

# Vaimse tervise esmaabi: professionaalse abi otsimine

- Küsi soovitusi, tuge ja kuhu edasi pöörduda:  
<https://peaasi.ee/kysi-noustajalt/>
- Kõige põhjalikum **psühholoogilise abi andmebaas** asub lahendus.net lehel (võimalik otsida ka maakonna järgi): <https://lahendus.net/database>
- Lähimatest vabadest vastuvõtuaegadest saab ülevaate:  
<https://www.veebiregistratuur.ee/> (võimalik otsida nii teenuse, eriala, piirkonna järgi ning filtreerida tasuta/tasulisi vastuvõtte)

**Käesolevast dokumendist leiad materjale järgmiste teemade kohta:**

[Psühholoogi juurde pöördumine](#)

[Haigekassa rahastusega](#)

[Haigekassa rahastuseta](#)

[Vaimse tervise abi haridusvaldkonnas](#)

[Tugi sotsiaalvaldkonna poolelt](#)

[Tugi vanemahariduse poolelt](#)

[Internetinõustamine ja tugitelefoniid](#)

[Noorte \(ja perede\) tasuta nõustamine](#)

[Abi spetsiifiliste teemade korral](#)

[Söömishäired](#)

[Sõltuvushäired](#)

[Kriis](#)

[Võimalused lastele ja noortele Lõuna-Eestis](#)

[Kogemusnõustamine](#)

## Psühholoogi juurde pöördumine:

NB! Kuni 19a päevases õppes noored saavad teenust ka KOV rahastusel. See muidugi jälle eeldab, et lapsevanem pöördub omavalitsuse lastekaitsetöötaja poole, kes teenusele suunab. Kui sissekirjutus on kuskil maakonnas, kus kohapeal pole nõustamiskeskust vmt, siis KOV peab suunama noore koos rahastusega vajadusel teenusele teise omavalitsusse, kus teenus saadaval on.

## Haigekassa rahastusega:

- 1) **Perearsti kaudu.** Perearst hindab füüsilist ja vaimset tervist. Probleemide korral saab ta suunata raviks psühhoterapiasse määratud arvuks kordadeks (perearsti teraapiafondi kaudu) Sel juhul saab patsient panna aja sobivasse asutusse, millel on haigekassa leping. <https://www.haigekassa.ee/teraapiafond>
- 2) **Psühhiaatri kaudu.** Psühhiaater hindab vaimset tervist, määrab raviks psühhoterapia. Samas asutuses (tavaliselt haigla) saab panna edasi aja psühholoogile/psühhoterapeudile. Teraapia on tõenäoliselt tasuta, kui oled käinud ka psühhiaatri tasuta vastuvõtul. Tasuta vastuvõtud toimuvad Haigekassa lepingupartnerite juures:  
<https://www.haigekassa.ee/inimesele/arsti-ja-oendusabi/haigekassa-lepingupartnerid/eri-arstiabi?speciality=692&county=All>
- 3) **Ohvriabi kaudu.** Kuriteo ohvritele on tasuta psühholoogilise abi teenus läbi Sotsiaalkindlustusameti:  
<https://www.sotsiaalkindlustusamet.ee/et/ohvriabi-huvitis/ohvriabi-ja-lepitusteenus>

## Haigekassa rahastuseta:

- 1) **Otse eravastuvõtu kaudu.** Pöördu ise soovitud kliinilise psühholoogi või psühhoterapeudi poole eravastuvõttu. Kontakte leiad nii [www.lahendus.net](http://www.lahendus.net) andmebaasist kui ka [www.ekka.ee/leia-terapeut](http://www.ekka.ee/leia-terapeut) (kognitiiv-käitumisterapeudid) ja [www.pereterapeudid.ee](http://www.pereterapeudid.ee) (pereterapeudid).
- 2) **Erakliiniku psühhiaatri kaudu.** Samamoodi saad pöörduda saatekirjata tasulisele psühhiaatri vastuvõtule vabalt valitud erakliinikusse.

