



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



# **Tervise Arengu Instituudi (TAI) tegevused noorte uimastitarvitamise ennetamisel**

Aljona Kurbatova

Tiia Pertel

Tervise Arengu Instituut  
Oktoober-november 2012



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



# Uimastiennetuse põhimõtted noorte hulgas



## Uimastiennetus jaguneb:

- Universaalne - suunatud kõigile

N: inimeseõpetuse aine raames toimuv uimastiennetus

- Selektiivne - hõlmab eelkõige neid, kellel on suurenenud risk uimasteid tarbida, kuid kes veel ei ole hakanud seda aktiivselt tegema

N: õpiraskustega õpilaste toetamine; kriisinõustamine

- Suunatud ennetus - õpilastele, kes on juba hakanud narkootikume kasutama

N: nõustamine; võõrutus- ja asendusravi



Individuaalsed ehk psühholoogiline ja füsioloogiline haavatavus uimastite suhtes: impulsiivsus, temperamendi omapära, liiga madal või kõrge enesehinnang, puudulikud sotsiaalsed oskused, käitumishäired varases eas, ...



Perekonnaga seotud: uimasteid tarvitavad vanemad, vanemate salliv suhtumine uimastitarbimisse, pinged ja tülid, raske majanduslik olukord, vähene tähelepanu laste suhtes, ...

Ühiskonnaga seotud: halb koolikeskkond, uimastite kättesaadavus, ...



Individuaalsed: tugev enesehinnang, optimistlik ellusuhtumine, hea vaimne ja füüsiline tervis, eesmärgile orienteeritus, head väljendusoskused, ...



Perekonnaga seotud: vähesed pinged ja ebakõlad perekonnas, hoolimine, vähemalt ühe täiskasvanud hoolitseja olemasolu, töötavad perekonnarituaalid, ...



Ühiskonnaga seotud: toetav kool, sotsiaalselt rikas keskkond sh arenenud kodanikuaktiivsus, toetavate täiskasvanute olemasolu, ühiskonna ressursid sh head vaba aja veetmise võimalused, ...



# Eduka uimastiennetuse põhimõtted



- Selged eesmärgid

- Järjepidev ja pikaajaline tegevus



- Tegeleb nii teadmiste andmise kui ka tervist toetavate oskuste ning käitumise arendamisega



- Vastab noorte vajadustele

- Arutleb väärarvamuste üle

- Kasutab interaktiivseid meetodeid

- Terviklik lähenemine uimastiprobleemile koostöös noorte, personali, lapsevanemate, kohaliku omavalitsuse jt koostööpartneritega



- Hirmutamine



- Ühekordsed ennetusüritused



- Ainult teadmiste jagamine narkootikumide olemusest, mõjust ja terviseriskidest (loengud, kampaaniad) ilma toetavate sekkumisteta (nõustamine)



