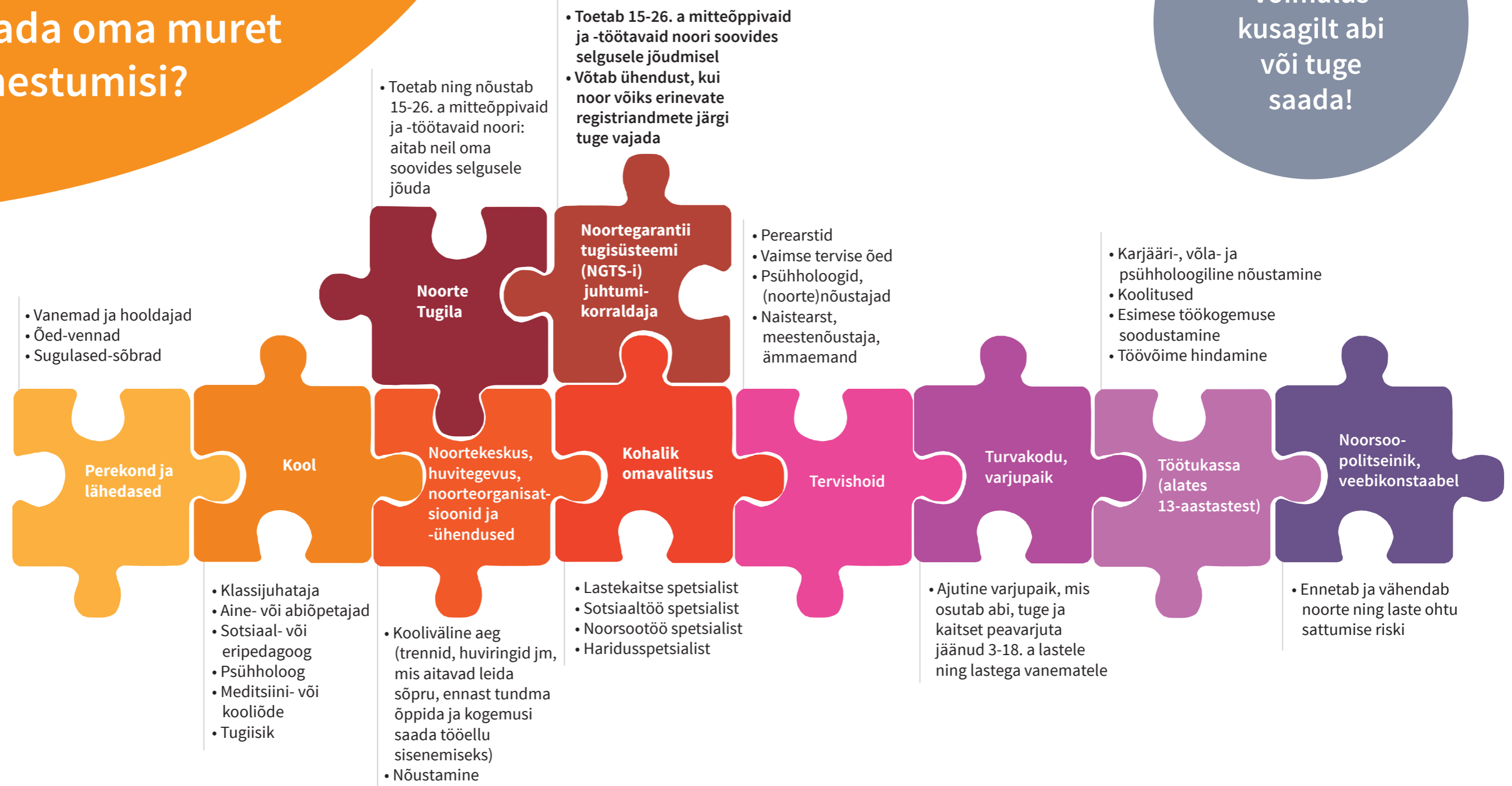


Tahad arutada õppimise, töötamise või vaba aja veetmise võimalusi?

Või jagada oma muret või õnnestumisi?

Alati on võimalus kusagilt abi või tuge saada!



Online info ja nõustamine

- www.lahendus.net, ka www.lahendus.net/database
- www.peaasi.ee/kysi-noustajalt
- www.facebook.com/noustamine (õpiabi ja psühholoogiline nõustamine)



Olulised numbrid

- Usaldustelefon vältimatu psühholoogilise abi jaoks **126**
- Psühholoogilise kriisinõustamise kriisiabi telefon **631 4300**
- Lasteabi infoliin **116 111**
- Perearsti nõuandetelefon **1220**
- MTÜ Eluliin usaldustelefon **655 8088**
- Ohvriabi telefon **116 006**



Väärt kohad, mida veel uurida

- www.step.ee (STEP-programm 15-26 aastatele õigusrikkumisega õppimise või tööga hõivamata noortele Harjumaal ja Tallinnas)
- www.spinprogramm.ee (SPIN-programm - jalgpallitrenn koos sotsiaalseid ja enesejuhtimise oskusi arendavate töötubadega)
- www.jmk.ee (Johannes Mihkelsoni Keskus, kus pakutakse tugiisikuteenust, võla- ja karjäärinõustamist, psühholoogilist ja sõltuvusnõustamist, tööalast täiendkoolitust ning tööpraktikat)

- www.toelu.ee (teave töökeskkonnas ja -tervishoiust, ettevõtlusega alustamisest, töövõimalustest ning -turuteenustest)
- www.minukarjaar.ee (karjääriteenused)
- www.teeviit.ee (teave töötamisest, õppimisest ja vaba aja veetmisest)
- www.envtl.ee (Eesti Noorte Vaimse Tervise Liikumine)