

Vecāku darba lapu grāmata



Materiālu izstrādājuši SIA “Bērnu un pusaudžu resursu centrs” speciālisti

Rīga, 2023

Materiāls izstrādāts Eiropas Sociālā fonda darbības programmas “Izaugsme un nodarbinātība” 9.2.4. specifiskā atbalsta mērķa “Uzlabot pieejamību veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumiem, jo īpaši nabadzības un sociālās atstumtības riskam pakļautiem iedzīvotājiem” 9.2.4.1. pasākuma “Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi” Veselības ministrijas projekta “Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi” (identifikācijas Nr. 9.2.4.1/16/I/001) ietvaros.



Veselības ministrija

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA

Eiropas Sociālais
fonds

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

© Veselības ministrija

SATURA RĀDĪTĀJS

GRUPU NODARBĪBA	2
1. Raksturīgākās izmaiņas pusaudžu vecumā.....	3
3. Apburtais loks.....	5
4. Audzināšanas stili	6
5. Efektīvas audzināšanas stratēģijas	8
6. Ieteikumi produktīvai komunikācijai un aizsargājošo faktoru stiprināšanai	9
INDIVIDUĀLĀ KONSULTĀCIJA	10
1. Atkarības veidošanās cikls	11
2. Atkarības definīcija un veidošanās	12
3. Atkarību slimību veidošanās riska faktori	13
4. Atkarību slimību veidošanās aizsargājošie faktori	14
5. Mērķu izvirzīšana un plānošana	15
6. Pārmaiņu plāna piemērs	16
7. Pārmaiņu plāns.....	17

GRUPU NODARBĪBA



4. Audzināšanas stili

Pieaugošs atbalsts	<p>Piekāpīgs</p> <p>Augsts atbalsts, maz noteikumu, liela paļāvība, ka bērns pats tiks galā ar grūtībām, neliela uzraudzība</p> <p>„Es tev uzticos, tu izdarīsi pareizo izvēli!”</p>	<p>Autoritatīvs</p> <p>Augsts atbalsts, uzraudzība, kompleksi noteikumi</p> <p>„Es par tevi rūpējos, tev būs brīvība, ko esi pelnījis, bet tā būs drošā veidā; šobrīd tu darīsi, kā es teicu.”</p>
	<p>Nevērīgs</p> <p>Maz noteikumu, nav uzraudzības, neliels atbalsts</p> <p>„Tev jāmācās no savām kļūdām!”</p>	<p>Autoritārs</p> <p>Daudz noteikumu, liela uzraudzība, mazs atbalsts</p> <p>„Tu to darīsi, jo es tā teicu!”</p>
Pieaugoša uzraudzība		

Autoritāri vecāki

- Jūs uzskatāt, ka bērniem jābūt redzamiem, nevis dzirdamiem.
- Esat pārliecināts par saviem noteikumiem un to pareizību bez paskaidrojumiem.
- Neņem vērā bērna jūtas.

Ja kāds no šiem apgalvojumiem atbilst patiesībai, jūs varētu būt autoritārs vecāks. Autoritāri vecāki uzskata, ka bērniem vajadzētu sekot noteikumiem bez izņēmuma, neļauj bērniem iesaistīties problēmu risināšanas izaicinājumos vai šķēršļu pārvarēšanā. Tā vietā viņi izstrādā noteikumus un īsteno sekas, maz ņemot vērā bērna viedokli.

Sodi disciplīnas vietā, viņiem liekas pareizi, ka bērni cieš no kļūdām. Bērniem var rasties problēmas ar pašcieņu, var kļūt naidīgi vai agresīvi, var izmantot melošanu, lai izvairītos no soda.

Autoritatīvi vecāki

- Jūs pieliekat daudz pūļu, lai nodrošinātu pozitīvas attiecības ar savu bērnu.
- Jūs izskaidrojat savus noteikumus.
- Jūs ievērojat noteikumus un tiem sekojat, tomēr ņemat vērā bērna jūtas.

Ja kāds no šiem apgalvojumiem atbilst patiesībai, jūs varētu būt autoritatīvs vecāks.

