Kuidas seda materjali kasutada?

1. Palun tutvuge alloleva kontaktide loeteluga kasti sees.
2. Täitke spetsialistide kontaktide väljad vastavalt kooli töötajaskonnale ning seal kehtivatele võimalustele. Olenevalt võimalustest saate ridu lisada või eemaldada.
3. Eemaldage üleliigne info (sh eesolev instruktsioon) ja salvestage dokument oma arvutisse.
4. Dokumenti või selle osi on võimalik kasutada kooli suhtluskanalites infomaterjalina.

**Vaimse tervise mure korral annab sulle esmast tuge kooliõde!**

Lisaks toetavad sinu heaolu koolipere teised liikmed, kelle kontaktid leiad siit:

* **Kooliõe** nimi ja kontaktandmed: \_\_
* **Koolipsühholoogi** nimi ja kontaktandmed: \_\_
* **Sotsiaalpedagoogi** nimi ja kontaktandmed: \_\_
* **Eripedagoogi** nimi ja kontaktandmed: \_\_
* **Logopeedi** nimi ja kontaktandmed: \_\_
* [KiVa](https://kiusamisvaba.ee/) **koordinaatori** nimi ja kontaktandmed: \_\_
* **Muu spetsialisti** (täpsusta ametinimetus) nimi ja kontaktandmed: \_\_
* **Vaimse tervise esmaabi koolituse läbinud inimese** kontaktandmed: \_\_
* **Koolile lähima** [**Rajaleidja**](https://rajaleidja.ee/keskused/) **keskuse esindaja** nimi ja kontaktandmed: \_\_

[**Peaasi.ee**](http://www.peaasi.ee)**:** Noorte vaimse tervise portaalist leiad nippe enda tervise tugevdamiseks, teste ja teadmisi vaimse tervise raskuste kohta ning nõuandeid, kuidas toetada ennast ja oma lähedasi.

* [Anonüümne e-nõustamine](https://eur01.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fpeaasi.ee%2Favaleht%2Fpeaasjade-keskus%2F%23e-noustamine&data=05%7C01%7Crene.randver%40tervisekassa.ee%7C7b216c86be3e482899d508db2603ada3%7C2b1bf748ff0c4e9dad330b390313ab13%7C0%7C0%7C638145569654393582%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C3000%7C%7C%7C&sdata=I5c8F54ck50AphKbAtdG6AepynvGUF8IjG8WkJPe6PU%3D&reserved=0) ja [Peahea nõustamine noortele](https://eur01.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fpeaasi.ee%2Favaleht%2Fpeaasjade-keskus%2F%23noorte-noustamine&data=05%7C01%7Crene.randver%40tervisekassa.ee%7C7b216c86be3e482899d508db2603ada3%7C2b1bf748ff0c4e9dad330b390313ab13%7C0%7C0%7C638145569654393582%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C3000%7C%7C%7C&sdata=HyrPCSq0E0r1CnMCwqPcu3xhAPtl3LrkIS3tZJjeZmU%3D&reserved=0)
* Nõuanded ja koolitused [vaimse tervise esmaabi](https://eur01.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fesmaabi.peaasi.ee%2F&data=05%7C01%7Crene.randver%40tervisekassa.ee%7C7b216c86be3e482899d508db2603ada3%7C2b1bf748ff0c4e9dad330b390313ab13%7C0%7C0%7C638145569654393582%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C3000%7C%7C%7C&sdata=yScKtYXulNeCnbe5gRqwXuukKfLNKf%2BLzKquOUI8zoA%3D&reserved=0) andmiseks
* Veebipõhine [meeleolu parandamise e-kursus](https://eur01.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fpeaasi.ee%2Fmeeleolu-parandamise-e-kursus%2F&data=05%7C01%7Crene.randver%40tervisekassa.ee%7C7b216c86be3e482899d508db2603ada3%7C2b1bf748ff0c4e9dad330b390313ab13%7C0%7C0%7C638145569654393582%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C3000%7C%7C%7C&sdata=MIuKrzUtyqRqpmHlO7oQQoVhJjDX1SSUmf8%2F%2BKE6wBQ%3D&reserved=0)
* [Koolistressi test](https://peaasi.ee/koolistress/)
* Töövihikud: [Minu vaimse tervise esmaabi](https://eur01.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fwww.tervisekassa.ee%2Finfomaterjal%2Fminu-vaimse-tervise-esmaabi-toovihik-noortele-ja-taiskasvanutele-varviline&data=05%7C01%7Crene.randver%40tervisekassa.ee%7C7b216c86be3e482899d508db2603ada3%7C2b1bf748ff0c4e9dad330b390313ab13%7C0%7C0%7C638145569654393582%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C3000%7C%7C%7C&sdata=8ZdD65WHbMMRYY7JuEhxN0lAYhVCXrKJD0taf6kftGA%3D&reserved=0), [Depressioonivihik](https://eur01.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fwww.tervisekassa.ee%2Finfomaterjal%2Fdepressioonivihik&data=05%7C01%7Crene.randver%40tervisekassa.ee%7C7b216c86be3e482899d508db2603ada3%7C2b1bf748ff0c4e9dad330b390313ab13%7C0%7C0%7C638145569654393582%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C3000%7C%7C%7C&sdata=TUfQ%2FJPnbCxvPTu5kzzOqlbGYNJfztAWN4jyu1aO88o%3D&reserved=0) ja [Ärevuse töövihik](https://eur01.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fwww.tervisekassa.ee%2Finfomaterjal%2Farevuse-toovihik&data=05%7C01%7Crene.randver%40tervisekassa.ee%7C7b216c86be3e482899d508db2603ada3%7C2b1bf748ff0c4e9dad330b390313ab13%7C0%7C0%7C638145569654393582%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C3000%7C%7C%7C&sdata=ysmeJc6n811imI%2BhSzSZtL%2FMeyL0lPpXWroL3ehYV%2Fk%3D&reserved=0)

