



Noored ja alkohol - kuhu oleme jõudnud?

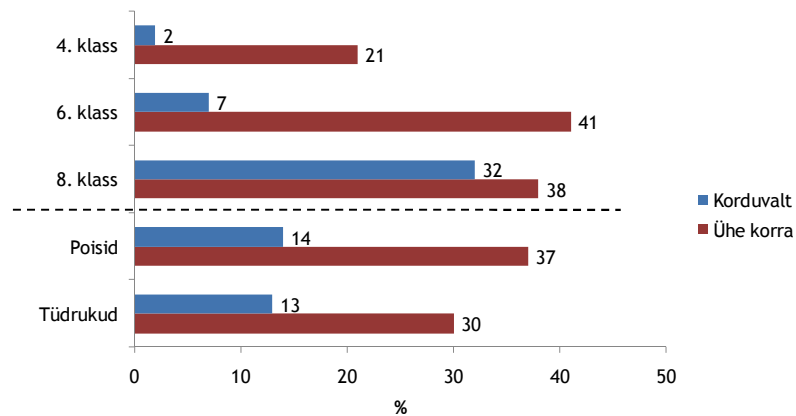
Alkoholikonverents “Tarbimisest tagajärgedeni”

Mariliis Tael

18. November 2014

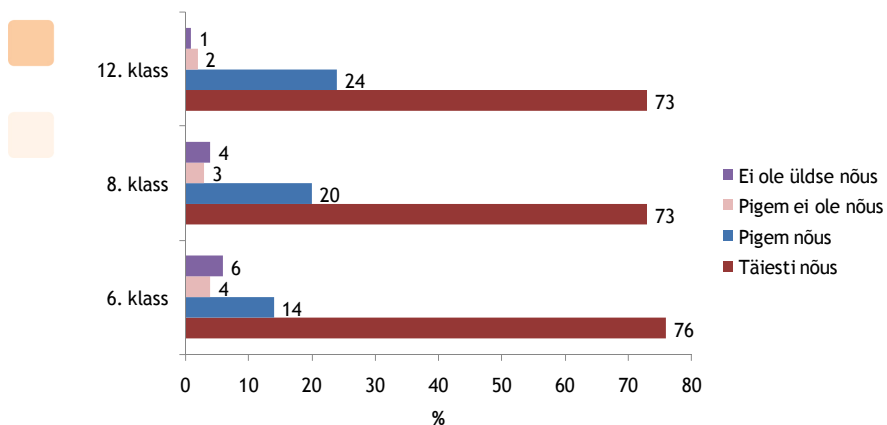


Iga neljas 10-aastane ja iga teine 12-aastane on alkoholi vähemalt korra elu jooksul tarvitanud



Allikas: Riskikäitumise teadlikkuse uuring 2014 (4., 6. ja 8. klass)

Noored teavad, et alkoholi tarvitades võib sattuda olukorda, mida kaine peaga kahetsetakse



Allikas: Riskikäitumise teadlikkuse uuring 2014 (6., 8. ja 12. klass)

