

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 TUGILIIN	116 123 EMOTSIONAALSE TOE JA HINGEHOIU TELEFON	660 7320 INIMKAUBANDUSE ENNE- TAMISE NÕUANDELIIN	VAIMSE TERVISE VEEBINÕUSTAMINE
Kellele ja mis murega?	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.	Nii lastele kui täiskasvanutele nõu küsimiseks ja abi saamiseks või abivajavast ja hädaohus olevast lapsest teatamiseks. Pakutakse esmast nõustamist, vajadusel edastatakse info erinevatele spetsialistidele.	Vägivalda toimepanijatele, nende lähedastele või vägivalda toimepanijatega tegelevatele spetsialistidele. Pöörduda võib ka vägivalda toimepanemiste ennetamiseks.	Täiskasvanutele ärevuse maandamiseks, toimetulekuvõime parandamiseks ja eluliste teemade arutamiseks. Nõustaja toetab probleemide lahenduse leidmisel ja vajadusel suunab edasi vaimse tervise veebinõustamisele.	Inimesed, kes on langenud töölase 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	Psühholoogia või sotsiaaltöö taustaga nõustajad	Erialase ettevalmistuse ja kogemusega spetsialistid ning hingehoidjad	Inimkaubandusohvrite nõustajad	Vaimse tervise spetsialistid
Millal?	Ööpäevaringselt ja veebinõustamine palunabi.ee	Ööpäevaringselt, lisaks veebinõustamine lasteabi.ee ja info@lasteabi.ee	E-R 10-16 ja tugiliin@sotsiaalkindlustusamet.ee	Kell 10-24 emotsionaalse toe nõustajad Kell 16-24 hingehoiu nõustajad	E-R 8.30-17.00 ja inimkaubandus@sotsiaalkindlustusamet.ee	www.palunabi.ee/ vaimne-tervis
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



Where to turn if you need help?

	116 006 from abroad: +372 614 7393 VICTIM SUPPORT CRISIS HELPLINE	116 111 from abroad: +372 600 4434 CHILD HELPLINE	660 6077 NON-VIOLENCE HELPLINE	116 123 EMOTIONAL SUPPORT AND PASTORAL CARE HELPLINE	660 7320 HUMAN TRAFFICKING PREVENTION AND VICTIMS ASSISTANCE COUNSELLING LINE	ONLINE MENTAL HEALTH COUNSELLING
For whom and with what concern?	<p>For people who have recently or even long ago fallen victim to crime, negligence, mistreatment, and physical, mental, or sexual violence.</p> <p>People reporting about those in need are also welcome to contact the helpline; anonymity is guaranteed if desired.</p>	<p>For both children and adults, in order to ask for advice and get help or to report a child in need or in danger.</p> <p>Initial counseling is offered, and if necessary, information is forwarded to various specialists.</p>	<p>For perpetrators of violence, their loved ones, or professionals dealing with perpetrators of violence.</p> <p>You can also contact us for the prevention of violence.</p>	<p>For adults to reduce anxiety, improve coping skills and discuss life issues.</p> <p>The counselor supports you in finding a solution to the problems and, if necessary, refers you to online mental health counseling.</p>	<p>People who have been victims of work-related or sexual exploitation, involvement in prostitution, coercion into crime, or a sham marriage.</p> <p>Specialists and those reporting a person in need of help are also welcome to contact us.</p>	<p>For people whose daily life and coping are disturbed, who have tensions and difficulties in their lives.</p> <p>Online mental health counseling is not a substitute for medical care or therapy.</p>
Who will answer?	Professionals with crisis counseling experience	Specialists with specialty higher education and consulting experience	Counselors with a background in psychology or social	Professionally trained and experienced professionals and providers of pastoral care	Counselors for victims of human trafficking	Mental health professionals
When?	24/7 and web consultation www.palunabi.ee	24/7, plus online counseling lasteabi.ee and info@lasteabi.ee	Mon - Fri from 10.00 to 16.00 and tugiliin@sotsiaalkindlustusamet.ee	Counselors for emotional support from 10.00 to 24.00 Pastoral care counselors from 16.00 to 24.00	Mon - Fri from 8.30 to 17.00 and inimkaubandus@sotsiaalkindlustusamet.ee	www.palunabi.ee/vaimne-tervis
In what language	Estonian, Russian, English	Estonian, Russian, English	Estonian, Russian, English	Estonian, Russian, English	Estonian, Russian, English	Estonian, Russian, English
Price	Free of charge	Free of charge	Normal rate	Free of charge	Normal rate	Free of charge



