



SOTSIAALKINDLUSTUSAMET

# ABIVAJAVA LAPSE JA NOORE MÄRKAMINE JA ABISTAMINE

Laste heaolu osakond

Varajase märkamise ja ennetustalitus

Aile Aedma

Peaspetsialistid (ennetus)

Maibell Neemsalu

Peaspetsialistid (ennetus)

04.03.2026

# Millest räägime?

- Lastekaitseüsteem Eestis
- Lapse heaolu – abivajav ja hädaohus olev laps
- Lasteabi ja lastemaja
- Abivajava lapse märkamine ja abistamine
- Teadmiste värskendamise võimalused – e-kursused ja toetavad materjalid

**Soojendus: Slido**

**Kirjuta märksõnu, mis sul lapse  
heaoluga seostuvad?**



&gt;



Lastekaitse algab seal, kus laps igapäevaselt on.

**Iga kontakt loeb.**

# Lastekaitse süsteem Eestis – õiguslik vaade



Lastekaitse seaduse § 8 alusel peavad lapse õiguste ning heaolu tagamiseks ametiasutused ja -isikud ning avalik- ja eraõiguslikud juriidilised isikud tegema omavahel **valdkondadeülest koostööd**. Seda tuleb teha kõigi lastele suunatud meetmete planeerimisel, rahastamisel ja rakendamisel, kaasates sellesse lapsi, lapsevanemaid, last kasvatavaid isikuid, huvirühmi ja avalikkust.

**Ühiskond ja kogukond** - Laste heaolu ei ole ainult pere siseasi — see on meie kõigi ühine vastutus.

- **Hoolivus** - iga laps loeb ja väärib meie tähelepanu; meie teod peegeldavad, kas me hoolime või mitte.
- **Õiglus** - iga laps peab saama võrdsed võimalused, olenemata päritolust, soost või sotsiaalsest taustast.
- **Vastutus** - heaolu eest seismine ei ole ainult valitsuse või organisatsioonide asi, vaid kõigi meie kohustus — kodanikena, kogukonnaliikmetena, spetsialistide ja pereliikmetena.

Väärtuste kaudu mõistame, et heaolu ei ole ainult eesmärk — see on mõtlemise ja tegutsemise viis meie igapäevaelus.

# Varajane märkamine

- Varajane märkamine ja võrgustikutöö on lapse heaolu tagamiseks olulised alustalad.
- Võrgustiku moodustavad lapsega lähemalt kokku puutuvad inimesed, kelle tähelepanekud last ohustavate asjaolude kohta on oluliseks alusteabeks.
- Märke lapse abivajadusest tuleb osata ära tunda ja julgeda neist teada anda.
- Varajase märkamise ja teatamise tulemusena on võimalik operatiivselt sekkuda lapse ja tema pere probleemidesse ning osutada vajalikku abi ja toetust.
- Varajane abi osutamine aitab ennetada probleemide kuhjumist ja lapse abivajaduse suurenemist.



# Varajane märkamine ja võrgustikutöö lastekaitsetöös

näide:



**Valla- või  
linnaavalitsuse  
lastekaitsetöötaja:**

„Tahan, et ta  
tuleks toime,  
KAS TULEB?”

**Vanemad:**

„Tahame talle  
kõike paremat,  
KAS SUUDAME?”

**Politseinik:**

„Tahan, et tal oleks  
turvaline,  
KAS ON?”

**Laps:**

„Tahan olla õnnelik  
ja et mu perel  
oleks kõik korras,  
AGA ...”

**Arst:**

„Tahan, et ta  
oleks terve,  
KAS ON?”

**Õpetaja:**

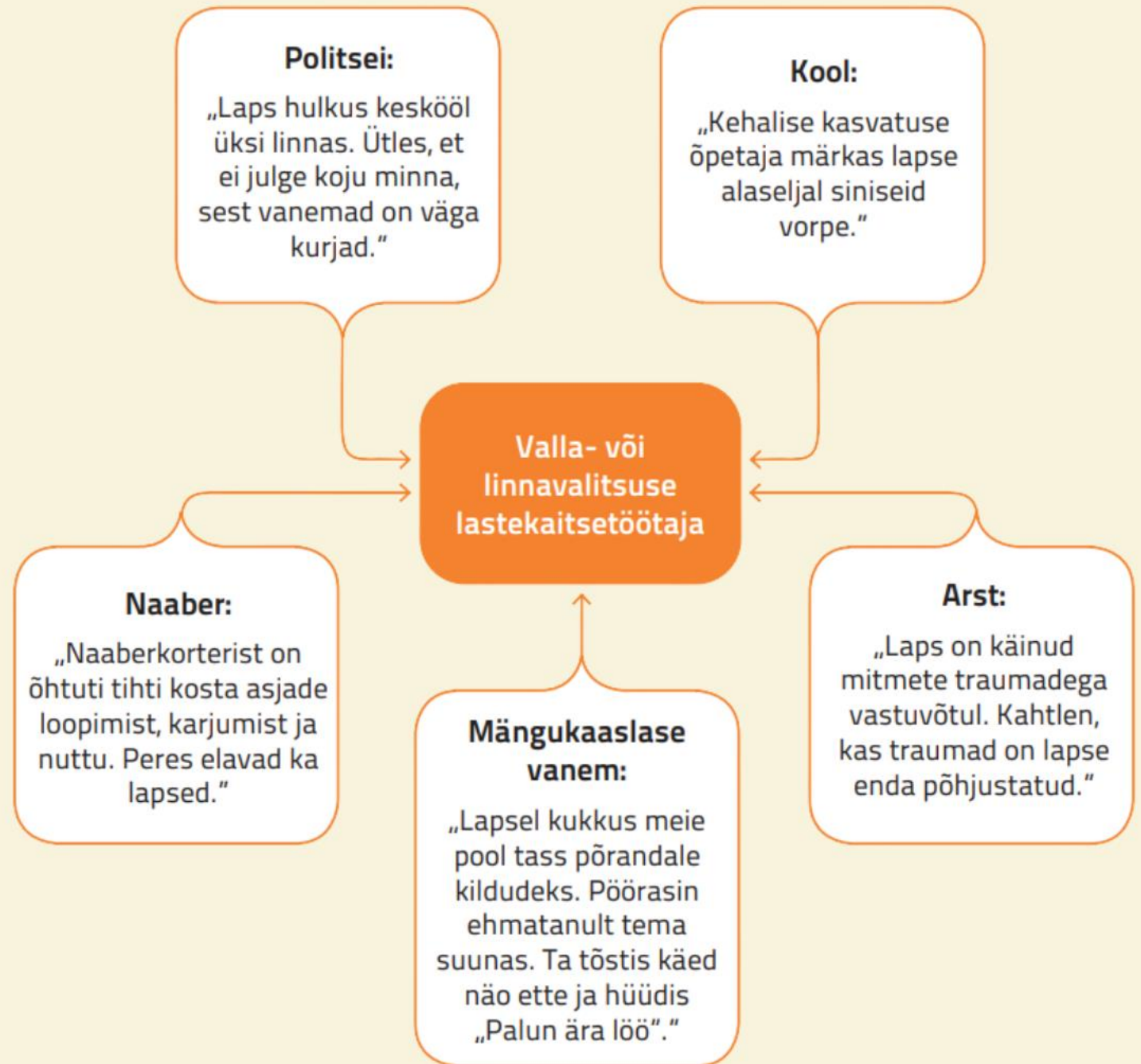
„Tahan, et tal läheks  
koolis/lasteaias hästi,  
KAS LÄHEB?”

