



Uimastiennetus Eestis

Mis töötab ennetuses?

Uimastiennetuse eesmärgiks on ära hoida või edasi lükata uimastite (alkoholi, tubakatoodete ja narkootikumide) tarvitamist. Toimiv ennetus sisaldab endas eeskätt laste ja noorte arengu, kaasatuse ja heaolu toetamist perekondades, haridusasutustes, kogukonnas ja ühiskonnas tervikuna ja toimub juba enne riskikäitumise algust.

Rahvusvahelised uimastiennetusstandardid (2018)¹ toovad välja tõhusad ja ebatõhusad ennetusmeetmed. Efektiiwsed ennetustegevused on näiteks:

- 👍 vanemlike oskuste arendamine,
- 👍 laste sotsiaalsete ja enesekohaste oskuste arendamine ja keskkonna kujundamine haridusasutustes (näiteks ühised väärtused ja kokkulepped),
- 👍 keskkonna kujundamine kogukonnas ja ühiskonnas (näiteks alkoholi- ja tubakapoliitika, millega mõjutatakse hinna- ja maksupoliitikat, piiratakse ainete kättesaadavust ja reklaami).

Uuringute põhjal on ebatõhusad:

- 🗨️ juhuslikud narkotestimised koolides (Eestis võib tõmmata paralleele varasemalt rakendatud „koer koolis“ tegevusega),
- 🗨️ ühekordsete loengute läbiviimine ja spetsiifilise info jagamine (sh erinevate ainete ja nende tarvitamisega seotud vahendite tutvustamine),
- 🗨️ laste hirmutamine ja šokeerimine (nt pildid halvasti lõppenud pidudest),
- 🗨️ endiste uimastisõltlaste kogemuste jagamine noorte seas.



Ainult teadmiste jagamine, hirmutamine või teised ühekordsed tegevused ei vähenda uimastite tarvitamise tõenäosust ja võivad riskide võtmist hoopis suurendada.

Koolipõhine uimastiennetus

Koolipõhise ennetustööga saab toetada laste arengut ja edasijõudmist koolis ning ennetada käitumis- ja terviseprobleemide teket.

Toimiv koolipõhine ennetus peab tegelema kolme valdkonnaga:

- 1 õppekavapõhised tegevused** (sh õpilaste hoiakute kujundamine ning sotsiaalsete oskuste arendamine õppeainete raames)
- 2 kooli uimastipoliitika** (sh kokkulepped koolis ja eriosapoolte kaasamine)
- 3 kooli keskkond** (sh normid, väärtused, suhted koolis).

Õppekava raames peab ennetust ellu viima õpetaja. Õpetajate toetamiseks on välja töötatud **Uimastiennetuse õpetajaraamat põhikoolile** (Põiklik, Saat, Kull ja Kiive 2015). Aktiivtöid ning praktilisi selgitusi sisaldav materjal on kättesaadav nii eesti- kui venekeelsena. Õpetajaraamatu rakendamise toetamiseks toimuvad üle Eesti ka õpetajate koolitused.

Täpsemat infot saab:

<http://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/uimastiennetus/uimastiennetuse-opetajaraamat>

Kooli uimastipoliitika läbi mõtlemist ja rakendamist toetab **uimastiennetusjuhend koolidele**. Juhendist leiab praktilisi nõuandeid, kuidas uimastiennetust koolis järjepidevalt ja kõiki osapooli haaravalt korraldada ning kuidas rakendada ühiseid kokkulepeid uimastite tarvitamise ennetamiseks ja erinevate olukordade lahendamiseks. Koolile on abistavad näiteks hetkeolukorra hindamisjuhend ning näitlik tegevuskava, mida saab vastavalt kooli vajadustele kohendada.

Täpsemat infot saab:

<http://www.terviseinfo.ee/uimastiennetus-koolidele>

¹ ÜRO uimastikontrolli ja kriminaalpreventsiooni büroo (UNODC) ja Maailma Terviseorganisatsioon (WHO) (2018). International Standards on Drug Use Prevention: Second updated edition. URL: http://www.unodc.org/documents/prevention/standards_180412.pdf

Alkohol, tubakas ja narkootikumid – mida kool teha saab?



