



Tervise  
Arengu  
Instituut

# Tugiisik narkootikume tarvitavatele inimestele ehk programm SÜTIK

---

Ülevaade programmi  
rakendamisest 2018-2022

Tallinn 2022

# **Tugiisik narkootikume tarvitavatele inimestele ehk programm SÜTIK**

Ülevaade programmi rakendamisest 2018-2022

Kristjan Kallaste, Marin Vaher



Tervise Arengu Instituudi **missioon** on olla teaduspõhiste tervislike valikute kujundaja.

Väljaande andmete kasutamisel viidata allikale.

Soovitatav viide: Kallaste K, Vaher M. Tugiisik narkootikume tarvitavatele inimestele ehk programm SÜTIK. Ülevaade programmi rakendamisest 2018-2022. Tallinn: Tervise Arengu Instituut 2022.

Keeletoimetus: Anu Rooseniit

Esikaane foto: Istockphoto

# Sisukord

Sissejuhatus.....	4
1. SÜTIK Eestis .....	5
1.1. Vajadus programmi järele.....	5
Tugiisikute roll narkootikume tarvitavate inimeste abistamises .....	5
Ühiskondlik häbimärgistamine.....	7
1.2. Koostööpartnerid .....	7
2. Teenuse kirjeldus .....	9
2.1. Tugiisikud – kes nad on? .....	9
Kes sobib tugiisikuks? .....	10
Koolitused ja supervisioonid tugiisikutele .....	10
2.2. Kuidas sihtrühm SÜTIKu leiab? .....	11
3. Statistika .....	12
3.1. Klientide rahulolu.....	13
4. Kuhu edasi?.....	15
5. Kogemuslood .....	16
5.1. Klientide kogemuslood.....	16
5.2. Tugiisikute kogemuslood .....	20
Kasutatud kirjandus.....	26

# Sissejuhatus

Tugiisikud narkootikume tarvitavatele inimestele (NTI) ehk programm SÜTIK on Tervise Arengu Instituudi (TAI) rahastatud programm, mille eesmärk on tõsta narkootikume tarvitavate inimeste elukvaliteeti, pakkudes neile võimalikult kiiret ning vahetut tuge, et oma eluga senisest paremini toime tulla. Tugiisikute roll on toetada kliendi isiklikku arengut, pidades sealjuures meeles, et abi osutamisel on oluline arvestada kliendi vajaduste, võimaluste ja valmisolekuga abi vastu võtta.

Eestis alustas SÜTIK tööd 2018. aasta juunis ning tänaseks on programm Tallinnast ja Harjumaalt laienenud ka Ida- ning Lääne-Virumaale. 2022. aasta juuni lõpu seisuga osaleb programmis 449 klienti, kellele pakutakse tasuta abi nii eesti kui ka vene keeles. Nelja aasta jooksul on programmist vähemal või rohkemal määral abi saanud ca 1700 inimest. 2023. aastal laieneb programm ka Tartusse.

Käesolev ülevaade on suunatud eelkõige SÜTIKu koostööpartneritele korraaites, õigussüsteemis ja sotsiaalsektoris, et julgustada neid edaspidi rohkem narkootikume tarvitavaid inimesi programmi suunama. Dokument kajastab nii programmi kohandamise protsessi Eestis, teenuse lühikirjeldust, 2021 aastal klientide hulgas läbi viidud rahulolu-uuringu tulemusi, statistikat kui ka juhtumikirjeldusi tööst klientidega. Samuti sisaldab ülevaade tugiisikute kogemuslugusid sellest, kuidas varasema narkootikumide tarvitamise kogemusega inimestest on saanud tänaseks teistele abikäe osutavad tugiisikud.

# 1. SÜTIK Eestis

SÜTIK on välja arendatud Ameerika Ühendriikide LEAD (Law Enforcement Assisted Diversion) programmist, mis kutsuti esmalt ellu 2011. aastal Washingtoni osariigis Seattle'is. Programmi eesmärk oli süüteo toime pannud inimesed suunata tavapärase karistava protsessi (kinnipidamine, süüdistuse esitamine, süüdimõistmine, vangistus) asemel programmi, mis tegeles nende juhtumitega üksikisikuliselt, pakkudes ühtlasi inimesele tugisüsteemi ja -teenuseid [1].

2018. aastal hakati programmi kohandatud kujul rakendama ka Eestis. TAI ning Põhja prefektuuri ellu kutsutud programm alustas esialgu Harjumaal ja Tallinnas, 2019. aastal laienes SÜTIK Ida-Virumaale ja 2021. aasta alguses ka Lääne-Virumaale. Programmis saavad osaleda inimesed alates 18 eluaastast ning osalemine on neile tasuta.

## 1.1. Vajadus programmi järele

Narkootikumide tarvitamine on olnud Eesti üheks rahvatervise probleemiks juba aastaid. Alates 2002. aastast, mil heroini kvaliteet turul langes ning kordades kangem fentanüül selle asemel saadavale tuli, on Eesti olnud üledoosidega seotud surmade suhtes Euroopa Liidu esimeste seas [2, 3]. Süstimise teel narkootikumide tarvitavate inimeste arv kasvas ajapikku, mis suurendas omakorda nende inimeste arvu, kes ei tulnud toime oma igapäevase eluga – muuseas süvenesid probleemid peres, kaotati töökoht ning sageli ka elukoht.

2018. aastast saati on politsei eduka jälitustöö tulemusel üledooside arv koos fentanüüli kättesaadavusega Eestis vähenenud [4]. Paraku sõltuvus kui raske haigus aga ei lõpe, kui teatud ainete kättesaadavus on piiratud. Samuti on Eesti turule saabunud mitmeid teisi opioide [5], mis võivad taas tõsta üledooside ja surmaga lõppevate juhtumite arvu.

Sõltuvushäirega inimene, kellel puudub stabiilne sissetulek, võib hakata raha hankima ebaseaduslikul teel, mis toob omakorda kaasa kahjud ühiskonnale ning võib inimesele tähendada õigusrikkumisi ning mõnikord ka vanglasse sattumist.

### Tugiisikute roll narkootikumide tarvitavate inimeste abistamises

Kui algselt nähti SÜTIKu klientidena eelkõige opioide tarvitavaid inimesi, kes vajavad tuge sotsiaalsete probleemidega toimetulekul, siis aeg on näidanud, et tugiisikud saavad pakkuda tuge ka stimulantide ja teisi ainegrupe tarvitavatele inimestele, kellel ei pruugi olla välja kujunenud sõltuvust.

Sõltuvushäire on haigus, mida iseloomustab vajadus narkootikumide järele, suutmatus nendest loobuda või tarvitamist kontrolli all hoida. Võimalus rääkida oma tarvitamise harjumustest, kartmata sealjuures hukkamõistu, on narkootikumide tarvitavate inimeste vaatest harukordne võimalus, sest pahatihti võrdsustatakse narkootikumide tarvitamise tunnustamist seaduse rikkumisega ning süüd nähakse inimeses endas.

Selleks et inimese mõtlemises, käitumises ja hoiakutes hakkaks toimuma muutus, on hinnanguteta kuulamine ja emotsionaalne tugi esimene samm usalduse taastamisel iseenda ja ühiskonna vastu. Tugiisik on seega sageli väärtuslik lüli narkootikumide tarvitava inimese ja ühiskonna vahel, selgitamaks välja, millest sai tarvitamine alguse ja millist abi inimene vajab. Tugiisiku esmane eesmärk ei ole veenda inimest narkootikumidest loobuma, vaid eelkõige püüda teda ennast ja tarvitamise põhjuseid mõista. Lahendusi probleemidele otsitakse koos kliendile sobivas tempos, tema soove, vajadusi, võimalusi ja võimeid arvesse võttes.

Kulunud võib olla palju keerulisi aastaid enne, kui narkootikume tarvitava inimese jaoks on muutunud olukord väljakannatamatuks ning ta julgeb otsida abi. Sellest hetkest võib kuluda sama palju aastaid, et inimene hakkaks end (taas) tundma täisväärtusliku ühiskonnaliikmena. Tugiisikutel on selles protsessis tähtis roll – anda inimesele tagasi lootus.

Vajadust tugiisikute järele tõestab 2021. aasta teisel poolel SÜTIKu klientide seas tehtud rahulolu-uuring [6], mis näitas, et abiteenustest on vajadus tugiisikute järele suur (Tabel 1). Neid edestas klientide hinnangul vaid vajadus võlanõustajate järele, järgnesid sotsiaaltöötajad, psühholoogid ja kogemusnõustajad. Samuti on nõutud juristide teenus.

**Tabel 1.** Vajadus abiteenuste järele

	Vastajate arv	%
Võlanõustaja	65	18
Tugiisik	58	16
Sotsiaaltöötaja	47	13
Psühholoog	39	11
Kogemusnõustaja	38	11
Jurist	37	10
Psühhiaater	23	6
Toitlustus	17	5
Majutus	12	3
Vaimse tervise õde	7	2
Riideabi	6	2
Muu tervishoiutöötaja	3	1
Pesupesemine, dušš	2	1
Ei oska öelda	5	1
<b>Kokku</b>	<b>359</b>	<b>100</b>

Kuivõrd eespool nimetatud teenused on narkootikume tarvitavatele inimestele osaliselt kättesaadavad kahjude vähendamise keskustes üle Eesti, siis juriidiline ja psühhiaatriline abi on teenuse osutajatelt saadud tagasiside põhjal kõige raskemini kättesaadavad.

