

# PÁR KATTINTÁS A SEGÍTSÉG!



## MI AZ A LELKI TANÁCSADÁS?

Az OLET online lelki egészség tanácsadási szolgálat célja a lelki egészség megtartása és támogatása. Mindenki életében lehetnek olyan helyzetek, amikor segítségre szorul:

- családi konfliktusok,
- párkapcsolati nehézségek,
- önértékelési problémák,
- döntési, tanulási nehézségek,
- függőségek (alkohol-, gyógyszer-, kábítószer- vagy internethasználat),
- veszteségek (gyász, családtag munkájának elvesztése, lakhatás elvesztése).

Ha úgy érzed, hogy azonnali beavatkozást igénylő krízisben vagy, írd nekünk, munkatársaink megfelelő szolgálathoz, szakemberhez irányítanak. Az OLET pszichiátriai betegségek gyógyítását nem vállalja, de ha szükséges, segítséget kapsz megfelelő szakember megtalálásában is.

## MIÉRT ONLINE?



Nehezen beszélsz magánéleti gondjaidról? Nincs kivel megosztanod ezeket? Félsz egy szakemberrel folytatott személyes találkozástól? Nincs a lakóhelyeden elérhető mentálhigiénés tanácsadás? Ha ilyen, vagy hasonló helyzetben vagy, számodra kínál jó lehetőséget az OLET e-mail alapú konzultáció, amelynek során akár névtelenül is, online kérhetsz segítséget.

## KINEK, HOGYAN SEGÍTÜNK?

Ha nem vagy még 18 éves, életvezetési és lelki gondokkal küzdesz, amelyekre választ keresel és nincs kivel megbeszélned őket, úgy érzed támogatásra van szükséged, írd nekünk!

Munkatársaink segítő hivatású, online tanácsadásra is felkészített mentálhigiénés szakemberek, akik a tanácsadást szakmai szabályok és Etika Kódex alapján, önkéntesként végzik.

Olyan szülők, tanárok, segítők leveleit is várjuk, akik az érintett 18 év alatti fiatalok életvezetési és lelki problémáival kapcsolatban szeretnének kérdéseikre választ és támogatást kapni.

Az OLET-re érkező levelet kizárólag a szolgálat munkatársa olvassa, aki az első levelet 3 napon belül, a továbbiakat 3 munkanapon belül megválaszolja. Az első levélváltáskor a tanácsadó ismerteti a levélíró számára a levelezés kereteit, célját és menetét.



**Szeretettel várjuk leveled!**

Írd nekünk: <https://olet.aeek.hu> portálra



Az OLET az EFOP-2.2.0-16-2016-00002 Gyermekek és ifjúságpszichiátriai, addiktológiai és mentálhigiénés ellátórendszer infrastrukturális feltételeinek fejlesztése című kiemelt projekt keretében valósul meg.

**AEK**

Állami Egészségügyi Ellátó Központ

**SZÉCHENYI 2020**



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

Európai Unió  
Európai Regionális  
Fejlesztési Alap



**BEFEKTETÉS A JÖVŐBE**