

OHVRIABI INFOMATERJALIDE KATALOOG

2026



SOTSIAALKINDLUSTUSAMET



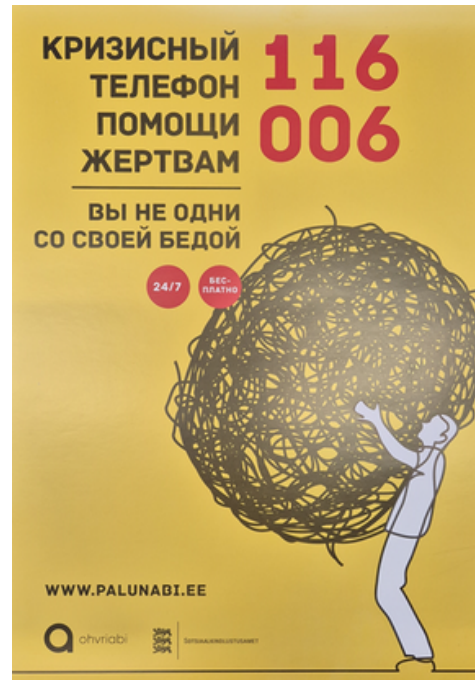
ohvriabi



- tüüp plakat
- formaat A2 ja A3
- keeled eesti ja vene

Abi küsimine on suurim vägitegu





- tüüp plakat
- formaat A3
- keeled eesti ja vene

**Ohvriabi kriisitefon 116 006.
Sa ei ole mures üksi.**





Ohvriabi. Turvaline elu – Sinu otsus, meie toetus.

- **tüüp** infovoldik
- **formaad** 70x99 mm, taskusuurune
- **keeled** eesti, inglise, soome, ukraina, vene
- **sisu** infovoldik sisaldab teavet, millal ohvriabisse pöörduda ja millist tuge ning abi on võimalik saada





24/7
kriisitefon
116 006

- **tüüp** kleebis (sinine, valge, korall)
-
- **formaat** Ø50 mm ja Ø100 mm
- **keeled** eesti, inglise, soome, ukraina, vene
- **teema** kriisitefon/palunabi.ee





- tüüp brošüür
- formaat A5
- keeled eesti ja vene
- teema lähisuhtevägivald
- sisu brošüürist leiab infot selle kohta, miks peaks ise lähisuhtevägivalda kohta tõendeid koguma, mida peaks tõendeid kogudes arvestama, kuidas ja mida koguda ning kellele kogutud tõendid esitada

Kuidas koguda tõendusmaterjali kogetud lähisuhtevägivalda kohta? Abistavad juhtnöörid tõendite kogumiseks kriminaalmenetluses





- tüüp brošüür
- formaat A5
- keeled eesti ja vene
- teema lähisuhtevägivald
- sisu brošüüris on infot selle kohta, kuidas tuvastada, kas suhtes esineb väärkohtlemist ning kuidas muuta elu turvaliseks ja kust saada abi

Turvaline ja vaba elu. Mida teha, kui kannatad lähisuhtevägivalla all





- tüüp voldik
- formaat A65
- keeled eesti, inglise, soome, ukraina, vene
- teema seksuaalvägivald
- sisu infovoldik annab ülevaate, kellele ja millist abi kriisiabikeskused pakuvad ning kuhu ja millal abi saamiseks pöörduda

Seksuaalvägivald kriisiabikeskused (SAK)





Ohvriabi seksuaalvägivald kriisiabikeskused

- **tüüp** kleebis (roos, valge, aprikoos)
- **formaad** Ø50 mm ja Ø100 mm
- **keeled** eesti, inglise, soome, ukraina, vene
- **teema** seksuaalvägivald kriisiabikeskused



2024. aasta Eesti naiste tervise uuringu andmetel on **35%** vastajatest kogunud elu jooksul **seksuaalset vägivalda**, viimase 12 kuu jooksul **6%** vastajatest.

2024. aastal registreeriti **746** seksuaalkuritegu, sealhulgas **202** vägistamist.*

Mis on seksuaalvägivald?

Seksuaalvägivald on igasugune seksuaalne tegu või selle katse, mis toimub ilma inimese selge, teadliku ja vabatahtliku nõusolekuta.

