



SOTSIAALKINDLUSTUSAMET

Ohvriabi kriisitelefoni

Karmel Tall

SKA OA kriisitoe talituse juhtivspetsialist

ELVL infotund veebis 06.08.2025



**Kuriteo,
vägivalla või
kriisijuhtumi
tõttu
kahjustada
saanud
pöörduja**

Ohvriabi kriisitelefoni
116 006
24/7 EE, ENG, RU
telefon, veebivestlus, e-post

Nõustame, ühendame, ennetame

Akuutse kriisi maandamine,
enesetapuriski hindamine ja
turvaplaani koostamine

Turvatunde ja toimetulekuvõime
toetamine

Ohvri nõustamine ja emotsionaalse
toe tagamine

Ohvri informeerimine võimalikest
teenustest ja abivõimalustest

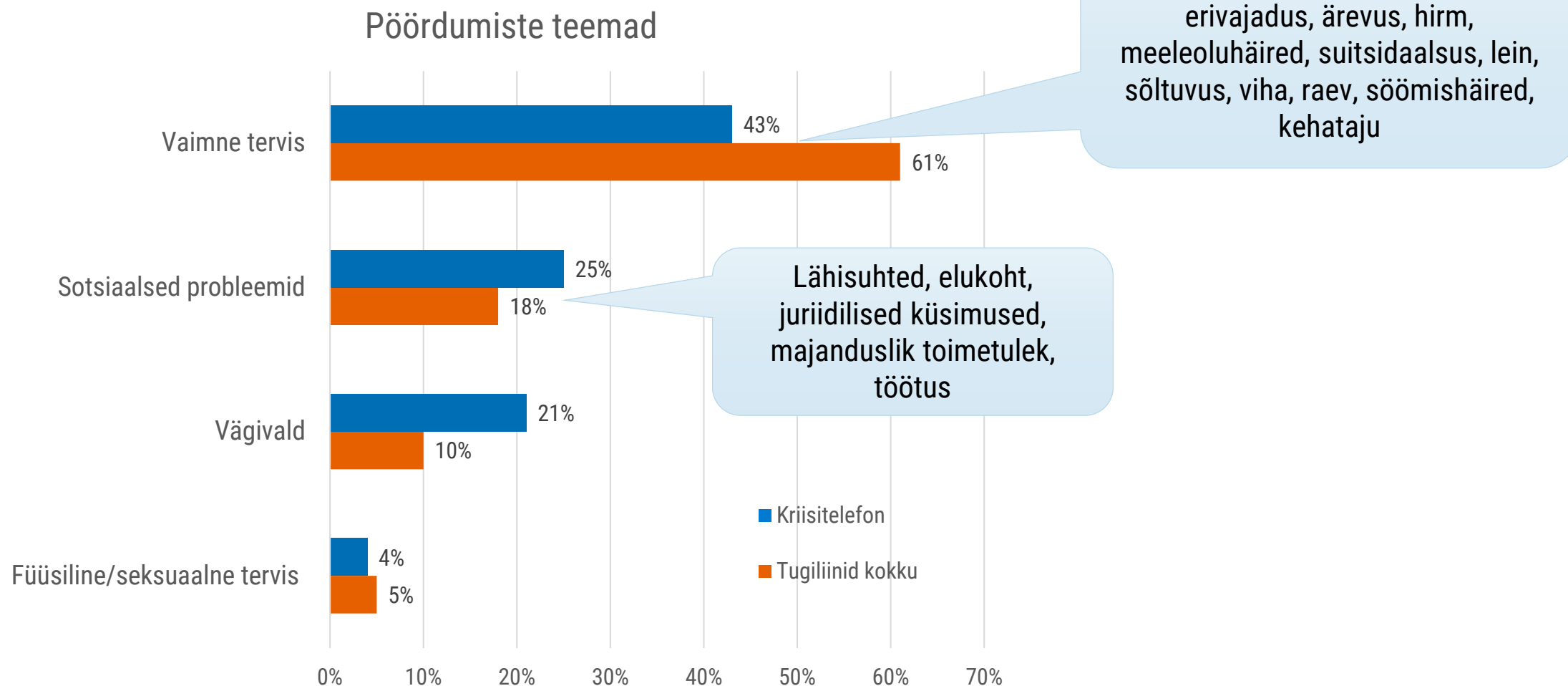
Emotsionaalse toe ja hingehoiu telefon
116 123
10-24 EE, ENG, RU

Ohvri suunamine:
OA piirkond ja TTTVT, Lasteabi, NTK,
SAK, VR, HäK, KOV, hoolekandetasutused jne

