



## Depressiooni ennetamine ja teadlikkuse tõstmine võrgustikutöö kaudu

### ÜLEVAADE

PREDI-NU on Euroopa teismeliste ja noorte täiskasvanute depressiooni ennetav ja vaimset tervist edendav programm, mille eesmärgiks on vaimse tervise edendamine ja depressiooni ning suitsidaalsuse ennetamine võrgustikutöö kaudu. Peamine eesmärk on kerge või mõõduka depressiooniga teismeliste ja noorte täiskasvanute jaoks loodava internetipõhise juhendatud eneseabi programmi teostatavuse ning vastuvõetavuse hindamine. PREDI-NU projekti finantseerib Euroopa Komisjon, Euroopa Liidu Terviseprogramm. Projekt algas septembris 2011. aastal ja lõpeb augustis 2014. aastal.

### PROJEKTI TAUST

PREDI-NU tugineb kahele Euroopa Liidu poolt finantseeritud ja rahvusvaheliselt tunnustatud depressiooni ja suitsidaalsuse ennetamise projektidele:

- Euroopa allianss depressiooni vastu (EAAD)  
[www.eaad.eu](http://www.eaad.eu)
- Optimeeritud suitsiidipreventsiooni programmid ja nende rakendamine Euroopas (OSPI-Europe)  
[www.ospi-europe.com](http://www.ospi-europe.com)

Tõendus põhine ja mitmetasandiline suitsiidi ennetamise kontseptsioon kujunes välja tänu eelnevalt nimetatud projektidele. See andis tugeva aluse, mille abil arendada võimalusi innovatiivseteks IKT sekkumisteks.

### EESMÄRGID

- Tõendus põhiste sekkumiste ja parima praktika näidete põhjal arendada välja internetipõhise juhendatud eneseabi programm kerge või mõõduka depressiooniga noortele (15-24) ja täiskasvanutele (25+).
- Depressioonist ja suitsidaalsusest teadlikkust tõstva mitmekülgse veebilehe koostamine üheksas erinevas keeles.
- PREDI-NU kontseptsiooni rakendamine ja hindamine standardiseeritud metodikast lähtudes kuues Euroopa riigis, sealhulgas internetipõhise juhendatud eneseabi programmi rakendamine ja koolituste läbiviimine depressioonist teadlikkuse tõstmiseks tervisespetsialistide seas.
- Eneseabi programmi kvaliteedi ja vastuvõetavuse süstemaatiline hindamine selle laiema rakendamise võimaldamiseks hea praktika standardmudelina.

### PARTNERID

- Leipzigi Ülikool – SAKSAMAA
- Riiklik Suitsiidiuuringute Sihtasutus – IIRIMAA
- GABO:mi Gesellschaft für Ablauforganisation :milliarium mbh & Co. KG – SAKSAMAA
- Leuveni Katoliiklik Ülikool LUCAS – BELGIA
- Vaimse Tervise Ühing - pro mente tirol – AUSTRIA
- Semmelweisi Ülikool, Käitumisteaduste Instituut Budapest – UNGARI
- Tervisepsühholoogia Uurimiskeskus – BULGAARIA
- Eesti-Rootsi Vaimse Tervise ja Suitsidoloogia Instituut – EESTI
- Lissaboni Ülikool NOVA - PORTUGAL
- Stirlingi Ülikool – UK
- Fundacio Privada Institut de Recerca de l'Hospital de la Santa Creu I Sant Pau – HISPANIA
- Centre de Recherche Public Santé - LUXEMBOURG

### PROJEKTI VEEBILEHT

- Mitmekeelne PREDI-NU kodulehekülg ja eneseabi programm on internetis kättesaadav alates 1. novembrist 2012: [www.iFight-depression.com](http://www.iFight-depression.com).
- Uuringusse kaasatud saavad eneseabi programmile juurdepääsuks kasutajanime ja parooli. Eneseabi programm koosneb erinevatest moodulitest, mida osalejad saavad täita neile sobival ajal.
- PREDI-NU projekti veebileht ([www.prednu.eu](http://www.prednu.eu)) on avatud ja ligipääsetav. Infolehte saab lugeda veebilehe kaudu.

### PROJEKTI VÄLJUNDID

- Depressiooniga noorte ja täiskasvanute võimalused abi ja toetuse saamiseks suurenevad
- Tulemuste levitamine üle Euroopa läbi üheksas erinevas keeles oleva veebilehekülje
- Teismeliste ja noorte täiskasvanutega töötavates spetsialistide võrgustikes paranevad teadmised ja oskused, et depressiooni sümptomeid aegsasti märgata ja efektiivset abi pakkuda.



### TÄNUAVALDUSED

PREDI-NU projekti läbiviimist Eestis on rahastanud Euroopa Komisjoni Terviseprogramm 2008-2013 ja Eesti Vabariigi Sotsiaalministeerium.



European Commission