Väga suur probleem on kaksikdiagnoosiga (vaimse tervise häire ja sõltuvushäire) klientide abistamine, sest psühhiaatritest on Eestis väga suur puudus. Eestis puudub täpne statistika, kui sageli kaasneb uimastisõltuvushäirega mõni muu vaimse tervise häire, puue või erivajadus, kuid nii SA Viljandi Haigla sõltuvushaigete ravi- ja rehabilitatsioonikeskuse, kahjude vähendamise keskuste ning SÜTIKu tugiisikute hinnangul võib see protsent olla väga suur.

Kuna metamfetamiini, amfetamiini, MDMA, kanepi ja kokaiini tarvitamist seostatakse otseselt kaariese, bruksismi (hammaste krigistamine) ja teiste limaskestade muutuste ja igemeprobleemidega [7], on klientide ligipääsetavus hambaraviteenusele samuti suur murekoht.

Erinevate teenuste kättesaadavus ei sõltu tugiisikutest, aga nad on teadlikud olemasolevatest võimalustest, järjekordade pikkustest, regionaalsetest erinevustest jne. Samuti saavad nad oma teadlikkusega toetada programmis osalevaid inimesi, kes oma tervislikust seisundist lähtuvalt ei ole sageli võimelised infot otsima. Rahustavalt võib mõjuda ainuüksi teadmine, et abi on alati võimalik küsida.

## Ühiskondlik häbimärgistamine

Üks narkootikumide tarvitamisega seotud nähtusi on sellega kaasnev ühiskondlik häbimärgistamine, mille tõttu kujunevad ühiskonnas tarvitamise ja tarvitajate suhtes negatiivsed eelarvamused ning diskrimineerimine. Narkootikume tarvitavaid inimesi peetakse ekslikult inimesteks, kellel ei ole toimivas ühiskonnas enam kohta. Selline negatiivne suhtumine ja veendumus saab tihtipeale saatuslikuks nende inimeste katsetele enda elukvaliteeti muuta, sest ehitab barjääri nende ja vajaliku positiivse abi vahele [8]. Samas on 25% Eesti täiskasvanud elanikkonnast elu jooksul mõnd narkootilist ainet tarvitanud [9].

Samuti on oluline mõista, et sõltuvushäiresse haigestumine ei ole kunagi teadlik otsus ja narkootikume tarvitavad inimesed tunnevad sageli, et omavad tarvitamise üle kontrolli. Sõltuvust käsitletakse tervishoius ajuhaigusena, mis on välja kujunenud neuropatoloogilistest muutustest, mis toimuvad ajus tarvitamise tagajärjel [10]. Kuigi muudatused ajus muudavad inimese maailmataju, emotsioone ja käitumist, ei tähenda see, et sõltuvushäire all kannatavaid inimesi ei saaks aidata.

Narkootikumide tarvitamist on kerge seostada kuritegevusega, kuid uuringud on näidanud, et narkootikume tarvitava inimese kriminaalõigussüsteemi hoolde jätmine ei motiveeri neid enda elustiilis muutusi tegema, vaid võib tekitada riskitegureid juurde [11].

Programmi SÜTIK üks eesmärke on häbimärgistamisele tähelepanu juhtida ning seda aja jooksul ka vähendada, probleemile avalikult tähelepanu juhtides.

## 1.2. Koostööpartnerid

Tugiisikuteenust osutavad TAI koostööpartneritena MTÜ Eesti psühhotroopsete ainete tarvitajate ühing LUNEST, MTÜ Convictus Eesti ja SA Viljandi Haigla.

SÜTIKu tugiisikud tegelevad oma töös nendele probleemidele lahenduse otsimisega, mis võivad olla tihedalt põimunud narkootikumide tarvitamisega, kaasavad sellesse protsessi mitmeid koostööpartnereid, nagu politsei, vanglad, kohalikud omavalitsused, linnaosavalitsused, tervishoiuteenuse osutajad, töötukassa, sotsiaalhoolekande asutused, lastekaitse, nõustamiskeskused jne.

Tähtsal kohal programmi toimimise juures on konstruktiivne ja edukas koostöö korrakaitse ning õigussüsteemi esindajatega, kelle abil võivad potentsiaalsed kliendid programmi leida ja sellega liituda. Näiteks on oluline, et vanglast vabanev kinnipeetav saaks luua kontakti tugiisikuga juba vanglas vahetult enne vabanemist, kuna tagasilangemise oht on sel hetkel väga kõrge. SÜTIKust saab samuti abi kainestusmajast, arestimajast või politseipatrulli poolt programmi suunatud klient, kelle trahvide nimekiri võib varasemate rikkumiste tõttu olla väga pikk ega ole karistusmeetmena tulemust andnud. Koostöö laiendamiseks tehakse tööd iga päev.

Eestis on 2015. aasta andmetele tuginedes 15–44-aastaste vanusegrupis hinnanguliselt 8600 (95% UV 7700–9700) narkootikume süstivat inimest [12], kes moodustavad olulise osa SÜTIKu klientidest. Programmist teadlikuks saamine ja sellega liitumine võib just nende klientide jaoks olla elupäästev otsus.

Kuna SÜTIKu filosoofia ühtib kahjude vähendamise tõekspidamisega, ei suunata inimesi esmajärjekorras tarvitamisest loobuma. Küll aga on võimalik inimest abistada mitmes eluvaldkonnas nõnda, et see motiveeriks teda tasapisi muutuse suunas liikuma.



Tugiisikud on valmis kliente abistama mitmes erinevas eluvaldkonnas:

- suhtlemisel erinevate ametiasutustega;
- dokumentide vormistamisel (ID-kaart, elamisluba, selle taotlemine ja pikendamine);
- öömaja, varjupaiga või sotsiaalmajutusüksuses koha taotlemisel;
- sotsiaaltoetuste taotlemisel;
- töövõimehindamise dokumentide täitmisel;
- töötukassa teenustele registreerimisel;
- CV koostamisel ja töö otsimisel;
- võlanõustamisele suunamisel;
- õiguslastele teenustele suunamisel;
- psühholoogilisele nõustamisele suunamisel;
- kogemusnõustamisele suunamisel (kvalifikatsiooni olemasolul saab tugiisik ise teha kogemusnõustamist);
- arstiabi saamise võimaluste kohta info leidmisel, sh ravikindlustuseta isikutele;
- infot nõustamis-, ravi- ja rehabilitatsiooniteenuste kohta ning abi teenusele pöördumisel.

## 2. Teenuse kirjeldus

Tugiisikud on programmi raames telefoni teel kättesaadavad ööpäev ringi, Lääne-Virumaal toimib programm tööpäeviti.

Tugiisiku töös on olulisel kohal kliendi nõustamise alused, milleks on muuhulgas toetava suhte loomine, eesmärgistatud vestluste pidamine, tähelepanelik kuulamine, läbielatu sõnadesse panemine, informeerimine ja abi teadlike otsuste tegemisel ning tugevate külgede äratundmisel ja nende arendamisel.

Koostöö alguses arutatakse läbi kliendi ootused programmile ja tugiisikule. Arvestada tuleb sellega, et tugiisikud töötavad Eestis kehtivate seaduste ja võimaluste piires ning mingeid erioiguseid neil ei ole. Klientidel on soovi korral lubatud tugiisikuga koostööst loobuda või tugiisikut vahetada. Ka tugiisikul on õigus koostööst loobuda.

Kliendi olukorra hindamiseks viiakse temaga iga kolme kuu tagant läbi riskihindamine. Riskihindamise ankeet on tugiisikute jaoks töövahend, mis aitab välja selgitada kõige pakilisemad murekohad, millele tähelepanu pöörata. Koostöös tugiisikutega püstitavad kliendid oma valmisolekust lähtuvalt konkreetseid lähemad ja kaugemad eesmärgid, mille koostamisel võetakse arvesse kliendi hetkeolukorda, psühholoogilist valmisolekut, majanduslikke võimalusi jne. Riskihindamise üheks osaks on narkootikumide tarvitamist mõõtev instrument DUDIT.

Programmi kestvus ühele kliendile on vähemalt aasta, misjärel töö kliendiga vajadusel jätkub, aga maht sõltub konkreetse kliendi olukorrast ja aasta jooksul saavutatud muudatustest.

Iga kuu esitavad teenuse osutajad TAI-le aruande klientide arvu, nende soolise jaotuse, suhtluskeele ning programmi suunaja kohta. Igas kvartalis esitatakse ülevaateid programmi sisulise töö kohta, kus kajastatakse näiteks, milliseid koolitusi on tugiisikud perioodi jooksul läbinud, mida on ette võetud programmi arendamiseks ning üksikute juhtumite analüüse.

Peale klientidega suhtlemise ning toetamise korraldatakse koostööpartnerite abil ka eneseabigruppe nii eesti kui ka vene keeles kõnelejatele. Tugiisikud ja TAI esindajad külastavad sageli sotsiaal- ja raviteenuste valdkonnas tegutsevaid asutusi ning suhtlevad kohalike omavalitsuste ja töötukassaga. Enda kogemusi jagatakse ka rahvusvahelisel tasandil.

### 2.1. Tugiisikud – kes nad on?

2022. aasta juuni seisuga töötas tugiisikutena 31 inimest, ca kaks kolmandikku neist töötas täiskoormusega. Harjumaal tegutses 20 tugiisikut, Ida-Virumaal 10 ja Lääne-Virumaal 1. Teenuse juhtide vahel jaotus 2,5 ametikohta ning juhte oli kokku 3.