Märgi "I" või kleebi täpp teema juurde, mida Sina soovitsid kolleegidel kindlasti lugeda!

Uimastiennetus - koostöö kooli, õpetaja, õpilaste, kodu ja kogukonna vahel

Koos välja töötatud lahendused annavad kõigile suurema kindlustunde, et ennetus pole pealt ühe poole vastutusvaldkond.



Tõhus ennetus toetub kooli juhtkonnale,

kes järjepidevalt suunab ennetustöö elluviimist ja hindamist ning kujundab koolis valitsevaid hoiakuid ja väärtuseid.

Olulised teemad, mis on vaja koolis omavahel läbi arutada:

- ✓ turvaline ja toetav keskkond, kus laps tajub, et ta võib täiskasvanuid usaldada ja tunnend end turvaliselt ning hästi
- ✓ ühised väärtused ja kokkulepped, sh tubaka, alkoholi, narkootikumide vaba keskkond
- ✓ laste, vanemate ja kogukonna partnerite kaasamine ning koostöö
- ✓ kuidas märgata muutusi lapse käitumises
- ✓ sekkumise ja abi pakkumise põhimõtted – probleemid kodus, õppimisel või suhetes kaaslastega
- ✓ uimastitega seotud teemad lõimimine õppekavasse

Õpetaja ainulaadne roll ja võimalus

Lastega igapäevaselt tegelev õpetaja tunneb oma lapsi, teab, mis oskusi ja teadmisi nad vajavad. See võimaldab õpetajal käsitleda uimastitega seonduvaid teemasid eakohaselt ja järjepidevalt.

Kujundada mitteresoonivaid hoiakuid

tubakatooteid, alkoholi ja narkootikumide tarvitamise läbi müütide ja uskumuste vaidlustamise kasutades arutelusid ja väljendusi. Nii areneb noorte kriitiline mõtlemine ja analüüsimine.



Anda tõest infot ja õpetada lapsi infot kriitiliselt hindama

Uimastite puhul on oluline, et noor õpiks hindama saadava info kvaliteeti ja õigsust, kuivõrd infot meie ümber on väga palju.



Uimastiennetus koolis – milliseid meetodeid vältida ja miks?

Sokeeriv lähenemine

Sokeerivad jutud või materjalid jäavad õpilastele meelde, sest rõhuvad emotsionaalsele reaktsioonile, kuid ei muuda käitumist. Selline materjal paneb heitke kõik teemast rääkima, kuid mõju on lühiajaline ja ei aita noortel konkreetset olukorda hakkama saada, näiteks leevendada alkoholi tarvitamist.

Mida siis teistsiti teha? Käitumise muutmiseks tuleb õpetada oskusi, mis aitavad nendes olukordades hakkama saada.

Ekstreemselt negatiivsete tagajärgede rõhutamine

Sageli tuuakse spetsialistide poolt esile noorega seotud võimalikud kõige tõsisemad ja negatiivsemad tagajärjed.

Endised tarvitatjad

Jagavad teistele infot, kuid ei õpeta oskusi – isegi uimastite kahjulikkust seeläbi, et nad on vajalik elus vajalike oskuste arendamine, et oskus kriitiliselt infot hinnata, probleeme lahendada, stressiga toime tulla, ilma kohaste oskusteta pole info andmisest kasu.

Jagavad lühikliku ja tuttava kogemust, millega noored ei samastu – endised uimastitarvitajad jagavad oma kogemusi tihedalt emotsionaalselt ja hõlpsalt, mis võib jätta pigem positiivse ning lihtsasti mõju. Enamasti ei ole neil lugusid noorte igapäevaeluga midagi ühist, mis liidab veetgi salapära. Samuti saadab selline lugu sõnumi, et tarvitamine ei ole riskantne ning vajadusel saab loobuda, kuna nii äge ja vahva inimene sai sellega hakkama.

Kujundavad normi, et kõik noored tarvitarvad uimastite. Uimastite tarvitamine kogemuste jagamine tekitab noortes tunde, et see on tavapärane ja normaalne ning tarvitatjate hulk õpilaste hulgas võib suurendada.

