Soovitused uimastiennetuseks ja uimastitega seotud juhtumite lahendamiseks koolis

1. Sissejuhatus uimastiennetusse 5
1.1. Mõisted 5
1.2. Ennetustöö tasandid 6
1.3. Sõltuvus ja selle väljakujunemine 7
1.4. Riski- ja kaitsetegurid 9
2. Lähtekohad uimastiennetuseks koolis 11
2.1. Miks on koolis vaja ellu viia uimastiennetust? 11
2.2. Üldised põhimõtted ja väärtused 12
3. Võimalusi uimastiennetuse elluviimiseks koolis 14
3.1. Toetava ja turvalise õhkkonna loomine koolis 14
3.2. Uimastitega seotud kokkulepete sõlmimine 15
3.3. Lastevanemate ja hooldajate kaasamine 15
3.4. Partnerlussuhete loomine ja hoidmine kohalike asutustega 16
4. Uimastiennetuse korraldamine koolis 18
4.1. Uimastiennetuse planeerimine ja elluviimine 19
4.2. Koolisisese uimastiennetuse eesmärgid 20
5. Uimastitega seotud olukorrad ning nende lahendamine 22
5.1. Uimastitega seotud olukorrad 22
5.2. Uimastitega seotud juhtumi lahendamise üldpõhimõtted 23
5.3. Uimastitega seotud juhtumi lahendamine 24
5.4. Uimastitega seotud juhtumite ülesmärkimine 26
6. Lisad 28
Lisa 1. Näiteid tõenduspõhistest uimastiennetusprogrammidest 28
Lisa 2. Millele mõelda seoses uimastiennetusega koolis 33
Lisa 3. Uimastitega seotud hetkeolukorra hindamisjuhend 35
Lisa 4. Kooliga seotud inimeste kaasamine uimastiennetussoovituste väljatöötamisse 38
Lisa 5. Koostööpartnerite nimekiri: meie kooli kontaktid 39
Lisa 6. Näitlik tegevuskava kooli töötajale uimastitega seotud olukorras käitumiseks 41
Lisa 7. Uimastitega seotud olukorra ülesmärkimine 42
Lisa 8. Mida ütleb seadus? 43
Lisa 9. Uimastitega seotud juhised eri osapooltele 47
Lisa 10. Esmaabi uimastiga seotud tervisehäire korral 50
Lisa 11. Noorte uimastitarvitamise statistika 51
Kasutatud kirjandus 58

Saateks

Tõhusa ennetustöö eelduseks on arusaam, et noorte käitumist ei mõjuta ainult nende isiklikud hoiakud ja eakaaslaste surve, vaid neid ümbritsev psühhosotsiaalne keskkond kodus, koolis ja vaba aja veetmisel. Eesti noorte terviseprobleemidest on ühed tõsisemad ja kahjutoovamad uimastitega seotud probleemid. Noored on uimastite poolt eriti haavatavad, kuna nad on nii kehaliselt, vaimselt kui ka sotsiaalselt tundlikus arenemisperioodis. Uimastiennetuses on oluline roll meil kõigil – nii perel, koolil ja eakaaslastel kui ka kogukonnal ja ühiskonnal.

Juhendmaterjal (edaspidi juhend) pakub nõuandeid laiapõhiseks uimastiennetuse korraldamiseks koolides ning jaguneb viieks suuremaks peatükiks: sissejuhatus uimastiennetusse, lähtekohad uimastiennetuseks koolis, võimalusi uimastiennetuseks koolis, uimastiennetuse korraldamine koolis ning uimastitega seotud olukorrad ja nende lahendamine. Lisades on selgitavad praktilised abimaterjalid.

Juhend on seotud uimastihariduse õppekavaga inimeseõpetuse aine raames ning sellele tuginedes saab iga kool kas täiendada olemasolevaid kooli dokumente (kooli arengukava, kooli põhimäärus, kodukord, hädaolukorra lahendamise plaan jne) või koostada enda oludele sobiv uimastiennetustegevuste läbiviimise plaan.

Juhend sobib kasutamiseks põhikoolis ja gümnaasiumis, kõrg- ja kutsekoolis, erikoolis ning huvikoolis.

Soovitused on suunatud nii kooli juhtkondadele ja tervisenõukogudele (vms ülesandeid täitev töögrupp) kui ka teistele kooli töötajatele: huvijuhtidele, aineõpetajatele, klassijuhatajatele, koolipsühholoogidele, tervishoiutöötajatele, sotsiaalpedagoogidele või sotsiaaltöötajatele ning kooliga seotud inimestele (vanemad ja hooldajad, hoolekogu). Sellest võib abi olla ka kooliga koostööd tegevatel organisatsioonidel, noorteorganisatsioonidel, noortekeskustel, vanematel/hooldajatel ja noorsoopolitseil.

Juhendmaterjali koostajad on Karin Streimann ja Tiia Pertel Tervise Arengu Instituudist.

Juhendi koostamisse on panustanud:

- **Tervise Arengu Instituut:** Maris Jesse, Tiiu Härm, Aljona Kurbatova, Margit Kuus, Liana Varava, Siivi Hansen, Mariliis Tael, Sigrid Vorobjov, Katri Abel-Ollo;
- **Sotsiaalministeerium:** Ene Augasmägi, Anna-Liisa Pääsukene, Tiina Parmasto, Andrea Kink;
- **Politsei- ja Piirivalveamet:** Risto Kasemäe, Pille Luiga, Siiri Pars, Kristi Kostenok, Tarmo Viikmaa, Liilia Mänd;
- **Haridus- ja Teadusministeerium:** Kadi Ilves, Aare Vilu, Siiri Lepasaar;
- **Siseministeerium:** Riina Raudne;
- **Inimeseõpetuse Ühing:** Margit Kagadze;
- **Eesti Noorsootöö Keskus:** Helen Kereme;
- **Sihtasutus Tallinna Koolitervishoid:** Kädi Lepp;
- **Ristiku Põhikool:** Birgit Kasela;
- **Eesti Noorteühenduste Liit**: Edvard Ljulko, Liisa Lillemets;
- **Eesti Lastevanemate Liit:** Kristiine Vahtramäe;
- **Tartu Ülikool** (kehakultuuriteaduskond, spordipedagoogika ja treeninguõpetuse instituut, kehalise kasvatuse õppetool): Merike Kull;
- **Eesti Õpilasesinduste Liit:** Andre Sõstar;

- **Õiguskantsleri kantselei laste õiguste osakond:** Andres Aru, Kristi Paron.

Täname juhendmaterjali piloteerimises osalenud Kiltsi Põhikooli ja Oskar Lutsu Palamuse Gümnaasiumi juhtkonda, lastevanemaid, õpetajaid ja õpilasi.

1. SISSEJUHATUS UIMASTIENNETUSSE

Järgnevalt on lahti kirjutatud juhendis enim kasutatavad mõisted, antud ülevaade ennetustöö olemusest ja tasanditest, välja toodud sõltuvuse kujunemine astmetena ning kirjeldatud uimastitarvitamise tõenäosust suurendavaid ja vähendavaid ehk riski- ja kaitsetegureid.

1.1. Mõisted

Juhendis kasutatakse mõisteid järgmises tähenduses.

Alaealine on kuni 18-aastane inimene. Juhendis kasutatakse sarnases tähenduses ka mõistet **laps**.

Noor on 7–26-aastane inimene.

Täiskasvanu on 18-aastane ja vanem inimene.

Prosotsiaalne käitumine on käitumine, mille korral inimene kasutab oma ressursse selleks, et saavutada positiivseid tagajärgi teise inimese jaoks. Prosotsiaalne käitumine sisaldab endas näiteks teiste eest hoolitsemist, koostööd, sõbralikkust, abistamist, vastutusvõimelisust, usaldatavust, suuremeelsust ja enesekesksuse puudumist.

Psühhosotsiaalne keskkond on sotsiaalsete, psühholoogiliste ja emotsionaalsete tegurite kompleks ümbritsevas keskkonnas.

Uimasti on psühhoaktiivne aine, mis mõjutab inimese enesetunnet, ümbritseva maailma tajumist ja käitumist. Uimastit kasutatakse selle meeleolule suunatud mõju tõttu ilma meditsiinilise näidustuseta. Uimasteid on väga erinevaid, alates lastele mittesoovitatavatest kofeiini sisaldavatest ainetest (näiteks energiajoogid jt), alaealistele keelatud ainetest (alkohol, tubakas jt) ja toodete väärkasutamisest (liimide, värvide jm nuusutamine) kuni kõigile keelatud uimastiteni (kanep, *ecstasy* jne).

Üledoos on olukord, kus on tahtmatult või tahtlikult manustatud suurem annus uimastit või ravimit, kui organism on harjunud, mis võib põhjustada tõsise tervisehäire (nt teadvusehäire, krambid, südame- ja hingamistegevuse häire, oksendamine, meelepetted) või surma.

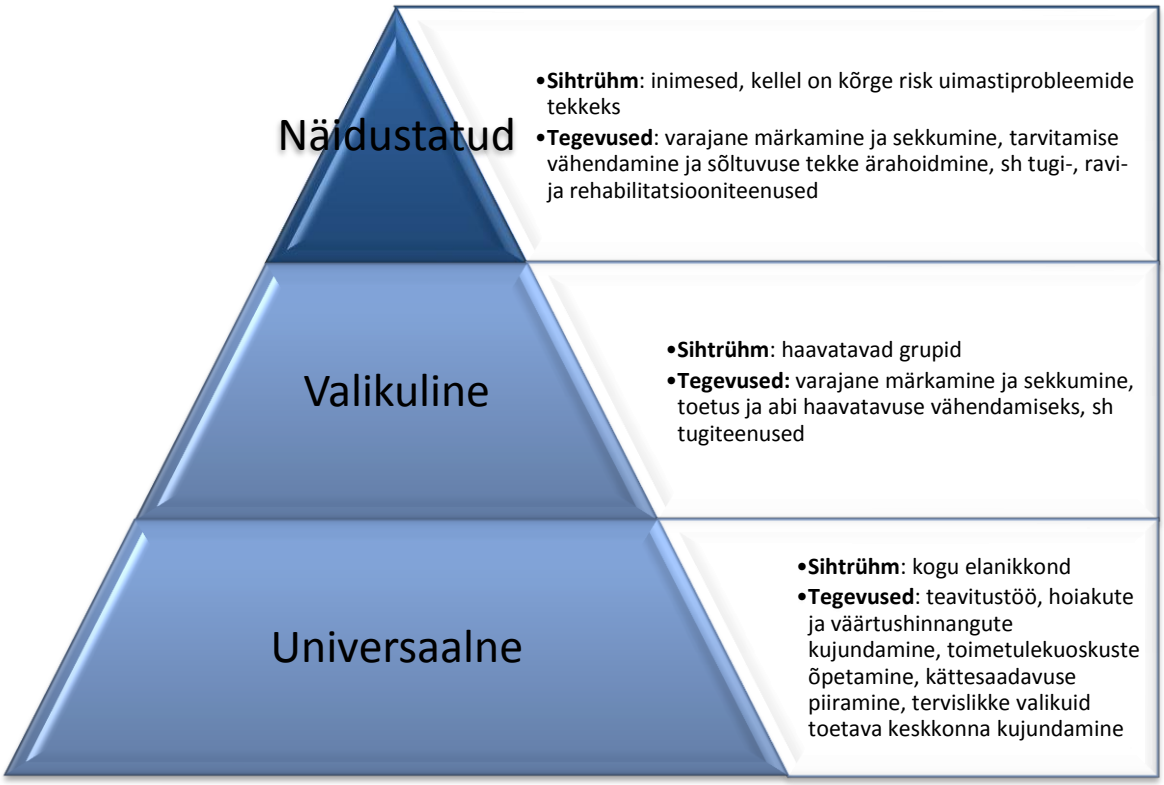
Uimasti tarvitamisele viitavad vahendid ehk uimastijäägid võivad olla näiteks: pudelid, suitsukonid, süstlad ja süstlanõelad, painutatud ja tahmased lusikad, võõra lõhnaga väikesed metallkarbid, väikestesse pakenditesse (alumiiniumfooliumisse, kilesse) pakitud pulber, erilise värvi, märgistuse või logoga tabletid, spetsiaalse motiiviga väikesed paberitükid jne.

Narkoainetega kaubitsemine on uimastite vahendamine, müük.

1.2. Ennetustöö tasandid

Ennetustöö on ebasoovitava nähtuse või protsessi tekkimise ennetamiseks või arengu pidurdamiseks tehtav töö. Uimastiennetuse ülesandeks on ära hoida eri probleemide (näiteks tervisehäirete, sotsiaalprobleemide, kuritegevuse, koolist väljalangemise ning töövõime kaotuse) teket ja süvenemist. Siiski ei tegele uimastiennetus vaid uimastitega, vaid ka tervisedendusega üldiselt – eesmärgiks pole ainult (sõltuvus)haiguse puudumine, vaid inimeste täielik sotsiaalne ning füüsiline heaolu.

Ennetustöö viiakse läbi kolmel tasandil: kogukonnale suunatud ***universaalne*** ennetus, gruppidele suunatud ***valikuline*** ennetus ning inimesele suunatud ***näidustatud*** ennetus.



Joonis 1. Ennetustöö tasandid

Universaalse ennetuse sihtrühmaks on kogu elanikkond ning see sisaldab näiteks uimastitega seotud faktidest teavitamist, uimastite osas taunivate hoiakute ja väärtushinnangute kujundamist, sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetamist nii kodus kui ka koolis (probleemide lahendamise oskus, suhtlemisoskus, otsuste langetamise oskus jne), uimastite kättesaadavust ja tarvitamist piiravaid õigusakte ja järelevalvet nende täitmise osas riigi ja kohalikul tasandil. **Oluliseks universaalse ennetuse sihtrühmaks on lapsed ja noored. Neile jagatakse uimastitega seotud teadmisi ning neis kujundatakse hoiakuid ja arendatakse uimastite tarvitamisest hoidumiseks vajalikke ning üldiseid sotsiaalseid toimetulekuoskuseid. Oluliseks sihtrühmaks on ka lastevanemad. Perel on noorte uimastitarvitamise ennetamisel oluline roll läbi last ümbritseva igapäevase toetava elukeskkonna loomise, usalduslikku suhte hoidmise ja peresiseste kokkulepete seadmise.** Uimastiennetustöö eesmärgiks noorte hulgas on uimastite proovimist ja kasutama hakkamist ära hoida või edasi lükata. Universaalne ennetus tegeleb kogu elanikkonnaga, luues tervislikke valikuid toetava

keskkonna ja pakkudes vajadusel probleemide ennetamiseks vajalikku infot, oskusi ja teenuseid.

Valikuline ennetus keskendub gruppidele, kes on vastuvõtlikumad uimastiprobleemide tekkele, kuid kes ei ole uimasteid veel tarvitama hakanud. **Siia kuuluvad näiteks õpiraskustega noored, uimasteid tarvitavate vanemate või vanemliku hoolitsuse ja toeta lapsed, noored õigusrikkujad, erivajadusega noored, töötud noored, koolikohustuse mittetäitjad jm ebasoodsas olukorras olevad noored.** Neil noortel on suurem oht muutuda sotsiaalselt tõrjutuks, jääda kõrvale vaba aja veetmise võimalustest ning mitte saada vajalikul määral sotsiaal- ja tervishoiuteenuseid. See omakorda tõstab uimastitarvitamise ja sellega kaasnevate probleemide tekkimise tõenäosust. Oluline on neid noori varakult märgata ning pakkuda toetust ja abi haavatavuse vähendamiseks, näiteks õpiraskustega õpilastele võimetekohase õppe võimaldamine, perekonna nõustamine ja toetamine (sh vanemaharidusprogrammid), kriisinõustamine jms.

Näidustatud ennetustöö keskendub teatud individuaalsetele isiksuseomadustele ning on kõige aja- ja ressursimahukam. **Sihtrühmaks on inimesed, kellel on suur risk uimastiprobleemide tekkeks, näiteks aktiivsus- ja tähelepanuhäirega lapsed, psüühilise trauma läbi elanud lapsed ning muude käitumis- ja psüühikahäiretega noored.** Oluline on varajane märkamine ja sekkumine – noortele ligipääsu võimaldamine vajalikele teenustele. Eesmärgiks on nii proovimise ja kasutama hakkamise ärahoidmine ja edasilükkamine kui ka tarvitamise vähendamine ning sõltuvuse tekke ära hoidmine. Näidustatud ennetustöö uimastite tarvitamise korral sisaldab endas mittehinnangulist suhtumist, uimasti tarvitaja motiveerimist ja toetamist, nõustamis-, võõrutus- ja asendusravi teenuste pakkumist ning hilisemat rehabilitatsiooni pärast ravi.

1.3.Sõltuvus ja selle väljakujunemine

Sõltuvuse väljakujunemine algab alati uimasti proovimisega, millele võib järgneda uimasti tarvitamine, seejärel kuritarvitamine ning siis sõltuvus. Uimastitega seotud juhtumite puhul on oluline teada, millise uimastiseotuse astmega on tegemist, kuna sekkumine on eri astmetel erinev. Järgnevalt on joonisel 2 kirjeldatud uimastiseotuse astmete iseloomulikke tunnuseid, eelkõige käitumuslikke iseärasusi.

PROOVIMINE

- alkoholi, tubaka, narkootikumide proovimine
- uimastite mõju tundmaõppimine
- juhuslik uimastite tarvitamine
- madal uimastite taluvus (tolerantsus)
- uimastite proovimine eelkõige uudishimust
- kahjulikud tagajärjed on tühised või puuduvad

TARVITAMINE

- tekkinud on spetsiifilised uimastite tarvitamise viisid (kindel aeg, koht, seltskond, uimasti)
- uimastite taluvus on suurenenud - uimasti esialgsed annused ei too rahuldustunnet ega kõrvalda võõrutusnähte, esialgse toime saavutamiseks tuleb annust suurendada)
- järgmine tarvitamiskord on ette planeeritud ja oodatud
- tarvitatakse rohkem, kui on ette planeeritud
- enamik sõpradest tarvitab uimasteid
- kasvab ümbritsevate inimeste surve uimasteid koos tarvitada
- uimasteid kasutatakse probleemide ületamiseks
- tekivad kahjulikud tagajärjed (koolist või töölt puudumine, valetamine, varastamine, seaduserikkumised, peaparandamine)

KURITARVITAMINE

- uimastite tarvitamisel on kindlakskujunenud rituaalid
- uimastite tarvitamisel (lisaks nädalavahetustele) ka argipäeviti
- uimastitega seotud mõtted on tähtsal kohal
- uimastite ülesostmise ja edasimüügiga tegelemine
- kasvab taluvus uimastite suhtes
- käitumist mõjutavad järsud meeleolumuutused
- uimastite tarvitamisest tekkinud probleemide eitamine
- tõsised kahjulikud tagajärjed (vargused, kodust ärajooksmine, koolist loobumine, konfliktid perekonnas, uimasteid mittekasutavate sõprade kaotamine, kehakaalumuutused, mälulüngad, madal enesehinnang, depressiivsus)

SÕLTUVUS

- uimastid on omandanud keskse koha igapäevaelus
- võõrutusnähud, mistõttu tarvitamise või mittetarvitamise vahel puudub valikuvõimalus
- uimastisõltuvuse eitamine
- suurenenud on uimastite üksinda tarvitamine
- kõrge taluvus uimastite (välja arvatud alkoholi) suhtes
- agressiivne käitumine
- valmisolek teha uimastite hankimise nimel ükskõik mida
- senini oluliste harrastuste kadumine
- kontrolli kadumine isikliku elu üle
- mälulüngad
- isikuomaduste muutumine (viha, agressiivsus, enda vihkamine)
- kehakaalu olulised muutused
- korduvad edutud katsed uimastitarvitamist vähendada või lõpetada
- drastilised tagajärjed (võlad, tõsised tervisehäired, seaduserikkumised)

Joonis 2. Uimastiseotuse astmed (Kiive jt 2007)

1.4.Riski- ja kaitsetegurid

Probleemse uimastitarvitamise tõenäosust vähendavaid tegureid nimetatakse kaitseteguriteks ja uimasti tarvitamise tõenäosust ning sõltuvuse teket suurendavaid tegureid riskiteguriteks (tegurid on seotud uimastite sagedase või probleemse tarvitamisega, mitte proovimisega). Mida rohkem on riskitegureid, seda suurem on oht, et uimastitarvitamine viib sõltuvuseni. Nii riski- kui ka kaitsetegurid võib noorte puhul jagada neljaks: 1) individuaalsed; 2) kooli ja eakaaslastega seotud; 3) perega seotud; 4) ühiskonnaga seotud tegurid.

Riski- ja kaitsetegurite mõju sõltub ka lapse vanusest. Näiteks nooremale lapsele avaldavad suuremat mõju perega seotud tegurid, noorel aga kooli ja eakaaslastega seotud tegurid. Järgnevalt on tabelis 1 toodud mõned näited riski- ja kaitseteguritest.

