



Tervise
Arengu
Instituut



Programmi Valik klientide rahulolu uuring

Kokkuvõte

Programmi Valik klientide rahulolu uuring

Kokkuvõte

Marin Vaher

Tallinn 2025

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

Tervise Arengu Instituut: Marin Vaher

Suur tänu MTÜ Peaasjad Nõustamine programmi Valik juht Kadri Pahlale ja kõigile nõustajatele, eriti Pille Kütile ja Linda-May Larinile programmi elluviimise eest, ja palju tänu ka Aili Maarile programmi kohandamise ja nõustajate superviseerimise eest.

Rahulolu-uuringu õnnestumisele aitasid kaasa Katri Abel-Ollo, Julia Hristojeva, Meelike Tammemägi, Jaanika Liinar (Tervise Arengu Instituut), Kadri Pahl, Pille Kütt ja Linda-May Larin (MTÜ Peaasjad Nõustamine).

Retsensent: Mikk Oja (Tervise Arengu Instituut)

Keeletoimetus: Meelike Tammemägi (Tervise Arengu Instituut)

Esikaane foto: Canva

Väljaande kasutamisel viidata allikale.

Soovitatav viide väljaandele: Vaher M, 2025. Programmi Valik klientide rahulolu uuring. Tallinn: Tervise Arengu Instituut.

ISBN 978-9949-666-69-0 (pdf)

Sisukord

Sissejuhatus.....	4
1 Programmi Valik lühikirjeldus.....	5
1.1 Ülevaade programmi Valik klientidest	5
2 Metoodika.....	8
2.1 Küsimustik.....	8
2.2 Valim.....	8
3 Tulemused.....	10
3.1 Rahulolu teenusega	10
4 Arutelu ja kokkuvõte	13
Kasutatud kirjandus.....	15
Lisa 1 Programmi Valik rahulolu uuringu küsimustik.....	16

Sissejuhatus

Tervise Arengu Instituudi (TAI) uimastite ja sõltuvuste osakond koostöös MTÜ Peaasjad Nõustamisega viis 2023. ja 2024. aastal ellu programmi Valik klientide rahulolu uuringu.

Programm Valik alustas Eestis tööd 2018. aasta aprillis ja seda viib ellu MTÜ Peaasjad Nõustamine. Vahemikus 2018–2024 on nõustamisel käinud kokku 634 inimest. Kokkuvõte annab lühiülevaate programmi Valik tegevusest ja rahulolu uuringu tulemustest.

Kanep on Eestis kõige enam tarvitata ebaseaduslik uimasti (1). Valik on nõustamisprogramm kanepitooteid tarvitavatele inimestele, kes tunnevad, et see mõjutab nende igapäevaelu, olgu selleks keeruliseks muutunud suhted lähedastega, keskendumisvõime vähenemine, raskused uinumisel või kanepi ostuks kuluva rahasumma pidev suurenemine. Programmi eesmärk on inimesi motiveerida ja toetada, et aidata algetada ja planeerida kanepi tarvitamise vähendamist või sellest loobumist. Nõustamisprogramm ei ole suunatud raske sõltuvushäirega inimesele, kes vajab statsionaarset ravi. Programmis osalemine on kliendile tasuta.

Rahulolu uuringu eesmärk oli koguda klientide tagasisidet ja rahulolu programmi Valik üldise toimimise ja nõustajate töö kohta ning saada sisendit klientide paremaks abistamiseks edaspidi. Vastajate arvamused ja tagasiside aitavad programmi rahastajal ja elluviijal võtta arvesse klientide soove programmi arendamisel.

1 Programmi Valik lühikirjeldus

Programm Valik on lühiajaline, tõendus põhine ja struktureeritud lühisekkumine kanepit või selle analooge tarvitavatele inimestele. Eesmärk on kliendi motiveerimine ja toetamine mittevastanduval viisil, et aidata tal algetada ja planeerida käitumuslikku muutust kanepi tarvitamise vähendamiseks või lõpetamiseks. Programm põhineb Austraalia sekkumisel „Marijuana, Brief Intervention. An SBIRT Approach 2017“, mille autor on Jan Copeland (2). Ennetuse teadusnõukogu hindas programmi Valik kasutusvalmiduse Eestis heaks ja andis soovitus edasisteks uuringuteks (3).

Nõustamist tehakse programmis Valik nii eesti kui ka vene keeles. Esimene kohtumine toimub veebi teel, silmast silma on nõustajaga võimalik kohtuda alates teisest nõustamiskorrast Peaasjad Nõustamine MTÜ ruumides Tallinnas. Seda võimalust kasutatakse aga harva. Levinud on veebinõustamised, mis on kättesaadavad kogu Eestis. Programmi kohta leiab infot nii www.narko.ee kui ka www.peaasi.ee veebilehelt. Vastuvõtule registreerumiseks tuleb täita ankeet peaasi.ee veebilehel.

