



peaasi.ee

Vaimse tervise toetamine ja
suitsiidiennetus koolides

SOS programm

Suitsiidi Ohu Signaalid

Marit Kannelmäe-Geerts ja Anna-Liisa Leppik
MTÜ Peaasjad

Millest me
räägime?



Suitsiidi Ohu Signaalid

**Taustainfo SOS programmi
seminariks**

Vaimne tervis ja heaolu koolis

SOS programmist

VAIMSET TERVIST JA HEAOLU TOETAV HARIDUS

Meie heaolu ja vaimse tervise parimaks prognoosijaks on meie “suhtetervis” ehk oskus luua ja hoida suhteid ning **meie keskkondade** võime pakkuda turvalisi suhteid (pere, lasteaed/kool, kogukond).

Heaolu haridusasutuses on seotud (kooli)elukvaliteediga: õppimiskeskkond, lugupidav õhkkond ja head suhted – nii õppijate omavahel kui ka õppijate ja õpetajate ning õpetajate endi vahel.

Õpi- ja käitumisraskused ning paljud teised vaimse tervisega seotud mured on seotud rea tingimuste ja teguritega lapsi ja noori ümbritsevates **keskkondades ja olukordades**. Heaolu ja turvalisus on aga otseselt seotud motivatsiooniga õppida ja ka õpitulemustega.

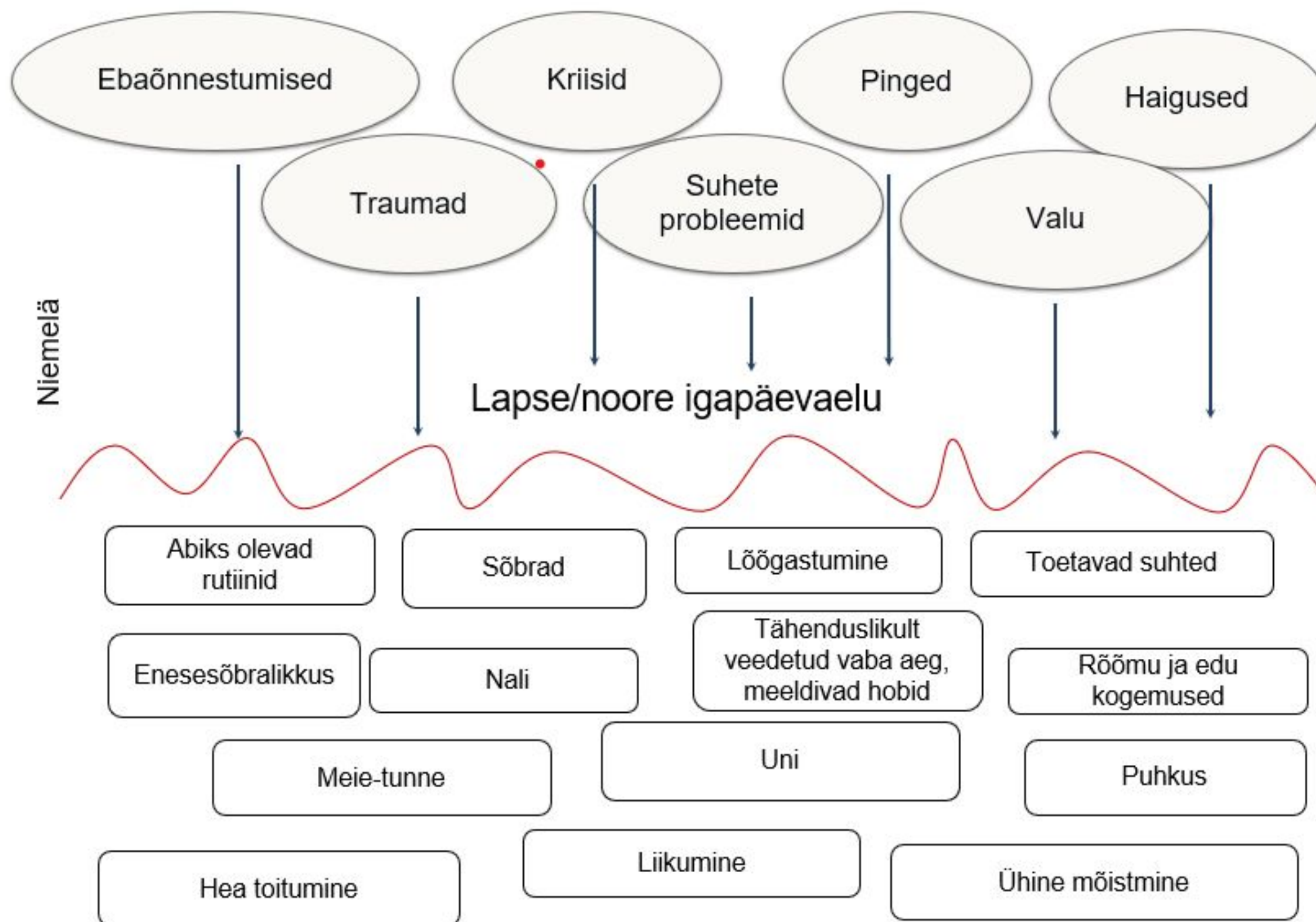
Noored tunnevad ärevust, depressiooni, kurnatust, üksindust ja seda, et nad ei ole piisavad.