Tabel 1. Riski- ja kaitsetegurid (Kiive jt 2007, Streimann 2007, Silmere 2006, NIDA 2008)

	Riskitegurid	**Kaitsetegurid**
Individuaalsed tegurid	- elamustejanuline käitumine - impulsiivsus - ebaadekvaatne enesehinnang (nii madal kui ka ülemääraselt kõrge) - puudulikud sotsiaalsed oskused - agressiivne või antisotsiaalne käitumine - psüühilised häired - uimasti tarvitamine varajases eas - uimasti tarvitamise viis (nt süstimine)	- adekvaatne enesehinnang - optimistlik ellusuhtumine - sotsiaalsed oskused - hea kohanemisvõime - vaimse ja füüsilise tervise probleemide puudumine - moraalsed ja religioossed tõekspidamised - varajase kaotuse ja psüühilise trauma puudumine
Kooli ja eakaaslastega seotud tegurid	- halb psühhosotsiaalne keskkond koolis - probleemid õppeedukusega, õpiraskused - kooli üritustel mitteosalemine - nõrk tervisekasvatus koolis - vanemate vähene huvi kooli tegevuste ja hariduse vastu - sõbrunemine uimasteid tarvitavate eakaaslastega - kampadesse kuulumine	- toetav kool ning sealt saadud kogemused - tervisealaste teadmiste andmine ning tervise väärtustamine koolis - vanemate seotus kooliga - hea edasijõudmine koolis - kooli pidev huvi õpilaste käitumise vastu - sotsiaalsete oskuste õpetamine koolis - aktiivne osalemine noorterühmas või -organisatsioonis
Perekonnaga seotud	- uimasteid tarvitavad vanemad	- vähemalt ühe stabiilse täiskasvanud hooldaja

tegurid	- vanemate salliv suhtumine uimastitarvitamisse - pinged ja tülid perekonnas - vanematepoolne üle- või alahooldus - lapse ja vanema vahelise kiindumuse puudumine - traumaatilised sündmused (psüühiline, füüsiline või seksuaalne väärkohtlemine, vanemate lahutus või surm)	olemasolu - kuuluvus- ja lähedustunne perekonnas - vähe pingeid ja ebakõlasid perekonnas - toetav perekeskkond - aja leidmine ühisteks perekondlikeks tegevusteks - mõõdukas ning vanusele vastav vanemlik kontroll ja järelevalve - avatus mõttevahetusele ja probleemide arutamisele
Ühiskonnaga seotud tegurid	- uimastite kerge kättesaadavus - ühiskonnas valitsevad soosivad hoiakud ja normid uimastite tarvitamise suhtes - uimastite tarvitamist soosivad seadused - vaesus - vähesed või puuduvad sidemed naabrite ja teiste ühiskonnaliikmetega - kultuurilise kuuluvuse puudumine	- toetavate täiskasvanute olemasolu - psühhoaktiivsete ainete tarvitamist mittesoosivad seadused ja hoiakud - ühiskonnaliikmete avatus ja abivalmidus - ressursside kättesaadavus (lastehoid, hoolekanne ja tervishoid, haridus, võimalused vaba aja veetmiseks ja transport)

Mõne riskiteguri olemasolu lapse elus ei pruugi viia uimastite kuritarvitamise või sõltuvuseni. Kas ja millal see tegur mõjutab uimastite tarvitamist, sõltub mitmete tegurite (sh kaitsetegurite) koosmõjust, tugevusest ning kestusest, samuti lapse arenguetapist. Kaitsetegurid omakorda kompenseerivad ja tasakaalustavad riskitegureid ehk aitavad vähendada nende mõju.

Lisaks uimastite tarvitamisele mõjutavad riski- ja kaitsefaktorid ka teisi riskikäitumise liike – näiteks vägivaldset ja kuritegelikku käitumist, riskantset seksuaalkäitumist, koolist väljalangemist jms. Seega on võimalik tõhusa ennetustöö abil vähendada ka teisi probleemseid käitumisviise.

2. LÄHTEKOHAD UIMASTIENNETUSEKS KOOLIS

Uimastiennetus koolis hõlmab endas:

- positiivse, turvalise ja toetava õhkkonna kujundamist;
- õpilaste, lastevanemate, kooli töötajate ja kogukonna kaasamist ning omavahelist koostööd;
- laste ja noorte arengu ning toimetuleku toetamist;
- uimastivaba koolikeskkonna väärtustamist;
- häbimärgistamise ja tabude ärahoidmist;
- kokkulepete sõlmimist lubatud ja keelatud tegevuste osas;
- varajast märkamist ja sekkumist;
- võimaluste loomist vaba aja veetmiseks ja huvitegevusteks;
- uimastihariduse andmist nii õppekavapõhiselt kui ka õppekavaväliste tegevuste kaudu;
- probleemide kompleksset lahendamist.

Väljavõte põhikooli- ja gümnaasiumiseadusest:
„Põhikooli ülesanne on luua õpilasele eakohane, turvaline, positiivselt mõjuv ja arendav õppekeskkond, mis toetab tema õpihuvi ja õpioskuste, eneserefleksiooni ja kriitilise mõtlemisvõime, teadmiste ja tahteliste omaduste arengut, loovat eneseväljendust ning sotsiaalse ja kultuurilise identiteedi kujunemist.“

Kooli uimastiennetus on järjepidev protsess – sellega tuleb pidevalt tegeleda vastavalt õpilaste vajadustele, hetkeolukorrale, töötajate arenguvajadustele ning ühiskonnas toimuvatele protsessidele.

Järgnev peatükk kirjeldab, miks on oluline uimastiennetustegevusi ellu viia ning millised on koolipõhise uimastiennetuse üldised põhimõtted ja väärtused.

2.1. Miks on koolis vaja ellu viia uimastiennetust?

Eesti noortega seotud terviseprobleemidest on ühed tõsisemad ning kahjutoovamad uimastitega seotud probleemid. Noortepoolne uimastite tarvitamine on seotud koolist puudumise ja väljalangemise, õpiraskuste, tervisehäirete, sotsiaalprobleemide, riskantse seksuaalse käitumise, õnnetuste jpm, mis mõjutavad ka noore tulevikku. Uimastitega seotud probleemid on aga ennetatavad – kui inimestel (k.a noortel) on teave ja oskused, neid ümbritseb toetav ning kindlatel väärtustel põhinev psühhosotsiaalne keskkond ning neil on võimalus teha tervist toetavaid teadlikke valikuid, siis hoolivad nad suurema tõenäosusega oma tervisest.

Enamik noori võtab sotsiaalse küpsemise perioodil arengu loomuliku osana enam riske ja võib käituda oma tervist ohustavalt, nt eksperimenteerida alkoholi- ja tubakatoodetega koos samaealiste või natukene vanemate eakaaslastega. Samas mida varem uimastite tarvitamisega alustatakse, seda kahjustavam on ainete mõju alles arenevale kesknärvisüsteemile ja ajule.

Sellepärast on eriti oluline aidata noortel inimestel uimastite kasutamist vältida või lükata esmakordne uimastite kasutamine võimalikult hilisesse ikka.

Alaealistele on kõik uimastid keelatud. Ka noorte suitsetamisse või alkoholi tarvitamisse tuleb suhtuda tõsiselt, sest kord saadud proovimise kogemus võib saada aluseks harjumusele, hiljem vajadusele ja viia sõltuvuse tekkeni. Lisaks võib pidada alkoholi ja tubakat ukseks keelatud uimastite maailma ning on tõsi, et legaalseid uimasteid mittetarvitavad noored hakkavad tunduvalt väiksema tõenäosusega tarvitama keelatud uimasteid. Ka võivad ohutuna näivad energiajoogid noortele olla ohtlikud, kuna need sisaldavad mitmeid ergutava toimega koostisosi, mille koostoime mõju pole veel uuritud.

Uimastiennetuses on oluline roll meil kõigil – nii perekonnal, koolil ja eakaaslastel kui ka kogukonnal ja ühiskonnal. Ennetustegevus on igasugune lapse arengu toetamine juba väikelapseeast alates – turvatunde pakkumine, reeglite õpetamine, sotsiaalsete oskuste arendamine, väärtuskasvatus jne. Oluline on ka varajane märkamine ja sekkumine – probleeme nähes ja koheselt tegutsedes on võimalik ennetada probleemide tekkimist või süvenemist ning toetada ja abistada last ja tema perekonda. Probleeme varjates või eitades süvenevad noore mured veelgi, mis suurendab tõenäosust sattuda kuritegelikule teele, langeda ohvriks, eirata koolikohustust ning langeda koolist välja.

2.2. Üldised põhimõtted ja väärtused

Turvaline ja toetav koolikeskkond. Õpilaste heaolule ning vajadustele vastava koolikeskkonna kujundamisele paneb aluse positiivne ja toetav õhkkond koolis. Õpilaste seotus- ja ühtekuuluvustunne, sarnased väärtushinnangud ning uskumused, koolis valitsev õiglus ja võrdsus ning õpilaste kaasamine omab suurt rolli kooli uimastiennetustöös. Oluline on ka õpilaste tunnustamine – nii olemasoleva positiivse kui ka saavutatud positiivse märkamine ning sellele tähelepanu juhtimine.

Ennetustöö olulisus. Eduka ennetustöö läbiviimiseks on vaja teada, millised tegurid suurendavad uimastitarvitamise tõenäosust ja kuidas nende mõju vähendada ning kuidas kaitsetegurite mõju suurendada. Soovitud tulemuste saavutamiseks ei piisa vaid õpilaste keelamisest, piirangute seadmisest ning olemasolevate probleemide lahendamisest. Ennetustöö eesmärk on tervist toetavate eluviiside edendamine ning noortele vajalike teadmiste andmine, sotsiaalsete oskuste õpetamine ja hoiakute kujundamine, mis aitavad neil ise oma tervise eest hoolt kanda, riske hinnata ning läbimõeldud otsuseid vastu võtta. Ennetustegevusi peab hakkama läbi viima juba koolieelses eas. Ennetustöö peab kajastuma kooli õppekava põhiväärtuste alalõigus ja toimuma nii õppekavapõhiselt kui ka õppekavaväliste tegevuste kaudu.

Uimastivaba koolikeskkond. Uimastite tarvitamine, müümine või edasi andmine on keelatud – seda sõnumit peavad kõik koolid selgelt ning järjepidevalt oma õpilastele, töötajatele, laste vanematele ja hooldajatele ning kooli külalistele edastama. Uimasteid ei tohi tarvitada kooli

territooriumil ja asutuse piiratud maa-alal, kooli üritustel[1], väljasõitudel ning ekskursioonidel. See kehtib nii kooli õpilaste, kooli territooriumil olevate võõraste, kooli külastajate kui ka kooli töötajate kohta.

Uimastitega seotud häbimärgistamise[2] ja tabude[3] ärahoidmine. Uimastite kuritarvitamine ning sõltuvus on haigused, mille olemasolu inimesed tihti ei tunnista sellega seotud negatiivse sildistamise tõttu. Lihtsam on teeselda, et koolis sellist probleemi ei ole, või vältida probleemist rääkimist. Tegelikult esineb igas koolis uimastitega seotud probleeme hoolimata sealsete õpilaste ja kooli töötajate päritolust, sotsiaalsest staatusest, soost, rahvusest või muudest näitajatest. Probleeme märgates ja kiiresti tegutsedes on võimalik ennetada probleemide süvenemist ning toetada ja abistada last ja tema perekonda. Probleeme varjates, eitades või õpilast „märgistades“ süvenevad tema mured veelgi. Müütide, stigmade ja tabuteemade ainsaks vastuseks on teadmised uimastiprobleemi olemusest ning sallivus erinevuste suhtes.

Probleemide kompleksne lahendamine. Uimastitega seotud juhtumite lahendamisel tuleb probleemidele läheneda kompleksselt, mitte piirduda vaid karistamisega, sest uimastite tarvitamine on sageli muude varjatud probleemide tagajärg. Lisaks kahjustab uimastite (kuri)tarvitamine inimest sotsiaalselt, füüsiliselt ja psühholoogiliselt ning võib tekitada sõltuvust. Samuti võib uimastitarvitamine tekitada mitmeid kaasuvaid probleeme, nagu näiteks õpiraskused, koolist puudumine, konfliktid kooli, perekonna ja sõpradega, ohvriks langemine ning kuritegelik käitumine.

Abivajavast lapsest teatamine ning isikuandmete edastamine. Õpilas(t)e ja lastevanemate poolt kooli töötajatele jagatud informatsioon uimasti tarvitamise, kuritarvitamise või sõltuvuse kohta on konfidentsiaalne. Kuid kui ohus on lapse tervis, turvalisus, areng, heaolu või elu, tuleb abivajavast lapsest teatada lastekaitsetöötajale ja vajadusel politseile. Kuna valla- või linnavalitsusel ja politseil on õigus isikuandmeid töödelda, võib neile edastada andmeid lapse abivajaduse kohta ilma lapse ja/või tema seadusliku esindaja nõusolekuta (vt lisaks lasteombudsmani koostatud juhendit abivajavast lapsest teatamise ja andmekaitse kohta: www.oiguskantsler.ee/sites/default/files/IMCE/abivajavast_lapsest_teatamine_ja_andmekaitse_-_juhend.pdf). Siiski ei tohi ***õpilasega seonduvaid isikuandmeid*** uimastitega seotud juhtumi ajal ja järgselt teiste õpetajate, vanemate, hooldajate või õpilastega jagada (see tähendab rääkida inimesest nimeliselt, tema klassist, vanusest, soost jne). Infot jagades tuleb anda kooli töötajatele, õpilastele ja lastevanematele teada põhifaktid – milline uimastitega seotud olukord toimus ning mis edasi saab. Infot jagades peab säilima austus ja hoolivus abivajava lapse suhtes.

---

[1] V.a kooskõlas alkoholiseadusega põhikooli, gümnaasiumi ja kutseõppeasutuse ruumides ning territooriumil, kui seal toimub õppetöövälisel ajal täisealistele suunatud üritus.

[2] Häbimärgistamine ehk stigma tähendab märki, millega tähistati vanasti soovimatut või mida kasutati karistusviisina. Uimastitega seotud probleemide puhul on see ebaratsionaalne ja põhjendamatu häbistava alatooniga suhtumine, mis takistab haiguse diagnoosimist, ravimist ning probleemidest rääkimist.

[3] Isik, tegevus või sõna(d), mida ühiskondlike normide tõttu välditakse või keelatakse.

3. VÕIMALUSI UIMASTIENNETUSE ELLUVIIMISEKS KOOLIS

3.1. Toetava ja turvalise õhkkonna loomine koolis

Haridusasutuse psühhosotsiaalne keskkond mõjutab oluliselt uimastiennetuse tõhusust koolis. Õpilaste omavahelist suhtlemist ja teatud käitumisviise klassi- või koolisiseselt julgustatakse, ignoreeritakse või laidetakse. Õpilaste omavahelised suhted moodustavad osa koolikeskkonnast ja kujundavad kogu koolis valitsevaid hoiakuid ning väärtusi. Koolikeskkond mõjutab otseselt õpilaste emotsionaalset heaolu ja tervist, samuti õpilaste akadeemilist sooritusvõimet.

Kui õpilane tunneb kuuluvustunnet (nii kooli kui ka kodu suhtes), on tal tunduvalt väiksem risk uimasteid tarvitada.

Täpselt sõnastatud ja paika pandud reeglid, tunnustamisviisid, mõjutus- ja tugimeetmed ning õpilaste kuuluvustunne ja tajumine, et kooli töötajad hoolivad neist, vähendab õpilaste korrarikkumisi koolis.

Järgnevalt on toodud mõned tõenduspõhised ja efektiivsed võimalused toetava koolikeskkonna kujundamiseks ning uimastitarvitamise ennetamiseks. Nende eesmärgiks on õpilaste vanusele vastavate teadmiste andmine, hoiakute ja väärtuste kujundamine ning eluoskuste õpetamine. Mõnda neist viiakse läbi ainult õppekava raames, enamik sisaldab aga nii klassiruumisiseseid kui -väliseid komponente. Järgnevalt on toodud mõned näited programmidest (kõik programmid ei ole hetkel Eestis kättesaadavad), mis on pikaajaliste uuringute käigus leitud olevat tõhusad uimastitarvitamise ärahoidmiseks või edasilükkamiseks (põhjalikumaks kirjelduseks vaata lisa 1).

Kooli kuuluvustunnet tõstab:

- hoolivate ja toetavate õpetajate ja teiste haridustöötajate olemasolu;
- võimalus sisukaks osalemiseks koolielus (nt õpilased on aktiivselt kaasatud koolis valitsevate reeglite väljatöötamisse, õhkkonna kujundamisse ja teistesse kooliga seotud tegevustesse);
- tunnustamine kooliellu panustamise eest;
- kooli turvalisus;
- lähedaste ja positiivsete suhete loomise võimalus.

- **TORE tugiõpilastegevused** (www.tore.ee/) – eesmärk on koolikeskkonna parandamine tugiõpilastegevuse kaudu.
- **KiVa programm** (Kiusamise vastu, www.kivaprogram.net/) – 1.–6. klassi õpilastele suunatud programm, mille eesmärk on turvalise koolikeskkonna kujundamine.
- **Kiusamisvaba lasteaed ja kool** (www.kiusamisestvabaks.ee) - eesmärk on luua lasteaia ja algklasside laste vahel üksteist arvestav ja kaasav suhe ning kiusamist ennetav käitumiskultuur.
- **Suitsuprii klass** (www.terviseinfo.ee/et/konkursid/suitsuprii-klassi-voistlus) – 4.–12. klassi õpilastele suunatud programm, mille eesmärk on ennetada või edasi lükata

suitsetamise ja suitsuvabade tubakatoodete tarbimise alustamist laste ja noorte seas ning motiveerida tubakat tarbivaid õpilasi sellest loobuma.

- **Botvini eluoskuste õpe** (*Botvin LifeSkills training*, www.lifeskillstraining.com/) – põhikooli- ja gümnaasiumiõpilastele ja nende vanematele suunatud programm, mis vähendab alkoholi, tubaka ja teiste uimastite kasutamise ning vägivalla riske.
- **Imelised aastad** (*Incredible Years*, www.incredibleyears.com/) – 3-6-aastaste laste vanematele ning 3–8-aastaste laste õpetajatele suunatud programm, mis suurendab sotsiaalset toimetulekut kodus ja koolis.
- **Avatud** (*Unplugged*, www.aaaprevent.eu/strategies/countries/belgium/unplugged) – 12–14-aastastele suunatud sotsiaalse mõjutamise programm, mille eesmärgiks on ära hoida või edasi lükata uimastite tarvitamist ning edendada õpilaste heaolu.
- **VEPA mäng (käitumisoskuste mäng**, *Good Behavior Game*, http://www.terviseinfo.ee/images/VEPA_mang_kokkuvote.pdf) – õpilastele (eriti sobiv algklassiõpilastele) mõeldud mäng, mille eesmärk on positiivse ja õppimisele suunatud õhkkonna loomine klassis ning õpilaste positiivse käitumise tunnustamine.

3.2. Uimastitega seotud kokkulepete sõlmimine

Uimastitega seotud kokkulepete sõlmimine seab piirid lubatud ja keelatud tegevustele ning kirjeldab protseduurireegleid nende ületamisel. Selgete reeglite määratlemine on abiks kooli töötajatele, õpilastele, lastevanematele ning juhtkonnale.

Koolis tuleb kokku leppida:

- millised on uimastitega seotud reeglid ja normid koolis;
- kellele, kus ning millal reeglid kehtivad;
- millised olukorrad kuuluvad koolis uimastitega seotud olukordade loetellu;
- kuidas lahendatakse uimastitega seotud olukordi (vt ka peatükk 5).

Kõik kooli töötajad peavad reeglite rikkumisele reageerima. Õpilaste ja koolitöötajate vaimset või füüsilist turvalisust ohustavate olukordade reageerimise, juhtumitest teavitamise ning nende juhtumite lahendamise kord sätestatakse kooli kodukorras. Mida täpsemalt ja selgemalt on kooli kodukorras määratletud reeglid, seda suurem on osapoolte teadlikkus ootustest ja oskus olukordi lahendada. Olukorra lahendamisel on soovitatav kasutada nii tugimeetmeid kui ka mõjutusmeetmeid. Reeglite koostamisel on abiks lisa 2, lisa 8 ja lisa 9. Viimane kirjeldab juhiseid eri osapooltele (õpilased, kooli töötajad, kooli juhtkond) ning politsei ja lastekaitse spetsialisti tegevusi uimastitega seotud olukordades.

3.3. Lastevanemate ja hooldajate kaasamine

Lapsevanemal on väga oluline roll noore uimastitarvitamise ennetamisel. Vanemate tauniv hoiak uimastite tarvitamise suhtes, avameelsed arutelud, ühiselt kokkulepitud piirid ja nende järgimine on uimastite tarvitamise tõenäosust vähendav ehk kaitsetegur. Vanemate hoiakud

kujundavad ka kogukondlikke norme ja üldist suhtumist noortepoolsesse uimastite tarvitamisse.

Kool saab koostöös vanemate ja kogukonnaga edastada järjepidevalt õpilastele olulisi tervisealaseid sõnumeid ning suurendada õpilaste ja vanemate tervisealast teadlikkust. Ühiselt planeeritud ja rakendatud uimastiennetustegevused on tunduvalt tõhusamad ning motiveerivad ka vanemaid (vt ka lisa 4).

Vanemad võivad peljata kodus uimastite teema käsitlemist, kuid just nemad on enamasti kõige usaldusväärsemaks ning noorte poolt eelistatumaks allikaks terviseteemadel info saamiseks. Koostöö kodu ja kooli vahel suurendab vanemate oskusi ja teadmisi ning julgustab neid koduses keskkonnas uimastitest rääkima. Lisaks annab ühistöö mõlemale poolele kindlustunde, et uimastiennetus pole pelgalt ühe poole vastutusvaldkond.