Kohtumised nõustajaga sisaldavad kuni kuute tasuta nõustamiskorda, millest esimene kestab 90 minutit, järgnevad 45–60 minutit. Kohtumiste arv lepatakse kliendiga kokku koostöö käigus. Osale klientidele piisab eesmärgi saavutamiseks nt ühest või kahest kohtumisest, kuid soovi korral võimaldatakse kõigile kuni kuus tasuta kohtumist. Kohtumiste sagedus määratakse kliendiga koostöös, kuid soovitatav on kohtuda kord nädalas. Kohtumistel on oma kindel struktuur, mis on piisavalt paindlik, et lähtuda kliendi valmisolekust ja vajadusest muudatust algetada. Nõustamise käigus kasutatakse motiveeriva intervjuueerimise ja kognitiiv-käitumusliku teraapia elemente.

Programm sobib rakendamiseks riskirühma kuuluvale inimesele kerge kuni mõõduka kanepi tarvitamise häire korral. Vastuvõtule võivad pöörduda inimesed alates 17. eluaastast, kuid programm on suunatud eelkõige täisealisele sihtgrupile. Programm ei võimalda kaasata suuremat tugivõrgustikku, mis seab piirangud alaealistele vajaliku abi andmisele. Kui nõustamisele tuleb abivajav või hädaohus olev laps, järgivad nõustajad seadusest tulenevaid kohustusi.

Teenusele registreerudes või esimese kohtumise jooksul täidab klient CUDIT-R testi (4), mis aitab mõõta tema tarvitamise potentsiaalset ohtu tervisele. Sama test palutakse kliendil täita uuesti pool aastat peale viimast nõustamist, et mõõta programmi mõju.

1.1 Ülevaade programmi Valik klientidest

Aastatel 2018–2024 on programmis osalenud kokku 634 inimest, kellest 492 on mehed, 142 naised. Kõigil aastatel on mehi osalenud programmis rohkem. Meeste osakaal moodustab pisut üle kolmveerandi ehk 78%. Nõustamiskeelena eesti keelt eelistanud klientide arv moodustab keskmiselt 65% (tabel 1).

Tabel 1. Klientide jaotuvus aastate, soo ja nõustamisel eelistatud keele järgi

	2018 (al aprill)	2019	2020	2021	2022	2023	2024	Kokku	%
Sugu									
Mehed	33	58	79	85	78	81	78	492	78
Naised	6	11	23	28	23	23	28	142	22
Keel									
Eesti keel	28	50	66	77	60	60	73	414	65
Vene keel	11	19	36	36	41	44	33	220	35
Kokku	39	69	102	113	101	104	106	634	100

Klientide vanuselist jaotuvust illustreerib tabel 2, milles on toodud klientide vanusevahemikud aastatel 2021–2024. Üle poole klientidest on alla 26-aastased ja 32% klientidest on vanusevahemikus 27–36 aastat. Vaid 9% programmi Valik klientidest on vanemad kui 37 aastat.

Tabel 2. Klientide jaotuvus aastatel 2021–2024 aastal vanusevahemike järgi*

Vanusevahemik	2021	2022	2023	2024	Kokku
17. a	8	3	12	14	37 (8,7%)
18–26. a	54	54	51	51	210 (50%)
27–36. a	38	37	30	31	136 (32%)
37–44. a	7	6	9	7	29 (7%)
45–...	5	0	2	3	10 (2%)
Ei soovi avaldada	1	1	0	0	2 (alla 1%)
Klientide arv kokku	113	101	104	106	424

* aastatel 2018–2020 kogutud andmed ei ole täielikud, seetõttu ei ole neid tabelis kajastatud.

Tabelist 3 on näha, kui paljud kliendid jätkavad nõustamisel käimist ka pärast esimest nõustamisseanssi. Pärast esimest kohtumist väheneb osalejate arv igas astmes umbes neljandiku võrra ja kõigil kuuel kohtumisel osaleb umbes viiendik alustanud klientidest. Osalejate arv väheneb igas nõustamise astmes kahel põhjusel: 1) mõned kliendid, kes broneerivad aja ka järgmistele nõustamistele, jätavad sinna kohale tulemata (tabel 4); 2) nõustaja ja klient koostöös leiavad, et edusammude tegemiseks pole rohkem kohtumisi vaja või ei ole programmi Valik raames võimalik inimest aidata. Seega on teatav osalejate vähenemine iga järgmise nõustamise korra puhul ootuspärane.

