



SOTSIAALKINDLUSTUSAMET



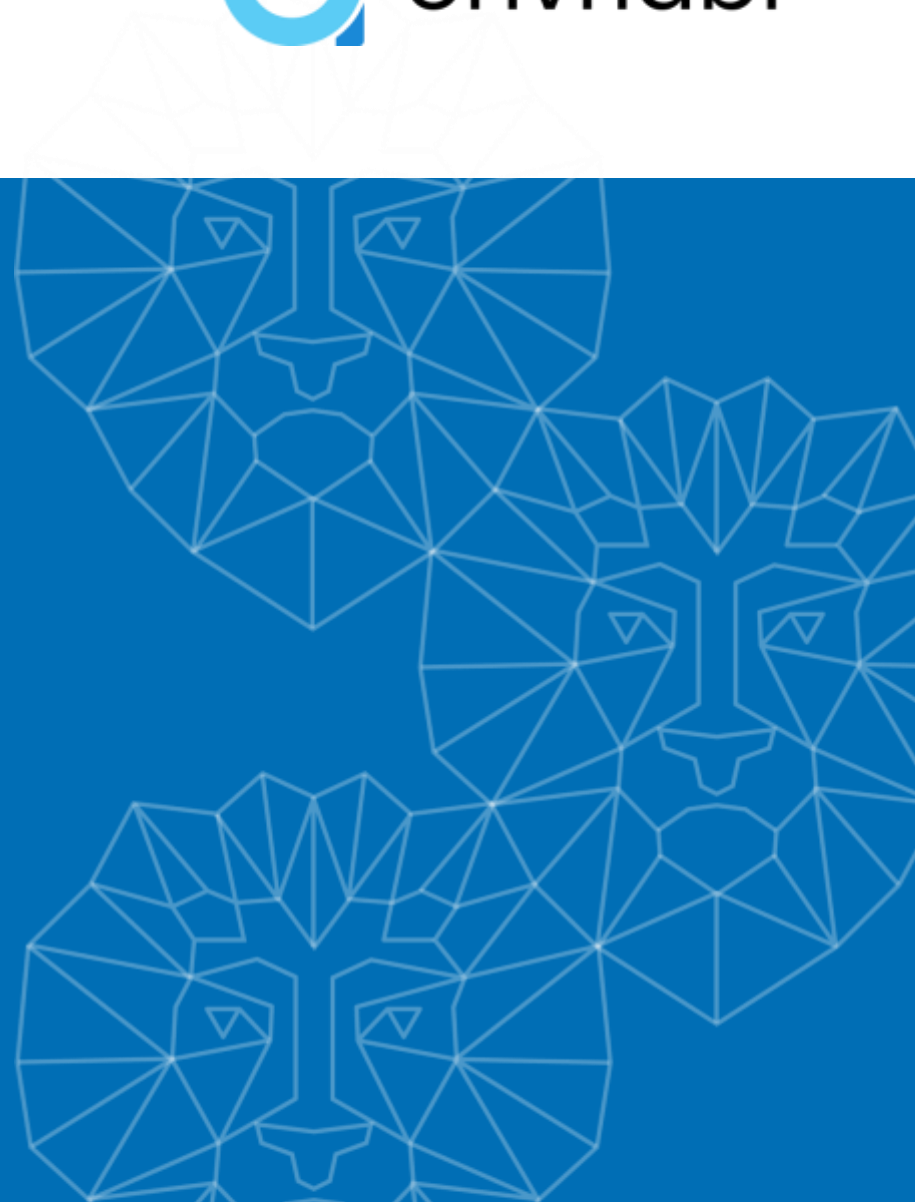
Mis on vägivald ja kuidas edasi?

