



**Tervise  
Arengu  
Instituut**

A young girl with light brown hair, wearing a dark blue hoodie with white stripes on the sleeve, is peeking from behind a dark grey door. She is looking towards the camera with a slight smile. The background is a brightly lit hallway with a yellow and grey striped floor and white walls. A large, semi-transparent grey circle is overlaid on the lower half of the image, containing the main text.

**Mis toimib  
ennetuses ja  
mis mitte?**

---



Originaal "Prevention tools: What works, what doesn't".  
Washington State Health Care Authority. HCA 84-0064 (Revised 09. 2020).

Eesti oludele kohandanud Tervise Arengu Instituut 2021.

Küljendus: Disainikorp

## Sissejuhatus

**Ennetuse peamine siht on luua peredele ja noortele tervist toetav keskkond.**

**Eesmärk** on **vähendada riskitegureid** (konfliktid perekonnas, vähene seotustunne kooliga ning alkoholi ja uimastite kättesaadavus) ning **suurendada kaitsetegureid** (kogukonna sidusus, sotsiaalsete oskuste arendamine, koolis edasijõudmise toetamine jms). Muutes inimesi ümbritsevat keskkonda ja pakkudes neile vajalikku toetust, saab ennetada paljude probleemide teket.

Alkoholi ja teiste uimastite tarvitamine ja sellega seotud tagajärjed on ühiskonnas oluline probleem. Kui me teame, mis ennetuses toimib ja mis mitte, siis oskame noori paremini kaitsta.

**Uimasteid tarvitavatel noortel on võrreldes täiskasvanutega suurem risk eluaegsete füüsilise ja vaimse tervise probleemide kujunemiseks.** Noore inimese aju ei ole veel välja arenenud ja on uimastite mõjude suhtes tundlikum kui täiskasvanutel.

Alkoholi ja muude uimastite tarvitamine alaealiste seas toob kaasa erinevaid negatiivseid mõjusid, sh otsest rahalist kahju tagajärgedega tegelemisel, näiteks erinevad sotsiaalsed ja tervishoiu- ning õigussüsteemi kulud. **2018. aastal kulus Eestis otseselt alkoholist tingitud haiguste raviks 4,6 miljonit eurot.** Lisaks mõõtmatu emotsionaalne, sotsiaalne ja rahaline koormus probleemist puudutatud inimeste peredele ja lähedastele.

Aastate jooksul on minevikus tehtud vigadest õpitud ja ennetusalane teadlikkus valdkonna arenguga kasvanud. Nüüdseks teame, et **kõik ennetusviisid ei ole võrdselt tõhusad**. Mitmed laialt levinud ennetusviisid on hoolikal uurimisel osutunud ebapiisavaks või suisa kahjulikuks, tugevdades tahtmatult uimastite tarvitamist soosivaid hoiakuid, käitumisi ja norme.

Soovides ennetada noorte seas uimastite tarvitamisega alustamist ning kaasnevate häirete ja probleemide tekkimist, on **iga ennetusega tegeleva inimese eetilise kohustus teada, mis ennetuses toimib ja mis mitte**. Ainuüksi headest kavatsustest ei piisa. ●



**Ennetuse peamine siht on luua peredele ja noortele tervist toetav keskkond.**

## Mis ennetuses toimib?

Uuringud on näidanud, millised sekkumisviisid ja ennetusprogrammid avaldavad positiivset mõju noorte tervisekäitumisele ja valikutele.

Nende tõhusus on leidnud kinnitust kvaliteetsetes hindamisuuringutes ja seetõttu saame neid nimetada tõendus põhiste tegevusteks. Kuigi tõendus põhiste sekkumisviiside ja programmide tulemuslikkus on eri riikides ja elanikkonnagruppides kindlaks tehtud, võivad need **osutada ebatõhusaks, kui neid ei rakendata nii, nagu on ette nähtud**.

Paljudes riikides on loodud veebiregistrid, kust saab otsida tulemuslikke ennetusprogramme.