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



# TAI tegevustest lähemalt





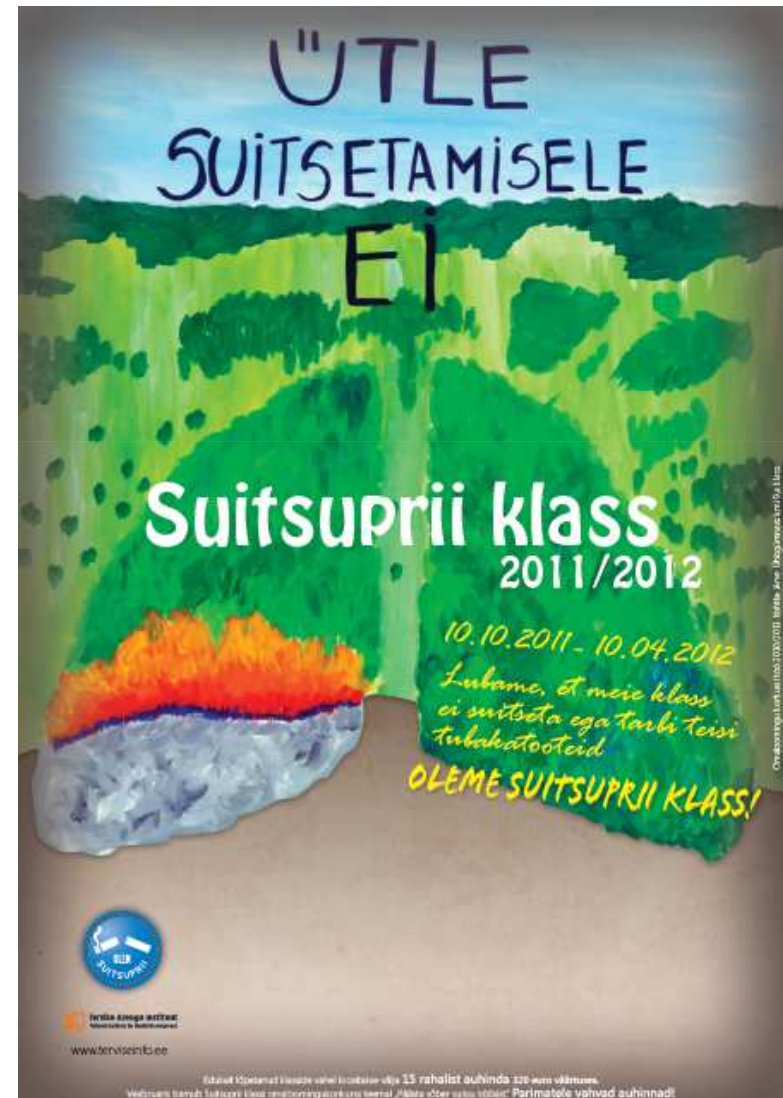
Tervise Arengu Instituut  
National Institute for Health Development

## Konkurss "Suitsuprii klass" ...

... suitsetamisvastane  
ennetusprogramm 4.-12. klasside  
õpilastele

• Eesmärgid:

- ennetada või edasi lükata suitsetamise ja suitsuvabade tubakatoodete tarbimise alustamist laste ja noorte seas;
- motiveerida tubakat tarbivaid õpilasi sellest loobuma;
- toetada tubakavabadust kui eluviisi;
- aidata vähendada noorte suitsetamist ja suitsuvabade tubakatoodete tarbimist



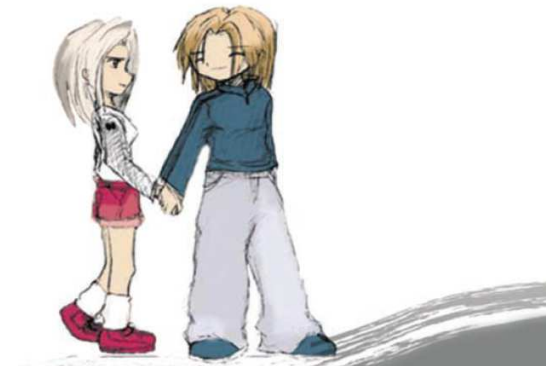


**Tervise Arengu Instituut**  
National Institute for Health Development

# Riikliku õppekava rakendamise toetamiseks



**Õpetajaraamatu  
“Sotsiaalsete  
toimetulekuoskuste  
õpetus” uuendamine**





## TAI tegevused noorsootöö toetamiseks

- Juhendmaterjal “Räägime tervisest!” sisaldab uimastiennetuse peatükki
  - teoreetiline taustamaterjal + aktiivtööd
- Viime läbi 3-päevased juhendit tutvustavaid koolitusi, millest ½ päeva pühendatud uimastiennetusele



Räägime tervisest!

Juhendmaterjal noorsootöötajatele



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

# TAI tegevused kooliprogrammi ja noorsootöö toetamiseks



**Õppefilmi “Mõtteinaine” ja sellega kaasnevate juhend- ning infomaterjalide levitamine**



Juhendmaterjal filmi  
„Mõtteinaine“ juurde

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



www.terviseinfo.ee

Sündmused - Tervised... Getting Started Latest Headlines

# Terviseinfo.ee

Üheskoos parema tervise nimel!

