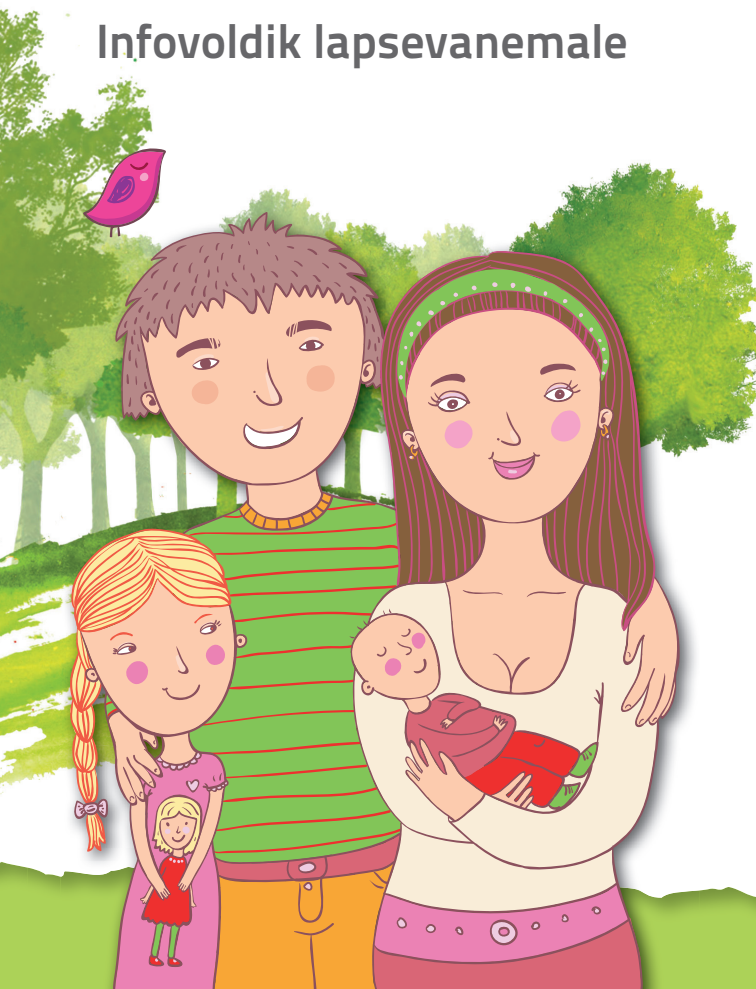




Laste-
ombudsman

Psühholoogilise ja psühhiaatrilise abi saamise võimalused Eestis

Infovoldik lapsevanemale



Elus tuleb ikka ette olukordi, milles on raske ja vahel isegi võimatu toime tulla ainult oma elukogemuse ja teadmistega – probleemid kuuluvad elu juurde. 

Vastutus iseenda, oma laste ja kogu pere eest lasub perekonna täiskasvanud liikmetel. See-tõttu on eriti oluline, et vanem oskaks oma lapse muret märgata ning lapsele toeks olla. Kui pere enda abinõud ei aita või kui probleem näib kasvavat üle pea, on mõistlik pöörduda nõustamisele.

Nõustamine on tulemuslikum, kui sellesse kaasata kõik probleemiga seotud inimesed, ka lapsed. Last nõustamisse kaasates, tema vaatenurka ja seisukohta arvesse võttes, on spetsialistil võimalik vanemat ja peret paremini aidata. Mõnikord on vaja last nõustamisele tulekuks motiveerida ja julgustada. Selleks võiks lapsele selgitada, et vanem vajab tekkinud olukorras abi ning mitte rõhutada, et probleem on seotud lapsega.