Lastevanemad saavad luua ning hoida suhteid teiste vanematega, et leppida kokku, millised on ühised reeglid seoses uimastitega, ning olla kursis oma lapsega seonduvaga.

Vanemate ja kogukonna kaasamiseks võivad koolid:

- jagada infomaterjale, mis vastavad vanemate enim esitatud küsimustele;
- jagada lühikokkuvõtteid viimastest uuringutest noortepoolse uimastite tarvitamise kohta;
- jagada infot uimastite tarvitamise põhjuste kohta;
- jagada materjale, mis kirjeldavad lastevanemate mõju noortepoolsele uimasti tarvitamisele;
- viia läbi arutelusid, mille raames julgustatakse vanemaid väljendama oma hoiakuid noortepoolse uimastite tarvitamise suhtes (vt ka lisa 4).

Uimastite tarvitamist aitab ennetada:

- usalduslik suhe lapse ja vanema vahel;
- avatud arutelu uimastite teemal koolis ja kodus;
- selgelt taunivad hoiakud ja väärtushinnangud uimastite tarvitamise suhtes;
- üksteise jaoks olemasolemine perekonnas ning ühistegevusteks aja leidmine;
- aktiivne osavõtt lapse elust (kuulamine, tegevustega kursis olemine, sõprade tundmine, murede ja probleemide jagamine);
- peresiseste kokkulepete seadmine ja jälgimine;
- eale sobiva vastutuse määramine;
- peamiste esmaabivõtete õpetamine;
- uimastite mittetarvitamine (või vastutustundlik tarvitamine) koduses keskkonnas – lapsele eeskujuks olemine.

3.4. Partnerlussuhete loomine ja hoidmine kohalike asutustega

Järjepidev ja süsteemne partnerite kaasamine loob paremad eeldused uimastitega seotud olukordade ennetamiseks ja lahendamiseks. Kogukond saab aktiivselt osaleda probleemide ja

vajaduste kindlaks tegemises, lahenduste väljatöötamises ning sekkumiste läbiviimises ja hindamises. Koolil peavad olema kohalike koostööpartnerite kontaktid (vt ka lisa 5).

Üldine ennetustöö. Koos kohalike noortekeskuste ja noorteorganisatsioonide, huvikeskuste, rahvamajade, kiriku- ja muude seltside, kodanikeühenduste, kohalike omavalitsuste, korrakaitseorganite, spordiklubide, lastevanemate, hooldajate ja teistega saab kool ellu viia universaalset laiaulatuslikku ennetust, pakkuda võimalusi uimastivabaks vaba aja veetmiseks ja huvitegevuseks ning arendada laste ja noorte emotsionaalseid ja sotsiaalseid oskusi. Kool saab osa võtta kohalikest ja üleriigiliselt korraldatavatest uimastiennetuslikest projektidest ning toetada õpilaste õppetöövälistest huvitegevustest osavõttu koolis ja kogukonnas. Kogukonna roll uimastiennetuses peaks olema osalev, mitte vaid teenuseid planeeriv ja pakkuv.

Varajane märkamine ja sekkumine. Koolil on tähtis roll lapse probleemide varajasel märkamisel ning koostöös kohalike spetsialistidega neile lahenduste leidmisel (vaata ka lisa 5). Lapsega lähedaselt kokkupuutuvad inimesed peavad oskama lapse abivajaduse märke ära tunda, lapsi oma pädevuse piires toetada ning julgeda neist vastavatele spetsialistidele teada anda. Varase märkamise tulemusena on võimalik osutada vajalikku abi ja toetust lapsele ja tema perele ning ennetada probleemide kuhjumist ja lapse abivajaduse kasvu. Omavaheline koostöö loob kogukonna, kus üksteist abistatakse ja usaldatakse.

Kooli võimalused kogukonna kaasamiseks:

- ühiselt noortele uimastivabade tegevuste korraldamine (sh õppetööväline huvitegevus koolis ja kogukonnas);
- ühiselt kooli uimastiennetusalaste tegevuste planeerimine (vt ka lisa 4);
- kooli ajalehe, kooli kodulehe ja infomaterjalide levitamine;
- avatud uste päevade elluviimine;
- õpilastele antud kodutööd ja tegevused (nt tervisedenduse spetsialisti töövari, õpilasfirmade tegevus sotsiaalvaldkonnas jne);
- infotundide ja ühiste arutelude korraldamine, kus tutvustatakse noortepoolse uimastite tarvitamise alaseid uuringuid, võimalusi kaitsetegurite suurendamiseks nii kodus, koolis kui ka kogukonnas ning võimalusi, kuidas kohalikke uimastialaseid probleeme lahendada ning uimastitarvitamist ennetada;
- kooliga seotud inimeste (õpilased, koolitöötajad, vanemad ja hooldajad jne) kaasamine kohalikesse ning riiklikesse terviseteemalistesse üritustesse (nt vaimse tervise päev jne);
- toetuse otsimine uimastiennetuslike programmide elluviimiseks koolis.

4. UIMASTIENNETUSE KORRALDAMINE KOOLIS

Uimastiennetus koolis sisaldab endas mitmeid eri osapoolte tegevusi. Järgnevalt on toodud mõned näited kogu kooli, koolitöötajate, lastevanemate, õpilaste ning juhtkonna võimalikest tegevustest.

Joonis 3. Eri osapoolte uimastiennetustegevused koolis

Võttes aluseks joonise 3, kool kas täiendab olemasolevaid dokumente õpilaste ja koolipersonali heaolu ja turvalisuse huvides (kooli arengukava, sisekord, hädaolukorra lahendamise plaan jne) või koostab eraldi enda oludele sobiva uimastiennetustegevuste läbiviimise plaani. Lisa 2 toob välja teemad, mis on vaja koolisiseselt läbi arutada ning mille lõikes saab edaspidi sooritatavad tegevused (sh ka kes ning kuidas teeb) kirja panna. Eelneda

võiks hetkeolukorra kaardistamine (vt ka lisa 3), sh riiklike ja kohalike uimastiennetuse eesmärkidega tutvumine, alaealiste uimastite tarvitamist käsitlevate riiklike ja kohalike uuringutega tutvumine jne.

4.1. Uimastiennetuse planeerimine ja elluviimine

Uimastiennetustöö koolis on järjepidev protsess, mis toimub vastavalt õpilaste vajadustele, hetkeolukorrale ning töötajate arenguvajadustele, kaasates nii koolisiseseid kui ka -väliseid partnereid. Uimastiennetuse korraldamise, sh elluviimise ning hindamisega tegeleb töögrupp, kelle tööd juhib üks inimene (edaspidi koordinaator) ning kelle tööd toetab juhtkond.

Tegevuse etapid:

1. Juhtkonna heakskiit ja töögrupi moodustamine – tõhusa uimastiennetustegevuse eelduseks koolis on juhtkonna aktiivne toetus ja panustamine (vt joonis 3). Esmalt kaasab koordinaator mõne olemasoleva töögrupi (tervisenõukogu) või moodustab grupi inimestest, kes esindavad eri huvigruppide arvamusi (õpilased, vanemad ja hooldajad, õpetajad, tugiteenus, juhtkond, muud kooli töötajad).

2. Kaardistamine ja eesmärkide seadmine – töögrupp viib läbi olukorra (vt lisa 3) ja koostööpartnerite (vt lisa 5) kaardistamise ning sõnastab kaardistuse tulemustest lähtuvalt kooli uimastiennetuse esialgsed lühi- ja pikaajalised eesmärgid (vt ka peatükk 4.2). Järgmisena vaatavad ja arutavad töögrupi liikmed läbi koolis olemasolevad dokumendid ning nendes sisalduvad uimastiennetusalased punktid. Lähtudes peatükkidest 2 („Lähtekohad uimastiennetuseks koolis“), 3 („Võimalusi uimastiennetuse elluviimiseks koolis“) ja 5 („Uimastitega seotud olukorrad ning nende lahendamine“) ning nendega seotud lisadest tehakse seejärel ettepanekud olemasolevate dokumentide täiendamiseks (sh kooli kodukord) ja järgneva perioodi (näiteks ühe õppeaasta) ennetustegevusteks või koostatakse eraldi uimastiennetustegevuste läbiviimise plaan (mõlemal juhul vt ka lisa 2).

Joonis 4. Uimastiennetusprotsessi etapid

3. Arutelud

- **koolisiseselt** – järgneb ettepanekute ja ennetustegevuste laiem arutelu kooli töötajate (tugitöötajad, õpetajad, juhtkond jne), õpilaste (nt õpilasesinduse eestvedamisel korraldatud arutelud ja rühmatööd õpilastega) ja vanematega (nt lastevanemate kogu ning hoolekogu eestvedamisel

korraldatud arutelud lastevanematega), kes teevad soovi korral oma ettepanekud ja täiendused (vt ka lisa 4).

- **kooliväliste partneritega** – seejärel toimub arutelu kohalike partneritega (nt kohalik noorsootöötaja, lastekaitsetöötaja, piirkondlik noorsoopolitseinik jne), kes saavad osaleda oskusteabega nii ennetustöös kui ka probleemidele lahenduste väljatöötamises.

4. Heakskiitmine ja tutvustamine – arutelude tulemusena täiendatakse ja parandatakse dokumente ning planeeritud ennetustegevusi või kooli ennetustegevuste läbiviimise plaani. Järgnevalt tutvustatakse kaasajastatud kooli kodukorda ja planeeritavaid ennetustegevusi kooli töötajatele, õpilastele, vanematele ja partneritele.

5. Rakendamine – järgneb ühiste kokkulepete igapäevane rakendamine ja ennetustegevuste elluviimine vastavalt tegevusplaanile.

6. Hindamine – teatud intervalli järel peab kooli uimastiennetustöö toimimise vajadustele vastavust hindama (näiteks 1–2 korda aastas). Selleks on hea üle vaadata ja hinnata kooli uimastiennetuse eesmärkide täitmist ja tulemuste saavutatust, läbi vaadata koolis toimunud uimastitega seotud juhtumid ning nende iseloom (vaata lisa 7) ja järelhinnata kooli hetkeolukorda (vaata lisa 3). Oluline on jälgida, kas kooli uimastiennetustöö keskendub praegustele probleemsetele teemadele ning kas planeeritud ennetustegevused on aja lõikes edu toonud. Tähtis pole mitte toimunud juhtumite arv, vaid juhtumite sisu ning sellest tulenevad sammud järgnevate juhtumite ennetamiseks ning sekkumistöö tõhusamaks muutmiseks.

4.2. Koolisisese uimastiennetuse eesmärgid

Uimastiennetuse elluviimiseks koolis tuleb sõnastada eesmärgid, mida soovitakse saavutada. Eesmärkidest on soovitatav valida prioriteetsemad, millele õppeaasta jooksul keskenduda. Oluline on analüüsida nende täitmist või mittetäitmist perioodiliselt (vt ka lisa 2).

Järgnevalt on toodud mõned võimalikud näited lühiajalistest eesmärkidest ning ennetustöö tulemustest. Välja toodud lühiajalised eesmärgid on seotud teadmiste parandamisega, sarnaselt tuleb sõnastada ka teiste tulemustega seotud lühi- ja pikaajalised eesmärgid.

Lühiajalised eesmärgid

Kõik lastevanemad ja hooldajad, õpilased, koolitöötajad ning teised kooliga seotud inimesed teavad (või teavad, kust teavet saada):

- mis on uimastiennetus ja miks on oluline seda ellu viia;
- milliseid uimastiennetustegevusi koolis ellu viiakse;
- kuidas panustada uimastiennetusse riskitegurite vähendamise ja kaitsvate tegurite suurendamise kaudu (vt ka peatükk 1);
- millised on koolis kehtivad uimastitega seotud reeglid;
- milline on igaühe roll ja vastutus uimastiennetuses, varajases märkamises ja sekkumises;

- millised on eri osapoolte ootused uimastiteemaga tegelemiseks ning kuidas neid kaasatakse uimastiennetustöö planeerimisse, elluviimisse ning analüüsimisse;
- millised on kooli mõjutus- ja tugimeetmed ning kuidas neid õpilasi austavalt ja hoolivalt rakendatakse;
- millised on eri osapoolte õigused ja kohustused;
- millised on koolisisesed tegevusjuhised uimastitega seotud juhtumi korral käitumiseks (vt ka lisa 6);
- kust leida abi õpilasele või õpilase pereliikmele, kes tarvitab uimasteid või keda mõjutab kellegi teise (sõbra, pereliikme) uimastitarvitamine;
- kuhu pöörduda mure korral;
- kuidas aidata hädaohus olevat inimest (vt ka lisa 10).

Kooli uimastiennetustöö tulemused

- Õpilaste prosotsiaalne käitumine (näiteks teistest hoolimine, koostöö, sõbralikkus, abistamine, vastutusvõime) on järjepidevalt arendamisel;
- koolis valitseb õppimiseks ja töötamiseks turvaline ja toetav uimastivaba keskkond;
- kõigi töötajate ja õpilaste tervis, turvalisus ja heaolu on väärtustatud ja hoitud;
- uimastiennetus (sh ka uimastitega seotud juhtumitega tegelemine) on järjepidev, laiaulatuslik ja süsteemne, mis tagab ennetustöö efektiivsuse;
- kooli töötajad tunnevad ennast pädevana, et viia ellu uimastiennetustegevusi ning lahendada uimastitega seotud juhtumeid;
- kooliga seotud inimesed julgevad mure korral abi küsida;
- õpilastel ning peredel on kooli ja partnerorganisatsioonide ühistöö tulemusena kiire ligipääs vajalikule abile.

5. UIMASTITEGA SEOTUD OLUKORRAD NING NENDE LAHENDAMINE

5.1. Uimastitega seotud olukorrad

Uimastiennetustöö paremaks korraldamiseks on koolil oluline kaardistada, millised uimastitega seotud olukorrad või juhtumid neil esinevad. Kaardistamiseks võib koolis kasutada eri viise, näiteks info kogumine õpilastelt, kooli töötajatelt, lastevanematelt ja kohalikelt partneritelt (noorsoopolitseinik, lastekaitsetöötaja) või peatükis 5.4 kirjeldatud uimastitega seotud juhtumite ülesmärkimine perioodiliselt või jooksvalt.

Uimastitega seotud olukorrad võivad olla näiteks:

- joobeseisundis isiku (sh võõra inimese) sisenemine kooli territooriumile;
- õpilase, koolitöötaja või vanema viibimine kooli territooriumil joobeseisundis;
- uimasti(te) omamine kooli territooriumil;
- uimastitega tegelemine (müümine, tarvitamine, jagamine, ostmine) koolis või kooli territooriumil;
- laekunud on informatsioon uimastitega tegelemise kohta koolis või kooli territooriumil;
- laekunud on informatsioon abivajavast õpilasest;
- õpilase või lapsevanema konfidentsiaalselt jagatud info enda, oma pereliikme või õpilase sõbra ja tema pereliikme uimasti tarvitamise kohta;
- uimastite või uimastitega seotud esemete leidmine koolist või kooli territooriumilt;
- muud uimastitega seotud olukorrad.

Narkootiliste ainetega kaubitsemine kooliõpilaste seas

Noortel on lisaks uimastite tarvitajaks saamise riskile ka risk saada uimastite müüjaks. Üldjuhul hakkab narkootilisi aineid müüma noor, kes on ise varem narkootilisi aineid tarvitanud. Varasemast tarvitamisest on tal kas tekkinud võlad, kuritegelikud sidemed või ahvatleb teda raha.

Võimalikud tunnusmärgid, et noor võib olla seotud narkootikumide müümisega:

- noor omab tavapärasest või varasemast suuremaid summasid raha;
- noore tavapärased huvid muutuvad;
- noorel tekivad uued tuttavad või sõprusseltskonnad, keda on võimalik seostada antisotsiaalse käitumisega (nt kuritegevus, uimastite tarvitamine, koolist puudumine jne);
- toimuvad lühiajalised kohtumised elukoha või kooli läheduses;
- noort nähakse ümbruskonnas sõitmas võõraste autodega lühikesi ringe;
- toimuvad sagedased segased telefonikõned.

Noore asjade seast leitakse narkootikumidele viitavaid esemeid:

- tühjad või tundmatu aine jääkidega *minigrip*-kilekotid;
- digitaalkaalud/apteekrikaalud;
- sularaha;
- fooliumpaber või selle tükid;
- pulbrid, vedelikud jms;
- piibutaolised esemed.

Nimetatud üksikud või ka mitmed tunnused ei tähenda üheselt, et noor tegeleks narkootikumide müümisega. Nimetatud tunnuste esinemine võib viidata narkootikumide müügile, kuid ei pruugi seda olla. Seega tuleks välja selgitada kummalise käitumise tagamaad ja vältida üksiku tunnuse ilmnemisel automaatset stigmatiseerimist ehk narkomüüjaks tembeldamist.

5.2. Uimastitega seotud juhtumi lahendamise üldpõhimõtted

Uimastitega seotud olukorrad on alati tundlikud ning võivad põhjustada ebameeldivusi kõigile seotud isikutele. Lahendamisel on esikohal õpilaste ja koolitöötajate turvalisus ning heaolu.

Uimastitega seotud olukorra lahendamisel peab arvesse võtma:

- kes uimastit tarvitas (koolitöötaja, õpilane, vanem või hooldaja, kooli külastaja vms);
- kas uimastit omati, tarvitati, anti edasi või müüdi;
- kas uimasti tarvitaja on/oli ohtlik iseendale või teistele;
- kas olukord põhjustas kellelegi kahju (varalist ja/või mittevaralist);
- muud olulist infot.

Õpilasepoolse uimasti tarvitamise puhul võtta lisaks arvesse järgnevat:

- olukorras osalenud õpilase vanus, vaimne tervis ja arengutase ning taust (eelnevad õpitulemused, õpilase sotsiaalne olukord, kultuuriline taust jne);
- kas tegu oli esmakordse juhtumi või korduvjuhtumiga;
- kas tegu oli ühe õpilase või õpilasrühmaga;
- kas tegu võis olla grupisurvega;
- kas õpilane tunnistab juhtunut või mitte.

Uimastitega seotud olukordi lahendades tuleb lähtuda olulisematest juhtumikorralduse põhimõtetest:

- iga juhtumi lahendusprotsess tuleneb osalevate inimeste individuaalsetest vajadustest;
- igale osalejale tagatakse juurdepääs õigeaegsele ja piisavale abile;
- iga juhtumiga tegeleb üks kooli poolt määratud võtmetöötaja;
- juhtumi lahendamisel on oluline juhtumipõhine võrgustikutöö, millest võtavad osa abivajaja/abistatava sotsiaal- ja ametnikevõrgustik (vaata lisaks Sotsiaalministeeriumi ja Tartu Ülikooli Pärnu Kolledži koostatud materjali „Juhtumikorralduse käsiraamat“: www.sm.ee/fileadmin/meedia/Dokumendid/Sotsiaalvaldkond/Sotsiaalhoolekanne/Juhtumikorralduse_k%C3%A4siraamat.pdf).

Esmalt tuleb hinnata hetkeolukorda ja sekkumisvajadust ning otsustada, kuidas tegutseda. Meditsiinilise hädajuhtumi puhul on kooli töötajal kohustus anda õpilasele esmaabi, kutsuda kohale kiirabi ning püüda välja selgitada, milliste uimastite tarvitamisega on tegu. Seejärel saab otsustada, millist tugi- ja mõjutusmeedet on otstarbekas kasutada. Õpilasele tuleb selgitada tema õigusi ja teostatavate toimingute eesmärke talle arusaadaval moel, arvestades tema iga, küpsust ja teadmisi.

Kui õpilane omab uimastit, siis tuleb see võimalusel võtta vastutavale hoiule eesmärgiga anda see üle kas politseile või lapsevanemale. Omal käel uimastit hävitada ei tohi, äravõtmise eesmärk on tagada lapse või laste ohutus. Vältida tuleb ainete katsumist paljaste kätega, samuti ei tohi kooli töötaja otsida läbi last või tema asju ilma lapse nõusolekuta.

Tulemuslik sekkumine seob vajadustele vastavalt kooli tugiteenused, sotsiaalhoolekande, lastekaitsega tegelevad ametid ja organisatsioonid, alaealiste komisjonid jm organisatsioonid. Keerulisemate juhtumite puhul võib olla vajalik moodustada eri spetsialistidest koosnev meeskond, kellega ühiselt probleemi hinnatakse ja tugiteenuseid terviklikult rakendatakse. Olukorra lahendamisel on soovitatav kasutada nii tugimeetmeid kui ka mõjutusmeetmeid (vt ka lisa 6).

Uimastitarvitajaks võib olla ka lapsevanem, hooldaja või kooli töötaja. Kool peab paika panema meetmed, mida rakendatakse nende uimastite tarvitamise, edasi andmise või müümise korral. Rakendatavate meetmete eesmärgiks on kooli õpilaste ja töötajate turvalisus ja heaolu.

Kui koolis on esinenud uimastitega seotud olukord, peab kõiki selles osalenuid teavitama teenustest, mis on loodud nende abistamiseks ja toetuseks. Seda võib teha uimastiennetustöö koordinaator (vt ka lisa 5 ja lisa 6).