Ühe tugiisiku täiskoormuse kohta on ette nähtud 12–25 klienti. Ühe tugiisiku klientide hulk sõltub sellest, kui võrd aktiivselt kliendid programmis osalevad, millist abi nad vajavad, milline on tugiisiku varasem kogemus jne. 2022. aasta esimesel poolel jagunes 23 tugiisiku täiskoormuse vahel 449 klienti, st ühe täiskoormuse kohta oli 19,5 klienti, mis läheneb maksimaalsele jõudlusele ning osutab sellele, et 2023. aastal võiks kaaluda koormuste arvu tõstmist.

Tugiisikute taust on väga erinev. Nende hulgas on nii kõrgharidusega sotsiaaltöötajaid, kogemusrõustajaid kui ka neid, kes ei ole läbinud kogemusrõustaja koolitust, aga on ise varem narkootikumide tarvitanud ning sõltuvusest tervenunud. Tugiisikuid on nii eesti kui ka vene emakeelega.

## Kes sobib tugiisikuks?

Tugiisikuna saab töötada inimene, kes suhtub lugupidavalt kahjude vähendamise filosoofiasse ning suudab hinnanguid andmata teha järjepidevat, empaatiavõimet ning kannatlikkust nõudvat tööd oma klientidega.

Tugiisik läbib tööle asudes tugiisiku koolituse ning tal peab olema vähemalt keskharidus. Kasuks tuleb digipädevus, kuna töös tuleb täita aruandeid ja otsida infot teenuste kohta jne. Samuti tuleb kasuks eelnev töökogemus narkootikume tarvitavate inimestega, võrgustikutöö oskus ning nii eesti kui ka vene keele valdamine suhtlustasandil.

## Koolitused ja supervisioonid tugiisikutele

Kuna töö SÜTIKu klientidega võib olla vaimselt ja emotsionaalselt väga keeruline ning eduelamuse kogemise võimalused on piiratud, võimaldatakse tugiisikutele üle ühe kuu grupisupervisioone ning igal tugiisikul on kohustuslik läbida individuaalne supervisioon korra kvartalis. Iga nädal toimuvad asutuste siseselt kvisioonid ja juhtumiarutelud. Samuti saavad nii teenuse juhid kui ka tugiisikud osaleda üldistel, kogu kahjude vähendamise valdkonda kaasavatel supervisioonidel.

Tugiisik läbib kahe aasta jooksul peale tööle asumist TAI kahjude vähendamise täiendkoolituste õppekava kahjude vähendamise valdkonna spetsialistidele. Koolitus koosneb kaheksast moodulist:

- „Eesti sotsiaal- ja tervishoiuteenused. Kahjude vähendamise eesmärgid, tõenduspõhisus ja meetodid“
- „Narkootikumid, narkootikumide tarvitamise astmed ja sõltuvus“
- „Kliendikontakti loomise ja nõustamise põhialused töös narkootikume tarvitavate inimestega, kutsetöö eetika ja hoiakud“
- „Infektsioonid ja kutsetöö ohud. Narkootikumide ohutum tarvitamine ja naloksooni kasutamise koolitus“
- „Kahjude vähendamine: eesmärgid, tõenduspõhisus ja meetodid ning ülevaade Eesti sotsiaalhoolekande- ja tervishoiukorraldusest; kahjude vähendamise töötajate töös olulisemad seadused, kohaliku omavalitsuse (KOV) roll“
- „Keerulise kliendikontakti eripära. Kliendiga suhtlemine konfliktsetes olukorras“
- „Kriisiabi põhimõtted ja kriisis kliendi nõustamine. Stressijuhtimine“
- „Juhtumikorraldus ja võrgustikutöö“

TAI korraldab koolitusi ja kohtumisi ka vajaduse järgi, näiteks korraldatakse vähemalt iga kahe aasta tagant motiveeriva intervjuerimise algtaseme koolitusi. Samuti on teenust osutavatel asutustel võimalus vajaduspõhiselt ka ise asutuse siseselt koolitusi teha. Seda võimalust kasutatakse aktiivselt.

Oluline roll on visiitidel partnerorganisatsioonidesse nii Eestis kui ka välismaal, osalemine nii sise- kui ka väliskonverentsidel ja seminaridel.

## 2.2. Kuidas sihtrühm SÜTIKu leiab?

SÜTIKu kliendid on narkootikumide tarvitavad inimesed alates 18. eluaastast, kes on liitunud programmiga vabatahtlikult, pereliikme või sõprade soovitusel või suunatud programmi kas politsei, erinevate õigussüsteemi esindajate, kahjude vähendamise keskuse töötajate, kohalike omavalitsuste, tervishoiuasutuste jt teenuste osutajate poolt.

Infot tugiisiku kohta saadi rahulolu-uuringu põhjal [6] peamiselt sõbralt või tuttavalt (31%), kahjude vähendamise keskusest (18%), politseilt (15%) ja kriminaalhooldajalt (10%) (Tabel 2). Narva ja Sillamäe piirkonna kliendid said infot peamiselt kahjude vähendamise keskusest (31%). Harjumaa ning Jõhvi, Kohtla-Järve ja Kiviõli piirkonna klientide peamised infoallikad olid sõbrad ja tuttavad (vastavalt 52% ja 29%). Tulemustest võib järeldada, et peamiselt levib info SÜTIKu kohta suust suhu.

**Tabel 2.** Kuidas SÜTIK klientideni jõuab?

	Vastajate arv	%
Sõbralt, tuttavalt	32	31
Kahjude vähendamise keskusest	19	19
Politseilt	15	15
Kriminaalhooldajalt	10	10
Pereliikmelt	9	9
Sotsiaaltöötajalt	8	8
Raviasutusest	3	3
Vanglaametnikult	3	3
Prokurörit	1	1
Kohtunikult	1	1
Internetist	1	1
Ei oska öelda	1	1
<b>Kokku</b>	<b>103</b>	<b>100</b>

Enamik programmiga liitunud inimestest on seda teinud omal soovil, ca 10-20% klientidest on suunanud programmi kas korrakaitse, õigussüsteem või teised teenuseosutajad, kuid ka suunamiste puhul ei tohi unustada, et programmiga liitumiseks antakse inimesele alati valikuvõimalus.

### 3. Statistika

Tegutsemisaastate jooksul on programmist vähemal või rohkemal määral abi saanud ca 1700 inimest (Tabel 3). Alates programmi algatamisest Harjumaal 2018. aastal on klientide arv maakonnas kahekordistunud. Kõige enam oli Harju maakonnas kliente 2021. aastal, kui SÜTIKust sai abi 279 klienti.

Ida-Virumaal oli programmi esimesel aastal (2019) 112 klienti, kolme aasta jooksul on maakonnas programmi klientide arv kasvanud 78 võrra. Lääne-Virumaal on klientide arv kahe aasta jooksul püsinud stabiilne.

**Tabel 3.** SÜTIKu programmi klientide arv 2018-2022 (juuni)

	2018	2019	2020	2021	2022 (juuni)
Harjumaa	124	196	221	279	247
Ida-Virumaa		112	149	185	190
Lääne-Virumaa				13	12
<b>Kokku</b>	<b>124</b>	<b>308</b>	<b>370</b>	<b>477</b>	<b>449</b>

2022. aasta teise kvartali lõpuks oli SÜTIKus osalevate klientide arv 449. Aktiivset tööd tehti 2022. aasta jaanuarikuust 392 kliendiga, 50 kliendiga ei oldud kolme kuu jooksul kontakti saadud (Tabel 4).

**Tabel 4.** SÜTIKu programmi klientide arv 2022. aasta teise kvartali lõpuks

	Kliente kokku	Sh mehed	Sh naised	Sh eesti emakeel	Sh vene emakeel	Sh aktiivsed kliendid	Sh passiivsed kliendid
Harjumaa	247	178	51	94	153	223	24
Ida- ja Lääne-Virumaa	202	160	42	14	188	169	26
<b>SÜTIK kokku</b>	<b>449</b>	<b>338</b>	<b>93</b>	<b>105</b>	<b>341</b>	<b>392</b>	<b>50</b>

Enim kliente oli Harjumaal, kus kahe koostööpartneri (LUNEST MTÜ, Convictus Eesti MTÜ) peale oli 2022. aasta juulikuus kokku 247 klienti: 178 neist mehed ja 51 naised. Ida-Virumaal oli kliente kokku 190: 113 neist Narvas ja Sillamäel ning 77 Jõhvis.

2021. aastal kutsuti SÜTIK ellu ka Lääne-Virumaal, kus oli 2022. aasta teise kvartali lõpuks ühel tugiisikul (Convictus Eesti MTÜ) 12 klienti.

Vene emakeelega kliendid on enamuses: 449 kliendist 341 (76%) kõnelevad vene keelt emakeelena. Rahvusliku jaotuse tõttu on Ida-Viru maakonnas emakeelena eesti keelt kõnelevaid kliente vähe: Jõhvis 77 kliendist 3 ning Narvas ei ole 113 kliendist ühtegi eesti keelt emakeelena kõnelevat klienti. Harju maakonnas on 247 kliendist 153 (62%) vene emakeelega, Lääne-Viru maakonna 12 kliendist räägivad 11 emakeelena eesti keelt.

## 3.1. Klientide rahulolu

TAI Narkomaania ja nakkushaiguste ennetamise keskus korraldas 2021. aastal programmi SÜTIK klientide rahulolu-uuringu, mille eesmärk oli koguda tagasisidet rahulolu kohta programmi SÜTIK tugiisikute tööga ja saada infot klientide veelgi edukamaks abistamiseks.