Kujundavad normi, et uimastite tarvitamine on väärtus. Alkohole ehk õpilaste ette endist sõltlast paneme tõstame esile mitteresoonivaid käitumist, mille me arvame, et nad ei soovi. Mitteresoonivaid käitumist ande tõstame esile.

Poster „Alkohol, tubakas ja narkootikumid – mida kool teha saab?“, kirjeldab, millised lähenemised koolipõhises ennetuses toimivad ja millised ei toimi ning miks need lähenemised ei toimi.

Täpsemat infot saab:

https://intra.tai.ee/images/prints/documents/149035584329_mida_kool_teha_saab.pdf

Koolipõhised ennetusprogrammid Eestis

Eestis rakendatakse järgnevatid tõendus põhiseid riskikäitumist ennetavaid programme.

VEPA (Good Behaviour Game) metoodika rakendamise algas Eestis 2014/2015. õppeaastal. VEPA metoodika koosneb erinevatest tehnikatest, mida õpetaja kasutab igapäevaselt positiivse ja õppimisele suunatud keskkonna loomiseks ning õpilaste sõbraliku ja koostööaliti käitumise märkamiseks ja tunnustamiseks. VEPA sobib kasutamiseks kõikides vanustes õpilastega. Eriti häid tulemusi saavutatakse esimeste klasside õpilaste seas, sest ühtlustub koolivalmiduse tase, õpilased kohanevad kooliga paremini ja õpivad kokkulepetest kinni pidama. Pikaajalised uuringud on leidnud, et VEPA käitumisõskuste mängu rakendamine ennetab:

- õppe edukuse langemist, koolist väljalangemist, õigusrikkumisi ja vaimse tervise häirete teket,
- uimastite tarvitamist või uimastisõltuvuse teket ja teisi riskikäitumisi.

Rohkem infot VEPA programmi kohta leiab siit: www.terviseinfo.ee/vepa

KiVa ehk kiusamisvaba kooli programmi on Eestis rakendatud alates 2013. aastast. KiVa eesmärgiks on positiivse ja vägivaldava koolikeskkonna kujundamine. KiVa aitab vähendada koolikiusamist, mis oluliselt häirib lapse arengut ning soodustab koolis väljalangemist. Vähendades teiste kiusamist ja kiusamise all kannatamist on võimalik ennetada psüühikahäirete kujunemist ja uimastite tarvitamist.

KiVa programm sisaldab nii universaalseid kui ka juhtumipõhiseid tegevusi kiusamise ennetamiseks ja märgatud juhtumite lahendamiseks. Universaalsed tegevused on suunatud kõigile koolis õppivatele õpilastele. KiVa raames mõjutatakse grupinorme, et kujundada kõigis lastes valmisolek võtta vastutus ohvri toetamise eest, selle asemel et kiusamist julgustada.

Rohkem informatsiooni programmi kohta saab KiVa kodulehelt: <http://www.kivaprogram.net/estonia>

Lisaks tehakse Eestis mitmeid muid koolipõhiseid tegevusi. Näiteks **õppekeskkonda inimsõbralikumaks** ja õppimist ning õpetamist soodustavat mõtteviisi arendavad tegevused parandavad õppe edukust ja vähendavad koolist väljalangemist, mis omakorda vähendavad uimastite tarvitamise tõenäosust. Need on: TORE kool (MTÜ NÜ TORE), Koolirahu projekt ja programm kiusamisest vabaks! (MTÜ Lastekaitse Liit), Hea Kooli mudel ja väärtusarendusprogramm (Tartu Ülikooli Eetikakeskus), Vaikuseminutid (MTÜ Vaikuseminutid), Salliv Kool (Eesti Õpilasesinduste Liit). Tervist edendavate lasteadeade ja koolide (Tervise Arengu Instituut) põhimõtteid järgivad haridusasutused tegelevad süsteemselt tervisedendusega, vähendades seeläbi ka uimastite tarvitamise tõenäosust. Antud algatuste ja tegevuste osas pole aga läbi viidud usaldusväärseid mõju-uuringuid ehk pole teada, kas ja millistele käitumistele tegevused positiivset mõju avaldavad.