See võib olla vägistamine, seksuaalne ahistamine, soovimatud puudutused, soovimatute seksuaalse sisuga sõnumite või piltide jagamine või muud liiki seksuaalne väärkohtlemine. Seksuaalvägivald võib toimuda ka olukorra ärakasutamise, ähvardamise, surve või manipulatsiooni abil.

Vastutus on alati vägivalla toimepanijal, mitte ohvriil.

Vaid "Jah" tähendab nõusolekut

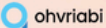
„Jah“ ei ole:

- Vaikus.
- Ükski riideese ega riietumisstiil.
- Sõbralik või flirtiv pilk.
- Alkoholi joomine.
- „Ma ei julge.“
- „Mul viist ei ole tuju ...“
- „Ma enam ei taha.“
- „Äkki teine kord?“
- „Ma pole päris kindel.“
- „Ma eelistan mitte.“
- „Pigem ei.“
- „Võib-olla.“
- „Ma ei tea.“

Nõusolekut ei saa anda inimene, kes: magab või on teadvuseta; on sunnitud või hirmutatud; ei saa vabalt otsustada; on purjus või uimastite mõju all.

Turvaline elu. Sinu otsus, meie toetus. palunabi.ee

*https://riisid.ee/ehi/abiteenistusearvutused/naiste-tervise-uuring-2024/ https://www.palunabi.ee/tearhiv/2024/seksuaalvaivad

Seksuaalvägivald mõju 

Seksuaalvägivald või selle katse reageerivad inimesed väga erinevalt – traumale ei ole üht kindlat reaktsiooni. Oluline on mõista, et kõik reaktsioonid ja tunded on normaalsed ja loomulikud.

Mõju võib püsida kuid, aastaid või elu jooksul periooditi taas esile tõusta. Oluline on teada, et kuigi seksuaalvägivald võib inimest sügavalt mõjutada, ei määra see tema väärtust ega tulevikku. Õige toe ja abiga ning traumateadliku lähenemisega on võimalik taastuda.


Juhtunud võib olla pikaajaline mõju inimese füüsilisele, vaimsele ja seksuaaltervisele ning tema sotsiaalsele, majanduslikule olukorrale ja igapäevaelule.


Abi on olemas. Kõigile. Olenemata soost või vanusest.

Kui oled kogunud seksuaalvägivalda või kahtlustad, et see on juhtunud, on oluline teada, et Sa ei ole ükski. On olemas mitmeid toe ja nõustamise võimalusi.

Ohvriabi kriisitelefoni 116 006 (24/7) või [veebivestlus palunabi.ee](http://veebivestlus.palunabi.ee) – anonüümne ja konfidentsiaalne tugi.

 Seksuaalse rünnaku, vägistamise või selle kahtluse korral on võimalik pöörduda kuni 7 päeva jooksul **seksuaalvägivald kriisiabikeskusesse**. Kriisiabikeskused asuvad viies Eesti haiglas (Tallinnas, Tartus, Pärnus, Kohtla-Järvel, Kuressaares), avatud 24/7. Esmane nõustamine, vajadusel tõendite kogumine, esmane meditsiiniline abi. Pöörduda saab ilma saatekirjata ning politseid kaasamata.


 **Naiste tugikeskused** – turvaline majutus või nõustamine igas maakonnas.

 **Piirkondlik ohvriabi** – vahetu tugi ja nõustamine.

Hädaolukorras helista 112.

Abi on konfidentsiaalne ja tasuta.

