

Peahea noortenõustamine



- **Loomisaasta:** 2012 (Austraalia), 2023 (Eesti)
- **Sihtgrupp:** varane murdeiga (11-15 a), varane täiskasvanuiga (19-25 a)
- **Elluviimise keskkond:** tervishoiusüsteem, veebikeskkond
- **Elluviijad:** väljaõppega spetsialistid, kes on läbinud täiendkoolituse
- **Ennetustegevus sisaldab:** täiendusõpet, juhendmaterjale ja supervisiooni nõustajatele, õppematerjale osalejale, individuaalseid nõustamiskohtumisi, efektiivsuse seiret
- **Ennetustasand:** näidustatud ennetus, teisene ennetus
- **Märksõnad:** vaimse tervise probleemide ennetus

- **Eesmärk:** toetada 12–26-aastaseid kergemate kuni mõõdukate vaimse tervise probleemidega noori ning ennetada vaimse tervise probleemide süvenemist
- **Läbis Ennetuse teadusnõukogu hindamise:**
2024

- ● [Esmased tulemusnäitajad](#)
- ● [Teisesed tulemusnäitajad](#)
- ● [Info teistes andmebaasides](#)

Soovitud esmane mõju on **psühholoogilise distressi, sh ärevuse ja depressiivsete sümptomite vähenemine**. Esmase tulemusnäitaja* hindamisel toetutakse enesekohastele hinnangutele kuni 6 kuud pärast tegevuse lõpetamist.

- ● Neli uuringut, sh [Eestis elluviidud uuring](#) näitasid, et ennetustegevuses osalenute **psühholoogiline distress väheneb ajas oluliselt**. Kaks uuringut näitas ligikaudu 1/3 osalejate seas olulist distressi vähenemist, poolte osalejate seas muutust ei nähtud ja ligikaudu 10% osalejate psühholoogiline distress suurenes ajas.
- ● [Eestis elluviidud uuring](#) näitas **depressiooni ja üldistunud ärevuse olulist vähenemist**, võrreldes eelhindamise tulemustega.

*Esmane tulemusnäitaja on ennetustegevuse mõju või toime uuringu peamine tulemusnäitaja.

Soovitud teisene mõju on **vaimse tervise häire riski vähenemine, elukvaliteedi, sotsiaalse ja ametialase toimetuleku paranemine**. Teiseste tulemusnäitajate* hindamisel toetutakse enesekohastele hinnangutele kuni 6 kuud pärast tegevuse lõpetamist.

- ● Kolm uuringut on näinud positiivset mõju **vaimse tervise häire riski vähenemisele**. Ühele uuringule tuginedes on tulemused ajas püsivad üldistunud ärevuse ja sotsiaalsoofoobia riski vähenemisel, aga mitte depressiooni ja uneprobleemide riski vähenemisel.
- ● Üks uuring näitas ligikaudu **poolte osalejate elukvaliteedi ja 1/3 osalejate sotsiaalse ja ametialase toimetuleku** paranemist.

*Teisene tulemusnäitaja on muu tulemusnäitaja, mille vastu huvi tuntakse.

Ennetustegevuse tase teistes andmebaasides ei ole hinnatud.

Ettepanekud uurimiseks: mõelda läbi, **kuidas suurendada tegevuse järgsel hindamisel osalevate noorte arvu**, kasutades kutse edastamiseks sobivaid suhtluskanaleid. Võrrelda ootejärjekorras ja tegevuses osalenute tulemusi, et **mõista tegevuse mõju vaimse tervise näitajatele**. Võrrelda eri moodulites osalenud sarnaste eeltulemustega osalejate järeltulemusi. Samuti võrrelda samades moodulites osalenud erisuguste eeltulemustega osalejate järeltulemusi. See aitab mõista, **kellele ja millistest lahendustest on kasu kõige enam. Koondada kokku osalejatelt kogutavad andmed**, et teha usaldusväärsemaid ja üldistatavamaid järeldusi.

Ettepanekud kasutamiseks: **Ennetuse teadusnõukogu** soovitab ennetustegevust **Eestis kasutada ja koguda juurde andmeid tegevuse mõju kohta**. Teha kindlaks **riskirühm, kes tegevusest kasu ei saa** ja suunata nad sobivamale teenusele.