Annika Silde

Sotsiaalkindlustusamet

seksuaalvägivalda ohvrite teenuste juht

2025

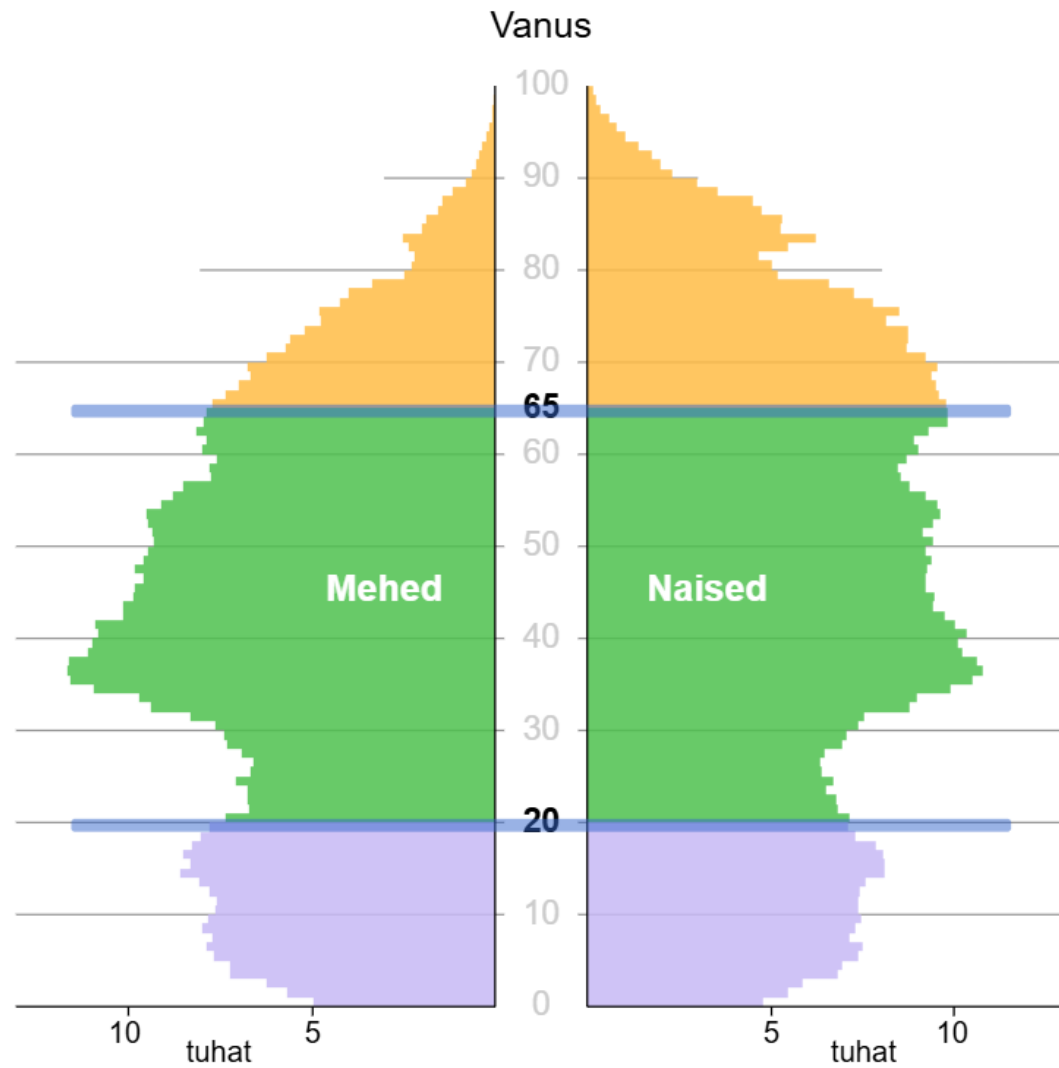


Rahvastik vananeb

Vanemaealiste väärkohtlemise teema muutub akuutsemaks

Mida märgata ja kuidas abini jõuda?

