



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development



Uimastiennetus noorte seas

Karin Streimann
Tervise Arengu Instituut



Eesti noored alustavad varakult joomisega

- Alkoholi on proovinud 31% 11-aastastest õpilastest (HBSC 2014).
- 2 või enam korda on elu jooksul purjus olnud 30% 15-aastastest õpilastest (HBSC 2014).

SAMAS

- Kasvab õpilaste osakaal, kes pole kunagi alkoholi tarvitanud ning alkoholi regulaarne tarvitamine õpilaste hulgas väheneb (HBSC 2014).



Noored proovivad sigaretti noorelt

20% 11-aastastest on proovinud ükskõik millist tubakatoodet (HBSC 2014).

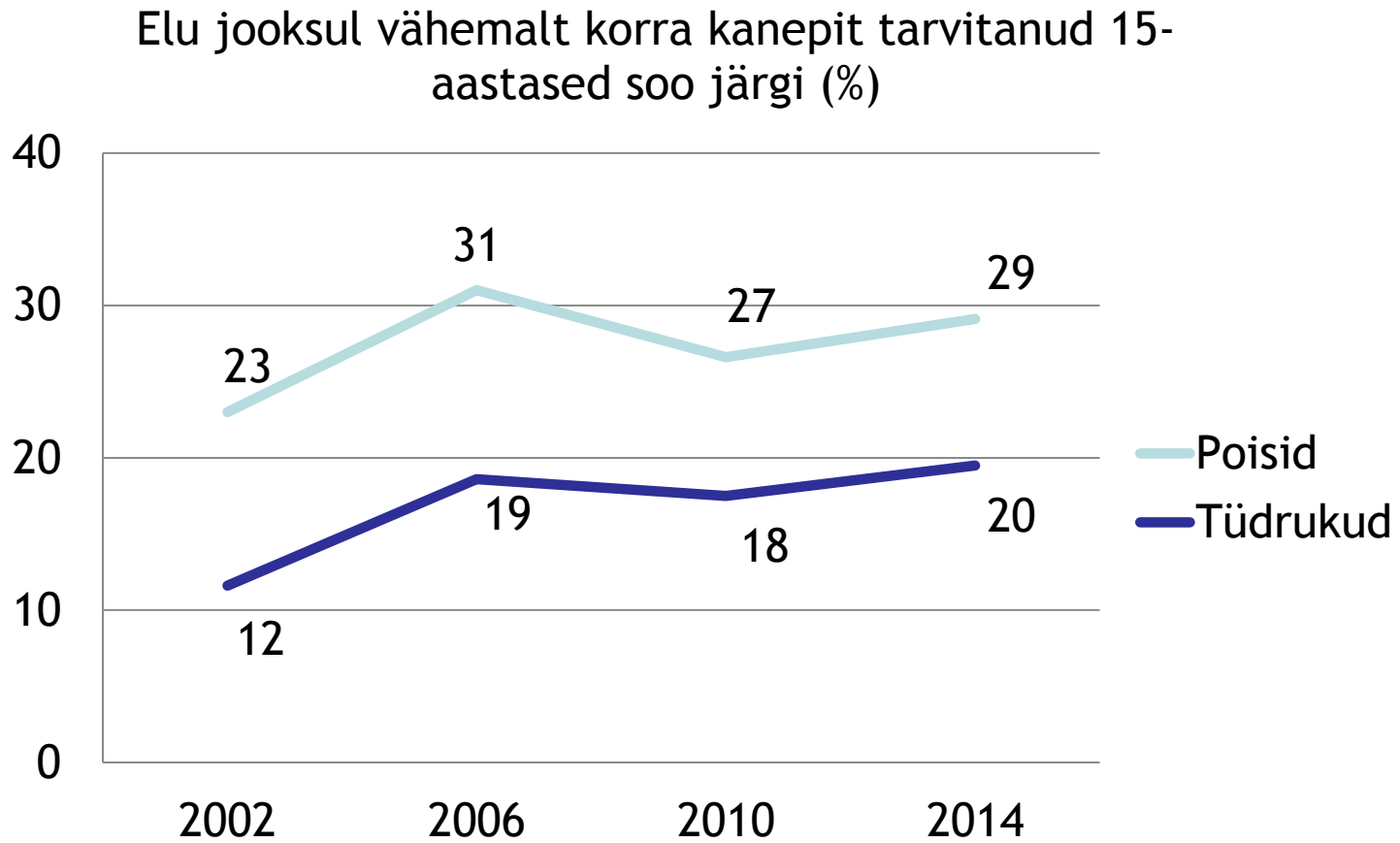
8.klassi õpilastest on sigaretti proovinud 41%, e-sigaretti 37%, vesipiipu 30%, huuletubakat ehk snussi 12% õpilastest (Riskikäitumise uuring 2014).