Autoritatīvi vecāki pieļauj saprātīgus noteikumu izņēmumus, loģiski pamato sekas, no kurām gūt dzīves mācības, izmanto pozitīvu disciplīnu, lai novērstu uzvedības problēmas un stiprinātu labo, bieži izveido atbildības sistēmu par labu uzvedību.

Bērni, kas audzināti šādā pieejā, mēdz būt veiksmīgi, prot pieņemt lēmumus un izvērtēt riskus, uzņemas atbildību un droši spēj paust savu viedokli.

6. Ieteikumi produktīvai komunikācijai un aizsargājošo faktoru stiprināšanai

- Esiet atvērti un sniedziet godīgas atbildes par dažādām pusaudzīm svarīgām tēmām, kā, piemēram, sekss un vielu lietošana, spiedienu no draugu puses.
- Interesējieties par savu bērnu, uzdodiet atvērtus jautājumus.
- Sekojiet līdzi psihiskajai veselībai, ja pamanāt problēmas, pārrunājiet to un meklējiet palīdzību.
- Pievērsiet uzmanību ēšanas regularitātei.
- Sarunājieties bez nosodījuma, noklausieties bērna stāstu un nepārtrauciet, lai bērns jūtas sadzirdēts.
- Runājiet par veselīgām attiecībām un piekrišanu (draugu) piedāvājumiem.
- Problēmas risināšanai kopā ar bērnu apspriediet vairākus risinājuma veidus.
- Esiet iecietīgi bērna ģērbšanās stila meklējumos.
- Plānojiet kopīgas aktivitātes un atcerieties, ka pusaudži visbiežāk atveras tieši kopīgu aktivitāšu laikā.
- Palīdzēt iesaistīties aktivitātēs, kur bērnam būs iespēja piedalīties lēmumu pieņemšanā un izteikt savu viedokli.
- Sniedziet iespēju apgūt jaunas prasmes.
- Plānojiet darbības, kuru pabeigšanai nepieciešams zināms laiks.
- Uzdodiet jautājumus, lai veicinātu prognozēšanu un problēmu risināšanu.
- Ļaujiet viņiem iesaistīties palīdzības sniegšanā.
- Atrodiet laiku individuālām sarunām.
- Izvairieties no salīdzināšanas ar citiem, izcelšanas.
- Dodiet iespēju jautāt un apšaubīt veidus, kā rīkoties.
- Ja bērns kļūdās, izdara nepareizu izvēli, saglabājiet mieru un rodiet iespēju pārrunāt, ko var mācīties no šīm kļūdām, kādas prasmes vajadzētu apgūt.
- Izvairieties no moralizēšanas.
- Atpazīstiet, izprotiet un vadiet savas emocijas, tas ļaus jums palīdzēt savam bērnam izprast un vadīt viņa emocijas.
- Runājiet par savām emocijām, par to, kā jūtaties, nevis rīkojieties emociju uzplūdā.
- Atgādiniet bērnam, ka jūs vienmēr viņu atbalstīsiet un uzklausīsiet!

Jūsu novērojumi un idejas:

Kopīgas ģimenes aktivitātes kā aizsargājošais faktors:

INDIVIDUĀLĀ KONSULTĀCIJA



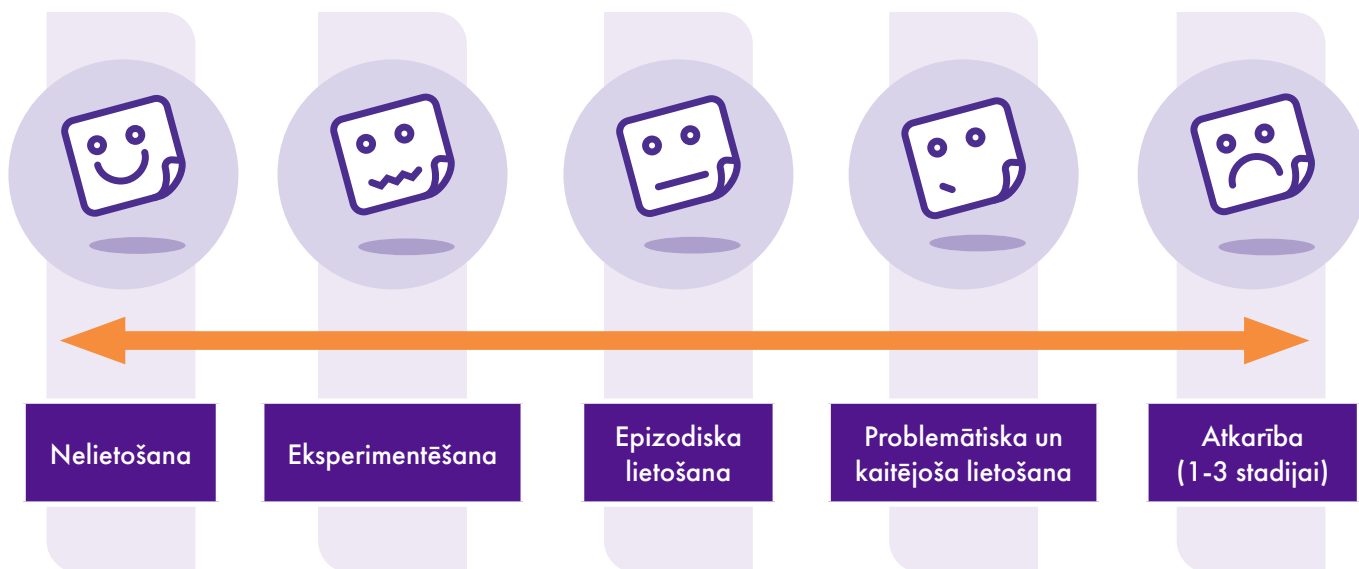
1. Atkarības veidošanās cikls

<p>NELIETO vielas</p> <p>Pazīmes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vielu lietošana nav aktuāla • Nav lietošanas pieredzes 	<p>EKSPERIMENTĒ ar vielu lietošanu</p> <p>Pazīmes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ir neliela lietošanas pieredze • Izzina dažādu vielu iedarbību • Izzina sava organisma reakciju uz dažādām vielām 	<p>EPIZODISKI LIETO vielas</p> <p>Pazīmes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lietošanas epizodes laiku pa laikam atkārtojas • Iespējama intoksikācija • Iespējamas grūtības, slikta emocionālā vai fiziskā pašsajūta, problemātiskas attiecības, funkcionēšana skolā • Iespējama piesaistīšanās nelabvēlīgām vienaudžu grupām 	<p>PROBLEMĀTISKI LIETO vielas</p> <p>Pazīmes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lietošanas epizodes kļūst biežākas • Palielinās reibuma pakāpe • Iespējama intoksikācija • Nonāk policijas redzeslokā • Vispārīgā funkcionēšana pazeminās • Ar vielu lietošanu vēlas izmainīt psiholoģisko vai fizisko labsajūtu • Neskatoties uz sekām un apņemšanos "nelietot", lietošanas epizodes atkārtojas • Pieaug tolerance 	<p>ATKARĪBA no vielām</p> <p>Pazīmes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ir fiziska un psiholoģiska vajadzība jeb patoloģiska tieksme lietot atkarību izraisošas vielas • Kompulsīva vielu lietošana • Bīstami efekti – pārdozēšana • Abstinence • Lietošana var būt vairāku dienu garumā bez pārtraukuma • Augsta tolerance
<p>Ko darīt?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Laika pavadīšana ar ģimeni atbilstoši vecuma posmam • Svētku rituāli un svinēšanas tradīcijas bez vielu lietošanas • Veselīgs dzīvesveids • Sabalansēts uzturs • Interese izglītība • Dienas aktivitātes līdzsvarā (produktīvais laiks un atpūta) • Izglītošana • Dzīves prasmju trenēšana 	<p>Ko darīt?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Laika pavadīšana ar ģimeni atbilstoši vecuma posmam • Svētku rituāli un svinēšanas tradīcijas bez vielu lietošanas • Veselīgs dzīvesveids • Interese izglītība • Dienas aktivitātes līdzsvarā (produktīvais laiks un atpūta) • Dzīves prasmju trenēšana 	<p>Ko darīt?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Izvērtēt situāciju (kā pusaudzis to vērtē, ko domā, kā jūtas) • Izvērtēt situāciju ģimenē, savstarpējās attiecības, savas un jaunieša problēmu risināšanas prasmes • Praktizēt iepriekš minētās prasmes 	<p>Ko darīt?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stingra nostāja • Noteikumu izvirzīšana un to ievērošana no pieaugušo puses • Saskarsmes veicināšana • Narkologa/psihiatra konsultācija • Psihoterapija 	<p>Ko darīt?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vērsties pie narkologa – sekot ārsta rekomendācijām • Īstermiņa motivācijas programma, rehabilitācija un ārstēšana • Ilgtermiņa ārstēšana un rehabilitācija • Atlabšana nepieciešama visai ģimenei

