



SOTSIAALKINDLUSTUSAMET

Safe box – suitsiidennetuse tööriist noortele

Varajase märkamise ja ennetustalitus

Aile Aedma

Peaspetsialistid (ennetus), teenuseomanik (lasteabi)

5.11.2025, Tallinn

Märka. Abivajava ja hädaohus oleva lapse äratundmine

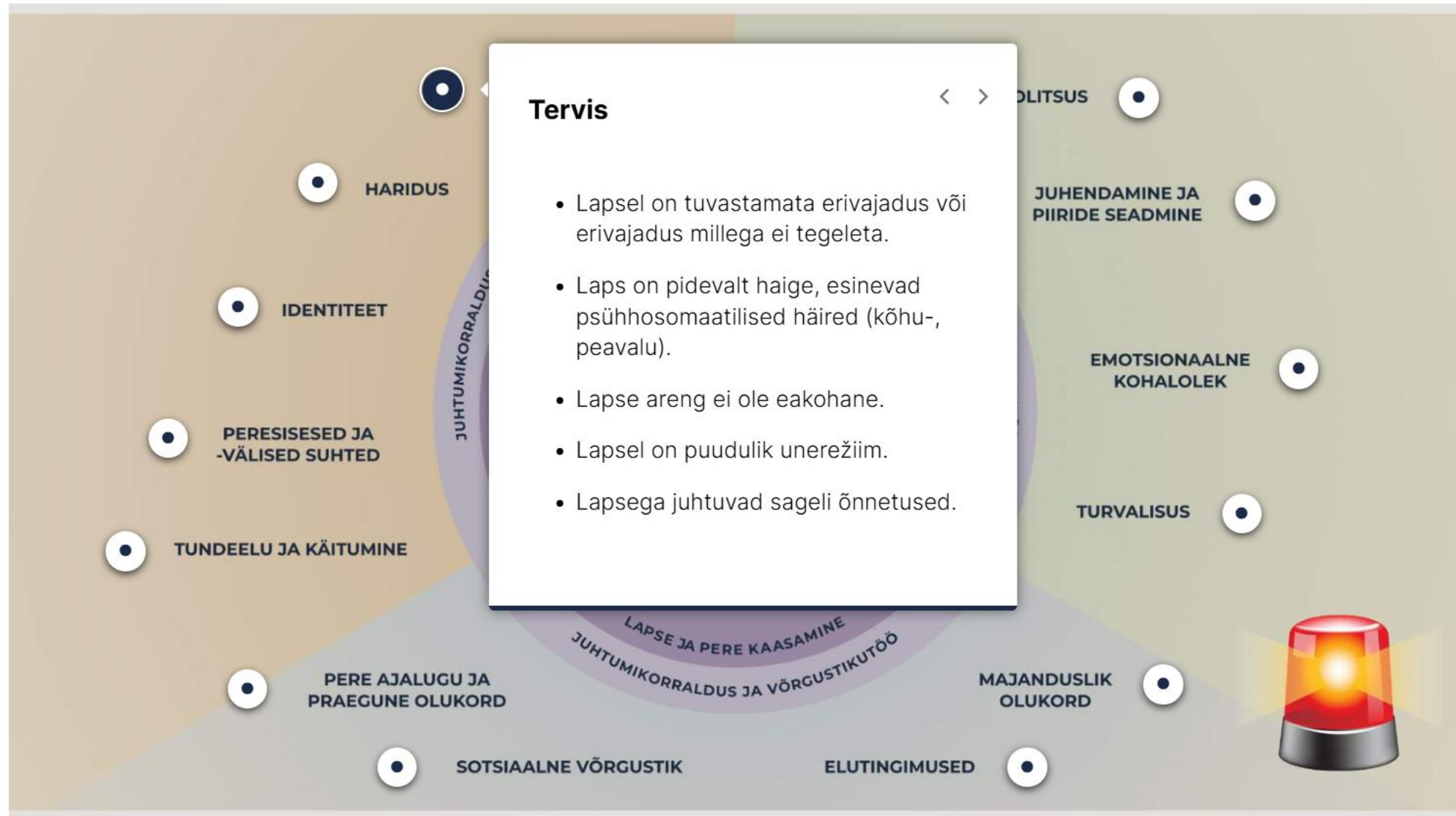


Millised võivad olla **abivajaduse** märgid?

Kuidas avaldub **väärkohtlemise** mõju?