2024. aasta andmetest on näha, et võrreldes keskmistega, on osalemiste arv järgnevatel kohtumistel suurenenud. Näiteks teisel kohtumisel on 2024. a osalenud 87% klientidest ja kuuel kohtumisel on osalenud ligi veerand. Kui klient on juba korra programmis osalenud, kuid soovib teha seda uuesti, saab ta programmi naasta poole aasta möödudes viimasest kohtumisest. Selliseid kliente on olnud aastate jooksul 42 ja nad on läbinud kokku 119 korduvnõustamist juba varasemalt läbituile lisaks.

Tabel 3. Klientide jaotuvus esimese kuni kuuenda nõustamiskorra vaates

	2018 (al aprill)	2019	2020	2021	2022	2023	2024	Kokku
Esimene nõustamine	39	69	102	113	101	104	106	634
Teine nõustamine	27 (69%)	43 (62%)	76 (75%)	93 (82%)	71 (70%)	77 (74%)	92 (87%)	479 (76%)
Kolmas nõustamine	24 (62%)	29 (42%)	55 (54%)	83 (73%)	48 (48%)	54 (52%)	68 (64%)	361 (57%)
Neljas nõustamine	20 (51%)	22 (32%)	39 (38%)	57 (50%)	36 (36%)	36 (35%)	52 (49%)	262 (41%)
Viies nõustamine	16 (41%)	19 (28%)	32 (31%)	38 (34%)	24 (24%)	22 (21%)	33 (31%)	184 (29%)
Kuues nõustamine	12 (31%)	18 (26%)	22 (22%)	21 (19%)	18 (18%)	16 (15%)	25 (24%)	132 (21%)
Korduvalt programmis*			10	22	33	27	27	119

*- nõustamiskorrad inimestele, kes on juba varasemalt programmi läbinud ja on poole aasta möödudes viimasest nõustamisest programmi taas naasnud.

Programmi elluviimise algusest on nõustajad kogenud, et paljud kliendid küll registreerivad end vastuvõtule, kuid ei jõua teadmata põhjusel kohale ega tühista oma vastuvõtuaega. Kogutud andmed näitavad, et keskmiselt 51 korral (12%) aastas jätab klient broneeritud nõustamisele tulemata ja aja tühistamata. Sealjuures kõigist ära jäänud nõustamistest moodustavad esmased nõustamised keskmiselt 75%. See protsent varieerub aastate lõikes ja näha on, et aastatel 2022–2024 ulatub see 84–90% (Tabel 4).

Tabel 4. Statistika broneeritud, kuid kohale tulemata jäänud nõustamiste kohta aastatel 2020–2024.

	2020	2021	2022	2023	2024
Broneeringute arv kokku esmastele ja korduvatele nõustamistele	387	486	381	377	455
sh toimunud esmaste ja korduvate nõustamiste arv, % kõigist broneeringutest	336 (87%)	427 (88%)	331 (87%)	336 (89%)	403 (89%)
Ära jäänud nõustamised (esmased ja korduvad kokku), % kõigist broneeringutest	51 (13%)	59 (12%)	50 (13%)	41 (11%)	52 (11%)
sh esmased ära jäänud kohtumised, % kõigist ära jäänud nõustamistest	32 (63%)	34 (58%)	42 (84%)	37 (90%)	44 (85%)

2 Metoodika

Programmi Valik rahulolu uuring tehti LimeSurvey veebiplatvormil, mille haldajaks on TAI. Vastuseid koguti alates 1. juunist 2024 kuni 31. detsembrini. Ülevaade käsitleb sel ajaperioodil kogutud tulemusi.

Saadud andmete töötlemiseks ja analüüsimiseks kasutati MS Exceli tarkvara. Tulemused esitati kirjeldava statistikana: välja toodi vastajate demograafiline jaotus soo, suhtluskeelee ja vanusevahemike järgi ning loodi joonis klientide rahulolu näitamiseks. Andmeid kasutati analüüsis ainult agregeeritud kujul.

2.1 Küsimustik

Programmi Valik kliendi rahulolu uuringu küsimustik loodi 2023. aastal. Küsimustik sisaldas kokku 15 väidet ja küsimust (Lisa 1), millele vastamine oli täielikult vabatahtlik ja loobuda võis vastamise igas etapis. Vastata sai eesti ja vene keeles. Vastused on anonüümsed ja neid ei saa klientidega seostada, mistõttu on võimalik, et üks klient osales küsimustiku täitmisel mitu korda. Uuringus osalemise eest ei pakutud vastajatele stiimulit, mis oleks neid motiveerinud mitu korda osalema.

