

Vaimse tervise teenus

Mis on teenus?

Maardu linn pakub oma elanikele vaimse tervise teenust, et toetada inimesi vaimse tervise muredega toimetulekul ja parandada üldist heaolu. Tegemist on nõustamisteenusega, mille raames saab professionaalset psühholoogilist või psühhosotsiaalset abi. Inimesed, kes kogevad stressi, ärevust, meeleolulangust või teisi emotsionaalseid raskusi, saavad selle teenuse kaudu tuge ja nõu, et paremini oma eluga toime tulla.

Vaimse tervise teenus hõlmab kahte liiki nõustamist:

- Psühholoogiline abi – individuaalne nõustamine professionaalse psühholoogi poolt. Psühholoogiline nõustamine aitab leevendada emotsionaalseid raskusi (näiteks stress, ärevus või depressiivsus) ning toetab vaimse tervise paranemist läbi vestluste ja vajadusel teraapiliste võtete.
- Psühhosotsiaalne abi – laiem tugi, mis arvestab nii inimese emotsionaalset heaolu kui ka sotsiaalset keskkonda. Psühhosotsiaalne abi võib hõlmata nõustamist, juhendamist või praktilise toe korraldamist, et aidata inimesel toime tulla keeruliste eluolukordadega, taastada turvatunne ning leida vajalikke ressursse või lahendusi oma probleemidele.

Mõlemad abi liigid on suunatud sellele, et inimene tunneks end kuulatud ja mõistetuna ning saaks julgustust ja oskusi oma olukorra parandamiseks. Vaimse tervise teenus on konfidentsiaalne – Sinu mured ja jagatud info on kaitstud ning spetsialistid suhtuvad Sinusse hoolivalt ja professionaalselt.

Kes saab abi?

Teenust saavad kasutada kõik täisealised (18-aastased ja vanemad) Maardu linna elanikud. Oluline on, et inimese ametlik elukoht on rahvastikuregistri järgi Maardu linn. Eraldi saatekirja ega meditsiinilist suunamist ei ole vaja – kui tunned, et vajad vaimse tervise alast tuge, võid ise teenusele pöörduda.

NB! Hetkel on teenus suunatud ainult täiskasvanud elanikele. Laste ja noorte vaimse tervise murede korral saab abi otsida näiteks koolipsühholoogilt või pöörduda perearsti või lastekaitse ametniku poole.

Kuidas taotleda?

Teenuse saamiseks tuleb esitada taotlus Maardu Linnavalitsuse sotsiaalabiosakonnale. Taotlust võib esitada kirjalikult või suuliselt, olenevalt sellest, kumb on Sulle mugavam:

- Kirjalik taotlus: Saad esitada kirjaliku avalduse, saates selle e-postiga või täites avalduse kohapeal Maardu Linnavalitsuses. Kirjalikus taotluses tuleks lühidalt selgitada, millist abi Sa vajad. Vajadusel küsi linnavalitsuse töötajatelt taotlusvormi või abi selle täitmisel.

- Suuline taotlus: Võid pöörduda sotsiaalabiosakonna poole ka suuliselt – helista linnavalitsuse sotsiaalabiosakonna spetsialistidele või tule kohale Maardu Linnavalitsuse sotsiaalabiosakonda ja räägi oma soovist.

Sotsiaalabiosakonna töötajad annavad Sulle nõu ja juhendavad kogu taotlemisprotsessi vältel. Ära pelga küsida abi taotluse esitamisel – ametnikud on selleks, et Sind aidata.

Kuidas teenus toimib?

- Otsus teenuse kohta: Sotsiaalabiosakonna juhataja teeb otsuse teenuse määramise kohta kuni 10 tööpäeva jooksul alates taotluse ja vajalike dokumentide esitamisest.
- Nõustamise korraldamine: Teenust osutab kvalifitseeritud spetsialist, kellega lepitakse kokku nõustamise aeg ja koht. Nõustamine võib toimuda ka veebis.
- Nõustamiseansid: Teenust saab kuni viis korda ühe aasta jooksul. Seansi kestus on tavaliselt 60–90 minutit.

Oluline teada

- Teenuse maksumus: Teenus on Maardu elanikele üldjuhul tasuta. Kui teenuse hind ületab linnavalitsuse poolt kaetava piirmäära, tuleb hinnavahe tasuda teenuse saajal.
- Kokkulepitud ajal osalemine: Kui Sa ei saa nõustamisele tulla, teavita sellest võimalikult varakult. Ilma mõjuva põhjusega tulemata jätmisel võib linnavalitsus nõuda teenusekulu hüvitamist.

Lisainfo

Maardu Linnavalitsuse sotsiaalabiosakond (Kallasmaa 1, Maardu)

Telefon: 606 0712

E-post: sao@maardu.ee