Üks rahvusvaheliselt tunnustatud register on noorte arengu toetamiseks mõeldud Blueprints: <https://www.blueprintsprograms.org/>, Euroopas kasutatavaid programme koondab Xchange register <https://www.emcdda.europa.eu/best-practice>.

Eestis tõendus põhiste sekkumiste ja ennetusprogrammide kohta eraldi registrit ei ole.

Kavakohaselt rakendatavad tõendus põhised ennetusprogrammid ja sekkumisviisid aitavad kõige tõenäolisemalt oodatud tulemusi saavutada. Siiski ei ole alati võimalik tõendus põhise programmi valida. Näiteks võivad selleks puududa rahalised vahendid, koolitused, valmisolek või programmi ei sobi kohalike oludega.

Sellistes olukordades leitakse mõnikord, et mõistlikum on luua **oma vajadustest lähtuv innovaatiline programm või sekkumine**. Uimastiennetuses võivad uudsete lahenduste testimisega kaasneda tõsised riskid ja uus sekkumine võib kasu asemel sihtrühmale hoopis kahju tekitada.

Sekkumisviiside väljatöötamisel tasub lähtuda ennetuse põhimõtetest ning paralleelselt tegevuse elluviimisega selle tulemuslikkust hinnata. [Loe lähemalt „Ennetuse käsiraamatust“](#). ●



**Oluline on pere  
ühtekuuluvustunne**

## Millele sihtrühmiti ennetustegevustes keskenduda?

### Lapsed

Lastele suunatud tegevuse keskmes on sotsiaalse pädevuse, enesejuhtimise ja akadeemiliste oskuste arendamine. Ennetus peab keskenduma järgmiste oskuste arendamisele:

- Enesekontroll
- Tunnetega toimetulek
- Suhtlemisoskus
- Probleemilahendusoskus
- Koolis edasijõudmise toetamine, eriti lugemisoskuse õigeaegne areng

### Noored

Põhikooli- ja gümnaasiumiõpilastele mõeldud tegevus peab keskenduma akadeemilise ja sotsiaalse pädevuse suurendamisele ning arendama järgmisi oskuseid:

- Õpiharjumused ja akadeemiline toetus
- Suhtlemisoskus
- Eakaaslastega suhtlemine
- Enesetõhusus ja -kehtestamine
- Oskus uimastitest keelduda
- Uimastite tarvitamise vastaste hoiakute tugevdamine
- Isiklik pühendumine uimastite tarvitamisest hoidumisele

## Pered

Peredele suunatud tegevus peab suurendama pere ühtekuuluvustunnet ja toetama omavahelisi häid suhteid. Keskenduda tuleb:

- **Vanemlikele oskustele, nagu lähedustunde loomine ja üksteise toetamine, lapse ja vanemate head suhted, osalus lapse lasteaia- ja koolielus, eakohane järelevalve**
- **Uimastite tarvitamisega seotud kokkulepete tegemisele, sh harjutamine, kuidas teemat tõstatada, arutada ja kokkulepitu teoks teha**
- **Suhtlemisoskustele ja tõhusatele suhtlemisviisidele**

## Millised sekkumisviisid toimivad?

- **Sotsiaalsete ja enesekohaste oskuste arendamine**  
Noorte sotsiaalsete ja enesekohaste oskuste arendamine parandab isiklike võimeid, mõjutab hoiakuid ja parandab tervisekäitumist. Mõned programmid võivad anda lisaks teavet uimastite tarvitamise negatiivsete mõjude kohta, kuid tõhusad programmid ei kasuta kunagi hirmutamistaktikat.
- **Otsetele tagajärgedele viitamine**  
Noored muretsevad enam selle pärast, milline on nende sotsiaalne staatus eakaaslaste hulgas ja millised on konkreetsete käitumisviiside või valikute otsesed tagajärjed. Uuringute järgi avaldab käitumisele suuremat mõju viitamine lühiajalistele tagajärgedele, nagu hambakahjustused, halb hingeõhk jm, kui viitamine pikaajalistele või kaudsetele tagajärgedele, nagu liiklusõnnetused, kopsuvähk või surm.

