

SOS - Suitsiidi Ohu Signaalid

JUHEND PROGRAMMI KAUGÖPPES PAKKUMISEKS

Pandeemia tõttu on SOS Suitsiidi Ohu Signaale kohandatud ka kaugõppele. See juhend pakub sulle soovitusi ja tehnikaid, kuidas programmi kaugõppes pakkuda. On äärmiselt oluline, et mõtled põhjalikult läbi, kuidas programmist teatada, seda edastada ning abivajadusele reageerida.

SOS on disainitud suitsiidiennetuseks eelkõige õpilastele, samuti lapsevanematele ja koolipersonalile. Siit leiad samm-sammult juhised, kuidas kõigile osapooltele programmi ette valmistada ja seejärel pakkuda.

Juhendi soovitusel põhinevad SOS Signs of Suicide uuringute USA versioonil, oma ala parimatel suitsiidiennetus tavadel ja õppetundidel, mis on saanud tuhandete USA koolide harimisel viimase enam kui 15 aasta jooksul. Samas on väga oluline, et iga kool lähtub suitsiidiennetust planeerides just enda kooli vajadustest ja vahenditest.

Kui teie kool on hiljuti lähedalt kokku puutunud suitsiidiga või mõne muu raske tragöödiaga, võtke palun ühendust aadressil tiu.sikemae@sotsiaalkindlustusamet.ee, et arutada, kas ja kuidas programmi läbi viia.

ETTEVALMISTUS

1) Uuenda või loo õpilase ohutuse protokoll.

Protokollis peaks kirjas olema täpsed sammud, mida koolipersonal ette võtab, kui avastab, et õpilane võib olla suitsiidne. See peab sisaldama infot, kuidas õpilasi ohu eest hoida, koolis vaimse tervisega tegeleva inimese kaugõppe ajal kehtivat kontakti ning ühiselamu olemasolul infot, mida teha, kui õpilane ei viibi seal, kuigi peaks. Uuendatud või loodud protokoll tuleks jagada kooli personaliga. Näidisvariandi õpilase ohutuse protokollist saab meilt.

Vaata üle, et sul oleksid lapsevanemate või hooldajate kehtivad kontaktid. Koosta täpsed sammud, kuidas kaugõppe ajal kiireloomulise mure korral lapsevanema või hooldajaga ühendust saada. Näidisprotokoll leiab materjalidest.

2) Koolipersonali treening

SOS programm julgustab õpilasi usaldusväärselt täiskasvanult abi küsima. On oluline, et täiskasvanud läbiksid suitsiidiennetuse koolituse ning oskaksid seeläbi õpilaste vajadustele paremini vastata. Õpetajate koolitamine on eriti oluline, sest nende kontakt õpilastega aitab kõige paremini avastada suitsiidiriskis noore.

Saada koolipersonalile veebipõhine koolitus koos tutvustava e-kirjaga (lisatud materjalidesse).

3) Kaasa lapsevanemat

Saada lapsevanemale või hooldajale e-kiri. Näidisversiooni saad meilt. Tutvusta eesmärke, miks soovid pakkuda õpilastele suitsiidiennetuse programmi. Lisa kooli või piirkonna vaimse tervise abi number. Tutvusta ka üleriigilisi võimalusi nagu lasteabitelefoni 116 111 (24/7) või lasteabi.ee chat, peaasi.ee, lahendus.net, Ohvriabi kriisiabi telefoni 116 006 (24/7), vaimse

tervise nõustamine 660 4500, Eluliin 6558 088 (eesti keeles), 655 5688 (vene keeles, 24/7 19–7), kiirabi 112 (24/7).

[Lisa kirjale lapsevanemate veebikoolitus](#), kus vaadatakse sama videot nagu koolis ning antakse juhiseid, kuidas võiks lapsevanem käituda, kui märkab depressiooni ja/või suitsiidi ohumärke.