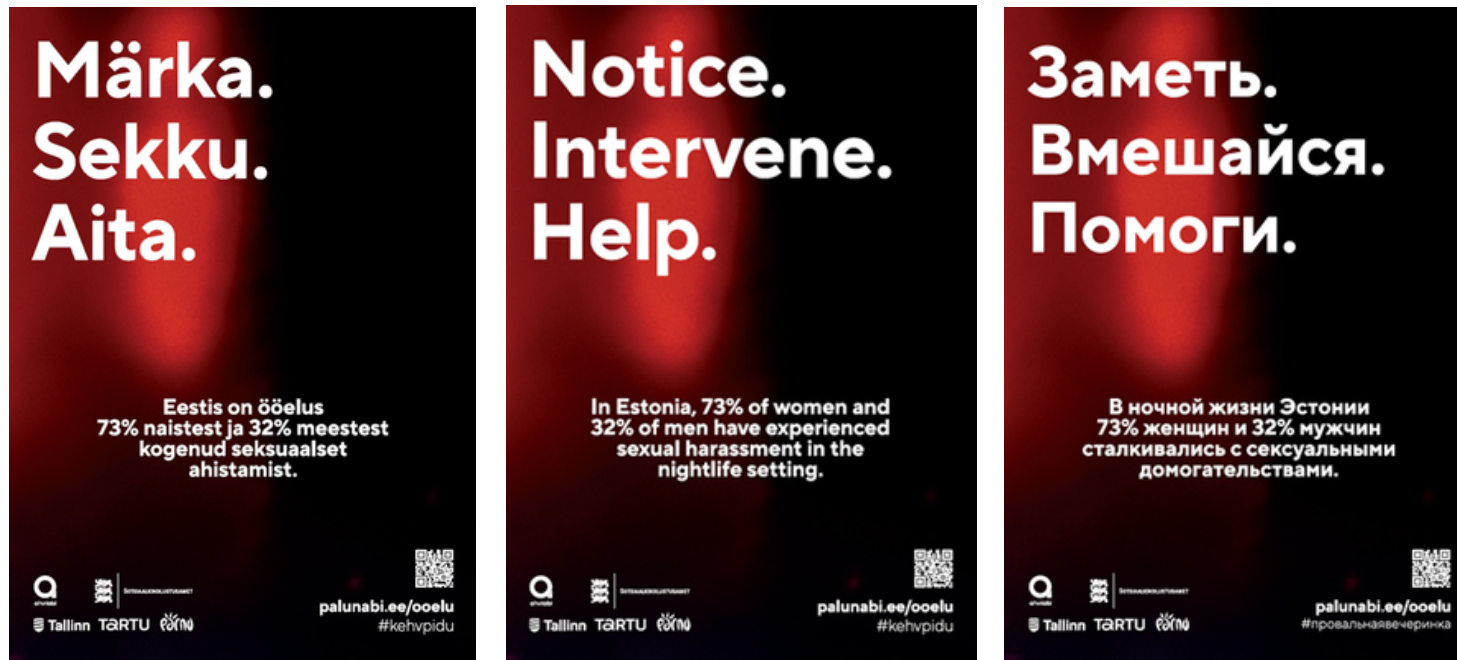
Sa ei ole ükski. Sa väärid turvatunnet, hoolt ja lugupidamist.



- tüüp flaier
- formaat A5
- keeled eesti
- teema seksuaalvägivald
- sisu lühike ülevaade, mis on seksuaalvägivald ja mida tähendab nõusolek ning juhised, kuidas ja kuhu abi saamiseks pöörduda

Mis on seksuaalvägivald?