- **Eakaaslaste taunivate hoiakute esile tõstmine**  
Sündmused ja tegevused, mis võimaldavad näha eakaaslaste negatiivset suhtumist alkoholi või muude uimastite tarvitamisse, aitavad tugevdada taunivaid hoiakuid ja norme noorte seas.
- **Noorte kaasamine**  
Tegevused, mille planeerimisse ja läbiviimisesse on kaasatud ka noored, on tõhusamad kui ainult täiskasvanute läbi viidud tegevused.
- **Kaasavate õpimetoodikate kasutamine**  
Noortele tuleb anda võimalus omandatud oskusi harjutada, mida saab teha aktiivõppemeetodeid kasutades. Struktureeritud tunnid ja rühmatööd, mis loovad võimaluse koostööks ja käitumise harjutamiseks võimaldavad uusi oskusi katsetada ja noori sisukalt kaasata.

## Ennetuse rusikareeglid

- **Keskendu tervislike alternatiivide kättesaadavaks tegemisele**
- **Tugevda suhteid ja sidemeid prosotsiaalsete täiskasvanute, eakaaslaste ja asutustega**
- **Kasuta aktiivõppemeetodeid ja loo võimalusi igapäevaeluks vajalike oskuste harjutamiseks**
- **Keskendu normatiivsete uskumuste mõjutamisele, sh uimastite tarvitamisnäitajate puhul too esile mittetarvitajad. See aitab kummutada arusaama, nagu uimastite tarvitamine oleks laialdaselt levinud**

## Mis ennetuses ei toimi?

Olenemata isiklikust kogemusest erinevate meetodikate rakendamisel, on oluline mõista, et kõik tegevused ei ole ennetuses tõhusad ega kasulikud.

Mitmed heade kavatsustega ellu viidud tegevused on uurin-gute järgi osutunud ebatõhusaks või kahjulikuks, sest tugev-davad tahtmatult uimastitarvitamist soosivaid hoiakuid, käi-tumist ja norme.

See, mida varasemalt peeti tõhusaks või mis tundus iseenda kogemusele tuginedes toimivat, võib haavatavamatele noor-tele kahju teha. Hea kohanemisvõime, toetav suhe hooliva täiskasvanuga, selged kokkulepped perekonnas alkoholi ja muude uimastite osas võivad mõnda noort säästa ebatõhu-sa tegevuse kahjulikust mõjust. Kuid eelnimetatud kaitse-tegurite puudumine muudab noored kahjulike mõjude suhtes haavatavamaks.

Teadmised tulemuslikust ennetusest on ajas arenenud ning pikaaegsed uuringud näitavad, et vanasti toimivaks pee-tud meetodid, nagu kampaaniad sõnumitega „Ütle EI“ või „Selline on uimastite tarvitaja aju“ tegelikkuses kasu ei too. Varasemalt usuti, et kuna selline tegevus on lihtne ja selge, on see ilmselt ka tõhus. Nüüdseks teame, mis päriselt ini-meste käitumist mõjutab, ning oskame sellega arvestada.

Väide „*kui see ka ainult ühte noort aitab...*“ ei ole põhjenda-tud, kui tegevus kahjustab ülejäänud 30 noort. Mõned alljärg-nevalt välja toodud tegevused võivad esmapilgul tunduda hea ideena ning võib-olla oleme neid hiljuti isegi kasutanud. Meie kõigi kohuseks on austada tulemusliku ennetustöö põhimõtteid ja kasutada tõhusalt selleks eraldatud vahen-deid. Märgates ebatõhusat ennetustööd koolis või kogukon-nas, anna partneritele sellest märku ning paku õiget infot ja aita leida koostöös paremaid lahendusi. **Meie prioriteet ja eetiline kohustus on eelkõige mitte kahju tekitada.**