4) Valmista ette oma esitlus

Virtuaalset SOS programmi tuleks läbida väikese rühmaga (mitte üle 25 õpilase). Nii jääb ruumi sisukaks aruteluks ning täiskasvanu saab selle õrna teema käsitlemist piisavalt jälgida. Osalejad peaksid mahtuma ära ühele ekraanile, et kõiki osalejaid oleks kergem jälgida.

- Vali keskkond, kus tahaksid programmi läbi viia (näiteks Zoom, Google Meet vms). On oluline, et õpilased saaksid osaleda kaamera ja mikrofoniga ning kasutada korralikult chat'i. [Kui vähegi võimalik, võiksid õpilased hoida kaameraid sees – nii saad paremini õpilastega suhelda ning jälgida nende reaktsioone](#). Kui kooli eeskirjad ei näe ette kaamerate kasutamist, kaalu alternatiivseid viise, kuidas saada õpilastega paremini ühendust, et jälgida nende ohutust. Kui lubatud, julgusta õpilasi kaamerat tööle panema kas või ainult programmi läbimise ajal.
- Katseta tehnikat. Harjuta ekraanijagamist, videolinkide jagamist *chat*'is, osalejate vaigistamist (*mute*), vaigistuse maha võtmist jne.
- Taga endale IT-tugi juhuks, kui internet tõrgub või tehnika veab alt.
- Võta endale keegi appi, kes aitaks *chat*'i ja kaameraid jälgida ning oleks valmis kohe reageerima, kui õpilane läheb endast välja. Vaata üle, et sul oleksid olemas parasjagu kehtivad lapsevanemate või hooldajate kontaktid.

5) Valmistu läbi viima virtuaalset programmi

Planeeri aeg, millal klassiga (kuni 25 õpilast) programmi läbi viia. Saada enne programmi õpilastele e-kiri, et nad teaksid, mida oodata. Leia üles õpilased, kelle kohta on teada, et neil võib olla suitsiidirisk või kes on kokku puutunud suitsiidikatse või lähedase kaotusega.

Kaalu nende õpilaste ja vanematega privaatset konsultatsiooni, et materjalid koos läbi vaadata või arutada, kas ja kuidas nad programmis osaleksid. Planeeri alternatiivne tund neile, kes ei osale programmis. Mõnele teismelisele võivad depressioon ja suitsiid olla äärmiselt tundlikud teemad. Ole valmis, et mõni õpilane võib vajada programmi ajal pausi (mõttele, kuidas võiks õpilane sellest õpetajale märku anda? Kuidas see paus välja näeks?). Uuri järele, mida pead protokoll järgi tegema, kui õpilase ühendus katkeb, ta logib välja või ei tule pärast videoklipi vaatamist tagasi vestluseruumi.

Planeeri tundi hoolikalt. Vaata läbi videoklipid, slaidid ja nendega kaasnevad arutelujuhised. Leia slaidide märkmetest (lisatud ka materjalidesse) abi küsimise tekst ja kohanda see oma koolile. Ole valmis kopeerima seda *chat*'i, et iga õpilane saaks selle omakorda endale kopeerida, ära täita ja saata kooli meiliaadressi kaudu tagasi läbiviijale.

6) Valmistu järeltegevuseks

Üks väga oluline osa planeerimisel on abi tagamine õpilastele, kes seda programmi läbimise järel soovivad. Varu endale aega, kui mõni õpilane soovib rääkida kohe pärast programmi. Et vajaminev koolipersonal oleks koolis kohal, planeeri programmi läbiviimine nii, et see ei jääks viimaseks tunniks, reedele ega täpselt enne koolivaheaega.

Kui sul on võimalik teha koostööd kohaliku vaimse tervise abi pakkujatega, pea koos nendega aru. Uuri noorte edasi suunamise võimalusi, kas ja kui palju teenus maksab ning kui pikad on

järjekorrad. Mõelge koos läbi, mida teha, kui õpilane kirjutab abisedelile, et soovib kellegagi rääkida, aga pärast ei saa temaga enam kontakti. Ole valmis, et lapsevanemad võivad pärast programmi helistada, et rääkida oma murest lapse pärast.