MÄRKA MUUTUST



Laste ja noorte vaimne tervis

- Iga kolmas Eesti laps on kogenud koolis kiusamist (TAI/HBSC 2022)
- Iga teine tüdruk ja iga kolmas poiss vanuses 15-17 on depressiooniriskis (TAI/TÜ 2022)
- Enamik vaimse tervise probleeme on levinumad tüdrukutel ning sagenevad vanuse suurenedes. Erandiks olid käitumisprobleemid, mis olid levinumad poistel ning vanusega oluliselt ei muutunud. (Laste vaimse tervise uuring 2025)
- Alaealiste (0-17-aastased) poolt toime pandud enesetapukatsete arv on viimase 10 a jooksul järsult kasvanud peaaegu kahekordseks. (TÜ 2023)
- 10–19 aastaste laste ja noorukite suitsiidimäär oli 2023. a kogu maailmas kõrgeim just Eestis (9,72 juhtu 100 000 elaniku kohta) (TÜ 2023)

* Laste ja noorukite depressiooni, ärevushäire ja suitsiidiriski sõeluuring
Tervisetehnoloogia hindamise raport

ABIVAJAV LAPS

- laps, kelle puhul on kahtlus tema

01.01.2025 jõustus lastekaitseaduse muudatus, mille § 27¹ 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

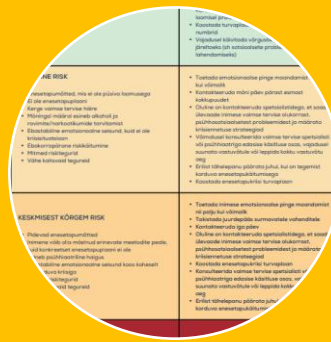
Räägi murest.

Enesetapuriski hindamine



ASQ

- Enesetapuriski lühihindamine
- Akuutne risk
- Mitteakuutne risk



Riskitaseme hindamine

- Madal
- Keskmise
- Keskmisest kõrgem

Turvaplaan

1. Mõelda välja enesetappu põhjustanud mõtted ja tunded.

2. Mõelda välja enesetappu põhjustanud inimesed ja kohtad.

3. Mõelda välja enesetappu põhjustanud asukohad.

4. Mõelda välja enesetappu põhjustanud asukohad.

5. Mõelda välja enesetappu põhjustanud asukohad.

Turvaplaan

- Esmatasandi sekkumine „Minu päästevest“

Turvaplaan

- Selgita, kuidas turvaplaani täidetakse.
- Selgita välja toimetulekuvõtted ja leia tugevused.
- Leia tegevused, mis aitavad rahuneda, mõttevoogu peatada, oskusi õpetada.
- Laps vajab enda ümber turvalist täiskasvanut.

