



PEREDE JA LASTE  
NÕUANDEKESKUS



## VAIMSE TERVISE TUGI ANIJA VALLA ELANIKELE

### PSÜHHOLOOGILINE NÕUSTAMINE (eesti ja vene keeles)

**Sihtgrupp:** Anija valla lapsed, täiskasvanud, pered.

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

**Igale kliendile on tasuta teenust kuni 5 seansi.**

**Teenuse osutamise kohad:**

**VENE KEELES TEISIPÄEVITI** Kehra Tervisekeskuses, Kreutzwaldi tn 6. I korrus.  
Registreerimine: [jelena.djukina@gmail.com](mailto:jelena.djukina@gmail.com); telefon 5272631.

Eesti keeles: [marika.ratnik@mail.ee](mailto:marika.ratnik@mail.ee), telefon 5042406 Kivimurru tn 14-ÄP1 Tallinn.

**Registreeringu tühistamine vähemalt 24 tundi enne kokkulepitud kuupäeva. Õigeaegselt tühistamata seansi korral esitatakse kliendile arve, mille tasumine on eelduseks teenusega jätkamiseks.**

### KUNSTITERAAPIA (eesti keeles)

**Sihtgrupp:** Anija valla lapsed, noorukid, täiskasvanud, pered.

**Eesmärk:** kunstiteraapia meetodil psühholoogiline tugi ja jõustamine klientidele, kes soovivad iseenda mõtetest, tunnetest ja käitumismustritest paremat arusaamist seotuna muret valmistava elusituatsiooni ja või psühholoogilise tervisega.

Kunstiteraapiaga on võimalik tegelda psühholoogilise tervise eripäradega, uurida iseenda käitumismustreid seotuna pere ja või töösuhetega, töötada läbi igapäevaelu kriise ja kaotusi (leinatöö). Laste ja noorukitega saab kunstiteraapia meetodil arendada sotsiaalseid oskusi, toetada kognitiivseid funktsioone, pakkuda maandavaid ja lõõgastavaid ning tugevusi "nähtavaks" muutvaid kogemusi.

**Igale kliendile on tasuta teenust kuni 5 seansi.**

**KUNSTITERAPEUT NELJAPÄEVITI JA REEDETI** Kehra tervisekeskus, Kreutzwaldi tn 6. I korrus. Registreerimine: [laivikunstiteraapia@gmail.com](mailto:laivikunstiteraapia@gmail.com); telefon 57 777 749.

**Registreeringu tühistamine vähemalt 24 tundi enne kokkulepitud kuupäeva. Õigeaegselt tühistamata seansi korral esitatakse kliendile arve, mille tasumine on eelduseks teenusega jätkamiseks.**

Teenuseid osuta MTÜ Perede ja laste nõuandekeskuse meeskond. [www.perenou.ee](http://www.perenou.ee)