



VÕIMALUSED ALKOHOLIPOLIITIKA KUJUNDAMISEKS KOHALIKUL TASANDIL

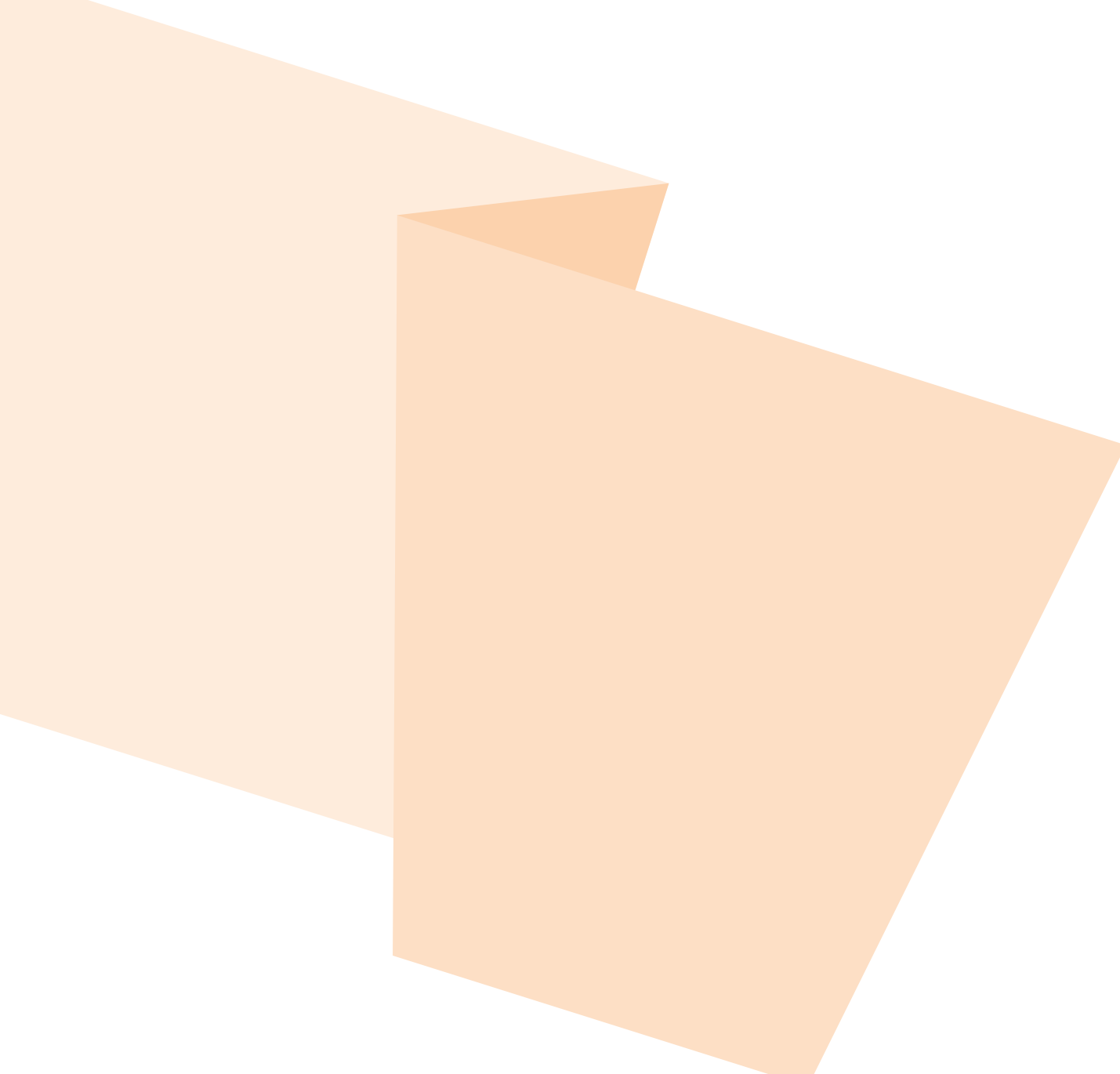
Tervise Arengu Instituut

VÕIMALUSED ALKOHOLIPOLIITIKA KUJUNDAMISEKS KOHALIKUL TASANDIL

Juhendmaterjal

Triinu Purru

Tallinn 2020



Tervise Arengu Instituudi missioon on luua ja jagada teadmisi, et tõenduspõhiselt mõjutada tervist toetavaid hoia-
kuid, käitumist, poliitikat ja keskkonda eesmärgiga suurendada inimeste heaolu Eestis.

Täna nõuannete ja kommentaaride eest kolleegid: Tiia Pertel, Epp Kerge, Triin Vilms, Karin Streimann, Betty-Maria
Märk, Kati Pruul, Kaidy Aljama, Mari Raudsepp, Ülle Laasner, Maiu Velzbach, Irena Viitamees, Annabell Kinkar, Siiri
Kohver.

Kujundus: OÜ Dada AD

Trükk: Ecoprint AS

Väljaande andmete kasutamisel viidata allikale.

Soovitav viide käesolevale väljaandele: Purru T. Võimalused alkoholipoliitika kujundamiseks kohalikul tasandil.
Tallinn: Tervise Arengu Instituut, 2020.

ISBN 978-9949-666-16-4 (trükis)

ISBN 978-9949-666-17-1 (pdf)

Trükis on valminud Tervise Arengu Instituudi tellimusel aastal 2020.

SISUKORD

MÕISTED	5
SISSEJUHATUS	7
1. NÄPUNÄITED JUHENDI KASUTAMISEKS	8
2. ALKOHOLIPOLIITIKA TÄHTSUS	9
3. MIKS JA KUIDAS ENNETADA?	11
4. KÄITUMISE KUJUNEMINE JA SELLE MUUTMINE	15
4.1. Käitumise muutmine	16
5. SAMM-SAMMULTEGEVUSTENI	18
5.1. KUIDAS ALUSTADA ehk tööühma moodustamine	19
5.2. MIS SEIS ON ehk hetkeolukorra analüüs	19
5.2.1. Andmed avalikest andmebaasidest	19
5.2.2. Andmed täiendavaks analüüsiks	22
5.2.3. Andmekogumise meetodid	24
5.2.4. Andmete analüüs ja tulemuste esitamine	25
5.3. KELLEGA JA MILLEGA ME TEGELEMA HAKKAME ehk tegevussuuna valik	26
5.4. KEDA VAJAME APPI ehk meeskonna laiendamine	28
5.5. MIDA TAHAME SAAVUTADA ehk eesmärgi seadmine	29
5.6. MIDA JA KUIDAS TEHA ehk tegevuskava koos hindamis- ja huvikaitseplaaniga	29
5.6.1. Tegevuskava koostamine	29
5.6.2. Riskid, mida tegevusi plaanides maandada	32
5.6.3. Huvikaitseplan	33
5.6.4. Tegevuste hindamine	33
5.7. MIS EDASI ehk elluviimine	36
6. AVALIKEL ÜRITUSTEL RAKENDATAVAD TEGEVUSED	37
6.1. Probleem: õigusrikkumised ja vigastused avalikel üritustel	37
7. ALAEALISED – TEGEVUSED ALAEALISTE ALKOHOLITARVITAMISE ENNETAMISEKS JA KAHJUDE VÄHENDAMISEKS	41
7.1. Probleem: alkohol on alaealistele kergesti kättesaadav	41
7.2. Probleem: vähened oskused ja teadmised ennetusega tegelemiseks	44
7.3. Probleem: laste ja noorte vähene ja/või ebasobiv kaasamine	49
8. TÄISKASVANUD	51
8.1. Probleem: vähene ja/või süsteemitu ennetustöö	51
8.2. Probleem: vähene ravi- ja nõustamisteenuste kättesaadavus	54
Kasutatud kirjandus	56
Lisa 1. Individuaalne hindamisankeet meeskonnaliikmetele	59
Lisa 2. Hindamisküsimused meeskonnaga arutamiseks	64
Lisa 3. Küsimustik fookusgrupi intervjuude jaoks	66
Lisa 4. Tegevuste hindamise vorm	68
Lisa 5. Sekkumise kokkuvõte	69
Lisa 6. Näited Eesti omavalitsustes kehtestatud alkoholipoliitikat kujundavatest piirangutest avalikel üritustel	70

TABELID

Tabel 1. Noorte uimastitarvitamise riski- ja kaitsetegurite kaardistus

Tabel 2. Kohalike omavalitsuste alkoholipoliitika pilootprojektis (2016–2018) (edaspidi pilootprojekt) osalenud omavalitsuste meeskonnaliikmed

Tabel 3. Otseselt ja kaudselt alkoholitarvitamisega seotud indikaatorid

Tabel 4. Abistavad küsimused täiendavate andmete analüüsiks

Tabel 5. Ülevaade lihtsamatest andmekogumise meetoditest

Tabel 6. Võimalikud osalised planeerimise ja elluviimise protsessis

Tabel 7. Pilootprojektis osalenud omavalitsuse tegevuskava alaealiste alkoholitarvitamise vähendamiseks

Tabel 8. Pilootprojekti raames teostatud uuringud või kaardistused tegevuste tulemuslikkuse hindamiseks

Tabel 9. Pilootprojekti raames teostatud uuringud või hindamised protsessi hindamiseks

Tabel 10. Testostlemise erinevus kontrolltehingust

Tabel 11. Toimivad ja mittetoimivad sekkumised koolide uimastiennetuses

JOONISED

Joonis 1. Alkoholi mõjud indiviidi ja ühiskonna tasandil

Joonis 2. Ennetuse kaar

Joonis 3. Sõltuvusainete tarvitamise arengufaasid ja mõjutegurid

Joonis 4. Mõjurid, mis koostoimes kujundavad inimese käitumist

Joonis 5. Tegevuste etapid alkoholipoliitika kujundamiseks

Joonis 6. Mõjurid, mis koostoimes kujundavad inimese käitumist

Joonis 7. Näide eesmärgi sõnastusest

Joonis 8. Hindamise etapid

Joonis 9. Tegevuste lõpptulemuse hindamise plaan

MÕISTED

Tõenduspõhine praktika (*Evidence-based Practice*) – süsteemne ja järjepidev parimal teaduslikul teadmisel põhinev planeerimine, otsuste langetamine, teenuste osutamine ja tulemuste hindamine. Tõenduspõhise praktika käigus toimuv planeerimine ja otsustamine arvestab kogutud statistika ja uuringute andmetega, erialaste ekspertteadmistega, valdkondlike teooriate ja sihtrühma vajadustega. Tõenduspõhine praktika erineb seeläbi tegutsemisest, mis põhineb intuitsioonil, traditsioonidel või üksikjuhtumitel (1).

Tõenduspõhine sekkumine ehk tõendatud tulemuslikkusega sekkumine – tegevuste kogum, mille tulemuslikkust on hinnatud eksperimentaalsete uuringute käigus ja mis avaldab olulist positiivset mõju oodatud tulemustele, nt tervisele ja heaolule (2).

Sekkumine – ennetuse kontekstis tegevuste kogum (sh teenus, toetus, protsess, programm, praktika, poliitika, strateegia), mille eesmärgiks on heaolu ja positiivsete tulemuste suurendamine (2).

Ennetus – tegevus, mille eesmärk on ära hoida, peatada või edasi lükata mõne ebasoovitava käitumise või terviseprobleemi (nt haiguse, õigusrikkumise, uimasti tarvitamise) tekkimist või süvenemist konkreetsel indiviidil või inimeste grupis (3).

Ühiskondlik norm ehk sotsiaalne norm – käitumiseeskiri, millega mõjutatakse inimeste tahtelist käitumist soovitud tulemuse saavutamiseks kogu ühiskonna või konkreetse grupi huvides. Sotsiaalne norm tähendab eeskätt sotsiaalset kohustust (4).

Sotsiaalsed toimetulekuoskused – oskused, mis tagavad inimese kohanemisvõime ja eduka toimetuleku igapäevaelu nõudmistele ja väljakutsetega (sh otsuste langetamise ja probleemide lahendamise oskus, suhtlemisoskus, emotsioonide ja stressiga toimetuleku oskus jne) (5).

Psühhosotsiaalne keskkond – sotsiaalsete, psühholoogiliste ja emotsionaalsete tegurite kompleks ümbritsevas keskkonnas (6).

Uimasti – psühhoaktiivne aine, mis mõjutab inimese enesetunnet, ümbritseva maailma tajumist ja käitumist. Uimastit kasutatakse selle meeleolule suunatud mõju tõttu vahel ilma meditsiinilise näidustusega. Uimasteid on väga erinevaid, alates lastele mittesoovitavatest kofeiini sisaldavatest ainetest (näiteks energiajoogid jt), alaealistele keelatud ainetest (alkohol, tubakas jt) ja toodete väärkasutamisest (liimide, värvide jm nuusutamine, ravimid, uued psühhoaktiivsed ained) kuni kõigile keelatud uimastiteni (kanep, *ecstasy* jne) (6).

Kaitsetegur – mõjutegur, mis vähendab sotsiaal- või terviseprobleemi tekkimise tõenäosust. Ennetuse eesmärk on tugevdada kaitsetegurite mõju (nt toetav kodu- ja koolikeskkond).

Riskitegur – mõjutegur, mis suurendab sotsiaal- või terviseprobleemi tekkimise tõenäosust. Ennetuse eesmärk on vähendada riskitegurite mõju (nt traumeerivad kogemused lapsepõlves, ainete tarvitamist soosivad õigusaktid).

Sihtrühm – elanikkonna grupp, kelle käitumist soovitakse mõjutada.

Huvikaitse – protsess, mida juhib üksikisik või grupp ning mille eesmärgiks on mõjutada avalikku poliitikat ja ressurside jaotamist poliitilistes ja sotsiaalsetes süsteemides (7).

Indikaator – mingi nähtuse mõõdetav muutuja (nt sündide arv vms statistiline näitaja).

LÜHENDID

TAI	Tervise Arengu Instituut
TSTUA	Tervisestatistika ja terviseuuringute andmebaas
SA	Statistikaameti andmebaas
WHO	Maailma Terviseorganisatsioon (World Health Organization)
AS	Alkoholiseadus
KKS	Korrakaitseadus
KOV	Kohalik omavalitsus
CTC	Communities That Care

SISSEJUHATUS

Kohaliku tasandi alkoholipoliitika juhend on mõeldud kohalikele omavalitsustele, kes soovivad tõenduspõhisele praktikale tuginedes ennetada alkoholitarvitamist ja/või vähendada alkoholitarvitamisest tulenevaid kahjusid.

Alkoholipoliitika on üleriigiline poliitika, kus keskvalitsusel on enim võimalusi kujundada üldiseid suuniseid ja strateegiaid (alkoholipoliitika roheline raamat) ning kehtestada regulatsioone ja piiranguid. Kohalikul tasandil on võimalik riiklikke poliitikaid toetada, aga ka ise lisameetmeid kehtestada ja rakendada. Rahvusvahelise kirjanduse järgi on omavalitsuse tasandil väga tõhusaks meetmeks osutunud alkoholi kättesaadavuse piiramine ning laiapõhjalise ennetustöö väärtustamine (8, 9, 10).

Ärge ehmuge, kui esmapilgul tundub seda kõike olevat liiga palju ning tegevuste nimekiri paistab hoomamatu. Kuna meie väikese Eesti omavalitsused on väga erinevad (valmisoleku, ressursside, meelestatuse, aga ka statistiliste näitajate poolest), oleme proovinud ühte juhendmaterjali koondada võimalikult palju asjakohast infot, mis aitaks edasi neid nii neid, kes on juba teemaga tegele- nud, kui ka neid, kes alles hakkavad mõtteid koguma.

Juhendit on koostada aidanud ja tagasisidestanud mitu maakonna- ja kohaliku omavalitsuse tasandil töötanud praktikut, et sellest saaks võimalikult praktiline ja abis- tav materjal, mille saaksite kohe kasutusele võtta.

Peale teoreetilise info koondab juhend ka palju juba välja töötatud praktilisi tööriistu (erinevaid ankeedid, tabelid jms), mis aitavad paikkonnas tegevusi ellu viia. Leiate need lisadest.

Juhendisse on koondatud ka hulk kasulikke veebima- terjale – teemaga seotud asutuste koduleheküljed, tee- malehed konkreetsetele sihtrühmadele, viited teistele juhenditele jms. Seega täidab juhend loodetavasti ka „tele- foniraamatu“ funktsiooni, kus kõik kasulikud kontaktid on ühe kliki kaugusel.

Juhendis soovitatud tegevused on nii Eestis kui ka rah- vusvahelises praktikaks osutunud tõhusaks alkoholitar- vitamise ennetamisel või vähendamisel.

Materjali erinevaid osasid (peatükid, näidisankedid, näidistabelid) on võimalik juhendi e-versioonis mugava- maks kasutamiseks eraldi alla laadida.

1. NÄPUNÄITED JUHENDI KASUTAMISEKS

Juhendi esimeses osas on samm-sammulised juhised, **kuidas omavalitsuses alkoholipoliitika kujundamist alustada** – meeskonna koostamisest tegevuste hindamiseni.

Juhendi teises pooles on välja toodud konkreetset tegevused, mida saate ennetustöös ja alkoholitarvitamise vähendamisel kasutusele võtta. Tegevused on jaotatud kolme gruppi:

- avalikud üritused,
- alaealiste alkoholitarvitamine,
- täiskasvanute alkoholitarvitamine.