## Vaimse tervise abi haridusvaldkonnas:

- 1) Koolipsühholoogid jm tugispetsialistid
- 2) Rajaleidja keskused ([www.rajaleidja.ee](http://www.rajaleidja.ee))
- 3) Haridustöötajatele suunatud tugiliin (tööpäeviti kell 12-20, telefoninumber 7350750), kus kõnelele vastavad koolipsühholoogi kutsetunnistusega kogemustega psühholoogid.

## Tugi tööhõive valdkonna poolelt:

- 1) Töövõime hindamine :  
<https://www.tootukassa.ee/content/toovoimereform/pohimotted-ja-metoodika>
- 2) Töölane rehabilitatsioon (Töötukassa lepingulised partnerid, vaimse tervise valdkonnas töötavates meeskondades töötavad ka vaimse tervise õed ja psühhiaatrid):

<https://www.tootukassa.ee/content/toovoimereform/tooalane-rehabilitatsioon>

## Tugi sotsiaalvaldkonnalt

Riigi poolt korraldatud toetus

1) Puude tuvastamine:

<https://sotsiaalkindlustusamet.ee/et/puue-ja-hoolekanne/puude-tuvastamine>

3) Sotsiaalne rehabilitatsioon:

<https://www.sotsiaalkindlustusamet.ee/et/puue-ja-hoolekanne/sotsiaalne-rehabilitatsioon>

(vaimse tervise valdkonnas töötavates meeskondades töötavad ka vaimse tervise õed ja psühhiaatrid)

4) Erihoolekandeteenused:

<https://sotsiaalkindlustusamet.ee/et/puue-ja-hoolekanne/erihoolekandeteenused>

Kohaliku omavalitsuse poolt korraldatavad teenused

1) Isikukesksed erihoolekandeteenused:

<https://sotsiaalkindlustusamet.ee/et/puue-ja-hoolekanne/erihoolekandeteenused/isikukeskse-erihoolekande-teenusmudeli-rakendamine#!%20voor>. NB! Küsi nõu

oma KOV sotsiaaltöötajalt ka ennetavalt st enne kui töövõime ja puue veel määratud ei ole aga oled oma arstilt /psühhiaatril saanud kinnituse, et vaimse tervise raskustest väljatulek vajab ravi ja toetust.

2) Lastekaitse/juhtumikorraldaja suunamisel ja mitmetel muudel juhtudel (nt. osalise või puuduva töövõime korral) võib KOV korraldada ja rahastada toetavaid teenuseid.

Tugi vanemahariduse poolelt:

1) Programm "Imelised aastad" - KOV organiseeritud, saab ise registreeruda või lastekaitsetöötaja suunamisega minna. Tasuta.

2) Programm "Gordoni perekool" ([www.sinamina.ee](http://www.sinamina.ee)) Tasuline vanemahariduse programm.

3) Materjal lapsevanematele, kel on vaimse tervise probleeme

(<https://peaasi.ee/raagime-lastest/>)

a) [Kuidas saan oma lapsi aidata?](#)

b) Materjal lapsevanematele, kel on probleeme sõltuvuse või uimastitega: [Kuidas saan oma laste eest hoolt kanda?](#)

## Internetinõustamine ja tugitelefoniid:

**Internetinõustamine:**

- 1) **Peaasi.ee e-nõustamine.** Kirjadele vastavad kogemusega vaimse tervise spetsialistid 3 päeva jooksul. (<https://peaasi.ee/kysi-noustajalt/>)
- 2) **Lahendus.net e-nõustamine.** Kirjadele vastavad asjakohase ettevalmistusega psühholoogiadengid 3 päeva jooksul. Vajalik kasutajakonto tegemine. (<https://lahendus.net/>)
- 3) **Lasteabi e-nõustamine,** nn *chat*-i-põhine ja ööpäevaringne. Vestlusaknas vastavad kogemusega nõustajad (valdavalt sotsiaal- ja noorsootöötajad ja psühholoogid, kes on läbinud vastavad koolitused). (<https://www.lasteabi.ee/>)
- 4) **Seksuaaltervise alane nõustamine.** Vormi kaudu edastatud kirjadele vastavad naistearstid, meestearstid, noortenõustajad, psühholoogid, kliiniline psühholoog, üldarstid, sotsiaaltöötajad Eesti Seksuaaltervise Liidust. Vastus valdavalt 3 päeva jooksul. ([www.amor.ee](http://www.amor.ee))
- 5) Psühhosotsiaalne kriisiabi: <https://registratuur.peaasi.ee/kriisi>

