

# SOS - Suitsiidi Ohu Signaalid

## JUHEND LÄHIÖPPES PROGRAMMI EDASTAMISEKS

**Pandeemia tõttu** on SOS Suitsiidi Ohu Signaale kohandatud ka kaugõppes edastamiseks. Soovitame viia SOSi läbi pigem lähiõppes, ent kui see pole võimalik, kasutage selle juhendi asemel kaugõppe juhendit.

SOS programm on disainitud, et anda teadmisi õpilastele, lapsevanematele ja koolipersonalile suitsiidiennetusest. Juhend kirjeldab samm-sammult, kuidas programmi kõigile osapooltele ette valmistada ja seejärel edastada. On äärmiselt oluline, et eelnevalt oleks läbi mõeldud, kuidas programmist teatada, seda edastada ja vajadusel reageerida.

Juhend põhineb USAs koostatud SOS Signs of Suicide programmi uuringutel, oma ala parimatel suitsiidiennetuse tavadel ja õppetundidel, mis on saanud tuhandete USA koolide osalemisest SOS programmis enam kui 15 aasta jooksul. Siiski tuleb igal koolil suitsiidiennetust planeerides arvestada just enda vajaduste ja vahenditega.

Kui teie kool on lähiajal kokku puutunud suitsiidi või muu raske psühholoogilise traumaga, võtke palun ühendust Tiiu Sikemäega aadressil [tiiu.sikemae@sotsiaalkindlustusamet.ee](mailto:tiiu.sikemae@sotsiaalkindlustusamet.ee), et arutada, kas ja kuidas programmi läbi viia.

## ETTEVALMISTUS

### 1) Uuenda või loo õpilase ohutuse tagamise plaan.

Plaani tuleb kirja panna täpsed sammud, mida koolipersonal ette võtab, kui avastab, et õpilane võib olla suitsiidne. Plaani märgitakse, kuidas õpilasi ohu eest hoida, koolis vaimse tervisega tegeleva inimese kontaktid ning ühiselamu olemasolul info, mida teha, kui seal viibima pidav õpilane ei ole seal. Uuendatud või loodud plaanist tuleb teada anda ka ülejäänud koolipersonalile, et ka nemad teaks, kuidas hädaolukorras käituda. Näidise õpilase ohutuse tagamise plaanist saab meilt.

Vaata üle, et teil on lapsevanemate või hooldajate kehtivad kontaktid. Koosta täpsed sammud, kuidas kaugõppe ajal vajadusel lapsevanema või hooldajaga ühendust saada.

### 2) Koolipersonali koolitus

SOS programm julgustab õpilasi usaldusväärselt täiskasvanult abi küsima. Täiskasvanutel tuleb läbida suitsiidi ennetuskoolitus, et nad oskaksid vastata õpilaste vajadustele. Õpetajate koolitamine on eriti oluline, sest nende kontakt õpilastega võimaldab kõige paremini avastada suitsiidiohus õpilast.

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

### 3) Lapsevanemate kaasamine

Saada lapsevanematele või hooldajatele e-kiri (näidisversiooni saad meilt). Seleta, miks soovid pakkuda õpilastele suitsiidiennetuse programmi. Lisa kooli või piirkonna vaimse tervise abisaamise number, samuti üleriigilised võimalused nagu lasteabi *chat* aadressil

lasteabi.ee ja number 116 111 (24/7), peaasi.ee, lahendus.net, ohvriabi kriisiabinumber 116 006 (24/7), Vaimse tervise nõustamine 660 4500, Eluliin 6558 088 (eesti keel), 655 5688 (vene keel) (iga päev kl 19–7), kiirabi 112 (24/7).

[Lisa kirjale lapsevanemate veebikoolitus](#), kus vaadatakse sama videot, mida õpilastega kooliski. Samuti antakse seal juhiseid, kuidas võiks lapsevanem käituda, kui märkab depressiooni ja/või suitsiidi ohumärke.

#### 4) Valmistu esitluseks

SOS programmi tuleb läbida väikese rühmaga (mitte üle 25 õpilase). Kui soovid programmi kaasata rohkem klasse, tee seda klasside kaupa. Nii jääb võimalus sisukaks aruteluks ning täiskasvanu saab jälgida tundliku teema käsitlemist. Kui võimalik, võta appi lisaõpetaja, kes aitab arutelu läbi viia ning toetab vajadusel õpilasi.

- Mõttele läbi, kuidas jälgida noorte emotsioone, kui tuleb kanda maske, ning kuidas see mõjutab arutelu.
- Teavita õpilasi kindlasti, kuidas vaimse tervise spetsialistiga kontakti saada, kui piirangute tõttu on tehtud muudatusi.
- Mõttele läbi, mida teha õpilastega:
  - kes ei soovi programmis osaleda;
  - kes soovivad programmi ajal või pärast seda kellegagi rääkida;
  - kellele programm on liiast ning kes soovivad sel ajal pausi võtta.

#### 5) Valmista programm ette

Planeeri aeg, millal klassiga programm läbi viia. Saada enne programmi õpilastele e-kiri, et nad teaksid, mida oodata.

Tee kindlaks õpilased, kelle kohta on teada, et nad võivad olla suitsiidiriskiga või on nad kokku puutunud suitsiidikatse või lähedase kaotusega. Kaalu nende õpilaste ja vanematega privaatset konsultatsiooni, et materjalid läbi vaadata või arutada, kas ja kuidas nad programmis osaleda võiksid. Planeeri alternatiivne tegevus neile, kes programmis osaleda ei soovi.