Vaimse tervise veebinõustamine
Kosseisulised ja vabatahtlikud nõustajad
EE, ENG, RU

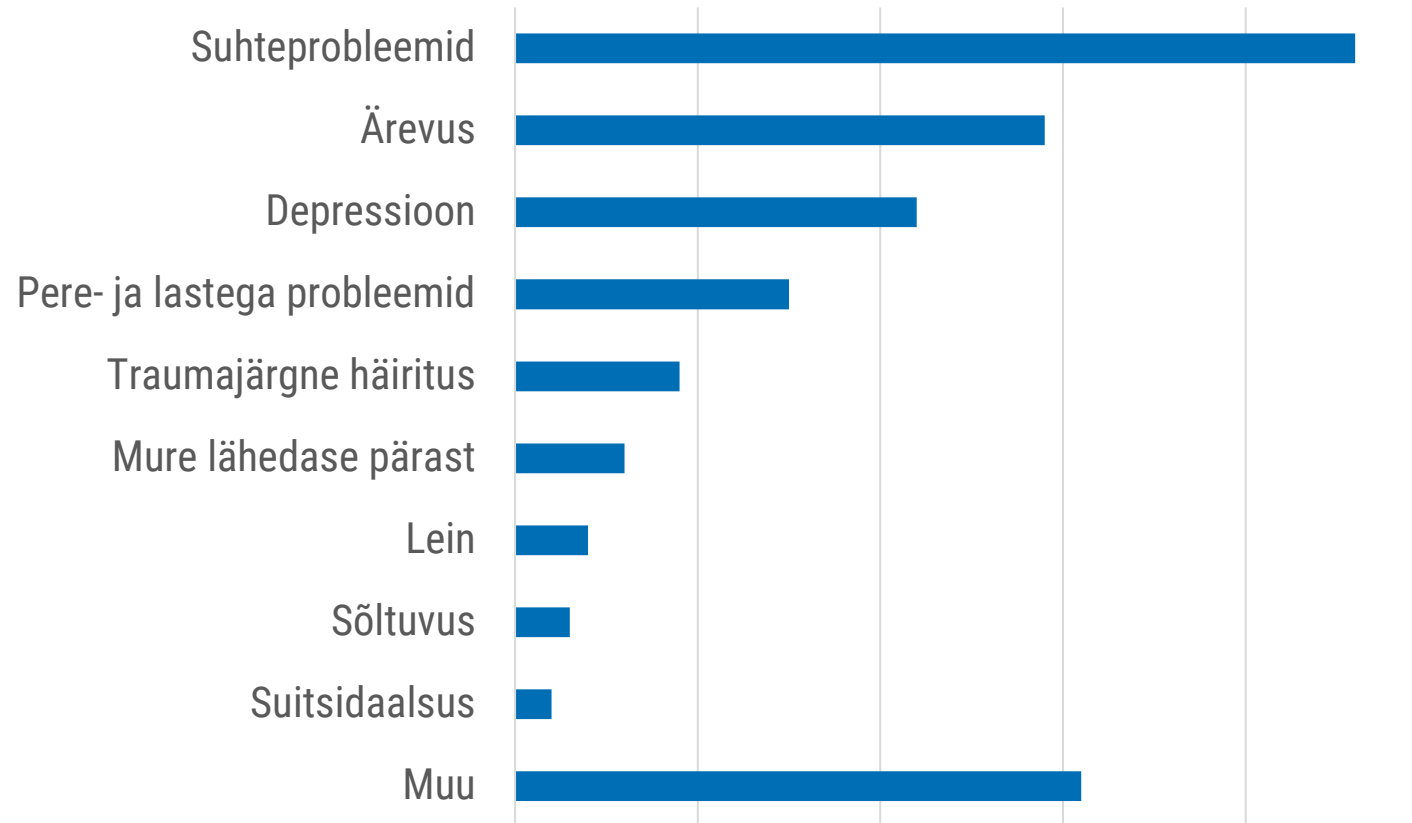
<https://noustamine.sotsiaalkindlustusamet.ee/>