### Telefoniliinid:

- 1) Eluliini usaldustelefon ehk emotsionaalse toe telefon (igapäevaselt kl 19-07), telefonile vastavad ettevalmistuse saanud vabatahtlikud:
  - a) 6558 088 (eesti keel),
  - b) 6555 688 (vene keeles; K, N, R)
- 2) Psühholoogilise kriisiabi telefon: 6314300 (tööpäeviti kl 9-20)
- 3) Usaldustelefon:
  - a) 126 (eesti keel, E-P 17-3)
  - b) 127 (vene keel, E-P 19-23)
- 4) Noorte usaldustelefon: 646 6666 (N–L, kl 19-22)
- 5) Ohvriabi kriisitelefon: 116 006 (24h)
- 6) Lasteabi: 116111 (24h)
- 7) Hingehoiu telefon: 116 123 (24h)
- 8) Haridustöötajatele suunatud tugiliin (tööpäeviti kell 12-20, telefoninumber 7350750), kus kõnelele vastavad koolipsühholoogi kutsetunnistusega kogemustega psühholoogid

Samuti võib – eriti kui inimene tunneb, et on iseendale ohtlik, kutsuda endale kiirabi – helistada numbril 112.

## Noorte (ja perede) tasuta nõustamine

- 1) Peaasi keskuse nõustamine 16-26 aastastele noortele (kohapeal või veebi teel) <https://peaasi.ee/kysi-noustajalt/>
- 2) Tallinnas (kuni 18a ja nende pered):
  - a) Laste ja Noorte nõustamiskeskus <https://www.tallinn.ee/mustamae/Teenus-Pereteraapia-Laste-ja-noorte-noustamis-keskus>

- b) Tallinna Perekeskus, <https://pk.ee/>
- 3) Üle-Eestilised laste- ja noorukite vaimse tervise kabinetid:  
<https://psy.ee/teenused/vaimse-tervise-kabinetid/>

## Abi spetsiifiliste teemade korral

### Söömishäired:

Abivõimalused:

- 1) Tallinnas:
  - a) Tallinna Lastehaigla noorukite söömishäirete osakond  
<http://www.lastehaigla.ee/14016/>
  - b) Täiskasvanute raviüksus puudub
- 2) Tartus:
  - a) SA TÜK  
<https://www.kliinikum.ee/psyhhaatrikliinik/patsiendile/patsiendile/ueldpsuehhaatriakeskus/soeomishaeirete-osakond> (noorukid ja täiskasvanud)
  - b) Ambromed <http://www.ambromed.ee/> (ambulatoorne ravi)

### Sõltuvushäired

- 1) Kanepi tarvitamise nõustamine vanuses 17+: <http://peaasi.ee/valik-kanepinoustamine/>
- 2) Info, testid ja nõustamine narkootikumide teemal: <https://www.narko.ee/>
- 3) Info, testid ja nõustamine alkoholi teemal: <https://alkoinfo.ee/et/>
- 4) Kainem ja tervem Eesti programm: <https://www.tai.ee/et/kainem-ja-tervem-eesti>
- 5) Viljandi haigla programmid: <http://www.vmh.ee/soltuvushaigete-ravi-ja.../>
- 6) Lootuse küla rehabilitatsioonikeskus sõltuvustest vabanemiseks:  
<https://www.lootusekula.ee/>
- 7) MTÜ Convictus: [Psühholoogiline nõustamine – MTÜ CONVICTUS EESTI](#)
- 8) 12 sammu Confido: [12 sammu programm sõltuvushäirest taastumiseks - Confido Meditsiinikeskus](#)

NB: Kuna sõltuvus on haigus, siis võib abi ja info saamiseks pöörduda alati oma perearsti või psühhiaatri poole.

