



PSÜHHOLOOGILINE NÕUSTAMINE VAIMSE TERVISE TOETAMISEKS

Sihtgrupp: rahvastikuregistri alusel **Anija valla** noored, täiskasvanud (sh lapsevanemad) ja pered.

Eesmärk: psühholoogiline tugi ja jõustamine klientidele, kes soovivad iseenda mõtetest, tunnetest ja käitumismustritest paremat arusaamist seoses muret valmistanud/valmistava elusituatsiooni või olukorraga.

Psühholoogilisest nõustamisest on abi, kui soovitakse koostöös spetsialistiga:

- tegeleda töö- ja pereelu ühitamise teemadega;
- uurida keeruliseks muutunud peresuhteid;
- leida uusi tööalaseid väljundeid ja väljakutseid;
- leida ressursse iseenda ja teiste pereliikmete ning laste vaimse tervise hoidmiseks;
- jagada mõtteid ja ja tundeid, mis on seotud lähedaste/pereliikmete haiguse või surmaga;
- leida lahendusi erinevatele igapäevaelu kriisidele (töökoha vahetus, lahutus, kolimine, jms);
- kaardistada isiklikke terviseressursse.

Teenust osutatakse kontaktsete seanssidena, mille puhul on pikkuseks 60 kuni 75 minutit ja/või Zoom videosilla vahendusel. Sobiv seansside läbiviimise vorm kokkuleppel klientidega.

Teenuse osutamise koht: Kehra Tervisekeskus, F. R. Kreutzwaldi tn 7, I korrus

ja/või Majaka tänav 21-6, Tallinn, Sikupilli asum (Tramm nr 4 ja 2 ja Sikupilli peatus).

Teenust osutavad psühholoogid ja psühholoogilised nõustajad.

Teenuse kasutamiseks on vajalik **eelnev etteregistreerimine:** marika.ratnik@mail.ee, telefon **5042406** (võib saata sms ja teenusele soovijaga võetakse ühendust).

Kokkulepitud registreeringu tühistamine vähemalt 24 tundi enne kokkulepitud kuupäeva ja kellaaega.

Teenus on rahvastikuregistri andmetel Anija valla elanikele tasuta.