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, haridusasutuses, kogukonnas ja ühiskonnas tervikuna ja toimub juba enne riskikäitumise algust.

Rahvusvahelised uimastiennetusstandardid (2018)[1] toovad välja tõhusad ja ebatõhusad ennetusmeetmed. Efektiivsed 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 tervise-probleemide 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

Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

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 järgnevaid tõenduspõhiseid riskikäitumist ennetavaid programme.

VEPA *(Good Behaviour Game)* metoodika rakendamine algas Eestis 2014/2015. õppeaastal. VEPA metoodika koosneb erinevatest tehnikatest, mida õpetaja kasutab igapäevaselt positiivse ja õppimisele suunatud keskkonna loomiseks ning õpilaste sõbraliku ja koostööalti 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 käitumisoskuste mängu rakendamine ennetab:

- õppeedukuse 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 vägivallavaba 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 õppeedukust 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 lasteaedade 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.

Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

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 „Kikcs“, 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 veebilehtede 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 kasvatusvõtteid ning küsida ekspertidelt nõu.

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

Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development