Mõne teismelise jaoks võivad depressioon ja suitsiid olla väga tundlikud teemad. Ole valmis, et mõni õpilane võib vajada programmi ajal pausi (mõttele ka sellele, kuidas õpilane sellest õpetajale märku võiks anda ning milline see paus välja näha võiks). Tee kindlaks, mida peaksid tegema, kui tunned, et õpilane võib olla ohus.

Planeeri oma tundi, vaadates läbi videoklipid, slaidid ja nendega kaasnevad juhised arutelule.

#### 6) Valmistu järeltegevuseks

Planeerimisel on väga oluline tagada abi õpilastele, kes seda soovivad. Varu endale aega juhiks, kui mõni õpilane soovib vahetult pärast programmi vestelda. Et vajalik koolipersonal oleks koolis kohal, planeeri programm nii, et see ei jää viimaseks tunniks, reedele ega enne koolivaheaega.

Pea võimalusel aru kohalike vaimse tervise abi pakkujatega. Uuri võimalust saata noored nende juurde edasi, samuti kas ja kui palju teenus maksab ning kui pikad on järjekorrad. Mõttele läbi, mida teha, kui õpilane abisoovi sedelil ütleb, et soovib kellegagi rääkida, aga hiljem ei saa temaga enam kontakti. Ole valmis, et lapsevanemad võivad pärast programmi helistada, et arutada muret lapse pärast.

Enamik õpilasi, kes programmi läbimise järel abi paluvad, ei pruugi olla otseselt kriisis. Ometi tuleb selleks valmis olla ja uurida välja, mida kooli eeskiri sellistel juhtudel ette näeb ja kust saada kiiresti abi.

## SAMM SAMMULT, MIDA TEHA SOS KOOLITUSE PÄEVAL

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

Videoklipid ja arutelu juhised:

- 1) ava õpilastele mõeldud slaidid ja jaga neid õpilastega;
- 2) anna õpilastele lühiülevaade sellest, mis toimuma hakkab (näite leiad arutelujuhisest);
- 3) näita videoklippe, kasutades selleks slaidide märkmetes olevaid linke;
- 4) arutelu läbiviimiseks kasuta pärast iga klippi meie Powerpoint slide ja arutelujuhist.

### Depressiooni sõeltest

Pärast kolme videot ja arutelusid täidavad õpilased depressiooni sõeltesti.

#### Näide, kuidas depressiooni sõeltesti sisse juhatada:

„Ma jagan teile laiali depressiooni küsimustikud. Need juhivad tähelepanu erinevatele depressiooni sümptomitele ning aitavad hinnata selle taset.

Testi tulemust ei saa kindlasti võtta kui diagnoosi. Kui oled mures mõne küsimuse või vastuse pärast, siis palun tule ja aruta seda minuga enne lahkumist.“

Küsimustikku täites õpivad noored tundma depressiooni sümptomeid, mis aitab neil iseseisvalt hinnata enda depressiivsuse taset, mõista seeläbi paremini iseennast ja vajadust abi otsida.

- 1) Õpilased täidavad küsimustiku.
- 2) Õpilased kasutavad lehe pöördel olevat hindamisjuhiseid, et välja selgitada oma depressiivsuse tase.
- 3) Arutage, mida erinevad skoorid tähendavad ja mida nende korral teha.
- 4) Soovita õpilastel pöörduda koolipsühholoogi poole, kui nende depressioonitesti tulemus andis selleks põhjust, samuti kui nad on mures enda või sõbra pärast.
- 5) Jaga õpilastele selget infot psühholoogide kohta, kes on vabad õpilastega rääkima (kes, millal ja kus).

### Abisoovi sedelid

Pärast programmi täidavad kõik õpilased sedeli, kuhu märgitakse kas, kellega ja millal soovivad nad rääkida enda või sõbra murest. Iga õpilane (ka see, kes ei soovi kellegagi rääkida) paneb enda kokkuvolditud sedeli ühisesse ümbrikusse, mis suletakse ning edastatakse kohe pärast programmi koolipsühholoogile.

# JÄRELTEGEVUS

## Abiotsingud

Suitsiidiennetuse programmis julgustatakse õpilasi pöörduma abisaamiseks täiskasvanute poole. Kool peab abivajava noorega tegelema läbimõeldult. Tegevus peab olema tõhus, koordineeritud ja ajastatud. Soovitame võtta abisoovijatega ühendust kohe samal päeval. Kui see pole võimalik, tuleb neile teada anda, millal plaanitakse nendega ühendust võtta, et nende ootused oleksid realistlikud. Kiiret abi vajav õpilane peab pääsema kohe kooli vaimse tervise spetsialisti juurde.

## Lapsevanemate kaasamine

Alaealise õpilase lapsevanemaid tuleb kaasata igal sammul. Koolipsühholoog osutab lastele teenuseid reeglina lapsevanema või eestkostja informeeritud nõusolekul. Erandiks on olukorrad, mil nõusolek pole enne teenuseosutamist võimalik või vajalik, näiteks kriisisituatsioonid, kus õpilane on ohtlik enesele või teistele, või olukord võib kahjustada lapse heaolu. Kui arvad, et lapsevanem võib lapse heaolu ohustada, võta ühendust lastekaitse või politseiga.

### Soovitus:

Iga õpilase kohta on oluline dokumenteerida, kas ta on saanud vajalikku abi ja kas kool peaks tema jaoks veel midagi tegema.

Kõik materjalid saadetakse teile e-mailiga. Kõik küsimused programmi kohta on oodatud aadressil [tiu.sikemae@sotsiaalkindlustusamet.ee](mailto:tiu.sikemae@sotsiaalkindlustusamet.ee).