SAMAS

Suitsu proovimist alustatakse järjest enam hilisemas eas ja igapäevasuitsetajate hulk väheneb (HBSC 2014).



15-aastaste õpilaste kanepi proovimises muutusi pole toimunud





Suitsetamine, alkoholi ja kanepi tarvitamine on seotud

- Kanepit proovinutest on:
- 90% suitsetanud,
- 94% tarvitanud alkoholi,
- 74% olnud purjus (HBSC 2014).

Legaalset uimasteid mittetarvitavad noored hakkavad tunduvalt väiksema tõenäosusega tarvitama keelatud uimasteid!



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

**Mida teame teaduskirjanduse põhjal
ennetustegevustest?**



Universaalsed sekkumised

- **Vanemlusprogrammid ja perepõhised programmid**
 - vanemlike oskuste arendamine, piiride seadmine, vägivallatu enesekehtestamine, lastele probleemilahendamise oskuste õpetamine, vanemlik järelvalve
- Positiivne mõju on enamasti pikaajaline
- Näiteks:
 - Strengthening Families Program (10-14-aastaste lastega peredele)
 - Guiding Good Choices (endine Preparing for the Drug-Free Years, 9-14-aastaste laste vanemad)
 - EFFEKT (12-14-aastaste laste vanemad)



Universaalsed sekkumised: mis töötab kooliõpilaste seas?

- Sotsiaalset mõju arvestavad, oskuste arendamisega tegelevad sekkumised on efektiivsed vähendamaks uimastitarvitamist.
- Varases koolieas ellu viidud sekkumised, mille eesmärgiks on luua toetav ja turvaline keskkond ning vähendada tõrjutust.
- Näiteks:
 - Unplugged programm (12-13. aastased)
 - Life Skills Training Program (3-12 klass)
 - Good Behavior Game (algkool)
 - SHAHRP programm (13-14. aastased)



Mis on veel teada koolipõhiste programmide kohta?

- **Pigem kasutoovad tegevused:**
 - interaktiivsed tegevused (sisaldavad diskussiooni)
 - mitmekomponendilised tegevused (nt kodu- ja koolipõhised programmid)
 - SAMAS mitmekomponendilised programmid ei pruugi olla efektiivsemad kui ühe koha põhised tegevused
 - õpilastelt õpilastele tegevused
 - SAMAS mõju ei kesta üle aasta
- **Null-efektiga tegevused:**
 - Ainult info jagamine, ühekordsed üritused
 - Koolipõhised ennetustegevused, mis ei sisalda sotsiaalsete oskuste arendamist
 - Tarvitamise vähendamisele suunatud programmid ainult riskis noortele



Riskide vähendamine

- Soovituslik läbi viia 1-5 sessiooniline lühisekkumine
- Kõige efektiivsemad lühisekkumised alaealiste seas sisaldavad:
 - motivatsiooni tõstvat lähenemist,
 - isikupõhist tagasisidet nooruki joomiskäitumise kohta.
- Noorte puhul toob kasu ka:
 - Kombineeritud lähenemine (kognitiivne käitumisteraapia + motivatsiooni tõstev lähenemine).
- 18+ vanuserühmas võimalik ka e-sekkumine



Ravi

- Kuritarvitavate/sõltuvuses noorte või kõrge riskiga tarvitajate seas töötab:
 - kognitiivne käitumisteraapia,
 - pereteraapia (nt MDFD),
 - kogukonna tugevdamisel põhinevad sekkumised, nt A-CRA.



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development



Tervise Arengu Instituudi tegevused uimastiennetuse valdkonnas



Uimastiennetus koolis





Uimastiennetus õppetöö raames

- Uimastiennetuse õpetajaraamat põhikoolile (I-III kooliaste). Autorid: Kull M, Saat H, Kiive E, Põiklik E (2015).
- Tugineb kolmele tõenduspõhisele programmile: *UNPLUGGED*, *LifeSkills Training* ja *Skills for Health*.
- Tõenduspõhine teoreetiline osa + aktiivtööd tundide läbiviimiseks.
- Programmi teemade raamistik on jaotatud kolme suurde moodulisse:

Arendatavad teadmised, oskused ja hoiakud		
Kriitiline ja loov mõtlemine, otsuste langetamine ja probleemide lahendamine	Suhtlemine	Enesejuhtimine, emotsioonide ja stressiga toimetulek
Otsuste langetamine	Efektne suhtlemine	Eneseteadlikkus
Meedia mõju	Kehtestav käitumine	Enesejuhtimine
Uimastite tarvitamine: põhjused ja mõjud	Konflikti lahendamine	Stressi ja ärevusega toimetulek
Normatiivsed uskumused	Suhete loomine, lähisuhted	Viha ja agressiivsus, toimetulek vihaga