Pöörduge nõustamisse, kui:

- Teie ise või keegi pereliikmetest on kestvalt (üle 2 nädala) keskendumisvõimetu, väsinud, unetu või raskete tunnete meelevaldas: viha, vaenulikkus, tujukus, masendus, kurbus, ärevus, agressiivsus, kerge ärrituvus vms;
- Teie ise või keegi pereliikmetest kannatab mõne tervisehäire all (nt korduv kõhu-, selja- või peavalu), kuid analüüsid ei näita kehalise haiguse olemasolu;

- Teie lapsel on käitumisraskused ja/või toimetulekuprobleemid koolis: muret teevad õpiedukus, suhted kaaslaste ja õpetajatega, vastumeelsus kooli vastu, koolikiusamine vms;
- Teil endal või pereliikmetel on raskusi elumuutustega kohanemisel: toimetulematus elumuutustega kooli, lasteaia, töökoha või elupaiga vahetusel; lahutus, uus kooselu, uue pereliikme sünd, mõne pereliikme haigestumine; kogu peret puudutav traagiline elusündmus (mõne parandamatu haiguse ilmnemine või kellegi surm, õnnetuse üleelamine, kuriteo ohvriks langemine);
- Teie laps kaalub normist tunduvalt vähem (minimaalsest normkaalust u 15% vähem) või esineb järske kaalukõikumisi ja probleeme söömisega;
- pereliikmete vahel esineb suhtlemisprobleeme: raskused suhete loomisel ja hoidmisel, oskamatus enda eest seista, kestvad konfliktid laste ja vanemate või teiste pereliikmete vahel; vaimse ja/või füüsilise vägivalga ilmingud pere laste omavahelises suhtlemises või vanemate vahel;
- Teil endal või pereliikmel on tekkinud identiteediküsimused (nt seksuaalsuse ja seksuaalse orientatsiooniga seotud küsimused);
- kooselus esineb muid paarisuhteprobleeme.

Kust saab nõu ja abi?

Lapsed on väga tundlikud peres toimuva osas – näiteks vanema õnnetu paarisuhe, rahulolematus iseenda või tööga võib peegelduda erineval moel ka lapse käitumises. Mõnikord on lapse käitumine selline, et vanem ei suuda otsustada, kas tegu on lapse eripära või häirunud psüühikaga. Kui kahtlete, konsulteerige kindlasti spetsialistiga.



Meditsiinisüsteemis võib esmalt pöörduda **perearsti** poole, kes oskab abivajadust hinnata ja edasisi abisaamisvõimalusi selgitada. Samuti on võimalik pöörduda otse psühhiaatri poole.

Psühhiaater on meditsiinalase akadeemilise haridusega arst, psüühika- ja käitumishäirete hindamise ning ravimisega tegelev spetsialist. Erinevalt paljudest teistest eriarstidest, ei ole psühhiaatri poole pöördumiseks vaja perearsti saatekirja.

Psühhiaatriga võiks konsulteerida, kui lapsel esineb:

- söömishäire (ülemäärane söömine, söömisest keeldumine, väga ühekülgne söömine, järsud ja suured kehakaalumutused vms);
- kogelemine;
- sundliigutused ja -käitumine;
- ennastvigastav käitumine;
- ülemäärane hirm, paanikahood;
- üle kahe nädala kestav masendus;
- voodimärgamine ja -määrimine üle 5-aastastel lastel;
- ja muudel juhtudel, kui lapse käitumine on selline, et Te ei suuda otsustada, kas tegu on lapse eripära või häirunud psüühikaga.