Lõplikuks valimiks kujunes 103 programmi SÜTIK klienti (22% klientide koguarvust seisuga 31.12.2021). Nendest 45 olid SA Viljandi Haigla kliendid, kes asusid Narvas ja Sillamäel. Harjumaal piirkonna klientidest (Tallinn, Maardu, Paldiski, Saue), keda teenindasid MTÜ Eesti psühhootroopsete ainete sõltlaste ühing LUNEST ja MTÜ Convictus Eesti, vastas 35 klienti. MTÜ LUNEST teenindas veel Jõhvi, Kohtla-Järve ja Kiviõli kliente, keda oli uuringus 17. Rakveres asunud 4 vastanud klienti teenindas MTÜ Convictus Eesti [6].

87% vastajatest olid vene keelt emakeelena kõnelevad kliendid, 69% neist mehed. Harjumaal elavatest klientidest oli vene keelt emakeelena kõnelevaid 77%, kuid Ida-Virumaa klientidest kõneles vene keelt emakeelena 100% vastanutest. Ida-Virumaa vastanute seas oli ka rohkem meessoost vastajaid (kolm neljandikku). Sooline jaotus oli Harjumaal klientide seas võrdsem (47% mehi). Vastajate vanuseline jaotus oli varieeruv. Noorimad kuulusid 18–25-aastaste sekka ja vanim 56–60-aastaste vanusegruppi. Enamik vastanutest olid 26–45-aastased.

Uuringu tulemused näitasid, et kliendid on pea kõikide uuringus käsitletud aspektidega väga rahul (Tabel 5) ning soovivad programmi ka teistele sarnases olukorras olevatele inimestele. Kliendid märkisid ka, et koroonaviirusest tingitud olukord ei vähendanud suhtlust tugiisikutega ning nad hindavad seda, et tugiisikud on proovinud aidata kliendil oma elus midagi paremuse poole muuta.

**Tabel 5.** Üldised rahuloluhinnangud

	Jah	Pigem jah	Pigem ei	Ei
Olen jäänud rahule sellega, kuidas tugiisik minuga tavaliselt suhtleb	95%	5%		
Tugiisik on olnud mulle piisavalt kättesaadav	87%	11%	1%	1%
Tugiisik on olnud mulle emotsionaalselt toeks	87%	12%	1%	
Nõustamistel mulle pühendatud aeg on olnud piisav	85%	15%		
Kohtumised on olnud korraldatud piisavalt privaatsetl	93%	7%		
Nõustamistel on mulle selgitatud ravi- ja sotsiaalteenuste erinevaid võimalusi	95%	5%		
COVID-19 viirus on piiranud minu võimalusi suhelda tugiisikuga	12%	4%	25%	59%
Olen tänu koostööle tugiisikuga midagi oma elus paremuse suunas muutnud või alustanud muutmist	59%	37%	2%	2%
Soovitaksin SÜTIKu teenust minuga sarnases olukorras olevale inimesele	82%	18%		

Üldjoontes ei erinenud erinevate piirkondade klientide vastused rahuloluhinnangute poolest. Kõigi kolme teenuseosutaja poolt pakutuga oldi ühtviisi rahul. Kliendid Harjumaal (91% vastajatest), Jõhvis, Kohtla-Järvel ja Kiviõlis (kokku 88% vastajatest) nõustusid, et soovitaksid teenust sarnases olukorras olevatele inimestele. Narvast ja Sillamäelt pärit kliendid ei nõustunud selle väitega niivõrd kindlalt, aga 69% vastajatest siiski soovitaksid teenust.

Vastajad olid hinnanguid andes valdavalt SÜTIKu teenusega rahul. Osad kliendid soovisid oma mõtteid täiendada ka sõnaliste kommentaaridega ning ka sealt joonistus välja tänutunne, rahulolu ja usaldus oma tugiisiku vastu.

*„Tahtsin ka Sind tänada, et aitasid mul õige tee leida ja abi saada. Libastumisi endiselt on, aga ajaga jääb neid vähemaks ja endist eluviisi pole. Ma ei saa küll hõisata midagi, kuna, nagu ütlesin, mul esineb veel kergeid libastumisi, aga elumuutus on väga suur olnud ja just tänu Sinule. Tänan Sind siiralt ja seda teeb ka minu perekond.“*

--

*„Olen kõigega rahul, kogu abi, millist ma vajasin, oli osutatud õigeaegselt. Tugiisikuga on sõbralikud ja usaldatavad suhted. Aitäh teie asutusele.“*

--

*„Tänu Sütikule ilmus lootus uuele toredale elule. Kindlasti soovitan enda taoliste, et on olemas tugiisikud, kes saavad aidata uut elu alustada.“*

--

*„Olen väga tänulik oma tugiisikule, kes oskab leida lähenemist, tuge, aga ka rahustada ja väärt nõu anda.“*

--

*Väljavõtted programmi tugiisikutele jäetud tagasisidest*

Koostöö tulemusel kasvavad tugiisikute ja programmis osalevate klientide vahel välja ka üksteisest lugupidavad suhted. Teenust pakuvad organisatsioonid ning kliendid korraldavad vahel ka koosviibimisi. Näiteks esitas üks klient 2021. aastal Jõhvis korraldatud aastalõpu koosviibimisel kitarri saatel enda kirjutatud laule. Sellised üritused aitavad luua kuuluvustunnet ning annavad inimestele võimaluse jagada muljeid teistega, kes läbivad või on läbinud sarnaseid katsumusi.

## 4. Kuhu edasi?

2021. aasta septembris tehtud reovee uuring Tartus [13] näitas narkootiliste ainete tarvitamise sealseid trende. Uuring näitas, et Tartus oli kõikide uimastite (välja arvatud kanep) tarvitamine uuringu läbiviimise perioodil enam levinud kui Narvas.

Nii eespool nimetatud uuringu kui ka vestluste põhjal kahjude vähendajate, Tartu linnavalitsuse, Lõuna prefektuuri ja Tartu vangla esindajatega on tugiisikuteenuse ning kahjude vähendamise ja tervishoiuteenuste kättesaadavuse parandamine narkootikume tarvitavatele inimestele Lõuna-Eestis oluline prioriteet. Aastal 2023 soovib TAI tagada tugiisikute kättesaadavuse Tartus ja Tartumaal.

Senised kogemused näitavad, et kuigi tugiisikute vajalikkust narkootikume tarvitavatele inimestele ühiskonnas mõistetakse ja aktsepteeritakse üha enam, on oluline teha pidevat selgitustööd, käia asutustes ennast ja oma tööd tutvustamas, luues positiivseid suhteid ning pidades sealjuures meeles inimeste väärtust.



## 5. Kogemuslood

Teekondi, mis koos klientidega läbi käiakse, on väga erinevaid ning seda näitavad ilmekalt kogemuslood. Narkootikumide tarvitavate inimeste hulgas on nii lapseootel naisi, toimekaid pereisid, erineva seksuaalorientatsiooniga inimesi, sekstöötajaid jt, kes on sattunud eluraskustesse narkootikumide tarvitamise tõttu või vastupidi – on otsinud leevendust narkootikumide tarvitamisest.

Programmis on osalenud nii mõnigi inimene, kes vajab lihtsalt väikest tõuget, et enda ellu positiivset muutust tuua. Lähedaste puudumisel sobib sellesse rolli hästi tugiisik, kes aitab kliendil kõige kriitilisemad probleemid sõnastada ja suunab vajaliku abini. Seejärel saab klient ise enda eluga edasi liikuda, seda kas näiteks haridustee jätkamisel või uue töökoha otsinguil.

Palju on siiski selliseid juhtumeid, kus klient vajab pikema aja jooksul eelkõige emotsionaalset tuge ning sel juhul käiakse koos läbi mitmeid sotsiaal- ja raviasutusi kuni selleni välja, et kliendist võib saada SÜTIKu tugiisik, kes oma kogemuse tõttu leiab tee teiste klientide südamesse kiiremini kui need, kes tarvitamisega kokku puutunud vaid kaudselt.

Kliendid on märkinud, et ametnike ning tervishoiutöötajate suhtumine neisse muutub tähelepanelikumaks ning mõistvamaks, kui saadakse teada, et neil on tugiisik. Samuti on programmis osalenud ja selle läbinud kliendid seda soovitanud ka teistele inimestele, kes on nendega sarnases olukorras.

### 5.1. Klientide kogemuslood

#### Juhtum 1

30-aastane meessoost klient oli programmiga liitumise ajal tugevas sõltuvuses rahustitest ja unerohudest, ei suutnud päeva alustada neid manustamata ning sagedaste paanikahoogude ja psühhosomaatiliste valude tõttu peaaegu ei maganud.

Kliendi probleemide lahendamist alustas tugiisik keskendumisest terviseprobleemidele, mis olidki kliendi peamised mureallikad. Alustuseks pöördus klient tugiisiku saatel perearstile ja palus saatekirja psühholoogile ning sai kaasa soovitusel pöörduda psühhiaatri vastuvõtule. Klient jõudis lõpuks psühholoogi juurde, kust sai ka vajalikku abi.

Psühhiaater määras kliendile tugeva kõrvaltoimega ravimi, mistõttu pidi tugiisik olema kliendiga pikka aega pidevas kontaktis, et ravi jooksul tuge pakkuda. Pärast ravimikuuri kliendi enesetunne paranes, misjärel sai tugiisik alustada kliendi sotsiaalmajanduslike probleemide lahendamist.

Tugiisikul õnnestus leida kliendile sotsiaalmajutus; paar kuud hiljem pakuti kliendile üürimiseks kolmele inimesele sobivat elamispinda, kuhu klient ka elama asus, kuna ühetoalisel sotsiaalmajutuspinnaal koos emaga elamine polnud enam võimalik. Katsed tööd leida tuli esmalt tervisega seotud põhjustel edasi lükata, kuid tervise paranedes otsustas klient hoopis õppima minna.