**Mängukaaslaste  
vanemad:**

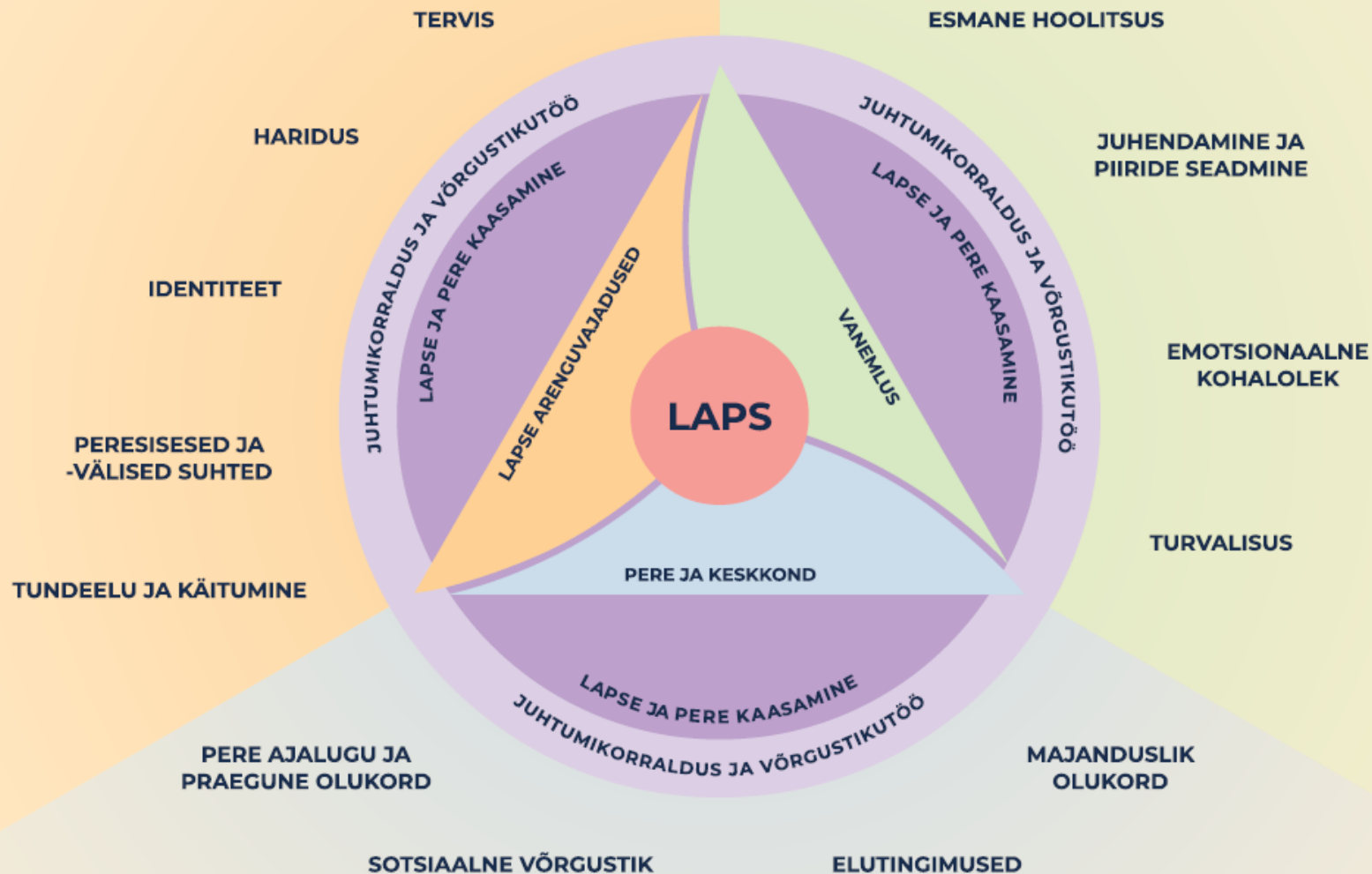
„Tahame, et meie lapse  
muret märgataks,  
KAS TEISE LAPSE OMA  
MÄRKAME?”

# Igal inimesel on kohustus abivajavast lapsest teatada!

Lapse abi ja kaitseta  
jäämise eest vastutab  
igaüks, kes märkab lapse  
abivajadust, aga ei anna  
sellest teada.



# LAPSE HEAOLU KOLMNURK



# HÄDAOHUS OLEV LAPS



laps, kelle elu või tervis on  
ohus või kelle käitumine  
ohustab tema enda või  
teiste isikute elu või tervist.



**Lastekaitseseadus §31: igaihe  
kohus on viivitamata teatada  
lapsest, kelle elu on ohus.**

Hädaohus olevast lapsest tuleb  
viivitamata teada anda  
hädaabinumbril 112.

# ABIVAJAV LAPS

- laps, kelle puhul on kahtlus tema heaolu ja/või õigusi rikkuva olukorra suhtes;
- laps, kellele pole tagatud heaolu ja turvatunne;
- laps, kes on jäetud hooletusse;
- laps, kes on kogenud väärkohtlemist (füüsilist, emotsionaalset, seksuaalset);
- laps, kelle käitumine ohustab teda ennast või teisi.



**Lastekaitseseadus §27: igaiühe kohus on viivitamata teatada lapsest, kellel võib olla abi vaja.**

Abivajavast lapsest tuleb teada anda, kas kohaliku omavalitsuse lastekaitsetöötajale või lasteabitelefonile 116 111.

# ABIVAJAV LAPS

- laps, kelle puhul on kahtlus tema

**01.01.2025 jõustus lastekaitseaduse muudatus**, mille § 27<sup>1</sup> nimetatakse **lastega töötavad spetsialistid**, kellel on tulenevalt oma erialast ja kutse- või tööülesannetest **eriline hoolsuskohustus**, kuna tal on oskused ning paremad võimalused märgata abivajavat last ja temast teatada. Kõnealused spetsialistid on näiteks haridus-, tervishoiu- ja ohvriabitöötajad ning teised, kes puutuvad töös või kutsetegevuses lastega vahetult kokku.

ennast või teisi.



**Lastekaitseadus §27: igaiühe kohus on viivitamata teatada lapsest, kellel võib olla abi vaja.**

Abivajavast lapsest tuleb teada anda, kas kohaliku omavalitsuse lastekaitsetöötajale või lasteabitelefonile 116 111.

# ABIVAJAVA LAPSE AITAMINE

## "Kas lapse elu või tervis on ohus?"

### JAH

*Hädaohus olev laps*

**Viivitamatult kõne 112**

Edasi anda vajalik info:  
mis, kes, kus, millal?

