

Kuhu pöörduda, kui vajad abi?

	116 006 välismaalt: +372 614 7393 OHVRIABI KRIISITELEFON	116 111 välismaalt: +372 600 4434 LASTEABI TELEFON	660 6077 VÄGIVALLAST LOOBUMISE INFOTELEFON	116 123 OHVRIABI EMOTSIONAALSE TOE TELEFON	660 7320 INIMKAUBANDUSE ENNETAMISE NÕUANDELIIN	VAIMSE TERVISE VEEBINÕUSTAMINE
Kellele ja mis murega?	Inimestele, kes on langenud kuriteo, hooletusse jätmise, halva kohtlemise ning füüsilise, vaimse või seksuaalse vägivalla ohvriks hiljuti või ka pikemat aega tagasi. Pöörduda võivad ka abivajajast teatajad, soovi korral tagatakse anonüümsus.	Nii lastele kui täiskasvanutele nõu küsimiseks ja abi saamiseks või abivajavast ja hädaohus olevast lapsest teatamiseks. Pakutakse esmast nõustamist, vajadusel edastatakse info erinevatele spetsialistidele.	Vägivalla toimepanijatele, nende lähedastele või vägivalla toimepanijatega tegelevatele spetsialistidele. Pöörduda võib ka vägivalla toimepanemiste ennetamiseks.	Täiskasvanutele ärevuse maandamiseks, toimetulekuvõime parandamiseks ja eluliste teemade arutamiseks. Nõustaja toetab probleemidele lahenduse leidmisel ja vajadusel suunab edasi vaimse tervise veebinõustamisele.	Inimesed, kes on langenud tööalase või seksuaalse eksploateerimise, prostitutsiooni kaasamise, kuritegevusele sundimise või fiktiivse abielu ohvriks. Pöörduda võivad ka spetsialistid ja abivajajast teatajad.	Inimestele, kelle igapäevaelu ja toimetulek on häiritud, kelle elus on pingeid ja raskusi. Vaimse tervise veebinõustamine ei asenda arstiabi ega teraapiat.
Kes vastavad?	Kriisiabi nõustaja kogemustega spetsialistid	Erialase kõrghariduse ja nõustamiskogemusega spetsialistid	Vägivallast loobumise nõustajad	Erialase ettevalmistuse ja kogemusega spetsialistid	Inimkaubandusohvrite nõustajad	Vaimse tervise spetsialistid
Millal?	Ööpäevaringselt ja veebivestlus palunabi.ee	Ööpäevaringselt, lisaks veebinõustamine lasteabi.ee ja info@lasteabi.ee	E-R 10-16 ja vlt@sotsiaalkindlustusamet.ee	Iga päev kell 10-24	E-R 8.30-17.00 ja inimkaubandus@sotsiaalkindlustusamet.ee	Broneeri aeg https://www.palunabi.ee/e/t/vota-uhendust
Mis keeles?	Eesti, vene, inglise	Eesti, vene, inglise	Eesti, vene, inglise	Eesti, vene, inglise	Eesti, vene, inglise	Eesti, vene, inglise
Hind	Tasuta	Tasuta	Tavaline tariif	Tasuta	Tavaline tariif	Tasuta



SOTSIAALKINDLUSTUSAMET



ohvriabi

Lasteabi.ee