## Milliseid meetodeid vältida ja miks?

### ● Hirmutamine – hirmuäratavad pildid ja hirmutamistaktika

Kui tegevus keskendub ohtude võimendamisele, hirmutava-tele piltidele, ebatõese info jagamisele või kaudsete tagajär-gede rõhutamisele, ei pruugi teismelised edastatavat sõnu-mit uskuda ja kaotavad sõnumitooja vastu usalduse. Sellised sõnumid ei mõju, kuna ei vasta noore arengule. Samuti rõhutavad teadlased, et hirmutamine annab sageli tagasilöö-gi, kui noored kuulevad ja kogevad teistsuguseid tagajärgi.

Hirmutamine võib tunduda tõhus meile, täiskasvanutena ning võib-olla oleme sellist lähenemist ka ise noorukieas ko-genud ja kasulikuks pidanud. Kuna meid mõjutavad elus eri-nevad riski- ja kaitsetegurid, siis ilmselt aitasid hirmutamise ebasoodsat mõju ära hoida meid ümbritsenud kaitsetegurid. Lapsed, kes võiksid suurema tõenäosusega uimasteid proo-vida või tarvitama hakata, ei seosta oma praegust käitumist selliste „tulevikupiltidega“. Tegelikult ütlevad ka teadlased, et mõnel noorel võib sellise sõnumi suhtes tekkida vastupanu ja ta võib hakata uimasteid tarvitama ainult selleks, et tões-tada, et hirmutajatel ei olnud õigus.

### ● Ühekordsed kokkusaamised ja üritused

Üksiküritused, mille eesmärk on lapsi šokeerida, võivad küll neid ajutiselt emotsionaalselt mõjutada, kuid ei mõjuta nen-de käitumist või kavatsust alkoholi või muid uimasteid tar-vitada. Õpilastes, kes pole selliste visuaalsete materjalidega varasemalt kokku puutunud või kes on kogenud oma elus sarnaseid traagilisi sündmuseid, võib tegevus esile kutsuda trauma või olla ajendiks uimastite tarvitamisele.

## Hirmutamine ei taga soovitud mõju

„Sageli kutsutakse koolidesse mõni spetsialist, kes annab mõned tunnid näiteks tubaka või alkoholi teemal. Mul on meeles, kui 12. klassis tuldi meile rääkima suitsetamisest – olin juba sellel hetkel suitsetaja. Tunni algus oli tore ja vahva, ma isegi hakkasin pisut mõtlema, kas selline tegevus on üldse vajalik. Tund lõppes aga katastroofiga! Loengut andma tulnud inimene palus käed tõsta õpilastel, kes sellel hetkel suitsetasid. Mina tõstsin käe ja selle peale pandi mulle kaela punase-valge triibuline lint – mind ja teisi suitsetajaid „mürgistati“ ära. Ma pole end ilmselt kunagi nii alandatuna tundnud.“

Tudeng

### ● Kohtumised endiste uimastitarvitajatega

Kogemuslugude jagamine, isegi kui tegemist on jõulise isikliku looga, normaliseerib uimastite tarvitamist ja süvendab arusaama, et „kõik teevad seda“. Noored märkavad, millist positiivset tähelepanu klassis või kokkusaamisel kõnelev isik saab, ja kuulevad, et kõneisik oli võimeline alkoholi või muude uimastite tarvitamise lõpetama. Ennetussõnum saab tagasilöögi, sest noored arvavad, et uimastitarvitamist saab igaüks kergelt lõpetada. Inimeste endi kogemuste jagamine on võimas töövahend ja tugi ravi või rehabilitatsiooniteenuste sihtrühmas. Universaalse ennetusena on see sobimatu ja ebasoovitav, kuna võib pigem kahju tekitada.