Kooliga seonduvate probleemide korral (nt koolikiusamine, probleemid õpiedukusega, suhtlemisprobleemid kaaslaste/õpetajatega jms) on võimalik esmalt pöörduda **koolipsühholoogi** või **kooli sotsiaalpedagoogi** poole, kelle töö on õpilaste arengu toetamine koolis koostöös lapsevanemate ja pedagoogidega. Koolipsühholoog või sotsiaalpedagoog on pädev otsustama, kas ta asub ise probleemiga tegelema või soovitab minna mõne teise eriala spetsialisti konsultatsioonile (arst, pereterapeut, psühholoog, psühhiaater vm). Pereelus tekkinud probleemide korral (nt raskused elumuutusega



kohanemisel, suhtlemisprobleemid, identiteediküsimused, muud paarisuhte probleemid jms) on võimalik nõu ja abi saamiseks pöörduda otse **nõustamiskeskusesse või registreeruda psühholoogi vastuvõtule.**

Psühholoogiline abi võib seisneda nii nõustamises kui psühhoteraapias. **Nõustamise** käigus püütakse hõlbustada inimese toimetulekut tema elukeskkonnas, talle keerukates elusituatsioonides ja suhetes. **Psühhoteraapias** keskendutakse muutustele põhiliselt inimese isiksuse sees ning inimese ja keskkonna vahelised suhted on pigem tagaplaanil. Psühhoterapeudi peamine eesmärk on muutuste esilekutsumine inimese mõtetes, tundes ja käitumises, et parandada inimese vaimset ja füüsilist tervist ning seeläbi ka sotsiaalset toimetulekut.

Kuidas nõustajat valida?

Pole olemas üht universaalset teraapiasuunda või -meetodit, mis oleks tõhus kõigi psühholoogiliste probleemide ja käitumishäirete leevendamisel. Erinevaid teraapiasuundi esindavad spetsialistid kasutavad erinevaid sekkumis- ja raviviise.

Igal inimesel on õigus ise otsustada, kas konkreetne nõustaja ja tema valitud meetodid talle sobivad või mitte. Kui spetsialist, kelle poole pöörduti, ei ärata usaldust ega tekita lootust abile, on alati võimalik valida keegi teine. Lisaks on enne nõustaja juurde minekut mõistlik kontrollida spetsialisti tausta. Enamasti on vastav teave internetist kergelt leitav. Nõustajal peab olema meditsiini- või psühholoogiaalne kõrgharidus, vastava koolituse läbimist tõendavad sertifikaadid või litsentsid ja tegevuse registreering äriregistris.



Väljaõppinud asjatundja on pädev otsustama, kas tema vastuvõtule tulnud inimene vajab vaid informeerimist ja konsulteerimist ning kas tema ise saab inimest aidata või ta soovitab minna mõne teise eriala spetsialisti konsultatsioonile (arst, pereterapeut, psühholoog, psühhiaater vm).

Kuidas on kaitstud eraelu saladused?

Kõik see, millest Te psühhiaatri, psühholoogi või nõustajaga räägite, jääb vestluses osalenud inimeste vahele. Teie eraelu puudutavate ja ka muude isikuandmete saladust kaitseb isikuandmete kaitse seadus. Psühhiaatrilist ravi ja diagnoosi puudutava teabe saladust kaitseb lisaks veel ka psühhiaatrilise abi seadus. Nimetatud seadused näevad ette, et spetsialist, kellele Teie olete rääkinud oma probleemidest, ei tohi talle usaldatud informatsiooni Teie nõusolekuta avaldada kolmandatele isikutele, välja arvatud seaduses ettenähtud erandlikel juhtudel (nt politsei, prokuratuuri või kohtu seadusest tuleneva nõude alusel). Isikuandmete kaitse seaduses sätestatud nõuetest peavad kinni pidama ka koolitöötajad, perearst, kohaliku omavalitsuse ametnikud jt.

Kui palju abi maksab?

Ravikindlustatud isikute psühhiaatrilist abi rahastab Eesti Haigekassa. Seega on psühhiaatriline abi ravikindlustatud isikule üldjuhul tasuta. Samas ei pruugi kõigil psühhiaatrilise abi osutajatel olla Eesti Haigekassaga kehtivat ravi rahastamise lepingut. Samuti võivad Eesti Haigekassa eelarvest rahastatava psühhiaatrilise abi saamiseks olla pikad järjekorrad. Seetõttu on mõttekas psühhiaatrilise abi pakkujaga täp-

sustada nii tasuta kui ka tasulise abi saamise võimalusi ja ravijärjekorra pikkust.