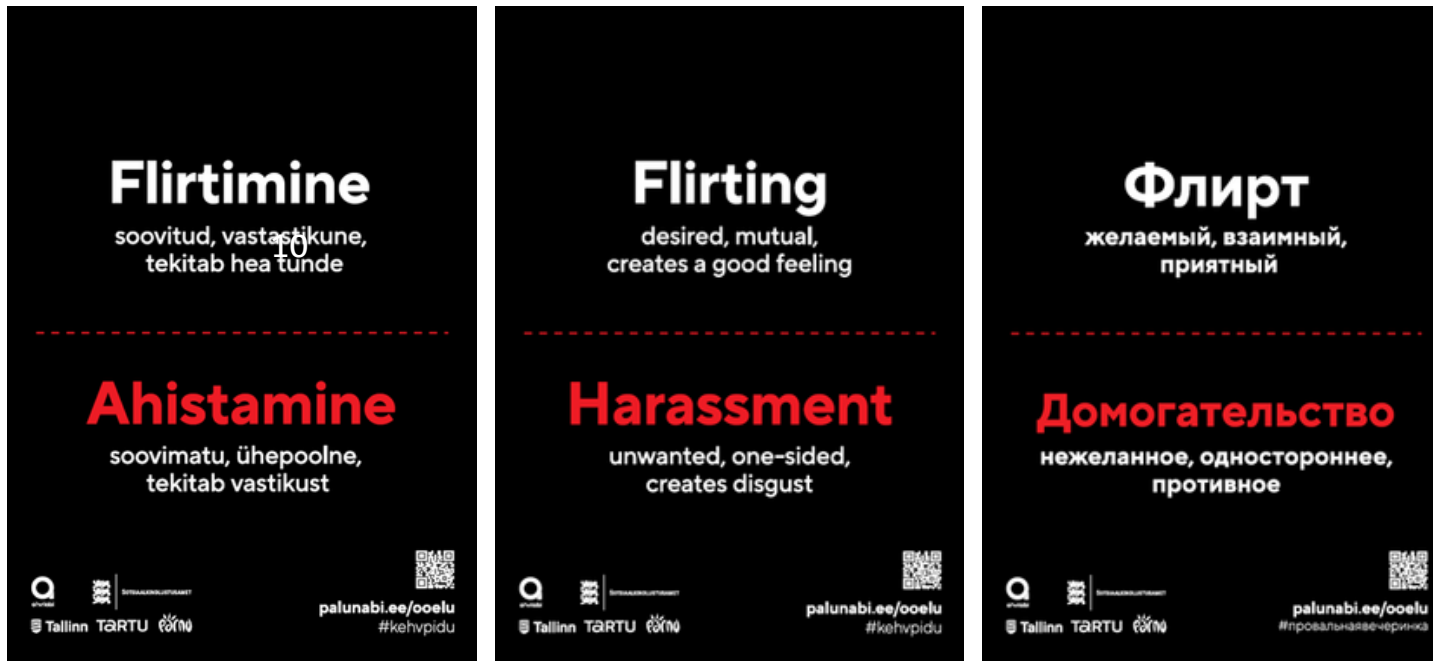




Märka. Sekku. Aita.

- tüüp plakat
- formaat A4 ja A3
- värvid valge, punane, must, punase-mustakirju
- keeled eesti, inglise, vene
- teema seksuaalne ahistamine ööelus





Flirtimine vs. ahistamine

- tüüp plakat
- formaat A4 ja A3
- värvid valge, punane, must, punase-mustakirju
- keeled eesti, inglise, vene
- teema seksuaalne ahistamine ööelus





Tähelepanu, joogid, fotod, pilgud, naljad, jutud, komplimendid, lähedus, puudutused, kallistused, tantsud, krabamised.

- tüüp plakat
- formaat A4 ja A3
- värvid valge, punane, must, punase-mustakirju
- keeled eesti, inglise, vene
- teema seksuaalne ahistamine ööelus





Ära kleepu
mu külge

- **tüüp** kleebis (punane ja must)
- **formaat** Ø50 mm ja Ø100 mm
- **keeled** eesti, inglise, vene
- **teema** seksuaalne ahistamine
ööelus



**Mina märkan,
sekkun, aitan**

palunabi.ee/ooelu

**I notice,
intervene,
help**

palunabi.ee/ooelu

**Я замечаю,
вмешиваюсь
и помогаю**

palunabi.ee/ooelu

**Mina märkan,
sekkun, aitan**

- **tüüp** kleebis (punane ja must)
- **formaat** Ø50 mm ja Ø100 mm
- **keeled** eesti, inglise, vene
- **teema** seksuaalne ahistamine
ööelus





Tallinna Linnakantselei

Sisukord

- 01 Sissejuhatus
- 02 Millest me räägime?
- 03 Seksuaalsest ahistamisest vaba ööelu
- 04 Seksuaalsele ahistamisele reageerimine
- 05 Kõrvalseisja sekkumismudel
- 06 Millal kutsuda abi ja kuhu pöörduda?
- 07 Rohkem infot

- tüüp brošüür
- formaat A4, 12 lk
- keeled eesti
- teema seksuaalne ahistamine ööelus
- sisu praktiline juhend seksuaalse ahistamise märkamiseks, ennetamiseks ja asjakohaseks reageerimiseks