### EI

*Abivajav laps*

**Viivitamatult  
informeerida KOV-i või  
116 111**

Teavitusevorm

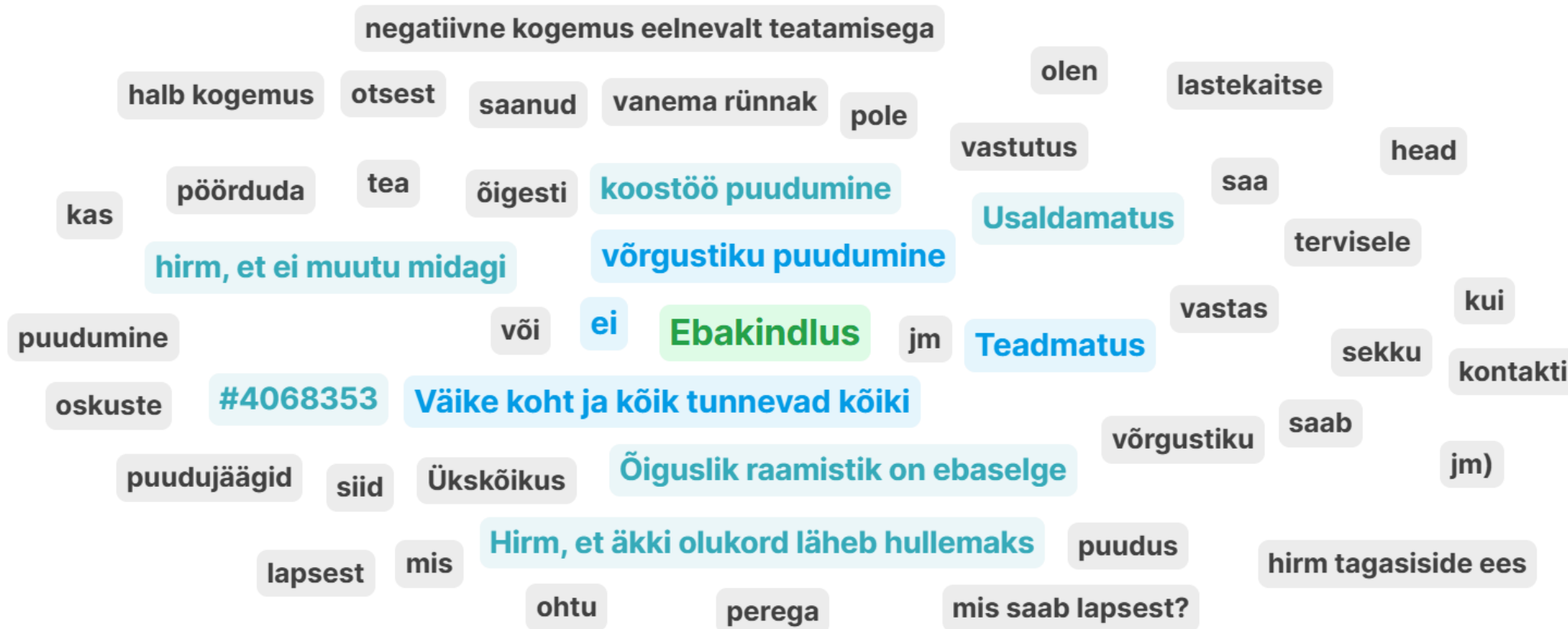
Räägi murest.

**Mis takistab noorte heaolu valdkonnas  
abivajavast lapsest teatamist?**

**Slido**

Mis takistab noortevaldkonnas abivajavast lapsest teatamist?

Review answers 54 >



# ANDMEKAITSE EI TAKISTA ABIVAJAVAST LAPSEST PÄDEVALE ASUTUSELE TEATAMIST



loe rohkem selle kohta lasteombudsmani  
ja Andmekaitse Inspektsiooni juhendist:



<https://lingid.ee/RHhiN>



# Lasteabi

**OLEME OLEMAS  
IGAL AJAL  
IGA MÜREGA**

 116111

Lasteabi.ee  
 116 111

   
/lasteabi  
info@lasteabi.ee

- 116 111  
(välismaalt helistades +372 600 4434)
- [www.lasteabi.ee](http://www.lasteabi.ee)
- [info@lasteabi.ee](mailto:info@lasteabi.ee)
- telefon, chat, e-kiri

- 24/7, tasuta üle-Eestiline
- Nõustamine eesti, vene ja inglise keeles
- Võimalik jääda anonüümseks

- Lastele, noortele ja täiskasvanutele
- Nõu küsimiseks, abi saamiseks lastega seotud küsimustes
- Abivajavast või hädaohus olevast lapsest teatamiseks

- Veebiteraapia
- 9 nõustajat + 2 veebiterapeuti

**ABIVAJAV  
LAPS**

**Automaatteade lasteabile,  
kui lastekaitsetöötaja  
võtab menetluse üle**

**Lasteabi**  
**116 111**

**Algatab  
lihtmenetluse  
STAR-is**

**Pakub vajadusel  
pöördujale esmast  
toetust ja infot**

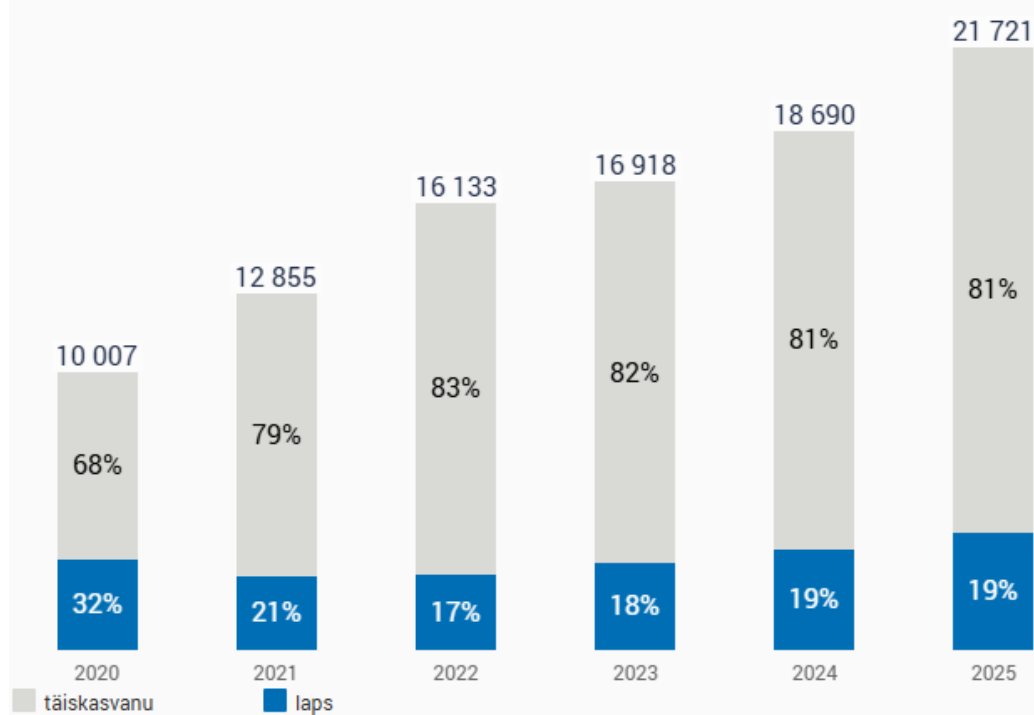
**Edastab KOV-i lastekaitsetöötajale**

- Süüteo kahtluse korral ka politseile
- Seksuaalse väärkohtlemise kahtlusega lastemajale