Tugiliinidele tehti 2024 aastal 15631 pöördumist



Statistika 2024: vaimse tervise veebinõustamine

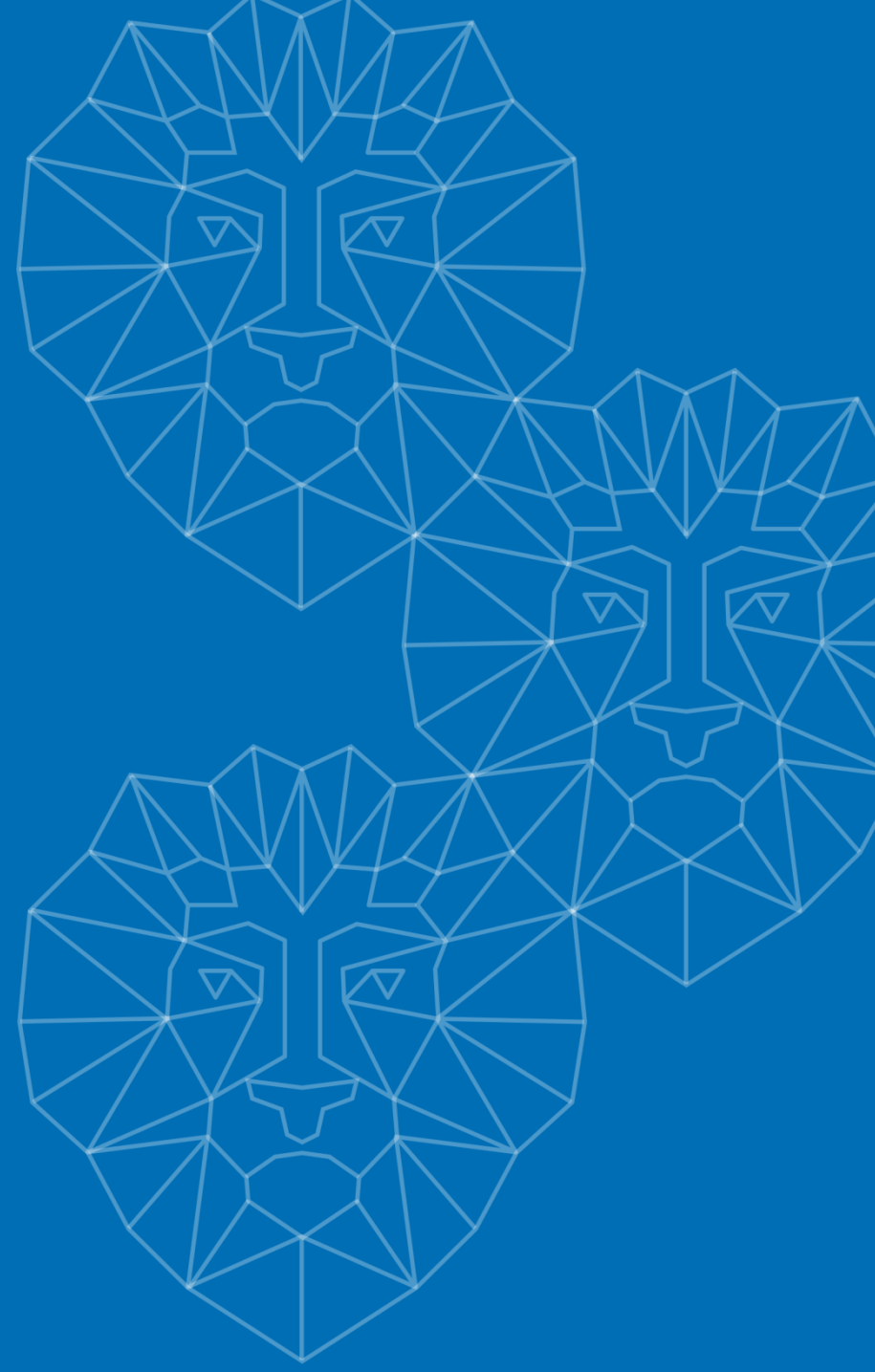
Nõustamiste arv: 1670 (2023: 1317), sh 585 esmaklienti





Küsimused? Kommentaarid?

Enesetapuriski hindamise abivahendid

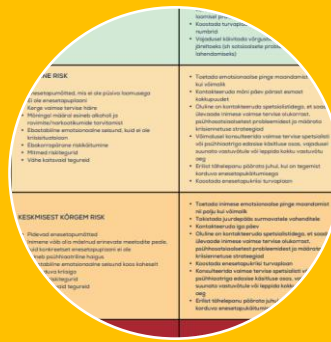


Enesetapuriski hindamine



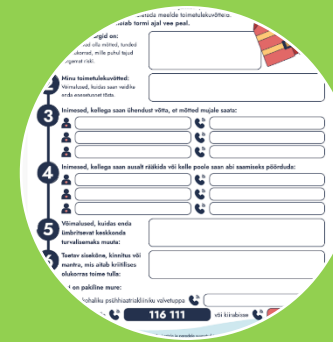
ASQ

- Enesetapuriski lühihindamine
- Akuutne risk
- Mitteakuutne risk



Riskitaseme hindamine

- Madal
- Keskmise
- Keskmisest kõrgem



Turvaplaan

- Esmatasandi sekkumine „Minu päästevest“



Suitsiidiriski skriinimise abivahend

Ask Suicide-Screening Questions

Küsi patsiendilt:

1. Kas oled viimaste nädalate jooksul soovinud olla surnud?
In the past few weeks, have you wished you were dead?
☐ Jah Yes ☐ Ei No
2. Kas oled viimaste nädalate jooksul tundnud, et sinul või sinu perel oleks parem, kui sa oleksid surnud?
In the past few weeks, have you felt that you or your family would be better off if you were dead?
☐ Jah Yes ☐ Ei No
3. Kas sul on viimase nädala jooksul olnud mõte end tappa?
In the past week, have you been having thoughts about killing yourself?
☐ Jah Yes ☐ Ei No
4. Kas sa oled kunagi üritanud end tappa?
Have you ever tried to kill yourself?
☐ Jah Yes ☐ Ei No

Kui jah, siis kuidas? If yes, how? _____

Millal? When? _____

Kui patsient vastab ükskõik, millisele eelpool olevale küsimusele JAATAVALT, esitage järgnev täpsustav küsimus:

5. Kas sul on praegu mõte end tappa?
Are you having thoughts of killing yourself right now?
☐ Jah Yes ☐ Ei No

Kui jah, siis palun kirjelda oma mõtteid: If yes, please describe: _____

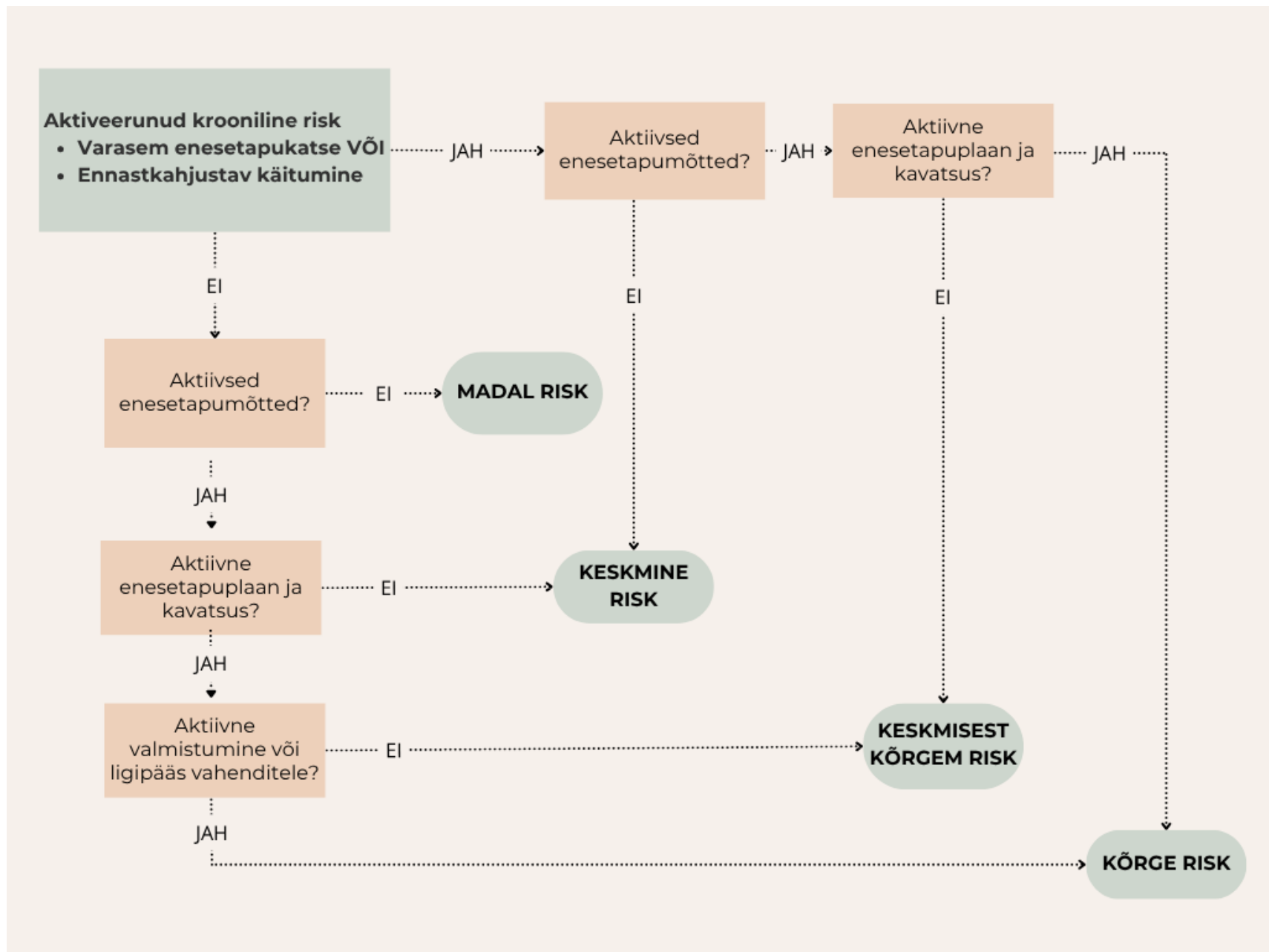
Järgnevad sammud:

- Kui patsient vastab kõikidele küsimustele nr. 1 kuni 4 seas eitavalt, on skriining lõppenud (pole vajalik esitada küsimust nr 5). Sekkumine ei ole vajalik (*Märkus: Kliiniline hinnang kaalub alati üle negatiivse skriiningu).
- Kui patsient vastab **jaatavalt** mõnele küsimusele nr. 1 kuni 4 seas või keeldub vastamast, on tegemist **positiivse skriiningu** tulemusega. Sel juhul esitage täpsustuseks küsimus nr 5:
 - ☐ „Jah” küsimusele nr 5 = **äge positiivne skriiningu tulemus** (kohene risk tuvastatud).
 - Patsient vajab põhjalikku psühhiaatrilist ja tema ohutuse hindamist
 - Patsient ei tohi lahkuda enne, kui tema ohutusele on antud hinnang.
 - Hoidke patsienti vaateväljas. Eemaldage ruumist kõik ohtlikud objektid. Teavitage vastutavat arsti.
 - ☐ „Ei” küsimusele nr 5 = **alaäge positiivne skriining** (potentsiaalne risk tuvastatud).
 - Patsient vajab suitsiidi ohutuse lühihindamist, et kindlaks teha, kas põhjalik psühhiaatriline hindamine on vajalik. Patsient ei tohi lahkuda enne, kui on antud hinnang tema ohutusele.
 - Teavitage vastutavat arsti.

ASQ enesetapuriski
hindamisvahend:

[https://www.nimh.nih.gov/research/
research-conducted-at-nimh/asq-
toolkit-materials](https://www.nimh.nih.gov/research/research-conducted-at-nimh/asq-toolkit-materials)

Enesetapuriski hindamise mudel



Pettit JW, Buitron V, Green KL. Assessment and Management of Suicide Risk in Children and Adolescents. Cogn Behav Pract. 2018 Nov;25(4):460-472.

Enesetapuriski hindamise abivahend

Mida hinnata? Enesetapumõtted ja -käitumine	
Kas esinevad: - Elutüdimusmõtted - Perioodilised ja mööduvad enesetapumõtted - Enesetapuplaan - Enesetapu kavatsus - Madala või kõrge surmariskiga enesetapukatse	Hinda enesetapumõtete intensiivsust: kas on viimase 48 tunni jooksul kas on tehtud konkreetseid ettevalmistusi kui reaalne tundub enesetapuplaan hinnanguliselt Kui enesetapumõtted on akuutsed, on tehtud konkreetseid ettevalmistusi ja plaan tundub reaalne, siis tegutseda vastavalt kõrge enesetapuriski käitumisjuhisele.

Mida tähele panna? Riskitegurid	
- Sotsiaalne isolatsioon, kuuluvustunde puudumine - Hiljutine lein, kaotus, lahutus või vanemate lahutus - Halvad suhted kodus ja/või koolis - Meessugu - Töötus - Enesetapuvahendite kättesaadavus - Krooniline haigus - Füüsiline raske või surmav diagnoos/haigus - Rahalised probleemid - Alkoholi ja narkootikumide tarvitamine	- Hiljutine muutus ravis (haiglast väljakirjutamine) - Varasem enesetapukatse ja/või lähisugulase enesetapp - Psühhiaatriline häire (psühhoo, depressioon, põhihaigusele kaasuv paanikahäire, posttraumaatiline stressihäire, bipolaarne häire, isiksushäire) - Vaimne ja/või füüsiline vägivald lapseas - Impulsiivne ja/või agressiivne käitumine - Vähemusrühma kuulumine