3



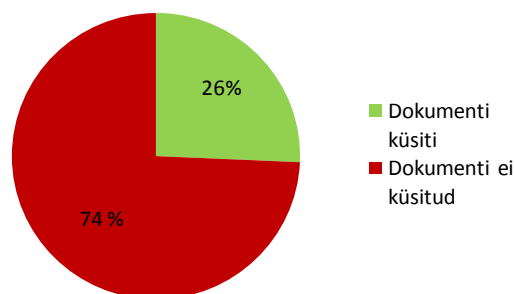
Alkoholi kättesaadavus noortele

Testostlemine

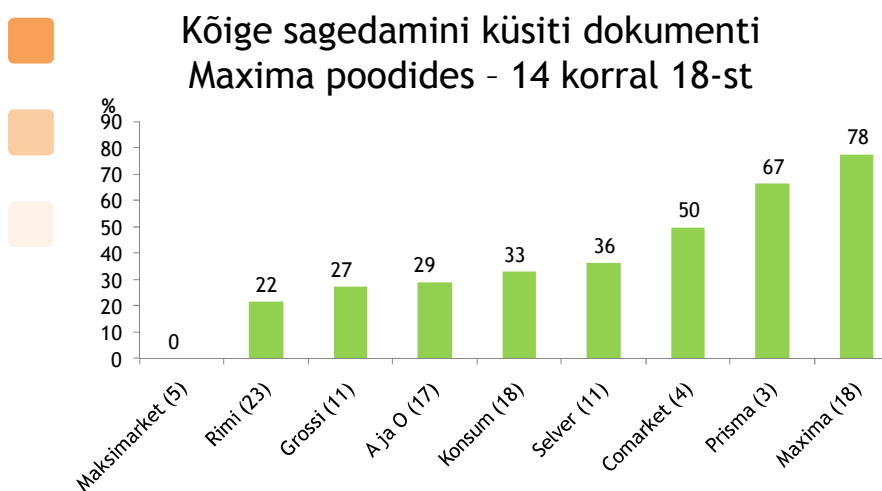
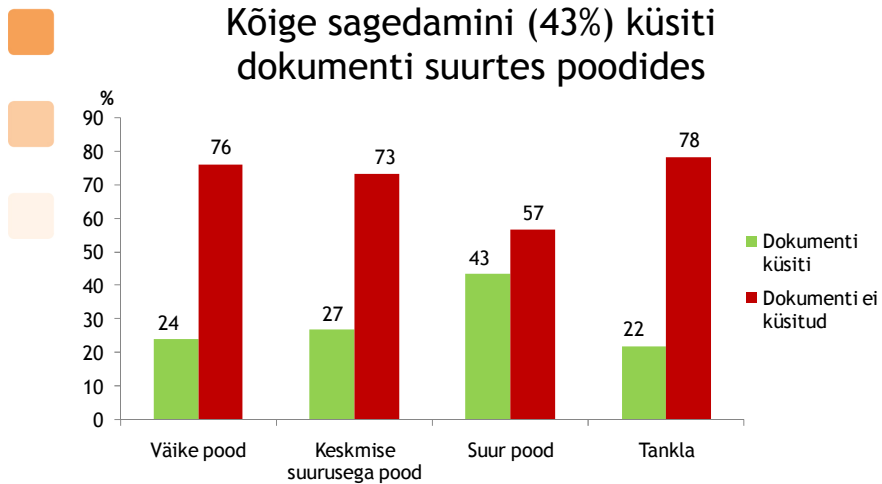
- Eesmärk: välja selgitada, kui sageli küsitakse 18-19-aastastelt noortelt alkoholi ostes dokumenti
- Testostud sooritati 2014. aasta suvel
 - 11 noort - 5 poissi ja 6 tüdrukut (kõik 18-19-aastased)
 - 15 maakonnas
 - 260 ostu (alkoholi ei ostetud välja)
 - Suur pood (60 poodi)
 - Keskmise suurusega pood (60 poodi)
 - Väike pood (80 poodi)
 - Tankla (60 tanklat)
 - 40% juhtudest kange alkohol (viin), 60% juhtudest lahja alkohol (siider, õlu)