2. Atkarības definīcija un veidošanās

Atkarība ir biopsihosociāla slimība, kas nosaka indivīda, bioloģisko, psihisko un sociālo veselību un uzvedību. Primāra, hroniska (pastāvīga un ilgstoša), progresējoša slimība, kas palielina invaliditātes veidošanās un mirstības risku. Atkarība nav izārstējama, BET ir ārstējama. Tā var radīt apkārtējos cilvēkos līdzatkarību (ģimenē, darbā, jebkurā sociālā vidē).

Ievēribai! Ne vienmēr atkarības veidošanās notiek lineārā secībā (pēc kārtas). Virzība var būt kā uz priekšu, tā atpakaļ - atgriežoties iepriekšējā posmā. Daži cilvēki eksperimentēs, bet nekad nekļūs atkarīgi. Atkarības veidošanās ir ļoti komplikēts process.



3. Atkarību slimību veidošanās riska faktori

Bioloģiskie

- Nelabvēlīga iedzimtība (atkarību izraisošo vielu lietošana vairākās paaudzēs)
- Alkohola un/vai citu atkarību izraisošo vielu lietošana grūtniecības laikā
- Smēķēšana grūtniecības laikā
- Galvas traumas
- Hroniskas somatiskas vai psihiskas saslimšanas pašam, ģimenē vai rados (depresija; UDHS – uzmanības un hiperaktivitātes sindroms; UDS – uzmanības deficīta sindroms; šizofrēnija u. c.)
- Gūtās dzemdību traumas, infekcijas
- Agrīna atkarību izraisošo vielu lietošanas pieredze
- Pozitīva atkarību izraisošo vielu lietošanas pieredze

Psiholoģiskie

- Vecāku šķiršanās
- Tuva cilvēka zaudējums agrīnā vecumā
- Novārtā atstāšana
- Vardarbība (emocionāla, fiziska, seksuāla)
- Ilgstoša nabadzība
- Autoritārs audzināšanas stils – pārsvarā viss notiek, kā vēlas vecāki, ļoti stingras robežas, jūtu noliegšana
- Liberāls audzināšanas stils – nekoncekventa audzināšana, saplūdušas robežas, neskaidri noteikumi
- Vecāki lieto atkarību izraisošas vielas
- Savstarpēji konflikti
- Vecākiem krimināla pieredze
- Dzīvesvietas maiņas
- Ģimenes tradīcijas un rituāli saistīti ar atkarību izraisošo vielu lietošanu

Sociālie

- Viegla pieejamība un lietošanas normalizēšana
- Ierobežotas iespējas un atbalsts interešu izglītībai, izglītībai, kultūras, atpūtas un izklaides pasākumiem
- Neveiksmīga skolas pieredze
- Atstumtības un atsvešinātības sajūta skolā, klasē
- Zema iesaistīšanās skolas dzīvē
- Konflikti ar skolotājiem
- Ierobežotas iespējas veselības un sociālajam atbalstam
- Piederības sajūtas trūkums
- Kontaktēšanās ar atkarību izraisošo vielu lietotājiem