Mis toetab? Kaitsetegurid	
Välised: - Hea usalduslik kontakt vestlusel - Toetavad lähedased - Head suhted kodus ja koolis - Elukaaslane/pereliikmete olemasolu - Laste või lemmiklooma olemasolu	Sisemised: - Oskused elukorralduseks (paindlikkus, probleemilahendusoskused, frustratsioonitaluvus) - Adekvaatne enesehinnang ja adekvaatsed plaanid lähituleviku elu korraldamisel - Kultuuriline ja religioosne taust

Lasteabi.ee

☎ 116 111

Riskitaseme hindamine ja sekkumistegevused vastavalt riskitasemele	
RISKITASE	SEKKUMINE
MADAL RISK - Elutüdimusmõtted - Episoodilised enesetapumõtted - Enesetapuplaani, -kavatsust ei ole - Muutlikud riskitegurid - Olulised kaitsvad tegurid	- Ei ole vajalik jälgida inimest - Toetada emotsionaalse pinget maandamist nii palju kui võimalik - Uurida võimalike vaimse tervise probleemide kohta. Kui on esinemuse kahtlus, siis abistada kontakti loomisel professionaalidega - Koostada turvaplaan, sh anda hädaabitelefoni numbrid - Vajadusel käivitada võrgustik pikaajaliseks järeltoeks (sh sotsiaalsete probleemide lahendamiseks)
KESKMIN RISK - Enesetapumõtted, mis ei ole püsiva loomusega - Ei ole enesetapuplaani - Kerge vaimse tervise häire - Mõningal määral esineb alkoholi ja ravimite/narkootikumide tarvitamist - Ebastabiilne emotsionaalne seisund, kuid ei ole kriisituatsioon - Ebakorrapärane riskikäitumine - Mitmed riskitegurid - Vähe kaitsvaid tegureid	- Toetada emotsionaalse pinget maandamist nii palju kui võimalik - Kontakteeruda mõni päev pärast esmast kokkupuudet - Oluline on kontakteeruda spetsialistidega, et saada ülevaade inimese vaimse tervise olukorrast, psühhosotsiaalsetest probleemidest ja määrata kriisiennetuse strateegiad - Võimalusel konsulteerida vaimse tervise spetsialisti või psühhiaatriga edasise käsitluse osas, vajadusel suunata vastuvõtule või leppida kokku vastuvõtu aeg - Erilist tähelepanu pöörata juhul, kui on tegemist korduva enesetapukäitumisega - Koostada enesetapukriisi turvaplaan
KESKMISEST KÕRGEM RISK - Pidevad enesetapumõtted - Inimene võib olla mõelnud erinevate meetodite peale, kuid konkreetset enesetapuplaani ei ole - Esineb psühhiaatriline haigus - Ebastabiilne emotsionaalne seisund koos koheselt vallanduva kriisiga - Mitmed riskitegurid - Vähe kaitsvaid tegureid	- Toetada inimese emotsionaalse pinget maandamist nii palju kui võimalik - Takistada juurdepääs surmavatele vahenditele - Kontakteeruda iga päev - Oluline on kontakteeruda spetsialistidega, et saada ülevaade inimese vaimse tervise olukorrast, psühhosotsiaalsetest probleemidest ja määrata kriisiennetuse strateegiad - Koostada enesetapukriisi turvaplaan - Konsulteerida vaimse tervise spetsialisti või psühhiaatriga edasise käsitluse osas, vajadusel suunata vastuvõtule või leppida kokku vastuvõtu aeg - Erilist tähelepanu pöörata juhul, kui on tegemist korduva enesetapukäitumisega
KÕRGE RISK - Pidevalt tugevad enesetapumõtted - Kindel enesetapuplaan - Ligipääs surmavatele vahenditele - Psühhiaatriline häire raskete sümptomitega - Tegi potentsiaalselt surmava enesetapukatse - Sage alkoholi või ravimite/narkootikumide tarvitamine - Ebastabiilne emotsionaalne seisund koos vallanduva kriisiga - Eskaleeruv riskikäitumine	- Helistada 112 - Olla inimese juures, mitte jätta teda üksi - Takistada juurdepääs surmavatele vahenditele - Rääkida inimesega, püüda leevendada psüühilist kriisi ja maandada pinget - Oluline on kontakteeruda spetsialistidega ning toetada inimese kontakti, et saada ülevaade tema vaimse tervise olukorrast, psühhosotsiaalsetest probleemidest - Käivitada võrgustikutöö

