

Narkomaania ennetustegevus

2000. aastate algusest kuni 2008. aastani põhines narkomaania ennetustegevus Eestis maakondlikel uimasti- ja HIVi ennetuskavadel. Selline iga-aastane projektipõhine lähenemine polnud süsteemne ega jätkusuutlik. Viimasel kümnendil on uimastiennetuse aluseks olnud haridussüsteemi kaudu antav uimastialane teave ja õpilaste sotsiaalsete oskuste arendamine kooliprogrammi raames. Sotsiaalsete oskuste õpe on kooliprogrammis 2.–12. klassini, kuid õppematerjalide valik ning teemade kaetus sõltub kooli ning õpetaja teadlikkusest ja initsiatiivist.

Lisaks olemasolevale kooliprogrammi raames toimuvale ennetustegevusele on alates 2013. aastast kohandatud ja katsetatud maailmas laialt levinud tõendus põhiseid riskikäitumist ennetavaid ja vanemahariduse programme („*Good Behaviour Game*“, „*Incredible Years*“, „*KIVA*“ jne).

VEPA (*Good Behaviour Game*)

metoodika katsetamine algas Eestis 2014/2015 õppeaastal. Tegemist on meetodite kogumiga, mida õpetaja kasutab õpitegevuste ajal. Mängu eesmärk on positiivse ja õppimisele



suunatud õhkkonna loomine klassis ning õpilaste positiivse käitumise tunnustamine. VEPA metoodika koosneb tõendus põhistest töövahenditest ja märguannetest, mille kasutamine suurendab õpilaste oskusi oma käitumist ja emotsioone kontrollida. Metoodika sobib kasutamiseks kõikides vanustes õpilastega. Eriti mõjus on metoodika esimeste klasside õpilaste seas, sest ühtlustab koolivalmiduse taset, aitab õpilastel kooliga kohaneda ja õppida kokkulepetest kinni pidama. Programmiga on oodatud liituma kõik alglasside õpetajad üle Eesti. Mäng edendab prosotsiaalset käitumist ning vähendab korrarikumisi klassis. Metoodika ennetab käitumisprobleemide teket ja süvenemist. Pikaajalised uuringud on leidnud, et VEPA käitumisoskuste mängu rakendamine:

- aitab ennetada õppe edukuse langemist, koolist väljalangemist, kuritegelikku käitumist, antisotsiaalse isiksusehäire tekkimist,
- edasi lükata uimastite proovimist, ennetada uimastite kuritarvitamist või uimastisõltuvuse teket ja teisi riskikäitumisi.

Eesmärk on jõuda aastaks 2021 nii eesti- kui ka venekeelse VEPA mängu metoodikaga vähemalt 200 õpetaja ja 4000 õpilaseni. VEPA metoodika on koolidele tasuta, metoodika kasutamiseks on olemas materjalid ja tuge saab ka mentorilt. Informatsiooni VEPA mängu kohta leiab siit: <http://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/tervise-edendamine-koolis/koostooprojektid/vepa-mang>.

Imelised aastad (*Incredible Years*) on tõendus põhine vanemlusprogramm, mis alustas Eestis tegevust 2014. aastal. Koolituste eesmärk on lastevanemate vanemlike oskuste suurendamine ning vanema ja lapse suhte parandamine. Omandatud oskused aitavad ennetada laste käitumisprobleeme ning pikemas perspektiivis vähenevad agressiivne käitumine, sõltuvusainete tarvitamine ja muud sotsiaalsed probleemid. Katsetamise perioodil kuni 2017. a märtsini läbis koolituse 523 lapsevanemat. Programm on mõeldud 3–8-aastaste laste vanematele, koolitus kestab 2 tundi nädalas ja kokku on 16 kohtumist. Kõik osalejad saavad endale ka raamatu „Imelised aastad“, mis käsitleb programmis õpitut. Programmis osalevad nii väiksemad omavalitsused kui ka suuremad linnad ning koolitused toimuvad nii eesti kui ka vene keeles. Lapsevanemaid kutsutakse koolitusele kohaliku lastekaitsetöötaja või lasteaeade-koolide kaudu.