4. Atkarību slimību veidošanās aizsargājošie faktori

Bioloģiskie

- Labvēlīga iedzimtība
- Nav hronisku garīgu un somatisku saslimšanu dzimtā
- Grūtniecība bez sarežģījumiem un veselīgs dzīvesveids
- Veiksmīga dzemdību pieredze
- Kompleksa pieeja, ieskaitot farmakoloģisko terapiju pie hroniskām somatiskām vai psihiskām saslimšanām ģimenē un/vai rados (depresija; UDHS – uzmanības un hiperaktivitātes sindroms; UDS – uzmanības deficīta sindroms; šizofrēnija u. c.)
- Negatīva pirmā lietošanas pieredze
- Vēlīna pirmā lietošanas pieredze

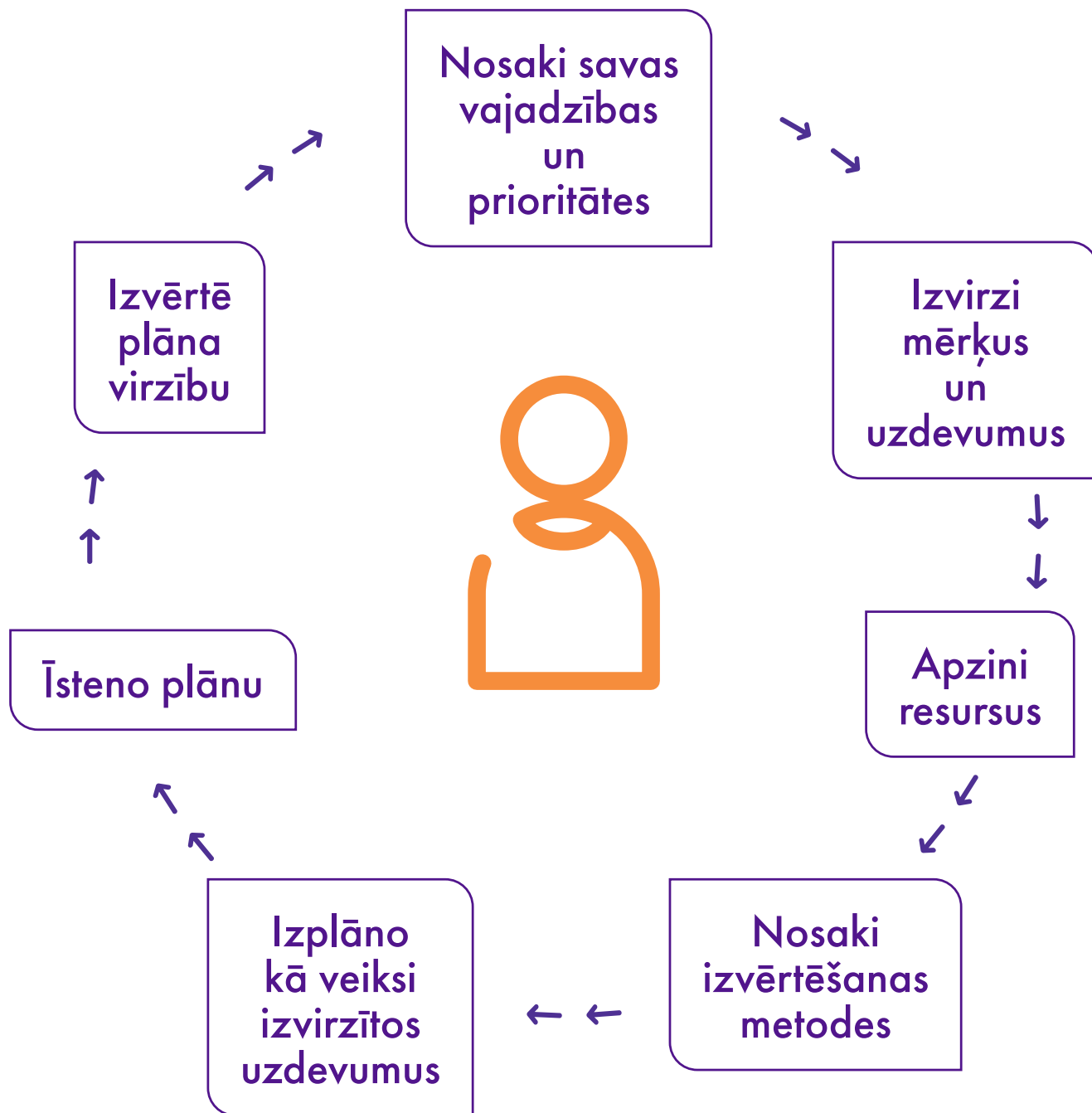
Psiholoģiskie

- No atkarībām un atkarīgas uzvedības brīvi ģimenes locekļi
- Demokrātisks audzināšanas stils
- Ciešas, bet veselīgas/pastāvīgas ģimenes saites
- Skaidri ģimenes likumi
- Vecāku iesaistīšanās bērnu dzīvē
- Veselīgas ģimenes tradīcijas, kas tiek svinētas bez atkarību izraisošo vielu lietošanas
- Spēja saprast un pārvaldīt savas emocijas
- Prasme būt pacietīgam
- Paškontrolē, spēja apvaldīt impulsus
- Pozitīvi pieaugušo piemēri, ar ko pusaudzīm identificēties
- Spēja būt atbildīgam pret sevi un citiem
- Kritiskās domāšanas un labas problēmu risināšanas prasmes

Sociālie

- Veiksmīga skolas pieredze
- Iesaistīšanās skolas dzīvē
- Fakultatīvās nodarbības, pulciņi
- Plašas brīvā laika pavadīšanas iespējas
- Saistoša kultūras dzīve, pieejami veselības aprūpes un sociālās palīdzības pakalpojumi, labas nodarbinātības iespējas
- Atbildīgo dienestu un visas sabiedrības iesaistīšanās, piedāvājot atveseļošanās programmas atkarīgajiem sabiedrības locekļiem
- Normatīvos aktos noteikto normu pret atkarību izraisošo vielu pieejamību ievērošana

5. Mērķu izvirzīšana un plānošana



6. Pārmaiņu plāna piemērs