Psühholoogiline nõustamine, nõustamiskeskuste ja erinevate terapeutide poole pöördumine on üldjuhul tasuline. Samas pakuvad mitmed kohalikud omavalitsusüksused oma elanikele tasuta teenust või kompenseerivad osaliselt või täielikult nõustamisele tehtud kulutused. Teenuse hinda ja selle võimalikke kompenseerimisvõimalusi tuleks täpsustada teenuse pakujaga.

Informatsiooni kohaliku omavalitsuse poolt osutatavate ja osaliselt või täielikult kompenseeritavate teenuste kohta, saab kohaliku omavalitsuse sotsiaal- või lastekaitsetöötajalt. Samuti võib kohaliku omavalitsuse sotsiaal- või lastekaitsetöötajalt küsida teavet omavalitsusüksuses olemasolevate nõustamisvõimaluste kohta.

Nõu küsimist ei tasu karta !

On igati mõisteta, et oma murega asjatundja juurde minna pole lihtne. Minekut takistab tihti umbusk, kuidas saab jutuajamine võõraga midagi muuta, kartus saada süüdistatud ning hirm, et äkki sunnitakse tegema midagi, mida teha ei taha. Tõsiasi on see, et nõustamisele tulija otsustab ise, millest ta kõneleb ja millest mitte ning mida ta oma käitumises või mõtteviisis on nõus muutma. Kuigi ikka veel on inimesi, kes eelarvamuste tõttu häbenevad ja kardavad abiküsimist, pidades seda toimetulematuse ja nõrkuse märgiks, on siiski üha rohkem neid, kes mõistavad, et oskus ja julgus abi küsida näitab sisemist tugevust ning hoolimist endast ja oma lähedastest.



TASUTA PSÜHHOLOOGILISE JA PSÜHHIAATRILISE ABI VÕIMALUSI

ÜLERIIGILISED:

Lasteabi:

www.lasteabi.ee

Esmane sotsiaalne ja kriisinõustamine,
abivajavast või kadunud lapsest teatamine
Üleriigiline lasteabi: 116111

Ohvriabi Eestis:

www.ohvriabi.ee

Psühholoogiline nõustamine ja e-nõustamine
Tallinna ohvriabi: 658 5087
Tartu ohvriabi: 740 3505
Rapla ohvriabi: 489 4997
Kohtla-Järve ohvriabi: 337 1177

MTÜ Laste ja Noorte Kriisiprogramm:

www.lastekriis.ee

Psühholoogiline abi pereliikme kaotanud lastele:
506 9658

MTÜ Eluliin:

www.eluliin.ee

Psühholoogiline kriisinõustamine Tallinnas
Perenõustamine ja teraapia (Tallinna lastekaitse-
sespetsialisti suunamisel): 631 4300
Usaldustelefon: 655 8088 (eesti keeles);
655 5688 (vene keeles)

Tallinna Lastehaigla Psühhiaatriakliinik:

www.lastehaigla.ee

Nõustamistelefon lapse vaimse tervisega seotud
küsimuste korral: 529 4675
Üldine info lapse vaimse tervise probleemide kor-
ral, sh psühhiaatrilise abi ja psühhoteraapia või-
malused: 697 7352
Abi sõltuvusprobleemide ja narkootikumide kasu-
tamise korral, sh ravi võimalused: 697 7292
Laste ja noorte nõustamiskeskus, psühholoogiline
nõustamine: 620 7342

Põhja-Eesti Regionaalhaigla psühhiaatriakliinik:

www.regionaalhaigla.ee

Polikliiniku registratuur: 617 2644; 617 2623

Valvetuba: 617 2650

Tartu Ülikooli Kliinikumi psühhiaatriakliinik:

www.kliinikum.ee/psyhhaatriakliinik

Üldtelefon: 731 8701

Valvearst: 731 8764

Viljandi Haigla Psühhiaatriakliinik:

