OHVRIABI INFOMATERJALIDE KATALOOG

2026

SOTSIAALKINDLUSTUSAMET

ohvriabi

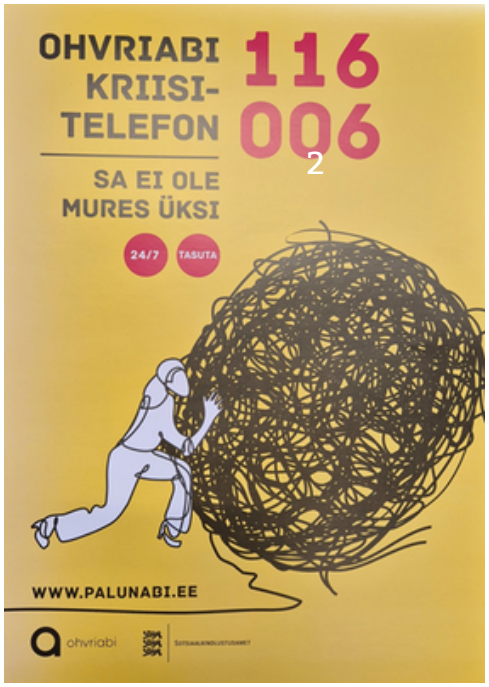


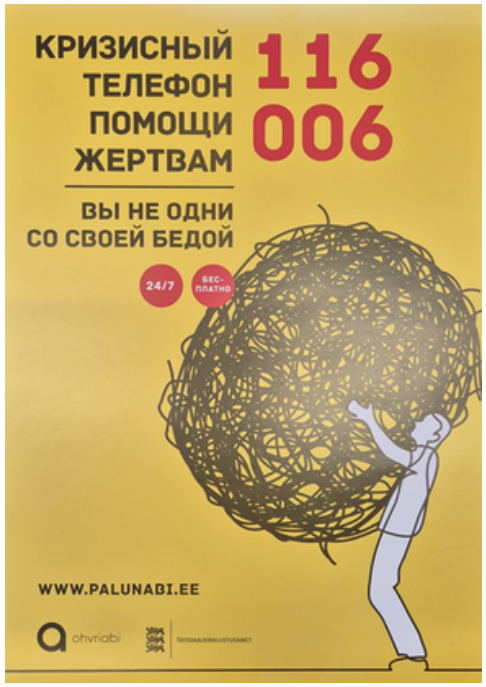


Teie lõigu tekst

Abi küsimine on suurim vägitegu

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





Ohvriabi kriisitelefon 116 006. Sa ei ole mures üksi.

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





Ohvriabi. Turvaline elu – Sinu otsus, meie toetus.

- **tüüp** infovoldik
- **formaat** 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 kriisitelefon 116 006

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



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

Kuidas koguda tõendusmaterjali kogetud lähisuhtevägivalla 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

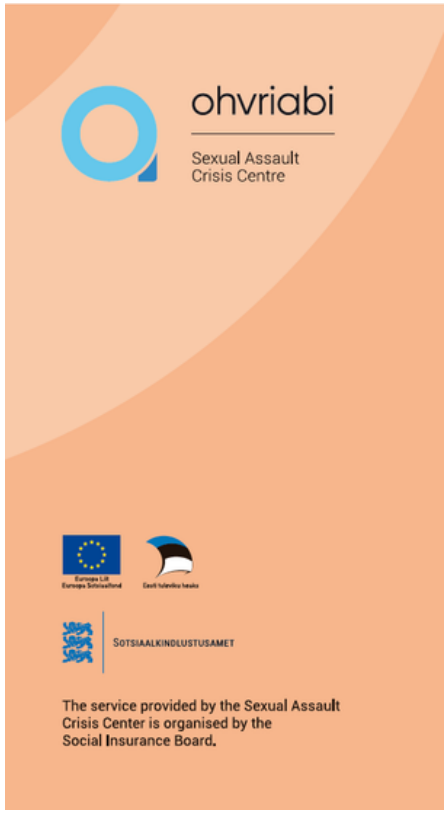




Kohtinguvägivald

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





- **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

Seksuaalvägivalla kriisiabikeskused (SAK)