Eesti rahvastikupüramiid: 2025

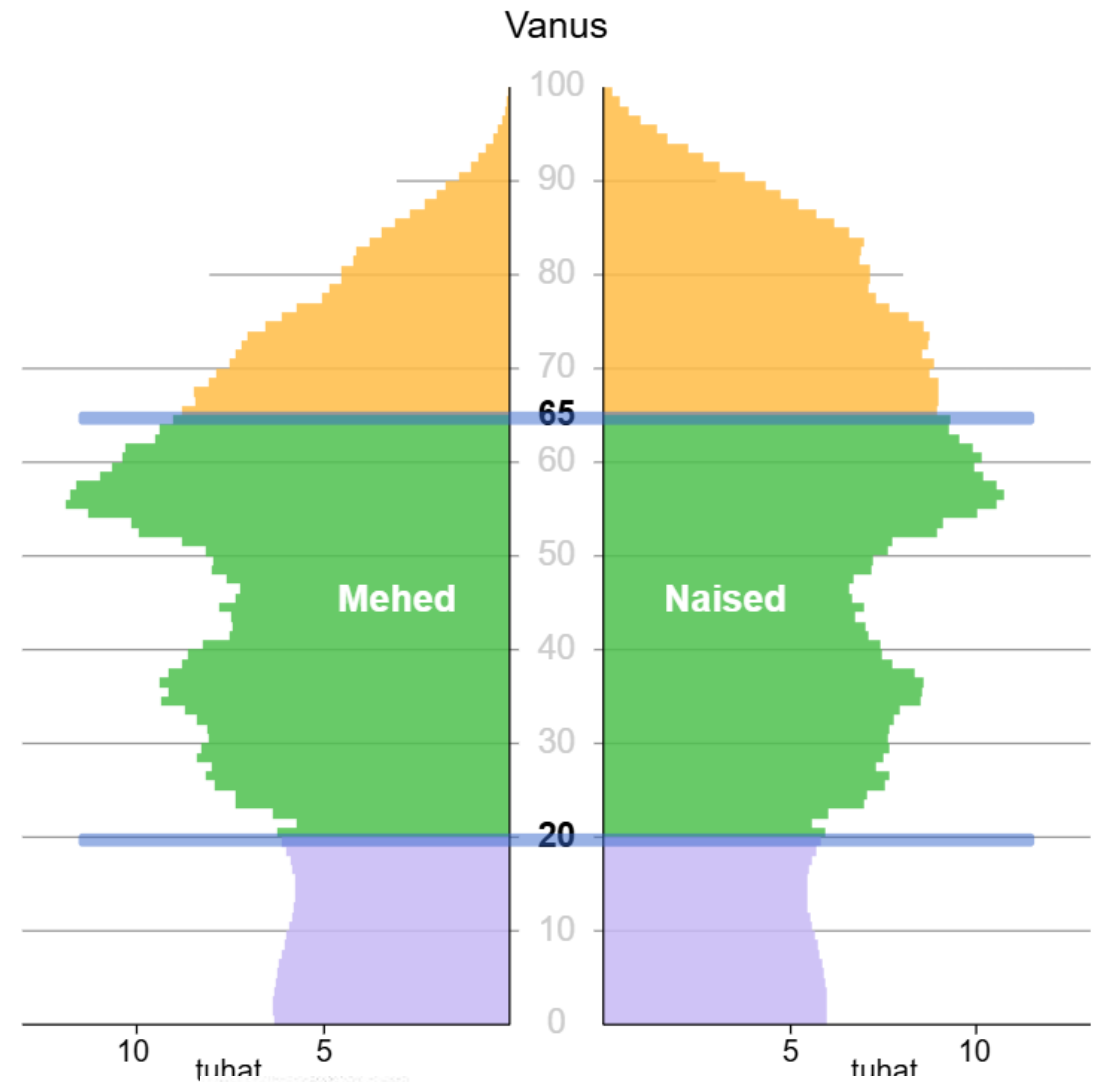


Vanuserühmad

0-19	20-64	65+	Kokku	VSM*
292 687	790 865	286 443	1 369 995	36
21	58	21	100	%

* 65+ inimeste arv 100 20-64 inimese kohta.

Eesti rahvastikupüramiid: 2045



Vanuserühmad

0-19	20-64	65+	Kokku	VSM*
234 173	750 900	342 609	1 327 682	46
18	57	26	100	%

* 65+ inimeste arv 100 20-64 inimese kohta.

Vanemaealiste väärkohtlemise erinevad vormid



Vanemaealiste väärkohtlemine

... üksik või korduv tegu või tegevusetus, mis leiab aset usaldust eeldava suhte raames ja mis tekitab eakale inimesele kahju või seab ta ohtu.