<http://www.vmh.ee/psuhhaatriakliinik/>

Registratuur: 435 5248

Lastepsühhiaatria osakonna valveõde: 435 4257

TALLINNAS:**Tallinna Perekeskus:**

www.pk.ee

Lastega perede psühholoogiline nõustamine ja
toetavad sotsiaalteenused

(Tallinna elanikule tasuta)

Üldtelefon: 655 6970

Nõustamisteenistus: 655 6264

Pereteenistus: 657 1588

Tugiisikuteenistus: 655 6088

Päevakeskuse teenus: 655 6096

Interneti nõustamine:

<http://www.pk.ee/abipshholoognustamine>

TARTUS:**Tartu Laste Tugikeskus:**

www.tugikeskus.org.ee

Kriisiabi: psühhosotsiaalne ja meditsiiniline nõus-
tamine, akuutne kriisiabi, psühhoteraapia ja tugi-
isikuteenus (Tartu elanikule tasuta)

Üldtelefon: 748 4666



TASULISE PSÜHHOLOOGILISE ABI VÕIMALUSI

Ambromed Kliinik Tartus:

www.ambromed.ee

Psühholoogiline ja psühhiaatriline abi
(osaline haigekassa rahastus): 745 1175

Arengukeskus Avitus Tallinnas:

www.avitus.ee

Eneseabigrupid noortele ja täiskasvanutele, lap-
sevanemate koolitus

Eesti Pereteraapia Ühing:

www.pereterapeudid.ee

Pereterapeutide vastuvõtt Tallinnas, Keilas, Tar-
tus, Pärnus, Põlvas, Rakveres, Viljandis, Kuressaa-
res ja Haapsalus

Jaanson & Lääne:

www.jl.ee

Psühholoogiline ja psühhiaatriline abi (Tartus,
Elvas, Otepääl, Jõgeval, Valgas, Põlvas, Tõrvas):
517 7222, 782 1011

Läänemaa Kriisiabikeskuse nõustamiskabinet:

www.hot.ee/kriisiabikeskus

Psühholoogiline nõustamine: 475 7555
Kriisiabi: 5393 5121

Marienthali Psühhiaatria ja Psühholoogia Keskus Tallinnas:

www.mppk.ee

Psühhoteraapia ja psühholoogilised uuringud,
psühhiaatriline abi: 650 5036

MTÜ Perekeskus Sina ja Mina Tallinnas:

www.sinamina.ee

Nõustamine, paari- ja perekonna psühhoteraapia,
koolitused lapsevanematele:
681 6570

MTÜ TK & Partnerid Nõustamiskeskus

Pärnus ja Viljandis:

www.tkpartnerid.ee

Psühholoogiline nõustamine, vanemaks olemissa seotud nõustamine, psühhoteraapia:

5688 6469

Psühhiaatria ja psühhoteraapia keskus Sensus

Tallinnas ja Pärnus:

www.sensus.ee

Individuaalne, pere-, paari-, laste-, grupipsühhoteraapia, psühhodiagnostika ja testimine