Enamik õpilasi, kes programmi läbimise järel abi paluvad, pole otseses kriisis. Ometi tuleb olla valmis ka kriisiks ja uurida välja, mida täpselt kooli eeskiri sellistel juhtudel ette näeb ja kust saab kohest abi.

MIDA SOSI ESITAMISE PÄEVAL SAMM-SAMMULT TEHA

Planeeri SOSi läbimiseks 90 minutit. Programmi videod on jagatud kolmeks, et õpilasi saaks kaasata ka vahepeal.

Videoklipid ja arutelujuhis:

- 1) Ava õpilaste slaidid ja kontrolli üle, et sul on märkmetesse salvestatud link, millel õpilased saavad vastata, kas ja kellega nad soovivad oma murest rääkida.
- 2) Jaga õpilastega oma ekraani ning anna lühiülevaade sellest, mis toimuma hakkab (näite leiad arutelujuhisest).
- 3) Kasuta *chat*'i, et jagada esimese videoklipi linki. Õpilased vajutavad lingile, mis avaneb teises aknas. Palu õpilastel vaadata videot ning pärast seda naasta.
- 4) Kasuta pärast igat klippi meie *Powerpoint*'i slide ja arutelujuhist, mille abil viia läbi arutelu.
- 5) Kasuta vajadusel platvormi *chat*'i funktsiooni, kus saab õpilastega privaatset kirjutada.

Soovitused:

- Ära ürita videoid oma arvutist mängida ja õpilastele ekraani jagada. Sedasi võivad videod olla halva kvaliteediga.
- Ära jaga videolinke õpilastele varem, sest nad võivad neid vaadata iseseisvalt ilma vajaliku järelvalve või toeta.
- Meenuta õpilastele, et nad vaigistaksid videot vaadates oma mikrofonid, aga jäta kaamerad tööle (nii saavad õpetajad neil diskreetselt silma peal hoida).
- Vaata järele, kui pikk on video, et oleksid valmis hetkeks, mil õpilased pärast video vaatamist virtuaalsesse klassiruumi naasevad.

Oluline muudatus programmi e-õppe versioonis:

E-õppes ei tehta depressiooni küsimustikku, sest õpilasi ei saa virtuaalselt samal ajal piisavalt jälgida ja toetada.

JÄRELTEGEVUS

Abi otsimine

Suitsiidiennetuse programmis julgustatakse õpilasi pöörduma abi saamiseks täiskasvanu poole. Kool peab abivajava noorega tegelema läbimõeldult. Tegevus peab olema efektiivne, koordineeritud ja ajastatud. Soovitame kontakteeruda abi soovivate noortega samal päeval. Kui see pole võimalik, tuleks neile öelda, millal on plaanis nendega ühendust võtta – nii on nende ootused realistlikud. Kiirelt abi vajav õpilane tuleb aidata kohe kooli vaimse tervise spetsialisti juurde.

Lapsevanemate kaasamine

Alaealise õpilase vanemaid tuleb kaasata igal sammul. Koolipsühholoog osutab lastele teenuseid reeglina lapsevanema või hooldaja informeeritud nõusolekul. Erandiks on olukorras, mil nõusolek ei ole enne teenuseosutamist võimalik või vajalik. Sellised on näiteks kriisisituatsioonid, kus õpilane on ohtlik enesele või teistele, või kui vanema informeerimine võib kahjustada lapse heaolu. Võtke palun ühendust lastekaitse või politseiga, kui arvate, et lapsevanemad võivad lapse heaolu ohustada.

Nipp:

Iga õpilase kohta tuleb dokumenteerida, kas ta on saanud vajalikku abi ja kas kool peaks veel midagi tema jaoks tegema. Meie pakutud materjalidest leiab näidise, kuidas dokumenteerida järeltegevust (kõne lapsevanemale, edasisuunamine, kooli järgmised sammud jne).

Kõik materjalid saadetakse teile e-kirjaga. Kõik küsimused programmi kohta on oodatud aadressil tiu.sikemae@sotsiaalkindlustusamet.ee.