Alajaotus „Vaimne tervis“:

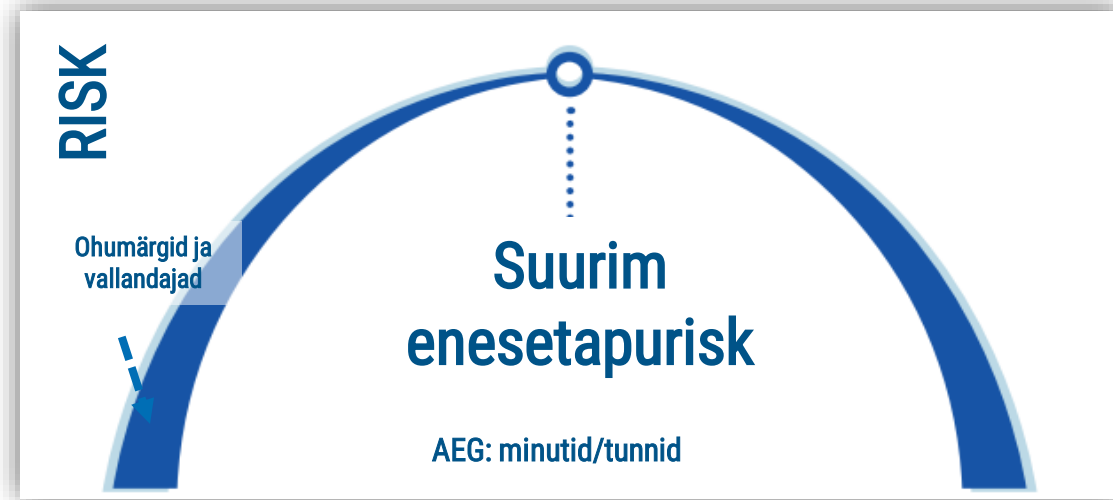
<https://www.lasteabi.ee/et/spetsialistile/tooriistakast>

Kuidas kuulata enesetapumõtetega klienti?

- Räägi konfidentsiaalsusest
- Ole kohal kui klient jagab oma eluraskusi. Vaikus on OK.
- Väljendada hoolimist ja selgitada, miks küsid
- Kõnele vestluskaaslase keeles
- Oluline küsida luba küsimiste küsimiseks
- Valideeri ja normaliseeri (mitte enesetapumõtteid)
- Peegelda
- Küsi avatud küsimusi
- Verbaalne noogutamine ja tähelepanelik vaikus
- Ole siiras
- Julgusta rääkima
- Tunnusta inimest oma raskuseid usaldamast
- Mis juhtus?