Ta võttis endale sihikindlalt eesmärgi ning pääses õppima disainerialale parimate sisseastujate seas. Praegu üürib klient korterit, mille üüri maksab oma vahenditest ja jätkab õpinguid. Lisaks õnnestus tal leida tööd. Klient püsib tugiisikuga kontaktis, aga üha harvemini, kuna on juba leidnud endas jõudu omal käel edasi liikuda.

## Juhtum 2

Meessoost klient liitus programmiga 2020. aastal ning oli programmiga liitumise ajal määratud kriminaalhooldusele, kandis elektroonilist jälitusseadet (jalavõru) ja tal ei olnud lubatud kodunt väljas käia. Peagi õnnestus siiski saada luba tugiisikuga kohtumiseks.

Kliendile anti luba kohtuda tugiisikuga kahe tunni jooksul nädalas, mille vältel tegeles tugiisik kliendi taasühiskonnastamisele suunavate tegevustega. Tugiisikul õnnestus klient suunata ravile hepatiidi vastu ja nüüdseks on ta sellest paranenud. Tänu võlgade ümberkujundamise menetlusele õnnestus kliendil osadest võlgadest vabaneda ja tasuda ülejäänud. Pärast kuut kuud programmis osalemist vabanes klient jalavõrust ning tal õnnestus leida ajutine töö.

Samal ajal tutvus klient naisterahvaga, kellega lõi püsisuhte ja kolis kokku, praeguseks on kliendil perekond ja ta kasvatab koos elukaaslasega last. Kuna klient kaotas koroonaviiruse leviku tõttu töökoha, otsustas ta eriala vahetada ning töötab praegu ehitusel ja omandab samal ajal fassaadi viimistleja kutset.

Klient lahkus programmist 2022. aastal ning on programmile väga tänulik, kuid usub, et suudab omal käel enamatki saavutada. Ta mainis, et ilma tugiisiku kaasabitä ei oleks ta tööd leidnud ega suutnud tarvitamiskihke ohjeldada.

## Juhtum 3

Üle 20 aasta narkootikume tarvitanud ja korduvalt vabadusekaotusega karistatud 47-aastane meesklient pöördus programmi pärast järjekordset tingimisi vabastamist. Kliendil puudusid majutus- ja elatusvahendid.

Tugiisikul õnnestus esmalt leida kliendile nii majutus kui ka töökoht ning korraldada kõigi vajalike dokumentide väljastamine. Ühel päeval laekus kliendile mõneti ootamatult kutse kohtumisele uurijaga seoses vahetult pärast vabanemist toime pandud vargusega. Klient palus tugiisikult abi, kes nõustus teda vestlusele saatma. Klient tunnistas siiralt oma tegu ja väljendas valmisolekut tekitatud kahju hüvitada. Tema siirusest üllatunud uurija suhtus klienti ja olukorda mõistvalt.

Tugiisik saatis klienti ka järgneval kohtuistungil. Prokurör esitas küsimusi nii kliendile kui ka tugiisikule. Kohus võttis arvesse tugiisiku selgitusi selle kohta, millist tööd kliendiga tehtud on, samuti asjaolu, et seadusevastast tegu ei pandud toime kurjade kavatsustega, vaid seetõttu, et kliendil puudusid vahetult pärast kinnipidamisasutusest vabastamist teistsugused probleemide lahendamise oskused väljaspool vanglat, ning talle otsustati anda veel üks võimalus. Lisaks sellele vabastati klient ka riikliku kaitsja teenuste eest tasumise kohustusest.

Nüüdseks on kliendi maailmavaade, väärtushinnangud ja suhtumine kaaskodanikesse muutunud; ta on hakanud usaldama nii teisi inimesi kui ka iseennast. Klient jätkab aktiivselt programmis osalemist. Samuti hakkas ta mängima ansambli kitarri ja tema elukvaliteet on oluliselt paranenud.

## Juhtum 4

18-aastane noormees suunati psühholoogi poolt narkootikumide tarvitamise ning muude probleemide tõttu kahjude vähendamise teenusele, kust suunati ta edasi ka SÜTIKu programmi.

Noormees ütles tugiisikule, et tunneb end kodus üksildasena ning justkui ühiskond tõrjuks teda tema seksuaalse orientatsiooni tõttu. Täiendavate kohtumiste käigus kliendiga sai selgeks, et ta on oma perega ühenduses, kuid paljudel põhjustel ei usalda neid täielikult. Kliendi jaoks oli oluline leida endale selline inimene või grupp inimesi, kes teda mõistavad ja kus ta ei tunneks end üksildasena.

Tugiisik võttis noormehega ühendust ning lõi temaga usaldusliku suhte. Kuivõrd klient tunnistas enda probleemi, aga ei osanud selle parandamiseks midagi ette võtta, suunas tugiisik ta tugigruppidesse, kus noormees aktiivselt kaasa lüüa sai. Samuti võttis tugiisik kliendi vanematega ühendust, misjärel kolis noormees programmis osalemise ajaks tagasi nende juurde.

Tänu koostööle partnerorganisatsioonidega kutsuti klient praktikale, kus ta tutvus huvitavate inimestega LGBT-kogukonnast, kirjutas ja korraldas projekte, osales mitmesugustel üritustel ja vabatahtlikel tegevustel. Klient käis ja jätkab käimist psühholoogi vastuvõtul ning osaleb programmis.

## Juhtum 5

Meessoost klient saabus SÜTIKu programmi asendusravi teenuselt, kuid ei ilmunud kohale esimesele kohtumisele tugiisikuga. Noormees oli siiski jätkuvalt abist huvitatud ning liitus juba varsti programmiga, kuid tuli kohtumisele koos oma abikaasaga, kellega koos kasvatavad kaht väikest last.

Paar tarvitas erinevaid narkootikume ning tunnistas, et ei taha niimoodi edasi elada, ning tahtis muuta oma eluviisi. Tugiisik pani kohe kliendid ravi- ja rehabilitatsioonikeskustesse järjekorda.

Enne rehabilitatsioonile minekut oli aga vaja kindlaks teha nende kahe lapse ajutine hooldusõigus. Alguses tahtis paar anda lapsed varjupaika sellisel tingimusel, et linn annab lapsed vanematele tagasi, kui nad läbivad täieliku raviprogrammi sõltuvushaigete ravi- ja rehabilitatsioonikeskuses. Tugiisik nõustas neid seda plaani siiski mitte läbi viima, kuna sellega kaasneks oht, et nad ei saaks oma lapsi üldse tagasi. Noored otsustasid ravi ajaks lihtsalt vanemlikest õigustest loobuda.

Tugiisikuga olukorda läbi arutades selgus veel, et noormehel oli vaja kanda ka viis päeva aresti. Tugiisik võttis koos kliendiga kohe ühendust Viru vanglaga, kus öeldi, et noormees võib tulla vanglasse niipea, kui on võimalik.

Pärast vabanemist pandi aeg kinni lastekaitsetöötaja juurde. Järgmisel päeval viidi lapsed varjupaika ja klient koos abikaasaga suundusid rehabilitatsioonikeskusesse.

## Juhtum 6

39-aastane naisklient liitus programmiga 2020. aastal. Klient tarvitas aktiivselt tänavauimasteid, osales asendusraviprogrammis ning teenis elatist sekstööga. Esmase riskihindamise käigus selgus, et ta ei olnud viimase kaheksa aasta jooksul käinud arsti vastuvõtul. Tugiisiku toel pöördus klient arstlikule läbivaatusele, kus ilmnes, et tal on onkoloogiline probleem.

Kuna kliendil puudus elukoht, saadeti ta kokkuleppel haiglaga edasi hooldushaiglasse, kust viidi ta otsekohe edasi Tallinnasse onkoloogiahaiglasse ravile. Kogu selle teekonna tegi klient läbi koos tugiisikuga. Selleks, et klient ööseks tänavale ei jääks, pidi tugiisik pidevalt arstidega ja haiglate sotsiaaltöötajatega läbirääkimisi pidama.

Kliendile määrati täielik töövõimetus ja sellega kaasnev pension. Talle koguti esmavajalikud asjad, osteti bussipilet Tallinnasse ja lepiti kohtutäituritega kokku kliendile pangakonto avamise tingimused.

Statsionaarse haiglaravi lõppemisel suunati klient edasi sõltuvushaigete ravi- ja rehabilitatsiooniteenusel. Paraku oli ravi- ja rehabilitatsioonikeskus tol hetkel karantiini tõttu suletud. Kuna kliendi jaoks oli ohtlik sellises seisundis tänavale jääda, otsustati katta programmi rahalistest vahenditest tema viibimine tasulisel majutusel seni, kuni rehabilitatsiooniteenusel pöördumine oli võimalik.

Pärast rehabilitatsiooniteenusele pääsemist läbis klient rehabilitatsiooni edukalt, misjärel õnnestus tal üürida sobiv elamispind. Kuna klient vajab tol perioodil veel tugevat emotsionaalset tuge ja saatmist arstide juurde, jäi ta teenusele edasi ning töötas koos tugiisikuga.

Hetkel töötab klient täiskohaga, ta on juba tasunud osa võlgadest ja tegeleb aktiivselt järelejäänud võlgade tasumisega. Ta kavatab tulevikus osta oma maja. Klient on parandanud enda oskusi inimestega suhtlemisel, osaleb keerulise rehabilitatsioonikogemusega inimeste tugigrupis ja saab SÜTIKu töötajaskonnaga hästi läbi. Klient tegeleb oma tervise seiramisega ja käib regulaarselt omal algatusel arsti juures.

Klient lõpetas edukalt programmi ning ei vaja enam teenust.