5

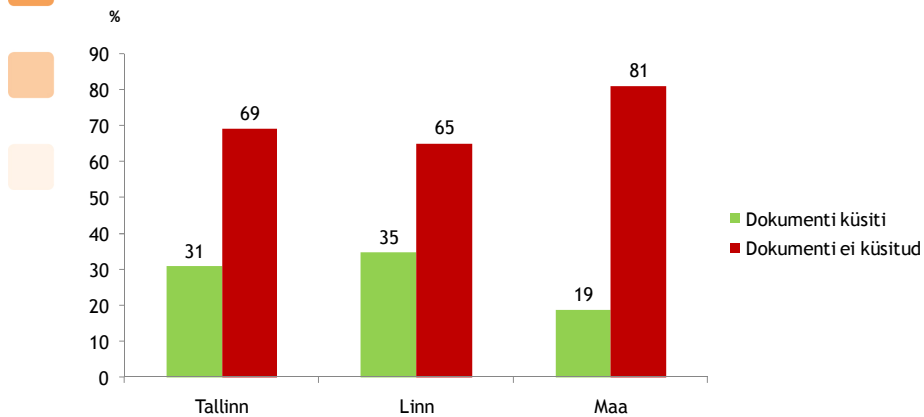
Kõigis alkoholi müügikohtades küsiti dokumenti keskmiselt 26% juhtudest



6



Maapiirkondades küsiti dokumenti harvem (19%)



9

• Dokumendi küsimine kanget alkoholi ostes

- Keskmiselt 36% ostude korral
- tükrukutelt 40% ostudest
- poistelt 31% ostudest

• Dokumendi küsimine lahjat alkoholi ostes




- Keskmiselt 24% ostude korral
- tükrukutelt 33% ostudest
- poistelt 14% ostudest

• Keskmiselt küsitakse alkoholi müügikohtades ostjalt vanust 3% juhtudest











• 25 poes 260-st olid üleval kampaania “Vanust alla 30?” märgised - 47% kordadest küsiti dokumenti

10

Järeldused

-  • Vanuselise piirangu kontroll alkoholi ostmisel tegelikkuses puudulik
-  • Otsa vaadates ei ole võimalik aru saada, kas inimene on 17- või 19-aastane
-  • Dokumendi küsimise hinnanguline eapiir peab olema oluliselt ülalpool silmajärgsest 18 aasta piirist

Kuidas vähendada alkoholi tarvitamist ja kahjusid?

-  • Alkoholi kättesaadavuse piiramine
-  • Hinna- ja maksupoliitika
-  • Alkoholsete jookide müügiarenduse piiramine
-  • Salaalkoholi leviku tõkestamine
-  • Alkoholi tarvitamise ja joobe kahjude vähendamine
-  • Joobes juhtimise ennetamine
-  • Kohaliku omavalitsuse tegevused alkoholikahjude vähendamiseks
-  • Teadlikkuse suurendamine
-  • Ravi ja nõustamine
-  • Alkoholi tarvitamise, tervisemõju ning alkoholipoliitika rakendamise ja tõhususe seire ja hindamine



Vähem tõhusamad tegevused



- Hirmutamine



- Ühekordsed ennetustegevused (nt eksperdi loengud)
- Ainult teadmiste jagamine alkoholi mõjust, olemusest ja terviseriskidest



Eduka ennetuse põhimõtted



- Selged eesmärgid



- Järjepidev ja pikaajaline tegevus
- Nii teadmiste andmine kui ka tervist toetavate oskuste ning käitumise arendamine
- Vastab noorte vajadustele
- Arutleb väärarvamuste üle
- Kasutab interaktiivseid meetodeid
- Osa terviklikust lähenemisest koostöös noorte, personali, lastevanemate, kohaliku omavalitsuse jt koostööpartneritega

Tervise Arengu Instituudi tegevused ennetamaks laste alkoholi tarvitamist



- Noortele suunatud alkoveeb 2015. aasta kevadel
- Koolile/õpetajatele
 - Soovitused uimastiennetuseks ja uimastitega seotud juhtumite lahendamiseks koolis
 - VEPA mäng ehk Käitumisoskuste mäng
 - Uimastiennetuse õpetajaraamat põhikoolile
- Lastevanematele
 - Efekt programm
 - 2015. aasta alguses trükis “Lastevanematele uimastitest”



Kool/õpetajad

Soovitused uimastiennetuseks ja uimastitega seotud juhtumite lahendamiseks koolis

- Soovitused nii uimastiennetuse elluviimiseks kui ka uimastitega seotud juhtumite lahendamiseks

- sissejuhatus uimastiennetusse,
- lähtekohad uimastiennetuseks koolis,
- võimalused uimastiennetuseks koolis,
- uimastiennetuse korraldamine koolis,
- uimastitega seotud olukorrad ja nende lahendamine,
- praktilised abimaterjalid.