See võib toimuda erinevas vormis.

Vanemaealiste väärkohtlemine

- Tõsine sotsiaalne ning meditsiiniline probleem
- Avaldab negatiivset mõju vaimsele ja füüsilisele heaolule
- Võib põhjustada enneaegset surma.
- Üksik või korduv tegevus, mis leiab aset usaldust eeldavas suhtes ja tekitab kahju või seab elu ohtu.
- Väärkohtlemine võib toimuda perekonnas, kogukonnas, hooldusasutuses

Vaimse ja emotsionaalse vägivalla märkamine

- Inimene on hirmunud või ehmatab kergesti
- Inimese käitumises on muutusi, mida on keeruline selgitada
- Inimene kõigutab ennast edasi-tagasi, on hakanud imema pöialt
- Inimene on masenduses, segaduses või kaotanud huvi eelnevalt huvi pakkuvate tegevuste vastu
- Inimesel on uinumisraskused

Füüsilise vägivalla märkamine

- Seletamatud põletused, löikehaavad, verevalumid, luumurrud.
- Korduvad vigastused
- Vanemaealine keeldub arstiabist

Majandusliku vägivalla märkamine

- Väljamakseid pangakontodelt, mida inimene ei suuda selgitada
- Uus "sõber", kes võib-olla kasutab teda rahaliselt ära
- Juriidilised dokumendid, mida on muudetud või kadunud
- Tasumata arved, väljalülitatud kommunaalkulud või väljatõstmise ähvardused

Hooletusse jätmine

- Määndunud riided, hoolitsemata juuksed või nahalööbed.
- Alakaalulisus või keeldumine söögist
- Lamatised
- Katkised või puuduvad abivahendid

Hooletusse jätmine võib olla nii **tahtlik kui tahtmatu**

Hooldusega seotud väärkohtlemine

- Leiab aset nii kodudes või haiglates, hooldekodudes, päevahoolduses ja vabatahtliku sektori pakutavates hooldus- ja turvakodudes (institutsionaalne väärkohtlemine).
- Hõlmab enamasti üleliigseid piiranguid
 - Käitumise kontrollimine
 - Sundvigastamine
 - Inimese sundimine voodisse jääma, sidumine voodikülge
 - Ravimite alusetu kasutamine inimese kontrollimiseks

Seksuaalse vägivalla märkamine

Seksuaalne vägivald võib vanemaealiste puhul avalduda **märkamatu**, eriti kui inimene ei suuda ise juhtunust rääkida (nt dementsuse, häbi või sõltuvusolukorra tõttu).

Märkamine on **AEGKRIITILINE** – füüsilised märgid kaovad kiiresti ja psühholoogilised sümptomid võivad jääda seletamatuks, kui vägivallale ei osata mõelda.

Seksuaalvägivalla juhtumite puhul on **meditsiiniline ja kohtuekspertiisiline abi vajalik 72 tunni jooksul**, et säilitada tõendeid ning ennetada nakkusi või traumade süvenemist. See kehtib igas vanuses inimeste puhul, ka vanemaealiste puhul.

NB! Seksuaalvägivalla kriisiabikeskused – 5 haiglas!

<https://www.palunabi.ee/et/seksuaalvagivald>

Seksuaalse vägivalla märkamine

Füüsilised märgid, mis võivad viidata seksuaalsele vägivallale:

- Rebenenud või verine aluspesu
- Verevalumid rindade või suguelundite ümber
- Tugev või seletamatu veritsus tupest või pärakust
- Seksuaalsel teel levivate haiguste diagnoos (eriti kui partner puudub)
- Valu või raskused istumisel või kõndimisel
- Suguelundite põletik, turse või haavandid