Rahulolu uuringu veebilinki edastas klientidele MTÜ Peaasjad Nõustamine programmi Valik juht või said nad lingi koos palvega täita CUDIT-R test teist korda, kui viimasest nõustamiskorrast oli möödunud pool aastat. CUDIT-R test saadetakse kõigile klientidele teist korda automaatselt, tänu teenuse osutaja loodud tehnilisele lahendusele. Selleks, et kliente vähem koormata, otsustati programmi mõju mõõtev CUDIT-R test ja rahulolu uuring saata korraga.

Veebilink rahulolu uuringule saadeti välja 185 kliendile. Veebiankeetide täitmist alustati 44 korral, aga lõpuni vastas 29 inimest (16%). Kliente võis heidutada mure privaatsuse pärast, isikliku huvi puudumine või usaldusprobleemid seoses andmete eesmärgi ja kasutamisega. Arvesse tuleb võtta sedagi, et inimesed on üldiselt erisuguste küsitluste ja muude infopäringutega ülekoormatud ning ankeedi täitmine ei ole igapäevaelu prioriteet.

Rahulolu uuring sisaldas sotsiaaldemograafiliste küsimuste plokki, 5-pallise skaalaga Likert-tüüpi väiteid ja kolme avatud küsimust, kuhu said kliendid vaba tekstina ise midagi lisada. Sotsiaaldemograafiliste küsimuste seas küsiti vanusevahemikku, sugu ja elukohta maakonna täpsusega. Uuringule vastamine võttis aega 5–10 minutit.

2.2 Valim

Uuringus said osaleda kliendid, kes olid Valik programmis osalenud 2023. aasta jaanuarist kuni 2024. aasta juunini, läbinud vähemalt ühe nõustamisseansi ning edastanud programmi registreerumisel oma korrektse e-posti aadressi.

Lõplikuks valimiks kujunes 29 klienti. Küsimustele vastamine oli vabatahtlik. Vastanute hulgas oli 21 meest (72%) ja 8 naist (28%), st proportsionaalne sooline jaotus sarnaneb programmi Valik klientidele läbivalt (78% on mehed). 29 vastanust 25 (86%) on nooremad kui 36 aastat, seega esindab vastanute vanusegrupp keskmist programmi klienti, kellest ca 90% on samuti alla 36-aastased.

Rahulolu küsitlusele vastati 17 korda eesti keeles ja 12 korda vene keeles. Nõustamiskeelena eelistab 65% programmi klientidest eesti keelt vene keelele, uuringus osalejatest 17 (59%) vastasid küsimustikule eesti keeles. 21 vastanut märkis elukohaks Harju maakond, kaks vastajat oli nii Ida-Viru kui ka Rapla maakonnast ning üks Viljandi ja Tartu maakonnast. Programmis osalejatelt nende elukohta ei küsita.

Tabel 5. Rahulolu uuringus osalenute ja programmi Valik keskmise kliendi demograafiliste andmete võrdlus.

	Rahulolu uuringus osalenu (n=29) %	Valik keskmine klient (n=634)%
Mees	72	78
Naine	28	22
Kuni 36. a	86	90
Eesti keel	59	65
Vene keel	41	35

3 Tulemused

3.1 Rahulolu teenusega

Rahulolu uuringus küsiti klientidelt nii üldise rahulolu kohta kui ka detailsemat tagasisidet programmi eri aspektide kohta, nt inimese enda hinnang kanepi tarvitamise vähendamise kohta programmi mõjul, aga ka registreerumise lihtsuse, nõustamise privaatsuse jm kohta.

Uuringu küsimusele „Kuidas jäid rahule Valik programmis osalemisega üldiselt? (1-ei jäänud üldse rahule; 5-jäin väga rahule),“ hindas 10 vastanut üldist rahulolu hindegaga 4 ja 19 vastanut hindegaga 5 (n=29). **Seega on programmiga rahulolu hinnatud viie palli süsteemis keskmiselt hindegaga 4,7.** Vastajale oli jäetud võimalus oma hinnangut vabas vormis põhjendada. Seda võimalust kasutati kokku viiel korral. Kahel korral toodi välja, et tuntakse end programmi Valik nõustajaga mugavamalt kui oma psühholoogiga.