Kõigi kolme grupi juures on välja toodud enamlevinud barjäärid, mis paikkondades alkoholitarvitamise ennetuse ning kahjude vähendamisega seoses esinevad. **Meetmed on esitatud probleemide järgi**, et kergesti endale vajalikud tegevused leiaksite. Sageli on just piirkonna kõige tulisemale probleemile otsavaatamine hea alguspunkt, et mõtteid koguma ja teemaga tegelema hakata.

Probleemi lahendamiseks või leevendamiseks pakutud tegevuste puhul on välja toodud **eeldatavad tulemused** – kasutage neid enda plaane toetavate argumentidena. Juhendis soovitatud tegevused on nii Eestis kui ka rahvusvahelises praktikaks osutunud tõhusaks alkoholitarvitamise ennetamisel või vähendamisel.

Meeles tuleks pidada, et juhendis kirjeldatud tulemusi on võimalik saavutada vaid **pikaajalise ja järjepideva** tegutsemisega. Üksikud, ühekordsed ja lühiajalised meetmed ei loo kaua kestvat muutust. Tegevusi on vaja ellu viia komplekselt, **samal ajal erinevates keskkondades ja erinevatele elanikkonna gruppidele**. Ühe grupi tegevuste elluviimine ei välista tegevustestest gruppides, vaid on vastupidi soovitatav, kuna lihtsustab ühiskonnas sõltuvusainete vähemat tarvitamist toetavate hoiakute ja normide kujunemist.

Nii näiteks võib omavalitsuse tegevuste fookuseks olla alaealiste alkoholitarvitamise ennetus ja vähendamine, aga paralleelselt viiakse ellu tegevusi ka avalikel üritustel (nt alkoholi ajalised müügi- ja serveerimispiirangud, tarvitamisalade piiramine, teenindajate koolitamine jne). Mõlemad meetmed toetavad nii teineteist kui ka üldeesmärki ehk aitavad alaealiste alkoholitarvitamist ennetada ja vähendada. Seega ärge kartke erinevate gruppide tegevusi omavahel kombineerida ning paralleelselt kasutada!

Materjalis on kasutatud Vancouveri viitamissüsteemi, mis tähendab, et lausete lõpus esinevad sulud numbriga (nt „Alkoholipoliitika... (19).“). Need numbrid viitavad allika numeratsioonile kasutatud kirjanduse loetelus, mitte täiendavale infole nimetatud leheküljel vms.

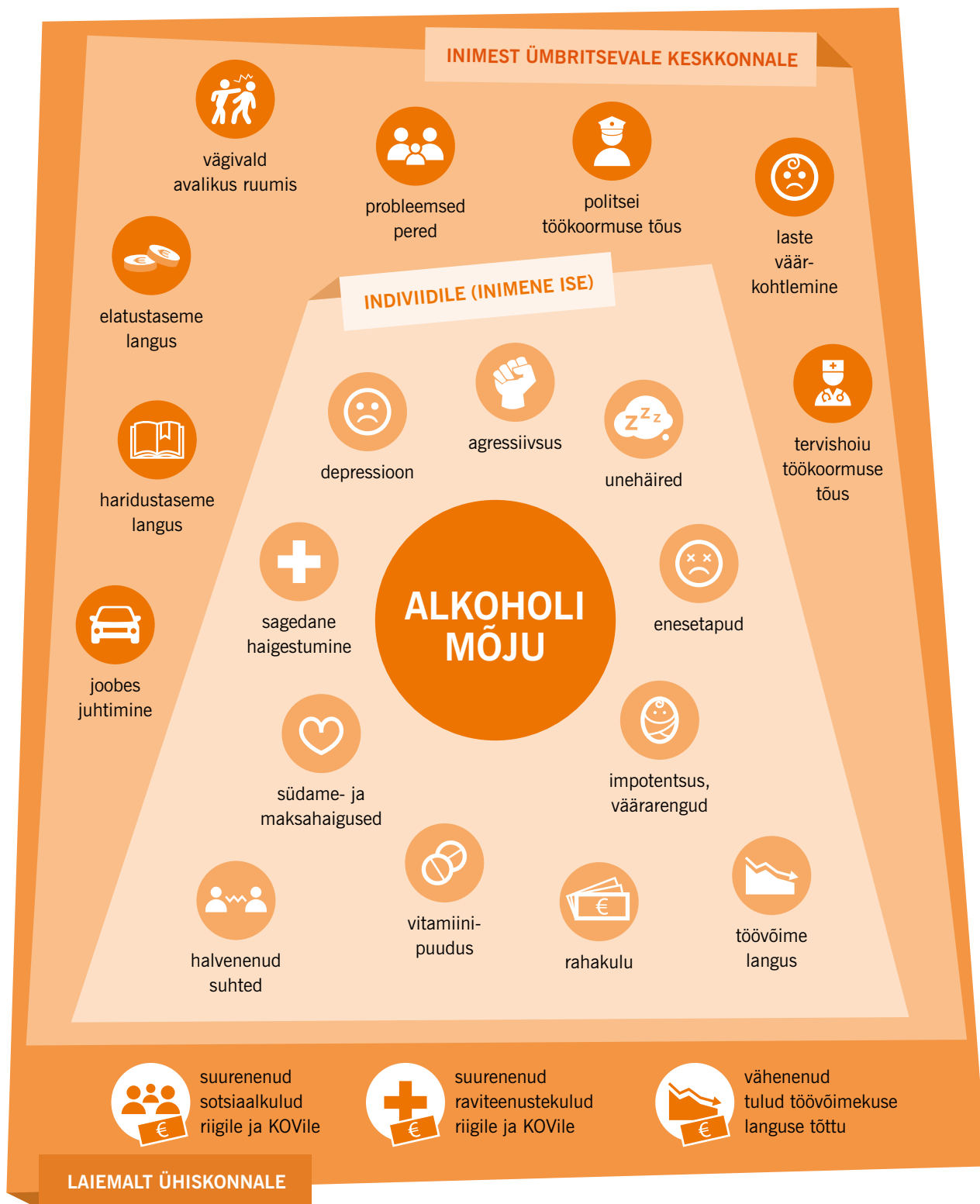
Juhendi lisades on **näidisankeetid ja -tabelid**, et lihtsustada tegevuste alustamist (sh hindamisankeetide näited).

Juhendi erinevaid osasid (mõned peatükid, näidisankeetid ja -tabelid) on võimalik juhendi e-versioonis mugavamaks kasutamiseks eraldi alla laadida.

Jaksu ja järjekindlust tegutsemiseks!

2. ALKOHOLIPOLIITIKA TÄHTSUS

Alkoholitarvitamisest tulenevad kahjud mõjutavad lisaks riigile otseselt ka kohalikke omavalitsusi, sest kahjudega kaasnevad **kulud kajastuvad omavalitsuse eelarves**. Selleks et saada aru alkoholipoliitika olulisusest, on vaja esmalt mõista alkoholi mõju inimesele (joonis 1).



Joonis 1. Alkoholi mõjud indiviidi ja ühiskonna tasandil

Alkoholi mõju organismile **sõltub inimese soost, vanusest ning füsioloogilistest iseärasustest**. Näiteks naiste alkoholitaluvus on meeste omast väiksem, kuna naiste kehas on rohkem rasva ja vähem vett, mis alkoholi lahjendaks. Noorel organismil on alkoholiga toime tulla veelgi raskem – alkoholitase veres tõuseb kiiremini ning alkoholikoguse kadumiseks kulub kauem aega, mille tõttu tekib suurema tõenäosusega alkoholimürgistus või organite kahjustus. Mida varem alustada alkoholitarvitamist, seda suurema tõenäosusega tekib inimesel elu jooksul kas alkoholi- või muu uimasti sõltuvus.

Alkoholitarvitamisest tingitud kahjud **kanduvad halbadest tervisenäitajatest edasi ka teistesse valdkondadesse – suhted, turvalisus, majandusnäitajad jne**.

- **Suhted** – lisaks otsestele terviseprobleemidele võib alkoholi liigtarvitamine tekitada probleeme suhetes nii pereliikmete, teiste lähedaste, sõprade kui ka tööandjaga. Harjumuste ja käitumismustrite kujunemist silmas pidades on haavatavamad just need lapsed, kellel on kodus alkoholi liigtarvitaja. Ühtlasi võivad alkoholi liigtarvitamisega kaasneda rahaprobleemid, kuna suhete hoidmine ja arendamine (nt töösuhted) võivad liigtarvitaja jaoks raskeks osutuda.

- **Majandusnäitajad** – 2015. aastal läks alkoholiga seotud haiguste ravimine Eesti Haigekassale maksma hinnanguliselt 50,3 miljonit eurot (11). Otsestest alkoholist tingitud haiguste raviks kulus 2018. aastal 4,6 miljonit eurot (11). Alkoholi tarbimisest tingitud vähenenud tootlikkus ning eluaastate ja töötundide kaotus moodustab hinnanguliselt 2% SKT-st ehk 400 miljonit eurot, samal ajal kui alkoholiaktsiisist laekus 2018. aastal ligikaudu 231 miljonit eurot (12).

- **Laiemad sotsiaalsed mõjud** – alkoholi liigtarvitamisega kaasneb oht isiku enda ja teiste ühiskonnaliikmete elule. 2018. aastal juhtus Eestis 149 liiklusõnnetust (13 hukkunut ja 209 vigastatut), kus osales joores juht (12). Tuleõnnetustes hukkunutest (55 hukkunut 2018. aastal) oli 58,2% joores, sama näitaja üppunute (39 üppunut 2018. aastal) puhul oli 51,3%. Peale liiklus-, tule- ja veeõnnetuste on veel terve hulk kuritegusid (nt vargused, lähisuhtevägivald jne), mille puhul alkohol mängib suurt rolli.

3. MIKS JA KUIDAS ENNETADA?

Uuringud kinnitavad, et enamik inimestele ja ühiskonnale kahjusid toovatest probleemidest on ennetatavad ja sageli on eri valdkondade (õigusrikkumised, vaimne tervis, uimastitarvitamine jne) probleemide põhjused samad (13, 14). **Ennetusel saaks olla märkimisväärselt suur mõju sotsiaal- ja terviseprobleemidele, millega täna vastakuti seistakse, kui seda vaid püsivalt ja tõenduspõhistel meetoditel tuginedes ellu viidaks.** Paljud täna elluviidavatest ennetuse alla liigitatud tegevustest on aga sageli poolikud lahendused või lausa vastuolus tõendatud ja toimivate meetmetega.

Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO) käsitluse kohaselt on ennetuse eesmärgiks toetada kõigi elanike, kuid eelkõige laste ja noorte arengut, toimetulekut ja heaolu (15). Sarnaselt paljude teiste valdkondadega on ennetusel erinevaid definitsioone, mis sõltuvad tugevasti eriala fookusest ja eesmärkidest. Seetõttu on selle juhendi kontekstis kõige mõistlikum **defineerida ennetust tegevustena, mille eesmärk on hoida ära, peatada või edasi lükata mõne ebasoovitava käitumise või terviseprobleemi (nt haiguse, õigusrikkumise, uimastitarvitamise) tekkimist või süvenemist teatud indiviidil või inimeste grups (3).**

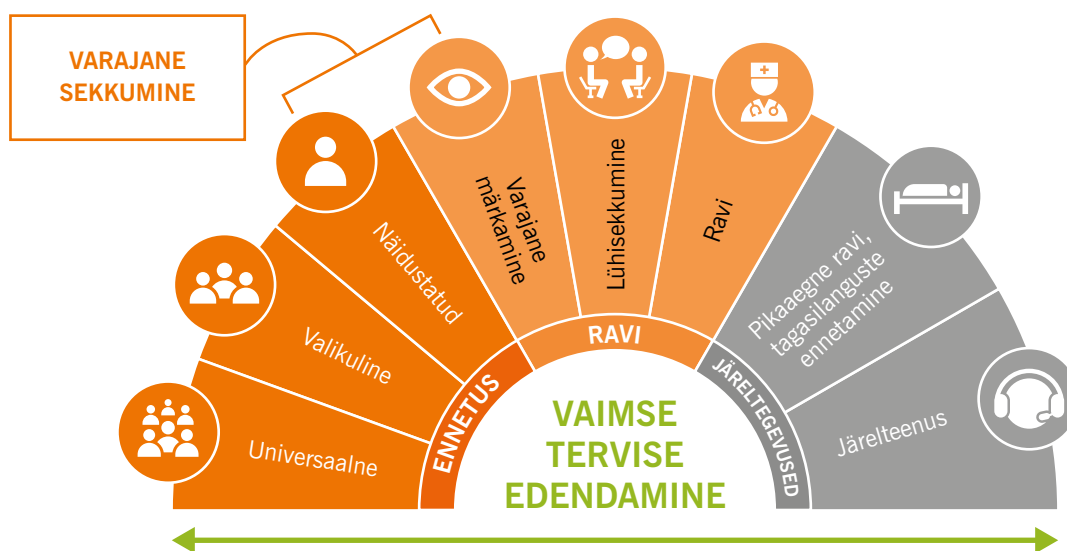
Ennetuse eesmärk on mõjutada neid aspekte, mis kujundavad inimeste hoiakuid, teadmisi, oskusi, motivatsiooni ja keskkonda (poliitika kujundamine, teenuste kättesaadavus, toetava elukeskkonna loomine nii alaealistele kui ka täiskasvanutele jne), selleks et hoida ära sotsiaal- ja terviseprobleeme. Oluline on mõista probleemide tekkepõhjuseid ja nendega seotud tegureid, et ennetuse käigus neid tegureid mõjutada. On olemas kaht liiki tegureid:

- **need, mis vähendavad sotsiaal- või terviseprobleemi tekkimise tõenäosust, ehk kaitsetegurid;**
- **need, mis suurendavad sotsiaal- või terviseprobleemi tekkimise tõenäosust, ehk riskitegurid.**

Ennetuse käigus tuleks seega suurendada kaitsetegurite ja vähendada riskitegurite mõju.

Ennetust on võimalik ellu viia kolmel tasandil (vaata joonist 2):

- **universaalne ennetus** on suunatud tervele populatsioonile (nt sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetamine lastele ja noortele ning keskkondlikud tegevused nagu alkoholi kättesaadavuse piiramine ning elanikkonna aktiivsem kaasamine otsustusprotsessidesse);
- **valikuline ehk selektiivne ennetus** on suunatud gruppidele, kellel on kõrgendatud risk ebasoovitud käitumise või terviseprobleemi tekkeks (nt sotsiaalmajanduslikult kehvemal järjel olevatele peredele suunatud teenused ja toetused);
- **näidustatud ehk indikeeritud ennetus** on suunatud neile, kelle puhul on individuaalselt tuvastatud kõrge risk või kellel juba esineb ebasoovitava käitumise või terviseprobleemi sümptomeid, aga ei esine selgelt väljendunud probleem või diagnoositav häire (nt lapsed, kes käituvad agressiivsemalt või kellel esinevad depressiooni või ärevuse sümptomid).



Joonis 2. Uimastiprobleemide mitmekülgne käsitlus (2)

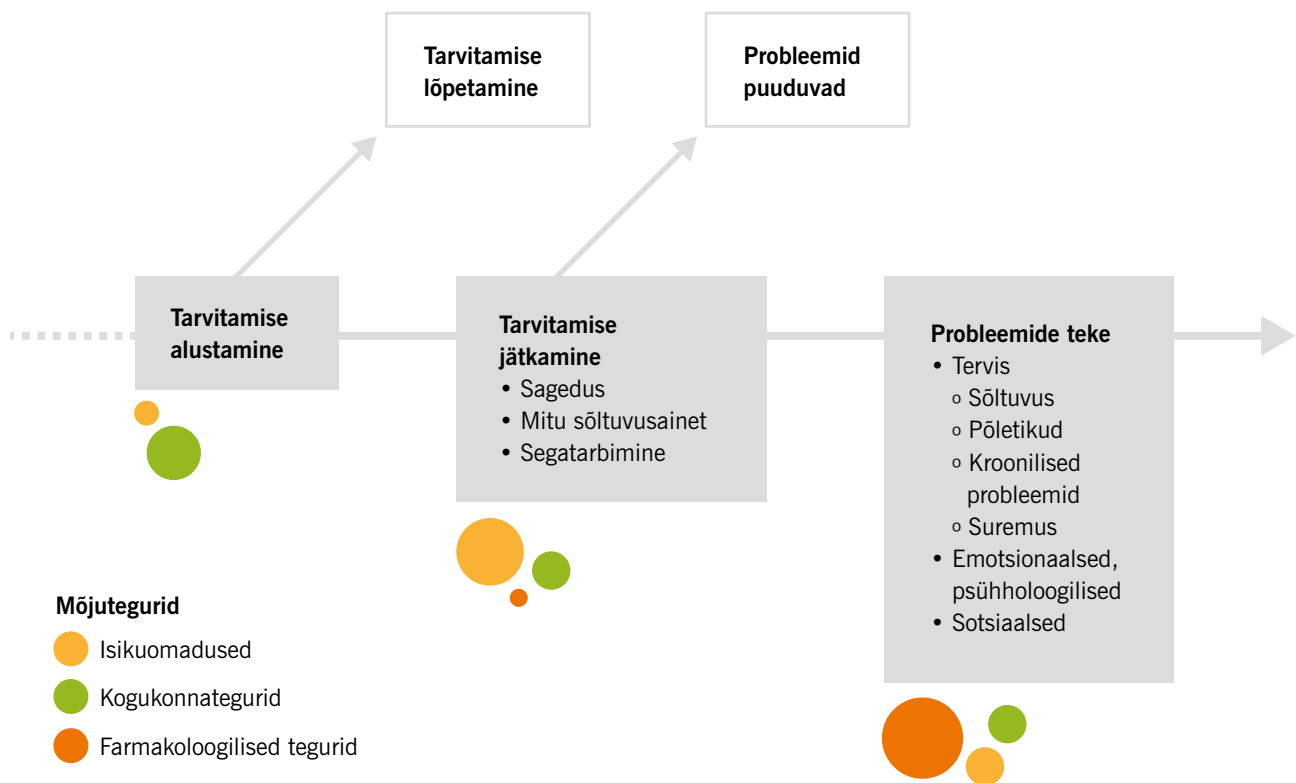
Kaitse- ja riskitegurid erinevad keskkondades (indiviid, pere või lähedased, kogukond (kool, töökoht vms), ühiskond laiemalt), samuti võivad need erineda sõltuvalt ini-

meste vanuselisest, kultuurilisest jms taustast ning ennetatavast probleemist. Alaealiste uimastiennetuse vaatest on üks võimalik riski- ja kaitsetegurite kaardistus tabelis 1.