Vaimse tervise häirete sümptomeid rohkem tüdrukutel.
Riskikäitumist rohkem noormeestel.

Ennastvigastavat käitumist 22,8% kõigist vastanutest, kõige kõrgem oli näitaja 15+ a tüdrukute seas — selles vanuserühmas oli ennast tahtlikult vigastanud 41,2% vastanutest.

Individuealsele vestlusele tullakse pigem teemadega enda siseilma kohta (nt enesekuvand, sooritusvõimekus, kuuluvus, toimetulek ja klassikalised ärevad mõtted/mured).

RISKID & KAITSEFAKTORID



MIDA SAAB TEHA KOOL?

Vaimset tervist ja heaolu toetav **keskkond** ja **suhted** nii õpilastele kui õpetajatele

Õpetajate heaolu <https://peaasi.ee/opetaja-heaolu-videod/>

Sotsiaal-emotsionaalne pädevus õpetajatel ja õpilastel (teadmised, oskused, hoiakud)
<https://peaasi.ee/sep-kursus/>

Erisusi, mitmekesisust ja traumasid **mõistev ning arvestav praktika**

Vaimse tervise ja heaolu teemad/oskused läbivalt

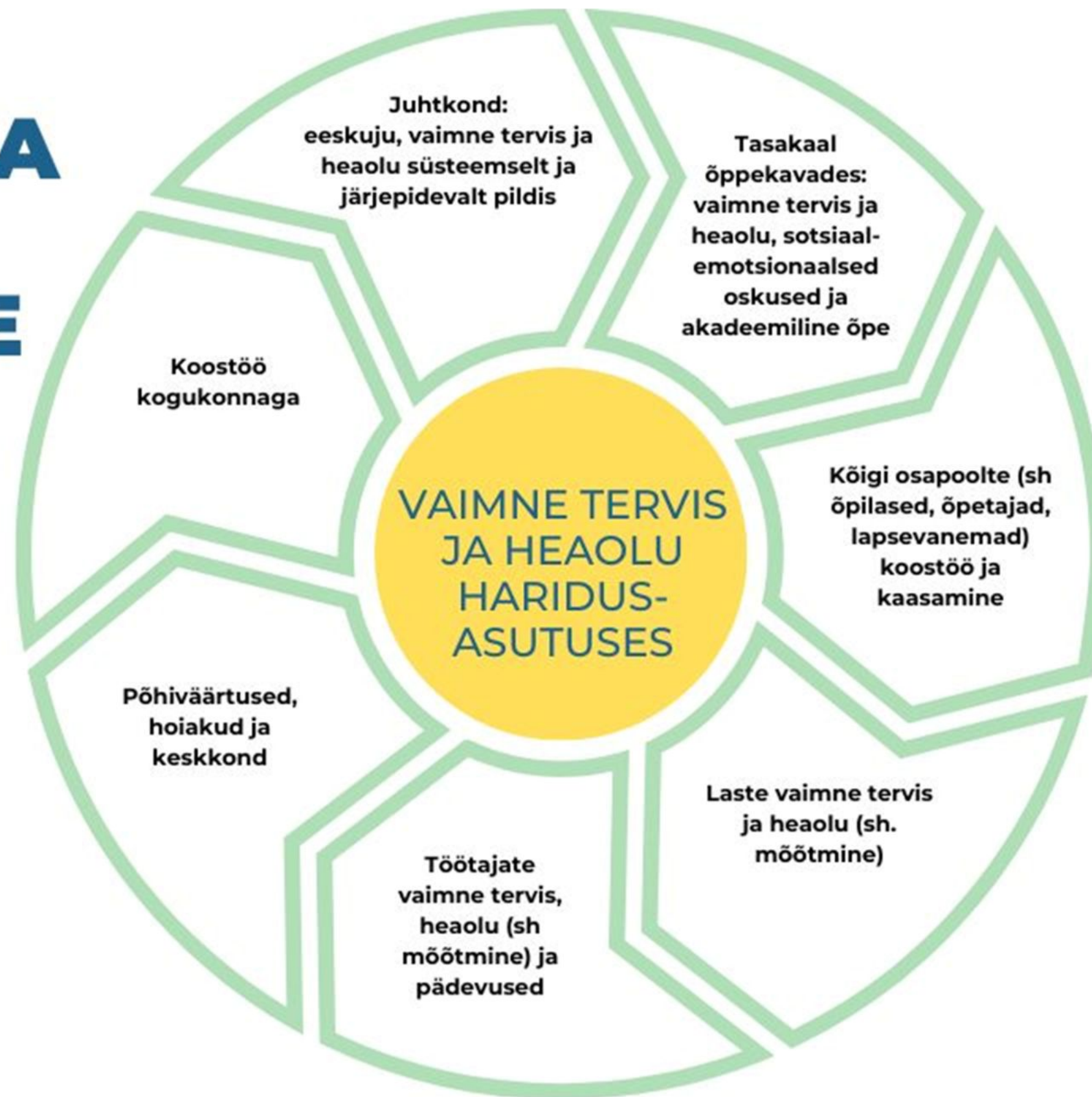
Läbimõeldud ennetustegevused (universaalsed, valikulised ja näidustatud);