Juhend: Seksuaalsest ahistamisest vaba ööelu





- tüüp infovoldik
- formaat A6
- keeled eesti, inglise, vene
- sisu infovoldik sisaldab teavet inimkaubanduse ja ärakasutamise tunnuste kohta ning juhiseid, kust ja kuidas saab ohver või märkaja tasuta ja anonüümset abi

Inimkaubandusel pole õigustust





- tüüp kontaktkaart
- formaat 85x55 mm
- keeled eesti, inglise, vene

Inimkaubandusel pole õigustust





- tüüp
- formaat
- keeled

flaier
A6
eesti ja vene

Vägivallast loobumise nõustamine



ohvriabi

6 SAMMU VÄGIVALDSE KÄITUMISE ENNETAMISEKS.

Kui oskame toime tulla oma tunnetega, oskame usaldada, austada ja empaatiliselt suhelda.

- OLE TEADLIK OMA TUNNETEST**
Mõised tunded peituvad viha taga? See võib olla ärevus, kurbus, väsimus, valu, ebakindlus jne. Teadlikkus neist tunnetest aitab Sul paremini mõista oma reaktsioone.
- MÄRKA HOIATUSSIGNAALE**
Füüsilised ja vaimsed märgid võivad olla nt kiirenenud pulss, lihaspinge, negatiivsed mõtted või hääle tõstmine.
- PEATU**
Hinga sügavalt. Kaalu oma valikuid. Vali turvaline ja lugupidav viis olukorra lahendamiseks.
- VÕTA AEG MAHA**
Isegi kui probleem ei kao, siis võib Sinu suhtumine sellesse muutuda. Vaheta tegevust või keskendu millelegi muule, nt ümbritsevale keskkonnale.
- HOOLITSE ENDA EEST**
Räägi usaldusväärse sõbra või nõustajaga. Toitu tervislikult ja liigu regulaarselt. Terve keha ja vaim aitavad keerulistel olukordadel paremini toime tulla.
- VÕTA VASTUTUS**
Kui ütlesid või tegid midagi, mis tegi teisele haiget – vabanda.

Võta meiega ühendust ja lepi kokku kohtumine vägivallast loobumise nõustajaga.

Rohkem infot: www.palunabi.ee/et/vagivallast-loobumise-toetamine

☎ 660 6077 (E–R kell 10:00–16:00)
✉ vti@sotsiaalkindlustusamet.ee

Nõustajad maakondades

Veebileht: www.palunabi.ee/et/vota-uhendust

Harjumaa
☎ 58663185 Harjumaa (eesti keeles)
☎ 5212614 Harjumaa (vene keeles)

Ida-Virumaa, Lääne-Virumaa
☎ 58879478 (eesti ja vene keeles)

Tartumaa, Jõgevamaa, Põlvamaa, Valgamaa, Võrumaa
☎ 58517028 (eesti keeles)

Pärnumaa, Läänemaa, Järvamaa, Raplamaa, Hiiumaa, Saaremaa, Väärdimaa
☎ 53668617 (eesti keeles)

ohvriabi SOTSIAALKINDLUSTUSAMET

- tüüp
- formaat
- keeled

flaier
A6
eesti ja vene

6 sammu vägivaldse käitumise ennetamiseks





Ohvriabi. Vägivallast loobumise toetamine. abivajajale

- tüüp infovoldik
- formaat 70x99 mm, taskusuurune
- keeled eesti ja vene
- sisu infovoldik annab ülevaate vägivallast loobumise toetamisest, julgustab võtma vastutust oma käitumise eest ning selgitab, kust ja kuidas saab nõustajalt tasuta abi ja tuge





Ohvriabi. Vägivallast loobumise toetamise teenus. spetsialistile

- **tüüp** infovoldik
- **formaat** 70x99 mm, taskusuurune
- **keeled** eesti ja vene
- **sisu** infovoldik kirjeldab vägivallast loobumise toetamise teenuse õiguslikku alust, sihtrühma ja sisu ning annab spetsialistidele praktilise ülevaate nõustamise põhimõtetest ja suunamisvõimalustest

