

SOS Signs of Suicide



- **Loomisaasta:** 2001 (USA), 2022 (Eesti)
- **Sihtgrupp:** murdeiga (16-19 a), varane täiskasvanuiga (19-25 a)
- **Elluviimise keskkond:** haridusasutus
- **Elluviijad:** ettevalmistusega haridusasutuse meeskond
- **Ennetustegevus sisaldab:** täiendusõpet, juhend-, info- ja õppematerjale kooli töötajatele, lapsevanematele ja noortele, abivajavate noortega tegelemist, hindamist
- **Ennetustasand:** universaalne ennetus
- **Märksõnad:** riskikäitumise ennetus, vaimse tervise probleemide ennetus

- **Eesmärk:** vähendada suitsiidi ja suitsiidikatsete sagedust laste ja noorukite hulgas, suurendades õpilaste teadmisi ja arendades kohasemat käitumist, julgustades abi otsima nii enda kui ka sõbra murede korral ning vähendades vaimse tervise probleemidega seotud stigmat
- **Läbis Ennetuse teadusnõukogu hindamise:**
2025

Ennetustegevuse veebileht:

[SOS programm](#)

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

Soovitud esmane mõju on **suitsidaalse käitumise muutus** (sh suitsiidikavatsused, -mõtted ja -katsed), milleni soovitakse jõuda teadmiste kasvu, hoiakute muutuse ja abiotsimise suurenemise abil. Esmaste tulemusnäitajate* hindamisel toetutakse eneseraporteeritud hinnangutele kuni 3 kuud pärast tegevuse lõpetamist.

- ● Kuus üksikuuringut, sh Eestis ellu viidud uuring, näitasid, et ennetustegevus suurendab **õpilaste teadlikkust depressiooni ja suitsiidiriski märkidest**
- ● Neli üksikuuringut kuuest leidsid, et tegevus muudab **hoiakuid vaimse tervise abi otsimise suhtes positiivsemaks** ja vähendab vaimse tervise probleemide stigmat. Kaks üksikuuringut mõju ei täheldanud.—
- ● Üksikuuringud (5), sh üks Eestis ellu viidud uuring, **ei ole näidanud ennetustegevuse statistiliselt olulist mõju suitsiidimõtete vähenemisele.**
- ● Üksikuuringute (5) tulemused suitsiidikatsete kohta on olnud vastuolulised – ennetustegevuse läbimise järel pole nähtud selget ja püsivat vähenemist osalejate suitsiidikatsetes.
- ● Neli üksikuuringut **pole täheldanud mõju endale või teistele abi otsimisele**

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

Soovitud teisene mõju on depressiooniriski ja lootusetuse vähenemine ja toimetulekustrateegiate paranemine. Teiseseid tulemusnäitajaid* **pole varasemalt süsteemselt hinnatud või pole nähtud programmis osalemise statistiliselt olulist mõju.** Samuti pole teada, kas tegevus mõjutab teisi suitsidaalse käitumisega

seotud riskitegureid, nt madalat enesetõhusust, enesehinnangut ja sotsiaalset isolatsiooni.

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

Ennetustegevuse tase teistes andmebaasides**

- ● [Results First Clearinghouse Database](#): *Mixed effects* (kvaliteetsed uuringud näitasid, et programmi mõju ei olnud järjekindel. Leiti nii positiivseid tulemusi kui ka olukordi, kus mõju puudus või oli hoopis negatiivne. Mitmes uuringus, mille tegi sama hindaja, ilmnes tegevuse lühiajaline mõju depressiooni ja suitsiidiga seotud teadmiste ning hoiakute paranemisele, samuti mõningane mõju suitsiidikatsetele.)

**Iga andmebaas kasutab erisugust hindamissüsteemi ja tasemeid.

Ettepanekud uurimiseks:

- ● **Sõnastada selgelt ennetustegevuse esmane mõju**, peamised tulemusnäitajad ja nende hindamisvahendid. Sõltuvalt tulemusnäitajatest võib vaja minna täiendavaid hindamisvahendeid.
- ● Koguda andmeid tegevuse **rakendatavuse kohta**.
- ● Kohandada mõju hindamiseks vajalikud **hindamisvahendid Eesti oludele ja valideerida vahendite sobivust**.
- ● Hinnata programmi sobivust Eesti kontekstis **nooremate õpilaste seas**.
- ● Plaanida **juhuslikustatud kontrollitud uuring** ja koguda andmeid enne tegevuse elluviimist, pärast tegevuse lõpetamist ning 3–6 kuu möödudes tegevuse lõpetamisest. Hinnata tegevuse mõju kõigi õpilaste, ja ka kõrge riskiga õpilaste seas.
- ● Kaaluda SOS programmi **kulutõhususe hindamist**.

Ettepanekud kasutamiseks:

- ● [Ennetuse teadusnõukogu](#) soovib tegevuse kasutamisel võtta arvesse, et **mõju tõendatus on praeguste uuringute põhjal ebaühtlane**. Tegevuse elluviimisel tuleb koguda juurde andmeid kavakohasuse ja mõju kohta, enne kättesaadavuse laiendamist tuleb ennetustegevust uurida põhjalikumalt.
- ● Elluviimisel **tuleb järgida juhiseid**, vähendamaks riski, et abi vajavad noored jäävad toeta ja nende lootusetus süveneb. Enne alustamist tuleb veenduda, et **kõik vajalikud ettevalmistused on tehtud**, sealhulgas on olemas plaan ja valmisolek pakkuda lisatuge noortele, kes seda võivad vajada.
- ● Tegevuse elluviimise tuleb **kaasata kooli tugimeeskonna liige** (nt sotsiaal- või eripedagoog, koolipsühholoog), et vähendada riski stigmatiseerivaks suhtumiseks või individuaalseks haavatavuseks, mis ei pruugi toetada soovitud eesmärkide saavutamist.
- ● Pakkuda elluvijatele supervisioone ja pikemat täiendusõpet programmi **elluviimise kvaliteedi tagamiseks**.