„Kutsusin kunagi heas usus lastele uimastitest rääkima endise sõitlase. Aastaid hiljem kohtusin juhuslikult ühe üritusel osalenud õpilasega, kes oli oma elus jõudnud väga keerulisse seisusse. Ta tunnistas, et viimase tõuke uimastite tarvitamiseks sai ta just sellelt kohtumiselt ning edasi läks elu vaid allamäge.”

**Endine koolitöötaja**

### ● Näitlikud autoõnnetused

Näitlik autoõnnetus on üks hirmutamistehnikatest, mis on väga ressursimahukas. Selle eesmärk on vähendada joores juhtimist ja mõjutada autojuhtimisega seotud otsuseid. Korraldajad usuvad, et suudavad eesmärgi saavutada taas-etenades surmaga lõppenud autoavariid, tuues koos päästeteenistuse ja politseiga välja õnnetuse üksikasjad. Lisaks näidatakse, kui palju surmajuhtumeid põhjustab uimastite mõju all auto juhtimine noorte seas. Uuringud on veenvalt näidanud, et seda tüüpi tegevus ei ole tõhus ning tõenäoliselt süvendab ennetatavat riskikäitumist, sh järgmisi tegevusi:

- **Ei too kaasa positiivset käitumismuutust**
- **Suurendab riskikäitumist**
- **Avaldab kõige väiksemat mõju juba riskikäitumisega noorte hulgas**
- **Võib tekitada trauma**
- **Võib esile kutsuda traumaatilise stressi ja posttraumaatilise stressi nende seas, kes on kogenud või kelle lähedased on kogenud sarnast olukorda.**

### ● Tarvitamist soodustavate normide süvendamine

Vahel püütakse tuua tähelepanu uimastitarvitamise probleemile, kajastades kõrgeid tarvitamisnäitajaid või liialdades numbritega, et näidata, kui paljud noored uimasteid tarvitavad. Isegi kui need arvud on tõesed, normaliseerib selliste sõnumite jagamine ettekujutust, et kõik noored tarvitavad uimasteid. Selle tulemusel on ka tervislikke valikuid teinud noortel keerulisem öelda „ei“ ning seista vastu survele alkoholi ja teisi uimasteid tarvitada.

### ● Müütide kummutamine

Müütide ja vääruskumuste ümberlükkamine on üks enim kasutatavaid vahendeid. Ometi näitavad uuringud, et müüdi ja tõese info esitlusega kokku puutunud inimesed mäletavad müüte hiljem pigem faktina!

Teadlased on sellele nähtusele andnud nimeks „tõe efekti illusioon“ ja soovivad välja, et mida rohkem inimene kuulleb sõnumit, mis sobib tema enda uskumustega (nt müüt), seda rohkem kipub ta seda uskuma ja tõeks pidama. Müüdi ümberlükkamine seetõttu tihtipeale hoopis süvendab müüdi uskumist. Palju tõhusam on esitada fakte ja korrata neid aja jooksul ikka ja jälle.

### ● Uimastiteemalised teabelehed ja teadmiste jagamine

Noortel tekib tihtipeale küsimusi seoses alkoholi ja uimastitega, kuid liiga vara ja liialt suure hulga teabe pakkumine võib nende terviseotsuseid ja -käitumist negatiivselt mõjutada. Näiteks uimastiteemalised teabelehed ja plakatid, kus selgitatakse tarvitamise põhjuseid, meetodeid, kohti, kust uimasteid saab, ja tarvitamise võimalikke kasusid, on kõige ebatõhusam ennetusmeetod. Sellised materjalid võivad hoopis suurendada kõrge riskiga või haavatavamate laste ja noorte soovi uimasteid proovida. Uimastitarvitamisest tulenevaid tagajärgi kirjeldava teabe jagamine ei too kaasa mõõdetavaid ega pikaajalisi muutusi ei noorte käitumises ega



suhtumises. Sellist lähenemisviisi peavad ennetusvaldkonna teadlased üheks kõige vähem tõhusaks meetodiks.