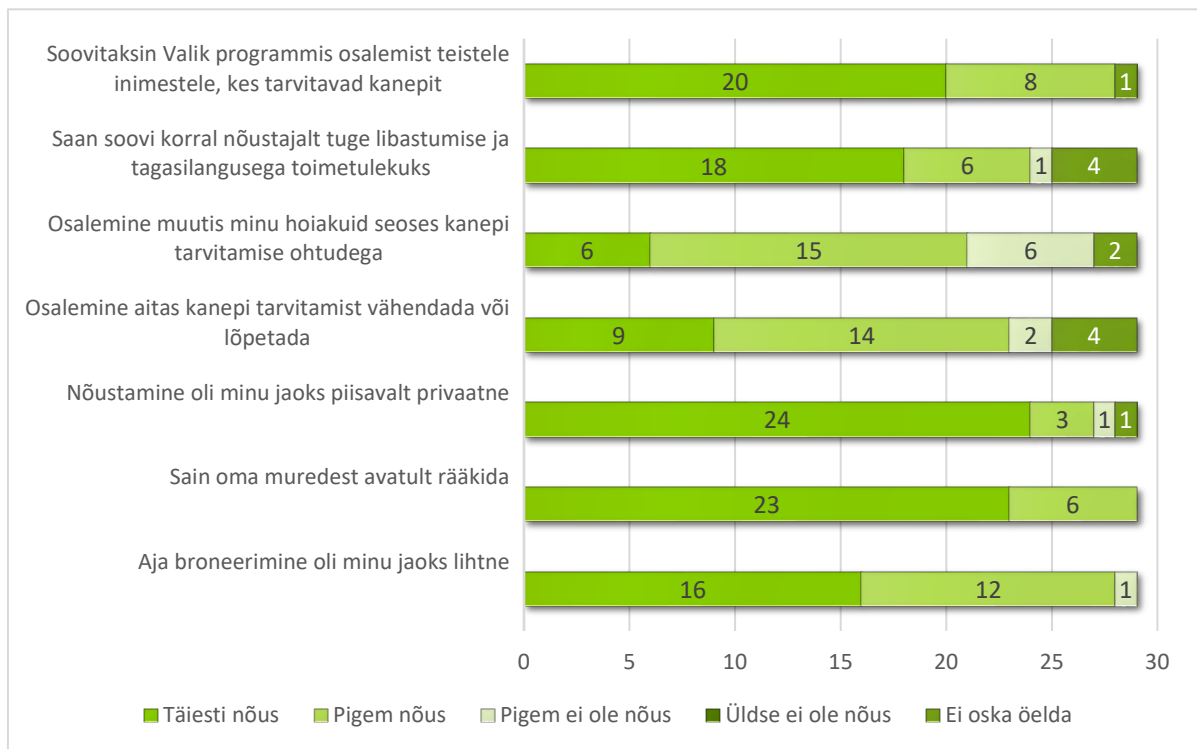
„Antud nõustajaga rääkimine oli hulganisti parem kui oma psühholoogigagi. Esitas väga häid küsimusi ja suunas hästi.“

„Psühholoog on väga meeldiv naine, kes tekitab sinus mõnusa tunde ja aitab sul end avada!!“

„Avatud mõtlemisega, hinnangutevaba keskkond. Palju kasulikku teavet ja nõuandeid. /.../ on selles valdkonnas suurepärase spetsialist.“

„Väga vajalik programm ja väga kiire aeg nõustamisse.“

Seitsmest väitest koosnenud ploki abil paluti klientidel anda täpsem hinnang programmi tegevusele ja selle mõjule kanepi tarvitamise vähendamisel. Väited on loetletud joonisel 1. Kõigi väidete puhul sai klient valida viie vastusevariandi vahel, milleks olid „täiesti nõus“, „pigem nõus“, „pigem ei ole nõus“, „üldse ei ole nõus“ ja „ei oska öelda“. 29 vastanust 23 on valinud väitele „sain oma muredest avatult rääkida“ vastuseks „täiesti nõus“ ja kuus „pigem nõus“. Programmi eesmärk on alatatada muudatus kliendi kanepi tarvitamise harjumustes ja selle eesmärgi poole liikumist hindavad eelkõige väited „**osalemine aitas kanepi tarvitamist vähendada või lõpetada**“, millele „**täiesti nõus**“ (n=9) ja „**pigem nõus**“ (n=14) vastuse andis kokku **79% vastanuist** ja „osalemine muutis minu hoiakuid seoses kanepi tarvitamise ohtudega“ vastas „täiesti nõus“ 21% (n=6) ja „pigem nõus“ 52% (n=15). Selle väite puhul oli ka vastuse „pigem ei ole nõus“ vastanute arv kõige suurem (21%; n=6). Tuge libastumise ja tagasilangusega toimetulekuks saavad programmi nõustajatelt 83% vastajatest (n=24). **29 vastanust 28 ehk 97% soovitaks Valik programmis osalemist ka teistele inimestele, kes tarvitavad kanepit.** Vastusevarianti „üldse ei ole nõus“ ei ole valitud ühegi väite puhul kordagi.



Joonis 1. Klientide hinnangud programmi Valik tegevusele ja mõjule kanepi tarvitamisel (n=29).