Куда обращаться, если нуждаешься в помощи?

	116 006 Из-за границы: +372 614 7393 ТЕЛЕФОН КРИЗИСНОЙ ПОМОЩИ ЖЕРТВАМ	116 111 Из-за границы: +372 600 4434 ТЕЛЕФОН ПОМОЩИ ДЕТЯМ	660 6077 ЛИНИЯ ПОДДЕРЖКИ ОТКАЗА ОТ НАСИЛИЯ	116 123 ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА И ДУШЕПОПЕЧЕНИЕ	660 7320 ЛИНИЯ ПО ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ ТОРГОВЛИ ЛЮДЬМИ	ОНЛАЙН-КОНСУЛЬТАЦИИ ПО ДУШЕВНОМУ ЗДОРОВЬЮ
Кому и с какой проблемой?	<p>Людам, недавно или уже давно ставшим жертвами преступления, небрежного или жестокого обращения, физического, психического или сексуального насилия.</p> <p>По этому номеру можно сообщать о человеке, нуждающемся в помощи. При желании гарантируется анонимность.</p>	<p>Советы и помощь для детей и взрослых. Также можно сообщить о нуждающемся в помощи или находящемся в опасности ребенке.</p> <p>Первичная консультация, при необходимости информация передается другим службам.</p>	<p>Для людей с насильственным поведением, их близких и специалистов, работающих с авторами насилия.</p> <p>Помощь для предотвращения насильственного поведения.</p>	<p>Для взрослых, имеющих проблемы с тревожностью, для обсуждения жизненно важных тем и улучшения способности справляться с ситуацией.</p> <p>Поддержка в решении проблем, при необходимости направление на онлайн-консультацию по душевному здоровью.</p>	<p>Для жертв трудовой или сексуальной эксплуатации, вовлечения в проституцию, принуждения к совершению преступлений или вступлению в фиктивный брак.</p> <p>Обращаться могут также специалисты и те, кто сообщает о нуждающемся в помощи человеке.</p>	<p>Для людей, чья способность справляться с повседневной ситуацией затруднена.</p> <p>Онлайн-консультации не являются заменой терапии и врачебной помощи.</p>
Кто отвечает?	Специалисты с опытом консультаций по кризисным ситуациям	Специалисты с высшим профобразованием и опытом консультирования	Консультанты с опытом в области психологии или социальной работы	Консультанты со специальной подготовкой и опытом, душепопечители	Специалисты по предотвращению торговли людьми	Специалисты в области душевного здоровья
Когда?	Круглосуточно по телефону и онлайн www.palunabi.ee	Круглосуточно по телефону, онлайн lasteabi.ee и по адресу info@lasteabi.ee	Пн.-Пт. 10:00–16:00 tugiliin@sotsiaalkindlustusamet.ee	Эмоциональная поддержка: 10:00–00:00 Душепопечители: 16:00–00:00	Пн.-Пт. 8:30–17:00 inimkaubandus@sotsiaalkindlustusamet.ee	www.palunabi.ee/vaimne-tervis
На каком языке?	эстонский, русский, английский	эстонский, русский, английский	эстонский, русский, английский	эстонский, русский, английский	эстонский, русский, английский	эстонский, русский, английский
Тариф	Бесплатно	Бесплатно	Обычный тариф	Бесплатно	Обычный тариф	Бесплатно



SOTSIAALKINDLUSTUSAMET