## Lasteabitelefoni pöördumiste arv aastast 2020 valitud näitaja lõikes: pöörduja on\*

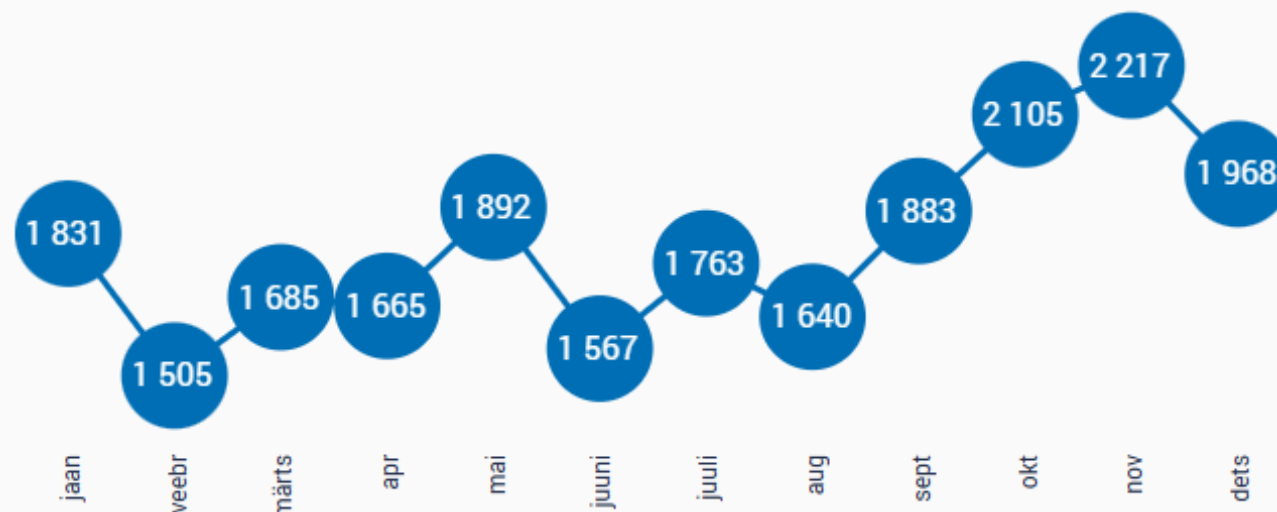
Vali näitaja

- ☒ pöörduja on\*
- ☐ pöörduja sugu
- ☐ pöördumise kanal



\*Kui lasteabitelefon on hõivatud, siis helistatakse pöördujale liini avanedes tagasi.  
Alates 2024.a eristatakse lasteabi poolt tagasi helistatud kõnede puhul, kellele kõne tehti, nt lapsele.

## 2025. aasta pöördumiste arv kuude lõikes



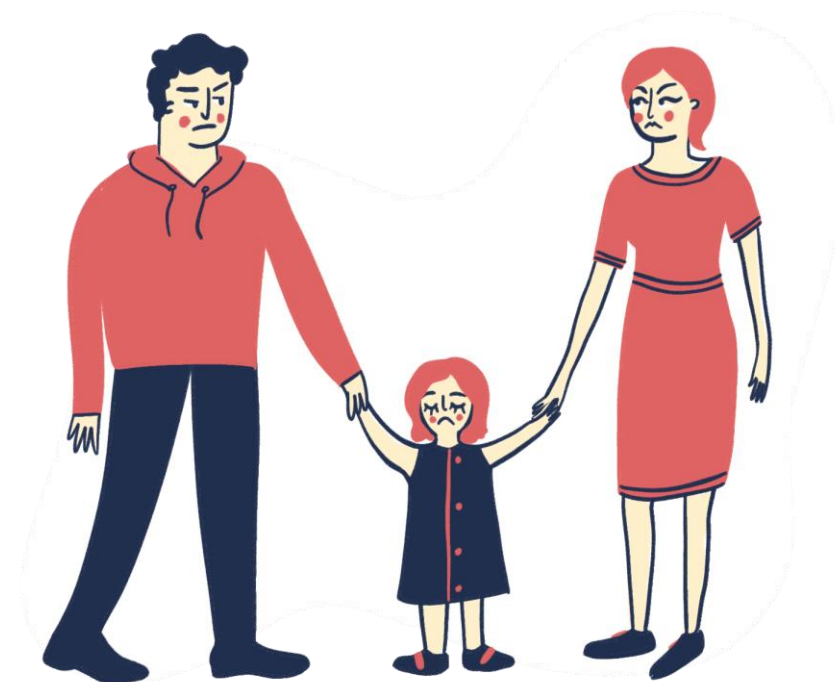
# 2025.a pöördumiste peamised teemad

## Lapsed

1. Lapse vaimne tervis 1076, 25%
2. Suhted 1065, 25%
3. Väärkohtlemine 596, 14%
4. Lapse kasvatamise küsimused 423, 10%

## Täiskasvanud

1. Lapse kasvatamise küsimused 5082, 29%
2. Väärkohtlemine 4986, 29%
3. Hooldusõigus 1812, 10%
4. Lapse vaimne tervis ja heaolu 1281, 7%
5. Suhted 1205, 7%



# VÄÄRKOHTLEMINE JA SELLE MÕJU LAPSE ARENGULE

Lapsele kahju tekitamine - Tahtlik või hooletusest - Ühekordne või korduv - Võimu või usalduse kuritarvitamine

## Füüsiline väärkohtlemine

Sidumine, küünistamine, pigistamine, hammustamine, põletamine; löömine, peksmine, tõukamine, näpistamine, väänamine; juuste kakkumine, tutistamine; seletamatud luumurrud, nihestused, haavad, verevalumid; lämmatamine, kägistamine, uputamine; diagnoositud sisemised vigastused.



## Hooletusse jätmine

Baasvajaduste tagamata jätmine; Füüsiline hooletusse jätmine - nt puudulik hoolitsemine vigastuste korral; Emotsionaalne ja vaimne hooletusse jätmine (sh lapse vaimse tervise probleemidele mittereageerimine); Järelevalveta jätmine; Hariduslik hooletusse jätmine.

## Emotsionaalne väärkohtlemine

Hirmutamine, ähvardamine, karjumine, söimamine, solvamine, mõnitamine, manipuleerimine, "keeldudega kauplemine", isoleerimine sotsiaalsest suhtlemisest; halvustavate nimedega kutsumine.

## Seksuaalne väärkohtlemine

Olukord, kus täiskasvanu või vanem noor kasutab last ära seksuaalsetel eesmärkidel. Võib hõlmata sh füüsilist kontakti (nt puudutamine, vägistamine) kui ka mittefüüsilisi tegusid (nt lapsele seksuaalse sisu näitamine või lapse kaasamine pornograafiasse).

## MÕJU LAPSE ARENGULE

- ▼ Häiritud vaimne ja emotsionaalne areng
- ▼ Depressioon, ärevus, PTSD<sup>1</sup>
- ▼ Kehvem õpiedukus ja koolist väljalangemine<sup>2</sup>
- ▼ Terviseprobleemid ja riskikäitumine<sup>3</sup>
- ▼ Usaldamatus ja raskused sotsiaalsetes suhetes<sup>4</sup>

# Lähisuhtevägivald

Laps, kes elab peres, kus vanemate vahel on lähisuhtevägivalda, tajub sarnaseid (vahel ka intensiivsemaid) reaktsioone lähisuhtevägivalla otsese ohvriga.