Klientidelt küsiti ka selle kohta, millises vormis nad on nõustamist saanud. Vastusevariantideks olid nõustamine veebis ja kohapeal. Kõik 29 vastanut olid nõustamist saanud veebis. Küsimusele „Kas sulle meeldib rohkem: a) nõustamine veebis, b) nõustamine kohapeal või c) pole eelistust“, eelistas 29 vastanust 12 nõustamist veebis, 7 kohapeal ja 10 puudus eelistus.

Rahulolu uuringu lõpus oli **kolm avatud küsimust**, millele kliendid said vabas vormis vastata.

Küsimusele „**Millest oli Sul kõige rohkem abi Valik programmis osalemisel?**“ vastas 29 inimesest 15. Toodi välja nõustajate professionaalsust, mõistvat ja hinnangutevaba suhtumist. Näiteks:

„Et oli kuhu poole pöörduda ja peegeldusest mida sain nõustajalt.“

„Abi kirjanduse soovitusel, päeviku pidamisel, rääkimine ja plaani tegemine, et reaalsuseks muuta oma soovid.“

„Professionaalne psühholoog.“

„Sellest kuidas nõustaja mind küsimustega rääkima pani. Kogu nõustamise programm teeb kanepi mahajätmise ürituse reaalsemaks ja tõsisemaks.“

„Programmis oli tähtis see, et psühholoog arutles avatult minuga kõiki muret tekitavaid teemasid. See aitas mind mitte piirata ennast tunnete väljendamisest ning mõtetes, mida ma väljendasin.“

„Neutraalsest toest, kellega oma muresid jagada ning kellelt tuge saada. Teadsin, et sõprade ega lähedaste käest ma ei saa adekvaatset tagasisidet, sest nad ei hooa kogu situatsiooni tõsidust või selle erinevaid tahke.“

„Sain tunda, et mind päriselt mõistetakse.“

„KKT tehnikate kasutamine seansside ajal annab mitmeid kasulikke vaatenurki oma mõtlemisele ja käitumisele. Iga seanss oli omal moel ainulaadne, jagades uut kasulikku teavet ja nõuandeid ning uusi seisukohti sõltuvuse osas.“

„See on üldiselt kasulik programm. Sõltlase jaoks on see toetus väga oluline. On väga oluline näha, et hukkamõist ei ole kõikjal, on koht, kus sind kuulatakse ja mõistetakse.“

Teisele avatud küsimusele **„Mida soovivad Valik programmi elluviimisel muuta?“** vastas samuti 29 inimesest 15. Neist 9 soovitasid jätkata samamoodi.

„Kõik toimib suurepäraselt.“

„Ei oskagi nii öelda. Ega see programm vist rohkem aidata ei saagi. Suurem töö on enda teha nagunii.“

„Mitte-kui-midagi.“

Siiski tuli klientidelt ka mõni soov ja ettepanek, mida nad programmilt veel vajaksid. Näiteks soovisid kaks klienti, et toimuksid kohtumised gruppides.

Soovitati ka positiivsete tulemuste märkimist päevikusse:

„Ma soovitaksin anda ülesande: sisestada päevikusse oma positiivsed tulemused programmis Valik.“

Viimast küsimust **„Mida soovid veel lisada Valik programmi kohta?“** kasutati peamiselt programmi tunnustamiseks:

„Olen programmiga Valik täiesti rahul.“

„Õilis ettevõtmine – kiidan kõiki programmi läbiviijaid.“

„Programmil on tõepoolest mõte, et lõpetada tarvitamine või see aitab ka õudusega tagasi vaadata ajale (mil ma tarvitasin), et mõista, et elu on ilma selleta ilus!“

„Väga väga vajalik. Samuti teavitust töö ohtudest ja kanepi sortidest ja puhtusest, sest liiguvad valearusaamad ja tegemist on ka ebatervisliku äriga.“

„Spetsialistidega suheldes ei jää narkari tunnet. Pigem jäi hea mulje seal inimestega suheldes.“

Esitati ka ettepanek enamate seansside võimaluseks:

„Sooviks rohkem seansse kliinilise psühholoogia. Mitte 6 aga kasvõi 10.“

4 Arutelu ja kokkuvõte

Programmi Valik teenuse pakkumisega alustati Eestis 2018. aasta aprillis. Programmi eesmärk on kliendi motiveerimine ja toetamine mittevastanduval viisil, et aidata tal alगतada ja planeerida käitumuslikku muutust kanepi või selle analoogide tarvitamise vähendamiseks või lõpetamiseks. Aastatel 2018–2024 rahastas programmi riigieelarvelistest vahenditest Tervise Arengu Instituut (TAI) ja viis ellu MTÜ Peaasjad Nõustamine.