Tabel 1. Noorte uimastitarvitamise kaitse- ja riskitegurite kaardistus (16, 17)

	Riskitegurid (suurendavad uimastitarvitamise tõenäosust)	Kaitsetegurid (vähendavad uimastitarvitamise tõenäosust)
Ühiskonnaga seotud tegurid	Uimastite kerge kättesaadavus	Toetavate täiskasvanute olemasolu
	Uimastite tarvitamist soosivad hoiakud ja normid	Uimastitarvitamist mittesoosivate seaduste olemasolu
	Uimastite tarvitamist soosivad seadused	Uimastitarvitamist taunivad hoiakud ja normid
	Vaesus	Inimeste avatus ja abivalmidus
	Vähesed või puuduvad sidemed naabrite ja teiste elanikega	Ressursside kättesaadavus (hoolekanne, haridus, huvitegevus ja vaba aja veetmise võimalused, transport jms)
	Kultuurilise kuuluvuse puudumine	
Kooli ja eakaaslastega seotud tegurid	Halb psühhosotsiaalne keskkond koolis	Toetav koolikeskkond
	Õpiraskused	Tervisealaste teadmiste andmine ja tervise väärtustamine koolis
	Õppetöövälise ühistegevuse vältimine	Vanemate huvi ja seotus kooliga
	Nõrk tervisekasvatus koolis	Hea õpiedukus
	Vanemate vähene seotus kooli tegevustega ja huvi koolis toimuva vastu	Kooli huvi õpilaste käitumise ja toimetuleku vastu
	Sõbrunemine uimasteid tarvitavate eakaaslastega ja kampadesse kuulumine	Sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetamine koolis Aktiivne osalemine õppetöövälistes tegevustes
Perega seotud tegurid	Uimasteid tarvitavad vanemad	Vähemalt ühe stabiilse täiskasvanu olemasolu
	Vanemate salliv suhtumine uimastitarvitamisesse	Kuuluvus- ja lähedustunne perekonnas
	Pinged ja tülid perekonnas	Vähe pingeid perekonnas
	Puuduv kiindumustunne lapse ja vanema vahel	Aja leidmine ühisteks tegevusteks
	Vanemlik kasvatusstiil	Aus ja avatud suhtlus, sh probleemide arutamine
	Traumaatilised sündmused (väärkohtlemine, vanemate lahusus, lähedase surm)	Mõõdukas ja vanusele vastav vanemlik kontroll
Individaalsed tegurid	Elamusi janunev käitumine	Adekvaatne enesehinnang
	Impulsiivsus	Positiivne ellusuhtumine
	Ebaadekvaatne enesehinnang	Sotsiaalsed toimetulekuoskused
	Uimastitarvitamine varajases eas	Hea kohanemisvõime
	Agressiivne ja antisotsiaalne käitumine	Varajase kaotuse ja psüühilise trauma puudumine
	Psüühikahäired	Vaimse ja füüsilise tervise probleemide puudumine

* Uimastiennetusest rääkides peetakse silmas kõiki psühhoaktiivseid aineid, muu hulgas alkoholi, tubakatooteid (sh e-sigarette) ning nii seaduslikke kui ka ebaseaduslikke psühhoaktiivseid aineid (sh aineid, mida toodetakse seaduslikult, kuid kasutatakse ebaseaduslikult nende psühhoaktiivse mõju pärast, nt ravimid). **Seaduslikke uimasteid nagu alkohol ja tubakas** peetakse ühiskonnas sageli leebemaks ja lubatumaks ning tahetakse neid uimastitest eraldada, aga seda ei tohiks teha, sest nende tarvitamine toob samamoodi negatiivset mõju nagu kanepi, fentanüüli või mõne muu aine kasutamine.



Joonis 3. Sõltuvusainete tarvitamise arengufaasid ning mõjutegurid (37)

Täiskasvanute riski- ja kaitsefaktorid uimastitest rääkides on sageli samad või väga lähedased alaealiste omadele, kuna alus täiskasvanuna elus toimetulekuks luuakse lapsepõlves – lapse areng ja sotsialiseerumine, teda ümbritsev sotsiaalne ja füüsiline keskkond jne. Siiski on kaks erinevust, mida tasub silmas pidades.

1. **Lapsed ja noored on haavatavamad**, kuna nende aju areneb, võimed on madalamad ning neil on vähem võimalusi kaasa rääkida end ümbritseva keskkonna ja suhete kujundamisel (kodu, lasteaed, kool, kogukond).
2. **Riski- ja kaitsetegurid ning nende võimalik mõju erineb etapist** (vt joonis 3): tegurid, mis mõjutavad uimasteid esimest korda proovima, erinevad nendest, mis mõjutavad nende tarvitamist jätkama.

Kuigi juhendi fookuses on alkoholipoliitika rakendamine kohalikul tasandil, on oluline mõista, kuhu alkoholipoliitika laiemas uimastiennetuses asetub, sest **sageli on võimalik tõenduspõhise ennetusega hoida ära mitut mittesoovitud käitumist** (nt alkoholi-, tubaka- või kanepitarvitamine), sest nende tekkepõhjused on samad. Seega, kui eesmärk on näiteks ennetada ja vähendada alaealiste alkoholitarvitamist ning selle saavutamiseks **õpetatakse ja arendatakse järjepidevalt ja**

pikaajaliselt suhtlemisoskusi, kriitilist mõtlemist ja enesejuhtimist, aitab nende oskuste õpetamine kaasa ka teiste uimastite tarvitamise, õigusrikkumiste ning muude kaasnevate tervise- ja sotsiaalprobleemide ennetamisele.

Lastele ja noortele suunatud uimastiennetuse **fookuses ei tohiks olla uimastid ega ained ise**, vaid eelkõige selliste **oskuste õpetamine**, mis aitavad lastel ja noortel keerulistes olukordades toime tulla (nt kriitiline ja loov mõtlemine, otsuste langetamine ja probleemide lahendamine, suhtlemisoskused, enesejuhtimine, emotsioonide ja stressiga toimetulek jne), ning peale selle ka **keskkonna kujundamine** ehk suhete, väärtuste, harjumuste, hoiakute ja normide mõjutamine nii kodus, haridusasutustes kui ka kogukonnas laiemalt.

Lisaks parema elukvaliteedi ja heaolu tagamisele on ennetusel veel üks positiivne külg, mida sageli alahinnatakse. **Uuringud näitavad, et iga investeeritud euroga on tulevikus võimalik kokku hoida keskmiselt 10 eurot tervishoiu-, sotsiaal- ja õiguskaitse kuludelt (18)**. Alahindamise põhjuseks on ajaline vaade – ennetusele seatakse nii lühiki- kui ka pikaajalisi eesmärgi. Ühekordsel sekkumisel võib esineda positiivne muutus, kuid et saavutada pikaajalisem positiivne mõju inimese käitumisele, kulub üldjuhul aastaid. Just pika-

aegse ja süsteemse mõjutamisega (sh on oluline pidev hindamine, et kontrollida kvaliteeti ja mõju) on võimalik tagada parimad tulemused.

Rahvusvaheliselt on hea ning tunnustatud ennetav sekumine programm [Communities That Care \(CTC\)](#). CTC on viiel etapil põhinev protsess, mis juhendab kogukondi (lähtuvalt nende enda andmetest ja probleemidest) kaitsetegurite mõju suurendama ning riskitegurite mõju vähendama. Eesmärk on edendada noorte tervist toetavat käitumist sotsiaalse arengu toetamise kaudu, kusjuures lähtutakse viiest põhimõttest:

1. pakkuda noorte arengutasemele vastavaid mõtestatud suhtlemise ja kaasamise võimalusi;
2. õpetada noortele oskusi, et nad oskaksid ja saaksid pakutud võimalusi edukalt kasutada;
3. tunnustada noori nii jõupinguste kui ka oskusliku tegutsemise ja käitumise eest;
4. siduda eelneva abil noori üha enam kogukonnaga;
5. tõhustada kehtivatest kokkulepetest ja selgetest käitumisjuhistest kinnipidamist suurema sidususe kaudu.

Need põhimõtted on testitud ja toonud positiivseid tulemusi. Näiteks kui koolipere ja lapsevanemad on algklassides CTC-d rakendanud, on see suurendanud õppeedukust ja majandusliku heaolu ning aidanud vähendada alkoholi liigtarvitamist, vägivalda, teismeliste rasedusi ja vaimse tervise probleeme aastaid hiljem. Lisaks juhtgrupile õpetatakse ka teised kogukonnaliikmed samu põhimõtteid kasutama ning lõpptulemusena hakkab üha suurem osa kogukonnast oma käitumise ja tegevustega toetama noorte sotsiaalset arengut.

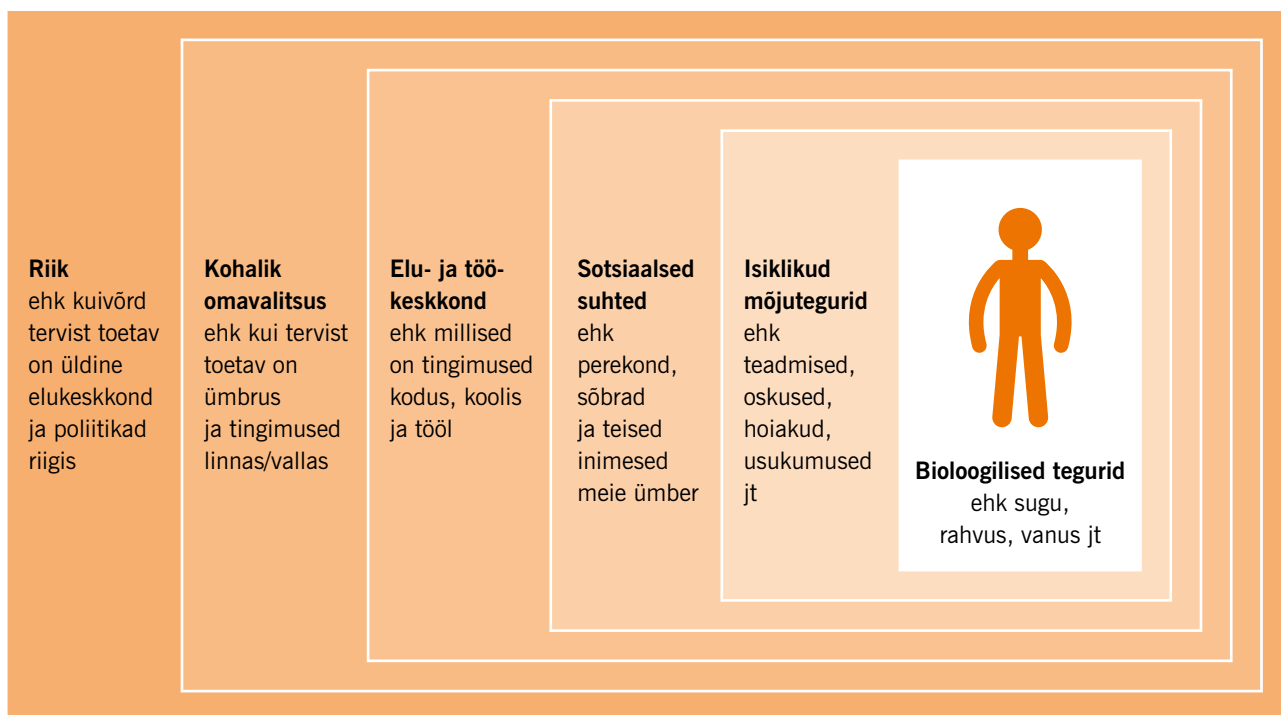
4. KÄITUMISE KUJUNEMINE JA SELLE MUUTMINE

Inimeste käitumine kujuneb pika aja jooksul ja paljude tegurite koostoimel. Lapsepõlves omandatud harjumused ja käitumismustrid kipuvad meid saatma hiliste eluaastateni – seetõttu ongi oluline ennetusega alustada varases eas, et ebasoovitavad käitumismustrid ei tekkikski.

Inimese käitumist ja selle kujunemist mõjutavad peale meie enda veel paljud tegurid ja keskkonnad, mis meid ümbritsevad (vt joonist 4).

Bioloogilised tegurid panevad paika inimese eeldused ühe või teise käitumise kujunemiseks, kuid samal ajal on need seotud ka teiste tervisemõjuritega, näiteks inimese kehakuju või nahavärv, mis omakorda on seotud sotsiaalsete, kultuuriliste ja keskkondlike mõjuritega.

Lisaks bioloogilistele teguritele mõjutavad meid veel hulk sotsiaal-majanduslikke tegureid (haridus, majanduslik toimetulek, töökoht, valdkondlikud poliitikad jne), mida omakorda mõjutavad tugevalt meie elu- ja töökeskkond ning tingimused, milles me elame.



Joonis 4. Mõjurid, mis koostoimes kujundavad inimese käitumist (23)



Nii näiteks elavad kõrgema haridustasemega inimesed kauem ja tervemalt ning harrastavad tervislikumat eluviisi, sest neil on suurem vaimne võimekus otsida, omandada ja rakendada uut infot. Haridusest sõltub töö ja tööst omakorda sissetulek, millega kaasnevad elustandard, privileegid ja sotsiaalne kapital.

Eri tüüpi töökohtadel on erinevad töökeskkonna riskid (kontor või tehas, madal või kõrge stress, füüsiline või psüühiline stress). Töötus on väga oluline terviserisk, kuna sellega kaasneb kõrge majanduslik ja psühholoogiline stress.

Seega, mida enam suudame ühiskonnas väärtustada haridust ja haritust ning kujundada toetavat, tunnustavat ja sallivat koolikeskkonda (vähendada koolist väljalangemist ja riskikäitumist ning samas suurendada sotsiaalsete toimetulekuoskuste arendamist), seda suurem on tõenäosus, et inimestel kujunevad tervist toetavamad käitumismustrid.

Kokkuvõtvalt on seega võimalik inimese käitumise kujunemist suunata kahel järgmisel viisil:

1. **Töötades inimese (sihtrühma) endaga** – arendades ja kujundades oskusi, teadmisi, hoiakuid jms. Arendada oskusi ja teadmisi (koolitusprogrammid, kampaaniad jne) on oluliselt lihtsam kui tegeleda hoiakute, normide ning uskumustega, kuna nende kujunemiseks ja seetõttu ka muutmiseks läheb vaja oluliselt rohkem aega ja tööd.

4.1. Käitumise muutmine

Selleks et tulemuslikult käitumist muuta, tuleb töötada nii inimese (sihtrühma esindaja) endaga kui ka teda ümbritseva keskkonnaga.

Inimese oskusi, teadmisi ning teda ümbritsevat füüsilist keskkonda on lihtsam muuta kui hoiakuid, norme ning psühhosotsiaalset keskkonda.

Hoiak on kõige lihtsamalt öeldes meie reageering mingile nähtusele (objekt, inimene, käitumine, sündmus jne): me kas pooldame seda või mitte. Inimese hoiakuid mõjutavad omakorda uskumused – näiteks, me kas usume, et mingi konkreetse käitumise abil on võimalik saavutada soovitud tulemus, mis on meile vajalik ja kasulik, või siis ei usu.



Näide uskumusest: mulle on kasulik vähem alkoholi tarvitada, kuna mul on siis rohkem energiat ja ma olen produktiivsem. Eneseabiprogrammidest võib olla mulle abi, kuna saan sealt vajalikku infot, enesejuhtimise ja -kontrolli võtteid ning tuge.

Näide hoiakust: eneseabiprogrammi kasutada on äge, miks mitte!

Normid on kõige lihtsamalt öeldes sotsiaalsed ootused meie käitumisele: mida teised meie käitumisest arvavad ning kas see kiidetakse heaks või mitte (nt enda purjujoomine avalikul üritusel). Mida rohkem inimesele läheb korda, mida teised temast arvavad, seda enam mõjutavad normid inimese käitumist. Normide puhul on vaja meeles pidada, et tajutud norm ei pruugi alati olla tõene, sest tekkinud võib olla vale kuvand. Näiteks võib teismeline arvata, et tema sõbrad peavad imelikuks, kui ta ei taha alkoholi juua, kuid tegelikult ei pruugi see neile üldse korda minna.