Kooli uimastipoliitika

Juhend: Soovitused alkoholi, tubaka ja narkootikumide tarvitamise ennetamiseks ja uimastitega seotud juhtumite lahendamiseks koolis, 2014 (www.terviseinfo.ee/uimastiennetus-koolidele)

- Koostöös laia partnerite ringiga
- Juhend sobib kasutamiseks põhikoolis ja gümnaasiumis, kõrg- ja kutsekoolis, erikoolis ning huvikoolis
- Infopäevad koolide meeskondadele koostöös Politsei- ja Piirivalveametiga
- Sisu:
 - Võimalusi uimastiennetuseks koolis
 - Uimastiennetuse planeerimine ja elluviimine
 - Uimastitega seotud olukorrad ja nende lahendamine
 - Lisamaterjalid



Ennetusprogramm: VEPA mäng

- Good Behavior Game - universaalne tõenduspõhine ennetusprogramm
- 2014/2015 õppeaasta: mängu rakendasid 20 Eesti kooli 1.klassid
- Järgmise 5 aasta jooksul jõuame 200 esimese klassi õpetajani

Mängu rakendamine ühe õppeaasta vältel:

- edendab prosotsiaalset käitumist, õpilaste ja õpetajate vaimset tervist
- arendab enesekontrolli oskust
- hoiab ära ja vähendab käitumishäirete ja teiste vaimse tervise probleemide teket
- hoiab ära ja vähendab riskikäitumist (sh uimastite tarvitamist)

VEPA mängu hindamine Eestis: Mittesoovitud käitumised klassis



**Keskmine
mittesoovitud
käitumiste arv
klassi kohta 15
min jooksul**

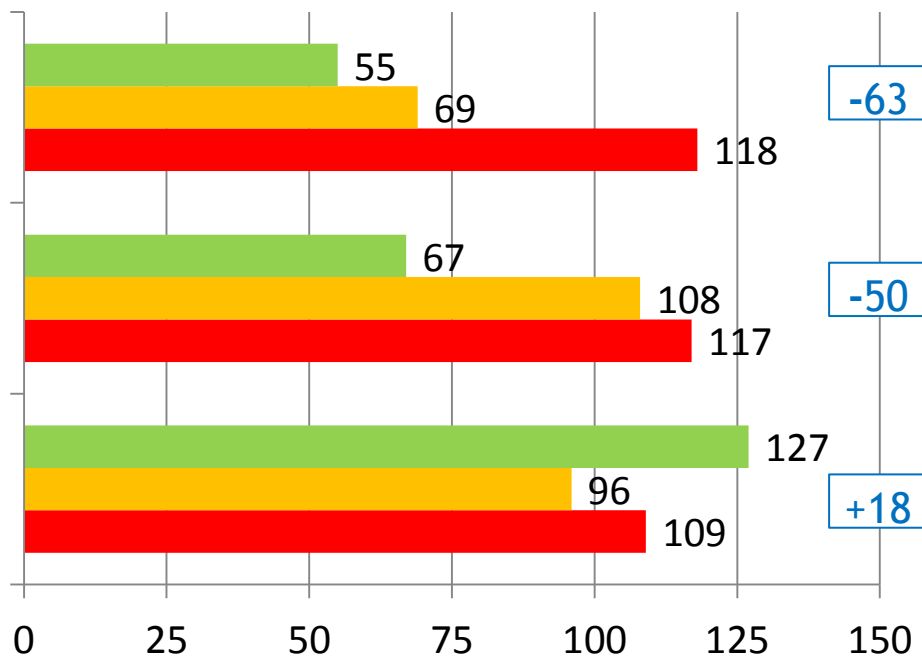
■ III mõõtmise ■ II mõõtmise ■ I mõõtmise

MUUTUS

I etapi sekkumisklassid

II etapi sekkumisklassid

II etapi kontrollklassid





Lapsevanematele

- Efekt programm
- Incredible Years programm



Lastevanematele suunatud alkoholiennetusprogramm “Efekt”

- Tugineb Rootsis välja töötatud tõenduspõhisele ennetusprogrammile “Effekt” (varasemalt Örebro ennetusprogramm)
- Piloteerimine 2012/2013-2014/2015. õppeaasta, 5.- 7. klass
- Osalejad: 34 kooli, 61 klassi Tervist Edendavate Koolide võrgustikust
 - üle 1100 lapsevanema
- Sisu: lastevanematele suunatud koosolekud (2x aastas) ja uudiskirjad 2x aastas