Tallinnas: 640 8708, 5341 5708

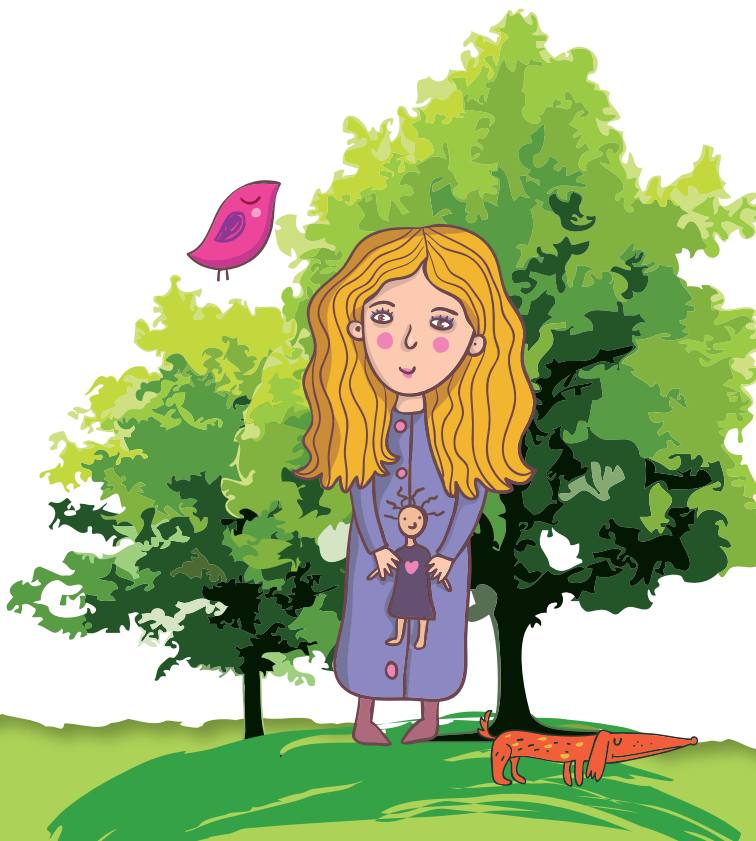
Pärnus: 442 2049, 521 2928

Tartu Nõustamis- ja Kriisiabikeskus:

www.tnk.tartu.ee

Individuaalne, paari- ja perekonna psühhoteraapia (teatud juhtudel Tartu elanikele tasuta):

742 7555, 5551 7427



MUUD KONTAKTID JA TELEFONI- VÕI INTERNETINÕUSTAMINE

Aidsi Ennetuskeskuse anonüümne kabinet:

660 7871, www.aids.ee

Anonüümsed alkohoolikud:

529 9955, www.aaestonia.com

Depressiooni infoportaal:

www.depnet.ee

Eesti Koolipsühholoogide Ühing:

www.koolipsyhholoogid.ee

**E-nõustamiskeskus, nõustavad Tallinna Ülikooli
ja Tartu Ülikooli psühholoogiadengid:**

www.lahendus.net

Hasartmängusõltuvuse nõustamiskeskus:

www.15410.ee, mängurliin 15410

Naiste kriisikodu:

www.naisteabi.ee, www.avasilmad.eu

Noorte ja alaealiste emade ja rasedate nõustamine: www.noorema.ee, www.caritas.ee

Noorte nõustamiskeskus, sh internetinõustamine: www.amor.ee

Noorte usaldustelefon: 646 6666

Perekeskus Sina ja Mina e-nõustamine:

www.sinamina.ee/ee/noustamine/e-noustamine

Perekool, e-nõustamine: www.perekool.ee

Raseduskriisi nõustamistelefon:

800 2008 ja e-nõustamine www.rasedus.ee

Riiklik usaldustelefon:

126 (eesti keeles)

127 (vene keeles)

www.usaldus.ee

Tallinna Laste Turvakeskus: www.lasteturva.ee

Tallinna Laste Tugikeskus vanemate ja noorte koolitused ja psühhosotsiaalne abi:

www.lastetugi.ee; telefon 655 6971

Tartu Usaldustelefon: 742 7111

Tervise Arengu Instituudi info ja abi sõltlasele:

www.narko.ee, www.alkoinfo.ee

Tervise Arengu Instituudi terviseinfo:

www.terviseinfo.ee

Uimasti ja HIV/aidsi tasuta anonüümne tugitelefon: 1707

Üleriigiline perearsti infotelefon: 1220



SOOVITATAV KIRJANDUS LAPSEVANEMALE

Brandt, P., Korteniemä-Poikela, E., Cacciatore, R., Huovinen, M. **Nii kuum on tunne! Noorte oma seksiraamat.** Menu Kirjastus, 2010.

