

NOORSOOTÖÖTAJATELE

KUIDAS PAKKUDA VAIMSE TERVISE ESMAABI NOORTELE

Vaimse tervise esmaabi on lihtne, 5 sammust koosnev tugi



1. SAMM
Lähene ja hinda
olukorda



2. SAMM
Kuula toetavalt ja
hinnanguid
andmata



3. SAMM
Anna kindlustunnet,
paku tuge ja teavet



4. SAMM
Julgusta asjakohase
professionaalse abi kasutamist



5. SAMM
Julgusta eneseabi ja muude
toetusstrateegiate
kasutamist

KUI VAJAD LISAABI:

Kirjuta Peaasi.ee nõustajatele:
peaasi.ee/kysi-noustajalt/

Suhtle Peasjade Keskusega
(nõustamisteenus 16-26. a noortele):
keskus@peaasi.ee

Helista Lasteabi telefonil
116111 (24h)

Registreeri "Vaimse
tervise esmaabi"
koolitustele:
esmaabi.peaasi.ee

Island Liechtenstein Norway
Active citizens fund

 peaasi.ee

VABA
ÜHENDUSTE
LIIT

30 Avatud Eesti Fond
Open Estonia Foundation