Otsing

AVALEHT TRÜKISED SÜNDMUSED TÖÖVAHENDID FOORUM UUDISED BLOGI KASUTAJAD

SISENE | L

*Tere tulemast Terviseinfo võrgustikku! Siit leiad töövahendeid ja infot tervise edendamiseks ning saad suhelda mõttekaaslaste ja kolleegidega.*

- TERVISE EDENDAMINE
  - › LASTEAIAS
  - › KOOLIS
  - › TÖÖKOHAL
  - › TERVISHOIUASUTUSES
  - › PAIKKONNAS
  - › ÜLDPÕHIMÕTTED
- VALDKONNAD
  - › LIIKUMINE
  - › TOITUMINE
  - › ALKOHOL
  - › VAIMNE TERVIS
  - › VIGASTUSED
- › HIV JA AIDS
- › TUBAKAS
- › TUBERKULOOS
- › SEKSUAALTERVIS
- › VÄHK
- › NARKOMAANIA

## Sündmused ja koolitused

Okt 23 **TERVISLIK ETTEVÕTE - MEIE EDU VÕTI, II MOODUL**  
Tallinn  
23. oktoober 2012

## Uudised

- › Pärast langust tõusis tervishoiutöötajate tunnitasu 2009. aasta tasemele
- › Harju Maavalitsus ja Eesti Seksuaaltervise Liit tutvustavad meki tervikprogrammi

## Blogi

**Juhendmaterjal „Tervise ja heaolu uuringute läbiviimine paikkonnas“**  
18. oktoober 2012



Alkohol - ohtlikum, kui Sa arvad | Alkoinfo.ee - Mozilla Firefox

Alkohol - ohtlikum, kui Sa arvad | Alkoinfo.ee

www.alkoinfo.ee/noorte/alkohol-ohtlikum-kui-sa-arvad

Alkoinfo.ee

Otsi

KOGUSED > MÕJUD > OHUTUS > FAKTID > **NOORTELE >** KUST SAADA ABI? >

Noortele

Alkohol - ohtlikum, kui sa arvad

Alkohol mõjutab

Juua või mitte juua?

Aga tegijad ju..

MÜÜdid ja tegelikkus

## ALKOHOL - OHTLIKUM, KUI SA ARVAD

Mida nooremalt sa joomisega alustad, seda suurem oht on sul jääda alkoholist sõltuvusse. Valik on sinu.

Üle poolte ehk 53,6% Eestis elavatest 10–13aastastest noortest on vähemalt korra alkoholi joonud.

14–15aastastest on vähemalt korra purjus olnud peaaegu kuus inimest kümnest ehk 58%.

Tegelikult on need väga karmid arvud.

### Enamik täiskasvanuid ju joo?

- Jah, paljud täiskasvanud joovad, ilma et see neile pealtnäha halvasti mõjuks. Ent tihti näib täiskasvanute alkoholitarbimine ohutu vaid seetõttu, et nad eelistavad oma alkoholiprobleeme teiste eest varjata.
- Kuigi tagasihoidlikud alkoholikogused ei avalda täiskasvanud inimesele kiiret mõju, jookseb ohujoon lähemalt, kui sa arvad.
- Kolm klaasi veini päevas suurendab oluliselt täiskasvanud naise riski haigestuda rinnavähki.
- Mitmed vähkkasvajad, maksa- ja südamehaigused ning probleemid vaimse tervisega on vaid osa võimalikest alkoholi tarvitamisega kaasnedes olevatest „boonustest“.

### Miks on alkohol alla 18aastastele keelatud?

ALKOKAL KULAATOR

Uuri välja palju Sa tegelikult jood

EDASI >

TESTI ENNAST

Mis on alkoholi ühik?

Riski piirid

ESTONIAN - ET HA ПЬЩКОМ

start

Microsoft Office O... 2012

Microsoft PowerPoint ...

Alkohol - ohtlikum, kui...

13:15



The screenshot shows the homepage of narko.ee. At the top, there's a navigation bar with the site name 'narko.ee' and a slogan 'Jää Puhtaks!'. Below this, there are links for 'HIV.EE' and 'alkoinfo.ee'. A language selector shows 'Eesti keeles' and 'По-русски'. On the left, a red sidebar menu lists various topics like 'Mis on narko?', 'Uimastid ja noored', etc. The main content area features a cartoon character with needles, a video player, and several text-based articles with icons.

Esileht

- Mis on narko?
- Mis on mis?
- Uimastid ja noored
- Seadus ütleb
- Aita sõpra!
- Otse elust
- Narkomüüdid
- Häid linke
- Nõu ja abi
- Ajaviide



**Narko.ee**

Selle lehekülje eesmärk on anda ausat ja objektiivset teavet narkootikumide ja nende kasutamise võimalike tagajärgede kohta. Kogu info põhineb faktidel. Narko.ee seisab vastu narkootikumide tarvitamisele.

