.lv)

### **3. Pusaudžu resursu centrs:**

Attālinātās krīzes konsultācijas pusaudžiem vai viņu ģimenēm  
**Pieteikties zvanot vai WhatsApp 29164747**