## Juhtum 7

41-aastase meeskliendi suunas programmi politsei. Kliendiga tema elamispinnal aset leidnud kohtumisel ilmnas, et klient vajab pidevalt uimastit (GHB); tugiisiku hinnangul nägi klient välja kasimatu ja lõhnas ebameeldivalt. Kliendil oli kompleksne luumurd. Külaskäigu jooksul rõhutas klient, et tal pole programmita vaja muud kui raha, ja et ta on programmis eelkõige sellepärast, et ei soovi minna vangis. Samuti ilmnas, et kliendil pole isikut tõendavaid dokumente ja tema ajutine elamisluba on aegunud. Elamisloa aegumise tõttu ei makstud kliendile enam ka invaliidsuspensionit. Elatusvahenditeta kliendil ei olnud enam võimalik tasuda elamispinna eest üüri, mistõttu ta tõsteti korterist välja ja sattus n-ö tänavale.

Ametnikud, kellega tugiisik nende seikade väljaselgitamisega seoses suhtles, palusid tal olukorrale lahendus leida, kuid klient ise teatas, et on kõikvõimalike ametnikega suhtlemisest lõplikult tüdinenud, kuna talle on igalt poolt alati ära öeldud. Siiski õnnestus tugiisikul motiveerida klienti üritama oma elu muuta. Nüüdseks on kliendile väljastatud kehtiv elamisluba, talle makstakse eluasemetoetust ja sotsiaaltoetust ning ta saab toiduabi. Edasiste plaanide hulgas on ID-kaardi hankimine ja töövõimetustoetuse taotlemine.

## Juhtum 8

33-aastane meesklient, amfetamiini tarvitaja. Esimesel kohtumisel tõi klient välja, et alkoholi tarvitamine on tema jaoks suurem probleem kui narkootikumide tarvitamine. Klient jõis iga päev lahjat alkoholi ja kipus siiski ka lisaks narkootikumide tarvitama. Väidetavalt on ta kolmel korral saanud üledoosi. Klient on läbinud võõrutusravi, kuid sellest polnud püsivat abi. Viimased viis aastat on ta töötanud välismaal. Hetkel elab koos oma tüdrukuga, nende suhe on kestnud ca üks aasta. Tal on varasemast elust laps, keda ta pole kunagi näinud ega temaga suhelnud, täpset vanust ei tea klient öelda. Tunnistas, et sõltuvusainete tarvitamine on tema jaoks probleem ja ta soovib muutuda, aga ei tea, kuidas. Tõi oma jutust välja, et on varem olnud vägivaldne naabri suhtes ning sekkuma pidi politsei. Oma narkootikumide tarvitamisest ei ole varem rääkinud kellegagi peale oma venna. Hiljuti tunnistas siiski ka emale, et liitus programmiga SÜTIK, ja arutas temaga koos, et ehk võiks ta minna psühhiaatri vastuvõtule. Klient soovis abi psühhiaatri juurde aja kinni panemisel. Ta tunnistas, et sõbrad ja tuttavad mõjutavad narkootikumide tarvitamist palju, seepärast kolis ta kesklinnast eemale. Nõustamise käigus tõi klient välja, et mured ja erinevad eluraskused on üks tarvitamise põhjustest, ja tunneb, et on lihtsalt raske, ning et ta kipub pidevalt inimestega tülitsema ja kaklema.

Kliendil on valmisolek muutusteks – ta tunnistas, et sõltuvus on tema jaoks probleem ja ta soovib teha samme selles suunas, et sõltuvusest vabaneda.

## Juhtum 9

Klient on 39-aastane naine. Ta liitus programmiga vanglast vabanemise järel. Tal on 15-aastane tütar. Klient tarvitab amfetamiini, ise ei tunnista sõltuvust narkootikumidest. Ta ütleb, et kui keegi tuttavatest pakub, siis võtab vastu, kuid ise narkootikume ei otsi. Vanglast vabanedes abiellus, elukaaslane on samuti narkootikumide tarvitaja. Kliendil oli plaan minna kohe pärast vanglast vabanemist sõltuvusravile, kuid ei olnud selleks siiski valmis. Paar kuud hiljem sattus tema abikaasa vanglasse (oli autoroolis joores). Naine oli masenduses, ta käis psühhiaatri vastuvõtul ning talle kirjutati välja antidepressandid. Ta ei talu üksindust, otsis peavarju sõprade-tuttavate juurest, kuid paraku on ka nemad narkootikumide tarvitajad. Kliendil on sageli suitsiidsed mõtted. Tütrega ta hästi läbi ei saa ja vanematega on samuti halvad suhted. Peale mehe vanglasse sattumist kaalus ta siiski tagasi vanemate juurde kolimist, et oleks keegi kõrval olemas. On kunagi töötanud juuksurina, kuid ütleb, et teda takistab uuesti juuksurina töötamast enesekindluse täielik puudumine ning valmisolek teadmiste ja oskuste omandamiseks on nõrk. Ei soovi ametlikult tööle minna, kuna arvab, et siis võtavad kohtutäiturid suurema osa pangakontol olevast töötasust ära. On saanud võlanõustamist, kuid hindab selle kasutegurit väheseks.

Kliendil on vaja ärakuulamist, mõistmist, hoolimist. Praeguses eluetapis tunneb ta end üksi, kuna enamik lähedastest on kritiseerivad ning ei soovi temaga suhelda. Kliendil on raskusi tahtejõu leidmisega, ta on langenud masendusse. Praeguses etapis on oluline kliendiga usaldusliku suhte loomine.

## 5.2. Tugiisikute kogemuslood

### Tugiisik Olga

Olin juba lapsepõlves äärmiselt ebakindel laps, kes ei saanud eakaaslastega läbi. Seetõttu tükkinis endast vanemate noorte seltskonda, kus joodi alkoholi ja tarvitati narkootikume. Tarvitamise alguses leidis minu suhtlemisprobleem näiliselt lahenduse, tekkis julgus rääkida, esimest korda elus oli mul ükskõik, mida teised minust arvavad. 14-aastasena jooksin kodust ära ja proovisin esimest korda narkootikume. 16-aastaselt olin juba sõltuvuses opiaatidest. Elasin siis tuttavate juures, ühiselamus, tänaval, teenides endale elatist varastades. Narkootikum leevendas hästi hirmu ja aitas mitte millegi peale mõelda.

Edasi tulid katsed tarvitamist iseseisvalt lõpetada, kuid need luhtusid. Ühel hetkel lõpetasin vanglas, kus suutsin pikaajalise vangistuse jooksul omandada keskhariduse ja astusin pärast vabanemist kõrgkooli. Sel hetkel tundus, et ma ei hakka enam kunagi uuesti narkootikume tarvitama, abiellusin teist korda, töötasin, õppisin ja kasvatasin lapsi.

Aga kui 2009. aastal tuli mu ellu suur mure ja mu abikaasa haiguse tõttu suri, ei saanud ma hakkama ja naasin opiaatide juurde. Oli mõttes tarvitamine lõpetada, keegi isegi kunagi rääkis mulle midagi rehabilitatsioonikeskusest, kuid mul polnud kedagi, kelle juurde lapsi jätta. Just tänu sellele, et kodus ootasid mind lapsed, püüdsin oma tarvitamist kontrollida. Kahjuks see alati ei õnnestunud ning ükskord pärast narkootikumidega liialdamist ärkasin voodis tundmatu mehe kõrval. Hiljem sain teada, et olen temast rase.

Lõpetasin seejärel tänavanarkootikumide tarvitamise, vähendasin psühhiaatri järelevalve all asendusravi annust ja lahkusin raseduse neljandal kuul täielikult asendusravilt. Jäin seejärel lastega täiesti üksi ilma igasuguste elatusvahenditeta. Kriminaalsel teel elatist teenida ma enam ei saanud, abi järele sotsiaalasutusse pöörduda ei julgenud, sest oli hirm lastekaitseinspektorite ees. Kuna ma paremat välja mõelda ei suutnud, pöördusin abi saamiseks sündimata lapse bioloogilise isa poole – tema tegi ettepaneku koos elada ja mina olin nõus.

Selgus, et mehel oli kalduvus vägivallatseda ja kui ta mõne aja pärast hakkas narkootikume müüma, murdusin taas. See lõppes väga kurvalt ja ma ei mäleta neid sündmusi, kuid sattusin kahe noahaavaga, läbipektstuna ja silma sarvkesta põletuse tõttu psühhiaatriahaiglasse. Politsei rääkis mulle, et õhtul saadi tänavalt kätte mu laps, kes rääkis, mis mu elukaaslane mulle tegi. Korterisse jõudes avastas politsei mu teadvusetuna.

Kui mind haiglast välja kirjutati, olin meeleeheel – mu lapsed oli ära viidud ja sündimata lapsele prognoositi tõsiseid ajukahjustusi. Lastekaitseinspektorite nõudmisel kirjutasin alla vanemlike õiguste piiramisele tingimusel, et kui ma kuue kuu jooksul narkootikume ei tarvita ja vastsündinud lapsega tegelen, antakse vanemad lapsed mulle tagasi. Pärast seda ma narkootilisi aineid ei tarvitanud.

Leidsin üles oma kauge sugulase ja pöördusin abi saamiseks tema poole. Koos valmistasime minu korteri ette beebi tulekuks. Väljusin kodust ainult asendusravikeskusesse minekuks, et anda analüüsid ja kinnitada, et olen kaine. Kõik need jõupingutused ei aidanud – kui ma lapse sünnitasin, võtsid lastekaitseinspektorid ta ära, sest nende hinnangul oli vaatamata minu kainusele ohtlik last minu juurde jätta. Algatati kohtuasi minult vanemlike õiguste äravõtmiseks kõigi laste suhtes.