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

- Piirkondlikud infopäevad koolide meeskondadele

<http://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/uimastiennetus/uimastiennetusjuhend>

17

VEPA mäng ehk Käitumisoskuste mäng

- 2014/2015 õppeaastal rakendatakse 20 Eesti kooli 1. klassides

- Mängu eesmärk:

- positiivse ja õppimisele suunatud õhkkonna loomine klassis,
- õpilaste positiivse käitumise tunnustamine.

- Mängu rakendamine aitab ennetada:

- õpilaste õppe edukuse langemist,
- kuritegelikku käitumist,
- vaimse tervise probleemide ja
- uimastiprobleemide teket.

- Lisaks vähendab käitumisoskuste mängu igapäevane mängimine ülemineku tegevustele kuluvat aega ning suurendab õppimisele jäävat aega 60-90 minuti võrra päevas.

18

Uimastiennetuse õpetajaraamat põhikoolile

- Raamatu sisu ja eesmärgid on kooskõlas põhikooli riikliku õppekavaga, sh inimeseõpetuse ainekavaga.
- Programmi teemade raamistik on jaotatud kolme suurde moodulisse, mis üksteist toetavad ja täiendavad:

Arendavad
teadmised,
oskused ja
hoiakud

- I - Kriitiline ja loov mõtlemine, otsuste langetamine ja probleemide lahendamine,
- II - Suhtlemine,
- III - Enesejuhtimine, emotsioonide ja stressiga toimetulek.

Lastevanemad



Lastevanematele suunatud alkoholi- ennetusprogramm Efekt



- Kestvus 3 aastat - 2012/2013-2014/2015. õ-a
 - Alustame 5. klassi ja lõpetame 7. klassis



- 33 kooli Tervist Edendavate Koolide võrgustikust
 - Üle 1100 lapsevanema

- Lastevanematele suunatud koosolekud ja uudiskirjad 2x aastas

- Läbi lastevanemate teadlikkuse tõstmise ja oskuste tugevdamise:

- vähendada noorte alkoholi tarvitamist;
- edasi lükata alkoholi tarvitamise alustamise vanust;
- säilitada vanemate tauniv suhtumine laste alkoholi tarvitamisse.

21



Efekt programmi põhisõnumid



- Rääkige lapsega (k.a alkoholist)



- Väljendage selgelt oma taunivat seisukohta

- Ärge pakkuge lapsele alkoholi

22

Milliseid teemasid on koosolekutel käsitletud?

- Kellele programm on suunatud?
- Kes kasvatab lapsi?
- Aktiivne kuulamine
- Alkoholi pakkumine lapsele
- Vanema eeskuju
- Alkoholareklaam
- Aju areng
- Kuidas lahendada probleemolukordi?

23

Aju eesmine osa

- teiste inimeste mõistmine
- motiveeritud õppimine
- enesekontroll
- seoste loomine
- kriitiline mõtlemine
- väljakutsetega toimetulek
- suhtlemine


Limiline süsteem





- uni
- janu
- nälg
- seksuaalne tung
- emotsioonid
- motivatsioon



Ellen Galinsky "Mind
in the making" 2010

28

 **Kokkuvõtteks - kuhu me oleme siis jõudnud?**

-  • Paljud Eesti noored on alkoholi tarvitanud
-  • Alkohol on noortele kättesaadav
-  • Me teame, mis töötab ennetuses
-  • Toetame erinevaid osapooli alkoholi ennetuse elluviimisel