Lähisuhtevägivallaga peres kasvav laps kogeb traumeerivaid sündmusi pidevalt, ta elab alalise hirmu ja ohutajuga. Pideva stressi ootuses areneb lapsel välja ellujäämisoskus ehk ta teab igal hetkel, kui lähedal on vägivallategu ning millises emotsionaalses seisundis on vägivallatsejast ja ohvrist lapsevanem. Selle peale läheb lapse kogu jõud, mis on vajalik hoopis kasvamiseks ja arenguks.





**Muutused ei pea olema suured ega rabavad** – oluline on märgata kõike, mis erineb lapse tavapärasest käitumisest.

- Laps muutub järsku **vaikseks ja tõmbub endasse** või vastupidi, muutub varasemast **aktiivsemaks ja püsimatuks**.
- Laps hakkab **vältima** teatud inimesi või olukordi, ent võib ka **otsida** teistelt tavapärasest **rohkem tähelepanu**.
- Lapse **motivatsioon väheneb**, ta muutub hajameelseks või vastupidi, **teeb kõike järsku ülihästi**, ületades kõiki ootusi ja tehes rohkem, kui temalt oodatakse.
- Lapse juures ilmnevad **füüsilised märgid**, nagu väsimus, kehakaalu muutused, sagedased terviseprobleemid või muutused söögi- ja unerežiimis.

# 5 LAUSET, MIDA ÕELDA LAPSELE, KES AVALDAB TUNDLIKKU INFOT

Kui laps Sulle midagi tundlikku räägib, peab sellele alati järgnema reaktsioon.



Sa oled väga vapper, et sa mulle seda rääkisid



Ma olen väga tänulik, et sa mind usaldasid



Ma olen su üle väga uhke, et sa selle teema välja tõid



See ei ole sinu süü, et see juhtus



Ma teen endast kõik, et sind aidata



Ütle lapsele, et ta pole  
juhtunud süüdi.

**Kuula aktiivselt.**

Kui näed, et lapsel on  
mure, julgusta teda  
rääkima.

**PEA MEELES!**

**USU LAST**

Usaldus algab kuulamisest, see on esimene ja tähtsaim tegu. Mitte hinnata, mitte küsida, kas ta on kindel, vaid lihtsalt kuulata ja võtta juttu tõsiselt.



**Lastemaja** on lapsesõbralik teenus **seksuaalselt väärkoheldud** ja **kahjustava seksuaalkäitumisega lastele**, mis asetab esikohale lapse õigused ja toob kokku spetsialistid, kelle ühine eesmärk on taastada lapse heaolu ja turvatunne.

[https://www.lasteabi.ee/et/lastemaja?gad\\_source=1&gad\\_campaignid=22693638227&gbraid=0AAAAABAKtGazKpPo1tLFI-n0Vh0QkMvdV-&gclid=Cj0KCQiA-YvMBhDtARIsAHZuUzlhPZ7L1Fik2AMIEX\\_OXYOhc11cFHUcrqAlK8aOAH9xF1SE6ELZXakaArS8EALw\\_wcB](https://www.lasteabi.ee/et/lastemaja?gad_source=1&gad_campaignid=22693638227&gbraid=0AAAAABAKtGazKpPo1tLFI-n0Vh0QkMvdV-&gclid=Cj0KCQiA-YvMBhDtARIsAHZuUzlhPZ7L1Fik2AMIEX_OXYOhc11cFHUcrqAlK8aOAH9xF1SE6ELZXakaArS8EALw_wcB)

# Lasteabi.ee



Lasteabi.ee

☎ 116 111

Lasteabi

Laps ja noor

Lapsevanem

Spetsialistile

Kasulikud materjalid

Kontaktid

Lapse abivajadus

Käsiraamat

Tööriistakast

Teata abivajavast lapsest

## Tere tulemast Lasteabi

Oleme sinu jaoks alati olemas!



Helista



Räägi



Kirjuta



# Teata abivajavast lapsest

Tere tulemast abivajavast lapsest teavitamise vormi lehele!

Kui oled märganud last, kes võib vajada abi või toetust, saad sellest siin turvaliselt ja konfidentsiaalselt teada anda.

Palun vali enda jaoks kõige asjakohasem vorm ja täida ära nii palju infot, kui sa abivajava lapse kohta tead. **Vorm avaneb uuel vahelehel**, et vajadusel oleks võimalik vormi täitmise ajal tagasi siia lehele tulla ja lugeda KKKsid või muud olulist infot.

Kas oled alus-, põhi-, kesk-, kutsehariduse tugispetsialist (sotsiaalpedagoog, koolipsühholoog)?

[Täida vorm siin](#) 

Kas oled tervishoiutöötaja või ohvriabi töötaja?

[Täida vorm siin](#) 

Kas oled muu spetsialist?

Näiteks alus-, põhi-, kesk-, kutsehariduse ning lastehoiu õpetaja või tugispetsialist (eripedagoog, logopeed), lastehoius töötav lapsehoidja, laste hoolekandenasutuse töötaja, noorsootöötaja, huvihariduse õpetaja või tugispetsialist, huviringi juhendaja või lastega töötav treener.

[Täida vorm siin](#) 

# Lapse andmed, olukorra kirjeldus

## Hea spetsialist!

Palume Sul täita teavitusvorm. Täida vaid need lahtrid, mille kohta infot/teavet omad. Oma vastustes ole palun võimalikult täpne ja neutraalne.

*\* Sõnaga vanem tähistatakse ankeedis ka lapse eestkostjat/hooldajat ja muud last kasvatavat isikut, kui ei ole välja toodud teisiti.*



\* Lapse ees- ja perekonnanimi

Lapse sünniaeg/vanus/isikukood

Lapse viibimiskoht/elukoht

\* Olukorra kirjeldus, pöördumise põhjus

Lisainfo lapse/vanemate/pere kohta

Järgmine

# Teataja andmed, soov osaleda võrgustikus

## Teataja andmed

### Märgi endale sobiv

- ☐ Soovin jääda anonüümseks
- ☐ Olen nõus andma täiendavat teavet lastekaitsetöötajale või politseile
- ☐ Soovin osaleda võrgustikutöös

### Teataja asutus/organisatsioon

### Teataja ees- ja perekonnanimi

### Teataja seos lapsega

### Teataja telefon

### Teataja e-post

*Saadame kinnituse teate edastamisest e-postile.*

Saada teade

# Digiriigi Akadeemia kursused

## Kursuste kategooriad

Tutvu Digiriigi Akadeemia e-kursustega.

Üldteadmised 6

Küberturvalisus 6

Innotiimi videoloengud 4

Sotsiaalvaldkond 10

Teenusepõhine juhtimine 6

Võrdsuspoliit >

Sotsiaalvaldkond

Lasteabi



### Abivajava lapse märkamine ja abistamine

Tähelepanu! E-kursust uuendatakse 20.–21. detsembril 2025, mille käigus tehakse ...