Kuna meile meeldib, kui meil on õigus, ning soovime teiselt tunnustust, siis tahamegi üldjuhul käituda teistega sarnaselt ning nende arvamusega nõustuda. Sellepärast ongi ühiskondlikel normidel ja hoiakutel meie käitumisele nii suur mõju.

2. **Töötades inimest (sihtrühma) ümbritseva keskkonnaga** – nii füüsiline keskkond (nt avaliku ruumi korrastatus, kellaajalised piirangud alkoholi müümiseks jne) kui ka sotsiaalne keskkond (sihtrühma ümbritsevate inimeste oskused, teadmised, hoiakud ja normid).

Hoiakute, normide ja uskumuste kujundamine on pikk protsess, mida saab toetada järgmiste tegevuste kaudu:

- **Sarnaselt mõtlejate leidmine.** On kindlasti veel inimesi, kes teiega sarnaselt mõtlevad ja samu käitumismustreid normaalseks peavad. Leidke nad üles ja moodustage väikene tugivõrgustik, et oleks võimalik arutada, argumenteerida ja teineteist toetada. Proovige leida toetajaid erinevatelt tasanditelt ja sektoritest – juhid, spetsialistid, aktiivsed kolmanda sektori esindajad jne.
- **Positiivsuse rõhutamine.** Positiivsete alternatiivide, sõnumite jms levitamine ja võimendamine erinevate kanalite kaudu ja kuulajaskonnale sobivas vormis on oluline tegur. Sõnumid peaksid kandma endas käitumismuutust toetavat sotsiaalset normi, et uut moodi käitumine on okei ja teised aktsepteerivad seda. Kui sotsiaalne norm ei ole veel toetav, ei tasu seda sõnastuses rõhutada, vaid pigem leida positiivseid aspekte, millele tähelepanu pöörata.

Näide negatiivsest sõnastusest: 75% müügikohtadest müüs testostlemise ajal alaealisele alkoholi.

Näide positiivsest sõnastusest: Üha enam müügikohti pöörab tähelepanu sellele, et vähendada alkoholi kättesaadavust alaealistele, koolitades oma töötajaid.

- **Looge võimalusi aruteluks.** Oluline on hoida teemat aktuaalsena, et oleks võimalik argumenteerida, kuulata erinevaid arvamusi ning seeläbi levitada enda sõnumeid. Siinkohal tulevad kasuks huvikaitse nipid, mille leiate [huvikaitse plaanimist selgitavas peatükis](#).

- **Kujundage toetavat keskkonda.** Sõnu peavad toetama teod, mis aitavad positiivseid hoiakuid ja norme luua. Toetavat keskkonda saab luua mitut moodi.

1. Füüsilise keskkonna muutmine, mille tulemusena muutub alkoholi tarvitamine ebamugavamaks ja nõuab rohkem plaanimist. Näiteks:

- » avaliku ruumi plaanimine nii, et noortel ei oleks piirkondi, kuhu on lihtne „varjuda“ ja ühiselt alkoholi tarvitada (sh ka regulaarse korrastatuse tagamine rohealadel jms);
- » lisapiirangute seadmine (alkoholi müügiajale, müügiialale, reklaamile jms), et alkoholi kättesaamine ja tarvitamine oleks ebamugavam;
- » huvitegevuste ja vaba aja veetmise võimaluste kaasajastamine ning vastavusse viimine siht-rühma soovide ja vajadustega.

2. Psühhosotsiaalse keskkonna muutmine, mille tulemusena muutuvad sihtrühma ümbritsevad inimesed (nt pere, eakaaslased, kolleegid jt) ja keskkonnad (nt haridusasutus, töökoht jt) toetavamaks ja mõistvamaks ning arenevad nende oskused ja teadmised, mille abil siht-rühma toetada. Näiteks:

- » ennetus- ja sekkumisprogrammid, mis tegelevad alaealist ümbritsevate inimeste oskuste ja teadmiste arendamisega, et nad oleksid suutelised pakkuma stabiilsemat ja toetavat õpi- ja elukeskkonda (nt vanemlusprogrammid, koolipõhised ennetusprogrammid nagu VEPA, KiVA jt);
- » teavitustöö ja kampaaniad sotsiaalsete normide, hoiakute, teadlikkuse jms käitumist mõjutavate tegurite suunamiseks.



5. SAMM-SAMMULT TEGEVUSTENI

Edaspidi on kirjeldatud sammud (vt joonis 5), mis tuleks alkoholipoliitika arendamisel läbi käia, et luua head eeldused edukaks tegutsemiseks. Nende järgi toimides tasub siiski meeles pidada, et need ei ole ainuõiged

lahendused, vaid tulenevalt kohalikust eripärasest võib olla vaja juhendis kirjeldatud enda oludele kohandada (nt toimuvad etapid korraka, erineb meeskondade koosseis või alusanalüüsi andmete kogumise maht vms).



Joonis 5. Tegevuste etapid alkoholipoliitika kujundamiseks

5.1. KUIDAS ALUSTADA ehk töörühma moodustamine

Alkoholipoliitikaga tegeledes ei tohiks vajaminevat tuge alahinnata. Appi tuleb pisikene töörühm, kellega koos on võimalik probleemile mitmekülgself läheneda ja üksteist toetada.

Meeskonna moodustamisel on kõige olulisem leida 3–5 valdkonda tähtsustavat inimest, kellel on soovi ja tahet teemaga tegeleda. Siinkohal tuleb meeles pidada, et **rühma peab kuuluma ka laiema otsustusõigusega isikuid – st vallavanem, linnaepea, abivallavanemad ja -linnapead või volikogu esimees ja liikmed.** Poliitiliste juhtide kuulumine meeskonda lihtsustab ja

kiirendab protsessi ning loob eeldused valdkonna järjepidevaks ja süsteemseks arenguks.

Lisaks poliitilisele juhile võiks töörühmas olla ka administreeriv juht, kes organiseerib tegevuskava reaalset elluviimist. Kindlasti peaks meeskonda kuuluma ka poliitsei esindaja, kes igapäevatoos enim alkoholitarvitamisest tingitud kahjudega kokku puutub ning omab suurt rolli järelevalves, kuid üha enam ka ennetustöös. Samuti võiks tegevuste fookusest lähtuvalt meeskonda kuuluda ka teisi kogukonna liidreid, kellel on kokkupuude siht-rühmaga – näiteks lastele ja noortele suunatud tegevustes koolijuhitud esindaja vms.

Tabel 2. Kohalike omavalistuste alkoholipoliitika pilootprojektis (2016–2018) (edaspidi pilootprojekt) osalenud omavalitsuste meeskonnaliikmed

Lisaks tuumikmeeskonnale tuleb edaspidi kindlasti kaasata ka teisi osalisi (vt [peatükki 5.4](#))

KOV-i juht / abijuht	Poliitiline juht – kõneisik; tutvustab tegevusi, tagab poliitilise toetuse, veab suhtlust ettevõtete ja koolidega jt osalistega
KOV-i arendusnõunik	Administreeriv juht – kutsub kokku kohtumisi, koordineerib tegevuskava elluviimist
KOVI-i meedianõunik	Plaanib ja viib ellu avalikku kommunikatsiooni – teemakohaste artiklite jms kirjutamine, avaldamine jne
KOV-i haridusnõunik	Plaanib ja viib tegevusi ellu, suhtleb koolide ja noorteühendustega
KOV-i sotsiaaltöötaja	Plaanib ja viib tegevusi ellu
Politseijaoskonna juht	Viib ellu ja plaanib politsei tegevust
Piirkonna noorsoopolitseinik	Viib ellu ja plaanib politsei tegevust

Lisaks põhimeeskonnale on veel hulk osalisi, keda vastavalt tegevustele on mõistlik erinevatel etappidel plaanida ja elluviimisele kaasata. Ülevaatlik tabel teistest võimalikest osalistest on [peatükis 5.4](#). Soovitame sellega tutvuda kohe, kui tuumikmeeskonda moodustama hakkate, sest võib juhtuda, et mõni osaline tabelis on hädavajalik juba alguses kaasata.

Kui teil on soov teemaga tegeleda, aga kohe ei leia sobivaid inimesi, kellega koos seda teed alustada, siis ärge heitke meelt. Alkoholiteema vastuolulisuse tõttu ei pruugi esmapilgul leida kogukonnaliikmeid, kes on kohe valmis panustama. Sellisel juhul tasub esmalt uurida, mis paikkonnas laiemalt teemast arvatakse ja kuidas probleemi mõistetakse (vt [huvikaitse peatükki](#)), et endale liitlasi ja kaasamõtlejaid leida.

5.2. MIS SEIS ON ehk hetkeolukorra analüüs

5.2.1. Andmed avalikest andmebaasidest

Enne kui hakkate tegevusi plaanida, on oluline omada olukorrast selgelt pilti. See on tähtis, selleks et:

- **vältida kõhutunde järgi tegutsemist**, millega võib tahtmatult raisata niigi väheseid ressursse;

- **luua andmete kogumisega võrdlusbaas tulevikuks**, et jälgida näitajate muutust ajas ning sel moel vähemalt osaliselt hinnata enda tegevuste mõju. Siinkohal tuleb meeles pidada, et ükski omavalitsus ei toimi suletud ruumis, kus teiste faktorite mõju puuduks (riiklikud kampaaniad, poliitilised sammud ja seadusemuudatused, majanduslangus või -tõus jne). Oluline on, et omavalitsus tagaks tõendus põhiste tegevuste elluviimise, mis panustab näitajate paranemisele.

misses. Et enda tegevuste mõju konkreetsemalt hinnata, tuleks tegevusplaani luues paika panna detailsemad mõõdikud.

Ei ole mingit alust arvata, et noored tarvitavad alkoholi ja uimasteid vaid ühes maakonnas või omavalitsuses ning „meie omavalitsuses seda probleemi ei ole“. Nii riigi tasandil kogutud andmetest kui ka alkoholitarvitamise pilootprojektis osalenud omavalitsuste ja kontrollomavalitsuste andmetest selgub, et baasnäitajad on kõigil ühtmoodi kehvad ning probleem on Eesti noorte hulgas olemas. Näiteks, kõigis pilootprojektis osalenud omavalitsustes:

- tarvitasid lapsed esimest korda alkoholi 11,5–12,9 eluaasta vahel;
- vähemalt korra oli purjus olnud 60–69% kõigist alaealistest.

Näide: meeskond plaanib ühe tegevusena hakata regulaarselt läbi viima testostlemisi. Selleks viiakse läbi esimene testostlemine, mille tulemused võetakse algtasemeks, ja hiljem tegevust jätkates jälgitakse, kuidas näitaja ajas muutub.

Kahjuks kogutakse alkoholi- ja laiemalt uimastitarvitamise kohta nii maakondade kui ka omavalitsuste tasandil väga vähe statistikat või puudub asjakohane, regulaarselt kogutav statistika üldse. Seetõttu julgustamegi omavalitsusi vajalikke ja täiendavaid uuringuid eelarvesse plaanima.

Üldjuhul kõnetavad inimesi kõige paremini just tema elupiirkonna andmed, aga kuna suuremahulised ja keerulisemad uuringud nõuavad pikemat plaanimist ja rohkem ressursse, kipuvad omavalitsused neid vältima. Seepärast soovime esmalt tutvuda juba olemasoleva materjaliga (nt riigi tasandil ja erinevate projektide käigus kogutud andmed), sest piirkondlikud erinevused ei ole enamasti väga suured.

Kui pärast olemasolevate andmetega tutvumist tunnete vajadust enda piirkonna kohta täpsemaid andmeid saada (nt olemasolevad ei tundu teie probleemi piisavalt selgelt iseloomustavat jne), alles siis tasub plaanida täiendavat uuringut (nt testostlemine mingis piirkonnas, riski- ja kaitsetegurite uuring, täiskasvanute hoiakute ja suhtumise uuring, noorte sõltuvusainete tarvitamise uuring vms). Ainult õigetel andmetel tuginedes on võimalik edukalt sekkuda.

Alkoholitarvitamisega otseselt või kaudsemalt seotud andmed on leitavad avalikest andmebaasidest (vaata tabel 3). **Kui teie omavalitsusel on olemas kehtiv terviseprofiil ja/või laste ja perede heaolu profiil, saab enamiku statistilistest andmetest kätte sealt.** Kui terviseprofiili ei ole, tuleks esmalt koondada need andmed enda omavalitsuse või maakonna kohta.

Tabel 3. Otseselt ja kaudselt alkoholitarvitamisega seotud indikaatorid

Indikaator	Sisu ja seos alkoholitarvitamisega	Allikas
Otseselt alkoholitarvitamisega seotud statistilised indikaatorid		
Tabatud joobes juhid	<p>Politsei tabatud joobes mootorsõidukijuhid (isikute, mitte tabamiskordade arv). Indikaator kirjeldab liiklustravalisuse tagamist maakonnas, sh alkoholitarvitamisest tingitud kahjusid maakonnas. Joobes juhid on otsene risk nii juhile endale kui ka teistele inimestele.</p> <p>Oma andmete võrdlemisel teiste omavalitsuste või maakondadega tuleb arvestada suure liiklussagedusega teede hulka omavalitsuse või maakonna territooriumil. Analüüsida muutusi näitajates viimaste aastate jooksul.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Politsei- ja Piirivalveamet • TSTUA, PO01
Alkoholist põhjustatud suremus	<p>Indikaator näitab alkoholist põhjustatud surmade osakaalu, sh haiguseid ja välispõhjusteid. Alkoholi liigtarvitamine toob kaasa suuri tervise- ja sotsiaalseid kahjusid mitte ainult tarvitajale endale, vaid kogu ühiskonnale (sh lähedastele). Õigeaegsete ja mitmeosaliste sekkumismeetmetega on alkoholist tingitud surmad jms kahju ennetatavad. Indikaator aitab hinnata muutust ajas ning kavandada vajalikke sekkumisi.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Surma põhjuste register • TSTUA, SD40

Tabel 3. (järg)

Indikaator	Sisu ja seos alkoholitarvitamisega	Allikas
	Analüüsida muutusi näitajates viimaste aastate jooksul. Aga siinkohal tuleb meeles pidada, et suremusnäitajate muutuseni jõutakse pikaajalise nihkega. Täna tehtud sekumised võivad kajastuda suremusnäitajates alles 20–30 aasta pärast.	
Veeõnnetuste arv ja veeõnnetustes hukkunute arv	<p>Indikaator kirjeldab veeturvalisuse tagamist, sh alkoholitarvitamisest tingitud kahjusid. Päästeameti statistika järgi on viimastel aastatel ligi pool uppunutest olnud alkoholi-joobes (19). Suurimaks riskirühmaks on eakad.</p> <p>Veeõnnetustes alkoholi-joobe kohta ülevaate saamiseks tasub alati kontakteeruda kohaliku päästekomandoga. Analüüsida muutusi näitajates viimaste aastate jooksul.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • TSTUA UP02 • Päästeameti statistikarakendus
Tulekahjude arv ning tulekahjus hukkunute ja vigastatute arv	<p>Indikaator kirjeldab tuleohutuse tagamist. Surmad tule ja suitsu tõttu on üks ennetatav surmade liik. Viimastel aastatel on üle 50% hukkunutest olnud alkoholi-joobes, suurimaks riskirühmaks on üksi elavad eakad (20). Indikaator kajastab tuleõhutusnõuete täitmist ja inimeste ohuteadlikkust.</p> <p>Tuleõnnetustes alkoholi-joobe kohta ülevaate saamiseks tasub alati kontakteeruda kohaliku päästekomandoga. Analüüsida muutusi näitajates viimaste aastate jooksul.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • TSTUA, TUL04 • Päästeameti statistikarakendus
Isikuvastased kuriteod	<p>Põhineb kuritegevuse statistikal e-Toimiku agregeeritud andmete alusel. Isikuvastased kuriteod on suunatud inimese (elu ja tervise ohustamine) ja tema isikuvabaduse vastu. Indikaator kirjeldab maakondlike turvariske, sh alkoholitarvitamisest tingitud kahjusid maakonnas. Suur osa isikuvastastest kuritegudest on toime pandud alkoholi-joobes (21).</p> <p>Alkoholi-joobes toime pandud kuritegude kohta täpsema statistika ja ülevaate saamiseks tasub alati kontakteeruda kohaliku politseiga. Analüüsida muutusi näitajates viimaste aastate jooksul.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • SA, JS009
Kooliõpilaste alkoholitarvitamine, sagedus ja purjus oldud korrad piirkonna järgi	<p>Indikaator kirjeldab kooliõpilaste alkoholitarvitamist piirkonniti (2–3 maakonda on vaadeldud piirkonnana). Sageli on alkohol ja tubakas esimesed ja kõige lihtsamini kättesaadavad sõltuvusained, millest liigutakse edasi teiste sõltuvusainete proovimiseni.</p> <p>Kindlasti ei tasu karta ega pidada ebaadekvaatseks maakonna või piirkonna andmeid (laialt on levinud müüt, et „maakonna keskmine näitaja ei ole ju minu omavalitsuse näitaja, meil kindlasti asjad nii ei ole“). Meie kogemus kohalike omavalitsuste alkoholipoliitika pilootprogrammis (22) näitas, et alaealiste alkoholitarvitamise poolest on omavalitsuste andmed maakonna, piirkonna ja isegi Eesti keskmise näitajaga võrreldes väga sarnased.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • TSTUA, KU511 • TSTUA, KU531 • TSTUA, KU541
Liiklusõnnetused, hukkunud ja vigastatud	<p>Joobes juhtide osalusel toimunud liiklusõnnetused ja nendes hukkunud või vigastatud inimeste arv on head indikaatorid inimeste hoiakute kohta alkoholitarvitamise suhtes ning liiklusohutuse analüüsimiseks, sh alkoholitarvitamisest tulenevate kahjude hindamiseks.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • SA, TS093 • Maanteeameti infotabel (lehe allosas fail nimega „Liiklusõnnetused“). Uuendatakse kord aastas.