Kooli töötajal on õigus uimastitega seotud olukordade lahendamisse kaasata koordinaator ning vajadusel kooli tervishoiutöötaja. Kooli töötajad ei pea uimastitega seotud juhtumitega üksi tegelema – neil on õigus vajadustele vastavale toele ja nõustamisele kooli juhtkonna ning teiste kooli töötajate poolt. Kooli juhtkonnal on omakorda õigus kohaliku omavalitsuse abile ja toele uimastiennetuslike tegevuste elluviimiseks ning uimastitega seotud juhtumite lahendamiseks. Juhtumite eduka lahendamise tagab eri osapoolte vaheline järjepidev koostöö.

Uimastitega seotud olukorras tegutsemisele annab aluse seadus (vt ka lisa 8). Kooli reeglite rikkumisel annab kool abi ning rakendab tugi- ja mõjutusmeetmeid. Juhiseid eri osapooltele (õpilased, kooli töötajad, kooli juhtkond) on kirjeldatud lisas 9 – neist on hea lähtuda uimastitega seotud olukorras tegutsemisel.

5.3. Uimastitega seotud juhtumi lahendamine

Kool esmase lahendajana

Sellele, kuidas lahendada koolis uimastitega seotud juhtumeid, seab raamid põhikooli- ja gümnaasiumiseadus (PGS). PGS § 44 kohaselt peab kool tagama õpilase koolis viibimise ajal tema vaimse ja füüsilise turvalisuse ning tervise kaitse. Õpilaste ja kooli töötajate vaimset või füüsilist turvalisust ohustavate olukordade ennetamise, neile reageerimise, juhtumitest teavitamise ning nende juhtumite lahendamise kord sätestatakse kooli kodukorras (PGS § 68). Selliste juhtumite alla kuuluvad ka õpilaste kokkupuuted alkoholi, tubaka ja narkootiliste ainetega. Kooli kodukorral on väga tähtis roll kõigi koolis esinevate probleemide ja juhtumite lahendamisel ning seetõttu tasub panustada hea ja põhjaliku kodukorra kirjutamisse. Mida täpsemalt ja selgemalt on kooli kodukorras määratletud reeglid, seda suurem on osapoolte teadlikkus ootustest ja oskus olukordi lahendada (vt lisa 9).

PGS § 58 sätestab, milliseid tugi- ja mõjutusmeetmeid võib õpilase suhtes rakendada eesmärgiga mõjutada õpilasi kooli kodukorra kohaselt käituma ja teistest lugu pidama ning ennetada turvalisust ohustavate olukordade tekkimist koolis. Rakendatavad meetmed peavad olema põhjendatud, asjakohased ja proportsionaalsed. Enne tugi- või mõjutusmeetme

määramist kuulatakse ära õpilase selgitused ja põhjendatakse õpilasele tugi- või mõjutusmeetme valikut.

PGS § 58 kohaselt võib õpilase suhtes rakendada PGS-s sätestatud tingimustel ja korras kohaldatavaid tugimeetmeid (sealhulgas arenguvestluse läbiviimine, individuaalse õppekava rakendamine, õpilase vastuvõtmine pikapäevarühma, kooli juures tegutsevasse huviringi või õpilaskodusse, tugispetsialisti teenuse osutamine, õpilase üleviimine käitumisprobleemidega või kasvatusraskustega õpilaste klassi) ning üht või mitut järgmist mõjutusmeedet:

- õpilase käitumise arutamine vanemaga;
- õpilasega tema käitumise arutamine direktori või õppealajuhataja juures;
- õpilasega tema käitumise arutamine õppenõukogus või hoolekogus;
- õpilasele tugiisiku määramine;
- kirjalik noomitus;
- esemete, mida õpilane kasutab viisil, mis ei ole kooskõlas kooli kodukorraga, kooli hoiulevõtmine;
- õppetunnist eemaldamine koos kohustusega viibida määratud kohas ja saavutada tunni lõpuks nõutavad õpitulemused;
- konfliktolukorras osalenud poolte lepitamine eesmärgiga saavutada kokkulepe edasiseks tegevuseks;
- kooli jaoks kasuliku tegevuse elluviimine, mida võib kohaldada vaid õpilase või piiratud teovõimega õpilase puhul vanema nõusolekul;
- pärast õppetundide lõppemist koolis viibimise kohustus koos määratud tegevusega kuni 1,5 tunni ulatuses ühe õppepäeva jooksul;
- ajutine keeld võtta osa õppekavavälistest tegevustest koolis, näiteks üritustest ja väljasõitudest;
- ajutine õppes osalemise keeld koos kohustusega saavutada selle perioodi lõpul nõutavad õpitulemused.

Loetletud mõjutusmeetmete rakendamise otsustab direktor või tema volitatud isik, välja arvatud punktis 12 sätestatud mõjutusmeetme rakendamine, mille otsustab õppenõukogu.

Kooli hoiule antud esemed hoiustatakse ja need tagastatakse kooli kodukorras sätestatud korras.

Tugi- ja mõjutusmeetme rakendamisest teavitamise kord sätestatakse kooli kodukorras. Vähemalt eespool punktides 10 ja 11 sätestatud mõjutusmeetme rakendamisest teavitatakse kirjalikku taasesitamist võimaldavas vormis piiratud teovõimega õpilase vanemat.

Samuti võib kool PGS § 44 lõikest 7 tulenevalt piirata õpilase liikumisvabadust. Nimetatud sätte kohaselt võib kool õpilaste ja koolitöötajate turvalisuse ning piiratud teovõimega õpilaste üle järelevalve tagamiseks kontrollida kooli hoonest või territooriumilt sisse- ja väljaliikumist ning piirata statsionaarses õppes põhiharidust omandava piiratud teovõimega õpilase koolimajast või territooriumilt väljaliikumist.

Kõiki eeltoodud sätteid arvestades peaks kool esmatasandil ise püüdma juhtumit lahendada koostöös koolipsühholoogi või sotsiaalpedagoogi ning õpilase vanematega.

Millal pöörduda politsei poole?

Tõsiste juhtumite korral tuleb pöörduda politsei poole. Seejuures peab kool ise hindama juhtumi raskust, võttes arvesse õpilase vanust ning varasemat käitumist (kas tegemist oli esmakordse rikkumisega). Kahtluse korral peaks pigem politseile teatama kui teatamata jätma. Võimalik on ka enne teatamist noorsoopolitseiga konsulteerida, kes juba ise oma kogemuste baasil oskab anda soovitusi ning valida asjakohane reageering.

Kui tegemist on alkoholi või narkojoobega, siis tuleks politseid kindlasti teavitada, sest ainult politsei saab joobe tuvastada ning joobe tuvastamata jätmisel ei pruugi hiljem võimalik olla juhtumit menetleda ega midagi ette võtta. Politsei- ja piirivalve seaduse § 7^{23} järgi on politseil õigus kontrollida isiku organismis alkoholi, narkootilise või psühhotroopse aine või muu sarnase toimega aine esinemist. Sama sätte kohaselt võib joobeseisundi tuvastamise protseduurile allutada alaealise, kellel esinevad ilmsed alkoholi, narkootilise või psühhotroopse aine või muu sarnase toimega aine tarvitamise tunnused. Joobeseisundi tuvastamiseks võib politsei rakendada isiku suhtes vahetut sundi.

Samuti peab politseid teavitama kõigi narkootiliste ainetega seotud rikkumiste puhul, sest need ained on üldjuhul kuritegelikul teel valmistatud või hangitud ning sellistele rikkumistele reageerimine ei lahenda mitte üksnes seda üksikjuhtumit, vaid aitab jälile saada suurematele ja raskematele narkootiliste ainetega seotud süütegudele (võrgustikele). Võimalusi politseisse pöördumiseks on mitmeid:

- helistades hädaabinumbrile 112;
- pöördudes lähimasse politseiasutusse;
- pöördudes e-kirja teel politsei e-posti aadressile või anonüümselt e-kirja või vihjetelefoni teel (www.politsei.ee/et/teenused/vihjetelefonid-ja-meiliaadressid.dot).

Kui lapsevanem või hooldaja avastab, et laps tegeleb narkootikumide vahendamisega, on samuti abi politsei poole pöördumisest. Abiks on veebikonstaablid (www.politsei.ee/et/nouanded/veebikonstaabel/) ja noorsoopolitseinikud (www.politsei.ee/et/kontakt/kontaktid-struktuuri-jargi/). Noorsoopolitsei on lastega tööle spetsialiseerunud ning oskab anda nõu olukordade lahendamiseks või vajadusel suunata edasi partnerite poole. Noorsoopolitsei tööülesannete hulka ei kuulu ainult karistamine, vaid ka nõustamine.

5.4. Uimastitega seotud juhtumite ülesmärkimine

Koolid võiksid uimastitega seotud juhtumid jooksvalt või perioodiliselt kirja panna (näidisvorm on toodud lisas 7) ja kokku koguda. Kui tegu on info kogumisega ilma nimede ja juhtumi detailse kirjelduseta, siis saab seda infot kasutada, kui:

- soovitakse ülevaadet koolis sagedamini esinevatest uimastitega seotud juhtumitest;
- planeeritakse õppetööd (näiteks milliseid olukordi õpilastega läbi arutada);
- planeeritakse õppekavaväliseid ennetustegevusi (näiteks arutatakse personaliga läbi eri olukorrad ning nendes rakendatavad käitumisjuhised);

- soovitakse hinnata kooli uimastiennetuse tõhusust.

Juhtumite ülesmärkimisel pole vaja kirja panna juhtumis osalenud isikute personaalseid andmeid (nimi, klass jms), neid on võimalik koguda isikustamata kujul.

Laiemaks uimastitega seotud olukordade kaardistamiseks koolis võib kasutada ka õpilaste abi – näiteks seada sisse anonüümne postkast, kuhu õpilased olukordadest kirjutada võivad, viia läbi grupitöösid jne.

6. LISAD

Lisa 1. Näiteid tõenduspõhistest uimastiennetusprogrammidest

Botvini eluoskuste õpe (Botvin LifeSkills training). Tõenduspõhine uimastiennetusprogramm, mis vähendab alkoholi, tubaka jt uimastite kasutuse ja vägivalla riske. Selles osalemine annab lastele ja noortele enesekindlust ning arendab oskusi lahendada probleeme ja tulla toime keeruliste sotsiaalsete olukordadega, õpetab kontrollima ärevust ning annab teadmisi uimastitarvitamise tagajärgedest. Programm koosneb 8-nädalastest moodulitest, mis viiakse ellu kolme aasta jooksul. Selle eri versioone saab kasutada algkoolis, põhikoolis ja gümnaasiumis. Programm katab kolm suunda:

- uimastitele vastupanu osutamise oskused (kriitiline mõtlemine uimastitega seotud müütide osas, "ei" ütlemise oskus, toimetulek survega jms);
- enesejuhtimise ja eneseregulatsiooni oskused (mina-kuvand ja selle mõju, eesmärkide seadmine ja otsuste tegemine; probleemolukordade analüüsimine ja riskide kaalumine, stressiga toimetulek);
- üldised sotsiaalsed oskused (suhtlemisoskused, enesekehtestamine jm).

Eluoskuste õppe programmis on olemas ka vanemahariduse programm, mille eesmärk on tugevdada vanemate suhet oma lastega ning ennetada lastepoolset uimastite tarvitamist. Vanemahariduse programm sobib kasutamiseks nii individuaalselt kui ka rühmatööna. Selle käigus antakse ülevaade noorte uimastitarvitamisega seotud probleemidest, pakutakse infot, kuidas olla hea eeskuju ning kuidas edastada lastele selgeid uimastite tarvitamist taunivaid sõnumeid, kuidas parandada perekonnasisest kommunikatsiooni, kuidas arendada laste enesejuhtimise ja sotsiaalseid oskuseid ning kust lisainfot leida. Vaata lisaks www.lifeskillstraining.com/.

Imelised aastad (Incredible Years). Tõenduspõhine efektiivne programm, mis vähendab laste probleemseid käitumisi ja vägivalda ning suurendab sotsiaalset toimetulekut kodus ja koolis. Eri versioonid on suunatud 0–12-aastaste laste vanematele (jaguneb 5 eri programmiks – beebide, väikelaste, mudilaste ja koolieelikute ning noorema kooliea vanematele) ja 3–8-aastaste laste õpetajatele. Vanemate koolitusi viiakse ellu vastavalt valitud programmile 8–20 nädala jooksul, igal nädalal korraga 2–2,5 tundi. Õpetajate koolitus koosneb kuuest treeningpäevast, mis toimuvad ühe päeva kaupa iga 3–4 nädala järel. Programm õpetab vanemaid ja õpetajaid tulema toime eri käitumistega, nagu näiteks laste agressiivsus, jonnihood, vandumine, karjumine, löömine ja füüsiline vägivald, vastu vaidlemine ning reeglite järgimisest keeldumine. Vanemad ja õpetajad õpivad, kuidas aidata lapsel oma emotsioonidega toime tulla ning arendada tema sotsiaalseid oskusi, et tal oleks paremad suhted eakaaslaste ja täiskasvanutega.
Eestis rakendatakse 3-6-aastaste laste vanematele suunatud programmi (*Preschool Basic Parent Program)* ning vene keelset 3-8-aastaste laste vanematele suunatud programmi.
Programmi eesmärk on:

- laste agressiivse käitumise ning aktiivsus- ja tähelepanuhäire ravi;
- käitumisprobleemide, kuritegevuse, vägivalla ning uimastite tarvitamise ennetamine;
- laste sotsiaalse toimetuleku, probleemide lahendamise oskuste, eneseregulatsiooni ning koolivalmiduse edendamine;
- lapse ja vanema vahelise suhte tugevdamine ning omavahelise suhtlemise parandamine, toetava ja positiivse vanemluse edendamine, vanematele vajalike vanemlusoskuste arendamine;
- õpetajate klassiruumi haldamise oskuste edendamine ning õpetaja-lapsevanema vaheliste suhete toetamine (vt lisaks www.incredibleyears.com/).

Avatud (Unplugged). 12–14-aastastele õpilastele suunatud sotsiaalse mõjutamise programm, mille põhiliseks töömeetodiks on töötamine paaris või väikeste gruppidega. Õpilased jagavad rühmas oma mõtteid ja tundeid, õpetaja toetab positiivset koostööd ja suhtlemist õpilaste hulgas. Programm tegeleb teadmiste ja hoiakutega, suhtlemisoskuse ning enesega toimetuleku oskuse arendamisega. See viiakse ellu 12 nädala jooksul, 1 tund igal nädalal, ning jaguneb kolmeks teemaks: teadmised ja hoiakud, suhtlemisoskused ning enesega toimetuleku oskused. Eesmärk on ära hoida või edasi lükata uimastite tarvitamist ning edendada õpilaste heaolu ja psühhosotsiaalset tervist. Programmi eesmärgid on:

- suurenenud teadmised sotsiaalsest mõjust;

- uimastite tarvitamise edasi lükkamine;
- tervisekäitumise ja uimasti tarvitamisega seotud teadmiste, hoiakute ja oskuste paranemine;
- tubakatoodete, alkoholi ja kanepi tarvitamise vähenemine;
- väiksem uimastite tarvitamise tõenäosus tulevikus (vt lisaks www.aaaprevent.eu/strategies/countries/belgium/unplugged, www.eudap.net/Unplugged_HomePage.aspx).

VEPA mäng ehk käitumisoskuste mäng (*Good Behavior Game*). Tegemist on mänguga, mille eesmärk on positiivse ja õppimisele suunatud õhkkonna loomine klassis ning õpilaste positiivse käitumise tunnustamine. Mängu tulemusena on õpetajal rohkem aega õpetamiseks, klassiruumis esineb vähem probleemset käitumist, kiusamist ja vägivalda, õpilaste stress väheneb ning akadeemiline sooritusvõime ning prosotsiaalne käitumine suureneb.

Mängu põhimõtted on järgmised:

- Klass jaotatakse võistkondadeks ja võistkondade nimed kirjutatakse tahvlile.
- Kui õpilane rikub reeglit, teeb õpetaja märke õpilase võistkonna nime alla.
- Mängu võidab võistkond, kes saab tahvlile vähem märkusi, kusjuures ka võitja meeskonna märkuste arv ei tohi ületada kriitilist piiri.
- Võitjat premeeritakse.

Mäng sobib hästi esimese klassi lastele, et ühtlustada koolivalmiduse taset, aidata õpilastel kooliga kohaneda ning õppida reegleid järgima. Mängu soovitatakse kasutada (vähemalt) ühe aasta vältel, see aitab vähendada vaimse tervise probleemide tekke riski ning vähendab uimastite tarvitamise tõenäosust (vt lisaks http://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/tervise-edendamine-koolis/koostooprojektid, www.goodbehaviorgame.org/).

T.O.R.E. tugiõpilastegevused. T.O.R.E. eesmärk on koolikeskkonna parandamine tugiõpilastegevuse kaudu. TORE missiooniks on suurendada koolides (ühiskonnas) nende inimeste hulka, kes kannavad ja levitavad sõbralikku, õppimist ja õpetamist soodustavat, suhtlusjulgust ja -oskust arendavat, vaimset ja füüsilist vägivalda taunivat, üksteist toetavat ja erinevusi sallivat ning koostööle orienteeritud mõtteviisi. Tugiõpilastegevus T.O.R.E. arendab koolis kolme suunda:

- tugiõpilaste endi toimetulek;
- sõbraks ja kaaslaseks olemine (abi) eakaaslastele;
- õpilaste ja täiskasvanute vaheline koostöö.

Tugiõpilasliikumise idee on Eestisse jõudnud Soomest, kus see on aastakümnete jooksul laienenud enamikusse üldhariduskoolidest, kuid ka kutsekoolidesse. Eestis alustati 1996. aastal. Välja on töötatud oma metoodika tugiõpilaste ja juhendajate koolitamiseks, kujunemas on üle-eestiline võrgustik. Tugiõpilasliikumine T.O.R.E. arendab koolielus väga selgelt kahte suunda:

- väga ehe praktiline sotsiaalstuudium tugiõpilastele endile nii koolituse kui ka igapäevategevuse kaudu.
- sotsiaalpedagoogiline abi riskirühma lastele tugiõpilaste tegevuse kaudu.

Lisaks sellele mõjutab see pikas plaanis inimeste mõtteviisi, sest tugiõpilased võtavad nooruses omandatud hoiakud kaasa täiskasvanuellu. See mõju on küll väga aeglane, kuid seda kindlam. Kõik T.O.RE.-tugiõpilased on läbinud 9-päevase (3 seminari) põhikoolituse või tugiõpilaste koolituse oma koolis (20 tundi) (vt lisaks www.tore.ee/).

Kiusamisvaba kooliprogramm ehk KiVa. KiVa on Soome Haridusministeeriumi ülesandel ning Turu Ülikooli teadlaste poolt 2006.–2009. a välja töötatud õppeprogramm, mis on aidanud oluliselt vähendada koolikiusamist ning koolist väljalangevust Soomes. 2009. a valiti KiVa Euroopa parimaks turvalise koolikeskkonna ennetusmeetmeks. 2013.–2014. a viidi SA Kiusamise Vastu poolt läbi pilootprojekt 20 Eesti koolis, 2014-2015 õppeaastal osales programmis 31 kooli. Kiusamisvaba kooli programmi eesmärgiks on turvalise koolikeskkonna kujundamine. Sihtrühmaks on 1.–6.klassi õpilased, tegevusi viiakse läbi õppekava raames ning ka lastevanemaid ja kooli töötajaid kaasates.

KiVa programm töötab kahel tasandil:

- Ennetustegevused. KiVa õppematerjalide alusel antakse kõigile 1.–6.klassi õpilastele iga kuu kaks 45-minutilist ainetundi, kus keskendutakse laste sotsiaalsete oskuste arendamisele,

kiusamise kui probleemi teadvustamisele ja kiusamisjuhtumite lahendamiseks kohasele käitumisele.
- Kiusamisjuhtumite lahendamine. Igas koolis tegutseb KiVa meeskond, kelle ülesanne on lahendada tekkinud kiusamisjuhtumeid.

Programmi keskseks osaks on regulaarsed uuringud selle tõhususe hindamiseks. Soome ja teiste riikide kogemus näitab, et programmi rakendamise järgselt väheneb kiusamise sagedus, õpilaste ärevus ja depressiivsus, õpilaste koolist väljalangevus, suureneb kooli meeldimine ning õppeedukus ja paraneb suhtekliima kaaslastega (vt lisaks www.kivaprogram.net/).

„Kiusamisest vaba lasteaed ja kool" programm. Taanist pärit metoodikal põhinev projekt, millega on Eestis liitunud 394 lasteaeda ja 25 kooli ning mida koordineerib MTÜ Lastekaitse Liit. Programm on suunatud 3-10-aastastele lastele ning selle sihtgrupiks on lapsed, lasteaiaõpetajad, õpetajad, lapsevanemad ja teised lapsele olulised inimesed.
„Kiusamisest vaba lasteaed ja kool" metoodika lähtub lapsest ning keskendub kogu lasterühmale ja klassile tervikuna. Metoodika „Kiusamisest vaba lasteaed ja kool" eesmärk on luua lasteaia ja algklasside laste vahel üksteist arvestav ja kaasav suhe ning kiusamist ennetav käitumiskultuur, kus suhtutakse üksteisesse sallivalt ja austavalt ning kus lapsed hoolivad üksteisest, sekkuvad kiusamise korral ja kaitsevad kaaslast, kes seda ise ei suuda (vt lisaks www.kiusamisestvabaks.ee).