Läksin asendusravikeskusesse sotsiaaltöötaja juurde ja tema rääkis mulle anonüümsete narkomaanide programmist. Pärast sealsete kaaslastega kohtumist ja oma loo jutustamist soovitati mul minna Viljandi Haigla sõltuvushaigete ravi- ja rehabilitatsioonikeskusesse. Viljandis läbisin ravi- ja rehabilitatsiooni, aga kolm nädalat enne ravi lõppu helistati keskusesse ja öeldi, et mu korter põles vana juhtmestiku tõttu maha.

Mäletan hästi oma esimest õhtut tagasi linnas. Naasin korterisse, kus polnud isegi aknaid, kõik oli põlenud. Oli jaanuar ja kahe nädala pärast pidi olema otsustav kohus seoses minult vanemlike õiguste äravõtmisega. Hommikul läksin tööd otsima. Mul oli varasemast ajast diplom ja tööstaaž juuksurina ning mul vedas, sest võõras inimene võttis mind tööle ja andis avanssi vajaliku varustuse ostmiseks.

Edasi toimus võitlus ellujäämise eest: päeval töötasin, õhtul külastasin tervenemisega seotud rühmi, öösel tegin korteris remonti. Remondiga aitasid võimalust mööda kaaslased, kes olid samasugused tervenejad nagu minagi. Suhtlus nendega oli minu jaoks väga oluline, et mitte alla anda. Pool aastat hiljem kutsuti mind tööle kogemusnõustajaks. Kulus veel pool aastat, kuni mu lapsed tulid tagasi koju, korda tehtud korterisse.

Töötamine SÜTIKu programmis on minu jaoks väga oluline. Ma arvan, et kui SÜTIK oleks juba siis olemas olnud, kui mina narkootikume tarvitsin, ei oleks mu lugu olnud nii traumaatiline, ei minu ega mu laste jaoks. Võimalik, et oleksin terveks saanud juba palju varem.

Oma sotsialiseerumisteedekonna algusest saati tahtsin, et tarvitajad ei peaks sandistama oma elu seetõttu, et nad ei tea, kuidas abi saada. Et neisse suhtutaks nagu inimestesse ja et neil oleksid samasugused võimalused nagu teistelgi. Klientidega töötades mõistan, kui oluline on õpetada ja toetada neid lahenduste leidmisel ning mitte nende eest probleeme ära lahendada. Samuti on mul kõigi oma kogemuste ja saavutustega leppides kerge võtta kliente sellistena, nagu nad on. Näen oma ülesandena panna klient uskuma endasse ja oma tugevusse ning vabanema sisemisest ja välisest häbimärgistamisest. Minu töö aitab mul seda kõike ellu viia.

Nüüd on juba kaks aastat sellest, kui kõik mu laenukohustused on ära makstud, mul on õnnelik pere, elan koos armastava mehega, kes on saanud isaks minu lastele, ja teen oma lemmiktööd.

## **Tugiisik Sergei**

Olin 16-aastane, kui proovisin esimest korda narkootikumi. See oli kanep, mida müüdi tikutopsides. Teadsime juba siis, et see ei ole seaduslik, et see on narkootikum ja seadusevastane. Mida oleksin võinud tookord sõltuvusest teada? Meile öeldi, et kui pidevalt

suitsetada, siis aja jooksul ei saa enam ilma hakkama, aga see meid kuidagi ei häirinud. Aeg möödus, astusin kõrgkooli, jätsin kõrgkooli pooleli, sündis poeg. Kogu selle aja suitsetasin kanepit ega proovinud muud, aga siis ilmus välja amfetamiin! Toona populaarsetes filmides olid stseenid, kus tarvitati aineid, mis ergutasid kujutlusvõimet. Ma ei saanud neid mitte proovida!

Ma ei märganud, kuidas perekond jäi aegamööda tagaplaanile, algasid tööluusid. Mäletan masendust, kaotusetunnet, seda oli vaja millegagi leevendada. Teadsin, et mõned mu sõbrad tarvitasid oopiumimooni lahust – musta. Palusin endalegi seda teha, aga mulle ei antud ja öeldi, et seda pole vaja, muidu istun nõela otsa! Aga mul oli ükskõik.

Mõnda aega püüdsin tarvitamist kontrollida, kuid mõistsin, et ei saa ilma selleta hakkama. Hakkasin üha sügavamale vajuma ja see viis sinnani, et sõbrad, kellega koos alustasin, pöörasid mulle selja. Püüdsin kohtuda oma pojaga, kuid minu seisundit nähes keelas lapse ema mul temaga kohtuda. Mul oli häbi, väga häbi.

Sõbraga koos liitusime 2003. aastal opioidasendusravi programmiga. See aitas, ma ei pidanud iga päev doosi otsima. Keskuses viidi läbi rühmatöid, töötas psühholoog, aga tegelikult ei tahtnud ma seal olla. Metadoonist piisas mõneks ajaks, aga hiljem hakkasin uuesti süstimise teel narkootikumide tarvitama. Niimoodi kestis see viis aastat.

Mõni aasta hiljem diagnoositi lapsel suhkurtõbi ning see sai minu jaoks lähtepunktiks. Lõpetasime tüdruksõbraga tänavanarkootikumide tarvitamise. Läksime tööle. Järk-järgult hakkas mu elu muutuma: sain juhiloa, ostsin auto, prioriteetid muutusid. Tookord võtsin ennast sellisena, nagu olin, ja leppisin sellega, et tõenäoliselt pean võtma metadooni elu lõpuni. Sel hetkel see rahuldab mind.

2016. aastal sain teada narkootikumide tarvitavate inimeste ühingu LUNEST loomisest, liitusin sellega ja avastas, et on olemas samasugused inimesed nagu mina ja on ka selliseid, kes olid enda sõltuvushäirest jagu saanud. Rääkisime narkootikumide tarvitavate inimeste õigustest, käisime koolitustel, kohtusime erinevate inimestega – selgus, et maailm on palju laiem ja värvilisem, kui ma endale ette kujutasin.

Aasta hiljem kutsuti mind abikaasaga vestlusele Viljandi haiglasse ja meid mõlemaid palgati tööle kahjude vähendajatena. Hakkasime tänavatel süstlaid jagama. Töö haaras mind kohe ja hiljem selgus, et meeskonnas oli inimesi, kes olid läbinud teekonna narkootikumide tarvitamisest tervenemiseni. Ilmselt siis tekkiski mõte, et ka mina saaks sellega hakkama.

Hakkasin järjest sagedamini selle peale mõtlema, rääkima kolleegide ja psühholoogiga. Protsess oli pikk, vales ja kestis rohkem kui aasta, kuid isegi siis ei olnud ma veel kindel, et suudan metadoonist loobuda ning selleta elada. Otsus tuli väga raskelt, esimese sammu tegi naine, loobudes metadoonist ja minnes rehabilitatsioonikeskusesse. Tagasiteed enam ei olnud, teadsin, et ta tuleb koju tagasi ja siis lähen keskusesse mina. Kogu meeskond toetas mind tookord, toetades sealjuures ka otsust asi katki jätta ja jätta kõik nii, nagu on.

Ma proovisin ja mul tuli välja. Nüüdseks pole ma metadooni võtnud viis aastat. Töötan kahjude vähendamise nimel ja programmis SÜTIK ning esitan mõnikord oma klientidele sama küsimuse, mis motiveeris mind kunagi lõpetama: „Mis on kõige hirmsam asi, mis sinuga juhtuda võib, kui sa seda teed?“

## **Tugiisik Jana**

Sündisin Tallinnas mitte just tavalises perekonnas. Mu isa oli inimene, kes kannatas alkoholisõltuvuse käes ja mu emal olid väga keerulised suhted oma vanematega. Umbes aastasena sattusingi ma elama oma vanavanemate juurde ja elas inimese kogu oma lapsepõlve koos nendega – vanaisa ja vanaemaga. Mu vanaema oli väga karm ja range naine ning ei lasknud mul oma emaga kohtuda, kuigi mul oli väga suur soov temaga koos olla. Ilmselt elas ta sisemiselt raskelt üle ebaõnnestunud suhteid tütre ja tema saatust ning tahtis kogu hingest vähemalt minust inimest teha.

Kuid liigne kontroll ja pidevalt tugevnev surve juhtisid mind teises suunas. 14-aastaselt hakkasin tarvitama kõigepealt alkoholi ja seejärel narkootikume. Mind visati kodust välja, misjärel elasin mõnda aega ema juures, aga siis läksin ka tema juurest ära. Suhted kasuisaga ei laabunud, ema aga pidasin juba võõraks inimeseks.

Minu tarvitamislugu on pikk ja piinarikas. Elasin erinevates urgastes, raha teenisin peamiselt ebaausal teel ja ainult selleks, et tarvitada. Lõpuks sattusin vanglasse, ühtekokku olen ära istunud viis aastat. Vanglas olemine andis mulle võimaluse tarvitamise põrgust väljuda ja mõistusele tulla, sooja saada ja kõhu täis süüa. Oli hetki, kui ma ei tahtnudki välja saada, kuna mul polnud lihtsalt kusagile minna ja puudus igasugune lootus.

Pärast 18 aastat tarvitamist hakkasin ära väsimä. See oli emotsionaalne väsimus sellest eluviisist, väljapääsmatuse tunne ja täielik meeleheide. Selline tunne, nagu poleks sinu sees alles enam midagi muud peale valu ja enesehaletsuse. Just sellises seisundis kuulsin tavaliselt rehabilitatsiooni kohta ja ta kutsus mindki sinna. Kahtlesin veel paar kuud, aga siis pakkisin asjad kokku ja sõitsin kohale.