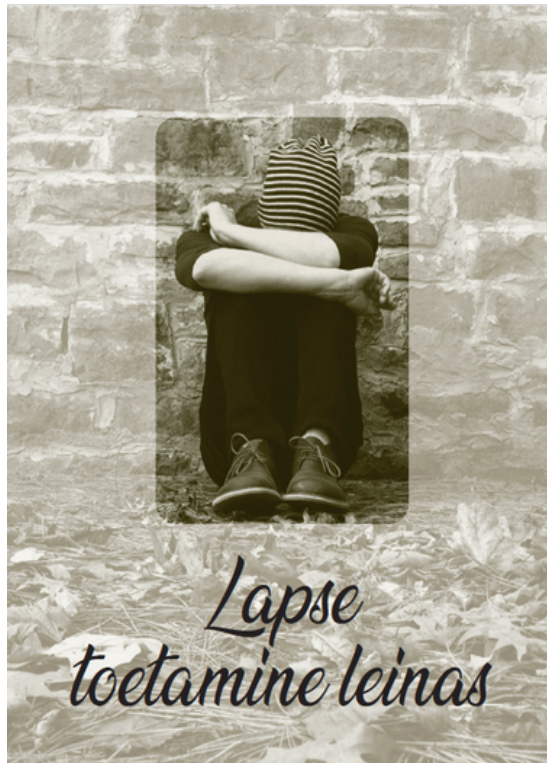




- tüüp kleebis
- formaat Ø70 mm
- keeled eesti

**Vägivallast loobumise
nõustamine 660 6077**





- tüüp infovoldik
- formaat A6
- keeled eesti ja vene
- sisu infovoldik annab täiskasvanule praktilisi juhiseid, kuidas last leinas mõista, temaga surmast rääkida ning teda erinevates etappides ja olukordades toetada

Lapse toetamine leinas

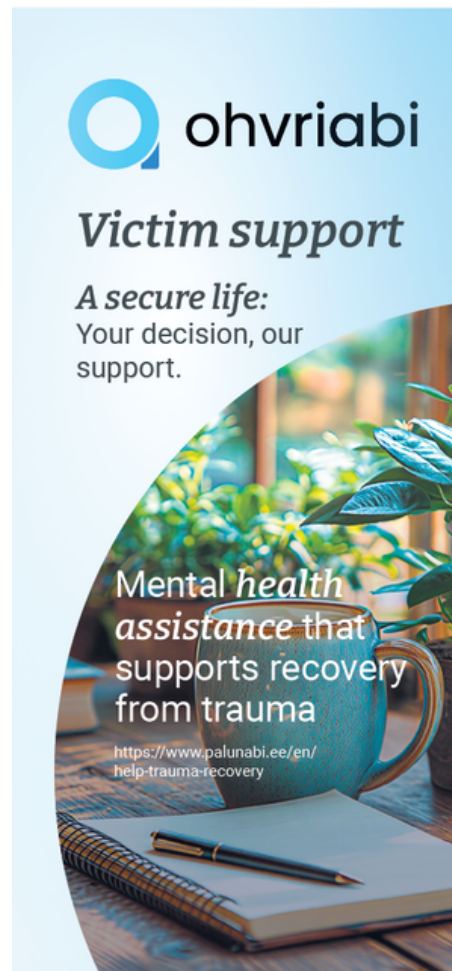




- **tüüp** infovoldik
- **formaat** A6
- **keeled** eesti ja vene
- **sisu** abimaterjal lähedastele ja nende toetajatele, mis selgitab suitsiidileina olemust, annab juhiseid toimetulekuks ning koondab info, kust saada professionaalset tuge

Kui sinu lähedane on võtnud endalt elu





- **tüüp** infovoldik
- **formaad** A6
- **keeled** eesti, inglise, soome, ukraina, vene
- **sisu** infovoldik, mis selgitab traumast taastumise olemust, annab juhiseid toimetulekuks ning koondab info, kust saada professionaalset vaimse tervise abi

Traumast taastumist toetav vaimse tervise abi



**Materjalide soovi korral palun võta ühendust:
piiret.piiirsoo@sotsiaalkindlustusamet.ee**