Vaata

Sotsiaalvaldkond



### Psühholoogiline esmaabi kriisi sattunud inimese toetamisel (vene keeles)

Vaata

Sotsiaalvaldkond



### Taastav õigus

Tere tulemast taastava õiguse e-kursusele! E-kursus on loodud selleks, et suurend...

Vaata

Sotsiaalvaldkond



### Ohvriabi põhikoolitus

Vaata

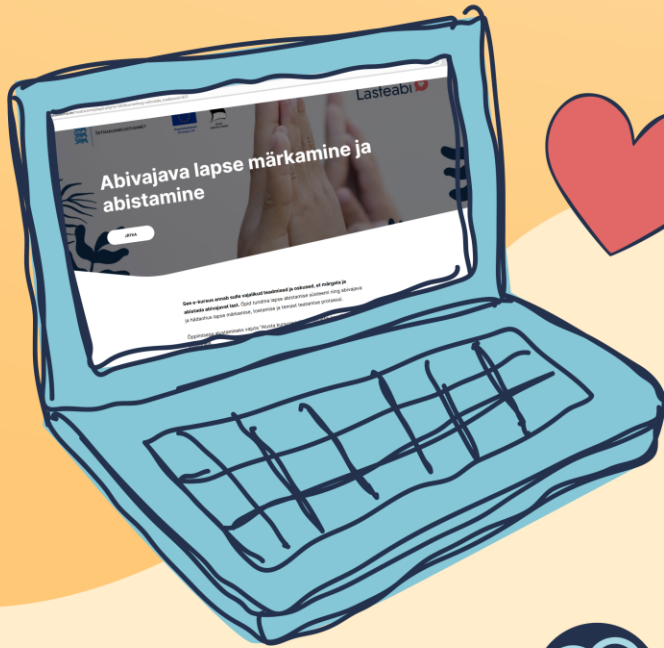
## Veel õppimisvõimalusi

- SKA täiendkoolitused
- Lastekaitsetöö põhialused
- Ohvriabi e-kursused
- Väärkohtlemise ennetamine spordis EADSE
- Kuidas arendada sotsiaal-emotsionaalset pädevust – endas ja teistes? Peaasi.ee

E-kursus lastega töötavatele spetsialistidele

# "Abivajava lapse märkamine ja abistamine"

E-kursus on kättesaadav digiriigiakadeemia.ee



Kuidas tagada lapse õiguste ja heaolu tagamine?



Kuidas märgata ja toetada abivajavat last?



Kuidas kasutada abivajaduse hindamise ja sellest teavitamise tööriistasid?

Tutvu kursuse infoga:



Leia meid sotsiaalmeediast



@lasteabi



SOTSIAALKINDLUSTUSAMET

Lasteabi.ee

116 111

2021-2027 Ühtekuuluvuspoliitika fondide meetme 21.4.7.9. „Lastele ja peredele suunatud teenused on kvaliteetsed ja vastavad perede vajadustele” toetuse andmise tingimuste (TAT) „Laste ja perede toetamine”, tegevus 2.3. „Valdkondadeülese lastekaitse korraldusmudeli väljatöötamine”

# E-kursuse ülesehitus



Õppimise aeg on 4-5 tundi, olenevalt sinu tempost võib see aeg olla lühem või pikem. Kiiret pole!

# Teadlikkuse tõstmine

Tööriistad lastega töötavatele spetsialistidele, märkamakas ja toetamaks abivajavaid lapsi



## 4 TOETAVAT KÜSIMUST, MIS AITAVAD OTSUSTADA, KAS TEGEMIST ON ABIVAJAVA LAPSEGA

### Kas oled märganud midagi last kahjustavat või on laps või tema sõbrad Sulle midagi rääkinud?

Näiteks: kahjustavad tegevused füüsilises keskkonnas või virtuaalmaailmas, väärkohtlemine, enesevigastamine, ahistamine, küsimine, vanemate väime tervise probleemid või sõltuvusprobleemid, lähedaste vahelised vägivaldsed suhted, perevägivald pealt nägemine, puuduv järelevalve, liigne vastutus vms.

### Kas oled märganud, et laps on hoolitsemata?

Näiteks: laps on söömata, pesemata, määrduvad, riietunud või jäänud või sageli ebapuhtad/katki või ilmatikule, eale või kasule mitte vastavad, puudub toetav rutiin, sage koolist/huvitegevusest puudumine, kõrged nõudmised ja ootused lapse tulemustele või sooritusale vms.

### Kas oled märganud lapse tervislikust seisundist või erivajadusest tulenevat abivajadust?

Näiteks: tervisekahjustus, puudub ligipääs tervishoiuteenustele, lapse vähene suutlikkus osaleda igapäevategevustes vaatamata senistele kohandustele või hinnatud erivajadusele, spetsialistide antud soovitusi eiramine vms.

### Kas oled märganud lapse tunnetes või käitumises viimasel ajal olulisi muutusi?

Näiteks: muutunud mõttemaailm, meeleolu, keskendumisvõime, unerütm või suhtlus teistega, ülemäärane aktiivsus või impulsiivsus, pidev kurameelus, ärevus, agressiivsus, apaatia või endasse tõmbumine, suitsiidimõtted, enesetapu ohtu seadmine, sõltuvusainete tarvitamine, langenud sooritusvõime või (s)pilvumus vms.

### KUI ABIVAJADUST EI ILMNENUD

... võid nõu pidamiseks võtta ühendust sotsiaalkindlustusametiga lasteabi.



Skänni QR koodi, et külastada <https://www.lasteabi.ee>

### KUI VASTASID JAATAVALT VÄHEMALT ÜHELE KÜSIMUSELE

... võib tegemist olla abivajava lapsega ning vali tegevus:

- võta ühendust kohaliku omavalitsuse lastekaitsetöötajaga;
- võta ühendust lasteabi helistades 116111 või kirjutades e-maili või veebivestluse teel;
- mine [lasteabi.ee](https://www.lasteabi.ee) ja täida „Teata abivajavast lapsest“ vorm.

Lasteabi.ee

116 111

2021-2027 Ühtekuuluvuspoliitika fondide meetme 21.4.7.9 „Lastele ja peredele suunatud teenused on kvaliteetset ja vastavad perede vajadustele“ toetus andmise tingimuste (TAT) „Laste ja perede toetamine“, tegevus 2.3 „Väikendatud laste lastekaitse teenuste osutamisele“



SOTSIAALKINDLUSTUSAMET

# Märka abivajavat last ja teata temast

- Võta ühendust kohaliku omavalitsuse lastekaitsetöötajaga.
- Võta ühendust lasteabi helistades 116111 või kirjutades e-kirja või veebivestluse teel.
- Mine [lasteabi.ee](https://www.lasteabi.ee) ja täida „Teata abivajavast lapsest“ vorm.

## Turvalisus

Kas oled märganud midagi last kahjustavat või on laps või tema sõbrad Sulle midagi rääkinud?

## Tervis

Kas oled märganud lapse tervislikust seisundist või erivajadusest tulenevat abivajadust?

## Tunded

Kas oled märganud lapse tunnetes või käitumises viimasel ajal olulisi muutusi?

## Hoolitsus

Kas oled märganud, et laps on hoolitsemata?