Tabel 3. (järg)

Indikaator	Sisu ja seos alkoholitarvitamisega	Allikas
	Omavalitsuse territooriumil juhtunud õnnetuste kohta, kus osales alkoholi juures juht, saate täpsemat infot kohalikust politseist.	
Kaudsemalt alkoholitarvitamisega seotud ja alkoholitarvitamist mõjutavad indikaatorid		
Väljamakstud toimetulekutoetused toimetuleku- piiri tagamiseks	Vaesus on oluline riskikäitumist aktiveeriv aspekt. Kehvast majanduslikust olukorrast tulenev depressioon, konfliktid ning toimetulekuraskused võivad inimese viia alkoholi liigtarvitamiseni. Toimetulekuraskustega sihtrühma puhul on äärmiselt oluline pöörata tähelepanu ka salaalkoholi levikule ning kättesaadavusele piirkonnas, et vältida lisariske, mis tulenevad ebakvaliteetse alkoholi tarvitamisest.	<ul style="list-style-type: none"> • SA, Toimetulekutoetused
Registreeritud töötuse määr	Töötusest võib alguse saada negatiivsete sündmuste ahel (stress, depressioon, enesehinnangu langus, konfliktid lähedatega), mis võib viia alkoholi liigtarvitamiseni. Oma- des ülevaadet töötute hulgast, saab omavalitsus pöörata suuremat tähelepanu riskirühma liikmetele ja pakkuda neile erinevaid tööturuteenuseid. Emotsionaalne tugi on äärmiselt oluline pikaajalistele töötutele, kellel on suurem oht riskikäitumiseks.	<ul style="list-style-type: none"> • SA, TT64
Rahvastiku soo- ja vanusejaotus	Statistiliselt tarvitavad rohkem alkoholi täiskasvanud mehed. Alaealiste hulgas on neid alkoholitarvitamise poolest mõnes piirkonnas noormeestest juba möödunud või möödumas. Soolise ja vanuselise jaotuse olemasolu tagab adekvaatsed andmed tegevuste plaanimiseks. Näiteks pole otstarbekas suunata kõiki ressursse lastele ja noortele, kui piirkonnas on noorte ja laste arv väga väike ning domineerib keskealiste töötute meeste sihtrühm.	<ul style="list-style-type: none"> • SA, RV0282

5.2.2. Andmed täiendavaks analüüsiks

Lisaks eespool kirjeldatud andmetele on veel hulk teemasid (vt tabel 4), mille kohta vajalikku teavet andmebaasides ei ole, kuid millest on tervikpildi kujundamiseks oluline ülevaadet omada. Pidage meeles, et **kõik tabelis märgitud teemad ei ole tegevuste plaanimiseks kohustuslikud ega hädavajalikud**. Pigem on see

suunav ja abistav nimekiri küsimustest, millele sõltuvalt sihtrühmast võiks mõelda.

Ülevaade viisidest, kuidas puuduolevat infot täiendada ja koondada, on leitav [andmekogumise meetodite peatükist](#).

Tabel 4. Abistavad küsimused täiendavate andmete analüüsiks

Valdkond	Abistavad küsimused
Uimastiennetus	<ul style="list-style-type: none"> • Kas teie omavalitsuse haridusasutustes on toimivad ja aktiivsed hoolekogud? Kuivõrd tegeletakse uimastiennetusega? • Milliseid tegevusi on haridusasutustes ning noortekeskustes uimastiennetuseks tehtud? Uimastitega seotud hetkeolukorra hindamisjuhendi leiad siit. • Kuivõrd on lapsevanemad teavitatud ja kaasatud uimastiennetuse tegevustesse haridusasutustes (lasteaiast ülikoolini)?

Tabel 4. (järg)

Valdkond	Abistavad küsimused
	<ul style="list-style-type: none"> • Kas omavalitsuses (või maakonnas) on varem tehtud testostlemisi ja/või kontrolltehinguid (vt testostlemise kohta infot avalike ürituste peatükist)? • Milline statistika on piirkondlikul politsei sõltuvusainet tarvitanud alaealiste kohta? Milline on olnud politsei lähenemine vahele jäänud alaealistele? • Kui pikalt plaanitakse ennetusealaseid tegevusi? Kas neile tegevustele (sh programmid) on tagatud pikaajaline ja püsiv rahastus? • Millised uimastiennetusse panustavad programmid (sh sotsiaalsete toimetulekuoskuste ja positiivse vanemluse programmid, vt alaealiste peatükki) on omavalitsuses rakendatud? Kas nende elluviimine on regulaarne või ühekordne ning kuidas on tagatud programmide jätkusuutlik rahastus? Kas programmi rakendaja või omanik hindab tegevuste mõju? Kui palju haridusasutustest on hõlmatud?
<p>Spetsialistide oskuste ja pädevuse analüüs</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Millised teie omavalitsuse piirkonnas töötavad spetsialistid (perearstid, sotsiaaltöötajad, nõustajad, haridusvaldkonna esindajad jms) saavad ja oskavad läbi viia tõenduspõhist ennetustööd ja esmast nõustamist, korraldada abistamist ja suunata vajalike teenusteni? • Kui paljudes koolides on personalile tehtud uimastiennetuse koolitusi ning kasutatakse juhendmaterjale uimastiennetuse plaanimiseks? • Millised teie omavalitsuse juhtidest (valitsuse ja volikogu liikmed) teavad ennetuse põhimõtteid, omavad kokkupuudet valdkonnaga ja läbinud vastavaid koolitusi? • Millised ametnikud omavalitsuse koosseisust on teadlikud ennetuse põhimõtetest, on läbinud koolitusi ja võiksid olla kaasatud (omavalitsuse juht, arendusnõunik, haridusnõunik, sotsiaaltöötaja, kultuuritöötaja, meedianõunik, ettevõtlusnõunikud jne)? • Milliseid teadmisi ja oskusi eelkirjeldatud ametnikud valdkonnaga tegelemiseks võivad lisaks vajada (nt tõenduspõhise ennetustöö olulisus ja selle põhimõtted, alkoholi liigtarvitamise varajase avastamise lühinõustamine perearstidele ja -õdedele ning sotsiaaltöötajatele, mobiilne noorsootöö jne)?
<p>Ohukohtade analüüs</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kas ja millised on omavalitsuse territooriumil piirkonnad (korterid, pargid, väljakud, majad, bussipeatused vms), kus noortele meeldib koguneda ja aega veeta? • Kas ja millised on omavalitsuse territooriumil piirkonnad (korterid, pargid, väljakud, majad, bussipeatused vms), kuhu kogunevad alkoholi liigtarvitajad? • Kas ja millised on omavalitsuse avalikus ruumis piirkonnad, kus pidevalt toimuvad konfliktid (kaklused jne)? • Milline on koostöö kogukondadega (nt asumi-, küla- vms seltsid, asukohapõhised sotsiaalmeediagrupid vms)? Kui palju on aktiivseid kogukondi, kes teavitavad ohukohtadest ja aitavad lahendusi leida? • Kui palju on aktiivseid naabrivalvepiirkondi ja millised piirkonnad on katmata? • Kas ja kuidas on seni tegeletud probleemsete piirkondadega?
<p>Ennetus- ja raviteenuste ning nende kättesaadavuse analüüs</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kui paljud KOV-i territooriumil töötavad perearstid tegelevad alkoholi liigtarvitamise varajase avastamisega, viivad läbi lühisekkumisi ning osutavad kergematel juhtudel alkoholitarvitamise häire ravi? • Kas ja kuidas on piirkonnas tagatud psühholoogilise nõustamise, psühhoterapiate, depressiooni varajase ravi, perede nõustamise jm sarnased vaimse tervise abiteenused? • Milliste ennetus- ja raviteenuste järele on piirkonnas vajadus ning millised neist on olemas? • Kas ja kuidas on korraldatud inimeste jõudmine teenusteni, mis asuvad teises omavalitsuses?

Tabel 4. (järg)

Valdkond	Abistavad küsimused
Alaealiste ja täiskasvanute huvitegevuste analüüs	<ul style="list-style-type: none"> Kas on ellu viidud alaealistele suunatud huvitegevuse analüüs (nõudlus ja pakkumine erinevates vanuserühmades, huvitegevuste varieeruvus ja mahud ning vastavus sihtrühma soovidele, kättesaadavus sotsiaalmajanduslikult kehvemal järjel inimestele ja teistele haavatavatele sihtrühmadele)? Millised on olnud järeldused ja sammud olukorra parandamiseks? Kas on ellu viidud täiskasvanutele suunatud huvitegevuse analüüs (nõudlus ja pakkumine erinevates vanuserühmades, huvitegevuste varieeruvus ja mahud ning vastavus sihtrühma soovidele, kättesaadavus sotsiaalmajanduslikult kehvemal järjel inimestele ja teistele haavatavatele sihtrühmadele)? Millised on olnud järeldused ja sammud olukorra parandamiseks?
Kogukonna teadlikkus, kaasatus ja valmisolek panustada ennetusse	<ul style="list-style-type: none"> Kuivõrd teadlik on kogukond uimastitarvitamise probleemi ulatusest paikkonnas? Kas teema on regulaarselt avaliku arutelu all (meediakajastus jne)? Milline on kogukonna üldine suhtumine noorte uimastitarvitamisesse, ennetustöö vajalikusse jne? Kas ja kuidas on kogukonna liikmeid seni ennetuse plaanimisse ja elluviimisesse kaasatud (ja keda täpsemalt – lapsevanemad, koolid, ettevõtjad jne)? Kas ja kuidas on seni panustatud kogukonna teadmiste ja oskuste arendamisesse, et vähendada stigmatiseerimist, sildistamist ning müütide levitamist?

5.2.3. Andmekogumise meetodid

Kuna eespool kirjeldatud andmeid riik omavalitsuste kohta ei kogu, siis tuleb vajalikud andmed omavalitsusel endal koondada. Omal jõul uuringute tegemist aga sageli kardetakse. Varasema kogemuse järgi on omavalitsused enim abi vajanud just uuringute tegemisel ja analüüsimisel.

Puuduolevaid andmeid võib koguda ise või tellida töö uuringuid teostavalt ettevõttelt. Tabelis 5 on antud lühiülevaade lihtsamatest andmekogumise meetoditest, millest võib uuringut plaanides abi olla.

Tabel 5. Ülevaade lihtsamatest andmekogumise meetoditest

Meetod	Kirjeldus	Tugevused ja nõrkused	Meetodi täpsem juhend
Individuaalintervjuud	Juhitud vestlus erinevate osalistega (sõltub tegevussuunast, nt ettevõtjad, poliitikud, koolijuhid, perearstid, noored jne), et selgitada nende hoiakud ja vajadused	<ul style="list-style-type: none"> + Paindlik + Saab käsitleda keerulisemaid ja tundlikumaid teemasid – Intervjuu käigus saab ainult ühe inimese arvamuse – Intervjueerija mõju läbi küsimuste võib olla suunav 	Tervise ja heaolu uuringute läbiviimine paikkonnas
Fookusgrupi arutelud	Juhitud vestlus erinevate osalistega (sõltub tegevussuunast, nt ettevõtjad, poliitikud, koolijuhid, perearstid, noored jne), et selgitada nende teadmised, hoiakud ning vajadused	<ul style="list-style-type: none"> + Lühikese ajaga suur hulk andmeid + Interaktiivsus – Grupipsühholoogia (inimesed ei pruugi julgeda avatult rääkida) – Keerulisem leida osalejatele ühist aega 	

Tabel 5. (järg)

Meetod	Kirjeldus	Tugevused ja nõrkused	Meetodi täpsem juhend
Vaatlus	Sündmuste visuaalne jälgimine ja registreerimine, nt pargis alkoholarvitamise sagedus, tarvitajate kirjeldus jne	+ Palju erineva fookusega andmeid + Sündmust vaadeldakse loomulikus keskkonnas – Kõiki olukordi ei saa vaadelda – Uurija kohalolu võib muuta inimeste käitumist, kui teised on tema kohaolekust teadlikud	Tervise ja heaolu uuringute läbiviimine paikkonnas
Küsitlus-uuring	Kogutakse numbrilisi andmeid, küsides küsimusi nagu „kui palju?“, „kui sageli?“ jne (nt küsimustik lapsevanemate teadlikkuse kohta koolis toimuvatest ennetustegevustest või küsimustik, millega selgitada lapsi mõjutavate riski- ja kaitsetegurite esinemist laste seas)	+ Palju andmeid lühikese aja jooksul + Küsimustikud on lihtsasti korduvkasutatavad, et mõõta muutust ajas – Keerulisem ette valmistada ning analüüsida – Vastamismäärad on sageli madalad	

5.2.4. Andmete analüüs ja tulemuste esitamine

Andmete analüüsimisel ja tulemuste esitamisel tasub meeles pidada järgmisi aspekte.

- Kõikvõimalike **andmete kogumine, analüüs ja järelduste tegemine peab olema selgelt dokumenteeritud** (sh protsessi etapid, põhjendused valikute tegemisel jne). See on vajalik, sest:
 - ajaga asjad ununevad, mistõttu ei pruugi kirjelduste puudumisel hiljem olla võimalik tekkinud küsimustele vastuseid leida (nt kui soovitakse hiljem uuringut korrata);
 - korrektset koostatud kokkuvõtete, raportite vms olemasolu lihtsustab andmete tutvustamist ja nende levitamist, aidates sekkumise vajalikkust põhjendada.
- Alati ei ole andmeanalüüsiks vaja eraldi tarkvara. Lihtsamate ja väiksema mahuga uuringute analüüs (nt testostlemised enamikus omavalitsustes, kus ostukohtade arv on väike) on võimalik ära teha MS Excelis.
- Andmete analüüsimisel ei näita ainult number sageli midagi. Fookus peaks olema muutusel ajas (korduvad uuringud pikema perioodi jooksul, et näha trendi) ning tulemuste võrdlusel teiste piirkondadega (võrrelda saab näitajaid, mis on samadel alustel kogutud).
- Andmete analüüsimisel (eriti kui varasem kogemus puudub või tegemist on suuremahulisema uuringuga) tasub kaasata andmeanalüüsiga kokku puutunud inimesi. Lisaks teenust pakkuvatele ettevõtetele tasub ühendust võtta ka vastava eriala tudengitega, kes pidevalt praktikaks või lõputööks teemasid otsivad. Ühtlasi võib alati vajadusel ühendust võtta [TAI paikkonna ja töökohtade valdkonna inimestega](#), kes võimaluste piires nõustavad.
- Andmete esitamisel tasub arvesse võtta **nii konkreetse näitaja** (kõikide vastajate/osalejate arv, ostude arv vms) **kui ka omavalitsuse suurust**. Näiteks väikese vastajate/osalejate või ostukohtade arvu puhul on soovituslik:
 - tulemused esitada absoluutarvu, mitte protsendina, kuna juba väheste vastajate arvamus või ostude tulemus moodustab suure osakaalu ja tekitab moonutatud pildi. Näiteks on suur vahe, kas kirjutada:
 - „20% Käo põhikooli õpilastest on olnud viimase kuu jooksul purjus“ või
 - „20st Käo põhikooli õpilasest 5 on olnud viimase kuu jooksul purjus“.
 - mitte jagada näitajat enam väiksematesse gruppidesse (nt ostukohad tüübi, vastajate rahvuse vms järgi);
 - vältida konkreetse vastaja või ostukoha äratundmist soodustavat teavet (täpsem info juhtumi kohta, täpsem ostukoha tüüp vms), mis võib hiljem tekitada sildistamist, süüdistamist vms.

Omaavalitsuse andmeid teiste omaavalitsuste tulemustega võrreldes tuleb järeltõlgida teha ettevaatlikult, sest iga-aastased kõikumised võivad olla suhteliselt (mitte absoluut-arvudes) suured. Konkreetsest numbrist olulisem on analüüsida trendi ajas ning taustainfot, mis aitab põhjuseid selgitada.