Idee: MTÜ Peaasjad

MINU PÄÄSTEVEST

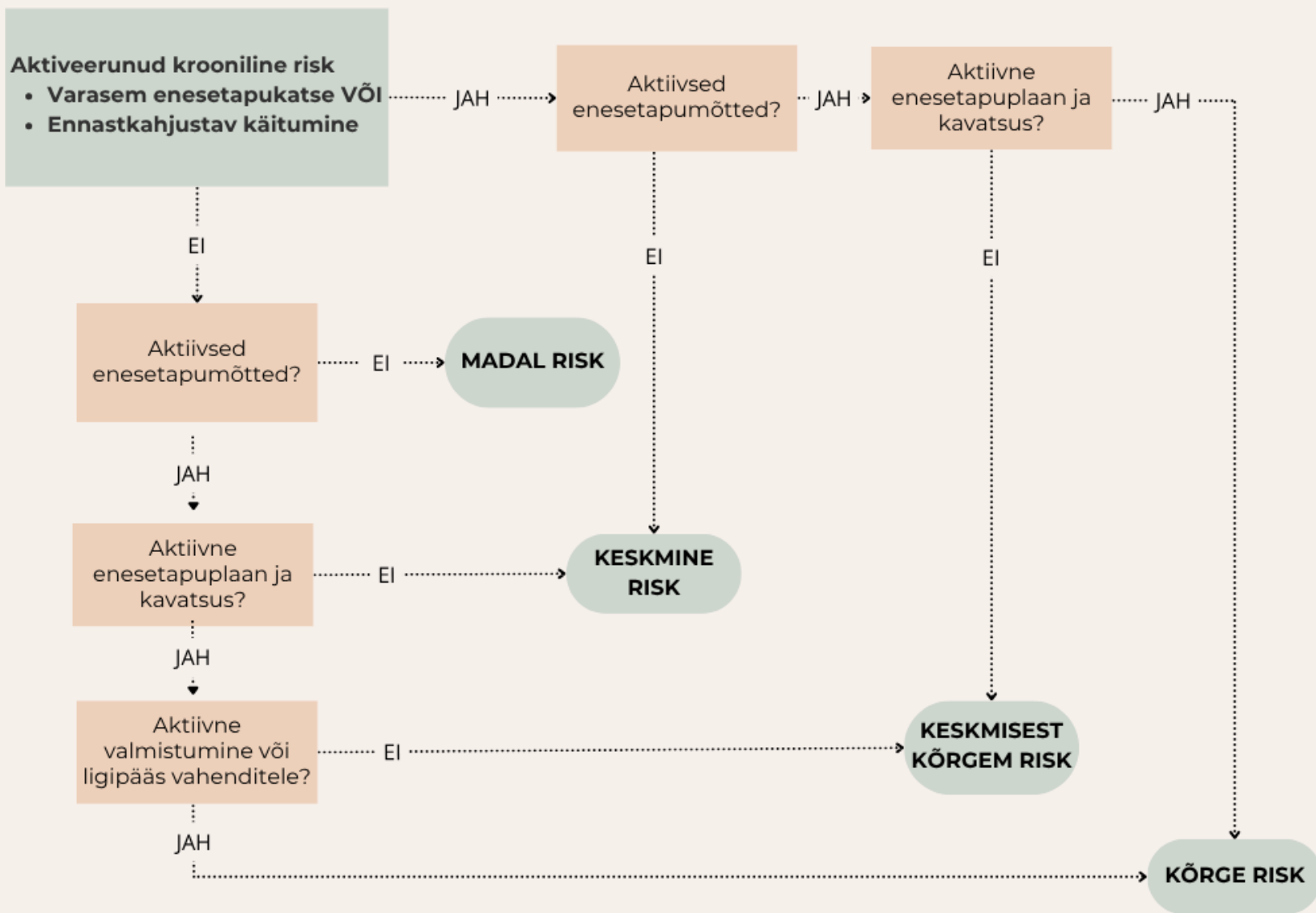
Inimesel, kellel on enesetapumõtted võib abi olla kirjalikust plaanist, mis aitab intensiivsema mõtete voo ajal tuletada meelde toimetulekuvõtteid.
See on nagu päästevest – hoiab tormi ajal vee peal.



- 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 lasteaabile **116 111** või **112**

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

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.

Safe box

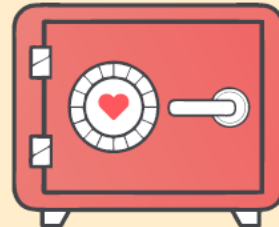
Safebox

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](https://www.instagram.com/lasteabi)

Lasteabi.ee



116 111



SOTSIAALKINDLUSTUSAMET

Suitsiidieennetuskarp Safe Box

- Mõtete kõrvalejuhtimiseks, lootuse kinnitamiseks, erinevate meelte kaudu aistingu tekitamiseks
- Noorele on toeks juhendaja (õpetaja, treener, noortekeskuse töötaja jne)
- Universaalsed sisulehed toetavad tugevate tunnetega toimetulekul



Mida see sisaldab?



- Esemete valikul lähtutakse, et haaratud oleksid erinevad meeled.
- Sisulehed, medal, lõhnaküünal, suupill, ruubikukuubik, spinner, stressipall, teekotikesed, maitsekommid, märkmepaberid, kõrvatropid, külmaelement, lõhnavad vildikad, markerid (punane nahale), must (sh üks kustutatav), kott.

Safe box'i kontseptsioon

- Materjalid on looduslikud - puidust, papist või taaskasutatud tekstiilikiust.
- Eesmärgiks on tööriistakasti aktiivne kasutus, logosid on viidud sisulehtede tagumisele küljele, karbi sisekaanele.
- Kõikidel näidistele on otstarve ka välisküljel.

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!