Ohvriabi seksuaalvägivalla kriisiabikeskused

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

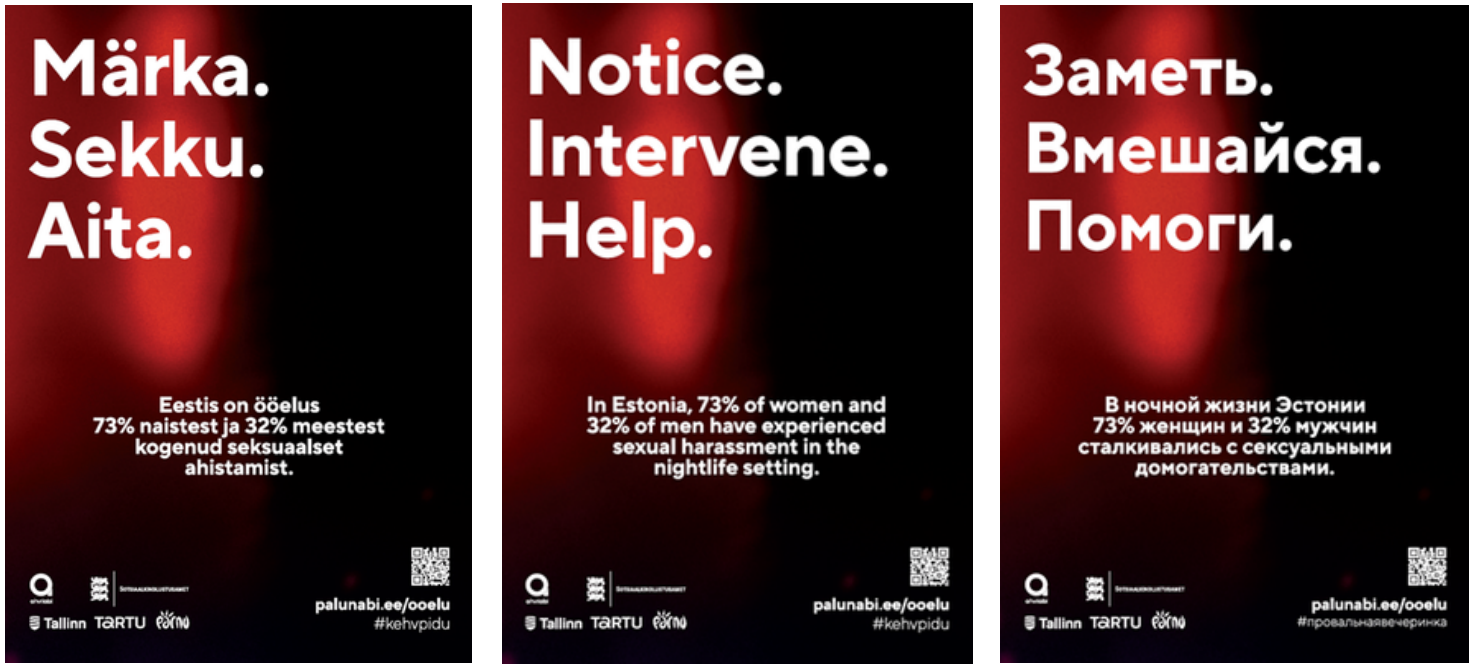
.





Mis on seksuaalvägivald?

