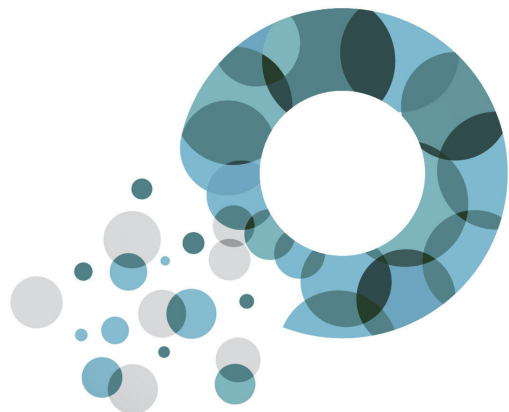
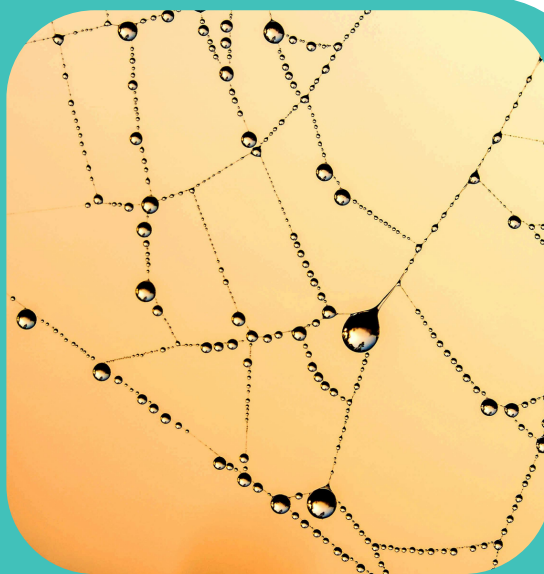


EESTI KRIISINÕUSTAMISE ÜHING



TALLINN, 2025



Eesti Kriisinõustamise Ühing (EKÜ)

- Koondab kriisinõustamise pädevusega spetsialiste ja valdkonna toetajaid, kes soovivad panustada kriisinõustamise arendamisse Eestis ja olla valdkonna info keskmes
- Ei paku kriisinõustamise teenust, vaid arendab valdkonda ja toetab liikmete arengut kriisinõustajatena
- Tunnustab liikmete töötamist iseseisvate kriisinõustajatena, kui nende pädevus vastab EKÜ poolt heakskiidetud pädevusnõuetele
- Liikmed töötavad igapäevaselt erinevatel ametikohtadel (psühholoog, psühhoterapeut, eripedagoog, õpetaja, jurist, lastekaitsja, sotsiaalpedagoog, hingehoidja, arst, õde, superviisor jne)



Hea teada kriisinõustamise kohta

1. Kriisinõustamine võib toimuda

- Personaalselt või rühmas
- Vahetult, veebis või telefoni teel
- Vestlusena, kriisiinfotunnina (tervele kollektiivile), rühmatööna (perele, sõpruskonnale või meeskonnale)
- Ühe või kahe kriisinõustajaga

2. Oskuslik kriisinõustamine aitab ennetada hilisemaid kahjusid, nt

- Posttraumaatiline stressihäire
- Komplitseeritud leinahäire
- Vaimse ja füüsilise tervise kaebused
- Psühholoogilised ja sotsiaalsed probleemid

3 OLULIST MÕISTET

Kriisinõustamine – see on kriisi- ja traumateadlik psühhosotsiaalse abi protsess, mis on suunatud inimese või inimeste grupi toetamisele kriisiolukorras, aidates vähendada ärevust, taastada stabiilsust ja leida toimetulekuviise

- rakendatakse eeskätt kriisi akuutperioodi ulatuses ühe kuu jooksul kriisi vallandumisest, **alustades kriisisekkumisest**

Kriisisekkumine – see on lühiajaline kriisi- ja traumateadlik psühhosotsiaalne tugi ja juhendamine väga häirivat olukorda kogenud inimesele või inimeste grupile psühholoogilise ülepinge alandamiseks ja abistava info jagamiseks;

- rakendatakse kriisikogemusest alates 3 ööpäeva jooksul, **hõlmab psühholoogilist esmaabi**



Psühholoogiline esmaabi

- See on vahetult kriisiolukorra järel hooliv koosolemine, mis on jõukohane igale inimesele, ka ilma väljaõppeta
- See sisaldab järgnevat:
 - Aidatakse luua kontakt lähedasega, et inimene ei jääks üksi
 - Lastakse rääkida hinnanguid andmata
 - Tagatakse esmavajaduste rahuldamine
 - Vajadusel korraldatakse lisaabi, nt arstiabi, ajutine eluase
 - Kaitstakse inimest kiirete emotsionaalsete otsuste eest
 - Leitakse talle sobivad eneseabi võimalused



Eesti Kriisinõustamise Ühing

E-post: info@kriisiteadlik.ee

Veeb: www.kriisiteadlik.ee

FB: www.facebook.com/kriisinoustamine



**Kriisis toetab
teadlikkus**

www.kriisiteadlik.ee