Vaimse tervise hoidmise, märkamise ja toetamise ülesanne ei ole ainult koolipsühholoogil (nt vaimse tervise esmaabi)

Töö kogukonnaga (vanemate kaasamine)

Kriisiplaanid! [Rajaleidja juhis.](#)

VAIMSE TERVISE JA HEAOLU JUHTIMISE MUDEL





Tõenduspõhine **suitsiidiennetusprogramm** koolinoortele.
Eestis testitud gümnaasiumis.

Eesmärk:

- Vähendada suitsiide ja suitsiidikatseid
- Vähendada häbimärgistamist ja tõsta teadlikkust vaimse tervise teemadel
- Julgustada abi otsima või abivajajat abini suunama

Läbivalt **ACT** / TEGUTSE põhimõte:

- **A**cknowledge ehk teadvusta, anna teada
- **C**are ehk hooli
- **T**ell ehk räägi

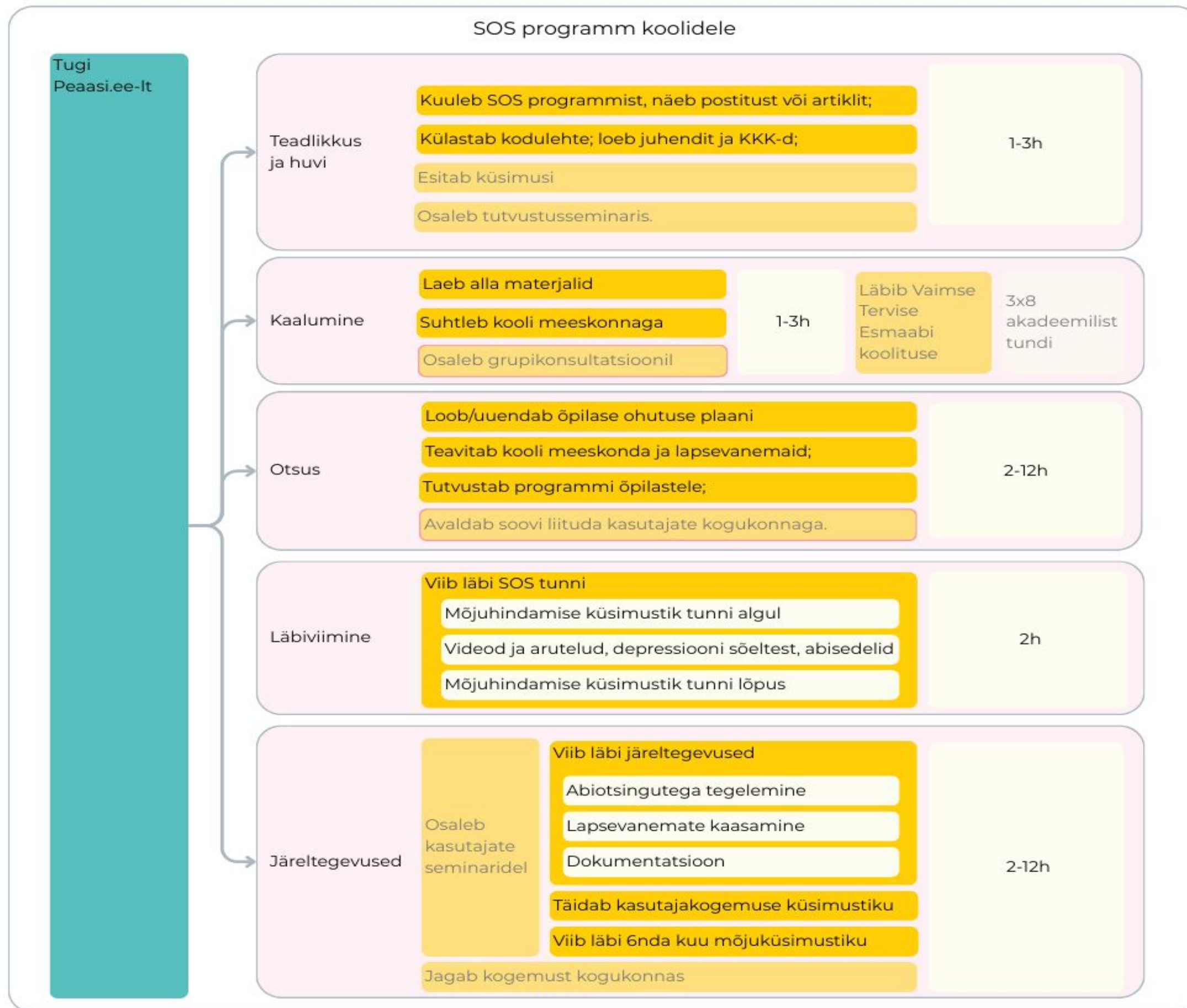
Depressiooniküsimustik ja märguandmise võimalus noortele.

Vanemate ja õpetajate teadlikkuse tõstmine.

Ohutuse tagamise plaan koolile.



SOS KASUTAJA TEEKOND



SOS – *Signs of Suicide* – mille tõhususe kohta on leitud korduvalt positiivseid tulemusi (Aseltine, 2003; Aseltine & DeMartino, 2004; Aseltine et al., 2007; Schilling et al., 2014, 2016).

