

Korduma kippuvad küsimused

Meie koolis on toimunud suitsiid. Kas meil tasub SOS programmi läbi viia?

Ühte vastust, mis oleks alati õige, ei ole. Kõik koolid on erinevad, samuti nende valmisolek. Kindlasti ei tasu programmi läbi viia, kui tunnete, et Teie ja kool ei ole selleks valmis. Eelnevalt tuleb läbi mõelda, kas koolil on võimekus pakkuda abi noorele, kes seda küsib. Seda aitab hinnata programmi „Õpilase ohutuse plaan“, mille leiate programmi materjalide hulgast [Peaasi.ee kodulehelt](http://Peaasi.ee/kodulehelt).

SOS programm on loodud selleks, et abivajavad lapsed jõuaksid abini. Abivajadus võib tekkida erinevate põhjuste tõttu, mille hulka võib kuuluda ka suitsiid koolis. Ent tegelikkuses ei ole vahet, miks õpilane abi vajab – oluline on see, et ta jõuab abini õigeaegselt. SOS Suitsiidi Ohu Signaalid programm on hea viis, kuidas noored õpivad märkama ohumärke. Programmis õpivad nad ka seda, kust endale või sõbrale abi leida. Uuringud näitavad, et vestlused suitsiidist ei pane kellelegi pähe suitsiidimõtteid, vaid pakuvad pigem kergendust ja avavad ukse lahenduste leidmiseks.

Üks probleem, mis võib tühistada suitsiidiennetusprogrammi eesmärgi, on noori ümbritsevate täiskasvanute vähene valmidus teemaga tegeleda. Et kõik oleksid ühel lainel ja ohumärkidega kursis ning valmis teemat käsitlema, on programmis mõeldud ka lapsevanematele ja kooliperele. SOS programmi üks osa on personalikoolitus. See koosneb veebikoolitusest, mida iga koolipere liige saab läbida endale sobival ajal. Pärast seda võib kool korraldada kohtumise personaliga, et vastata tekkinud küsimustele. Lisaks kooliperele on laste toetamisel väga suur roll lapsevanematel või hooldajatel. SOS programmi kuulub ka koolitus lapsevanematele, mis toimub samal põhimõttel – kõigepealt saavad vanemad endale sobival ajal läbida veebikoolituse ning seejärel juba võimalusel ja soovil ühiselt kohtuda, et esitada küsimusi ja arutleda.

Teaduskirjandust

Keerulisi teemasid lahates tuleb jälgida, et see ei teeks kellelegi kahju. 2009. aastal uuriti Ameerika Ühendriikide õhujõudude suitsiidiennetusvideo mõju varem suitsiidikatse teinud ja/või hetkel suitsiidsetele inimestele. Selgus, et video vaatamine vähendas pisut positiivset emotsionaalset seisundit, aga veel rohkem vähendas see negatiivset emotsionaalset seisundit, eriti suitsiidsete naiste hulgas (Bryan et al., 2009). Neist tulemustest võib järeldada, et õppevideoid on enesetappude ennetamise strateegiana ohutu kasutada ning need võivad vähendada haavatavate inimeste hulgas psüühilist pinget.

Ühes Jaapani uuringus selgus, et kõige rohkem on sellised videod abiks eluraskustesse sattunud inimestele. Nimelt lasti suitsiidiennetuseks ringlema õppevideo, kus tutvustati abi saamise võimalusi kohalikes piirkondades ning õhutati inimesi abi otsima. Hiljem uuriti, millised on videot näinud inimested hoiakud enesetapu suhtes. Selgus, et pärast video vaatamist suurenesid teadmised, kust saada abi, ning inimesed aktsepteerisid suitsiidivõimalust vähem. Video vaatamine suurendas tõenäosust, et suitsiidsed ja/või rahalistes raskustes inimesed otsiksid abi. (Sakamoto, 2014)

Leidub palju uuringuid, mis vaatlevad, kas suitsiidi teemalised küsimused või suitsiidiriski hindamine võivad inimest kahjustada. Nende põhjal selgub, et see ei ole nii ning pigem on see riskirühmas inimestele abiks (Bender, 2019; DeCou, 2018).

Millisest klassist alates võib SOSi läbi viia?

SOS Suitsiidi Ohu Signaalide aluseks on USA programm SOS *Signs of Suicide High School*'i USA versioon, mis on mõeldud 13–17aastastele noortele. Sealset depressiooni sõeltesti kasutatakse alates 11. eluaastast. USAs on jäetud õpetaja tunnetada, kas tema klass on programmiks valmis või mitte.

Hetkel on Eestis SOS Suitsiidi Ohu Signaalid programmi piloteeritud 10. ja 11. klassi õpilastega.