Aizsargājošs faktors, kuru vēlies pasiprināt, vai riska faktors, kuru vēlies transformēt aizsargājošā faktorā	Tavas vajadzības (raksti prioritārā secībā)	Mērķis	Uzdevumi mērķa sasniegšanai	Resursi (kas Tev nepieciešams, lai varētu veikt izvirzītos uzdevumus?)	Plāns - Ko un kā, cik bieži veiksi? Esi konkrēts, noteikts!	Kā novērtēsi plāna īstenošanu?
<p>Piemērs. Tuvas, bet veselīgas/pastāvīgas ģimenes saites</p>	<p>Kontakts ar ģimenes locekļiem</p>	<p>Turpmākos 3 mēnešus veicināt tuvas un saistīgas attiecības ģimenē</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Novērtēt, cik gandarīts esmu par attiecībām ģimenē ar katru ģimenes locekli 2. Izglītoties par attiecību veidošanu, kontakta veidošanu, saskarsmi, komunicēšanu 3. Katram ģimenes loceklim veikt uzdevumus 	<p>0,5 stunda laika Lapa Apmierinātības skala no 1 līdz 5 (kur 1 – galēji neapmierināts un 5 – apmierināts augstākajā pakāpē Pildspalva Internets Viedierīce 1,5 stunda laika Klusums, klade, pildspalva Vēlme, 3 min. laika katram ģimenes loceklim</p>	<p>22. maijā plkst. 21.00 apsēdšos pie galda un veikšu šo uzdevumu Trešdienas vakaros piedalīšos vecāku grupu nodarbībās Katru rītu un vakaru pavadīšu un sagaidīšu katru ģimenes locekli mājās ar apskāvienu</p>	<p>Pēc 2 nedēļām, 5. jūnijā izvērtēšu, kā ir mainījušās attiecības manā ģimenē. Izmantošu šo pašu apmierinātības skalu.</p>

7. Pārmaiņu plāns

Aizsargājošs faktors, kuru vēlies pastiprināt, vai riska faktors, kuru vēlies transformēt aizsargājošā faktorā	Tavas vajadzības (raksti prioritārā secībā)	Mērķis	Uzdevumi mērķa sasniegšanai	Resursi (kas Tev nepieciešams, lai varētu veikt izvirzītos uzdevumus?)	Plāns - Ko un kā, cik bieži veiksi? Esi konkrēts, noteikts!	Kā novērtēsi plāna īstenošanu?

