



SOTSIAALKINDLUSTUSAMET

Psühhosotsiaalse kriisiabi tutvustus

2024

#minuska





SOTSIAALKINDLUSTUSAMET

Kindlustame Eesti inimese iseseisvat toimetulekut ja heaolu koge tema elukaare vältel.

Selleks:

- määrame ja maksame pensione, hüvitisi, toetusi ja elatisabi;
- tegeleme puude tuvastamise ja vajaduspõhise toetamisega;
- tagame – ja rahastame rehabilitatsiooni- ja erihoolekandeteenuseid;
- **osutame ohvriabi – ja lepitusteenust;**
- koordineerime üleriigilist lastekaitsealast tööd;
- teostame riiklikku järelvalvet ja haldusjärelevalvet.

#minuska



SOTSIAALKINDLUSTUSAMET

Mida tähendab psühhosotsiaalne kriisiabi ?

Esmane ja vahetu tugi psühholoogilist traumat kogunud inimestele ja nende **lähedastele**, et seeläbi toetada nende toimetulekuvõimet ja ennetada trauma süvenemist.

#minuska



Vahetu sekkumine kasutades psühholoogilise esmaabivõtteid (JÄLGI > KUULA > AITA!)

Psühholoogilise esmaabi toel:

- praktilise toetuse pakkumine, mis ei kahjusta inimese loomulikke, harjumuspäraseid toimetulekuoskusi;
- kriisiolukorda sattunud inimese esmavajaduste, sh abivajaduse, kaardistamine;
- inimese (ära)kuulamine, kui tal on vajadus juhtunust rääkida;
- inimese lohutamine ja rahustamine;
- sotsiaalse võrgustiku aktiveerimine ning info ja teabe jagamine;
- inimese kaitsmine edasise kahjustamise eest (näiteks kommentaarid meedias, sotsiaalmeedia).