Cacciatore, R. **Laste seksuaalkasvatus: nõuandeid vastuseks tüdrukuna ja poisina kasvamise väljakutsele sünnist murdeeni.** Varrak, 2008.

Elliott, M. **501 moodust olla parem lapsevanem.** Varrak, 1998.

Faber, A., Mazlish, E. **Kuidas rääkida lastega nii, et nad kuulaksid ja kuulata lapsi nii, et nad räägiks.** Canopus, 2009.

Faber, A., Mazlish, E., Nyberg, L., Templeton, R. A. **Kuidas rääkida lastega nii, et nad õpiksid kodus ja koolis.** Ersen, 2011.

Faber, A., Mazlish, E. **Õed ja vennad rahujalal.** Canopus, 2011.

Gordon, T. **Millist last tahate teie?** Väike Vanker, 2003.

Gordon, T. **Tark lapsevanem.** Väike Vanker, 2006.

Gordon, T. **Õpetajate kool.** Väike Vanker, 2006.

Heineman Pieper, M., Pieper, W. J. **Arukas armastus. Kuidas kasvatada üles õnnelik laps.** Väike Vanker, 2009.

Hellsten, T. **Jõehobu elutoas. Lähisõltuvus ja kohtumine sisemise lapsega.** Pilgrim, 2007.

Juul, J. **"Ei" ütlemise kunst. Kuidas öelda oma lapsele kindel "ei" armastaval viisil.** Väike Vanker, 2010.

Juul, J. **Minu piirid - sinu piirid. Milliseid piire vajavad lapsed tegelikult?** Väike Vanker, 2011.

Juul, J. **Puberteet. Kui kasvatamine enam ei aita.** Ajakirjade Kirjastus, 2011.

Juul, J. **Sinu tark laps. Mida peab iga lapsevanem teadma lastekasvatusest ja suhetest lapsega 21. sajandil.** Väike Vanker, 2010.

Kumari, V., Järv-Mändoja, K jt. **Nõuanded kogu perele. Vastavad perekeskuse Sina ja Mina asjatundjad.** Tammerraamat, 2011.

Kõiv, K. **Mida teha siis, kui sinu laps... Ehk väike nõuanderaamat lapsevanematele.** Eesti Lastekaitse Liit, 2001.

McKay, M. jt. **Suhtlemisoskused. Kehakeel. Tutvuste sõlmimine. Peresuhted. Seksuaalsuhted. Partneri mõjutamine. Suhted töö.** Väike Vanker, 2007.

Rogers, B. **Taasleitud käitumine.** Tartu Ülikooli Kirjastus, 2008.

Rosenberg, M. **Vägivallatu suhtlemine. Elu keel.** Nebadon, 2005.

Sariola, H. **Nutikas kasvatus.** Eesti Lastekaitse Liit, 1995.

Sears, W., Sears, M. **Kuidas luua turvaline kiindumus suhe oma lapsega.** Väike Vanker, 2007.

Solter, A. J. **Nutt ja jonnihood. Kuidas aidata lapsel oma tunnetega toime tulla?** Väike Vanker, 2012.

Stahl, P. M. **Lastekasvatus pärast lahutust.** Väike Vanker, 2008.

Wahlgren, A. **Kooskasvamine. Laste hooldamisest ja kasvatamisest 0-16 eluaastat.** TEA Kirjastus, 2011.





Käesoleva materjali koostas Meelike Saarna.
Materjali toimetamisel osalesid Pille Murrik,
Anne Kleinberg, Merle Ameljušenko, Pille Teder,
Andres Aru, Andra Reinomägi ja Margit Sarv.

www.lasteombudsman.ee
Lasteombudsman 2013