Seksuaalse vägivalla märkamine

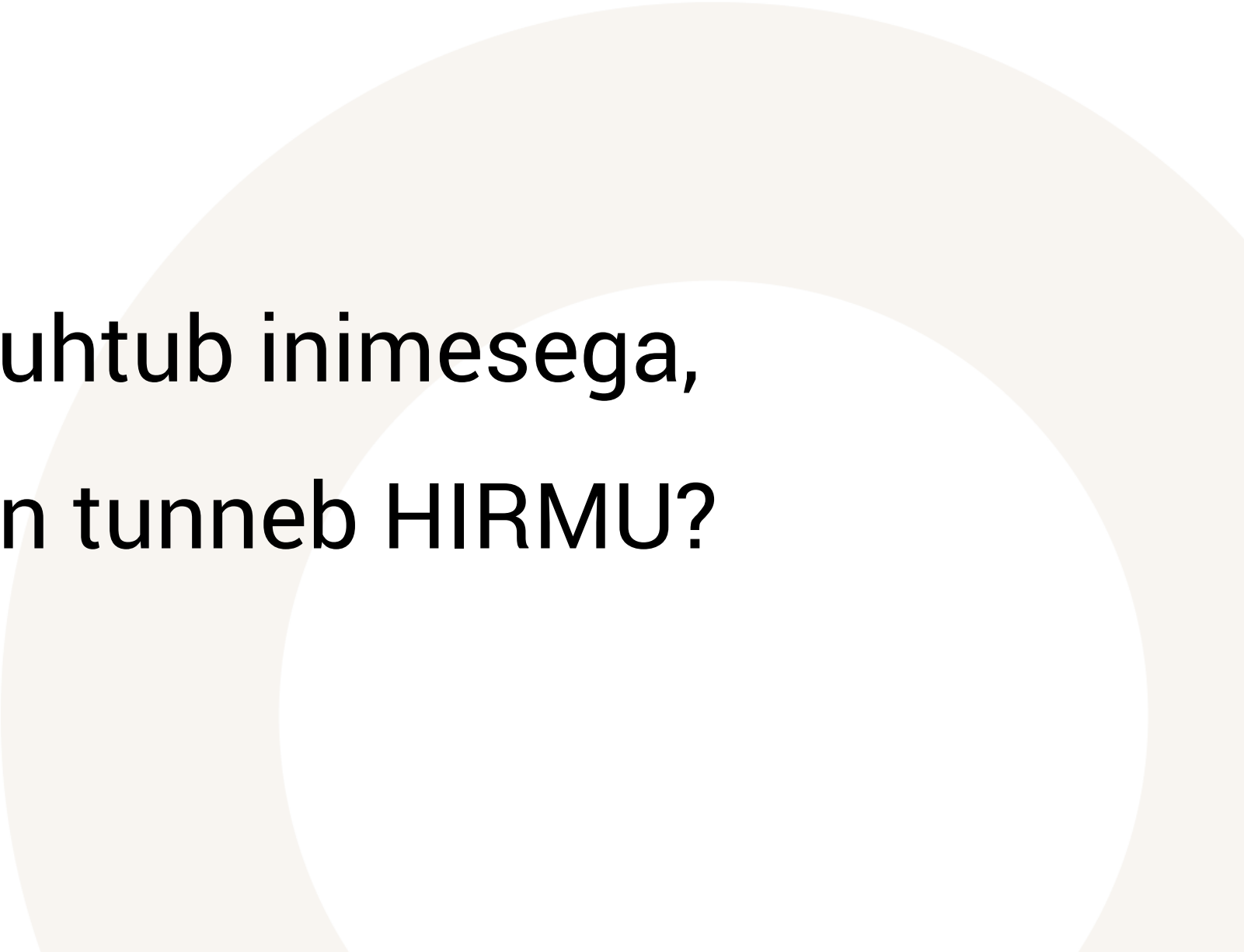
Käitumuslikud ja emotsionaalsed muutused:

- Äkiline hirm või ärevus kindlate inimeste või olukordade ees
- Sulgumine või vastumeelsus riideid vahetada
- Depressioon, segadus või järsk meeleolu muutus
- Enesehooldusest keeldumine või regressiivne käitumine
- Puudutustele regeeritakse eemaletõukumisena või ehmatusena

Seksuaalse vägivalla märkamine

Hoolduskeskkonna märgid:

- Puudulik dokumentatsioon kukkumiste või vigastuste kohta
- Hooldajate vahetuvus või vältiv suhtumine
- Vanemaealisel pole võimalik olla kahekesi tervishoiutöötajaga (nt vestlus ei toimu privaatselt)
- Isolatsioon: külastuste piiramine või ligipääsu raskendamine



Mis juhtub inimesega,
kes on tunneb HIRMU?