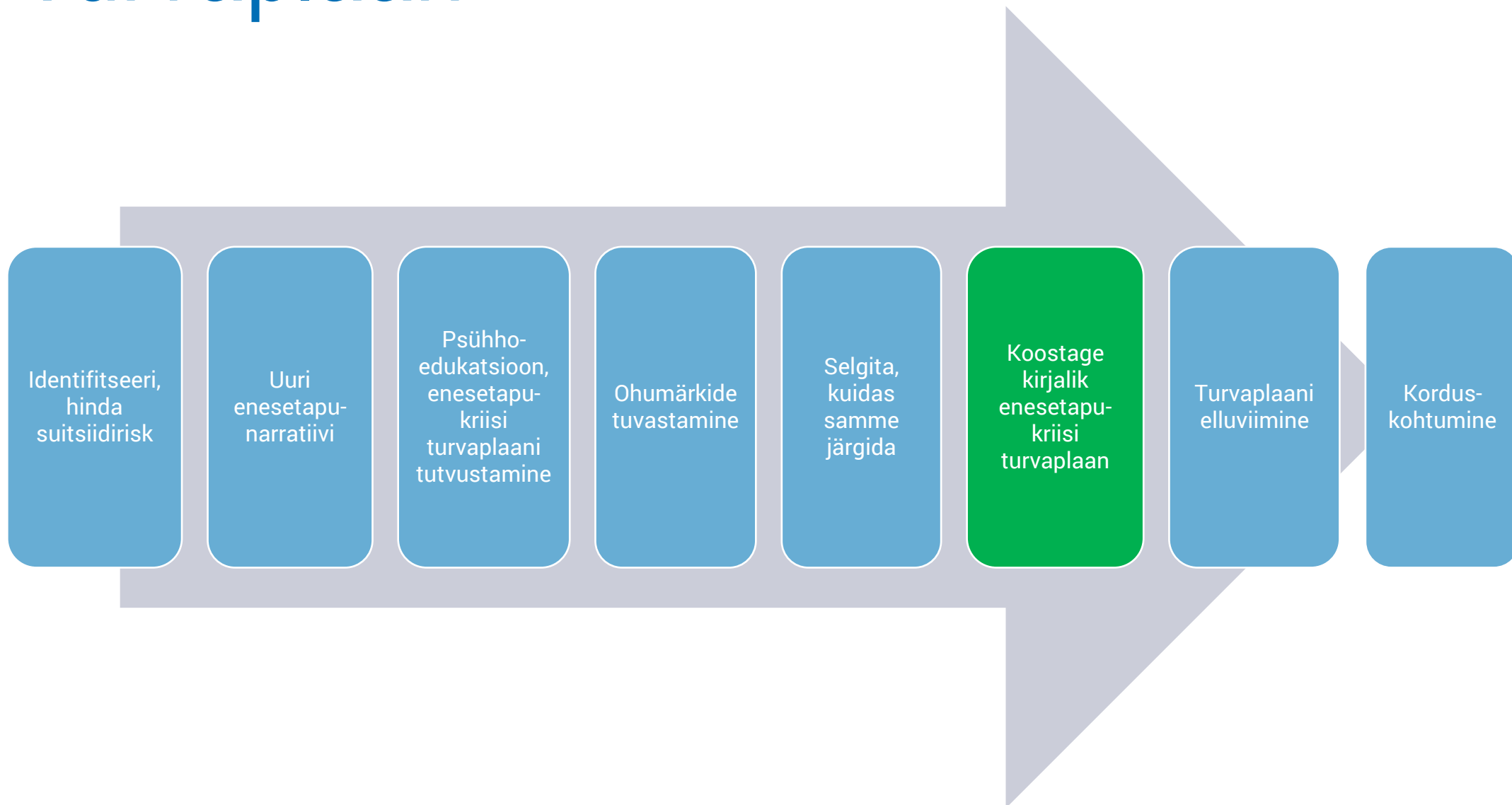
Suitsidaalse kriisi turvaplaan

Üks võimalikest sekkumistest



- Turvaplaani eesmärk on toetada inimese teadlikkust ohumärkidest, et tema suitsidaalne kriis on eskaleerumas
- Enesetapurisk on ajas muutuv ja akuutse riski perioodil aitab turvaplaan ellu jääda
- Võimaldab tegutseda enne ennastkahjustava käitumise vallandumist
- Turvaplaan koostatakse koostöös kliendiga
- Tulemuseks on infoleht ellujäämist toetavate tegevuste kohta
- Plaani koostamine aitab eristada mõtet ja käitumist: suitsiidimõtted ei tähenda, et need peab teoks tegema
- Aitab halva enesetundega toime tulla, pakub turvatunnet (kriisihetkel on tavapärane toimetulekuvõime vähenenud)
- Turvaplaani võib aja jooksul kohendada/muuta
- Hõlmab riskitegureid, ohumärke, toimetulekustrateegiaid ja võimalikke toetusallikaid suitsidaalses kriisis

Turvaplaan

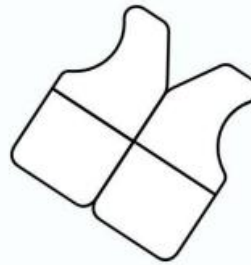


Turvaplaan

Selgita, et turvaplaani täidetakse järjestikuste sammudega. Kui samm 1 ei toimi ja akuutne kriis jätkub, siis tuleb võtta samm 2 jne. Kui mingi samm maandab riski, siis sealt edasi ei ole vaja samme läbida. Kui elu on otseses ohus, siis tuleb esimesed sammud vahele jätta ja koheselt pöörduda välise toetuse poole.

Koostanud: MTÜ Peaasjad

Minu pääste-vest



Inimesel, kellel on enesetapumõtted, võib abi olla kirjalikust plaanist, mis aitab intensiivsema mõtete voo ajal tuletada meelde toimetulekuvõtteid. See on nagu päästevest - hoiab tormi ajal vee peal. Sest veel on võimalus.



- 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 psühhiaatriakliiniku
valvetuppa
Helista 24h-tugiliinile
Helista kiirabisse



Küsimused? Kommentaarid?



SOTSIAALKINDLUSTUSAMET

Aitäh!