- **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



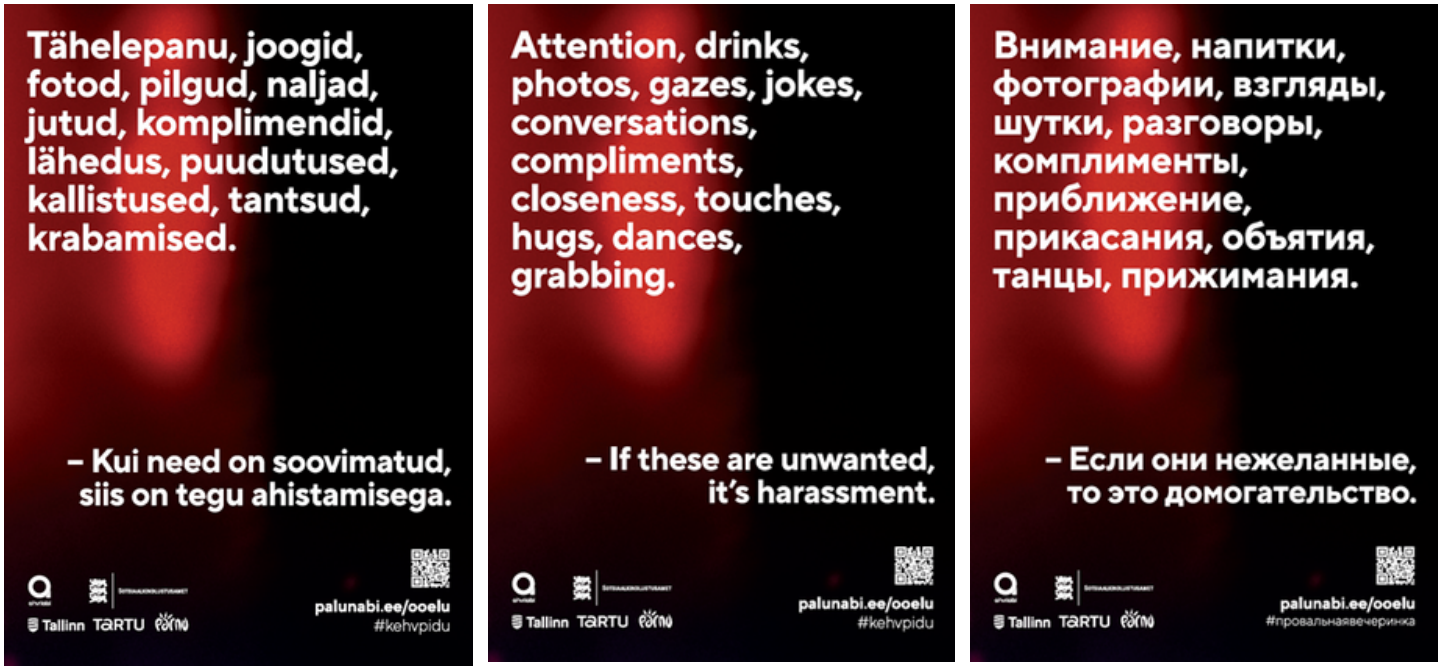
Märka. Sekku. Aita.