- **Raport peab olema koostatud lihtsas keeles**, et see oleks arusaadav kõigile (sh näiteks eakad). Uuritava teema fookust ning siht- ja sidusrühmade eripära arvestades tasub juba kokkuvõtet plaanides mõelda, kas sellest oleks vaja mitut versiooni (nt lisaks põhiraportile plakati formaadis faktileht, mis kajastab olulisemaid tulemusi vms).
- Tulemuste avalikul esitlemisel (koosolekul, seminaril, saates, sotsiaalmeedias vms) tuleks lisaks lihtsale keelekasutusele meeles pidada järgmist:
 - Visuaalid (graafikud, joonised, kaardid) kõnetavad üldjuhul inimesi paremini kui tekstiread, aga ainult juhul, kui need on kergesti mõistetavad, st:
 - » värvid on selgelt eristatavad ning neid ei ole ühel visuaalil liiga palju;

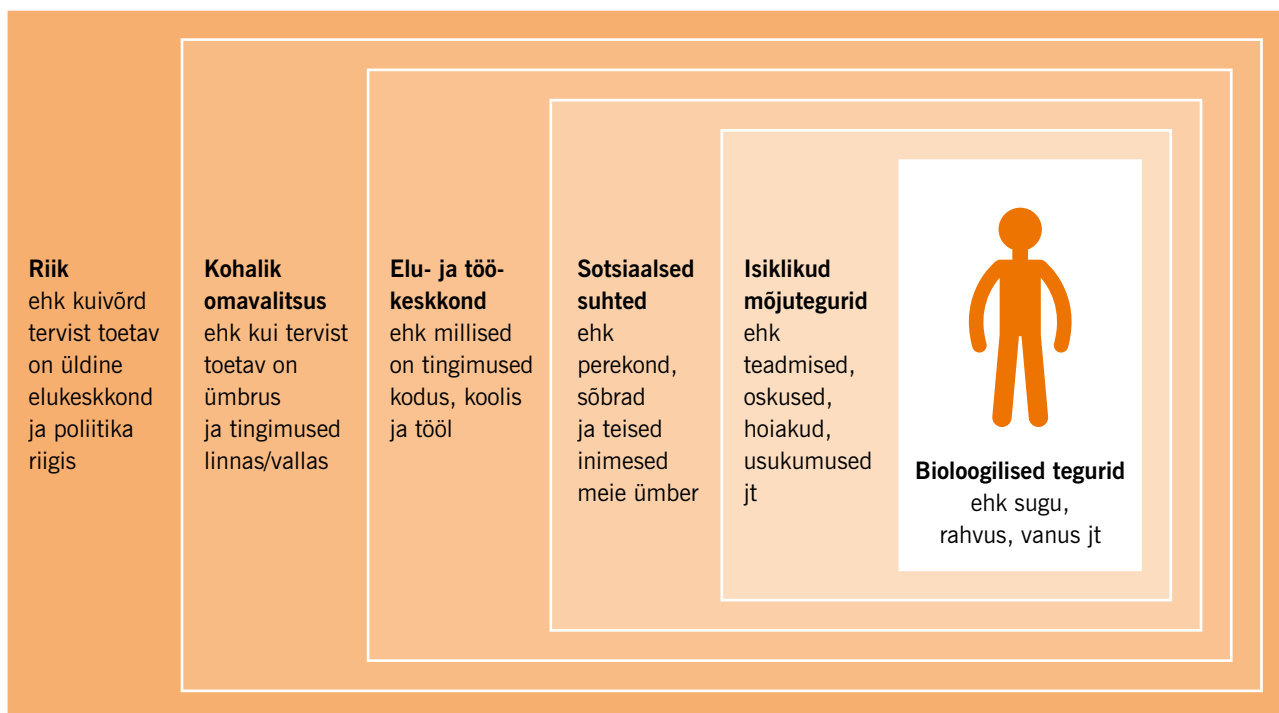
- » visuaalil on ainult hädavajalik tekst (pealkiri, vajalikud lisanumbrid, graafiku telgede legendid vms) ning see on piisavalt suurelt;
 - » ühele visuaalile ei ole lisatud korruga liiga palju infot;
 - » valitud formaat (nt ringid, tulbad, jooned jne) toetab vajaliku info edastamist. Selleks katseta ühe ja sama infoga erinevaid formaate, et leida see, mis kõige selgemini sõnumit edasi annab.
- **Ette valmistades võtke aega, et kuulajaskonda tundma õppida.** Nii saate esitlust paremini suunata Selleks mõelge läbi:
- » kes on kuulajad (sugu, vanus, ametikoht jne);
 - » milline on nende varasem kokkupuude teemaga;
 - » milline võib olla nende meelesatus teema suhtes;
 - » milline sõnavara on neile mõistetav;
 - » mis peaks pärast esitlust juhtuma ehk mida te kuulajaskonnalt ootate?

5.3. KELLEGA JA MILLEGA ME TEGELEMA HAKKAME ehk tegevussuuna valik

Pärast eelnevas etapis kogutud andmete analüüsi on aeg otsustada, millise kitsama teema või sihtrühmaga oleks enim vaja tegeleda ning milleks on kohapeal olemas valmisolek. Järgnevalt mõned tähelepanekud, mida sihtrühma valides silmas pidada.

- Oluline on meeles pidada, et tegevusi tuleb plaanida ja ellu viia **mitmel tasandil korraga** (riik, omaavalitsus, haridusasutused, töökoht, pere ja sõbrad, inivid), kuna neil kõigil on roll inimese käitumise kujunemisel (vt joonis 6). Näiteks selleks, et ennetada alaealiste alkoholitarvitamist, ei piisa ainult hästi kättesaadavatest huvitegevustest ja vaba aja veetmise viisidest **omavalitsuses**. Paralleelselt on vaja tööd teha suhtlemis- ja käitumisoskuste õpetamisega **lapsele ja noorele endale**, mis eeldab **haridusasutuse ja õpetajate** koostööd. Teisalt on vaja tegevustesse kaasata **lapsevanemad**, et ka kodust saadud info oleks võimalikult hästi kooskõlas haridusasutusest tulevaga ning suhtlus lapsevanema ja lapse vahel oleks avatud ja usalduslik. Kolmandaks on vaja toetavat **avalikku ruumi**, mis saab väljenduda nii **füüsilises linnaruumis** (hooldatud ja visuaalselt avatud avalik ruum, kus ei ole mahajäetud hooneid noorte kogunemiseks jne) kui ka näiteks koostöös **ettevõtjatega**, kes panustaksid alaealiste alkoholi kättesaadavuse vähendamisesse teenindajate koolitamise kaudu.

- Alaealiste alkoholitarvitamise teemal on kergem leida toetust (sh poliitilist) ja koostööpartnereid. Täiskasvanute alkoholitarvitamise suhtes tekib kergemini vastuseis, kuna inimesed tunnevad, justkui püütaks nende vabadusi piirata. **Poliitilise toetuse olemasolu ning omavalitsuse juhi aktiivne töö eestkõnelejana on üks olulisemaid edu kriteeriume (22).**
- Tulenevalt eelnevast punktist on ülimalt oluline läbi mõelda kommunikatsioon ning sõnumid, mida edastatakse, **enne kui ideega** suurema ringi (ehk tuumikmeeskonda mitte kuuluvate inimeste) poole pöördutakse. Alkohol ja selle tarvitamine on tundlik teema, mis tekitab kergelt vastuseisu. Seepärast tasub kommunikatsiooni kujundades meeles pidada järgmist:
 - Info peab olema **selgete sõnumitega, kuid mitte liiga lihtsustav**. Rääkida tasub konkreetsetest numbritest ning kaasnevatest tagajärgedest ehk miks on vaja probleemi ennetada või selle leevendamise tegeleda ja kuidas seda teha. See, et inimene hakkaks ainete tarvitamist edasi lükkama või lõpetama, eeldab kompleksseid oskusi. Kui võluvitsana propageeritakse lihtsalt „ei ütle mist“, ei sünni veel tulemusi – inimene peab olema suuteline ennast sõnumiga seostama. Andmete edastamise kohta loe infot [andmete analüüsi ja tulemuste esitlemise peatükist](#).



Joonis 6. Mõjurid, mis koostoimes kujundavad inimese käitumist (23)

- **Vältida tuleks hirmutamist**, sest hirmutunne halvab inimese võime olukorda analüüsida ning ratsionaalseid lahendusi leida. Ühtlasi ei paku hirmutamisele keskendunud kommunikatsioon lahendusi ega soovitusi, kuidas oodatud käitumist saavutada.

➤ Äärmuslike näidete (detailsed kirjeldused raskete tagajärgedega õnnetustest, visuaalid jne) ning **liialduste kasutamine vähendab sõnumi usutavust**, sest sellised tagajärjed esinevad harva, ega paku lahendusi (käitumisjuhised, uued oskused vms), mis olukorda ennetaksid.
- Enne kui valiku teete, tutvuge selles juhendis kirjeldatud 3 gruppi jaotatud tegevustega (peatükid 6, 7 ja 8). Oluline on tagada tegevuste **pikaajalisus** ja **regulaarsus**, st teil peab olema valmisolek ja võimekus valitud tegevusi ellu viia korduvalt ja pika aja jooksul. Tervisekäitumises võtab püsivate muutuste saavutamine ja tulemuste nägemine aega **vähemalt viis aastat**, mis tähendab, et tegevusi plaanides on oluline tagada nende jätkumine hoolimata valimistsüklist. Kuid ärge unustage – paralleelselt erinevates gruppides tegevuste tegemine (et mõju avalduks võimalikult paljudes keskkondades ja inimgruppidele) on igati soovitatav.
- Alkoholi poliitika on vastuoluline teema ning omavalitsustele on paras väljakutse seda pidevalt fookuses hoida. Abi on sellest, kui töötate välja tervikliku tegevuskava, jagate kogemusi teiste omavalitsustega ning küsite tuge ka väljastpoolt (nt TAI-st) (22).
- Ennetustöö tundub sageli ebaotstarbekas ja vähe tulu toov, kuna üldjuhul ei ole võimalik tulemusi hinnata paari kuu või isegi aasta möödudes. Ometigi on kahjude vähendamine ning tagajärgedega tegelemine oluliselt kulukam. Näiteks on tõenduspõhise vanemlusprogrammi „Imelised aastad“ Eesti oludele vastavas kulu-tulu analüüsis leitud, et 1 programmi investitud euro aitab tulevikus säästa ligi 14,4 eurot (24). **Kui teisendada see arvude suhe reaalseks summadesse, näitab lihtne tehe, et kui investeerida 7000 eurot (ühe „Imeliste aastate“ koolitusgrupi keskmine kulu), on tulevikus võimalik säästa 100 800 eurot.**
- Mida tugevama sideme suudab omavalitsus (tugev, sidus ja kaasav kogukond, toetav elukeskkond) laste ja noortega luua, seda suurem on tõenäosus, et noored tahavad pärast õpinguid enda oskusi kohaliku arengu hüvanguks rakendada.

5.4. KEDA VAJAME APPI ehk meeskonna laiendamine

Kui tuumikrühm on esialgse idee ja plaani paika pannud (kellega ja miks soovitakse tegeleda), on aeg mõelda, kes laiemast ringist (s.o inimesed väljaspool tuumikmeeskonda) võiksid või peaksid olema kaasatud. Suurem töörühm loob eeldused mitmekesisema ning kõigi vajadusi ja soove koondava sisendi saamiseks, mille järgi eesmärgi seada ning tegevuskava koostada.

Järgnevalt on toodud lühike loetelu (vt tabel 6), **kes peale tuumikmeeskonna võiksid eesmärgi seades**

ning tegevuskava koostades olla protsessi kaasatud. Suurem osaliste kaasatus juba plaani faasis loob võimalused, et rohkem osalisi tunneb teemaga seotust ja kaasnevat vastutust ning on valmis rohkem panustama. Nii on näiteks haridusasutustel põhinevaid sekkumisi plaanides hädavajalik kaasata lisaks koolijuhudele ka õpetajate esindajad, et nad tunneksid end väärtustuna ja kaasatuna, sest suure tõenäosusega mängivad nad hiljem olulist rolli tegevusi ellu viies.

Tabel 6. Võimalikud osalised plaanimise ja elluviimise protsessis

Osapool	Võimalikud rollid/ülesanded
KOV-i ettevõtlusega seotud ametnikud	Tegevuste plaanija ja elluviija; ettevõtluse „siseeluga“ kursis olev isik, kelle on ettevõttega hea kontakt
Päästeamet	Alkoholitarvitamisega kaasnevat kahjusid ennetav koostöö
Kogukonna esindaja	Huvikaitse, vabatahtlik töö, huvitegevuste organiseerimine ja pakkumine, kodanikuajalve, muude toetavate tegevuste plaanimine ja elluviimine nii organiseerunud kogukondade (ühistud, seltsid) kui ka lihtsalt aktiivse kodanikkonna poolt
Koolijuhid	Koolides toetavate tegevuste plaanimine, õpetajate toetamine, hoiakute kujundamine
Õpetajad	Ennetusprogrammide, sotsiaalse toimetuleku oskuste jms toetavate tegevuste plaanimine ja elluviimine; hoiakute kujundamine
Huvikoolide, noortekeskuste, spordikoolide (sh treenerid), kulutuurimajade personal	Huvitegevuste ja vaba aja veetmise võimaluste organiseerimine, huvikaitse, muude toetavate tegevuste plaanimine, hoiakute kujundamine
Kohaliku meedia esindaja (sh sotsiaalmeedia kõneisikud, suunamudijad)	Tegevuste aktiivne kajastamine kohalikus meedias, hoiakute kujundamine
Õpilasesindused	Noorte arvamuse esindamine; alaealiste kaasamine otsustusprotsessi ja huvikaitse; muude toetavate tegevuste plaanimine ja hoiakute kujundamine; noorte volikogud
Lapsevanemate esindaja	Hoiakute kujundamine, vanemate ühistegevused, toetavate tegevuste plaanimine ja elluviimine
Perearstide esindaja	Varajane märkamine ja sekkumine, hoiakute kujundamine, toetavate tegevuste plaanimine ja elluviimine
Nõustamis- ja raviteenuste pakkujad	Teenuse kättesaadavuse parandamine koostöös omavalitsusega; pakkumise kohandamine vastavalt kohalikele vajadustele

5.5. MIDA TAHAME SAAVUTADA ehk eesmärgi seadmine

Sõltumata sellest, kas omavalitsus alles alustab alkoholipoliitika kujundamist või on sellel teemal juba pikemalt töötanud, on eesmärgi seades oluline meeles pidada järgmist:

- sõnasta eesmärk võimalikult konkreetsetelt;
- määra eesmärgi saavutamist tähistavad indikaatorid;
- sõnasta eesmärk, pidades silmas üht probleemi;
- sõnasta eesmärk nii, et selle saavutamisel on konkreetne tähtaeg või aeg, millal uuesti peaks eesmärgile otsa vaatama ja vajadusel seda ümber sõnastama.



* Et eesmärk oleks selge, ei ole vaja selles hetkeolukorda või mõõtmisviise kirjeldada. Piisab sellest, et täpsem informatsioon oleks asjaosalistele teada ja huvilistele lihtsasti leitav.

Joonis 7. Näide eesmärgi sõnastusest

5.6. MIDA JA KUIDAS TEHA ehk tegevuskava koos hindamis- ja huvikaitseplaaniga

5.6.1. Tegevuskava koostamine

Pärast eesmärgi või eesmärkide seadmist peaks tegevuskava võimalikult täpselt kirja panema. Juba tegevuskava koostades on vaja paika panna, kes, mida ja millal tegema hakkab. Järgnevalt on näiteks toodud üks pilootprojekti kasutatud tegevuskava (vt tabel 7).