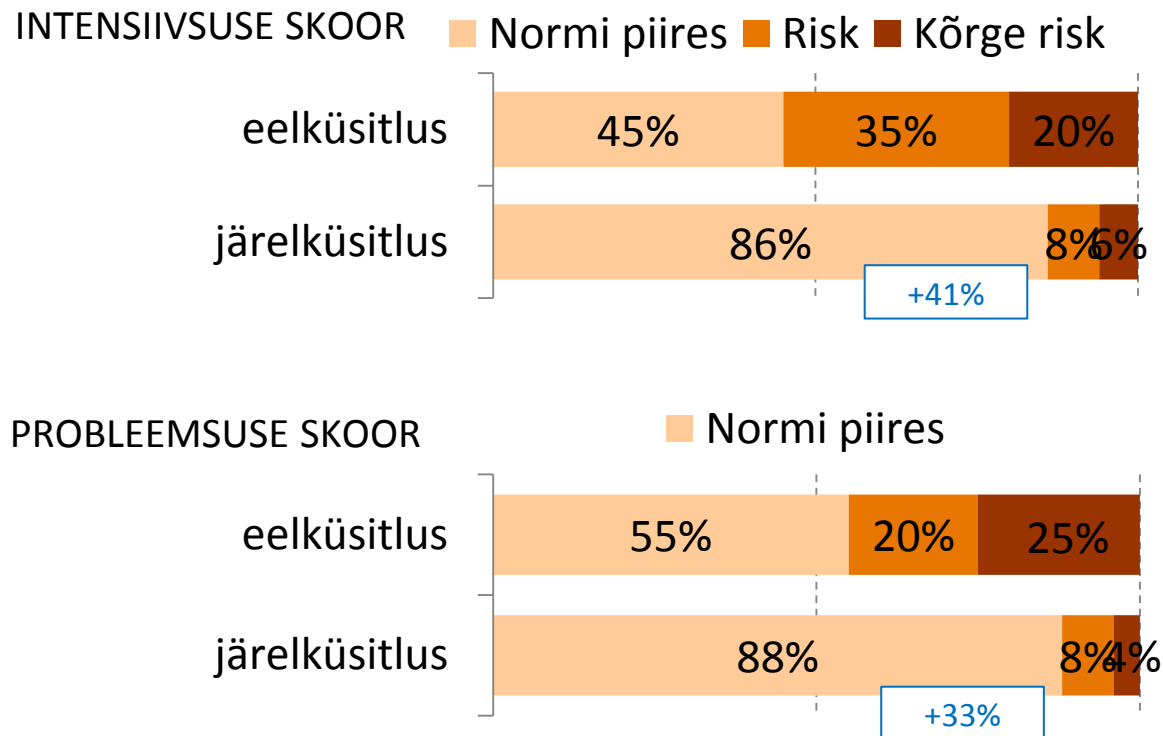
Incredible Years - imelised vanemluse aastad

- Koolitusprogrammid lapsevanematele, õpetajatele ja lastele vanuses 0-12 eluaastat
- Eestis *Preschool Basic Parent Program* (eelkooliealise lapse vanema programm 3.-6.aastase lapse vanematele, vene keelne versioon 3.-8.-aastase lapse vanematele)
- Osalevad vanemad, kelle lastel esinevad mõningad käitumisprobleemide sümptomid
- 2014.a lõpust läbi viidud 12 Incredible Years programmi järgi töötavat vene keelset gruppi (4 Tallinnas, 4 Tapal ja 4 Narvas), algamas on eesti keelsed grupid.
- Kokku 24 IY vanemate gruppi kuni 04.2016.



IY hindamistulemused Eestis: muutused lapse käitumises

- Lapse käitumisega seotud 36 väidet (vaidlemine, venitamine, virisemine, karjumine, kaklemine, tähelepanu hajub jmt).
- Hinnatakse: käitumise esinemise intensiivsust ning kas see on vanema jaoks probleem.
- Esitatud skooride jaotus kolmeks grupiks Venemaa normatiivsete andmete põhjal.



82% vanematest, kellel eelküsitluse ajal oli olulisi probleeme, raporteerivad positiivset muutust.



Toetavad materjalid ja konkursid

- www.narko.ee
- 11-17-aastastele suunatud alkoveeb noored.alkoinfo.ee
- Narkomaania ennetamisalane õppefilm “Mõtteaaine”
- Erinevad infomaterjalid noortele, lastevanematele (vaimne tervis, uimastid jne)
- Suitsuprii klass
- TEIP
- Koolitused ja juhendmaterjalid KOV-ide, noorsootöötajatele jne



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development



Aitäh!