Enesesüüdistus –
miks ma nii rumal olin!

„Hetkeks kustub ruumis
lamp ja saabub pilkane
pimedus“

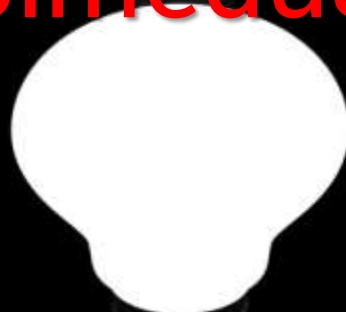
Häbi – kuidas
küll minuga
see juhtus!

Tekib ärevus, ei
leia kuskilt asu.

Uskumus, et keegi ei usu,
ei aita, kedagi ei huvita.

Ei võitle
vastu.

Usun-loodan,
et äkki laheneb
olukord ise ära.



Abivajaja õigeaegse ja piisava
toetamise teel on võimalik
ennetada või vähendada
mitmesuguseid raskusi,
mis mõjutavad vaimset,
füüsilist ja sotsiaalset heaolu

Abiks märkajale

- 1. Loo turvaline õhkkond:** Keskendu toetava ja rahuliku õhkkonna loomisele, kus klient tunneb end hoituna ja hinnatuna. Väldi hinnanguid ja kiirustamist.
- 2. Kuula empaatiaga:** Ole aktiivne kuulaja ja pööra tähelepanu kliendi sõnadele ja kehakeelele. Näita mõistmist ja püüa väljendada mõistvat suhtumist.
- 3. Ära küsi otse vägivaldse kogemuse kohta:** Selle asemel võid kasutada üldisemaid küsimusi nagu: "Kas teie elus on hetkel midagi, mis raskendab töö leidmist või hoidmist?"

Abiks märkajale

4. Paku valikuid: Anna kliendile otsustamisvõimalusi, nt kas ta soovib jätkata arutelu või pigem liikuda edasi teise teema juurde. Valikuvõimalused annavad kontrolli tunde ja on olulised neile, kes on kogenud traumasid.

5. Anna infot olemasolevatest tugiteenustest: Ole teadlik kohalikest tugiteenustest ja jaga infot ohvriabi või sotsiaalteenuste kohta diskreetselt ja vajadusel.

6. Austa piire ja privaatsust: Kui klient ei soovi teemat arutada, austa tema piire ning kinnita, et oled olemas, kui ta tulevikus tuge vajab.

7. Väldi survet: Traumasid kogenud inimesed vajavad aega, et usaldust taastada. Toeta klienti tema tempos ja väldi liiga kiireid lahendusi või otsuseid.



Kust leiad KASULIKKU ja
USALDUSVÄÄRSET nõu ja abi?

Kes on ohvriabi?



Pakume **tuge ja nõustamist**, kui oled kannatanud kuriteo, vägivalla või kriisijuhtumi tõttu. Anname ka nõu, kui oled mures lähedase pärast.



Kättesaadav üle Eesti sõltumata elukohast. 24/7 telefonis ja veebis (vestlusaknas), ohvriabitöötajad kõikides suuremates linnades (politseijaoskondades).



Ligi 90 SKA ohvriabitöötajat, 150 ohvriabi vabatahtlikku, ligi 100 lepingulist partnerit. Riiklik ohvriabi sai 2025 20-aastaseks.