Lasteabi.ee

116 111



ot leiad  
rodulehelt  
abi.ee

[https://www.youtube.com/watch?v=g-p5k76wGPA&list=PLYwbl7JvKhR\\_GUrp7Gt9KBKPIgFZ9a-rp](https://www.youtube.com/watch?v=g-p5k76wGPA&list=PLYwbl7JvKhR_GUrp7Gt9KBKPIgFZ9a-rp)

<https://www.lasteabi.ee/et/useful-materials/document/36/desc>



### Eriolise hoolsuskohustusega inimesed...

Sotsiaalkindlustusameti Lasteabi - 1 / 5

- 1. Eriolise hoolsuskohustusega isikud 2025 (Gerd Kanter, spordidirektor) Sotsiaalkindlustusameti Lasteabi 0:23
- 2. Eriolise hoolsuskohustusega isikud ja neli toetatavat küsimust... Sotsiaalkindlustusameti Lasteabi 2:02
- 3. Eriolise hoolsuskohustusega isikud 2025 (Laura Somelar, spordidirektor) Sotsiaalkindlustusameti Lasteabi 0:18
- 4. Eriolise hoolsuskohustusega isikud 2025 (Maria Toom, spordidirektor) Sotsiaalkindlustusameti Lasteabi 0:29
- 5. Abivajavast lapsest teatamine 2025 (Gerd Kanter, spordidirektor) Sotsiaalkindlustusameti Lasteabi 3:04

# Turvaplaan - Safe-Box ja päästevest



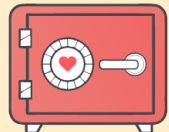
## Safebox

Meie kõigi elus tuleb ette ootamatusi ja keerulisi aegu. Selleks, et tunda enda neil hetkedel paremini, saad luua päris oma **hea tunde kasti**, mis pakub sulle toetust ja aitab leida rõõmuhetki ka väikestes asjades.

1. Muusikapala, mis sinus alati hea tunde tekitab

2. Pildid, mille vaatamine sind rõõmustab

3. Lõhn, mis sind alati rahustab



4. Ese, mis sulle erilist turvatunnet pakub

5. Tsitaat, mis sind inspireerib

6. Lemmikraamat või ajakiri

**töötame 24/7**  
 **116 111**  
 **www.lasteabi.ee**  
 **info@lasteabi.ee**  
 **fb.com/lasteabi**  
 **@lasteabi**  
**Lasteabi.ee**  
 **116 111**



SOTSIAALKINDLUSTUSAMET

| Riskitaseme hindamine ja sekkumistegevused vastavalt riskitasemele                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| RISKITASE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | SEKKUMINE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>MADAL RISK</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Elutüdimusmõtted</li><li>Episoodilised enesetapumõtted</li><li>Enesetapuplaani, -kavatsust ei ole</li><li>Muutlikud riskitegurid</li><li>Olulised kaitsvad tegurid</li></ul>                                                                                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"><li>Ei ole vajalik jälgida inimest</li><li>Toetada emotsionaalse pinget maandamist nii palju kui võimalik</li><li>Uurida võimalike vaimse tervise probleemide kohta. Kui on esinemise kahtlus, siis abistada kontakti loomisega professionaalidega</li><li>Koostada turvaplaan, sh anda hädaabitelefoni numbrid</li><li>Vajadusel käivitada võrgustik pikaajaliseks järeltoeks (sh sotsiaalsete probleemide lahendamiseks)</li></ul>                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>KESKMIN RISK</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Enesetapumõtted, mis ei ole pärsiva loomusega</li><li>Ei ole enesetapuplaani</li><li>Kerge vaimse tervise häire</li><li>Märgatavalt esineb alkoholi ja ravimite/narkootikumide tarvitamist</li><li>Ebastabiilne emotsionaalne seisund, kuid ei ole kriisisituatsioon</li><li>Ebakorrapärane riskikäitumine</li><li>Mitmed riskitegurid</li><li>Vähe kaitsvaid tegureid</li></ul>                 | <ul style="list-style-type: none"><li>Toetada emotsionaalse pinget maandamist nii palju kui võimalik</li><li>Kontaktteeruda mõni päev pärast esmast kokkupuudet</li><li>Oluline on kontaktteeruda spetsialistidega, et saada ülevaade inimese vaimse tervise olukorrast, psühhosotsiaalsetest probleemidest ja määrata kriisihetke strateegiaid</li><li>Vajadusel konsulteerida vaimse tervise spetsialisti või psühhiaatriga edasise käitluse osas, vajadusel suunata vastuvõtule või leppida kokku vastuvõtu aeg</li><li>Eriolulist tähelepanu pöörata juhul, kui on tegemist korduva enesetapukäitumisega</li><li>Koostada enesetapukriisi turvaplaan</li></ul>                          |
| <b>KESKMISEST KÕRREM RISK</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Pidevad enesetapumõtted</li><li>Inimene võib olla mõelnud erinevate meetodite peale, kuid konkreetsed enesetapuplaani ei ole</li><li>Esineb psühhiaatrilise haiguse</li><li>Ebastabiilne emotsionaalne seisund koos kahetselt vallanduva kriisiga</li><li>Mitmed riskitegurid</li><li>Vähe kaitsvaid tegureid</li></ul>                                                                | <ul style="list-style-type: none"><li>Toetada inimese emotsionaalse pinget maandamist nii palju kui võimalik</li><li>Takistada juurdepääsu surmavatele vahenditele</li><li>Kontaktteeruda iga päev</li><li>Oluline on kontaktteeruda spetsialistidega, et saada ülevaade inimese vaimse tervise olukorrast, psühhosotsiaalsetest probleemidest ja määrata kriisihetke strateegiaid</li><li>Koostada enesetapukriisi turvaplaan</li><li>Konsulteerida vaimse tervise spetsialisti või psühhiaatriga edasise käitluse osas, vajadusel suunata vastuvõtule või leppida kokku vastuvõtu aeg</li><li>Eriolulist tähelepanu pöörata juhul, kui on tegemist korduva enesetapukäitumisega</li></ul> |
| <b>KÕRGE RISK</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Pidevalt tugevad enesetapumõtted</li><li>Kindel enesetapuplaan</li><li>Ligipääs surmavatele vahenditele</li><li>Psühhiaatriline häire raskete sümptomitega</li><li>Tegid potentsiaalselt surmava enesetapukäitumise</li><li>Sage alkoholi või ravimite/narkootikumide tarvitamine</li><li>Ebastabiilne emotsionaalne seisund koos vallanduva kriisiga</li><li>Eskaaleeruv riskikäitumine</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Helistada 112</li><li>Olla inimese juures, mitte jätta teda üksi</li><li>Takistada juurdepääsu surmavatele vahenditele</li><li>Rakendada inimesega, püüda leevendada psühhilist kriisi ja maandada pinget</li><li>Oluline on kontaktteeruda spetsialistidega ning toetada inimese kontakti, et saada ülevaade tema vaimse tervise olukorrast, psühhosotsiaalsetest probleemidest</li><li>Käivitada võrgustikutöö</li></ul>                                                                                                                                                                                                                            |

## MINU PÄÄSTEVEST

Enesetapumõtete korral tee endale toimetulekupaani. See aitab sulle mõtete voo ajal tuletada meelde toimetulekuvõtteid. Just nagu päästevest – hoiab tormi ajal vee peal.