KUR MEKLĒT PALĪDZĪBU?

Informācija sagatavota 2023. gada jūnijā

Pakalpojuma veids	Pakalpojuma sniedzējs	Kontakti
Nepilngadīgie ar atkarību riskiem / atkarību		
Diennakts krīzes tālrunis	Križu un konsultāciju centrs "Skalbes"	Tālruni 67222922, 27722292 (katru dienu no 00.00 līdz 24.00)
Diennakts uzticības tālrunis un e-pasts nepilngadīgajiem	Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcija	Tālrunis 116111 (katru dienu no 00.00 līdz 24.00) E-pasts uzticibaspasts116111@bti.gov.lv
Bērnu un pusaudžu resursu centra atkarību slimību profilakses programma	SIA "Bērnu un pusaudžu resursu centrs"	Tālrunis 29164747 E-pasts info@pusaudzim.lv Vaicāt par iespējām arī citās filiālēs (Liepājā, Ventspilī, Jelgavā, Valmierā, Rēzeknē, Daugavpilī, Rīgā) Info ar filiāļu kontaktiem www.pusaudzucentrs.lv
Narkologa konsultācijas	Valsts apmaksātie un privātie (maksas) pakalpojuma sniedzēji	Vēršoties pie sava novada narkologa. Valsts apmaksātās narkoloģijas palīdzības pakalpojumu nodrošinātāju saraksts publicēts https://www.spkc.gov.lv/lv/narkologiska-palidziba
Pusaudžu narkologa konsultācijas	VSIA "Bērnu klīniskā universitātes slimnīca"	BKUS novietnē "Gaiļezers" Rīgā, Juglas ielā 20 Tālrunis 67064901
Stacionārā narkoloģiskā palīdzība	SIA "Detox" medicīnas centrs	Adrese Maskavas iela 40, Rīga Tālrunis: 67204065 E-pasts info@detox.lv Timeklvietne www.detox.lv
Stacionārā narkoloģiskā palīdzība	VSIA "Bērnu klīniskā universitātes slimnīca"	Adrese Vienības gatve 45, Rīga Tālrunis 80708866 E-pasts poliklinika@bkus.lv Timeklvietne www.bkus.lv
Atkarību profilakses un atveseļošanās atbalsta pakalpojumi (līdz 24 gadu vecumam)	Pusaudžu psihoterapijas centrs	Tālrunis 29510511 E-pasts nils.konstantinovs@gmail.com Timeklvietne www.pusaudzis.lv Facebook profils https://www.facebook.com/pusaudzis/