Ohvriabi veebileht www.palunabi.ee, Ohvriabi FB



Ohvriabi

Emotsionaalne tugi

Naiste tugikeskused

Seksuaalvägivalla kriisiabikeskused

Inimkaubandus

Psühhosotsiaalne kriisiabi

Taastav õigus

Vägivallast loobumise toetamine

Abi traumast taastumisel

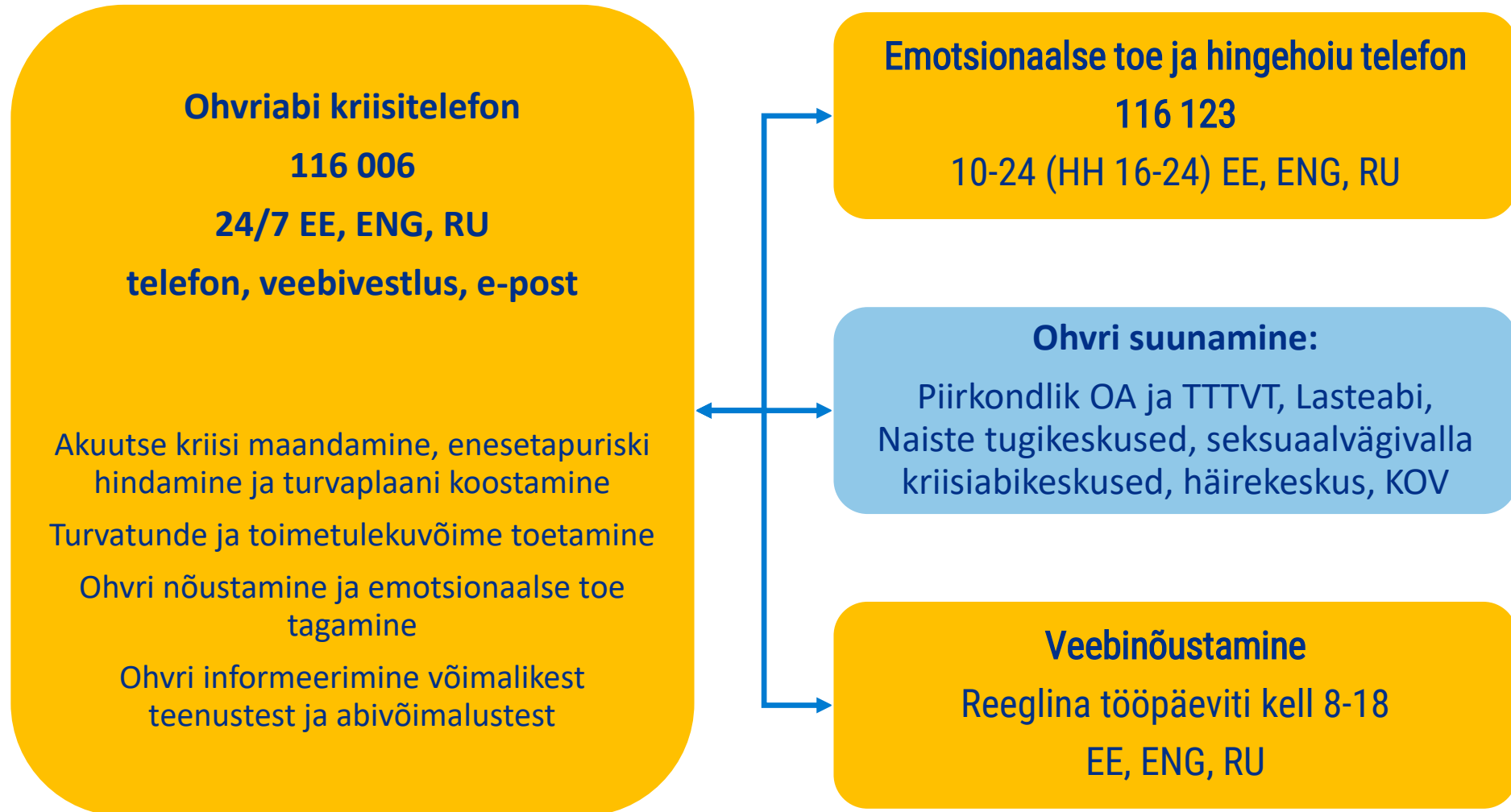


Meie juurest leiad abi!

Võta meiega ühendust!

[Vaata kõiki kontakte →](#)

Sihtrühm: kuriteo, vägivalla või kriisijuhtumi tõttu kahjustada saanud pöörduja



Kuhu pöörduda, kui vajad abi?

