**Hädasolijale**

Lisaks on Sotsiaalkindlustusameti poolt ohvriabi ja ennetustöö võimalused. Pakutakse mitmeid erinevaid teenuseid, mille kohta saad lähemalt lugeda: <https://sotsiaalkindlustusamet.ee/et/ohvriabi-huvitis/ohvriabi-ja-lepitusteenus#Ohvriabi>

**Ohvriabi.** Kui oled langenud kuriteo ohvriks või oled kogenud vägivalda, hoolimatust või halba kohtlemist, siis on sul võimalik pöörduda [ohvriabisse](https://www.palunabi.ee/). Ohvriabi tasub ka psühholoogilise toe eest, kui peaksid seda vajama. Loe siit: https://www.palunabi.ee/

**Psühhosotsiaalne kriisiabi.** Psühhosotsiaalne kriisiabi võimaldab ennetada kahjulikke tagajärgi**sotsiaalsetele** suhetele, tervisele ning igapäevasele toimetulekule.

Psühholoogiline esmaabi kriisiinfotelefonil 1247

Veebivestluse võimalus [www.palunabi.ee](https://www.palunabi.ee/) kaudu ohvriabi kriisitelefoni spetsialistidega (vestlusakent lehe all paremas nurgas)

Vaimse tervise nõustamistelefon  (E-R 9.00 - 10.00 telefon 6787422)

Hingehoiutelefoni telefoninõustamine tel 116 123 (avatud ööpäevaringselt) <https://hingehoid.ee/>

Vaimse tervisega seotud muredele ja küsimustele saab nõu [www.peaasi.ee](http://www.peaasi.ee) [Peaasi Facebooki lehel](https://www.facebook.com/Peaasi.ee/) vebinarid, podcastid

**Hädaohus olevatele naistele:** Naiste tugikeskustes pakume abi ja toetust naistevastase vägivalla ohvriks langenud naistele ja nendega kaasas olevatele lastele. Teenuse raames pakume esmast kriisinõustamist ning juhtumipõhist nõustamist, vajadusel psühholoogilist nõustamist, juriidilist nõustamist või turvalist ajutist majutust. Loe lähemalt: <https://sotsiaalkindlustusamet.ee/et/ohvriabi-huvitis/naiste-tugikeskused>