Ambulatorā narkoloģiskā palīdzība	VSIA "Slimnīca "Ģintermuiža""	Adrese Filozofu iela 69, Jelgava Tālrunis 26338420 E-pasts slimnica@gintermuiza.lv Timek vietne www.gintermuiza.lv
Stacionārā ārstēšana (30 dienas) Pusaudžu narkoloģiskā motivācijas programma (no 12 līdz 18 gadiem) lestājoties nepieciešams narkologa nosūtījums. Iepriekš jāpiesakās.	VSIA "Slimnīca "Ģintermuiža""	Adrese Filozofu iela 69, Jelgava Tālrunis 26338420 E-pasts slimnica@gintermuiza.lv Timek vietne www.gintermuiza.lv Facebook profils https://www.facebook.com/lzveletiesNoticet/
Pilngadīgie 18+ (ar atkarību riskiem / atkarību)		
Diennakts krīzes tālrunis	Križu un konsultāciju centrs "Skalbes"	Tālruni 67222922, 27722292 (katru dienu no 00.00 līdz 24.00)
Smēķēšanas atmešanas konsultatīvais tālrunis	Slimību profilakses un kontroles centrs	Tālrunis 67037333 (katru dienu no 09.00 līdz 18.00)
Stacionārā narkoloģiskā palīdzība	SIA "Detox" medicīnas centrs	Adrese Maskavas iela 40, Rīga Tālrunis 67204065 E-pasts info@detox.lv Timek vietne www.detox.lv
Ambulatorā narkoloģiskā palīdzība	VSIA "Slimnīca "Ģintermuiža""	Adrese Filozofu iela 69, Jelgava Tālrunis 26338420 E-pasts slimnica@gintermuiza.lv Timek vietne www.gintermuiza.lv
Narkologa konsultācijas	Valsts apmaksātie un privātie (maksas) pakalpojuma sniedzēji	Vēršoties pie sava novada narkologa. Valsts apmaksātās narkoloģijas palīdzības pakalpojumu nodrošinātāju saraksts publicēts https://www.spkc.gov.lv/lv/narkologiska-palidziba
Pašpalīdzības organizācija narkotiku atkarīgām personām	Latvijas Anonīmo narkomānu (NA) 12 soļu sadraudzība	Tālrunis 28291992 E-pasts na-latvia@na-latvija.lv Timek vietne www.na-latvija.lv
Pašpalīdzības organizācija azartspēļu atkarīgām personām	Latvijas Anonīmo spēlmaņu (AS) 12 soļu sadraudzība	Tālrunis 26965224 E-pasts as@as.ogr.lv Timek vietne www.as.org.lv
Stacionārā narkoloģiskā palīdzība	SIA "Akrona 12" Minesotas 12 soļu programma	Adrese Vecmīlgrāvja 5. līnija 26, Rīga Tālruni 67586524, 27586524 E-pasts minesota@akrona12.lv Timek vietne www.akrona12.lv
Atkarību profilakses un atveseļošanās atbalsta pakalpojumi (tikai azartspēļu atkarīgajiem)	Izložu un azartspēļu uzraudzības psihologa konsultācijas un atbalsta grupas	Adrese Stabu iela 18, Rīga (2. stāvs) Tālrunis 67504966 E-pasts psihologs@iaui.gov.lv
Medicīniskā rehabilitācija narkotiku atkarīgām personām	VSIA "Slimnīca "Ģintermuiža""	Adrese Filozofu iela 69, Jelgava Tālrunis 63020347 E-pasts slimnica@gintermuiza.lv Timek vietne www.gintermuiza.lv

Stacionārā motivācijas programma pieaugušajiem Minesotas 12 soļu programma	VSIA "Slimnīca "Ģintermuiža"	Adrese Filozofu iela 69, Jelgava Tālruni 63028110, 63020347 E-pasts slimnica@gintermuiza.lv Timeklvietne www.gintermuiza.lv
Pieaugušie 18+ (līdzatkarīgas personas)		
Diennakts krīzes tālrunis	Križu un konsultāciju centrs "Skalbes"	Tālruni 67222922, 27722292 (katru dienu no 00.00 līdz 24.00)
Pašpalīdzības organizācija atkarīgo tuviniekiem	Latvijas Al-Anon 12 soļu sadraudzība	Tālrunis 25854230 E-pasts latvijas_alanon@inbox.lv Timeklvietne www.alanon.org.lv
Pašpalīdzības organizācija personām, kuras uzaugušas atkarīgā vai citādi disfunkcionālā vidē	Latvijas Pieaugušo alkoholiķu bērnu (PAB) 12 soļu sadraudzība	Tālrunis 28870208 E-pasts info@pab.org.lv Timeklvietne www.pab.org.lv
Pašpalīdzības organizācija personām, kuras vēlas iemācīties veidot veselīgas attiecības	Latvijas Līdzatkarīgo (CoDA) 12 soļu sadraudzība	Adrese Flotes iela 7, Liepāja Tālrunis 29704917 E-pasts ruol14@inbox.lv
Atkarību profilakses un atvēršanās atbalsta pakalpojumi (tikai azartspēļu atkarīgo tuviniekiem)	Izložu un azartspēļu uzraudzības psihologa konsultācijas un atbalsta grupas	Adrese Stabu iela 18, Rīga (2. stāvs) Tālrunis 67504966 E-pasts psihologs@iaui.gov.lv

