

## **Uzticības tālrunis 116111 palīdz krīzes skartajām ģimenēm**

**Date :** 02/04/2020

Ārkārtējās situācijas laikā Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcija īpaši aicina bērnus un vecākus izmantot Bērnu un pusaudžu uzticības tālruņa 116111 piedāvāto bezmaksas psiholoģisko palīdzību, kas ir pieejama visu diennakti. Krīzes laikā, kad izjaukts ierastais dzīves ritms un jāievēro dažādi ierobežojumi, daudzi izjūt spriedzi. Lai izvairītos no tās sekām, psihologa konsultācija ir viena no efektīvākajām metodēm.

“No 12. marta Uzticības tālruņa konsultanti snieguši jau 322 psiholoģiskās konsultācijas. Kopš ārkārtējās situācijas ieviešanas ir jūtamas izmaiņas Uzticības tālrunī apkalpoto ziņojumu tēmās”, atzīst inspekcijas Ģimeņu ar bērniem atbalsta departamenta direktore Amanda Vēja. Aktuālākās tēmas bērnu auditorijā pašlaik ir saistītas ar bailēm no *Covid 19* un iespējām sevi pasargāt no saslimšanas, pulcēšanās ierobežojumiem un aizliegumu doties ārā, kā dēļ nereti rodas konflikti ar vecākiem.

Tā kā bērni pavada vairāk laika onlaina vidē, tiek saņemtas ziņas arī par interneta drošības pārkāpumiem. Aktualizējušās arī tēmas par dažādām veselības problēmām, tostarp nomāktību un depresiju. Bērni bažās arī par speciālistu pieejamību un sūdzas par garlaicību un problēmām kvalitatīvi pavadīt brīvo laiku. “Arvien biežāk bērni ne tikai izvēlas zvanīt, bet raksta arī e-konsultācijas un vēršas pēc palīdzības čatā”, saka A. Vēja.

Savukārt vecāki biežāk konsultējas jautājumos par bērnu atkarībām un veselības problēmām, interesējas par bērna saskarsmes jautājumiem šķirtās attiecībās un vaicā par dažādām bērnu disciplinēšanas metodēm. Tāpat kā pirmskrīzes laikā, Uzticības tālruņa konsultanti saņem arī zvanus par bērnu tiesību pārkāpumiem ģimenēs (nerūpēšanās par bērniem, alkohola problēmas vecākiem utt.). Pēdējā laikā gan vecāku, gan bērnu auditorijas interesē arī attālinātās mācīšanās problemātika.

Atgādinām, ka saziņai ar Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekciju, lai ziņotu par iespējamiem bērnu tiesību pārkāpumiem vai arī saņemtu psiholoģisko palīdzību un atbalstu:

- lūdzam izmantot iestādes centrālo tālruņa numuru 67 359 128;
- saziņai elektroniski: [pasts@bti.gov.lv](mailto:pasts@bti.gov.lv)
- [www.latvija.lv](http://www.latvija.lv) (iesniegums iestādei)

## Jēkabpils novada pašvaldība

Jēkabpils novada pašvaldība

<http://jekabpilsnovads.lv>

---

- e-adrese: [\\_DEFAULT@90002056949](mailto:_DEFAULT@90002056949)

Bērnu un pusaudžu uzticības tālrunis 116111 turpina darbu diennakts režīmā.

Tiešsaistes konsultācijas jeb čats darbojas darba dienās no plkst. 12:00 – 20:00, tas ir bezmaksas un anonīms (meklē čata lodziņu iestādes mājaslapas [www.bti.gov.lv](http://www.bti.gov.lv) labajā apakšējā stūrī).

Palīdzību un atbalstu iespējams saņemt arī no Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcijas Konsultatīvās nodaļas.

Turpmāk Konsultatīvās nodaļas vadība, saņemot pirmo informāciju par radušos problēmsituāciju, atbilstoši problēmas aktualitātei novirzīs vecākus vai bērna likumiskos pārstāvjus pie kāda no nodaļas speciālistiem, kas izvērtēs konkrēto situāciju un sniegs nepieciešamās rekomendācijas tās tālākai risināšanai.

Lai saņemtu attālinātu atbalstu, darba dienās no 9.00 līdz 15.00 var zvanīt Konsultatīvās nodaļas vadītājai Ingai Gulbei, mob. 26808563, vai sūtīt ziņu [inga.gulbe@bti.gov.lv](mailto:inga.gulbe@bti.gov.lv).

*Taivo Trams,  
VBATAI*