	116 006 välismaalt: +372 614 7393 OHVRIABI KRIISITELEFON	116 111 välismaalt: +372 600 4434 LASTEABI TELEFON	660 6077 VÄGIVALLAST LOOBUMISE TUGILIIN	116 123 EMOTSIONAALSE TOE JA HINGEHOIU TELEFON	660 7320 INIMKAUBANDUSE ENNE- TAMISE NÕUANDELIIN	VAIMSE TERVISE VEEBINÕUSTAMINE
Kellele ja mis murega?	Inimestele, kes on langenud kuriteo, hooletusse jätmise, halva kohtlemise ning füüsilise, vaimse või seksuaalse vägivalda ohvriks hiljuti või ka pikemat aega tagasi. Pöörduda võivad ka abivajajast teatajad, soovi korral tagatakse anonüümsus.	Nii lastele kui täiskasvanutele nõu küsimiseks ja abi saamiseks või abivajavast ja hädaohus olevast lapsest teatamiseks. Pakutakse esmast nõustamist, vajadusel edastatakse info erinevatele spetsialistidele.	Vägivalda toimepanijatele, nende lähedastele või vägivalda toimepanijatega tegelevatele spetsialistidele. Pöörduda võib ka vägivalda toimepanemiste ennetamiseks.	Täiskasvanutele ärevuse maandamiseks, toimetulekuvõime parandamiseks ja eluliste teemade arutamiseks. Nõustaja toetab probleemidele lahenduse leidmisel ja vajadusel suunab edasi vaimse tervise veebinõustamisele.	Inimesed, kes on langenud tööalase või seksuaalse eksploateerimise, prostitutsiooni kaasamise, kuritegevusele sundimise või fiktiivse abielu ohvriks. Pöörduda võivad ka spetsialistid ja abivajajast teatajad.	Inimestele, kelle igapäevaelu ja toimetulek on häiritud, kelle elus on pingeid ja raskusi. Vaimse tervise veebinõustamine ei asenda arstiabi ega teraapiat.
Kes vastavad?	Kriisiabi nõustaja kogemustega spetsialistid	Erialase kõrghariduse ja nõustamiskogemusega spetsialistid	Psühholoogia või sotsiaaltöö taustaga nõustajad	Erialase ettevalmistuse ja kogemusega spetsialistid ning hingehoidjad	Inimkaubandusohvrite nõustajad	Vaimse tervise spetsialistid
Millal?	Ööpäevaringselt ja veebinõustamine palunabi.ee	Ööpäevaringselt, lisaks veebinõustamine lasteabi.ee ja info@lasteabi.ee	E-R 10-16 ja tugiliin@ sotsiaalkindlustusamet.ee	Kell 10-24 emotsionaalse toe nõustajad Kell 16-24 hingehoiu nõustajad	E-R 8.30-17.00 ja inimkaubandus@ sotsiaalkindlustusamet.ee	www.palunabi.ee/ vaimne-tervis
Mis keeles?	Eesti, vene, inglise	Eesti, vene, inglise	Eesti, vene, inglise	Eesti, vene, inglise	Eesti, vene, inglise	Eesti, vene, inglise
Hind	Tasuta	Tasuta	Tavaline tariif	Tasuta	Tavaline tariif	Tasuta



SOTSIAALKINDLUSTUSAMET



Kutsume läbima ohvriabi e-kursuseid

DigiriigiAkadeemia.ee

- Psühholoogiline esmaabi
- Psühholoogilist traumasid arvestav praktika
- Ohvriabi põhikoolitus
- Lähisuhtevägivalla juhtumite lahendamine
- Taastav õigus



Lisamaterjale

- [Kuidas koguda tõendusmaterjali kogetud lähisuhtevägivalla kohta](#) (Anne Klaar, Sotsiaalkindlustusamet)
- [Juhendmaterjal kübervägivallast ohvritega töötavatele spetsialistidele](#)



Suur tänu kaasamõtlemast

Annika.Silde@sotsiaalkindlustusamet.ee