Kogu kooli hõlmava positiivse käitumise toetus (*School-wide Positive Behavior Support).* Lähenemine viitab muutusele terves koolis või kogukonnas ning selle põhimõtteks on õpetada käitumuslikke ootusi samamoodi, nagu iga teist õppekava ainet. See põhineb 3-astmelisel ennetusmudelil, mille eesmärk on luua turvaline hästitöötav kool. Mudeli esimene aste on suunatud kõigile õpilastele ning hõlmab endas:
- kogu kooli põhiseid positiivseid käitumuslikke ootuseid;
- positiivset julgustamist ja õpilaste tunnustamist;
- ühtseid reegleid ja järjepidevalt kasutatavaid meetmeid probleemse käitumise lahendamiseks;
- efektiivset järelevaatamist väljaspool klassiruumi;
- efektiivset juhendamist ja klassiruumi haldamist.

Mudeli teine aste on suunatud teatud õpilasrühmadele (valikuline ennetus) ning hõlmab endas:
- valikulist sotsiaalsete oskuste õpet (vastavalt õpilaste vajadusele);
- alternatiivsete mõjutusmeetmete rakendamist;
- suuremat akadeemilist toetust;
- mentoreid ja/või tugiõpilasi;
- klubi uutele õpilastele kooli sisseelamiseks.

Mudeli kolmas aste on suunatud vaid teatud õpilastele (näidustatud ennetus) ning hõlmab endas:
- õpilase käitumise hindamist ning individuaalseid tööplaane;
- koostööd vanematega ning vanemahariduse pakkumist;
- koostööd lapse arsti või terapeudiga;
- intensiivset akadeemilist toetust.

Programmi esimese astme elluviimiseks:
- Rühm kooli esindajaid lepib ühiselt kokku 3–5 koolis (või kogukonnas) kehtivat positiivset käitumuslikku ootust (nt austa ennast, austa teisi ning austa kooli vara), mida on lihtne meelde jätta. Ootused peavad olema positiivselt sõnastatud (õpilastele ei öelda, mida ei tohi teha, vaid mida neilt oodatakse).
- Antud ootused arutatakse läbi kogu kooli personaliga, vähemalt 80% kooli töötajatest peab nende ootustega nõus olema. Järjepidevus igas klassis on väga oluline programmi edukaks rakendamiseks.
- Seejärel pannakse igas klassiruumis paika, mida need ootused täpselt tähendavad. Õpilastele tehakse joonis, kus on täpselt kirjas, kuidas neile ootustele vastata. Näiteks „austa vara" tähendab tualettruumis, et pärast igat tualetiskäiku tuleb enda järel vesi peale lasta, käed seebiga puhtaks pesta ning kätekuivatuspaber prügikasti visata.
- Järgnevalt pannakse paika, kuidas käitumuslikke ootusi koolis õpetatakse. Näiteks võib kool tellida üheks päevaks bussi, et õpetada järjekorras seismist, bussi peale minekut, bussis istumist ning bussist väljumist. Iga õpilane kasutab hula-rõngast, et mõista, milline on sobiv distants eelmise inimesega.

- Samuti lepitakse kokku, mis juhtub negatiivse käitumise korral – millal saadetakse õpilane õppealajuhataja või direktori juurde ning milline olukord lahendatakse klassiruumisiseselt. Kõik kooli töötajad peavad neid reegleid järgima ühte moodi ja järjepidevalt. Näiteks kui ühes tunnis on mobiiltelefoni kasutamine keelatud, peab see olema keelatud ka kõigis teistes tundides.
- Paika pannakse ka, kuidas õpilasi tunnustatakse. Näiteks võib tunnustuskirja saata koju vanematele (vt lisaks www.pbis.org/school/swpbis_for_beginners/default.aspx).

Suitsuprii klass. Suitsetamisvastane ennetusprogramm 4.–12.klassi õpilastele, mille eesmärk on:

- 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.

Konkurss kestab kuus kuud. Ennetusprogrammis osalevad õpilased on oma allkirjaga lubanud jääda kogu konkursiperioodil tubakavabaks ehk mitte teha suitsu, tõmmata vesipiipu ega tarbida muid tubakatooteid. Konkurss toimub vastastikuse aususe ja usalduse põhimõttel, õpilased ja õpetajad kontrollivad enda ja oma klassikaaslaste tubakavabaks jäämist ise.

Kooliõpilastele suunatud ennetusprogrammi "Suitsuprii klass" idee pärineb Soomest, kus alates 1989. aastast on konkurssi läbi viidud igal aastal. 1997. aastal hakati Soome eeskujul looma suitsupriide klasside võrgustikku ka teistes Euroopa riikides. Nüüdseks on sellega seotud 20 Euroopa riiki, kaasa arvatud Eesti.

Suitsuprii klassi konkursi mõju on hinnatud mitmete uuringutega, mis on andnud kinnitust, et see omab positiivset mõju noorte suitsetamise probleemi vähendamisele (vt lisaks www.terviseinfo.ee/et/konkursid/suitsuprii-klassi-voistlus/).

Positiivse vanemluse programm (Triple P – Positive Parenting Program). Programm annab vanematele enesekindlust oma lapse käitumisega toimetulekuks, probleemide ennetamiseks ning suhte tugevdamiseks. Seda on rakendatud üle 30 aasta ning praegu viiakse programmi ellu 25 riigis. Programmi raames antakse vanematele teadmisi, tugevdatakse nende oskusi ja enesekindlust ning ennetatakse seeläbi õpilaste käitumuslikke, emotsionaalseid ning arengulisi probleeme. Sihtrühmaks on kuni 12-aastaste õpilaste vanemad, eriprogramm on olemas 12–16-aastaste laste vanematele. Samuti on olemas programmid vanematele, kelle laps on erivajadusega, kes lahutavad või kelle laps on ülekaaluline. Programm jaguneb viieks tasandiks:

- esimene tasand on suunatud kõigile inimestele ning see on eelkõige teavitustöö vanemlusest ning teadlikkuse tõstmine vanemluse toetamisest;
- teine tasand on suunatud vanematele, kes tulevad hästi toime, kuid kellel on mõned küsimused oma lapse käitumise või arengu kohta;
- kolmas tasand on suunatud vanematele, kellel on mõningaid raskusi oma lapse käitumisega toime tulemusel;
- neljas tasand on suunatud vanematele, kellel on raskusi oma lapse käitumise kontrollimisega;
- viies tasand on intensiivne toetus vanematele, kellel on tõsised probleemid lapse kasvatamisega (näiteks kelle puhul on oht lapse väärkohtlemiseks või kellel on vaimse tervise probleemid, vt lisaks www.triplep.net/glo-en/home).

Kokkuvõtteks:

Efektiivse uimastiennetuse põhikomponendid:

- Tegevustel on selged eesmärgid.
- Tegevused on pikaajalised.
- Tegeletakse eakohaste teadmiste, oskuste, käitumiste ning hoiakutega. Teadmised uimastitest peavad olema täiendatud enesega toimetuleku oskusega (tunded, probleemide lahendamine jne) ja igapäevastes olukordades toimetuleku oskusega (teistega suhtlemine, enesekehtestamine jne).
- Tegevused vastavad noorte arengulistele ning kultuurilistele vajadustele.

- Tegevused kasutavad interaktiivseid meetodeid (näiteks diskussioon, grupitööd, rollimängud, noortelt noortele õpe) eesmärgiga lasta õpilastel esitada küsimusi ning arutleda olemasolevate teadmiste ning hoiakute üle.
- Tegevustes arutletakse väärarvamuste üle, mis noortel oma eakaaslaste uimastite tarvitamise suhtes olla võivad.
- Programmid on laiaulatuslikud ning hõlmavad kogu paikkonda (TAI 2011).

Mis ei tööta uimastiennetuses[4]:
- ainult teadmiste ja faktide pakkumine uimastite ning nende mõju kohta;
- ainult hirmutamine ning šokeerimine, mis keskendub uimastite tarvitamisega seotud riskide väljatoomisele ja võimendamisele;
- endise sõltlase poolt kogemuste jagamine;
- ainult emotsionaalsete videote ning personaalsete anekdootide kasutamine;
- slängi või tänavanime kasutamine uimastist rääkides, kuna see rõhutab uimasti positiivseid efekte;
- info andmine, kuidas hankida, teha ise või tarvitada ohtlikku uimastit (sh uimasti keemilise valmistamisprotsessi kirjeldamine);
- piltide, reklaamide või videote näitamine, milles uimasti tarvitamine või tarvitaja tundub ligitõmbav ja lahe;
- ühekordsete uimastiennetustegevuste korraldamine, mis ei ole seotud pikaajalise, laiapõhjalise ning õpilaste arengule vastava uimastiennetusprogrammiga;
- moraalsusele rõhumine, mille järgi on uimastite tarvitamine halb või kurjast (Lee, Talić, Košir, 2012; United Nations Office on Drugs and Crime 2004).

[4] Kõik eespool välja toodud viisid võivad täiendada koolis elluviidavat laiapõhist uimastiennetust, kuid üksikute tegevustena pole neist noorte uimastite tarvitamise vähendamisel ning ära hoidmisel kasu või võivad kasu asemel hoopis kahju tekkida. Näiteks hirmutamise ja šokeerimise tulemusena ei hakka noored langetama uimastitega seotud olukordades iseseisvaid informeeritud otsuseid, kuna neile pole hirmutamise käigus antud uimastitega seotult tõest ja tasakaalus informatsiooni (võimendatud on ekstreemset negatiivset infot ning kinnistatud stereotüüpset mõtlemist). Kõik uimastite proovijad ei jää sõltuvusse ning ei sure proovimise tagajärjel, kuid enamus kogeb teatud negatiivseid tagajärgi: pohmelli, keskendumisraskuseid, riskantset seksuaalset käitumist jms. Seega on efektiivsem arutleda noortega koheste riskide üle, tuua välja ka pikaajalised riskid, kuid mitte keskenduda ainult kõige keerulisematele võimalikele tagajärgedele.

Lisa 2. Millele mõelda seoses uimastiennetusega koolis

Järgnevalt on toodud loetelu punktidest, mis võiksid kooli dokumentides kajastatud olla. Läbi võiks mõelda järgmised teemad: milline on hetkeolukord ennetustöö läbiviimisel koolis ning kuidas selle efektiivsust hinnatakse, kuidas lahendatakse uimastitega seotud olukordasid ning kuidas kooliga seotud inimesi teavitatakse ja arendatakse uimastitega seotud teemadel. Kui mõni punkt on puudu, võib selle lisada kas olemasolevasse dokumenti või soovi korral koostada uus uimastiennetustegevuste läbiviimise plaan.

Sissejuhatus:

- Millised on kooli hetkevajadused (vt ka lisa 3)? Kas Sinu maakonnas, kohalikus omavalitsuses või koolis on vastavaid uuringuid läbi viidud. Riiklike uuringute raportid leiad: http://www.tai.ee/ → Terviseandmed → Uuringud, valides filtris märksõna „Laste ja noorte tervis“.
- Millised on kooli uimastiennetuse eesmärgid (nende seotus kooli eetose ja väärtustega) ja tulemused? Koostamisel võib lähtuda hetkeolukorra hindamise tulemustest või juhtumite kogumise ja analüüsi tulemustest.
- Kas ja milliste teiste kooli dokumentidega koolis elluviidav uimastiennetus seotud on või kus olulisemad punktid kirjas on (kooli sisekord, kooli arengukava jne)?

Ennetustöö koolis:

- Millised praegu ellu viidavad tegevused:
    - toetavad turvalise ja hooliva psühhosotsiaalse keskkonna loomist koolis ja klassiruumis?
    - toetavad õpilaste enesekohaste ja sotsiaalsete oskuste (nt „ei“ ütlemise oskus, toimetulek survega, toimetulek stressiga, probleemilahendusoskus, vaimse tervise hoidmise oskus, suhtlemisoskus, enesekehtestamisoskus, sõprussuhete loomise oskus jne) arenemist?
    - kujundavad hoiakuid ja käitumist seoses erisuste arvestamise ja kiusamise ennetusega?
- Kuidas kaasatakse:
    - õpilasi aktiivselt koolielus (ning uimastiennetustöös) osalema ning kuidas neid tunnustatakse aktiivse panuse või hea käitumise eest?
    - lastevanemaid ja hooldajaid uimastiennetustöös osalema?
    - kogukonda uimastiennetustegevustesse (nt info levitamine, õppetöö raames antud ülesanded, õppetööväliste tegevuste ühine planeerimine jne)?
- Kas kool viib läbi laste arengu toetamisele, riskikäitumise põhjuste selgitamisele ja võimalikule ennetamisele, sealhulgas ka uimastitemaatika käsitlemisele suunatud rühmatöid või infotunde lastevanemate seas?
- Milliseid võimalusi pakub kool koostöös kogukonnaga uimastivabaks aja veetmiseks?
- Kuidas toimib praegu varajane märkamine ja sekkumine (kas koolitöötajad teavad, kust abivajavale lapsele abi otsida, kas koolitöötajad oskavad abivajavat last ära tunda, kas koostöö partnerorganisatsioonidega on efektiivne, kuidas saaks kommunikatsiooni partnerorganisatsioonidega edendada)?
- Kas kool pakub oma töötajatele võimalust osaleda täiendkoolitustel uimastiennetuse ning tervisedenduse teemadel (nt tervisedenduse ja tõhusa uimastiennetuse põhimõtted ning võimalused koolis, kodus, kogukonnas; abivajava õpilase märkamine ning abivajavast õpilasest teatamine)?
- Kas koolis esineb uimastitega seotud häbimärgistamist ja tabusid ning kuidas neid vähendada?
- Milliseid tegevusi soovib kool edaspidi rakendada uimastiennetustöö läbiviimiseks (näiteks turvalise ja toetava õhkkonna loomiseks, lastevanemate kaasamiseks, lastevanematele info andmiseks ning nende võimestamiseks, õpilaste sotsiaalsete oskuste arendamiseks, kiusamise ennetamiseks, õpilaste kaasamiseks, kogukonna kaasamiseks, varajase märkamise ja sekkumise tõhustamiseks jne)?

Uimastitega seotud olukorrad ning nende lahendamine:

- Millised olukorrad kuuluvad koolis uimastitega seotud olukordade loetellu?

- Uimastitega seotud kokkulepped koolis (mida tohib ja mida mitte) ning kuidas sõlmitakse ühiseid kokkuleppeid?
- Kirjeldus, kellele, kus ning millal kokkulepped kehtivad (kas ka kooli ekskursioonidel, kooli värava taga, õppeväliste ürituste korral; kas need kehtivad ka töötajatele ja teistele koolis viibivatele täiskasvanutele; millistel juhtudel ei kehti).
- Kuidas lahendatakse uimastitega seotud olukordi (kirjeldada täpsemalt, kuidas koolis käitutakse uimastitega seotud olukordades, millised on protseduurireeglid, milliseid mõjutus- ja tugimeetmeid kasutatakse ning kas toimunud juhtumeid ka hiljem läbi arutatakse (vaata ka lisa 6))?
- Millised on kooli õpilaste, kooli töötajate, kooli juhtkonna ning lastevanemate õigused ja kohustused?
- Millal ja kes kaasab politsei?
- Millal ja kes kontakteerub juhtumis osalenud laste vanematega; kas ja kuidas teavitatakse teisi lastevanemaid?
- Kas ja kuidas teavitatakse teisi kooli töötajaid, millist infot neile antakse (milline uimastitega seotud olukord toimus, mis uimastiga oli tegu, mida öelda õpilastele ning vanematele)?
- Kas ja kuidas teavitatakse teisi kooli õpilasi (millise uimastitega seotud olukorraga on tegu ning mis edasi juhtub; kas tuletatakse meelde kooli uimastialaseid reegleid)?
- Kas ja kuidas märgitakse üles uimastitega seotud olukordi (pole kohustuslik, aga võib olla abiks)?
- Konfidentsiaalsus ning erandjuhud (nt kui õpilane vajab abi, kui õpilane on ohtlik endale või teistele). Konfidentsiaalsusnõudest tuleb kinni pidada ka teistele õpilastele, lastevanematele ning kooli töötajatele teavet jagades.
- Kas kõik kooli töötajad oskavad vajadusel esmaabi anda? Kui mitte, siis nimekiri inimestest, kes oskavad (vaata ka lisa 10).
- Kus hoitakse uimasteid, mis on õpilas(t)elt ära võetud?
- Kus hoitakse koolis inhalante (liimid, lakid, värvid) ning kellel on neile ligipääs?

Teavitamine, arendus ning tugiteenused:
- Õpilaste, kooli töötajate ning lastevanemate teavitamine koolis kehtivatest väärtustest, reeglitest ning uimastiennetustegevusest (milliseid allikaid kasutatakse teavitamiseks – kooli koduleht, e-kool, kooli ajaleht, märgukiri saadetuna iga õpilase koju, kogunemised, lastevanemate koosolekud jne).
- Kuidas uusi töötajaid ning õpilasi teavitatakse koolis kehtivatest väärtustest ja reeglitest ning uimastiennetustegevusest?
- Kuidas kooli külastajaid või territooriumil olevaid inimesi teavitatakse koolis kehtivatest reeglitest?
- Kuidas tuvastatakse töötajate koolitusvajadused uimastivaldkonnas ning millised võimalused on personali arendamiseks uimastivaldkonnas (kui tihti, kellele võimaldatakse)?
- Kas on olemas võimalused lastevanemate koolitamiseks ja arendamiseks uimastivaldkonnas?
- Millised teenused uimastivaldkonnas on kättesaadavad koolis ning väljaspool kooli õpilastele ning kooli töötajatele (vt lisa 5)?

Hindamine:
- Kooli uimastiennetustegevuse hindamine (milliste näitajate põhjal eesmärkide saavutamist hinnatakse, kui tihti hindamist läbi viiakse).
- Millal ning kuidas materjale täiendatakse või muudetakse (kindlustamaks asjakohasust ja vajadustele vastavust – näiteks iga uimastitega seotud juhtumi järel ja iga kahe aasta tagant)?

Lisa 3. Uimastitega seotud hetkeolukorra hindamisjuhend[5]

Enne uimastiennetustegevuste väljatöötamist ning rakendamist tuleks kaardistada ja hinnata koolis olemasolevaid tegevusi, et saada ülevaade sellest, mis töötab hästi ja mis vajab parandamist. Hindamise tulemused tuleks võtta aluseks uimastite valdkonnas prioriteete määratledes ja eesmärke püstitades ning kooli arengudokumentides nendest tulenevaid tegevusi planeerides.
Küsimused jagunevad nelja valdkonda. Need aitavad kaardistada kooli kui terviku lähenemist uimastiennetusele. Vajadusel lisage küsimusi, et küsimustik oma kooli jaoks võimalikult sobivaks muuta.
Kuidas hindamisjuhendit kasutada?
Iga hindamisjuhendis olevat küsimust tuleks hinnata kahest vaatenurgast lähtuvalt.

1. Praegune olukord – kui hästi on tegevused koolis rakendatud ja tulemused saavutatud? (Vasakpoolsed tulbad pealkirjaga „hinnang“.) Iga küsimust hinnake 3-pallisel skaalal: 1 = täielikult rakendatud; 2 = osaliselt rakendatud; 3 = rakendamata.
2. Teema olulisus – kui oluline on see küsimus kooli jaoks? (Parempoolsed tulbad pealkirjaga „hinnang tähtsusele“.) Iga küsimust hinnake 3-pallisel skaalal: 1 = vähe/üldse mitte tähtis; 2 = keskmiselt tähtis; 3 = väga tähtis.

Pärast hindamist soovitame kooli töörühma või tervisenõukoguga iga valdkonda või küsimust eraldi analüüsida. Leidke valdkonnad, mis on teie kooli jaoks olulised ja vajaksid parandamist.
Need on teemad, mida olete hinnanud oluliseks, kuid tegevuste senise rakendamisega pole rahul. Nii peaksid selguma teie kooli edasiste tegevuste prioriteetsed suunad.
Hindamise läbiviimisel peaksid osalema nii kooli töötajad kui ka lastevanemate ning õpilaste esindajad.

Hindamisvahend
Hinnang praegusele olukorrale: 1 = täielikult rakendatud; 2 = osaliselt rakendatud; 3 = rakendamata.
Hinnang teema olulisusele: 1 = vähe/üldse mitte tähtis; 2 = keskmiselt tähtis; 3 = väga tähtis.

	Hinnang praegusele olukorrale			Hinnang tähtsusele		
	1	2	3	1	2	3
Vajaduste hindamine ja andmete kogumine						
Kooli töögrupil või tervisenõukogul on ülevaade sellest, millised on koolis esinevad põhilisemad uimastitega seotud probleemid.						
Kooli töögrupil või tervisenõukogul on ülevaade maakondlikest ja riiklikest noorte uimastite tarvitamist kajastavatest uuringutest.						
Kooli töögrupp või tervisenõukogu selgitab regulaarselt välja: **õpilaste** **lastevanemate** **õpetajate** vajadusi uimastiennetustegevusteks.						
Turvaline ja toetav koolikeskkond						
Kooli õpilasi kaasatakse koolis valitsevate reeglite välja töötamisse, õhkkonna kujundamisse ja teistesse kooliga seotud tegevustesse.						
Kooli õpilased jagavad sarnaseid väärtushinnanguid ning tunnevad ühtekuuluvustunnet.						
Kooli õpilasi tunnustatakse kooliellu panustamise eest.						
Kooli õpilased julgevad koolis uimastitega seotud olukorra lahendamiseks abi küsida (nt kui vanemal või sõbral on uimasti tarvitamise probleem, kui on esinenud uimastitega seotud olukord).						