- **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

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



Inimkaubandusel pole õigustust

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



- **tüüp** infokaart
- **formaat** 100 x 60 mm
- **keeled** eesti, inglise, vene

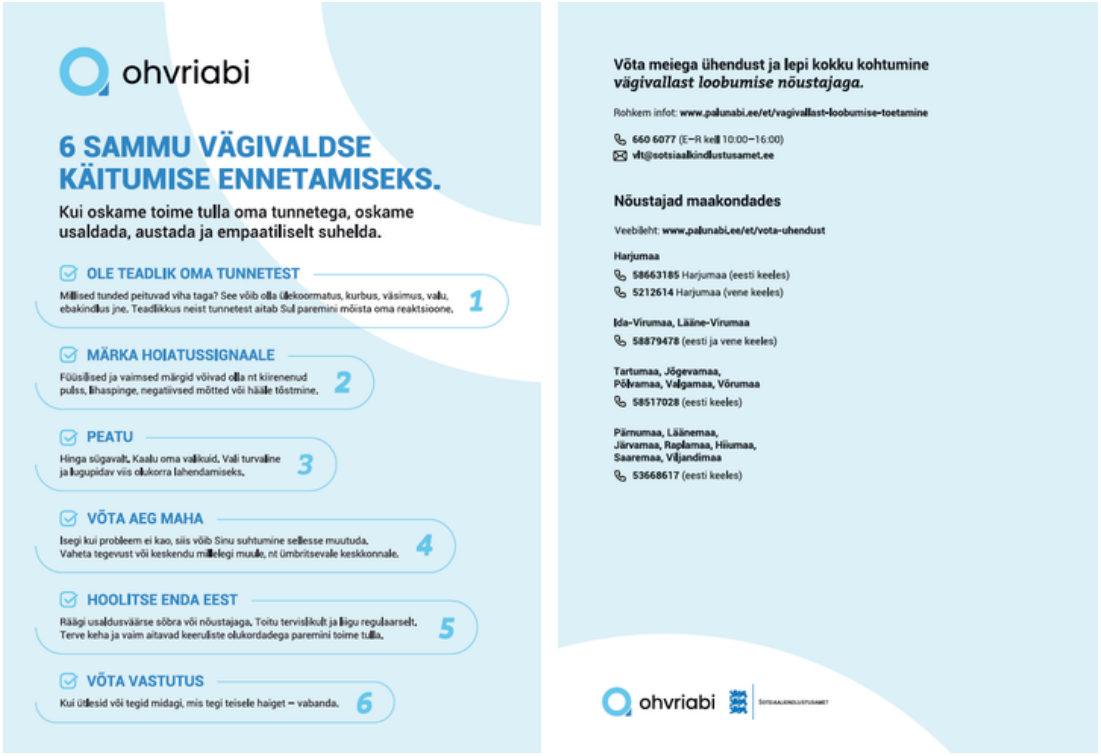
Inimkaubanduse infokaart





Vägivallast loobumise nõustamine

- **tüüp** flaier
- **formaat** A6
- **keeled** eesti ja vene



ohvriabi

6 SAMMU VÄGIVALDSE KÄITUMISE ENNETAMISEKS.

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

OLE TEADLIK OMA TUNNETEST 1
Millised tunded peituvad viha taga? See võib olla ülekoormatus, kurbus, väsimus, valu, ebakindlus jne. Teadlikkus neist tunnetest aitab Sul paremini mõista oma reaktsioone.

MÄRKA HOIATUSSIGNAALE 2
Füüsilised ja vaimsed märgid võivad olla nt kiirenenud pulss, lihaspinge, negatiivsed mõtted või hääle tõstmine.

PEATU 3
Hinga sügavalt. Kaalu oma valikuid. Vali turvaline ja lugupidav viis olukorra lahendamiseks.

VÕTA AEG MAHA 4
Isegi kui probleem ei kao, siis võib Sinu suhtumine sellesse muutuda. Vaheta tegevust või keskendu millelegi muule, nt ümbritsevale keskkonnale.

HOOLITSE ENDA EEST 5
Räägi usaldusväärse sõbra või nõustajaga. Toitu tervislikult ja liigu regulaarselt. Terve keha ja vaim aitavad keerulistes olukordadega paremini toime tulla.

VÕTA VASTUTUS 6
Kui üldesid 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)
vlt@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, Viljandimaa
53668617 (eesti keeles)

ohvriabi

6 sammu vägivaldse käitumise ennetamiseks

- **tüüp** flaier
- **formaat** A6
- **keeled** eesti ja vene



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



Lapse toetamine leinas

- **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





- **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





Traumast taastumist toetav vaimse tervise abi

- **tüüp** infovoldik
- **formaat** 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



Kuriteoohvri infoleht

- **tüüp** voldik
- **formaat** A65
- **keeled** eesti, inglise, vene

- **teema** kuriteoohvri õigused
- **sisu** infoleht tutvustab kuriteoohvri õigusi kriminaalmenetluses ning annab ülevaate ohvriabi teenustest, riiklikust hüvitisest ja muudest abi saamise võimalustest





Soovitusi iseenda ja lähedaste toetamiseks kriisiolukorras

- **tüüp** brošüür
- **formaat** A5
- **keeled** eesti ja vene
- **teema** tugi kriisis
- **sisu** brošüür tutvustab kriisireaktsioonide olemust ning annab praktilisi soovitusi iseenda, laste ja lähedaste toetamiseks kriisiolukorras. Lisaks sisaldab materjal infot professionaalse abi ja tugivõimaluste kohta.

Materjalide soovi korral palun võta ühendust:
piret.piirsoo@sotsiaalkindlustusamet.ee