Brann jt (2021) meta-analüüsis käsitleti mitmeid koolipõhiseid suitsiidiennetusprogramme, millest SOS – *Signs of Suicide* – oli üks enim uuritud.

Alates sügisest 2025 soovime koguda rohkem andmeid selle kohta, milline on Eestis kohandatud programmi mõju õpilastele.

- Teadmised suitsidaalsuse ja depressiooni kohta
- Suhtumine depressiooni ja suitsidaalsusesse
- Abi otsimise käitumine
- Suitsidaalne käitumine

Lisame lähitulevikus materjalidesse vastavad veebilingid. Murekoht on tunni pikkus.

Lisaks soovime koguda läbiviijatelt tagasisidet. Rohkem infot saab samuti olema tulevikumaterjalides.

Seda kõike selleks, et programmi tõhusamaks ja kasutajasõbralikumaks muuta.

**Peahea
lühisekkumine**
noortele vanuses
12-26

Tutvustav PDF

<https://peaasi.ee/peahea/>

**Tasuta
e-nõustamine**
kõigile

<https://noustamine.peaasi.ee/>

SOS programmi
info ja
materjalid

<https://peaasi.ee/sos-programm/>

**Õpetajate
uudiskiri**

[Liitu uudiskirjaga](#)

Mõnusat õhtut ja kohtumiseni!

Aitäh!

