

Kriisiabi kontaktid

Saare maakonnas

riigiasutused – kohalik omavalitsus – vabatahtlikud

Üleriigilised kontaktid

Hädaabi 112

Häirekeskuse infotelefon 1247

käitumisjuhised eriolukorras toimetulekuks ja koroonaviirusega seotud küsimustes (24h)

Ohvriabi kriisitelefon 116 006 (24h)

vestle chatis www.palunabi.ee

e-kiri kriisiabi@sotsiaalkindlustusamet.ee

facebookis „[Palun Abi](https://www.facebook.com/palunabi)“

Lasteabitelefon 116 111 (24h)

vestle chatis www.lasteabi.ee

Eesti Haigekassa Klienditelefon 669 6630

E–N 8.30–16.30, R 8.30–14.00

Sotsiaalkindlustusamet infotelefon 612 1360

E–R 9.00–17.00

Perearsti nõuandetelefon 1220 või 634 6630 (24h)

juhul, kui ei saa kontakti enda perearstiga; eesti ja vene keeles, pakub meditsiinalaseid nõuandeid ja konsultatsiooni

Konsulaarabi 5301 9999 (24h)

Mure enda või lähedaste pärast

Häirekeskuse infotelefon 1247

koroonaviiruse info ja psühhosotsiaalne kriisiabi

Emotsionaalse toe telefon Eluliin

eesti keeles tel 655 8088; E–P 19.00–7.00

vene keeles tel 655 5688; K–R 19.00–7.00

Psühholoogiline kriisinõustamine 6 314 300

E–N 15.00–19.00, R 15.00–18.00

Saare ohvriabikeskus

tel 5757 0744;

E–R 9.00–17.00

Terapeut Helar Peterson

nõustamine kokkuleppel; tel 5668 9227

Psühholoog Siivi Hansen

nõustamine kokkuleppel;

hansensiivi@gmail.com; tel 521 9692

Kliiniline psühholoog Lia Hanso

tel 5561 0071;

E–R 9.00–14.00, 17.00–19.00

Psühholoog Pirgit Pöld

pirgit.pold@saare.ee; tel 5887 3446;

E–R 13.00–16.00

Sotsiaaltöötaja ja perenõustaja Aile Aedma

aile.aedma@saare.ee; tel 5886 6691;

E–R 9.00–13.00

Sotsiaaltöötaja ja perenõustaja Monika Sarapuu

monika.sarapuu@saare.ee; tel 5883 4056;

E–R 13.00–17.00

Kogemusnõustajate koda Karin Kiigemägi

nõustamine kokkuleppel;

kogemusgrupp@gmail.com

Juriidiline abi

Tööinspeksioon

tel 640 6000; jurist@ti.ee;

E–R 9.00–16.30;

Õigusnõustamine

<https://v1.juristaitab.ee/oigusnoustamine>

Notarite koda

www.notar.ee

Vilma Kippak

vilma.kippak@gmail.com

Tööalane ülepinge

Traumaterapeut, superviisor Siivi Hansen

nõustamine kokkuleppel;

hansensiivi@gmail.com; tel 521 9692

Eesti Supervisiooni ja Coachingu Ühing

gruupinõustamine www.supervisioon.ee

Kliinilise psühholoogi konsultatsioon

nõustamine skype'i või telefoni teel eesliini töötajatele kokkuleppel; maris.viik@lastehaigla.ee; tel 678 7422

Urmas Lehtsalu

urmas.lehtsalu@gmail.com; tel 507 7716

K, R 10.00–12.00

Mure lapse pärast	Peresuhted
<p>Lasteabitelefoni 116 111 (24h) vestle chatis www.lasteabi.ee</p> <p>Kuidas keerulisel ajal end ja oma peret hoida www.tarkvanem.ee</p> <p>Laste vaimse tervise keskus tel 678 7422; E–R 9.00–10.00</p> <p>Peaasi vaimse tervise spetsialistid www.peaasi.ee</p> <p>Noorte Usaldustelefon 646 666 N–L 19.00–22.00</p> <p>Saaremaa Laste ja Perede Tugikeskus Aile Aedma aile.aedma@saare.ee; tel 5886 6691; E–R 9.00–13.00</p> <p>Monika Sarapuu monika.sarapuu@saare.ee; tel 5883 4056; E–R 13.00–17.00</p> <p>Pirgit Põld pirgit.pold@saare.ee; tel 5887 3446; E–R 13.00–16.00</p> <p>Vajalikud sotsiaalteenused, Anneli Tõru anneli.toru@saaremaavald.ee; tel 5330 4031</p>	<p>Saare ohvriabikeskus tel 5757 0744; E–R 9.00–17.00</p> <p>Ohvriabi kriisitelefoni 116 006 (24h)</p> <p>Lasteabitelefoni 116 111 (24h) vestle chatis www.lasteabi.ee</p> <p>Eesti Naiste Varjupaikade Liit tel 1492 (24h); füüsilist, vaimset, majanduslikku ja/või seksuaalset vägivalda kogenud naistele</p> <p>Saaremaa Naiste Tugikeskus tel 5309 8919 (24h)</p> <p>Perelepitaja Kerli Gutman-Laht kerli.gutman-laht@saare.ee; tel 5303 9589; E–R 16.00–19.00, L 10.00–17.00</p>
Leinanõustamine	Hingehoid
<p>Anneli Tõru saarlasatk@gmail.com; tel 511 3114</p> <p>Kerli Gutman-Laht tel 5306 9517</p> <p>Helle Kahm hellekahm@gmail.com; tel 515 7198</p>	<p>Katrin Aaslav-Tepandi (Hingehoiu kriisirühma koordinaator) katri.aaslav-tepandi@sm.ee; tel 5645 3144, 2626 9226</p> <p>Tiina Ool tiina.ool@eelk.ee; tel 5342 7096; T–K 14.00–17.00, N–R 18.00–20.00</p> <p>Katrin Kuum katrin.keso@gmail.com; tel 5646 2486</p> <p>Rando Metsamaa (Kuressaare Metodisti kogudus) rando.metsamaa@gmail.com; tel 5340 1054</p> <p>Marjana Luist (Reeküla Metodisti kogudus) luistmarjana@hotmail.com; tel 5660 1464</p>
Kui soovid rääkida	Kui vanemaealine soovib rääkida noorega
<p>Kogemusnõustajate koda, Karin Kiigemägi kogemusgrupp@gmail.com; tel 5351 7218; 47 vabatahtlikku kogemusnõustajat pakuvad kriisis veebi- ja telefoninõustamist tasuta</p>	<p>www.jututaja.ee; tel 5683 0646; helistamisajad ja -intervallid lepivad noor ja eakas omavahel ise kokku</p>
Täiendav info	
<p>www.valitsus.ee – www.kriis.ee – www.terviseamet.ee www.saaremaavald.ee – www.facebook.com/saaremaavald www.facebook.com/saarehaigla www.saartehaal.ee</p>	