Lapsevanematele mõeldud abi ja tugi Eestis

Kui sa ei tea, kust alustada, helista lasteabile numbril 116 111 või pöördu omavalitsuse lastekaitsetöötaja poole.

1. Ootan last või olen saanud lapsevanemaks

Abi ja tugi	Kuidas see aitab?	Pakub või korraldab	Kontakt
Ämmaemanda nõuandetelefon „Ämmaemand vastab“	Raseduse, sünnituse ja sünnitusjärgse aja küsimused.	Ida-Tallinna Keskhaigla	606 7576; itk.ee
Imetamisnõustamine	Abi imetamise alustamisel ja imetamisraskuste korral.	Haiglad, ämmaemandad ja imetamisnõustajad	Küsi kohalikust tervishoiuasutusest
Raseduskriisi nõustamine	Tugi raseduse, sünnituse, raseduse katkemise või lapse kaotusega seotud kriisi korral.	Erinevad abipakkujad	rasedus.ee
„Triple P Beebi“	Beebiootel ja beebiga peredele. Praegu saab osaleda koolitajate väljaõppe raames. Programm muutub järk-järgult laiemalt kättesaadavaks.	Sotsiaalkindlustusamet koostöös omavalitsuste ja partneritega	tarkvanem.ee/triplep
Perepesad	Nõustamine ja ühistegevused lapseootel ning eelkooliealiste lastega peredele.	Omavalitsused koostöös Lapse Heaolu Arengukeskusega	perepesa.ee

2. Soovin oma last paremini mõista ja toetada

Abi ja tugi	Kuidas see aitab?	Pakub või korraldab	Kontakt
Tarkvanem	Praktilised nõuanded lapse kasvatamise, arengu ja peresuhete kohta.	Sotsiaalkindlustusamet	tarkvanem.ee
„Imelised aastad“	2–8-aastaste laste vanematele: suhted, areng ja keerulised kasvatusolukorrad.	Omavalitsused koostöös Sotsiaalkindlustusametiga	tarkvanem.ee/imelised aastad
„Kõik algab mängust“	2–12-aastaste laste vanematele: lapse käitumine, emotsioonid ja suhted. Programmil on ka ATH lisamoodul. Eestis katsetamisel.	Sotsiaalkindlustusamet koostöös omavalitsuste ja partneritega	tarkvanem.ee/koikalgabmangust
Gordoni perekool	Suhtlemisoskused ning pere erimeelsuste lahendamine.	Perekeskus Sina ja Mina	sinamina.ee
Vanemlusprogrammid kodukohas	Vanematele mõeldud õpperühmad ja praktilised oskused.	Omavalitsused ja partnerid	Küsi oma omavalitsusest.
Perepesad	Nõustamine, ühistegevused ja kohtumised teiste peredega.	Omavalitsused koostöös Lapse Heaolu Arengukeskusega	perepesa.ee

3. Minu lapsel on tervise-, arengu- või õppimisraskused

Abi ja tugi	Kuidas see aitab?	Pakub või korraldab	Kontakt
Perearsti nõuandetelefon	Nõu lapse tervisemure ja arsti poole pöördumise vajaduse korral.	Tervisekassa	1220; tervisekassa.ee
Rajaleidja	Abi, kui lapsel on lasteaias või koolis õppimise või toimetulekuga raskusi.	Haridus- ja Noorteamet	rajaleidja.ee
Koolipsühholoogide nõuandeliin	Nõu õpilasele, lapsevanemale ja õpetajale õppimise, koolisuhete ja vaimse heaolu küsimustes	Eesti Koolipsühholoogide Ühing	tööpäeviti kell 16–20 tel 1226; koolipsyhholoogid.ee
Laste sotsiaalne rehabilitatsioon	Mitme spetsialisti abi suurema abivajadusega lapse arenguks ja toimetulekuks.	Sotsiaalkindlustusamet ja omavalitsused	612 1360; sotsiaalkindlustusamet.ee
Lapse puude raskusastme tuvastamine	Kui laps vajab terviseseisundi tõttu eakaaslastega võrreldes oluliselt rohkem kõrvalabi, juhendamist või järelevalvet.	Sotsiaalkindlustusamet	612 1360; sotsiaalkindlustusamet.ee
Puudega lapsele mõeldud abi	Näiteks tugiisik, lapsehoid või sotsiaaltransport.	Omavalitsus	Pöördu oma omavalitsuse poole.
ATH-ga lapse vanemate nõustamine ja tugirühmad	Abi lapse käitumise mõistmisel ja igapäevaelu korraldamisel.	Eesti Lastefond	elf.ee