Programmi võib pidada laiemalt sotsiaalprogrammiks, kuna programmi raames tegelevad grupijuhid vanematega ka individuaalselt. Koolitussessioonide vahel võeti ühendust iga koolitusel osaleva perega ja uuriti, kuidas läheb uute oskuste rakendamine ja püüti leida individuaalseid lahendusi võimalikele probleemidele. Pärast pilootfaasi lõppu programm jätkub ja sellele on riigieelarves ette nähtud baasrahastus. Pilootfaasi lõppedes oodatakse vanemahariduse pakkumisel just kohalike omavalitsuste initsiatiivi.

Uuringud üle maailma on tõendanud programmi positiivset mõju vanemate ning laste oskuste ja käitumise muutumisele ning vaimse tervise paranemisele. Ka Eestis tehtud pilootkoolituste mõju-uuringutest selgus, et kui enne koolituse algust kuulus 57% lastest vanemate antud hinnangute alusel probleemse käitumisega gruppi, siis koolituse lõpuks oli see näitaja 16% ehk 3,5 korda madalam ning pool aastat pärast koolitust 12% ehk lausa neli korda madalam. Kui enne koolituse algust märkis 48% lapsevanematest, et lapse käitumine tekitab nendes stressi, siis koolituse lõpuks oli see näitaja 12%.

KiVa ehk kiusamisvaba kooli programmi rakendamist on Eestis toetatud alates 2013. aastast. KiVa on teaduspõhine kiusamisvastane programm, mis on loodud Soomes Turu Ülikoolis. Programmi viib Eestis ellu SA Kiusamise Vastu ja nüüdseks on programmi rakendatud 38 üldhariduskoolis. KiVa programm on suunatud otseselt koolikiusamise kui olulise lapse psühhosotsiaalset arengut häiriva ning koolist väljalangevust soodustava riskiteguri vähendamisele. Vähendades teiste kiusamist ja kiusamise all kannatamist on võimalik ennetada arvestataval hulgal noortel psüühikahäirete ja antisotsiaalse käitumismustri kujunemist, mida seostatakse ka noorte uimastitarvitamise riskiteguritena. KiVa eesmärgiks on positiivse ja vägivallavaba koolikeskkonna kujundamine Eestis.

KiVa programm sisaldab nii universaalseid kui ka juhtumipõhiseid tegevusi kiusamise ennetamiseks ja märgatud juhtumite lahendamiseks. Universaalsed tegevused on suunatud kõigile koolis õppivatele õpilastele. Need sisaldavad jõupingutusi, mida tehakse grupinormide mõjutamiseks ning selleks, et kujundada kõigis lastes valmisolek konstruktiivselt käituda, võtta vastutus ohvri toetamise eest, selle asemel et kiusamist julgustada. KiVa ei ole üheaastane projekt, vaid tegemist on püsiva osaga kooli kiusamisvastasest tööst.

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

SPIN on spordil põhinev kogukondlik ennetusprogramm, mille rakendamist alustati 2013. aastal. Programm põhineb Ühendkuningriigi programmil „Kikcs“ ja tegemist on noortele mõeldud spordiprogrammiga, mis arendab lisaks ka eluks vajalikke sotsiaalseid oskusi. SPIN-programmi liikmeks olemine eeldab osavõttu kolmest sessioonist nädalas, kaks sessiooni keskenduvad jalgpallimängule ja kolmas muudele vajalikele sotsiaalsetele oskustele. Sessioonide kestus on 1,5 h. Hetkel on SPIN-programm kättesaadav Põhja-Tallinna ja Lasnamäe noortele vanuses 10–16 (kokku tegutseb seitse poiste ja kaks tüdrukutele mõeldud gruppi), Kohtla-Järve 10–13 aastastele noortele (kaks poiste gruppi ja üks tüdrukute grupp) ja Narva 10–13 aastastele noortele (kaks poiste gruppi ja üks tüdrukute grupp). SPIN-programmi eesmärk on anda riskigrupi lastele täiendavad võimalused sisustada oma vaba aega, õppides samal ajal eluks vajalikke sotsiaalseid oskusi. Programmi üheks eesmärgiks on ka aidata kaasa turvalisema ja sidusama kogukonna loomisele. SPINi programmi planeeritakse jätkata vähemalt 2020. aastani, mille jooksul programm jõuab 1000 nooreni.