[5] Kohandatud materjali põhjal: Tervise Arengu Instituut (2012). Tegevuspõhimõtted tervisliku toitumise ja füüsilise aktiivsuse edendamiseks. Juhend haridusasutustele. Atlex AS: Tallinn

Kool toetab õpilaste enesekohaste ja sotsiaalsete oskuste arendamist.						
Koolis ei esine uimastitega seotud häbimärgistamist ja tabusid.						
Kooli juhtimine ja töö korraldamine						
Uimastihariduse teema on lülitatud kooli õppekavasse ning lõimitud eri õppeainetesse.						
Kooli uimastiennetustegevusi planeeritakse ning viiakse läbi järjepidevalt ja süsteemselt (st pikema aja jooksul tegeletakse eesmärgipäraselt uimastite tarvitamise ärahoidmise ning vähendamisega).						
Kooli uimastiennetustegevuste rakendamist hinnatakse ja analüüsitakse järjepidevalt.						
Kool rakendab programme, mis kujundavad hoiakuid ja käitumist seoses erisuste arvestamise, kiusamise ennetamise ja vaimse tervisega.						
Kool pakub õpetajatele väljaõpet uimastiennetuse teemadel ning ühiselt ja regulaarselt arutletakse uimastitega seotud teemade üle.						
Kaasamine ning omavaheline koostöö						
Tervise ja heaolu edendamisega seotud ülesanded on koolipere vahel jaotatud ning kogu koolipere teab, kes vastutab ühe või teise valdkonna eest.						
Õpilased, lastevanemad ja kooli töötajad on aktiivselt kaasatud uimastiennetustegevuste planeerimisse, elluviimisse ja hindamisse.						
Koolil on head suhted kohalike koostööpartneritega, nagu noortekeskuste spetsialistid, nõustamisteenuste pakkujad, lastekaitsetöötajad, politseinikud, tervisedendajad jne.						
Kool viib läbi riskikäitumise põhjuste selgitamisele ja võimalikule ennetamisele, sealhulgas ka uimastitemaatika käsitlemisele suunatud rühmatöid või infotunde lastevanemate seas.						
Kool pakub koostöös kogukonnaga võimalusi uimastivabaks aja veetmiseks.						
Uimastitega seotud kokkulepped						
Koolis on sõlmitud kokkulepped uimastivaba koolikeskkonna osas, mis kehtivad ka koolieksksksioonidel ja pidulikel sündmustel.						
Kooli töötajate, õpilaste ja vanemate õigused ja kohustused on uimastitega seoses kindlaks määratud, regulaarselt üle vaadatud ning uutele töötajatele, õpilastele ja vanematele tutvustatud.						
Kooli: **õpilased** **töötajad** **lastevanemad** teavad, et koolis ei tohi uimasteid omada, tarvitada, müüa ega edasi anda.						
Kooli iga töötaja teab, millised on kooli mõjutus- ja tugimeetmed ning kuidas neid õpilasi austavalt ja hoolivalt kehtestada.						
Probleemide kompleksne lahendamine						
Uimastitega seotud probleeme lahendatakse koolis kompleksselt ning ei piirduta vaid karistamisega (rakendatakse ka tugimeetmeid).						
Uimastitega seotud probleeme lahendatakse võrgustikutööd tehes ning kaasatud on vastavalt vajadusele pere, kohalik omavalitsus,						

politsei, alaealiste komisjon, lastega tegelevad asutused jne.						
Uimastitega seotud olukordade lahendamisel järgitakse konfidentsiaalsust.						
Kooli: **õpilased** **töötajad** **lastevanemad** teavad, kuidas lahendatakse koolis uimastitega seotud probleeme ning milliseid mõjutus- ja tugimeetmeid reeglite rikkumisel rakendatakse.						
Kooli töötajad teavad, kuidas käituda, kui õpilane tarvitab uimasteid või on uimastist sõltuvuses.						
Kool tagab õpilastele/abivajajatele ligipääsu koolisisestele ning -välistele tugiteenustele ja spetsialistidele (psühholoog, logopeed, eripedagoog, sotsiaalpedagoog, abiõpetaja, meditsiinipersonal jne).						
Kooli uimastiennetustegevused arvestavad erivajadusega õpilaste vajadustega.						

Lisa 4. Kooliga seotud inimeste kaasamine uimastiennetussoovituste väljatöötamisse

Grupitöö teemal „uimastitega seotud olukorrad“
Järgnev on üks näide võimalustest, kuidas kaasata kooliga seotud inimesi kooli uimastipoliitika kujundamisse. Harjutus sobib läbi viimiseks nii kooli töötajate, lastevanemate kui ka õpilastega. Harjutuses toodud näited käsitlevad teemasid, mis tekitavad tihti tuliseid arutelusid. Seetõttu võiks harjutuse läbiviijal olla varasem kogemus rühmatööde läbiviimisega. Väited võib ka ise välja mõelda.
Eesmärk: leida vastus küsimusele, kuidas kool võiks käituda uimastitega seotud olukorras.
Tulemus: eri kooliga seotud inimeste vaadete ja arvamuste kaardistamine uimastitega seotud teemadel.
Aeg: 30–45 min.
Vahendid: suurem ruum, suured sildid kirjaga „nõustun“, „ei nõustu“, „ei tea“. Rühmatöö läbiviijal on 5 väidet, mis võivad olla näiteks:

- Meie kool (kooli kogukond: õpilased ja kooli töötajad) peab olema suitsuprii (uimastivaba)!
- Koolikohustusliku ea ületanud õpilast tohib koolist välja visata uimastite vahendamise korral.
- Iga uimastitega seotud juhtumit peab lahendama individuaalselt.
- Politsei võib kasutada narkokoeri ning läbi viia narkoreide, et leida üles kooli toodud uimasteid.
- Kooli töötajad ei tohi kooli ekskursioonidel tarvitada alkoholi.
- Kool peab aitama õpilastel oma vigadest õppida.

Protsess: selgita rühmale, et kooli uimastipoliitika kujundamise eesmärgiks on muuhulgas ka paika panna, kuidas kool reageerib uimastitega seotud juhtumitele. Võimalusi juhtumite lahendamiseks on mitmeid. Oluline on üheskoos arutada, millised meetmed sobivad meie koolis rakendamiseks, mis on lubatud ja mis mitte.
Pane toa eri nurkadesse sildid kirjaga „nõustun“, „ei nõustu“, „ei tea“. Selgita inimestele, et järgnevalt loed sa neile ette erinevaid väiteid, mis ei ole olemuselt valed ega õiged, vaid mille kohta igal inimesel võib olla oma arvamus.
Loe rühmale ette üks väide ning palu igaühel minna vaikselt selle sildi juurde, mis kirjeldab kõige paremini tema arvamust. Kui kõik inimesed on valiku teinud, algata arutelu. Abiks võivad olla ka järgmised küsimused:

- Kust pärinevad tõekspidamised ja arvamused?
- Kui oluline on selgitada, miks meil on teatud arvamus?
- Kui oluline on kuulata teiste inimeste arvamust?
- Kas võib ka ümber mõelda ning arvamust muuta?

Julgusta arutelu nii sarnaste vaadete kui ka erinevate vaadetega inimeste vahel. Esialgu võid paluda sarnase valiku teinud inimestel paarid moodustada ning oma valikust rääkida. Hiljem palu ka erineva valiku teinud inimestel omavahel arvamust avaldada.
Ära kasuta rohkem kui 3–4 väidet 20 minuti jooksul.
Seejärel kutsu kõik inimesed tagasi kokku ning uuri, kas arvamuste erisus üllatas neid. Selgita osalistele, et mõnede uimastiennetuslike tegevuste mõju on suunatud ka kooli töötajatele – näiteks narkokoerad tuvastavad uimastite olemasolu nii õpilastel kui ka õpetajatel.
Mõnede inimeste jaoks võib tegu olla tundliku teemaga, mõned võivad oma arvamust ka tuliselt ja nõudlikult väljendada. Kindlasti tuleb harjutus lõpetada positiivse tooniga, selleks palu igal osalejal lõpetada lause:

- „Üks positiivne asi, mida ma õppisin sellest harjutusest, on....“

Osalejate tänamisel rõhuta, et sulle oli väga väärtuslikuks kogemuseks nii paljude eriarvamuste kuulmine.

Lisa 5. Koostööpartnerite nimekiri: meie kooli kontaktid

Täitke tabel vastavalt koolis olemasolevatele ametikohtadele ja lähimatele partnerorganisatsioonidele ning määrake vastutusvaldkonnad uimastitega seotud olukorras käitumiseks (vt järgmist lehte). Kui teie koolis mõni ametkoht puudub, jätke lahter tühjaks. Lõppu lisage enda koolile olulisemad partnerorganisatsioonid või ametikohad, mida antud tabelis kirjas pole.

Kes	**Funktsioon**	**Vastutusvaldkond**	**Kontaktandmed (nimi, aadress, telefoninumber)**
Kooli direktor			
Kooli õppealajuhataja			
Kooli inimeseõpetuse õpetaja			
Kooli psühholoog			
Kooli sotsiaalpedagoog			
Kooli eripedagoog			
Kooli tervishoiutöötaja			
Kooli huvijuht			
Kohalik õppenõustamiskeskus	Nõustamis- ja tugiteenused haridustöötajatele, lastele, õpilastele, lastevanematele		
Kohaliku omavalitsuse lastekaitsetöötaja	Teenused ja toetused lastele ja peredele		
Kohaliku omavalitsuse tervisedenduse spetsialist	Tervise edendamisele suunatud tegevuse korraldamine ja koordineerimine		
Kohaliku omavalitsuse sotsiaaltöötaja	Teenused ja toetused riskirühmadesse (nt narkomaanid) kuuluvatele inimestele		
Kohalik noorsoopolitseinik	Tegeleb alaealistele suunatud ennetustegevuste ning korrakaitsega		
Kohalik alaealiste komisjon	Alaealistele mõjutusvahendite määramine pärast õigusrikkumist, kriminaalpreventiivne töö alaealistega haldusterritooriumil		
Kohalik noortekeskus/noorsootöötaja	Tingimuste loomine noortele vaba tahte alusel perekonna, tasemekoolituse ja tööväliselt arendavaks tegevuseks		
Lähim tervishoiuasutus	Tervishoiuteenused		
Lähim erakorralise meditsiini osakond	Ööpäevaringne vältimatu arstiabi		
Lähim laste tugikeskus või	Laste ja nende		

perekeskus	pereliikmete nõustamine, teraapia ning kriisiabi		
Lähim vanema ja lapse turvakodu	Esmane abi ja turvaline keskkond ohtu sattunud lastevanematele ning nende lastele		
Lähim laste turvakodu	Abi, tugi ning kaitse ohtu sattunud ja peavarju ning hoolitsuseta jäänud alaealistele		

Üleriigilised kontaktid on kättesaadavad veebilehel www.narko.ee.
Lisaks tasub tutvuda veebilehtedega: www.terviseinfo.ee ja www.alkoinfo.ee.

Järgnevalt on kirjas võimalikud vastutusvaldkonnad. Näiteks Mare Kuusk....

- koordineerib koolis uimastiennetustegevusi;
- vastutab dokumendi/dokumentide regulaarse täiendamise eest;
- vastutab kooli uimastiennetustegevuste regulaarse hindamise eest;
- vastutab, et kõik kooli õpilased ning lastevanemad teaksid koolis kehtivaid reegleid, enda õiguseid ja kohustusi ning reeglite rikkumis(t)ele järgnevaid protseduure;
- vastutab, et kõik kooli töötajad teaksid koolis kehtivaid reegleid, oma õigusi ja kohustusi ning tegevusjuhiseid uimastitega seotud olukorras käitumiseks;
- vastutab, et uued töötajad ja õpilased saaksid ülevaate koolis kehtivast uimastipoliitikast ning käitumisjuhistest uimastitega seotud olukorra puhul;
- kontakteerub vajadusel politseiga;
- kontakteerub juhtumis olnud õpilas(t)e vanematega;
- suhtleb vajadusel meediaga;
- informeerib teisi kooli töötajaid toimunud juhtumist;
- informeerib õpilasi toimunud juhtumist;
- informeerib vajadusel teisi lastevanemaid toimunud juhtumist;
- märgib juhtumi üles.

Lisa 6. Näitlik tegevuskava kooli töötajale uimastitega seotud olukorras käitumiseks[6][7]

[6] Kohandatud materjali põhjal: Government of Western Australia (2010). School Drug Education Guidelines.

[7] Sarnase tegevuskava võib koolisiseselt koostada ka teiste olukordade kohta (nt lapsevanema või kooli töötaja joobes olek).

Lisa 7. Uimastitega seotud olukorra ülesmärkimine

Juhtumi aeg ja koht:	**Juhtumi tunnistaja või raporteerija (ametinimetus):**
Juhtunu detailid:	
Uimastiliik (kui on teada) või kirjeldus:	
Kas uimasti on ära võetud:	
Millise juhtumiga on tegu ning mida kohe tehti:	
Uimastijoobes olek (k.a lapsevanema, külalise või kooli töötaja)	
Uimasti omamine	
Uimastite müümine/ostmine/jagamine	
Uimasti tarvitamine	
Kahtlus või süüdistus uimastitega tegelemise kohta (k.a õpilase jagatud info enda või oma vanemate uimasti tarvitamise kohta)	
Uimastijääkide leidmine	
Kellega kontakteeruti ning millal abi kohale jõudis:	
Politsei	
Kiirabi	
Kooli tugipersonal	
KOV lastekaitsetöötaja	
Muu (too välja, kes):	
Vestlus:	
Vestluse sisu kokkuvõte:	
Vestluse läbiviija, ametikoht:	
Kes olid vestlusesse kaasatud (ametinimetus või roll juhtumis):	
Mida otsustati teha (meetmed) ning kes jälgib nende rakendamist:	
Protokollija: Kuupäev: Allkiri:	

Lisa 8. Mida ütleb seadus?

Järgnevalt on toodud olulisemad lõigud uimastitega (tubakas, alkohol, narkootilised ja psühhotroopsed ained) seotud seadustest. Ülevaade seaduse paragrahvidest on koostatud aprillis 2014.

Uimastitega seotud rikkumised (süüteod) jagunevad väärtegudeks ja kuritegudeks. Kuritegu on karistusseadustikus sätestatud süütegu, mille eest on karistusena ette nähtud rahaline karistus või vangistus. Väärtegu on karistusseadustikus või muus seaduses (antud juhul alkoholiseaduses, tubakaseaduses või narkootiliste ja psühhotroopsete ainete ning nende lähteainete seaduses) sätestatud süütegu, mille eest on karistusena ette nähtud rahatrahv või arest.

Isikut saab õigusvastase teo eest vastavalt karistusseadustikule karistada üksnes siis, kui ta on selle teo toimepanemises süüdi. Karistusseadustiku järgi on isik süüvõimeline, kui ta on teo toimepanemise ajal vähemalt neljateistaastane. Nooremate kui neljateistaastaste laste õigusvastasele käitumisele reageerimine ning neile mõjutusvahendite rakendamine toimub alaealiste mõjutusvahendite seaduse alusel alaealiste komisjoni poolt. Näiteks võib alaealiste mõjutusvahendite seaduse alusel määrata rikkumise toime pannud alaealisele üldkasuliku töö, suunata ta vestlusele psühholoogiga või määrata ta mõne täiskasvanu käendusele.

Tubakas

Tubakaseadus (avaldamismärge RT I, 30.12.2011, 37)

Tubakaseaduse § 27 kohaselt on alaealisel keelatud suitsetamine või suitsuvaba tubakatoote tarvitamine. Tubakaseaduse § 28 sätestab järgmised meetmed alaealisele kohaldatava keelu tagamiseks:

1) Alaealisel on keelatud omandada ja omada tubakatoodet.
2) Keelatud on müüa tubakatoodet alaealisele. Selle keelu järgimiseks on müüjal õigus nõuda ostjalt tema isikut tõendava dokumendi esitamist ja keelduda tubakatoote müümisest, kui dokumenti ei esitata.
3) Täisealine ei tohi alaealisele tubakatoodet osta, pakkuda ega üle anda.
4) Alaealisele ei tohi müügiks pakkuda ega müüa tooteid, mille kuju sarnaneb tubakatoote omaga.
5) Alaealist on keelatud rakendada töödel, mis on seotud tubakatoote käitlemisega.

Samuti keelab tubakaseadus tubakatoodete jaemüügi ning suitsetamise järgmistes laste ja noortega seotud asutustes või nende asutuste piiratud maa-alal: laste hoolekandeasutus, koolieelne lasteasutus, põhikool, gümnaasium, kutseõppeasutus, huvikool, avatud noortekeskus või noorte püsilaager ja noorte projektlaager.

Tubakaseaduse järgi on karistatavad muuhulgas järgmised süüteod:

1) Alaealise kallutamine tubakatoote tarvitamisele, s.o täisealise isiku poolt alaealise ahvatlemine, ähvardamine või muu teoga mõjutamine alustama või suurendama tubakatoote tarvitamist või tubakatoote tarvitamisest mitte loobuma (§ 44)
2) tubakatoote käitlemisel vanusepiirangu rikkumine (§ 45)
3) täisealise isiku poolt alaealisele tubakatoote ostmine, pakkumine või üleandmine, kui puudub tubakaseaduse §-s 44 või 45 sätestatud väärteokoosseis (§ 46)
4) alaealise poolt suitsetamine või suitsuvaba tubakatoote tarvitamine (§ 47)
5) alaealise poolt tubakatoote omandamine või omamine (§ 48)
6) suitsetamine selleks keelatud kohas (§ 49)

Karistusseadustik ei näe ette tubakatoodete tarvitamisega seotud süüteokoosseise (ainuke karistusseadustikus sätestatud süüteokoosseis on maksumärgita või muul viisil nõuetele mittevastavalt pakendatud tubakatoodetega kauplemine).

Alkohol

Alkoholiseadus (avaldamismärge RT I, 10.07.2013, 2)

Alkoholiseaduse § 46 kohaselt on alaealisel alkohoolse joogi tarbimine keelatud. Alkoholiseaduse § 47 sätestab järgmised meetmed alaealisel alkohoolse joogi tarbimise keelu tagamiseks:

1) Alaealisel on keelatud omada või vallata alkohoolset jooki.
2) Alkohoolse joogi pakkumine, võõrandamine või üleandmine alaealisele on keelatud.
3) Ülalnimetatud keelu järgimiseks võib alkohoolse joogi võõrandaja või üleandja nõuda vastuvõtjalt isikut tõendava dokumendi esitamist ja keelduda alkohoolse joogi üleandmisest eelnimetatud dokumendi esitamata jätmise korral.
4) Alkohoolset jooki ei tohi teadvalt võõrandada või üle anda isikule, kes võtab alkohoolse joogi vastu selle alaealisele pakkumise või üleandmise eesmärgil.
5) Alaealist ei tohi rakendada töödel, mis on seotud alkoholi käitlemisega, välja arvatud ladustamisel või edasitoimetamisel kaubanduslikul eesmärgil, kui on tagatud, et alaealine puutub selle käigus kokku üksnes avamata pakendis alkoholiga.
6) Kui alkohoolne jook on alaealise omandisse üle läinud pärandvara koosseisus, tagab tema seaduslik esindaja, et alkohoolne jook ei satuks alaealise otsesesse valdusesse.

Samas sisaldab alkoholiseadus muid alkoholi müüki puudutavaid nõudeid ja piiranguid, mis kaudselt puudutavad alaealisi ja nende võimalikku kokkupuudet alkoholiga:

1) Alkohoolse joogi jaemüük on lubatud alkoholiseaduses loetletud müügikohtades alates kella 10.00 kuni 22.00.
2) Alkohoolse joogi jaemüük on keelatud muuhulgas järgmistes lapsi ja noori puudutavates asutustes: koolieelne lasteasutus, põhikool, gümnaasium, kutseõppeasutus, noorsootööasutus, noorteühing, huvikool, noorte püsilaager ja noorte projektlaager (välja arvatud alkoholiseaduses sätestatud erandid); samuti lastele suunatud ürituse toimumise paigas selle ürituse toimumise ajal.

Alkoholiseaduse järgi on karistatav muuhulgas (välja on toodud alaealisega kõige enam seotud süüteod):

1) Alaealise poolt alkohoolse joogi tarbimine (§ 71)
2) Alaealise poolt alkohoolse joogi ostmine (§ 72)
3) Vanusepiirangu rikkumine alkohoolse joogi käitlemisel (§ 67)
4) Alkohoolse joogi ostmine alaealisele või joobnud olekus isikule (§ 69)
5) Alkohoolse joogi tarbimine tänaval, staadionil, haljasalal, pargis, ühissõidukis või muus avalikus kohas (välja arvatud kohaliku omavalitsuse volikogu õigusaktis ettenähtud juhul või paigas, kus teostatakse alkohoolse joogi jaemüüki kohapeal tarbimiseks), samuti avalikku kohta joobnud olekus ilmumise eest, millega solvatakse inimväärikust ja ühiskondlikku moraalitunnet (§ 70).