Eesti ATH Liit	Teave, kogemuslood ja kogukond.	Eesti ATH Liit	athliit.ee
Autismialane nõustamine ja tugirühmad	Nõustamine ja tugi autismiga või autismikahtlusega laste vanematele.	Eesti Autismiliit	autismiliit.ee
Puuetega inimeste ja nende perede tugivõrgustik	Info tugirühmade, kogemusnõustamise ja abi kohta.	Eesti Puuetega Inimeste Koda	epikoda.ee
Õigusabi erivajadusega lapse perele	Õigusnõu toetuste, õiguste ja abi saamise küsimustes.	Eesti Puuetega Inimeste Koda	kristi.rekand@epikoda.ee, 671 5909

4. Meie peres on keerulised ajad

Abi ja tugi	Kuidas see aitab?	Pakub või korraldab	Kontakt
Riiklik perelepitus	Lahku minevatele või lahku läinud vanematele lapse elukorralduses kokkuleppele jõudmiseks. Vanematele tasuta.	Sotsiaalkindlustusamet	sotsiaalkindlustusamet.ee/perelepitus
PREP paarisuhtekoolitus	Paarisuhte tugevdamine ja erimeelsuste lahendamine.	PREP Paarisuhte Koolitus	prep.ee
Peaasi	Vaimse tervise teave ja nõustamisvõimalused.	Peaasi	peaasi.ee
Emotsionaalse toe telefon	Võimalus rääkida ohvriabi nõustajaga, kui vajad ärakuulamist või tuge.	Sotsiaalkindlustusamet	Iga päev kell 10–24 tel 116 123
Perede nõustamine ja muu abi	Abi peresuhete või igapäevase toimetuleku raskuste korral.	Omavalitsus	Pöördu oma omavalitsuse poole.
Mitmedimensiooniline pereteraapia (MDFT)	Intensiivne pereteraapia noortele, kellel on tõsiseid käitumisprobleeme, sõltuvusainete tarvitamisega seotud probleeme või muud riskikäitumist ning nende peredele.	Sotsiaalkindlustusamet	Alusta omavalitsuse lastekaitsetöötajast. Tema hindab lapse abivajadust ja aitab vajaduse korral suunata pere teraapiasse.
Kinnine lasteasutus (KLAT)	Lastele, kelle käitumine ohustab nende enda elu, tervist või arengut või teiste elu või tervist ning keda ei saa aidata vähem piiravate meetmetega	Sotsiaalkindlustusamet	Alusta omavalitsuse lastekaitsetöötajast. Teenusele suunamiseks on vaja kohtu otsust.

5. Vajan rahalist või igapäevast abi

Abi ja tugi	Kuidas see aitab?	Pakub või korraldab	Kontakt
Elatisabi	Kui lapse teine vanem ei täida ülalpidamiskohustust.	Sotsiaalkindlustusamet	sotsiaalkindlustusamet.ee
Üksikvanema lapse toetus	Kui lapse sünniaktis puuduvad teise vanema andmed või teine vanem on tagaotsitav.	Sotsiaalkindlustusamet	sotsiaalkindlustusamet.ee
Pere toimetulekut toetav abi	Nõustamine, tugiisiku abi ja muu tugi pere majanduslike või igapäevaraskuste korral.	Omavalitsus	Pöördu oma omavalitsuse poole.
Lastekaitsetöötaja abi	Aitab hinnata lapse ja pere abivajadust ning leida sobivat tuge.	Omavalitsus	Pöördu oma omavalitsuse poole.

6. Muretsen lapse või pere turvalisuse pärast

Abi ja tugi	Kuidas see aitab?	Pakub või korraldab	Kontakt
Lasteabi	Lapsega seotud mure korral nõu ja abi, abivajavast lapsest teatamine. Ööpäev läbi.	Sotsiaalkindlustusamet	116 111; lasteabi.ee
Ohvriabi	Abi vägivalla, kuriteo või traumeeriva sündmuse korral. Abi saavad ka kannatanu lähedased. Ööpäev läbi.	Sotsiaalkindlustusamet	116 006; palunabi.ee
Lastemaja	Abi lastele, kes on kogenud seksuaalset väärkohtlemist või kelle puhul seda kahtlustatakse, ning nende peredele.	Sotsiaalkindlustusamet koostöös partneritega	116 111 lasteabi kaudu
Naiste tugikeskused	Abi naistevastase ja perevägivalla korral, vajadusel turvaline ajutine majutus.	Sotsiaalkindlustusameti lepingupartnerid	www.palunabi.ee/et/naiste-tugikeskused