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

Lisaks ülalkirjeldatud programmidele on kodanikuühiskonna või riigi eestvedamisel ning projektipõhise rahastamise toel toimumas mitmeid muid programme ja projekte. Headeks näideteks on õppekeskkonda inimsõbralikumaks ja õppimist ning õpetamist soodustavat mõtteviisi arendavad projektid TORE kool (alates 1996. a, hõlmab üle 40 kooli Eestis), koolirahu projekt (Eestis alates 1999. a), kiusamisest vaba lasteaed ja kool (alates 2010. a, hõlmab 397 lasteaeda ja 25 pilootkooli). Õppekeskkonda paremaks muutvad projektid suurendavad akadeemilist õppeedukust ja vähendavad koolist väljalangemist, mis on kaitsetegurid narkootikumide kuritarvitamise ennetamiseks. Lisaks on laste tervisliku arengu ja eluviisi kujundamiseks paljud Eesti lasteaedad ja koolid liitunud ka tervist edendavate lasteaedade (TEL) (alates 2000. a Eestis) ja tervist edendavate koolide (TEK), (alates 1993. a Eestis) võrgustikuga.

Elanikkonna teavitamine

Narko.ee on ülevaatluk narkootikumideteemaline veebileht, kus on informatsiooni erinevate narkootikumide mõjude, narkootikumide tarvitamise põhjuste, seadusandluse ja ennetuse, samuti nõustamisteenuste ja ravi kättesaadavuse kohta. Samuti saab veebilehe kaudu küsida nõu ja abi ekspertidelt.

Tark Vanem programm on lapsevanematele suunatud programm, mis alustas 2013. aastal. Programmi peamiseks eesmärgiks oli avalikkuse teavitamine lapsevanema osatähtsusest sõltuvusainete ennetamisel ja lastele piiride seadmisel. Läbi laialt ulatusliku teavituskampaania ja veebilehe on programmi eesmärgiks tõsta vanemate teadlikkust nende rollist alkoholi ja teiste sõltuvusainete tarvitamise ennetamisel ning edendada asjakohaseid vanemlike oskuseid. Programmi raames toimuvad läbi aastate teavituskampaaniad ning ajakohastatakse ja täiendatakse pidevalt veebilehel olevat informatsiooni. Teavituskampaaniaga kutsutakse vanemaid oma kasvatusmeetodeid analüüsima, mõistma võimalikke ohukohti ja muutma vajadusel oma käitumist. Selleks saab õppida erinevate situatsioonide kaudu õigeid kasvatusmeetodeid, küsida ekspertidelt nõu ja leida lisalugemist veebilehel www.tarkvanem.ee. Programmil Tark Vanem on ka sotsiaalmeedias Facebooki leht.



Tervise Arengu Instituudi pakutavad ennetusteemalised koolitused

Infopäevad „Uimastiennetus ja uimastitega seotud juhtumite lahendamine koolis“ koostöös Politsei- ja Piirivalveametiga¹. Infopäeva eesmärgiks on suurendada koolimeeskondade võimekust üheskoos koostööpartneritega planeerida ja ellu viia uimastiennetusetegevusi ning suurendada teadmisi ja oskusi, kuidas rakendada ühiseid kokkuleppeid uimastitega seotud olukordade ennetamiseks, uimastitega seotud olukordades käitumiseks ja vastavate olukordade lahendamiseks. Infopäevad toimuvad alates 2014. aastast. Täpsemat infot saab: <http://www.terviseinfo.ee/uimastiennetus-koolidele> ja <http://www.terviseinfo.ee/et/sundmused>



Uimastiennetus õpetajaraamatu koolitused põhikooli õpetajatele. Õpetajaraamat on abiks põhikooli õpetajale ja teistele spetsialistidele, kes käsitlevad uimastiennetusega seotud teemasid. 2015. a valmis eestikeelne ja 2016. a venekeelne õpetajaraamat. Täpsemat infot saab: <http://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/uimastiennetus/uimastiennetus-õpetajaraamat>. Varasemalt (1998–2008) on välja antud erinevatele sihtrühmadele suunatud sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetajaraamatuid ja viidud samuti läbi koolitusi.

¹ Põhineb koolidele suunatud juhendmaterjalil „Soovitused uimastiennetuseks ja uimastitega seotud juhtumite lahendamiseks koolis“.