Tabel 7. Pilootprojekti osalenud omavalitsuse tegevuskava alaealiste alkoholitarvitamise vähendamiseks

		Mõõdik	Mõõdiku väärtus	Teostamise tähtaeg
1	Uuringutulemuste tutvustamine kohalikes lehtedes	Ilmunud artiklite arv	2	Veebruar 2015
2	Temaatiliste artiklite avaldamine kohalikes lehtedes	Ilmunud artiklite arv	6	Veebruar – detsember 2015
3	Infokirja saatmine kõigile alkoholimüügiga tegelevatele ettevõtetele, et kutsuda neid koostööd tegema ning teavitada regulaarselt toimuva hakka-vatest kontrollreididest ja testostlemis-test	Infokirja saanud ettevõtete arv	Kõik alkoholi müügiga tegelevad ettevõtted omavalitsuses	09.02.2015

Tabel 7. (järg)

		Möödik	Möödiku väärtus	Teostamise tähtaeg
4	Alkoholi müüvate asutuste lettidele kleebiste tellimine ja paigaldamine (kleebise sõnum stiilis „Tahad alkoholi osta? Aitäh, et näitad dokumenti!“ vms), läbirääkimised ning kokkulepete sõlmimine müügikohtadega	Kleebise eksponeerimisega nõustunud müügikohtade arv	20	Mai–juuni 2015
5	Avalikel üritustel kasutatavate infosiltide ja/või bännerite tellimine ning paigaldamine (infosildi ja/või bänneri sõnum stiilis „Meie järgime linna vastutustundlikku alkoholipoliitikat“ vms)	Infosiltide ja/või bännerite eksponeerimisega nõustunud avaliku ürituse korraldajate arv	3	
6	Kohaliku alkoholipoliitika pilootprogrammi ja tegevuste tutvustamine linnavolikogu komisjonide liikmetele	Komisjonide arv, kelle liikmetele on pilootprogrammi tutvustatud	3	Veebruar 2015
7	Kohaliku alkoholipoliitika pilootprogrammi ja tegevuste tutvustamine volikogu liikmetele	Volikogu istungitel osalemise arv	2	Veebruar 2015, november/detsember 2015
8	Kohaliku alkoholipoliitika pilootprogrammi ja tegevuste ning uuringutulemuste tutvustamine koolide hoolekogude liikmetele	Hoolekogude arv, kelle liikmetele on pilootprogrammi tutvustatud	3	Veebruar–oktoober 2015
9	Alkoholiteemalise loengu/seminari korraldamine lapsevanematele koostöös Terve Eesti SA-ga	Loengul/seminaril osalenud lapsevanemate arv	100	Aprill 2015
10	Kohtumine noortekogu esindajatega noorte arvamuse ning ettepanekute väljaselgitamiseks	Toimunud kohtumiste arv	1	Aprill 2015
11	Kohtumised erinevate huvigruppide (koolide huvijuhid ja noorsootöötajad, pensionäride ühendus, Saaremaa Ettevõtjate Liit, klubid ja kodanikuühendused, kohalikud meediakanalid jne) esindajatega ning nende teavitamine võimalustest aidata kaasa alkoholi kättesaadavuse vähendamisele	Toimunud kohtumiste arv	2	Veebruar–detsember 2015
12	Kontrollreidid ja testostlemised kauplustes, toitlustuskohtades, ööklubides ning avalikel üritustel, et kontrollida dokumendi küsimist alkoholi osta soovivatelt noortelt	Reidide ja testostlemiste arv	5 reidi/testostlemist alkoholi müügikohtades ja/või avalikel üritustel	Märts–detsember 2015
13	Alkoholimüüjate koolituse korraldamine	Koolitusel osalenud müüjate arv	30	Mai 2015
		Koolitusel osalenud müügikohtade arv	15	
14	Lõbustusasutuste töötajate koolituse korraldamine	Koolitusel osalenud lõbustusasutuste töötajate arv	20	Mai 2015
		Koolitusel osalenud lõbustusasutuste arv	9	

Tabel 7. (järg)

		Möödik	Möödiku väärtus	Teostamise tähtaeg
15	Linna avaliku ürituse korraldamise eeskirja ülevaatamine ning sellega kaasneva arutelu korraldamine avalike ürituste korraldajatega	Avaliku ürituse korraldamise eeskiri on üle vaadatud ja vajadusel täpsustatud	Eeskiri on üle vaadatud ja vajadusel tehtud ettepanekud eeskirja täpsustamiseks	Aprill–november 2015
		Toimunud arutelude arv	1	
16	Koolijuhtide kirjalik teavitamine projektiga seotud uuringute tulemustest ja plaanist korraldada koolides kohtumisi	Kirja saanud koolide arv	3	09.02.2015
17	Uimastiennetusjuhendi infopäeva korraldamine (läbiviijaks Tervise Arengu Instituut) koolide esindajatele	Infopäeval osalenud koolide arv	4	Aprill 2015
		Koolide arv, kust osaleb infopäeval juhtkonna esindaja	3	
18	Koolide uimastiennetuse tegevusplaani koostamine	Koostatud tegevusplaanide arv	3	November 2015
19	Märgukirja saatmine koolidele, klassijuhatajatele ja klassidele enne lõpupidude toimumist (eesmärgiks kokkuleppe sõlmimine, milles õpilased kinnitavad, et ei tarbi lõpupeol alkohoolseid jooke) ning tagasiside küsimine koolidelt lõpupidude toimumispaikade kohta	Koolide arv, kellele on saadetud märgukirjad	3	Mai 2015
		Lõpupidude toimumiskohtadest teavitamiste arv	Igast koolist vähemalt ühe peo toimumiskoht	
20	Koolides õpilaste huviharidusega tegelemise ja vaba aja veetmise kaardistamine klassijuhatajate kaudu ning noortelt tagasiside ja ettepanekute küsimine huvihariduse ning vaba aja veetmise võimaluste kohta	Teostatud kaardistus	1	November 2015
		Õpilaste arv, kellelt on tagasiside kogutud	300 (100 1.–4. klassi, 100 5.–9. klassi ja 100 10.–12. klassi õpilast)	

5.6.2. Riskid, mida tegevusi plaanides maandada

Tegevusi ellu viies seisate tõenäoliselt silmitsi paljude ootamatuste ja takistustega, mida tegevuskava koostades ette ei osanud näha. Erakorraline võimuvahetus omavalitsuses, sihtrühma vähene osalus või aktiivsus ja meeskonnaliikmete vahetus on vaid üksikud näited võimalikest väljakutsetest. Selleks et töö ei jääks seisma, oleme pilootprojekti kogemusest välja noppinud peamised takistused ja ka võtted, mis võivad aidata takistusi ennetada või nende mõju leevendada.

Esitluseks või ettekandeks lubatud ajaressurss kahaneb oluliselt

Pole harv juhus, kui volikogus, lapsevanemate koosolekul või muul üritusel teile sõnavõtuks lubatud aeg oluliselt lüheneb. Võib juhtuda, et peate 15minutilise esitluse mahutama 5 minuti sisse. Et seda riski maandada, tehke järgmist:

- Looge meeskonnaga juba ette varuks üks „liftikõne“, millele on hea tugineda. Liftikõne tähendab, et olete umbes minuti jooksul suutelised:
 - äratama tähelepanu ja huvi (aktuaalne probleem, ühisosa kuulajatega, kasu teineteisele);
 - näitama, et probleemile on lahendus;
 - kutsuma edasisele tegevusele ehk esitama ettepaneku, mida kuulajaskonnalt loodate ja mida ise pakute.
- Leppige enne esitluse algust kuulajatega kokku, kuidas esitatakse küsimusi (esitluse järel, jooksvalt selle ajal vms).
- Tundke oma ettekannet, siis teate, mis info kus asub, ega raiska aega õigete slaidide vms otsimisega.

Esitlitud andmete (uuringutulemused) õigsuses kaheldakse

Alati on võimalik kahtluse alla seada uuringutulemuste õigsus. Väidetakse, et küsimused olid kallutatud ja suunavad, teise piirkonna andmed ei kirjelda meie piirkonda, noored nagnii liialdavad või valetavad uuringutes vms. Selle riski maandamiseks:

- tehke endale detailideni selgeks, kuidas andmed koguti, et oskaksite selgitada ja argumenteerida;
- kui te ei oska kohe kindlat vastust anda, lubage kuulajatele täpsustatud info ja selgitused hiljem edastada.

Andmekogumise läbipaistvus ja selgus on väga olulised, et teid peetaks usaldusväärseks.

Kuulajaskonna väga negatiivne ja ründav tagasiside

Nii palju kui on erinevaid inimesi, on ka erinevaid arvamusi, meelestatust ja hoiakuid. Riski maandamiseks:

- tehke palju eeltööd argumentide ja sõnumitega, et teil oleks erinevates olukordades ja erinevale kuulajaskonnale rohkem kui üks mõjuv argument;
- arendage meeskonnas avaliku esinemise, argumenteerimise jms oskuseid, et suudaksite jääda enesekindlaks ja rahulikuks;
- kasutage kogetut õppimiseks – igast ebamugavast olukorrast on tulevikuks midagi kaasa võtta.

Tegevustes osalejaid on keeruline leida

Soovitud sihtrühma koolitustele, seminaridele, aruteludele vms kohale saada on sageli palju keerulisem väljakutse, kui eeldatakse. Riski maandamiseks:

- levitage infot võimalikult paljudes kanalites, kuid ärge alahinnake isikliku kontakti mõju;
- alustage teavitust võimalikult varakult.

Meeskonnaliikmete vahetumine

Pikemate protsesside puhul, nagu alkoholipoliitika on, tuleb ikka ette olukordi, kus meeskonnaliikmed vahetuvad. Sageli võib inimeste liikumine kaasa tuua seisakuid, mistõttu tegevuste elluviimine viibib. Riski maandamiseks:

- hoidke meeskonnas üksteist regulaarselt kursis kõigi liikmete tegevustega, et vältida olukorda, kus ei ole ülevaadet kellegi tegemistest;
- dokumenteerige tegevusi piisava täpsusega, et hiljem oleks võimalik nende abil tegevusi korrata, leida täpsustavat infot vms.

Riikliku poliitika mõju kohalikule tasandile

Riigi päevapoliitikas aktuaalsed teemad võivad omada kohaliku tasandi tegevustele väga suurt mõju. Näiteks pilootprogrammi ajal oli teatud perioodil väga aktiivselt päevakorral aktsiiside ja piirikaubanduse teema, mistõttu kohalikul tasandil langes oluliselt kogukonna ja poliitilise eliidi valmisolek ja avatus neist teemadest kohalikus kontekstis rääkida. Et selliseid olukordi ennetada:

- olge valmis kiiresti reageerima, kui riigi poliitika peaks tekitama kohalikul tasandil „akna“ millegi tegemiseks;

- säilitage paindlikus, sest mõnikord on targem oodata, kuni olukord stabiliseerub. Ärge kartke tegevuskava vajadusel muuta!

5.6.3. Huvikaitseplaani

Paralleelselt tegevuskava koostamisega peaks plaanima ka huvikaitset. Selleks et saavutada ennetustööks ja tegevuste elluviimiseks juhtide (nii avaliku kui ka erasektori organisatsioonide) ja kogukonna toetus, on sageli vaja oluliselt rohkem aega ja süstemaatilist tööd, kui esmapilgul tundub – ehk teisisõnu on vaja huvikaitset. **Huvikaitse on üksikisiku või rühma poolt ellu viidav protsess, mille eesmärk on mõjutada avaliku poliitika ja ressursside jaotamise otsuseid nii poliitilistes kui ka sotsiaalsetes süsteemides ja algatustes (7).**

Tõhus huvikaitse tugineb ühelt poolt tõenduspõhisele praktikale (mis meetodid töötavad ja on soovitud tulemusi toonud), aga teiselt poolt arvestab ka inimese emotsioonide, hoiakute ja kogemustega. Isiklikud arvamused (hoolimata sellest, kas need on tõenduspõhiseusega kooskõlas või mitte) võivad sageli tõenduspõhise praktika üle kaaluda, mistõttu ei pruugi otsustajad meetmete vajalikkust näha või tunnustada.

Poliitikakujundajaid veendes tuleb lisaks isiklikele vaadetele arvestada veel ka muude „segavate faktoritega“ nagu avalik arvamus ja ühiskondlikud hoiakud, valimistsükkel, etteaimamatud poliitilised olukorrad (võimuvahetus, kriisilukorrad jne), poliitilised kokkulepped ja eesmärgid vms. Poliitika etteaimamatuse tõttu olekski juba varakult vaja **selget ja mitmekülgset huvikaitseplaani**, et võimaluse tekkides oleks kohe olemas tegevuskava, ettepanek vms materjal, mida „ette sööta“. Nii näiteks võib võimuvahetuse korral juhi positsioonile saada erakond, kelle vaated on väga ennetustööd soovivad. Kui sellel hetkel ei ole meeskond valmis kiirelt reageerima, võivad vahendid või muu toetus liikuda teistesse valdkondadesse.

Huvikaitse seisneb paljuski veenmises, argumenteerimises ning oma sõnumi esitamises teistele osalistele „nende keeles“ ehk viisil, mis on neile mõistetav. Seetõttu on äärmiselt oluline erinevaid osalisi tundma õppida (ennekõike neid, kes teie eesmärkide õnnestumises või ebaõnnestumises tähtsat rolli mängivad).

Soovitused ja tähelepanekud huvikaitse plaanimiseks

- **Küsimine ja kuulamine.** Selleks et võita liitlasi ning mõista, mis ümberringi toimub, on vaja kuulata – mida alkoholiteemadel räägitakse, miks üht- või teistmoodi arvatakse (kogukond, lapsed ja noored ise, lapsevanemad, juhid ja arvamusiidrid jne). Kindlasti ei tohiks

vaielda, halvustada ega teiste mõtteid alavääristada. Kuulamise ja küsimise faas on justkui pidev infokogumine, millele tuginedes hiljem tegevusi plaanida.

- **Põhisõnumite kujundamine.** Võttes arvesse, mida te küsides ja kuulates teada saate, sõnastage võimalikult lihtsalt sõnum, mis ei oleks liiga äärmuslik ja mida osa kogukonna liikmeid kohe toetab, näiteks „Alkohol on alaealistele liiga lihtsasti kättesaadav“.
- **Oskuste arendamine.** Argumenteerimist ja veenmist on võimalik harjutada. Kasutage selleks pereliikmeid, sõpru, häid kolleege. Argumente valides tuleks rõhuda elulistele lugudele, isiklikule kontaktile ja „äratundmisele“, mitte niivõrd statistikale ja faktidele.
- **Vestluste pidamine.** Et liitlasi leida (nii neid, kes aitavad sõnumit edastada, kui ka neid, kelle otsuseid on vaja tegevuste elluviimiseks), eelista üks ühele kohtumisi (mitte seminare, istungeid vms), sest siis on mõju inimesele suurem ning tõenäosus langeda suure kriitika ja vastuargumentide kuhja alla väiksem.
- **Kiirreageerimise tagamine.** Valmistage varakult ette olulisemad materjalid (tegevusplaani, kokkuvõtted uuringutulemustest vms), mis on hädavajalikud, et teie eesmärged saavutada. Kui peaks tekkima soodne olukord („võimaluste aknad“ poliitikakujundamises, näiteks riiklikud alkoholipoliitika muudatused, uus omavalitsuse või volikogu juht või liige, valimised, mõni teemale tähelepanu tõmbav sündmus nagu traagiline õnnetus vms), on vaja reageerida kohe. Siis ei pruugi enam olla aega plaani vms materjale luua.
- **Hindamine.** Sarnaselt kõigi muude tegevustega peaks ka huvikaitsetöö protsessi ja tulemuslikkust hindama, et oleks võimalik näha, kas planeeritud võtted töötasid. Juhul kui ei töötanud, saab analüüsides leida barjäärid, mis edu takistasid. Huvikaitsetööd saab hinnata samade võtetega nagu plaanitud sekumistegevusi.

Põhjalikumad teavet ja juhiseid huvikaitsetöö olemusest, plaanimisest ja elluviimisest leiab vabaihendustele mõeldud käsiraamatust [„Hea huvikaitse. Kuidas kaasata liitlasi ja mõjutada otsustajaid?“](#).

5.6.4. Tegevuste hindamine

Juba enne tegevustega alustamist tuleb välja mõelda, kuidas tegevuste tulemuslikkust ja elluviimise protsessi jälgitakse ja hinnatakse, et vajadusel jooksvalt muudatusi teha. Hindamise puhul tasub meele pidada, et alati on mõistlik hinnata nii tegevuste tulemusi (nt alkoholi kättesaadavus, suhtumine alaealiste alkoholitarvitamisse jne) kui ka protsessi ennast (meeskonnatöö sujumine, plaanitud tegevuste elluviimise osakaal, tegevuse õnnestumise taganud tegurid jne).

Muutuse hindamiseks on vaja kaardistada baas-tase, nagu kirjeldas [andmekogumise peatükk](#). Seal kirjeldatud indikaatoritest enamik on pigem kaudselt alkoholitarvitamisega seotud, mistõttu nõuab muutuse saavutamise näitajates (ja ka tõendamine, et just teie elluviidud tegevused tingisid positiivsed muutused) sageli oluliselt rohkem aega (5–10 aastat). Sellegipoolest on nn kontekstindikaatoreid oluline teada, et tajuda laiemat pilti ning näha, kuidas plaanitud ja elluviidud tegevused sellesse sobivad.

Sobivaid indikaatoreid valides tasub olla nutikas, et oleks siiski võimalik ka lühemas ajaperioodis vahetulemusi näha. Õnnestumise korral tõstavad need mees-

konna motivatsiooni ning aitavad otsustajatele tõestada tegevuste vajalikkust. Sellised indikaatorid võivad olla näiteks regulaarsed testostlemised, inimeste tunnetus ja hoiakud muutunud avalike ürituste korralduse (lisatud piirangute) vms suhtes jne.

Hindamise eesmärk on mõista, kas plaanitud tegevuse tulemused lähevad kokku seatud eesmärkidega, ning ühtlasi tuvastada ebakõlad. Protsessi hindamise käigus jälgitakse tegevuste elluviimist, mis annab teavet, kas elluviimine on kooskõlas esialgse plaaniga ning kas eesmärkide saavutamiseks on vaja tegevusplaani kohandada.



Joonis 8. Hindamise etapid

Hindamine peaks jagunema kolme etappi (vt joonis 8).