Kas lapsevanema nõusolek on kohustuslik?

Lapse programmis osalemiseks ei pea lapsevanemalt nõusolekut küsima. Küll aga on väga oluline lapsevanemaid teavitada, milline on SOS programmi sisu ja eesmärk, et ka nemad saaksid last kodus jälgida ja vajadusel talle toeks olla. On oluline, et ka lapsevanem läbib talle mõeldud koolituse, kus tutvustatakse lähemalt SOS programmi ning seda, kuidas lapsega rääkida ja mida märgata. Koolituse leiab [siit](#). Kui lapsevanem võtab kooliga ühendust ja avaldab soovi, et tema laps ei osale programmis, tuleb alaealise puhul vanema sooviga arvestada. Soovitame arutada koos vanemaga, miks ta soovib programmis osalemisest loobuda, ning pakkuda vajadusel lapsevanemale ja lapsele tuge.

Meil on mõned keerulisemad teemad, mida sooviksime arutada. Kelle poole võime pöörduda, et nõu saada?

Palun pöörduge programmiteemaliste küsimustega aadressil marit.kannelmae-geerts@peaasi.ee

Üldiste küsimuste korral, mis ei ole otseselt programmiga seotud, aitavad teid:

Peaasi.ee

Peaasjade üheks olulisemaks eesmärgiks vaimse tervise edendamisel on probleemide ennetamine ja võimalikult varane sekkumine. Seetõttu on lisaks teavitusele olnud meie tegevuse algusest alates oluliseks lisaks ka e-nõustamine. Teenus, millele on kiire ja lihtne ligipääs kõigil, kes vajavad vaimse tervise murede korral abi.

Tänaseks oleme loonud **Peaasjade keskuse**, mis koondab enda alla kõiki meie pakutavad nõustamisteenused. Peaasjade keskuse eesti- ja venekeelsetele tasuta nõustamistele üle Eesti saab registreerida aja meie online registratuuris: <https://noustamine.peaasi.ee/kysi-noustajalt>

Lasteabitelefoni 116 111

- Mõeldud nii lastele kui ka täiskasvanutele;
- nõuandmise, kuulamise ja abistamise teenus;
- tasuta 24/7 ning eesti, vene ja inglise keeles;
- nõu saab küsida ka interneti teel, kasutades veebivestluse või e-kirja võimalust. Soovi korral saab pöörduja jääda anonüümseks. Kõik pöördumised salvestatakse;
- veebinõustamine toimub kodulehel www.lasteabi.ee ja e-posti aadressil info@lasteabi.ee.

Kui koolis on toimunud suitsiid, toimige palun koolis kokkulepitud juhiste järgi.

Kui Te ei ole kindel, kuhu oma murega pöörduda, kirjutage palun aadressil marit.kannelmae-geerts@peaasi.ee – leiame ühiselt lahenduse.

Kas mul on piisavalt teadmisi, et programmi läbi viia?

Programmi läbiviimiseks ei pea olema vaimse tervise spetsialist. Programm on üles ehitatud nii, et selle läbiviimisega saab hästi hakkama ka muu koolipersonal. On oluline, et läbiviija on laste heaolust huvitatud ning tutvub enne programmi põhjalikult materjalidega. Eelnevalt tuleb läbi mõelda ja kirja panna õpilase ohutuse plaan, kus on välja toodud vaimse tervise spetsialist, kes saab vajadusel appi tulla. Plaani tuleb levitada ka ülejäänud koolipersonali hulgas, et nemadki teaksid, kuidas suitsiidiohu korral käituda.

Et ka ülejäänud koolipere oskaks märgata ja noortele toeks olla, võiks kogu personal läbida endale sobival ajal tunnipikkuse veebikoolituse koolipersonalile. Seal tutvustatakse SOSi ja võimalusi õpilasele toeks olla. Koolituse leiab [siit](#).

Vaimse tervise teadmisi ja oskuseid õigel ajal, õiget abi pakkuda saab omandada [Peaasi.ee vaimse tervise esmaabi koolitustel](#). Sealt omandatud teadmised toetavad programmi elluviijat nii hoiakute, teadmiste kui oskuste kaudu.

Meie koolis ei ole koolipsühholoogi. Kas me võime siiski programmi läbi viia?

Jah, programmi võib läbi viia ka siis, kui koolis ei ole psühholoogi. Küll aga tuleb läbi mõelda, kes saab vajadusel pakkuda koolipsühholoogi asemel vaimse tervise abi. Esmalt tasub pöörduda koolipidaja, kohaliku omavalitsuse või esmatasandi tervisekeskuse poole, et uurida võimalust kasutada psühholoogilist või psühhosotsiaalset abi. Uurida võib ka [psühholoogi palgatoetuse ja vaimse tervise teenusetootuse](#) kohta.