Karistusseadustiku peatükk „Süüteod perekonna ja alaealise vastu“ (avaldamismärge RT I, 26.02.2014, 6)

Karistusseadustiku järgi on karistatavad järgmised alkoholiga seotud süüteod alaealise vastu:

1) Täisealise isiku poolt noorema kui kaheksateistaastase isiku kallutamine alkoholi tarvitamisele (§ 182).

2) Täisealise isiku poolt nooremale kui kaheksateistaastasele isikule alkoholi müümine või ostmine, kui süüdlasele on sama teo eest kohaldatud väärteokaristust (juriidilise isiku puhul on nimetatud sätte alusel karistatav alkoholi müümine alaealisele) (§ 182[1])

Karistusseadustiku järgi on karistatav ka alkoholi ebaseaduslik tootmine ja alkoholi käitlemise korra rikkumine.

Narkootilised ja psühhotroopsed ained

Narkootiliste ja psühhotroopsete ainete ning nende lähteainete seadus (avaldamismärge RT I, 17.04.2013, 11)

Narkootiliste ja psühhotroopsete ainete ning nende lähteainete seaduse järgi on narkootiliste ja psühhotroopsete ainete käitlemine keelatud, välja arvatud meditsiinilisel või teaduslikul eesmärgil, narkootiliste ja psühhotroopsete ainetega seotud kuritegude ennetamiseks, avastamiseks ning tõkestamiseks või seaduses ettenähtud õppeotstarbel kasutamise eesmärgil. Käitlemise alla kuulub narkootiliste või psühhotroopsete ainete või lähteainete omamine, valdamine, vahendamine, tarbimine, kasvatamine, korjamine, valmistamine, tootmine, töötlemine, pakkimine, säilitamine, hoidmine, laadimine, vedu, sisse- ja väljavedu, tolliprotseduuri transiitrakendamine (edaspidi *transiit*), tasu eest või tasuta tarnimine kolmandale isikule.

Narkootiliste ja psühhotroopsete ainete ning nende lähteainete seaduse järgi on karistatavad järgmised süüteod:

1) Narkootilise või psühhotroopse aine arsti ettekirjutuseta tarvitamine või väikeses koguses ebaseaduslik valmistamine, omandamine või valdamine (§ 15[1]);
2) Narkootilise või psühhotroopse aine või nende lähteaine valmistamine, tootmine, töötlemine, pakkimine, säilitamine, vedu, import, eksport, transiit, üleandmine või arvestuse ja aruandluse nõuete rikkumine (§ 15[2]).

Karistusseadustiku peatükk „Rahvatervisevastased süüteod“ (avaldamismärge RT I, 26.02.2014, 6)

Karistusseadustiku järgi on karistatavad järgmised narkootikumidega seotud süüteod:

1) Narkootilise ja psühhotroopse aine väikeses koguses ebaseaduslik edasiandmine või vahendamine, samuti selle väikeses koguses ebaseaduslik valmistamine, omandamine või valdamine edasiandmise eesmärgil. (§ 183)
2) Narkootilise ja psühhotroopse aine suures koguses ebaseaduslik valmistamine, omandamine, valdamine, edasiandmine, vahendamine, vedu või muu ebaseaduslik käitlemine. (§ 184)
3) Narkootilise ja psühhotroopse aine edasiandmine nooremale kui kaheksateistaastasele isikule, s.o täisealise isiku poolt narkootilise või psühhotroopse aine väikeses koguses ebaseaduslik edasiandmine nooremale kui kaheksateistaastasele isikule. (§ 185)
4) Narkootilise ja psühhotroopse aine ebaseaduslikule tarvitamisele kallutamine. (§ 186)
5) Alaealise kallutamine narkootilise ja psühhotroopse aine ja muu uimastava toimega aine ebaseaduslikule tarvitamisele, s.o täisealise isiku poolt noorema kui kaheksateistaastase isiku kallutamine narkootilise või psühhotroopse aine või muu uimastava toimega aine ebaseaduslikule tarvitamisele või nooremale kui kaheksateistaastasele isikule sellise aine ebaseaduslik manustamine. (§ 187)
6) Unimaguna, kanepi ja kokapõõsa ebaseaduslik kasvatamine. (§ 188)
7) Narkootilise ja psühhotroopse aine levitamise ettevalmistamine, s.o karistusseadustiku §-s 184 sätestatud teo toimepanemiseks vajaliku vahendi, seadme või aine valmistamine, valdamine või üleandmine või selleks rahaliste vahendite eraldamine. (§ 189)
8) Narkootilise ja psühhotroopse aine ning nende lähteaine käitlemise, arvestuse ja aruandluse nõuete rikkumine, s.o narkootilise või psühhotroopse aine või selle lähteaine valmistamine, tootmine, töötlemine, pakkimine, säilitamine, vedu, import, eksport, transiit, üleandmine,

arvestuse või aruandluse nõuete rikkumine loetletud tegevuste eest vastutava isiku poolt, kui sellega on kaasnenud narkootilise või psühhotroopse aine ebaseaduslik käibesse sattumine ettevaatamatusest. (§ 190)

Lisa 9. Uimastitega seotud juhised eri osapooltele

Järgnevalt on lisaks peatüki 5 käsitlusele konkreetselt välja toodud juhised eri osapooltele (õpilased, kooli töötajad, kooli juhtkond) ning tegevused (politsei, lastekaitse) uimastitega seotud olukordades. Nende koostamisel on lähtutud Eesti Vabariigi seadusandlusest, sh Eesti Vabariigi lastekaitse seadus (LaKS), alkoholiseadus (AS), tubakaseadus (TubS), narkootiliste ja psühhotroopsete ainete ning nende lähteainete seadus (NPALS), põhikooli- ja gümnaasiumiseadus (PGS), sotsiaalhoolekande seadus (SHS), isikuandmete kaitse seadus (IKS), politsei ja piirivalve seadus (PPVS), kuid loetelud ei pruugi katta kõiki võimalikke olukordi. Lisaks on kirjeldatud uimastitega seotud olukorras rakendatavaid protsesse. Iga kool sätestab oma kodukorra, kus tuuakse välja detailsemad juhised, millest osapooltel lähtuda tuleb.

Juhised õpilasele

1) Alaealine õpilane ei tohi Eesti seadusest tulenevalt omada ega vallata (hoida enda käsutuses) alkohoolset jooki (AS § 46) ning omandada ja omada tubakatooteid (TubS § 28). Narkootiliste ainete käitlemine (omamine, valdamine, vahendamine, tarbimine, kasvatamine, korjamine, valmistamine, tootmine, töötlemine, pakkimine, säilitamine, hoidmine, laadimine, vedu, tasu eest või tasuta tarnimine kolmandale isikule) on keelatud (NPALS § 3).
2) Kool võib võtta hoiule esemeid, mida õpilane kasutab viisil, mis pole kooskõlas kooli kodukorraga. Hoiule antud esemed hoiustatakse ja tagastatakse kodukorras sätestatud korras (PGS § 58 lõik 3).
3) Õpilasel ei ole kohustust retseptiravimite tarvitamisest kooli informeerida (andmed terviseseisundi või puude kohta on delikaatsed – IKS § 4), kuid on soovituslik teavitada ravimite tarvitamisest kooli tervishoiutöötajat või klassijuhatajat (või küsimuste korral viidata arsti ettekirjutusele ning paluda kontakteeruda oma vanematega ravimite vajalikkuse kinnitamiseks). Seda nii õnnetuste vältimiseks kui ka kahtlustuste vältimiseks, et õpilane tegeleb ebaseaduslike uimastite omamise ja tarvitamisega.

Juhised kooli töötajale

1) Kooli territooriumil ning asutuse piiratud maa-alal on uimastite tarvitamine, müümine või edasi andmine keelatud kõigile kooli töötajatele (TubS § 49, AS § 70, NPALS § 15).
2) Kooli töötajal on õigus võtta õpilastelt ära kõik uimastid. Narkootiliste ainete omamisest teavitatakse politseid ja äravõetu antakse üle politseile. Kui alaealine õpilane omab mõnda muud uimastit, tegutsetakse vastavalt politseilt saadud korraldusele. Täisealisel õpilasel on koolipäeva lõpus õigus saada legaalsed uimastid tagasi.
    a. Õpilase poolt väärtarbitavad uimastavad ained (liimid, lakid, lahustid; rahustid ja uinutid, mida tarvitatakse arsti korralduseta) võib samuti ära võtta.
    b. Uimastite tarvitamisega seotud esemed võib ära võtta vastavalt koolis kehtestatud kodukorrale. Õpilasel on koolipäeva lõpus õigus saada esemed tagasi, v.a juhul, kui hoiustatud esemete äravõtmisest teavitatakse alaealise lapse vanemat või hooldajat ning vanema nõusolekul asju ei tagastata.
3) Uimastitega seotud olukorra puhul rakendatakse põhjendatud, asjakohaseid ja proportsionaalseid tugi- ja mõjutusmeetmeid PGS § 58 sätestatud tingimustel ja korras.
4) Iga uimastitega seotud juhtumi korral on kohustus esimesel võimalusel teavitada sellest lapse seaduslikku esindajat edasiste arusaamatuste vältimiseks (nt korduvate üleastumiste puhul lapsevanema süüdistused selle kohta, miks teda esmakordselt ei teavitatud).
5) Kooli töötajal on kohustus kaitsta teiste inimeste privaatsust ning hoida konfidentsiaalsust. Isikuandmeid tohib jagada vaid lastekaitsetöötaja ja politseiga (LaKS § 6 lõik 1 ja § 59 lõik 2, SHS § 24 lõik 1 ja § 37 ning IKS § 10 lõik 2 annavad valla- või linnavalitsusele õiguse töödelda isikuandmeid, mis on vajalikud laste kaitse, abistamise, hoolekande ja eestkoste korraldamiseks. PPVS § 746 järgi on politseil õigus töödelda isikuandmeid).
6) Kui alaealine noor tuleb kooli uimastijoobes, peab ta sealt seadusliku esindaja või tema poolt volitatud isiku saatel lahkuma. Kool määratleb oma kodukorras (või mõnes teises dokumendis), kus laps viibib vanemate või seadusliku esindaja saabumiseni. Noort üksi minema saates ei saa me

kindlustada tema turvalist koju jõudmist ning sel juhul ei pruugi vanemad või lapse hooldajad vahejuhtumist teada saada. Uimastite tarvitamise tuvastamiseks tuleb pöörduda politseisse, kes organiseerib ekspertiisi (PPVS § 7[23]).

7) Kooli töötajal on kohustus aidata oma võimaluste piires õpilast ja/või lapsevanemat/ hooldajat, kes on abi küsinud või oma murest rääkinud (vajadusel suunata tugiteenusteni koolis või väljaspool kooli). Keerulisem on aidata kedagi, kes ei soovi abi saada. Kui ohus on lapse tervis, elu, turvalisus, areng, heaolu või elu, tuleb abivajavast lapsest teatada lastekaitsetöötajale ja vajadusel politseile (LaKS § 59).
8) Mõnikord tuleb koolil tegeleda vanemaga/hooldajaga, kes on uimastijoobes. Kui kooli töötaja tunneb muret lapse usaldamisega uimastijoobes vanema kätte, võib ta rakendada alternatiivseid võimalusi (lapsele tuleb järele teine vanem või vanavanem). Kooli töötajate eesmärgiks on alati õpilaste heaolu säilitamine. Kui lapsevanema käitumine on ohuks lapsele, kaasatakse juhtumi lahendamisse kooli sotsiaalvaldkonna spetsialist või kohaliku omavalitsuse lastekaitsetöötaja (või töötaja, kes vastutab valla- või linnavalitsuse lastekaitse eest) ning politsei (LaKS § 59 ja § 32, SHS § 37).

Juhised kooli juhtkonnale

1) Kui koolis on toimunud uimastitega seotud juhtum, tuleb kõiki kooli töötajaid sellest teavitada. Kooli juhtkond tohib teistele kooli töötajatele jagada vaid üldist, isikustamata infot – näiteks kui suur hulk õpilasi osales uimastitega seotud juhtumis, mis uimastiga tegu oli, kas uimastit tarvitati, müüdi või omati jne. Juhtumiga seotud õpilas(t)e nimesid, vanust, klassi, sugu ja muud infot, mis võiks õpilase isiku tuvastamiseni viia, jagada ei tohi. Üheskoos otsustatakse, kas ja mis teavet kooli õpilastele ning vanematele/hooldajatele jagatakse. Kui infot tuleb jagada, on seda parim teha nii kiiresti kui võimalik, et vältida valeinfo levikut.
2) Kui on toimunud uimastitega seotud olukord ning meedia tunneb selle vastu huvi, peab avaldust tehes lähtuma sellest, mis on parim õpilaste, koolitöötajate, vanemate/hooldajate ning teiste intsidendis osalenute jaoks. Juhtumiga seotud personaalset infot (nimi, vanus, klass, sugu), mis võiks viia õpilase isiku tuvastamiseni, ei tohi avaldada (IKS § 11).
3) Kooli juhtkonnal on kohustus kontakteeruda kohaliku lastekaitsetöötajaga ning osaleda varajases märkamises ja sekkumises enne probleemide süvenemist ning kriisi teket.

Politsei läbiviidavad tegevused

1) Politsei võib teostada koolis politseilist järelevalvet laekunud informatsiooni alusel. Teave selle kohta, et uimasteid tarvitatakse või muul moel käideldakse (ost/müük), võib laekuda lapselt, lapsevanemalt, koolist või mujalt, nt analüüsist või on mõne varasema menetluse käigus saadud. Politsei hindab saadud teabe tõenäosust ja otsustab, kas on alust järelevalve teostamiseks.
2) Politseilise järelevalve käigus võidakse kontrollida isikute ringi (nt konkreetse kooli või klassi õpilased) või teatud piirkonda (nt kooli ümbruses toimuv). Kui informatsioon on vaid ühe kindla isiku kohta, võib ainult tema suhtes rakendada meetmeid, nt isiku või asjade läbivaatust (PPVS § 7[35] ja § 7[36]).
3) Politseilise järelevalve läbiviimise eest vastutav isik pöördub esimesena kooli juhtkonna poole. Kooli esindajaks saab olla direktor või teda asendav isik. Kooli juhtkonnaga:
    a. arutatakse läbi planeeritavad tegevused ja ulatus (kes viibib juures, kes milliseid selgitusi klassis jagab jne), selgitatakse edasisi tegevusi ning vastatakse tekkida võivatele küsimustele (NB! infoallikaid ei avaldata);
    b. sõlmitakse vajalikud kokkulepped (näiteks ruumi osas indikaatorvahendi kasutamiseks või läbivaatuse teostamiseks);
    c. arutatakse läbi isikute ring, kes võib olla kaasatud politsei teostavatesse tegevustesse (kooli juhtkond juures viibida ei või, kaasatud võib olla vajadusel kooli sotsiaalpedagoog või psühholoog).

Kohaliku omavalitsuse lastekaitsetöötaja läbiviidavad tegevused

1) Lastekaitsetöötajal on õigus saada infot või andmeid abivajava lapse kohta haridusasutuselt.

2) Lastekaitsetöötajal on kohustus aidata lapsi, kelle vanem või hooldaja ei ole mingil põhjusel võimeline olukorraga toime tulema ning lapse heaolu ja turvalisuse eest hoolt kandma (LaKS § 59).
3) Lastekaitsetöötajal on kohustus seista lapse heaolu ja huvide eest ning õigus paigutada laps ohututesse tingimustesse, kui pere seab ohtu lapse tervise (näiteks kui lapsevanem on joobes ning ei suuda lapse ohutust ja heaolu tagada).
4) Lastekaitsetöötajal on võimalus ja õigus pöörduda vajadusel kohtu poole perekonnaseaduse § 134 alusel lapsevanemale hoiatuse, ettekirjutuse tegemiseks või kohustuse määramiseks ning rasketel juhtudel vanema hooldusõiguse piiramiseks või äravõtmiseks (näiteks kui vanem on korduvalt joobes ning ei suuda lapse ohutust ja heaolu tagada).

Juhised kooli tervishoiutöötajale

1) Kooli tervishoiutöötajal on kohustus õpilaste ennetava tervisekontrolli raames küsitleda õpilasi nende eluviisi, sh uimastite ja alkoholi tarvitamise osas, analüüsida saadud tulemusi ning vastavalt sellele planeerida vajalikud ennetus- või sekkumistegevused kas individuaalselt õpilasele või teatud grupile suunatult koostöös kooli tervisenõukogu, personali ja lastevanematega (PGS § 43).
2) Kooli tervishoiutöötajal on kohustus nõustada oma teadmiste piires last või tema perekonda uimastitega seotud küsimustes ning vajadusel suunata abivajaja edasi talle vajalike teenusteni.
3) Kooli tervishoiutöötajal on õigus viia läbi alkoholi tarvitavate noortele individuaalset lühinõustamist CRAFFT (uimastitega seotud tervisekäitumise kaardistamise küsimustik alaealistele) mudeli põhjal.
4) Kooli tervishoiutöötajal on kohustus ja õigus osutada tähelepanu koolis enim esinevatele terviseprobleemidele ning pakkuda välja võimalusi nende ennetamiseks ning nendega tegelemiseks.
5) Kooli tervishoiutöötajal on õigus teada kõigist koolis esinenud uimastitega seotud juhtumitest (isikustamata teave).

Lisa 10. Esmaabi uimastiga seotud tervisehäire korral

Kui kahtlustad, et keegi on tarvitanud uimasteid ja vajab abi, on kõige olulisem mitte sattuda paanikasse. Paljudel juhtudel piisab tema rahustamisest ja julgustamisest.

Kui sa ei tea, mida inimene tarvitanud on ja tal hakkab väga paha või ta kukub kokku, siis:

- Helista kiirabisse 112.
- Aseta ta poollamavasse asendisse seljaga vastu seina jahedasse õhurikkasse kohta.
- Eemalda kannatanult riideid sedavõrd, et need ei takistaks hingamist.
- Ära jäta kannatanut üksi.
- Kogu kokku võimalikud alkoholi või narkootikumide näidised, mis annaksid kiirabile ja politseile infot, mida kannatanu on tarvitanud.
- Uuri, mida ta on tarvitanud, ning räägi temaga pidevalt, et vältida teadvuse kaotamist.

Teadvuseta kannatanu:

- Kui kannatanu kaotab teadvuse, siis pane ta külili põrandale lamama, painuta pea veidi taha ning veendu, et hingamisteed oleksid avatud (selili pannes võib ta oma okse sisse lämbuda, samuti võib inimese keel teadvuseta olekus kurku langeda ja hingamist takistada).
- Kui kannatanu on teadvuseta, kontrolli tema hingamist:
    - kuula, kas hingamiskahin on olemas; jälgi rindkere liikumist ning tunneta oma kõrvaga õhu liikumist kannatanu suust;
    - vajadusel ava kannatanu hingamisteed: painuta kannatanu pea kuklasse, lükka tema lõug üles ning ava tema suu;
    - kontrolli kannatanu kaelalt pulssi (unearter) kuni 10 sekundit. Kui pulssi pole tunda, siis puudub kannatanul südametöö;
    - kui kannatanu on teadvuseta ja ei hinga, siis alusta elustamist.

Kui inimene on rahutu, närviline või paanikas:

- räägi temaga rahustavalt ja vaikse häälega ning kinnita, et kõik on hästi;
- kui ümberringi on palju lärmi ja ere valgus, vii ta kuhugi vaiksemasse kohta;
- palu tal aeglaselt ja rahulikult hingata;
- paku talle lonkshaaval vett juua. Muud joogid nagu kohv ja tee võivad seisundit halvendada.

Kui inimene on agressiivne, siis ära sea enda turvalisust ohtu ning kutsu abi.

Lisa 11. Noorte uimastitarvitamise statistika

ALKOHOL[8]

Proovimine

- Elu jooksul on proovinud alkoholi:
  - 40% 11–aastastest,
  - 75% 13-aastastest,
  - 93% 15-aastastest õpilastest (HBSC 2010).
- Poiste esmakordse alkoholi proovimise keskmine vanus on 12 aastat, tüdrukutel 12,3 aastat (HBSC 2010).

Regulaarne tarvitamine

- Vähemalt üks kord nädalas joob alkoholi:
  - 4% 10–13-aastastest,
  - 20% 14–15-aastastest,
  - 34% 16–18-aastastest,
  - 42% 19-29-aastastest (HIV-i uuring 2010).
- Alkoholi on tarvitanud 20 ja enam korda elus ligi pooled (44%) 15–16-aastased (ESPAD 2011).

Purju joomine

- Poiste esmakordse purju joomise keskmine vanus on 12,4, tüdrukutel 12,5 aastat (HBSC 2010).
- Vähemalt kord nädalas joob ennast purju:
  - 2% 10–13-aastastest,
  - 12% 14–15-aastastest,
  - 20% 16–18-aastastest,
  - 22% 19–29-aastastest (HIV-i uuring 2010).
- Alkoholi on suures koguses tarvitanud vähemalt korra viimase kuu jooksul ligi pooled 15–16-aastastest poistest (54%) ja tüdrukutest (52%) (ESPAD 2011).

[8] Purju joomise all peetakse silmas suures koguses alkoholi tarvitamist ehk ühel joomiskorral viie ja enama „dringi“ joomist (Espad 2011).