Klientide arv ja seega ka esmaste nõustamiste arv aastate lõikes on jäänud üsna sarnaseks, ulatudes ca 100 kliendini aastas (tabel 1). Korduvnõustamiste arv oli kõige suurem 2021. ja 2024. aastal (vastavalt 292; 270). Võttes arvesse kanepi laialdast levikut, võiks klientide arv olla suurem, kuid see eeldaks ka vajaliku rahalise- ja inimressursi olemasolu ning ulatuslikumat teavitustööd. Aastate jooksul kogunenud nõustajate tunnetuslik kogemus näitab sedagi, et kanepit tarvitav inimene ise ei hinda end üldjuhul abivajajaks ega pöördu sageli vastuvõtule enne sõltuvushäire kahtlust.

2024. aastal tehtud programmi Valik rahulolu uuringu eesmärk oli selgitada välja klientide rahulolu teenusega, koguda tagasisidet teenuse kvaliteedi kohta ja saada infot, kuidas kliente edaspidi paremini abistada.

Uuringu valim koosnes 29 kliendist. Nii keskmine programmi Valik klient kui ka uuringus osaleja on ligi 90% osas alla 36-aastane ja 75% osas meesterahvas. Nõustamiskeelena eelistab 65% programmi klientidest eesti keelt vene keelele, peaaegu samas osakaalus (59%) täideti eesti keeles ka rahulolu uuringu ankeeti. Seega võib öelda, et keskmine uuringus osaleja esindab ligilähedaselt keskmist programmi Valik klienti. Rahulolu uuringus osalejate protsent jäi loodetust madalamaks (16%), mistõttu ei saa tulemusi laiendada kõigile programmi Valik klientidele. Samuti võib arvata, et rahulolu uuringule on rohkem motiveeritud vastama need kliendid, kes jäid kogemusega rahule ja tulemused võivad seetõttu olla kallutatud. Kanepi tarvitamine on delikaatne teema, millega võib kaasneda hirm seaduse rikkumise ees, seetõttu võib see pärssida ka soovi oma kogemusele tagasisidet anda, olgu see siis positiivne või negatiivne. Edaspidi tuleb läbi mõelda, kas ja kuidas on võimalik uuringus osalejate arvu suurendada. Näiteks võib abi olla korduvatest meeldetuletustest.

Rahulolu uuringus osalejate vastustest selgub, et **üldine hinnang programmile viie palli süsteemis on 4,7. 29 vastajast 28 soovitaks Valik programmis osalemist ka teistele inimestele, kes tarvitavad kanepit**, mis julgustab teenuse osutajat jätkama nõustamist sama heal tasemel. Muudatuse algatamise aluseks on usaldusliku suhte loomine nõustaja ja kliendi vahel. Väide „sain oma muredest avatult rääkida“ on 23 korral saanud vastuseks „täiesti nõus“ ja kuuel korral „pigem nõus“, mis tõestab nõustajate professionaalsust suhtuda klienti hinnangutevabalt ning aidata tal ennast diskreetsetel teemadel avada. Kliendid on rahul nii aja broneerimise lihtsuse kui ka nõustamisel piisava privaatsuse tagamisega. Programmi eesmärgi poole liikumist hindab kõige paremini väide „osalemine aitas kanepi tarvitamist vähendada või lõpetada“, millele „täiesti nõus“ ja „pigem nõus“ vastuse andis kokku 79% vastanuist (n=23) (joonis 1).

Kõik rahulolu uuringus osalenud kliendid osalesid nõustamisel veebi vahendusel, mis ei ole üllatav, sest alates koroonaviiruse levikust hakkasid nõustajad ja kliendid seda võimalust kasutama üha enam. Veebinõustamise suureks plussiks on programmi kättesaadavaks muutumine kogu Eestis.

Kui nõustaja saab vastuvõtte teha veebi vahendusel, on see vähem aja- ja ressursimahukas, võrreldes spetsiaalselt vastuvõturuumi kohale minemisega. Kogutud andmed näitavad, et keskmiselt 51 korral (12% kõigist broneeringutest) aastas jätab klient broneeritud nõustamisele tulemata ja aja tühistamata. Sealjuures moodustavad kõigist ära jäänud nõustamistest esmased nõustamised keskmiselt 75%. Küllaltki suure arvu broneeringute puhul, kus klient kohale ei jõua, on teatud risk. Selle vähendamiseks on

teenuse osutaja aja jooksul astunud samme meeldetuletussüsteemi arendamiseks. Nõustajate hinnangul on aastate jooksul suurenenud nii motiveeritud klientide hulk kui ka nende enda kogemus sihtrühmaga töötamisel, et kliendid püsiksid pikemalt teenusel. Selline tendents viitab nõustajate oskusele luua kliendiga esimesel kohtumisel piisavalt usalduslik suhe, et motiveerida klienti tagasi tulema. Siiski on programmi elluvijatele probleemiks sage kohale ilmumata jätmine eelkõige esimesele nõustamisele. Põhjusteks võivad olla nii inimlik unustamine, programmi tasuta kättesaadavus (mis ei tekita inimeses siduvat kohustust) kui ka lihtsalt kiire elutempo. Põhjuseid, miks kliendid jäävad eelkõige esimesele nõustamisele tulemata, ei ole Valik programmis eraldi uuritud ning seda võiks edaspidi teha.