## Kriis

Erakorraline abi on 24 h kättesaadav suuremates linnades:

- Psühhiaatrikliiniku valvetuba Tallinnas: 6172 650 (24h) Paldiski mnt 52
- Psühhiaatrikliiniku valvetuba Tartus: 731 8764 (24h) Raja tn 31
- Psühhiaatriaosakonna valvetuba Pärnus: 516 0379 (24h) Ristiku tn 1
- Psühhiaatrikliiniku valvetuba Viljandis: 435 4255 (24h) Jämejala, Pargi tee 6
- Erakorralise meditsiini osakond Narvas: 357 1795 (24h) Haigla 1
- Erakorralise meditsiini osakond Ahtmes: 331 1074 (24h) Ahtme mnt 95

- Ohvriabi: <https://www.palunabi.ee/>; kriisitelefoni: 116 006, [lisainfo](#)
- Psühholoogilise kriisiabi telefon:  
<https://www.eluliin.ee/psuhholoogiline-kriisinouustamine>:
  - Psühholoogilise kriisiabi teenust osutatakse silmast silma vastuvõttudena ja telefoninõustamisena (E, T, K, 12.00 -19.00; N, R 15.00 -19.00. Juulis, juunis ja augustis 15.00 -19.00 kõikidel tööpäevadel).
  - Teenusele registreerimine, telefonil 6314300, eesti ja vene keeles
- Hingehoid ja 24/7 telefon: <https://hingehoid.ee/> tel: 116 123

## Võimalused lastele ja noortele Lõuna-Eestis

- Perearsti teraapiafondi saatekirjaga või KOV rahastusel lastekaitsetöötaja suunamisega saab Tartu Laste Tugikeskusesse pöörduda.
- Videonõustamisi kõik psühholoogid teevad ka, kui muud võimalust pole.
- Ülikooli kliinikum:
  - SA TÜK Psühhiaatrikliinikus on laste puhul suunitlus pigem uuringutel ja ravimite määramisel, teraapiat pigem ei saa.
  - SA TÜK Lastekliinikus saab aga ka perearsti tavalise saatekirjaga otse kliinilise psühholoogi vastuvõtule! Kaili Trossmann on KKT põhiõppe läbinud.
- Katriitos peaks olema lastepsühhiaater ja noorukitega tegelev kliiniline psühholoog, perearsti teraapiafond võimalik.
- E. G. U erapraksises peaks ka olema laste psühhiaater ja lastega tegelevaid psühholooge. Perearsti teraapiafond on võimalik ja mingis mahus neil omal vist ka haigekassa leping.

Lõuna-Eestis laste vaimse tervise kabinetid on lisaks TÜK Psühhiaatrikliinikule ka Jõgeval, Põlvas, Võrus, Valgas. Vaimse tervise õe vastuvõtule tuleb registreeruda, tema

saab edasi suunata. Täpsem info:

<https://www.kliinikum.ee/kliinikud-ja-teenistused/kliinikud/psuhhiaatriakliinik/laste-ja-noorukite-vaimse-tervise-keskuse-kabinetid/>

Põlvas on laste KKT läbinud Liis Sipsaka.

## Kogemusnõustamine

Kogemusnõustamine on vastastikuse toetuse süsteem, kus inimesed, kes jagavad sarnast probleemi, saavad kokku selleks, et saada ja jagada vastastikust abi ja toetust ning omavaheline suhe on rajatud vastastikusele austusele ja jagatud vastutusele (Mead, Hilton, & Curtis, 2001; Usser, Kirsten, Butov, & Sandoval, 2006).

Loe lähemalt: <https://www.kogemuskoda.ee/info/>