Alkoholi eelistused ning kättesaadavus

- 15–16-aastastest kooliõpilastest tarvitavad enam õlut (50%) ja kanget alkoholi (41%) poisid ning siidrit (50%), veini (44%) ja kanget alkoholi (42%) tüdrukud (ESPAD 2011).
- Kanget alkoholi on enne 14-eluaastat proovinud ligi kolmandik (32%) 15–16-aastastest (ESPAD 2011).
- Kange alkoholi ostmist peab „väga kergeks“ või „küllalt kergeks“ 54% 15–16-aastastest õpilastest, siidri ostmist 76% õpilastest (ESPAD 2011).

Positiivne

- ✓ **Alkoholi regulaarne tarvitamine õpilaste hulgas väheneb** - alkoholi regulaarne (vähemalt kord nädalas) tarvitamine 11–15-aastaste õpilaste seas näitab alates 2002. aastast langustendentsi (HBSC 2010).
- ✓ **Alkoholi kättesaadavus noortele on vähenenud** – langenud on õpilaste osakaal, kes pidasid alkoholi kättesaadavust kergeks (ESPAD 2011).

Negatiivne

- ✓ **Kooliõpilaste varane alkoholi proovimine** – enne 13. eluaastat on alkoholi proovinud 62% 15-aastastest õpilastest, millega oleme riikide edetabelis esikohal (HBSC 2010).
- ✓ **Kooliõpilaste varane purju joomine** - esmakordselt on end 13-aastaselt või varem purju joonud 27% poistest ja 21% tüdrukutest - selle näitaja alusel oli Eesti riikide järjestustabelis 2010. aastal viies. Langus võrreldes 2006. aasta esimese kohaga on aga toimunud vaid poiste näitaja vähenemise tõttu (HBSC 2010).
- ✓ **Kooliõpilaste sage purju joomine -** vähemalt kaks korda elu jooksul purju joomise sageduselt on Eesti 13- ja 15-aastased riikide edetabelis kuue esimese hulgas, vastavalt neljandad ja kuuendad (HBSC 2010).
- ✓ **Kasvutrend tüdrukute sagedases purju joomises** - 15–16-aastaste õpilaste hulgas on kasvanud tüdrukute osakaal, kes tarvitas viimasel kuul ühel joomiskorral viis või enam „drinki“: 2003. aastal tegi seda viimase kuu jooksul kolm või enam korda 14% tüdrukutest, 2007. aastal 26% ja 2011. aastal 28% (ESPAD 2011).

TUBAKAS

Proovimine

- ✓ Elu jooksul on suitsu proovinud:
  - 23% 11-aastastest,
  - 56% 13-aastastest,
  - 73% 15-aastastest (HBSC 2010).
- ✓ Õpilaste keskmine vanus esmakordsel suitsetamisel on 11,9 aastat (HBSC 2010).

Igapäevane suitsetamine, kättesaadavus

- ✓ Igapäevase suitsetamisega alustatakse peamiselt 13-aastaselt ja vanemalt (ESPAD 2011).
- ✓ Igapäevaselt suitsetab:
  - 1% 10-13-aastastest,
  - 13% 14-15-aastastest,
  - 16% 16-18-aastastest,
  - 25% 19-29-aastastest (HIV-i uuring 2010).
- ✓ Sigarettide ostmist peab „küllalt kergeks“ ja „väga kergeks“ 70% 15–16-aastastest õpilastest (ESPAD 2011).

Vesipiibu proovimine ja tarvitamine

- ✓ Vesipiipu on proovinud 41% õpilastest vanuses 11–15-aastast (HBSC 2010).
- ✓ Iganädalaselt tarvitab vesipiipu 3% 11-15-aastastest õpilastest (HBSC 2010).
- ✓ Vähem kui korra nädalas tarvitab vesipiipu 22% 11-15-aastastest õpilastest (HBSC 2010).
- ✓ Mõni kord aastas tarvitab vesipiipu 41% 16–24-aastastest noortest (TKU 2012).

Positiivne

- ✓ **Poisid alustavad suitsu proovimist järjest enam hilisemas eas** – kui 2006. aastal ei olnud sigaretti proovinud 62% 11-aastastest poistest, siis 2010. aastal oli see osakaal 70%. Tüdrukute seas olid tulemused vastavalt 82% ja 83% (HBSC 2010).
- ✓ **Igapäevasuitsetajate hulk poiste seas väheneb** - igapäevasuitsetajate osakaal 11–15-aastaste poiste hulgas ajavahemikul 2002–2010 on langustrendis (HBSC 2010).
- ✓ **Tubaka kättesaadavus noortele on vähenenud** - langenud on õpilaste osakaal, kes pidasid tubaka kättesaadavust kergeks (ESPAD 2011).

Negatiivne

- ✓ **Noored proovivad sigaretti väga noorelt** - rahvusvahelises järjestustabelis on Eesti esimesel kohal 13-aastaselt või varem esimese sigareti suitsetanute osakaalu poolest 15-aastaste õpilaste hulgas (HBSC 2010).
- ✓ **Igapäevasuitsetajate hulk tüdrukute hulgas kasvab –** igapäevasuitsetajate osakaal 15-16-aastaste tüdrukute seas on alates 1995.a.tõusnud (ESPAD 2011).
- ✓ **Huuletubaka tarvitamine on muutunud poiste seas populaarseks** – 12-13-aastastest poistest on 20% proovinud huuletubakat (tüdrukutest 5%) (Energiajookide uuring 2013).
- ✓ **Vesipiibu tarvitamine on muutunud populaarsemaks** - vesipiibu suitsetamine noorukite hulgas on viimastel aastatel kasvanud (HBSC 2010).

ENERGIAJOOGID

Proovimine ja tarvitamine energiajookide uuringu (2013) põhjal

- ✓ Energiajooke on proovinud:
  - 43% 6-13-aastastest õpilastest,
  - Üle 90% vanematest õpilastest (üldhariduskooli, kutseõppeasutuste ning kõrgkooli).
- ✓ Regulaarselt (üle kolme korra kuus) tarvitab energiajooke:
  - 2% 6-13-aastastest üldhariduskooli õpilastest,
  - 9% 12-21-aastastest üldhariduskooli õpilastest,
  - 19% 16-29-aastastest kutseõppeasutuste õpilastest.
- ✓ Energiajooke on tarvitanud koos alkoholiga:
  - 18% 12-21-aastastest üldhariduskooli õpilastest,
  - 39% 16-29-aastastest kutseõppeasutuste õpilastest.

ILLEGAALSED UIMASTID

Proovimine ja tarvitamine

- ✓ Illegaalseid uimasteid on proovinud 32% 15–16-aastastest, 24% noortest on proovinud kanepit (ESPAD 2011).
- ✓ Mõnda muud illegaalset uimastit peale kanepi on proovinud 18% 15–16-aastastest õpilastest, levinud on ka ilma arsti väljakirjutiseta tarvitatud rahustid või uinutid (8% õpilastest) (ESPAD 2011).
- ✓ Suhteliselt levinud on inhalantide (mida ei loeta illegaalseteks narkootikumideks) proovimine: inhalante on elu jooksul proovinud 15% õpilastest (ESPAD 2011).
- ✓ Oma elu jooksul on narkootikume proovinud:
  - 2% 10–13-aastastest,
  - 18% 14–15-aastastest,
  - 28% 16–18-aastastest,
  - 47% 19–24-aastastest,
  - 39% 25–29-aastastest (HIV-i uuring 2010).
- ✓ Korduvalt on narkootikume tarvitanud 5% meestest ja 2% naistest 16–24-aastaste vanusrühmas (TKU 2012).

Positiivne

- ✓ **Narkootikumide kättesaadavus noortele on vähenenud** - nii rahusteid/uinuteid, *ecstasy*'t, amfetamiine kui ka kanepitooteid peab tänavu kergesti kättesaadavaks väiksem hulk noori kui 2007.aastal (ESPAD 2011).
- ✓ **Vähenenud on poppersi, ecstasy ja amfetamiini proovimine** - nelja aasta jooksul on mõnevõrra vähenenud poppersi (vähenes 7%-lt 4%-ni) ning *ecstasy*'ga (vähenes 6% 3%-ni) katsetajate osakaal, pikemas ajalises lõikes amfetamiinide proovijate osakaal (2003.a.7% on vähenenud 2011.a.3%-ni) (ESPAD 2011).

Negatiivne

- ✓ **Mõnda illegaalset uimastit proovinud 15–16-aastaste osakaal kasvab** - 1995. aastal oli see näitaja 7%, 1999. aastal 15%, 2003. aastal 24%, 2007. aastal 30% ja viimasel (2011) uuringuaastal 32% (ESPAD 2011).
- ✓ **Kasvanud on inhalantidega katsetajate hulk** - 2007. aastal oli inhalante proovinud 9% õpilastest, 2011.a. aga 15% (ESPAD 2011).
- ✓ **Uimastite segatarvitamist alustatakse varem** - võrreldes 2007. aastaga on inhalantide, *ecstasy* ning alkoholi koos tablettidega esmaproovimine nihkunud varasemasse ikka (ESPAD 2011).

Kanepi proovimine, tarvitamine ja kättesaadavus

- ✓ Kanepit on proovinud:
  - 2% 11-aastastest,
  - 6% 13-aastastest,
  - 22% 15-aastastest (HBSC 2010).
- ✓ 15–16-aastastest kanepit proovinutest pooled (50%) on seda tarvitanud enam kui kahel korral, sealjuures viiendik (19%) kümnel või enamal korral (ESPAD 2011).
- ✓ Kanepi hankimist hindas kergesti kättesaadavaks 32% 15-16-aastastest õpilastest (ESPAD 2011) ning 43% 15–24-aastastest noortest (PTMU 2011).

Positiivne

- ✓ **Kanepi proovimine on pisut vähenenud** - 2007. aastal oli kanepit proovinud 27% õpilastest, 2011. aastal aga 24% (ESPAD 2011).
- ✓ **Viimase kuu jooksul tarvitajaid on vähem** - kui 2006. aastal oli viimase 30 päeva jooksul kanepit tarvitanud 15-aastastest poistest 11% ja tüdrukutest 5%, siis 2010. aastal oli hiljutisi tarvitajaid vastavalt 5% ja 2% (HBSC 2010).

Negatiivne

- ✓ **Kanepi proovimine on Eestis väga levinud** - kanepiga katsetajate osakaal on Eestis 15–16-aastaste noorukite seas alates 1995. aastast pidevalt tõusnud – 1995. aastal oli katsetajaid 5%, 1999. aastal 12%, 2003. aastal 23% ja 2007. aastal juba 27% (2011.a. 24%) (ESPAD 2011).
- ✓ **Kanep on noortele kergesti kättesaadav** – kanepi hankimist hindas kergesti kättesaadavaks 32% 15-16-aastastest õpilastest (ESPAD 2011).

KASUTATUD KIRJANDUS

1. Alaealise mõjutusvahendite seadus. Riigi Teataja 1998, 17, 264.
2. Alkoholiseadus. RT I, 10.07.2013, 2.
3. Allen, G. (2011). Early Intervention: The Next Steps. An Independent Report for Her Majesty`s Government. Nottingham: Cabinet Office.
4. Bemerton St John CE Aided School (2008). Drug Policy. URL http://www.bemerton-st-john.wilts.sch.uk/downloads/drug1108-policy.pdf.
5. Bruno, F. J. (1992). The family encyclopedia of child psychology and development. New York: John Wiley & Sons, Inc.
6. Council for Curriculum, Examination and Assessment (CCEA) (2004). Drugs: Guidance for Schools in Northern Ireland. URL http://www.deni.gov.uk/index/support-and-development-2/80-curriculum-and-assessment-drugsguidance-pg.htm.
7. Crews, F., He, J., & Hodge, C. (2007). Adolescent cortical development: a critical period of vulnerability for addiction. Pharmacology Biochemistry and Behavior, 86(2), 189-199.
8. Department for Education and Skills (2004). Drugs: Guidance for schools – Summary for headteachers and governors.
9. Department of Education & Association of Chief Police Officers (2012). DfE and ACPO drug advice for schools. Department for Education. URL https://www.education.gov.uk/publications/standard/publicationDetail/Page1/DFE-00001-2012.
10. Department of Education and Science (2002). Guidelines for developing a School Substance Use Policy. Ireland: Department of Education and Science. URL http://www.education.ie/en/Schools-Colleges/Information/Post-Primary-School-Policies/Policies/Substance-Use.html.
11. Department of Education for Northern Ireland (2004). Circular 2004/9. Drugs: Guidance for Schools. Belfast. URL http://www.deni.gov.uk/2004-9.pdf.
12. Eesti Vabariigi lastekaitse seadus. Riigi Teataja 1992, 28, 370.
13. Eesti Vabariigi Sotsiaalministeerium, Tartu Ülikooli Pärnu Kolledž (2006). Juhtumikorralduse käsiraamat: võrdsed võimalused inimväärseks eluks. Tallinn: Sotsiaalministeerium.
14. ESPAD 2011– Euroopa kooliõpilaste alkoholi ja narkootikumide kasutamise võrdlusuuring. Uuringu raport: Kobin, M., Allaste, A.-A., Sooniste, T. jt (2012). Uimastite tarvitamine koolinoorte seas: 15–16-aastaste õpilaste legaalsete ja illegaalsete narkootikumide kasutamine Eestis. Tallinn: Tervise Arengu Instituut.
15. Euroopa Narkootikumide ja Narkomaania Seirekeskus (2008). Uimastiprobleemide olukord Euroopas: 2008. aasta aruanne. Luxembourg: Euroopa Ühenduste Ametlike Väljaannete Talitus.
16. European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction (EMCDDA) (2012). Prevention responses to drug use in the EU. URL http://www.emcdda.europa.eu/themes/prevention/responses-in-eu.
17. Evans-Whipp, T., Beyers, J. M., Lloyd, S., Lafazia, A. N., Toumbourou, J. W., Arthur, M. W., Catalano, R. F. (2004). A review of school drug policies and their impact on youth substance use. In Health Promotion International 19 (2), 227-234. Oxford University Press.
18. Fox, S. E., Levitt, P., & Nelson III, C. A. (2010). How the timing and quality of early experiences influence the development of brain architecture. Child development, 81(1), 28-40.
19. Government of New South Wales (NSW Government), Education and Communities (2010). Drugs in Schools Policy. Australia: NSW Government. URL https://www.det.nsw.edu.au/policies/student_serv/student_welfare/drug_incid/PD20020040.shtml.
20. Government of Western Australia, School Drug Education and Road Aware, Western Australia (2010). School Drug Education Guidelines. NEALS.
21. HBSC 2010 – kooliõpilaste tervisekäitumise uuring ((*Health Behaviour of School-aged Children study*). Uuringu raport: Aasvee, K., Eha, M., Härm, T. jt (2012). Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine: 2009/2010. õppeaasta Eesti HBSC uuringu raport. Tallinn: Tervise Arengu Instituut.
22. Highland Council: Education, Culture and Sport Service (2008). Guidelines for the management of incidents of drug misuse in schools. URL http://www.highland.gov.uk/NR/rdonlyres/C0E38487-295B-42DD-9FFD-826EC533068A/0/20080807drugsincidentpolicy.pdf.
23. HIV uuring – Trummal, A., Gluškova, N., Murd, M. (2011). HIV-i temaatikaga seotud teadmised, hoiakud ja käitumine Eesti noorte hulgas. Uuringuraport 2010. Tallinn: Tervise Arengu Instituut.
24. Home Office Drug Strategy Directorate (2004). School Drug Policy Review Process. Blueprint Programme: Crown copyright. URL http://www.drugeducationforum.com/images/dynamicImages/7715_684805.pdf.
25. Joyce, R., King, A. (1999). The right approach. Quality standards in drug education. London: SCODA.
26. Justiitsministeerium (2013). Varajase märkamise ja sekkumise juhis KOVidele. URL: http://www.kuriteoennetus.ee/markajahooli.

27. Karistusseadustik. Riigi Teataja 2001, 61, 364.
28. Kiive, E., Kull, M., Põiklik, E., Saat, H. (2007). Sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetus. Õpetajaraamat I kooliastmele (1.-5. klassile lihtsustatud õppekava järgi). Tallinn: Puffet Invest
29. Kumpfer, K. L., and Baxley, G. B. (1997). Drug abuse prevention: What works? Rockville: National Institute on Drug Abuse.
30. Kõiv, K. (2010). Riskikäitumise ennetuse ja sekkumise temaatika inimeseõpetuses. Kogumikus: Sotsiaalained. Valdkonnaraamat põhikooliõpetajale. Haridus- ja Teadusministeerium, Eksamikeskus.
31. Laane, E., Laane, K. (1999). Teavet probleemkäitumiste ennetustööks. Tallinn: Trükkal.
32. Lasteombudsman (2011). Abivajavast lapsest teatamine ja andmekaitse. Juhend. URL http://lasteombudsman.ee/sites/default/files/abivajavast_lapsest_teatamine_ja_andmekaitse_-_juhend.pdf
33. Lee, J., Talić, S., Košir, M (2012). Guidelines and Recommendations for School-based Prevention. Ljubljana: Institute for Research and Development "Utrip".
34. Lund, I., Scheffels, J. (2013). The Relative Risk to Health From Snus and Cigarettes: Perceptions of the Relative Harmfulness of Snus Among Norwegian General Practitioners and Their Effect on the Tendency to Reccommend Snus in Smoking Cessation. Nicotine & Tobacco Research, vol 15, Nr 1, 304–305.
35. Lõuna-Eesti veepääste grupp (2009). Elustamise ABC. URL http://www.veepaastegrupp.com/index.php/et/opetlikku/elustamise-abc.
36. Narkootiliste ja psühhotroopsete ainete seadus. Riigi Teataja 05.03.2013, 2.
37. National Institute for Health and Clinical Excellence (2010). School-based interventions to prevent the uptake of smoking among children and young people. NICE public health guidance 23: School-based interventions to prevent smoking. URL http://guidance.nice.org.uk/PH23.
38. National Institute on Drug Abuse (2008). Addiction: „Drugs, Brains and Behaviour – the Science of Addiction. National Institute of Drug Abuse. National Institute of Health, Department of Health and Human Services.
39. Noorsootöö seadus. Riigi Teataja 2010, 44, 262.
40. Parrish, D. (2001). Guidelines to support the development of school-based drug education policies and practices. Commonwealth of Australia.
41. Pitsi, T., Gluškova, N., Martverk, M. Jt (2013). Energiajookide uuring: raport. Tallinn: Tervise Arengu Instituut.
42. Politsei- ja Piirivalveamet. Narkootikumide kuritarvitamise üldtunnused. URL https://www.politsei.ee/et/nouanded/narko/narkootikumide-kuritarvitamise-yldtunnused/.
43. PTMU 2011 – Paikkonna tervisemõjurite uuring (2011) – andmed kättesaadavad Tervise Arengu Instituudi tervisestatistika ja terviseuuringute andmebaasis (http://pxweb.tai.ee/esf/pxweb2008/Database/Uuringud/databasetree.asp)
44. Põhikooli- ja Gümnaasiumiseadus. Riigi Teataja 2010, 41, 240.
45. Seifert, S. M., Schaechter, J. L., Hershorin, E. R., Lipshultz, S. E. (2011). Health Effects of Energy Drinks on Children, Adolescents and Young Adults. Pediatrics, 127 (3), 511-528.
46. Silmere, H. (2006). Riski- ja kaitsetegurite tähtsusest tõendusel põhinevas uimastiennetustöös. Sotsiaaltöö 1, 48–54.
47. Siseministeerium (2014). Eesti uimastitarvitamise vähendamise poliitika: valge raamat. Tallinn: Siseministeerium.
48. Sotsiaalministeerium (2004). Narkomaania ennetamise riiklik strateegia aastani 2012.
49. Sotsiaalministeerium (2005). Eesti Riiklik HIV ja AIDSi strateegia aastateks 2006-2015.
50. South African Government Ministry of Education (2002). National Policy on Drug Abuse Management in Schools: Sample from South Africa. Government of South Africa. URL http://portal.unesco.org/education/en/ev.php-URL_ID=37824&URL_DO=DO_TOPIC&URL_SECTION=201.html
51. Streimann, K. (2007). Laste kogetud alkoholiprobleemid perekonnas Tallinna näitel. Magistritöö. Tallinn.
52. Talu, A., Abel, K., Kutsar, K. jt. (2005). Narkomaania Eestis. Tallinn: AS Spin Press.
53. Tervise Arengu Instituut (2011). Räägime Tervisest! Juhendmaterjal noorsootöötajatele. Tallinn: Kirjastus Ilo.
54. Tervise Arengu Instituut (2012). Tegevuspõhimõtted tervisliku toitumise ja füüsilise aktiivsuse edendamiseks. Juhend haridusasutustele. Tallinn: Atlex AS.
55. The University of Pennsylvania Health System (2003). What All The Words Mean – A Glossary. URL http://www.uphs.upenn.edu/addiction/berman/glossary/.

56. TKU 2012 – Eesti täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuring. Uuringu tulemused: Tekkel, M., Veideman, T. (2013). Eesti täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuring, 2012. Tallinn: Tervise Arengu Instituut.
57. Tubakaseadus. Riigi Teataja 30.12.2011, 37
58. United Nations Office on Drugs and Crime (2004). SCHOOLS: school-based education for drug abuse prevention. New York: United Nations.
59. Warden, D., Christie, D. (1999). *Teaching social behaviour: Classroom activities to foster children's interpersonal awareness*. London: David Fulton Publishers.
60. World Health Organization (2000). Primary Prevention of Substance Abuse: a Workbook for Project Operators. Geneva: World Health Organization.