#minuska

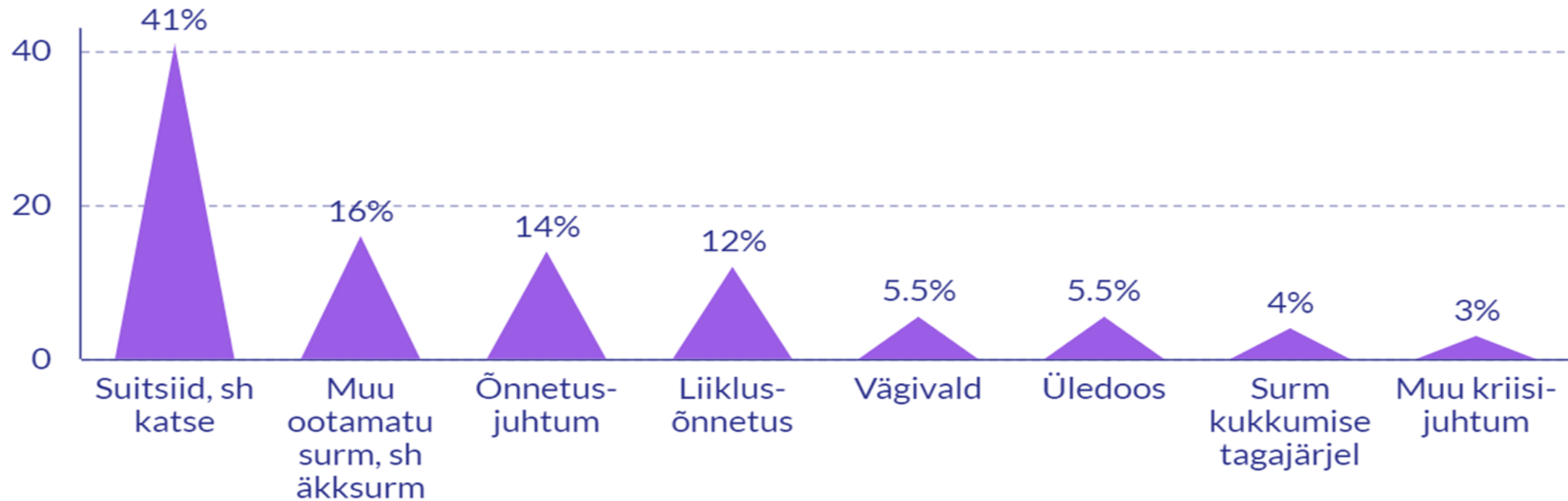


Juhtumid, millesse meid kaasatakse

- Surmaga lõppenud liiklus-, tule- või veeõnnetused, samuti plahvatused.
- Suitsiidid.
- Surmaga lõppenud või raskete kehavigastustega juhtumid/kuriteod, mille pealtnägijateks on lapsed ja noored.
- Muud suure mõjuga sündmused, kus mõjutatud isikuid on palju või puudutatud on haavatavad sihtrühmad (näiteks suurõnnetused kortermajades, rahvarohkes kohas jms);



Kriisijuhtumite liik, kuhu PSK-d kaasati





Kuhu pöörduda, kui vajad abi?

116 006

välismaalt: +372 614 7393

OHVRIABI KRIISITELEFON

Inimestele, kes on langenud kuriteo, hooletusse jätmise, halva kohtlemise ning füüsilise, vaimse või seksuaalse vägivalda ohvriks hiljuti või ka pikemat aega tagasi.

Pöörduda võivad ka abivajajast teatajad, soovi korral tagatakse anonüümsus.

116 111

välismaalt: +372 600 4434

LASTEABI TELEFON

Nii lastele kui täiskasvanutele nõu küsimiseks ja abi saamiseks või abivajavast ja hädaohus olevast lapsest teatamiseks.

Pakutakse esmast nõustamist, vajadusel edastatakse info erinevatele spetsialistidele.

660 6077

VÄGIVALLAST LOOBUMISE TUGILIIN

Vägivalda toimepanijatele, nende lähedastele või vägivalda toimepanijatega tegelevatele spetsialistidele.

Pöörduda võib ka vägivalda toimepanemiste ennetamiseks.

116 123

EMOTSIONAALSE TOE JA HINGEHOIU TELEFON

Täiskasvanutele ärevuse maandamiseks, toimetulekuvõime parandamiseks ja eluliste teemade arutamiseks.

Nõustaja toetab probleemidele lahenduse leidmisel ja vajadusel suunab edasi vaimse tervise veebinõustamisele.

660 7320

INIMKAUBANDUSE ENNETAMISE NÕUANDELIIN

Inimesed, kes on langenud tööalase või seksuaalse ekspluuteerimise, prostitutsiooni kaasamise, kuritegevusele sundimise või fiktiivse abielu ohvriks.

Pöörduda võivad ka spetsialistid ja abivajajast teatajad.

VAIMSE TERVISE VEEBINÕUSTAMINE

Inimestele, kelle igapäevaelu ja toimetulek on häiritud, kelle elus on pingeid ja raskusi.

Vaimse tervise veebinõustamine ei asenda arstiabi ega teraapiat.

Kellele ja mis murega?

#minuska

palunabi.ee

E-kursused



Kas töötad inimestega, sealhulgas haavatavate sihtgruppidega (võimalik, et ka ohvritega), ning soovid end professionaalselt arendada? Siit leiad Sotsiaalkindlustusameti ohvriabi- ja ennetusteenuste osakonna poolt loodud e-kursused, mida saad endale sobival ajal omas tempos läbida. Kursustel osalemine on tasuta ning lõputesti läbimisel saad alla laadida tõendi või tunnistuse. Täiendava info kursuste sisu ja registreerimise kohta leiad allolevast loetelust.

Lähisuhtevägivalla juhtumite lahendamine



Psühholoogilist traumat arvestav praktika



Psühholoogiline esmaabi kriisi sattunud inimese toetamisel



Ohvriabi põhikoolitus





SOTSIAALKINDLUSTUSAMET

AITÄH KUULAMAST! KÜSIMUSED?

#minuska