Perepõhised ennetusprogrammid Eestis

Imelised aastad (*Incredible Years*) on tõenduspõhine vanemlusprogramm, mis alustas Eestis 2014. aastal. Programmi raames arendatakse 2-8-aastaste laste vanemate vanemlikke oskuseid ning seeläbi paraneb lapse ja vanema vaheline suhe. Koolitustel õpitakse lapsega kontakti saama ja tunnustama, konflikte lahendama, ennast kehtestama ja piire seadma, toime tulema stressi ja probleemidega. Omandatud vanemlikud oskused ja hea suhe lapse ja vanema vahel aitavad ennetada laste käitumisprobleeme ning pikemas perspektiivis uimastite tarvitamist ja muid sotsiaalseid probleeme. Eestis läbiviidud uuringu tulemused näitavad, et vanemate hinnangul vähenesid laste käitumisprobleemid 3,5 korda (57%-lt 12%-le) Koolitused toimuvad nii eesti kui ka vene keeles kohalikes omavalitsustes.

Rohkem infot programmi kohta leiab siit:
<http://www.terviseinfo.ee/imelisedaastad>

Mitmedimensiooniline pereteraapia

(MDFT) on suunatud 11-18-aastastele tõsise riskikäitumisega (nt õigusrikkujad, uimastite tarvitajad, käitumisprobleemid) noortele ja nende pereliikmetele. Teraapias tegeletakse korraga nelja dimensiooniga: laps/nooruk, vanem, pere ja pereväline dimensioon. Teraapia on pikaajaline, ühe perega tegeletakse keskmiselt 4-6 kuud, kohtumised toimuvad iganädalaselt ja ka pere juures kodus. Noorukid suunatakse teraapiasse kohtu, prokuröri, politsei või kohaliku omavalitsuse poolt.

Rohkem infot programmi kohta leiab siit:
<https://www.sotsiaalkindlustusamet.ee/et/lapsed-ja-pere/lastekaitse/mitmedimensiooniline-pereteraapia-mdft>

Muud ennetusprogrammid Eestis

SPIN on spordil põhinev kogukondlik valikuline ennetusprogramm, mille rakendamist alustati 2013. aastal. Programm põhineb Ühendkuningriigi programmil „Kicks“, mis lisaks spordiga tegelemisele arendab eluks vajalikke sotsiaalseid oskusi. SPIN-programmi liikmeks olemine eeldab osavõttu kolmest sessioonist nädalas, millest kaks keskenduvad jalgpallimängule ja kolmas sotsiaalsetele oskustele. SPIN-programm on kättesaadav Põhja-Tallinna, Lasnamäe, Kohtla-Järve, Narva, Rakvere ja Tartu noortele. SPIN-programmi eesmärk on täiendada riskis olevate lastel võimalusi sisustada mõtestatult oma vaba aega, õppides samal ajal eluks vajalikke sotsiaalseid oskusi.

Rohkem infot saab SPIN-programmi kodulehelt:
www.spinprogramm.ee

Kasulikud veebilehed

Veebilehed narko.ee, alkoinfo.ee ja noored.alkoinfo.ee, tubakainfo.ee koondavad infot erinevate uimastite mõju, tarvitamise põhjuste, seadusandluse ja ennetuse, samuti nõustamisteenuste ja ravi kättesaadavuse kohta. Samuti saab veebilehete kaudu küsida nõu ja abi ekspertidelt.

Veebilehe tarkvanem.ee eesmärk on pakkuda lapsevanematele tuge lastele piiride seadmisel ja uimastiennetuses. Veebilehelt leiab vanemlikke oskusi arendavaid praktilisi abimaterjale, artikleid, nõuandeid ja näitlikke videoid, kust saab erinevate olukordade lahendamise kaudu õppida efektiivseid kasvatusevõtteid ning küsida ekspertidelt nõu.

Olemas on ka **Targa Vanema Facebooki** leht.