Nõustamised veebi vahendusel tagavad kliendile nende enda hinnangul piisava privaatsuse, mis ebaseadusliku uimasti tarvitamise korral on oluline kliendi usalduse võitmiseks. Veebinõustamisel saab klient valida ise asukoha ega pea muretsema, et teised inimesed näevad tema sisenemist või väljumist nõustamisruumidest. Piisavat privaatsust nõustamisel kinnitas 27 vastanut (93%). Siiski mainis 7 klienti (24%), et eelistaksid vastuvõttu kohapeal. Seda soovi tuleb võimaluse korral edaspidi arvesse võtta ja pakkuda inimestele aktiivsemalt võimalust tulla kohapeale vähemalt teisest nõustamiskorrast. Võttes arvesse, et umbes igale kaheksandale broneeringule jätab klient kohale tulemata, on otsustatud inim- ja ajaressursi optimeerimise eesmärgil vähemalt esimene kohtumine teha alati veebi teel.

Lahtiste küsimuste väljadel väljendasid uuringus osalenud kliendid peamiselt positiivset tagasiside ja tunnustust programmile. Kliendid hindavad nõustajate mõistvat suhtumist ja oskust vältida häbimärgistamist. Tagasisidest peegeldub siiras tänulikkus nõustajate töö suhtes. Kokkuvõtteks võib öelda, et kliendid on programmi Valik teenusega rahul ja see teenib seatud eesmärgi.

Kasutatud kirjandus

- [1] Narkootikumide tarvitamise olukord Eestis 2023. Tallinn: Tervise Arengu Instituut. 2024
- [2] Copeland J., Marijuana, Brief Intervention. An SBIRT Approach. Hazelden Publishing; 2017.
- [3] Ennetustegevused Eestis. Programm Valik. Tervise Arengu Instituut. 2024.
[Ennetustegevused_tõendatuse_tase](#)
- [4] Adamson SJ, Kay-Lambkin FJ, Baker AL, Lewin TJ, Thornton L, Kelly BJ, and Sellman JD. (2010). An Improved Brief Measure of Cannabis Misuse: The Cannabis Use Disorders Identification Test – Revised (CUDIT-R). Drug and Alcohol Dependence 110:137-143.

Lisa 1 Programmi Valik rahulolu uuringu küsimustik

Sugu:
Mees
Naine
Mittebinaarne

Vanus:
Kuni 25
26–30
31–35
36–40
41–45
46–50
51–55
56–60
60–...

Elukoht (vali maakond):
Harju maakond
Hiiu maakond
Ida-Viru maakond
Jõgeva maakond
Järva maakond
Lääne maakond
Lääne-Viru maakond
Põlva maakond
Pärnu maakond
Rapla maakond
Saare maakond
Tartu maakond
Valga maakond
Viljandi maakond
Võru maakond

Kuidas jäid rahule Valik programmis osalemisega üldiselt? (1-ei jäänud üldse rahule; 5-jäin väga rahule)

1 2 3 4 5

Põhjenda soovi korral
Lahtine küsimus

Palun loe alljärgnevaid väiteid ja anna neile oma hinnang:

	Täiesti nõus	Pigem nõus	Pigem ei ole nõus	Üldse ei ole nõus	Ei oska öelda
Aja broneerimine oli minu jaoks lihtne					
Sain oma muredest avatult rääkida					
Nõustamine oli minu jaoks piisavalt privaatne					
Osalemine aitas kanepi tarvitamist vähendada või lõpetada					
Osalemine muutis minu hoiakuid seoses kanepi tarvitamise ohtudega					
Saan soovi korral nõustajalt tuge libastumise ja tagasilangusega toimetulekuks					
Soovitaksin Valik programmis osalemist teistele inimestele, kes tarvitavad kanepit					

Kas Sulle meeldib rohkem:

- Nõustamine veebis
- Nõustamine kohapeal
- Mõlemad sobivad

Millest oli Sul kõige rohkem abi Valik programmis osalemisel?

Lahtine küsimus

Mida soovivad Valik programmi elluviimisel muuta?

Lahtine küsimus

Mida soovid veel lisada Valik programmi kohta?

Lahtine küsimus