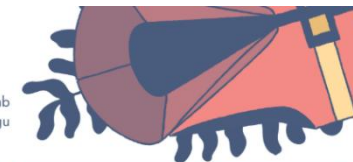
MINU TURVAVÕRGUSTIK

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 tõsta.	
3. Võimalused, kuidas enda ümbritsevat keskkonda turvalisemaks muuta:	
4. Toetav sisukõne, kiinitus 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 vabariigipäevale Helista Lasteabi Helista Hädabi	116 111 112

Tehnikaid rahunemiseks

Ruuthingamine

Koht rahunemiseks

Mandala

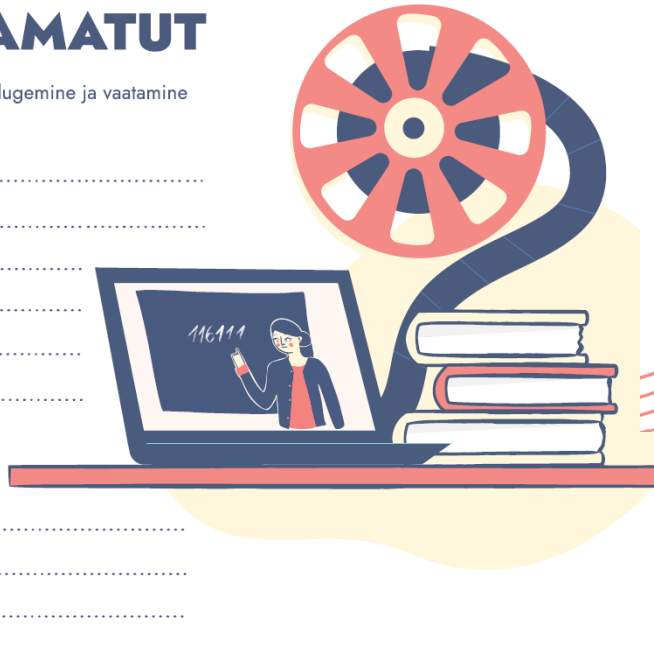


Nimekirjad meeldivate tegevustega

10 LEMMIKRAAMATUT

Kirjuta üles lemmikraamatud või -filmid, mille lugemine ja vaatamine Sind rõõmustab või rahustab.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.



10 MUUSIKAPALA

Kirjuta üles muusikapalad, mis tekitavad Sinus hea tunde või loovad rahu. See nimekiri aitab Sul suurendada eneseusku või saada aru iseendast.

1.
2.
3.
4.
5.

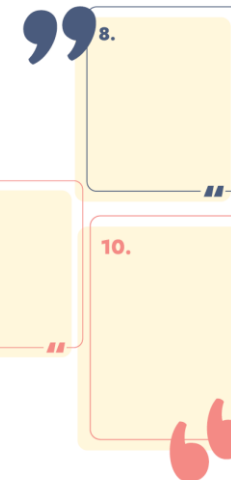
6.
7.
8.
9.
10.



10 TSITAATI

Kirjuta siia kuulsaid või inspireerivaid mõtteid ja tsitaate, mis panevad Sind endast hästi mõtlema ja pakuvad toetust.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.



Jälgimispäeviku pidamine



- Toetav täiskasvanu on kogu protsessis lapse kõrval



Puit

- Männipuidust karbi kaanel on lamineeritud kleebis, mis sümboliseerib “vaimse tervise rännakut”.
- Karbi kasutaja saab ise otsustada, kas ta märgib kustutatava markeriga oma kulgemist.
- Lisaks on karbis kergesti eemaldatavad kleebised, mis sümboliseerivad erinevaid emotsioone ja olekuid, mida noor on tundnud.



Kiud

- Taaskasutatud tekstiilijäätmetest toodetud karbi ümber on tugevast paberist ümbris ning väljalõigatavad mantratega kaardid, mis mahuvad kokku volditava karbi sisse.
- Kasutaja saab enda jaoks väljendada oma praegust meeleolu ja seisundit takjaribaga kiust märkide abil. Selleks, et aidata tõlgendada ja lahti harutada mitmekihilisi emotsioone.



Papp

- Ületrükitud papist kahepoolne kohver.
- Kujundus sümboliseerib aju ja eluteed, erinevaid emotsioone ning seisundeid, mis meile ette sattuvad.
- Kasutaja saab ise kleebistele tähendust omandada.
- Tunnete uurimine võib anda selgust enda seisundi kohta.





SOTSIAALKINDLUSTUSAMET



Kaasrahanud
Euroopa Liit



Eesti
tuleviku heaks

Tänan!

Küsimused

Aile Aedma

Aile.Aedma@sotsiaalkindlustusamet.ee