Kust võiks saada teemakohaseid lisamaterjale?

- Peaasi.ee
- Ohvriabi materjale ja vaimse tervise *chat*i leiab [kodulehelt](#).
- Uuri ka [materjale](#) haridustöötajale, lapsevanemale, spetsialistile.
- Raamatud

“Õpetajate enesehoid: tööraamat kaastundeväsimuse ennetamiseks”, Britten Kasekamp <https://traumateadlik.ee/tasuta-materjalid/>

“Aitamise hind”, Per Isdal

„Toimetulek leinaga. Raamat leinajale ja tema toetajale“, Atle Dyregrov, Kari Dyregrov

„Aeg parandab hoolitsetud hingehaavad“, Naatan Haamer

„Talumatud tunded. Hea tunde käsiraamat noortele“, Raisa Cacciatore, Max Karukivi

„Olla olemas: käsiraamat kriisidest õpetajatele koolides ja lasteaedades“, Rita

Rätsepp, Sirje Agan, Pille Isat, Anu Bachmann, Anu Baum, Margit Kõrgmaa, Märt

Kõrgmaa, Veronika Kivisilla, Sirje Kadalipp, Tõnu Lehtsaar, Nikita Andrejev, Tõnu

Õnnepalu

- MTÜ Peaasjad on koostanud kahepäevase koolituse, mis keskendub vaimse tervise esmaabile. Koolitus koosneb viiest sammust:

1. samm – loo kontakt
2. samm – kuula hoolega
3. samm – paku kindlustunnet
4. samm – julgusta tegutsema
5. samm – toeta iseenast

Uuri lisa [siit](#).

Kahtlustan, et mõni õpilane võib olla suitsiidne. Kuidas nende poole enne programmi pöörduma peaksin?

Kui soovid, võta appi koolipsühholoog. Kui mitte, kutsu õpilane kõrvale hetkel, mil teil mõlemal on aega rääkida, ning tutvusta talle programmi. Küsi otse, kuidas ta ennast tunneb ja kas ta on valmis programmis osalema. Ole siiras ja valmis kuulama. Mõttele läbi, millist tuge saab kool talle raskuste korral pakkuda. Kui õpilane ei soovi programmis osaleda, ei tohi teda selleks kohustada ning talle tuleb leida alternatiivne tegevus. Kindlasti tuleb tagada, et abivajav õpilane jõuab abini. Osavõtt programmist on vaid üks viis jõuda abini. Õpilast saab aidata abini ka programmiväliselt. On oluline, et keegi ei jää oma muremõtetega üksi ja kõik jõuavad abini.

Äkki ma teen midagi valesti?

Me kõik võime teha või öelda midagi valesti. Olulisem on see, et oleme hoolivalt olemas ega jäta abivajajat ilma võimalusest saada abi.

Kas ma võin arutelu muuta ja loovamalt läheneda?

Jah. SOS programmi arutelujuhis ja *powerpoint* on mõeldud selleks, et õpetajat toetada. Õpetajal on õigus läheneda programmile loovalt ja kohandada seda sobivaks enda klassile.

Kasutatud kirjandus

Bryan, C. J., Dhillon-Davis, L. E., & Dhillon-Davis, K. K. (2009). Emotional Impact of a Video-Based Suicide Prevention Program on Suicidal Viewers and Suicide Survivors. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 39(6), 623–632.

DeCou, C. R., & Schumann, M. E. (2018). On the iatrogenic risk of assessing suicidality: A meta-analysis. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 48(5), 531-543.

Sakamoto, S. (1), Tanaka, E. (2), Kameyama, A. (2), Takizawa, T. (3), Takizawa, S. (3), Fujishima, S. (4), Nara, M. (4), Sakashita, T. (5), Oyama, H. (5), & Ono, Y. (6). (2014). The effects of suicide prevention measures reported through a psychoeducational video: A practice in Japan. *International Journal of Social Psychiatry*, 60(8), 751–758. <https://doi-org.ezproxy.utlib.ut.ee/10.1177/0020764013518689>

Theodore W. Bender, Skye Fitzpatrick, Marco-Antonio Hartmann, Jennifer Hames, Lindsay Bodell, Edward A. Selby, Thomas E. Joiner. Does it hurt to ask? An analysis of iatrogenic risk during suicide risk assessment. *Neurology, Psychiatry and Brain Research*, Volume 33, 2019, Pages 73-81, ISSN 0941-9500, <https://doi.org/10.1016/j.npbr.2019.07.005>.