- 1 Minu ohumärgid on:**  
Need võivad olla mõtted, tunded või olukorrad, mille puhul tajud kõrgemat riski.
- 2 Minu toimetulekuvõtted:**  
Võimalused, kuidas saan veidike enda enesetunnet tõsta.
- 3 Inimesed, kellega saan ühendust võtta, et mõtted mujale saada:**
- 4 Inimesed, kellega saan ausalt rääkida või kelle poole saan abi saamiseks pöörduda:**
- 5 Võimalused, kuidas enda ümbritsevat keskkonda turvalisemaks muuta:**
- 6 Toetav sisekõne, kinnitus või mantra, mis aitab kriitilises olukorras toime tulla:**
- 7 Kui on pakiline mure:**

Pöördu kohaliku psühhiaatrikliiniku valvetuppa

Helista lasteabile **116 111** või **112**

Rahastus: 2021-2027 Ühtekuuluvuspoliitika fondide meetme 21.4.7.9. „Lastele ja peredele suunatud teenused on kvaliteetsed ja vastavad perede vajadustele“ toetuse andmise tingimuste (TAT) „Laste ja perede toetamine“, tegevus 2.2. „Mitmekülgse abivajadusega laste ja nende perede toetamine“



SOTSIAALKINDLUSTUSAMET



# Juhis noortele safe box'i kasutamiseks

## SAFEBOX

Meie kõigi elus tuleb ette ootamatusi ja keerulisi aegu. Selleks, et tunda end neil hetkedel paremini, saad koostada turvaplaani ning luua päris oma safe box'i.

Esemete valikul oleme soovinud, et haaratud oleksid erinevad meeled - nägemine, kuulmine, haistmine, maitsmine, puutetundlikkus, et suurendada maksimaalselt kohalolu.

Erinevad lisalehed võimaldavad enda mõtteid kirja panna ja neid kasutada. Täpselt nii nagu Sina soovid.

Oma mõtete ja eelistuste üleskirjutamine on oluline osa enesehoiu ja enesemõistmise protsessist. See võimaldab reflekteerida oma tundeid, reaktsioone ja kogemusi. Samuti aidata selgust saada keerulistes olukordades ning suurendada eneseusku. Lisaks toetavad rahunemist erinevad hingamisharjutused ja jälgimispäeviku pidamine.

Head kasutamist!

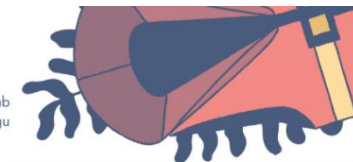
### MINU TURVAVÕRGUSTIK

Kes on need, kellest ma hoolin? Kes kuulab mind, kui mul on raske?



### MINU PÄÄSTEVEST

Enesetapumõtete korral võib abi olla kirjalikust plaanist. See aitab sulle mõtete voo ajal tuletada meelde toimetulekuvõtteid. Just nagu päästevest – hoiab tormi ajal vee peal.



1. Minu ohumärgid on:  
Need võivad olla mõtted, tunded või olukorrad, mille puhul tajud kõrgemat riski.

2. Minu toimetulekuvõtteid:  
Võimalused, kuidas saan veidike enda enesetunnet võtta.

3. Võimalused, kuidas enda ümbritsevat keskkonda turvalisemaks muuta:

4. Toetav sisekõne, kinnitus või mantra, mis aitab kriitilises olukorras toime tulla:

5. Inimesed, kellega saan ühendust võtta, et mõtted mujale saada:

6. Inimesed, kellega saan ausalt rääkida või kelle poole saan abi saamiseks pöörduda:

7. Kui on pakiline mure  
Pöördu kohaliku psühhiaatriakliiniku vabariigipärase  
Häirete Lasteabi  
Häirete Hädaboli  
116 111  
112



# Radikaliseerumine

- Radikaliseerumine – protsess, mille käigus võtab noor omaks äärmuslikud vaated, arusaamad ja väärtused.

<https://www.politsei.ee/files/Ennetus/radikaliseerumine-kov-.pdf?1c120e3e71>

- Radikaliseerumise märgid: äärmuslik huvide muutumine (nt relvad, rühmitused, paremäärmuslus, ajaloolised sümbolid, isikud).
- Radikaalsete sümbolite kasutamine seintel, riietuses, vihikus.
- Radikaalsete ja vägivaldsete vaadete väljendamine kaaslastele või sotsiaalmeedias.



Pilt lehelt  
[www.gov.sg](http://www.gov.sg)

# Kuhu pöörduda, kui vajad abi?

|                        | 116 006<br>välismaalt: +372 614 7393<br>OHVRIABI KRIISITELEFON                                                                                                                                                                                           | 116 111<br>välismaalt: +372 600 4434<br>LASTEABI TELEFON                                                                                                                                                              | 660 6077<br>VÄGIVALLAST<br>LOOBUMISE INFOTELEFON                                                                                                                         | 116 123<br>EMOTSIONAALSE TOE<br>JA HINGEHOIU TELEFON                                                                                                                                                                       | 660 7320<br>INIMKAUBANDUSE ENNE-<br>TAMISE NÕUANDELIIN                                                                                                                                                                 | VAIMSE TERVISE<br>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.<br><br>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.<br><br>Pakutakse esmast nõustamist, vajadusel edastatakse info erinevatele spetsialistidele. | Vägivalla toimepanijatele, nende lähedastele või vägivalla toimepanijatega tegelevatele spetsialistidele.<br><br>Pöörduda võib ka vägivalla toimepanemiste ennetamiseks. | Täiskasvanutele ärevuse maandamiseks, toimetulekuvõime parandamiseks ja eluliste teemade arutamiseks.<br><br>Nõustaja toetab probleemidele lahenduse leidmisel ja vajadusel suunab edasi vaimse tervise veebinõustamisele. | Inimesed, kes on langenud tööalase või seksuaalse ekspluateerimise, prostitutsiooni kaasamise, kuritegevusele sundimise või fiktiivse abielu ohvriks.<br><br>Pöörduda võivad ka spetsialistid ja abivajajast teatajad. | Inimestele, kelle igapäevaelu ja toimetulek on häiritud, kelle elus on pingeid ja raskusi.<br><br>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 <a href="mailto:vlt@sotsiaalkindlustusamet.ee">vlt@sotsiaalkindlustusamet.ee</a>                                                                            | Iga päev kell 10-24                                                                                                                                                                                                        | E-R 8.30-17.00 ja inimkaubandus@sotsiaalkindlustusamet.ee                                                                                                                                                              | Broneeri aeg <a href="https://www.palunabi.ee/e/vota-uhendust">https://www.palunabi.ee/e/vota-uhendust</a>                                                         |
| 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



Lasteabi.ee



**Mängime!**



SOTSIAALKINDLUSTUSAMET

# Täname kuulamast!

## Küsimused

Aile Aedma [Aile.Aedma@sotsiaalkindlustusamet.ee](mailto:Aile.Aedma@sotsiaalkindlustusamet.ee)

Maibell Neemsalu [Maibell.Neemsalu@sotsiaalkindlustusamet.ee](mailto:Maibell.Neemsalu@sotsiaalkindlustusamet.ee)

