

„Tarvitasin ise ka enne narkootikume, sattusin seetõttu vanglasse ja mul olid suured võlad. Ma ei uskunud, et suudan oma elu muuta. Praeguseks ei tarvita ma narkootikume juba mitu aastat. Keerasin elus uue lehekülje ja töotan nüüd tugiisikuna. Tänu SÜTIKule saan aidata sarnaste probleemidega inimesi. Mul on võimalus anda tagasi lootus nendele, kes soovivad oma elu muuta, pakkudes neile emotsionaalset tuge ja suunates neid vajalikesse asutustesse.“

▶ **SÜTIKu tugiisik Anna**

Võta meiega ühendust!

▶ **Tallinnas ja Harjumaal**
tel 5884 4225
sutik.tallinn@narko.ee

▶ **Jõhvis ja Kohtla-Järvel ning lähiümbruses**
tel 5770 3773
sutik.johvi@narko.ee

▶ **Narvas ja Sillamäel ning lähiümbruses**
tel 5860 0372
sutik.narva@narko.ee

Sinu tugiisik

Nimi:

Telefon:

SÜTIK

Tugiisikud narkootikume tarvitavatele inimestele

Kui sul on narkootikumide tarvitamise tõttu tekkinud raskusi, millest sa ei leia väljapääsu, siis SÜTIKu tugiisikud saavad aidata.

Küsi julgelt abi!

NARKO.EE

 **Tervise Arengu Instituut**
National Institute for Health Development

NARKO.EE

SÜTIKu TUGIISIKUD PAKUVAD:

► Emotsionaalset tuge

Meiega on lihtne rääkida. Me kuulame tähelepanelikult ega mõista hukka. Paljudel meist on kogemus sõltuvusega inimeste abistamises. Mõni tugiisik on ise samuti varem narkootikume tarvitanud ja teab oma kogemusest, kuidas sõltuvusega toime tulla. Seega aimame, kuidas võid end tunda. Meid võid usaldada.

► Abi vajalike asutustega suhtlemisel

Aitame sind, kui oled kaotanud töö või elukoha, sul on tekkinud võlad, puuduvad dokumendid või soovid nõustamist sotsiaaltöötajalt. Otsime koos sinuga lahendusi!

► Abi ravi planeerimisel või tagasilanguse ärahoidmisel

Kui tunned muret oma tervise pärast ja oled valmis seda tervishoiutöötajaga jagama, siis aitame leida sulle sobiva ravi- või rehabilitatsiooniasutuse. Kui sa ei ole valmis ravile pöörduma, siis aktsepteerime sinu otsust. Meiega võid ühendust võtta ka siis, kui tunnetad tagasilangemise ohtu.

► SÜTIKus saab osaleda alates 18. eluaastast ja see on tasuta.

► Tugiisikutega saab suhelda nii eesti kui ka vene keeles.

„Pärast amfetamiiniga autoroolis vahelejäämist pöördusin SÜTIKusse vaid selleks, et jätta politseile head muljet. Eeldasin, et mulle hakatakse selgitama, miks on narkootikumid pahad — nagu ma ise ei teaks. Kohtumisel selgus aga, et SÜTIK on midagi muud kui noomimine. Minu tugiisik teab väga hästi, et sõltuvus ei ole vaba valik, ning oskab pakkuda sobivat tuge. Töö toimub mulle sobivas tempos. Olen SÜTIKus veedetud kuue kuu jooksul hakanud palju vähem riske võtma, mu tarvitamine on kontrolli all, tervis on parem, olen leidnud sobivama töökoha ja taastanud suhtluse vanematega. Tänu sellele tunnen tungi uimastit tarvitada üha harvem.“

► SÜTIKu klient