

Pagalba telefonu ir internetu



„**Jaunimo linija**“ – paskambink ir pasikalbėk apie tai, kas tau svarbu – atvirai, nuoširdžiai, taip, kaip tu nori (skirta **jaunimui**). Viskas, ką papasakosi, liks tarp tavęs ir Jaunimo linijos. Tavo telefono numerio nemato, pokalbių neįrašinėja. Nenori skambinti? Gali parašyti.

Darbo laikas: I–VII visą parą.

Nemokamas telefono numeris: **8 800 28888**.

Pagalba internetu: <https://www.jaunimolinija.lt>

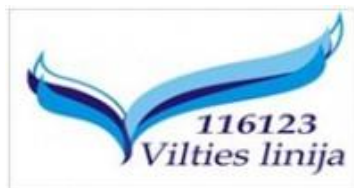


„**Vaikų linija**“ – tai pagalbos tarnyba **vaikams** ir **paaugliams**, teikianti jiems nemokamą ir anonimišką pagalbą telefonu ir internetu. Taip pat pagalbos **gali kreiptis ir suaugusieji**, norėdami pranešti apie pažeidžiamas vaikų teises ar pasikonsultuoti vaikų saugaus bendravimo internete klausimais.

Darbo laikas: I–VII nuo 11 iki 23 val.

Nemokamas telefono numeris: **116 111**.

Pagalba internetu: <http://www.vaikulinja.lt>



„**Vilties linija**“ – emocinės paramos tarnyba **suaugusiems**, teikianti nemokamą, anonimišką emocinę paramą telefonu bei laiškais visos Lietuvos gyventojams.

Darbo laikas: I–VII visą parą.

Nemokamas telefono numeris: **116 123**.

Pagalba internetu: <http://www.viltieslinija.lt>



„**Pagalbos moterims linija**“ – anoniminė nemokama emocinės paramos telefonu bei laiškais programa (skirta **moterims**), įgyvendinama dviejų nevyriausybių organizacijų – Klaipėdos socialinės ir psichologinės pagalbos centro bei Kauno moterų linijos.

Darbo laikas: I–VII visą parą.

Nemokamas telefono numeris: **8 800 66366**.

Pagalba internetu: pagalba@moteriai.lt



„**Linija Doverija**“ – parama teikiama **rusų kalba**. Linija skirta **paaugliams ir jaunimui** teikti emocinę paramą.

Darbo laikas: I–VII nuo 16 iki 19 val.

Nemokamas telefono numeris: **8 800 77277**.



„Tėvų linija“ - konsultacinė pagalba telefonu pozityvios tėvystės klausimais, kylančiais **tėvams, įtėviams, globėjams**. Darbo dienomis nuo 17 iki 21 val. tėvai gali paskambinti nemokamu numeriu 8 800 900 12 ir su profesionaliu psichologu pasikonsultuoti jiems rūpimais vaikų auklėjimo klausimais.

Darbo laikas: I–V nuo 17 iki 21 val.

Nemokamas telefono numeris: **8 800 900 12**.

Pagalbos vyrams linija

Nelik vienas

„Nelik vienas“ - Klaipėdos socialinės ir psichologinės pagalbos centro emocinės pagalbos **vyrams** linija. Anoniminė nemokama emocinės paramos telefonu bei laiškais programa, įgyvendinama dviejų nevyriausybinių organizacijų – Klaipėdos socialinės ir psichologinės pagalbos centro bei Kauno moterų linijos.

Darbo laikas: I–VII nuo 18 iki 21 val.

Telefono numeris: **8 604 11119**.

Pagalba internetu: pagalba@nelikvienas.lt

„Vyrų linija“ – teikiama pagalba **vyrams** telefonu ir el. laiškais. Savanoriai el. paštu atsako per 72 val.

Darbo laikas: I–V nuo 10.00 iki 14.00 val.

Nemokamas telefono numeris: 8 670 00027.

Pagalba internetu: info@vyrulinija.lt



SIDABRINĖ LINIJA
8 800 800 20

„Sidabrinė linija“ – tai nemokami draugystės pokalbiai, emocinė ir informacinė pagalba telefonu **vyresnio amžiaus žmonėms**.

Darbo laikas: I–V nuo 8 iki 22 val., VI–VII, nuo 11 iki 19 val.

Nemokamas telefono numeris: **8 800 80020**.

Pagalba internetu: pasikalbėkime@sidabrinelinija.lt



Krizinio nėštumo centras – teikiama pagalba **moterims** ir **šeimoms** išgyvenančioms krizinį nėštumą.

Darbo laikas: I–V nuo 8 iki 17 val.

Telefono numeris: 8 603 57912.

Pagalba internetu: pagalba@neplanuotasnestumas.lt



Specializuotos
kompleksinės
pagalbos centras

Specializuotos kompleksinės pagalbos centras – 16 organizacijų visoje Lietuvoje (kiekvienoje savivaldybėje) teikia pagalbą smurtą šeimoje patiriantiems asmenims – internetu, telefonu, tiesiogiai.

Darbo laikas: I–IV nuo 9 iki 17 val.

Nemokamas telefono numeris: 8 700 55516.

Pagalba internetu:

<https://www.specializuotospagalboscentras.lt/kontaktai/>