Läbisin terve ravi ja rehabilitatsiooni. See oli raske ja mitmel korral tahtsin sealt ära minna. Üks asi aga peatas mind: mul polnud kellegi juurde ega kusagile tagasi minna. Minu poega kasvasid mehe vanemad, mu mees ise istus vanglas. Narkootikumid olid võtnud minult kõik ning jäin vaatamata sisemisele vastuseisule kohale ja tegin rehabilitatsiooni lõpuni.

Tagasi Tallinnasse jõudes pidin alustama kõike nullist, praktiliselt oskamata ilma narkootikumideta elada. Sattusin anonüümsete narkomaanide programmi. Selles programmis tervenen ma juba peaaegu üheksa aastat. Ja tänaseks pole ma juba üle üheksa ja poole aasta tarvitanud psühhoaktiivseid aineid ega muutnud nende abil oma teadvust.

Ka mu abikaasa läbis rehabilitatsiooni, misjärel taastasime oma pere. Tõime tagasi vanema poja ja neli aastat tagasi sündis meil väga kaua oodatud teine poeg. Hakkasin oma võlgu maksma ja peagi kutsuti mind tööle organisatsiooni, mis tegeleb kahjude vähendamisega.

Nüüdseks olen juba kaheksa aastat töötanud narkootikume tarvitavate inimeste ja nende sugulastega ning üks programmist, milles töötan, on SÜTIK. Kui oleksin siis, kui mina narkootikume tarvitsin, sattunud sellisesse programmi, oleksin alustanud rehabilitatsiooniga juba palju varem. Niivõrd tähtis on omada teavet, mis võib aidata ja päästa, aga ka inimest, kes on valmis sind toetama ja suunama. Sõltlastele ju ei öelda, et neisse usutakse ja et neil tuleb kõik välja. Kuid just inimesed, eriti tugiisikud ja kogemusnõustajad, aitavad seda usku taastada.

Oma klientidele ütlen alati: „Sa ei ole enam üks, mina olen sinuga. Sa saad hakkama, sest isegi mina suutsin sellest kuristikust, kus olin, välja pääseda. Võta vastu meie abi, astu vähemalt üks samm ja oledki võitja...”

Minu mõtlemine muutus ainult tänu kogenud spetsialistidele ja nende usule minusse. Ma polnud kunagi varem mõelnud, et suudan elada ilma narkootikumideta. Mäletan iga päev seda, kust ma tuln ja kui oluline on minu jaoks minna tervenemisprogrammiga edasi, hoolimata kõigist raskustest, millega ma puhas olles kokku puutun.

## **Tugiisik Natalia**

Kasvasin peres, kus tarvitati palju alkoholi, mille tõttu ei jagunud mulle kui lapsele vanemate tähelepanu ja hoolt. Kogesin nooruses palju traumasid, mis viis mind ühel hetkel ka narkootikumide juurde. Mäletan väga hästi oma esimest tarvitamist, mul oleks nagu silmad lahti läinud, kõik muutus äkki nii eredaks ja ilusaks, minus ei olnud enam tigidust, kõik oli järsku rahulik ja hea. Just siis saigi alguse minu „armastus“ narkootikumide vastu, nende abiga hakkasingi traumadega omamoodi toime tulema.

Väga kiiresti, sõna otseses mõttes aastaga, muutusin oma „armastuse“ orjaks ja tegin kõik, mida ta vaid soovida oskas. Lühidalt öeldes ei rikkunud ma elu ära ainult endal, vaid ka oma



lähedastel. Kui mu emal sai minu päästmisest kõrini, sõitis ta teise riiki ja jättis mulle korteri, mille ma edukalt „hakkama panin“, samuti „panin hakkama“ ka vanaema päranduse.

Loomulikult ei läinud minust mööda ka kuritegevus, varastasin poodidest, tegelesin kelmusega. Minu teine tingimisi karistusaeg sai esmaseks tõukeks tervenemisel, n-ö lähtepunktiks. Karistuses oli klausel, mis kohustas mul rehabilitatsioon läbida. Kõige tähtsam oli aga see, et mu lapsed võeti ära.

Sellest algas minu tee tervenemiseni. Pärast rehabilitatsiooni läksin tagasi linna, kus pidin alustama oma elu nullist. Mõnda aega pidasin vastu tänu eufooriale, et olen kaine ja vaba narkosõltuvuse ahelatest. Ma ei teadnud, mida tähendab elu kainena, oma elu eest vastutamine ning probleemide lahendamine, seda kõike ilma narkootikumide juurde tagasi jõudmiseta. Kartsin kõike, isegi lihtsalt ennast arsti vastuvõtule kirja panna, rääkimata mingite sotsiaalsete probleemide lahendamisest.

Sellises depressiivses seisundis sattusin programmi SÜTIK. Just seal sain toetust, mida nii väga vajasin. Just seal leidsin usu endasse ja oma tervenemise teekonda, samuti leidsin eesmärgid eluks ja õppisin tundma oma soove. Hakkasin aktiivselt tervenema, külastasin eneseabirühmi, käisin psühhoteraapiarühmades ning kirjutasin kõik programmis ette võetud sammud vihikusse üles.

Nüüdseks olen muutnud oma suhtlusringkonda, mulle on tekkinud sõbrad ja minu väärtushinnangud on muutunud. Teadvustan endale, et tahan aidata ja ühiskonnale kasu tuua. Mina inimesena olen suurema osa oma elust tekitanud ainult valu ja probleeme, ma lihtsalt pean hakkama kasu tooma.

Võlgnen tohutult tänu kõigi muutuste eest oma elus programmile SÜTIK, mis tõstis mind jalgadele ega lasknud käega lüüa. Ühel päeval kui selgus, et SÜTIK vajab uusi töötajaid, tehti mulle ettepanek saata ka enda CV. Ja *voilà* – endine narkomaan, kes on pikka aega oma elu hävitanud, väärtustab lõpuks iseennast ja saab tugiisiku ametikoha!

Kuigi mul ei ole veel erialast haridust, on mul rohkematki: minu kogemus, minu teadmised sellest, kuidas töötab sõltlase psüühika. Mul on arusaam, kuidas see kohutav haigus seestpoolt toimib. Mul on arusaam, et narkootikume tarvitav inimene on ka inimene ja ta vajab toetust või lihtsalt head sõna.

## Tänuõnad

Täname südamest nii neid tugiisikuid, kes on varasemate aastate jooksul töötanud programmi SÜTIK tugiisikuna, kui ka neid, kes praegu tugiisikutena töötavad. Samuti täname SÜTIKu teenuse juhte. Teie panus on hindamatu väärtusega.

Programmi SÜTIK viivad ellu:

MTÜ Convictus Eesti;

MTÜ Eesti psühhotroopsete ainete tarvitajate ühing – LUNEST;

SA Viljandi Haigla.

# Kasutatud kirjandus

- [1] Public Defender Association. (16. august 2022. a). *Areas of Work: LEAD*. Allikas: Public Defender Association: <http://www.defender.org/projects/lead>
- [2] EMCDDA. (2018). *European Drug Report 2018: Trends and Developments*. Luksemburg: Publications Office of the European Union.
- [3] Verte, V. (2017). Eesti fentanüülituru tõusud ja langused. *Prokuratuuri aastaraamat*. Allikas: <https://aastaraamat.prokuratuur.ee/prokuratuuri-aastaraamat-2017/eesti-fentanuulituru-tousud-ja-langused>
- [4] Euroopa Narkootikumide ja Narkomaania Seirekeskus. (2021). *Euroopa uimastiprobleemide aruanne 2021: suundumused ja arengud*. Luksemburg: Euroopa Liidu Väljaannete Talitus.
- [5] Abel Olo, K., Kurbatova, A., Riikoja, A., Barndök, T. (2021). Kanepi ja stimulantide tarvitamine Tallinna ja Pärnu 2020. aasta reoveeuuringu tulemuste näitel. *Hambaarst*, 4, 22–25.
- [6] Kütt, V., & Vaher, M. (2022). *Programmi SÜTIK klientide rahulolu-uuring*. Tallinn: Tervise Arengu Instituut.
- [7] Abel-Ollo, K., Riikoja, A., Barndök, T., & Kurbatova, A. (2022). *Tartu ja Narva linna reovee 2021. aasta uuring uimastite jääkide suhtes*. Tallinn: Tervise Arengu Instituut.
- [8] Aalbok, A., & Eelmaa, S. (5. juuli 2021. a). Nähtamatud barjäärid: uimastisõltuvus ja -probleemid praktikas. *Sotsiaaltöö*, (4), lk 88–95.
- [9] Vorbojov, S., Salekešin, M., & Vals, K. (2019). *Eesti täiskasvanud rahvastiku uimastite tarvitamise uuring*. Tallinn: Tervise Arengu Instituut.
- [10] Harro, J. (2006). Sõltuvuse neurobioloogia. *Eesti Arst*, (10), 697–703. doi:10.15157/ea.v0i0.9955
- [11] Brown, D. (2010). The Limited Benefit of Prison in Controlling Crime. *Current Issues in Criminal Justice*, 22(1), 137–148.
- [12] Raag, M., Vorbojov, S., & Uusküla, A. (2019). Prevalence of injecting drug use in Estonia 2010–2015: a capture-recapture study. *Harm Reduction Journal*, 16(19). doi:10.1186/s12954-019-0289-3
- [13] Oja, M., Kurbatova, A., & Abel-Ollo, K. (2021). *Key Lessons from Estonia*. SO-PREP.