**Lasteabi telefon 116 111 (24 h):** Lasteabi on nõu andmise, kuulamise ja abistamise teenus. Nii lapsed ja noored kui ka täiskasvanud võivad sattuda olukordadesse, kus isiklikust kogemusest lahenduse leidmiseks ei piisa. Lasteabis aitame telefoni ja veebivestluse kaudu ning juhendame, kuidas mure lahendamisega edasi minna. **Vaata lähemalt:** <https://www.lasteabi.ee/>

**Koolipsühholoogide nõuandeliin 1226 (tööpäeviti 16-20):** Koolipsühholoogide nõuandeliin on kiire, tasuta ja anonüümne võimalus pidada nõu kogenud koolipsühholoogiga telefoni teel. Helistada võivad õpilased, kooliõpilaste ja lasteaialaste vanemad, õpetajad jt laste ja noortega töötavad spetsialistid.

**Vaimse tervise tugiliin 116 123:** Pakume Sulle tuge igapäevamuredega toimetulekul. Vastavalt Su soovile vestlevad nõustajad Sinuga telefoni, tekstivestlusevõi videosilla vahendusel. Ootame pöörduma kõiki, kelle elus on tekkinud pingeid ja raskusi ning kes tunnevad vajadust sellest kellegagi rääkida – ükski mure ei ole liiga väike! [https://www.palunabi.ee/vaimne-tervis](https://eur01.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fwww.palunabi.ee%2Fvaimne-tervis&data=05%7C01%7Crene.randver%40tervisekassa.ee%7C7b216c86be3e482899d508db2603ada3%7C2b1bf748ff0c4e9dad330b390313ab13%7C0%7C0%7C638145569654393582%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C3000%7C%7C%7C&sdata=2wPjTV54fk1A%2F1flNzh32tiKLp6H0vB1oyX6lNbg2pg%3D&reserved=0)

[**Tarkvanem.ee**](http://www.tarkvanem.ee/)**:** Teave, nõuanded ja soovitused igas vanuses laste vanematele. Võimalus ka küsida nõu spetsialistidelt. Vaata lähemalt kodulehelt: [www.tarkvanem.ee](http://www.tarkvanem.ee)

**Veebikonstaablid:** Milliste muredega veebipolitseiniku poole pöörduda?Näiteks:

* Kui kahtlustad, et keegi teine esineb internetis sinu nime all.
* Kui oled sattunud kiusamise/ahistamise ohvriks.
* Kui soovid teatada seksuaalsest või muust väärkohtlemisest.

Vaata lähemalt kodulehelt: <https://www2.politsei.ee/et/nouanded/veebikonstaabel/>

[Text

Description automatically generated](https://peaasi.ee/vitamiinitest/)