Paljud teadusuuringud näitavad, et põhikooliõpilastele jagatavad teavikud uimastitest annavad neile hoopis uusi mõtteid, kuidas riskikäitumises osalemine aitab vastanduda täiskasvanutele ja tõsta populaarsust eakaaslaste hulgas.

Uimastite tarvitamisest saadava kasu esiletoomine, isegi kui seda tehakse käsikäes tagajärgede väljatoomisega, suurendab samuti noorte uimastitarvitamist. Tagajärjed, nagu valu unustamine, kaalu kaotus, ärevuse vähenemine, suurenenud empaatia ja energia võivad ahvatleda teismelisi uimastitega katsetama.

### ● Interaktiivsete vahendite kasutamine joobetunnuste näitlikustamiseks

Tõendus põhiste ennetusprogrammide oluliseks komponendiks on struktureeritud rühmatööd, et harjutada uusi oskuseid, näiteks rollimängude kaudu. Oluline on, et õpetaja, nõustaja või koolitaja juhivad harjutamise protsessi teadlikult ja toetatult. Samas võib struktureerimata rollimäng ja sobimatute abivahendite kasutamine noorte seas hoopis mitte-soovituid hoiakuid ja norme kinnistada. Näiteks nn alkoholi-prillide kasutamine, mille eesmärk on simuleerida ainete mõju all olemist, ei ole ühegi uuringuga tõendatud joobes juhtimise ennetuses ja neid ei peaks 10–17-aastaste noorte ennetustöös kasutama.

### ● Moraalijutlus

Teismee oluline arengueesmärk on vanematest eraldumine ja oma isikupära avastamine. Kujunevad omaenda põhiväärtused, mis võivad oluliselt erineda noore enda pere ja ka kogukonna väärtuspagasist. Moraali lugemine noorele, kes otsib oma rada täiskasvanuks saamisel, võib kaasa tuua vastupidise efekti ja seeläbi noore tervisevalikuid ohustada.

### ● Kõrge riskiga noorte grupeerimine

Kõrge riskiga noorte kogumine ühte gruppi võib varases murdeeas riskikäitumist tahtmatult süvendada – kogemusteta noored õpivad kogenumatelt eakaaslastelt. Uuringud on näidanud, et kui ennetustegevuseks on kokku koondatud kõrge riskiga noored, on nende riskikäitumine tegevuse lõpus oluliselt kõrgem kui eakaaslastel, keda ei pandud kokku teiste riskis olevate noortega. ●



**Ei toimi ka  
interaktiivsete vahendite  
kasutamine joobetunnuste  
näitlikustamiseks**

## Võti peitub suhtlemises

Ebatõhusatest ja kahjutoovatest tegevustest rääkimine või koostööpartnerite suunamine tõhusamate meetodite kasutamisele võib olla suur väljakutse.

Eriti siis, kui vaidlusalune tegevus on muutunud tavapäraseks, on kellelegi südamelähedane või on varasema kogemuse pinnal tundunud olevat eriti hea lahendus noorte uimastitarvitamise ennetamiseks.

Võib-olla on raske tunnistada, et meie parimad kavatsused ei ole varasemalt olnud tulemuslikud ning võisid ennetamise asemel riskikäitumist hoopis süvendada. Ennetustöö elluviijate ja korraldajatena peame õppima mineviku õppetundidest, lähtuma uusimatest teadmistest toimivas ennetustöös ning olema valmis pidama keerulisi vestlusi toimivatest ja mittetoimivatest meetoditest.

Jätkusuutlikud muutused saavad tekkida ainult **suhtlemise ja heade suhete toel**, seetõttu tasub vestlusi avades ja pidades olla **toetav ja kannatlik**. Samas tuleb järjekindlalt edasi liikuda teadmisega, et ennetusalaseid eesmärges ei saa saavutada, kui toetatakse traumas süvendavaid või uimastite tarvitamist ja riskitegureid soodustavat tegevust. ●

Võti peitub  
suhtlemises