**Miks noored üldse hakkavad narkootikume tarvitama?**

Oma lastega alkoholist rääkimine ei pruugi paljude vanemate jaoks olla kuigi keeruline, küll aga kipub seda olema vestlus keelatud uimastitest. Sageli tunnevad vanemad end ebakindlalt näiteks põlvkondade vaheliste erinevuste tõttu, või siis seepärast, et konkreetseid teadmisi napib. Tihtilugu vaadatakse teemast lihtsalt mööda, uskudes lapse enese tarkusesse või siis pimesi lootes, et „meie peres seda ei juhtu“

[Loe edasi](#)



**Tunne ära silmade järgi**



**Täida narkotest!**



Kõigile kanepisõpradele!

**Narkomüüdid...**

**Müüt: Kõik teavad narkootikumidest palju ja on neid proovinud.**

Paljud noored arvavad, et nende sõbrad teavad narkootikumidest palju, on kõiki aineid proovinud, tunnevad nende mõjusid ja nende juttu võib uskuda. Tegelikult liigub narkootikumide kohta uskumatult palju valeinfot, ka nende inimeste hulgas kes ise narkootikume kasutavad. Isegi pikaajalised kasutajad teavad narkootikumidest üllatavalt vähe. Kui sa selle lehekülje läbi loed, tead kindlasti asjast rohkem kui enamik su sõpru.

[Vaata kõiki müüte](#)



# Noorte alkoholi tarvitamise vähendamine läbi vanemate teadlikkuse tõstmise

- **Alkoholiennetuse programm „Effekt“ 2012-2015**

- **EESMÄRGID:**

- läbi lastevanemate harimise vähendada noorte alkoholi tarvitamist,
- edasi lükata alkoholi tarvitamise alustamise vanust ning
- säilitada üle aja lastevanemate range suhtumine laste alkoholi tarvitamisesse

- **SIHTGRUPP:**

- 5. klassi õpilaste vanemad (20 sekkumis- ja 20 kontrollkooli üle Eesti)

- **SEKKUMINE:**

- 3 aasta jooksul lastevanematele 6 30-minutilist koosolekut + kirjalikud kokkuvõtted ja regulaarne info vanematele
- Eelhindamine ja järelhindamine





## Riskirühmadele suunatud ennetus

- Lastega töötavate spetsialistide koolitamine järgmistel teemadel:
  - käitumisprobleemidega laps ja noor,
  - kuidas rääkida noortega uimastitest,
  - võrgustikutöö
- Noorte ja lastevanemate nõustamine: individuaalne psühholoogiline nõustamine, pereteraapia, grupidööd (Tallinn, Jõhvi)
- Interaktiivsed uimastialased koolitused noorukitele nõustamisteenuste baasil (Jõhvi)
- Noorukite rehabilitatsioon ja ravi (Tallinn, Jõhvi)



# Tubakatarvitamisest loobumise nõustamine

- Tubakatarvitamisest loobumise nõustamiskabinettides on kõigil soovijatel võimalik saada tasuta abi vastava ettevalmistuse saanud tervishoiutöötajalt
- 20 kabinetti üle Eesti - Tallinnas (5), Tartus (3), Ida-Virumaal (4), Paides, Kuressaares, Võrus, Haapsalus, Põlvas, Pärnus, Raplas, Viljandis
- Lisaks individuaalsele nõustamisele universaalset ennetustööd (loengud, grupidööd noortele) valmis tegema:
  - Tallinna Lastehaigla SA  
Kesklinna Lastepolikliinik  
Ravi 27, Tallinn
  - Seksuaaltervise Kliinik OÜ  
Suur-Ameerika 18a, Tallinn
  - Tartu Seksuaaltervise Kliinik OÜ  
Vaksali 17, Tartu
  - Ida-Virumaa Noortenõustamiskeskus OÜ  
Jaama 34, Jõhvi



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



# Täna!

Külastage järgmisi veebilehti

[www.terviseinfo.ee](http://www.terviseinfo.ee)

[www.narko.ee](http://www.narko.ee)

[www.alkoinfo.ee](http://www.alkoinfo.ee)