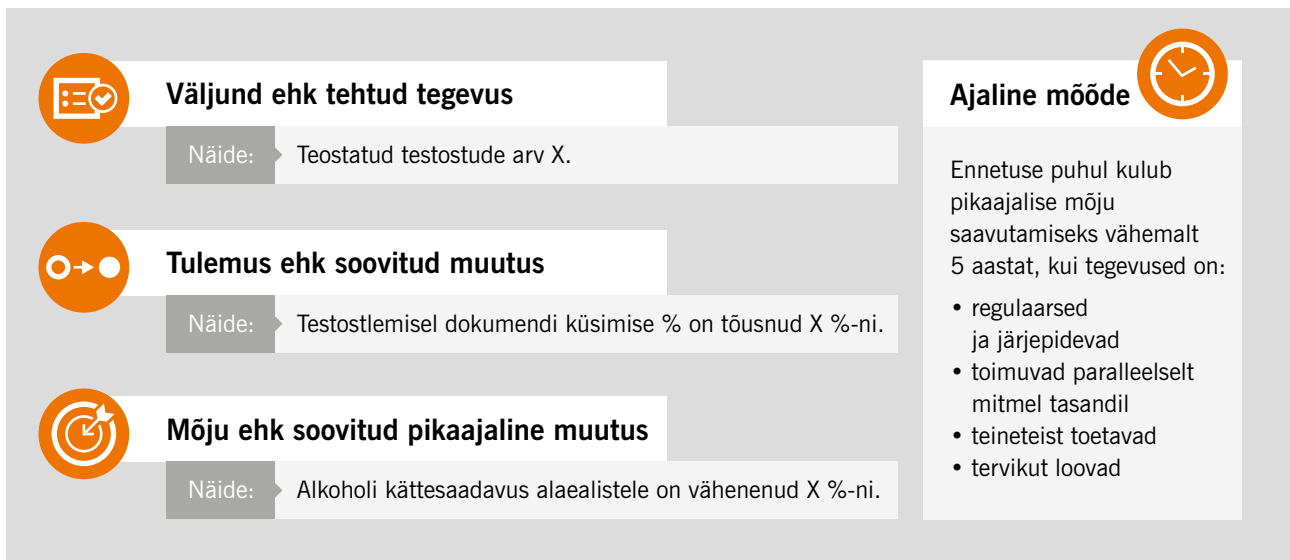
Eelhindamisel kaardistatakse hetkeolukord. Eelhindamine aitab vältida kõhutunde järgi otsustamist ning annab argumente ja faktilist tõestust probleemi olemasolust. Eelhindamine võib koosneda erinevatest osadest:

- kaardistatakse kontekstindikaatorid (vaata [avalikke andmebaase puudutavat peatükki](#));
- kaardistatakse ja kogutakse vajalikud, kuid hetkel puuduvad andmed (vaata [täiendavaid andmeid puudutavat peatükki](#));
- pannakse paika tegevuste lõpptulemuste hindamise plaan (vt joonis 9) ehk millised peaksid olema tegevuste väljundid, tulemused ja mõju;
- määratletakse tegevuste rakendamise protsess;
- analüüsitakse organisatsiooni struktuuri, mis on tegevustega seotud;
- plaanitakse kulusid.

Seega on võimalik eelhindata probleemi (ehk mida näitavad statistika ja erinevad uuringud inimeste alkoholitarvitamise kohta) ning probleemi lahendamise plaani (tegevuskava, selle elluviimist, organisatsiooni toetust jne).

Vahehindamiste ja protsessi hindamise eesmärgiks on juba tegevuste elluviimise ajal regulaarselt jälgida, kuidas elluviimine õnnestub. Vahehindamised on väga väärtuslikud infoallikad õppimiseks ning annavad võimaluse asjaolude muutumisel või ebakõlade tekkimisel teha planeeritud tegevustes muudatusi, et vältida ebaõnnestumisi edasises protsessis.

Järelhindamise eesmärk on välja selgitada, kas seatud eesmärgid saavutati. Lisaks annab järelhindamine olulist taustainfot asjaolude kohta, mis tegevuse õnnestumisele või ebaõnnestumisele kaasa aitasid.



Joonis 9. Tegevuste lõpptulemuse hindamise plaan

Järgnevas tabelis (vt tabel 8) on ülevaade pilootprojekti käigus ellu viidud hindamistest.

Tabel 8. Pilootprojekti käigus teostatud uuringud või kaardistused, millega hinnati tegevuste tulemuslikkust

Eelhindamine	Järelhindamine	Lisainfo	Soovituslik elluviimise sagedus
Täiskasvanud elanikkonna küsitlus	Täiskasvanud elanikkonna küsitlus	–	Kord 2 aasta jooksul
Kooliõpilaste küsitlus	Kooliõpilaste küsitlus	–	Kord 2 aasta jooksul
Testostlemine	Testostlemine	Testostlemise läbiviimise juhend on leitav siit .	Kord kvartalis
Alkoholarvitamisega seotud statistiliste andmete kogumine ja uuendamine	Alkoholarvitamisega seotud statistiliste andmete kogumine	Otseselt ja kaudselt alkoholarvitamisega seotud indikaatorid (vt ptk 5.2).	Iga-aastane
Fookusgrupid KOV-i juhtide ning võtmeisikutega	Intervjuud kohalike juhtidega	Intervjuu küsimustik leitav lisas 3 .	Kord 2 aasta jooksul
Fookusgrupid teenindajate ja müügikohtade omanike või juhtidega	Intervjuud kohalike teenekate eri valdkodade esindajatega		Kord 2 aasta jooksul

Protsessi hindamise eesmärk oli mõista, kuidas omavalitsustel tegevuste elluviimine läheb – mis on osutunud kergeks, mille puhul on ette tulnud barjääre, millist tuge

vajatakse ning kuidas on sujunud meeskonnatöö. Pilootprojekti hindamine sisaldas nii meeskondlikku kui ka individuaalset vaadet (vt tabel 9).

Tabel 9. Pilootprojekti raames teostatud uuringud või hindamised protsessi hindamiseks

Vahearuaanded	Kirjalikud vahearuaanded (kord aastas), mis baseerusid tegevuskaval (tabel 7). Hindamise vorm on leitav lisas nr 4 .
Kohtumised meeskondadega, mis koosnesid kolmest ülesandest.	Individuaalse hinnangulehe täitmine (väited skaalal 1–5), kus keskenduti järgmistele teemadele: <ul style="list-style-type: none"> • meeskonnaliikmete kogemused projekti elluviimisel; • meeskonnaliikmete hoiakud ja uskumused; • meeskonna toimimine; • meeskonna juhtimine.
	Vorm leitav lisas 1 .
	Grupiarutelu tegevuskavade alusel juba tehtud ja töös olevate tegevuste analüüsimiseks. Vorm leitav lisas 2 .
	Grupina enda positsioneerimine kogukonna valmisoleku skaalal.

Täpsemalt on võimalik meetodika kirjeldusi jms pilootprojekti hindamisega seonduvat lugeda projekti raportist (22).

5.7. MIS EDASI ehk elluviimine

Elluviimise etapis tuleb kindlasti ette ootamatusi, mida plaani koostades ette ei osatud näha. Kõiki riske ei ole võimalik ennetada, küll aga on võimalik põhjaliku ettevalmistusega kasvatada meeskonna valmisolekut ootamatustega toime tulla. Tegevusi ellu viies pidage silmas järgmist.


- **Ärge alahinnake vahehindamiste tulemusi!** Vahehindamised (nii protsess kui ka tulemuslikkus) annavad teile väärtuslikku infot, kas asjad lähevad nagu plaanitud ja milliseid takistusi on esinenud, aga ka seda, mis on läinud väga hästi ja toimunud oodatust paremini. Need on väärt kogemused, mille alusel vajadusel plaanidesse muudatusi teha. Paika pandud plaani järgi ei ole mõtet vägisi edasi tegutseda, kui hindamised näitavad, et soovitud eesmärki ei ole sel moel võimalik saavutada.
- **Olge paindlikud!** Valmisolek ootamatustega toime tulla peitub suutlikkuses olukorraga kohaneda. Õppige tundma keskkonda, milles tegutsete, ja opponentide seisukohti ning koguge kokku võimalikult palju argumente, mis teie tegevusi toetavad.

- **Olge avatud ja ausad!** Isegi siis, kui te mingites tegevustes ebaõnnestute, ärge kartke sellest vajadusel avalikult rääkida. Sõnastust valides aga tasub olla väga tähelepanelik, et te vastandujatele liiga palju alusetut kõneainet ei pakuks.
- **Toetage üksteist!** Meeskonnas üksteisele toeks olemine (kuulamine, ühised arutelud) ja üksteise motiveerimine (oskuste arendamine, kogemuste jagamine teiste organisatsioonidega jne) on pikaajalise koostöö eelduseks. Sarnaselt teiste terviseteemadega ei ole ka alkoholi tarvitamise harjumustes võimalik lühikese ajaga saavutada püsivaid muutusi. Ühtlasi seab oma jagu takistusi teema vastuolulisus. Seda enam on oluline tugev meeskond, kes suudab ühiselt keerulistes olukordades toime tulla.

6. AVALIKEL ÜRITUSTEL RAKENDATAVAD TEGEVUSED

Järgnevalt on välja toodud tegevused, mis on suunatud avalike ürituste (festivalid, perepäevad, spordiüritused, jaanipäevad jne) korralduse parandamiseks, et kõigil inimestel oleks meeldiv ja turvaline seal lähedastega aega veeta.


6.1. Probleem: õigusrikkumised ja vigastused avalikel üritustel

 **Probleem:**
õigusrikkumised avalikel üritustel

Avalikel üritustel on peamiseks probleemiks ebameeldivad ja teisi ohtu seadvad õigusrikkumised, mille on sageli

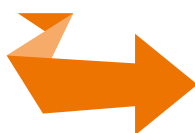
toime pannud alkoholi või muude uimastite tarvitamisega liiale läinud inimesed (nt purjus alaealised, vandaalitsemine, kaklused, muud avaliku korra rikkumised jne), või lihtsalt alkoholi liigtarvitamisest tingitud vigastused (kukkumised jne).

 **Võimalikud tegevused ja oodatavad tulemused**

 **Eesmärk:**
väiksem õigusrikkumiste arv

Tegevused

- Alkoholimüügi ajalised piirangud
- Piiritletud müügi- ja tarvitasalad
- Serveerimisanumate piirangud
- Müüdava alkoholi piirangud
- Tõhusam ja lihtsam järelevalve (nt turvamehed, käepaelad)
- Tasuta vesi
- Nõuded alkoholi serveerivatele ettevõtetele ja teenindajatele
- Alkoholivabad üritused



Tulemused*

- Väheneb alkoholitartumisest tingitud õigusrikkumiste arv
- Väheneb alkoholitartumisest tingitud vigastuste arv
- Suureneb alkoholivaba aeg ehk alkohol on vähem kättesaadav (seda on ebamugavam ja keerulisem osta)
- Luuakse avalike ürituste kultuur, kus kõigil on meeldiv ja turvaline viibida, alkoholivabad üritused kujunevad ühiskondlikuks normiks
- Kujunevad sõltuvusainevaba elustiili ja/või sõltuvusainete vähemat tarvitamist toetavad ühiskondlikud normid ja hoiakud

* Ühiskondlike normide ja hoiakute muutust on võimalik saavutada vaid pikaajalise ja järjepideva tegutsemisega. **Üksikud, ühekordsed ja lühiajalised meetmed** ei loo kaua kestvat muutust – tegevusi on vaja ellu viia **komplektselt ja korraga erinevates keskkondades ja erinevatele inimgruppidele**.

 **Tähelepanekud**

Avalikel üritustel on kohalikul omavalitsusel võimalik **avaliku ürituse korraldamise ja pidamise määruse alusel** seada alkoholitartumisega täiendavaid lisapiiranguid. See on kõige tõhusam viis, millega KOV saab alkoholitartumist realselt mõjutada.

Varasem kogemus näitab, et määruse muutmiseks tuleb vajalike muudatuste ettevalmistamisega alustada **vähemalt üks aasta enne** soovitud muutuste rakendamist.


Oluline on määruse ettevalmistamise käigus eraldi suhelda peamiste ürituste korraldajate ja ettevõtjatega, et tagada selge infovahetus ning koostöö.

Lisaks pidevale koostööle ettevõtjate ja ürituste korraldajatega tuleb pidevalt tegeleda teha ka kogukonna hoiakute mõjutamisega huvikaitse abil (vt [huvikaitse peatükki](#)).

Näiteid omavalitsuse määrusega **kehtestatud lisapiirangutest on [lisas 6](#)**.

Alkoholimüügi ajalised piirangud


Õiguslik alus [KKS§ 55 lg 2 p 2 ja § 59 lg 1](#)

 Alkoholsete jookide müügi lõpetamine tund või kaks enne ürituse lõppu takistab liigtarvitamist ning võimaldab enne kojuminekut (kuriteo ohvriks langetamine, kukkumised, avariid jne) kainemaks saada.

- Ajaliste piirangute positiivne mõju avaldub järgmiselt:
 - alkoholi kättesaadavus on piiratud ehk suureneb alkoholivaba aeg;
 - suurenevad eeldused alaealiste alkoholitarvitamist ja purjujoomist mittesooivate ühiskondlike normide tekkeks;
 - kasvab ühiskonnaliikmete osakaal, kes toetavad täiendavad piiranguid ja sekkumisi alaealiste alkoholitarvitamise ennetamiseks ja vähendamiseks;
 - luuakse sõltuvusainete tarvitamist mittesooivaid õigusakte ehk kujundatakse tervislikke valikuid toetavat keskkonda.

Piiritletud müügi- ja tarvitamisalad

Õiguslik alus [AS § 42; KKS § 59 lg 1 ja § 55 lg 2](#)


 Eraldatud alad lihtsustavad kontrolli ning võimaldavad alkoholi mittetarvitajatel (sh lapsed) üritust nautida alkoholivabas ja turvalisemas keskkonnas.

- Alad peavad olema selgelt eristatud ning neile sissepääsud hästi kontrollitavad, et sinna ei pääseks alaealised või purjus isikud. Kontrolli sissepääsul aitavad lihtsustada eri värvi käepaelad.

- Piiritletud müügi- ja tarvitamisalade positiivne mõju avaldub järgmiselt:
 - alkoholi kättesaadavus on piiratud ja ebamugavam ehk suureneb alkoholivaba aeg;
 - kujunevad alaealiste alkoholitarvitamist ja purjujoomist mittesooivad ühiskondlikud normid;
 - tekib juurde avatud ja toetavaid ühiskonnaliikmeid, kes toetavad sekkumisi alaealiste alkoholitarvitamise ennetamiseks ja vähendamiseks;
 - luuakse sõltuvusainete tarvitamist mittesooivaid õigusakte ehk kujundatakse tervislikke valikuid toetavat elukeskkonda.

Serveerimisanumate ja müüdava alkoholi piirangud


Õiguslik alus [AS § 42](#)

 Müügipiirangute seadmine kangele alkoholile vähendab purjujoomist ning tänu sellele on vähem purjus olemisega seotud õnnetusi ja kuritegusid.

- Väiksemate serveerimisanumate puhul on inimene sunnitud sagedamini langetama ostuotsuseid ning ostuga kaasnevad vastuargumendid (rahaline kulu, järjekorras seismine vms) suurendavad tõenäosust, et tarvitamine lõpetatakse varem. Tulenevalt inimeste eripärast mõjutab serveeritava koguse suurus tarbitavat kogust nii söögi kui ka joogi puhul.

- Serveerimisanumatele ja müüdavale alkoholile seatud piirangute positiivne mõju avaldub järgmiselt:
 - luuakse sõltuvusainete tarvitamist mittesooivaid õigusakte ehk kujundatakse tervislikke valikuid toetavat elukeskkonda;
 - alkoholi kättesaadavus on piiratud ja ebamugavam ehk kasvab tõenäosus, et alkoholivaba aeg suureneb;
 - kujunevad alaealiste alkoholitarvitamist ja purjujoomist taunivad ühiskondlikud normid.

Tõhustamine ja lihtsam järelevalve (sh turvamehed)

 Järelevalve suurendamine (nt suurema arvu turvamehede nõue üritusel) on kirjanduse ja rahvusvahelise praktika alusel üks kolmest tugisambast kohaliku alkoholipoliitika eesmärkide saavutamiseks (lisanduvad avalik toetus ja regulatsioonid).

- Järelevalve lihtsustamiseks soovitatakse kasutada **erinevat värvi käepaelu** piletina (alaealised ja täiskasvanud). Sama värvilahenduse alusel on lihtsam rakendada kontrolli ka piiritletud alkoholi müügi- ja tarvitamisealale, kui see on loodud.
- Alkoholi ja mittealkohoolsete jookide serveerimine **erinevat värvi topsidest** lihtsustab samuti kontrollimist.

- Järelevalve tõhustamise ja lihtsustamise positiivne mõju avaldub järgmiselt:
 - luuakse sõltuvusainete tarvitamist mittesoosivaid õigusakte ehk kujundatakse tervist toetavat elukeskkonda;
 - tõhustatakse järelevalvet õigusaktide täitmise üle, mis suurendab ka inimeste enesekontrolli;
 - kujunevad sõltuvusainevaba elustiili ja/või sõltuvusainete vähemat tarvitamist toetavad ühiskondlikud normid ja hoiakud.

Tasuta vesi



Suurendab küllastajatele pakutavate tervislikumate (ning ka taskukohasemate) alternatiivide valikut alkoholi asemel.

- Tasuta vee pakkumise positiivne mõju avaldub järgmiselt:
 - luuakse toetav keskkond alkoholitarvitamise ennetamiseks või vähendamiseks;
 - kasvab tõenäosus alkoholivaba aja suurenemiseks.

Nõuded alkoholi serveerivatele ettevõtetele ja teenindajatele

- Vastutustundlik alkoholi serveerimine väljendub alkoholi müüva asutuse juhtide ja teenindajate teadlikkuses kehtivatest seadustest ning oskuses alkoholi müügist keelduda. **Alkoholi müük nii alaealisele kui ka joobeseisundile viitavate tunnustega isikule on keelatud. Isiku vanust on võimalik kontrollida ainult dokumendi ettenäitamisel ning teenindaja kohustus on veenduda enne alkoholi müüki, et ostja on täisealine.**
- **Joobeseisundile viitavate tunnuste loetelu** ning nende esinemise või mitteesinemise tuvastamise viisi kehtestab valdkonna ministri määrus ([vaata siit](#)). Määruse rakendamine alkoholi müügi ja serveerimise kontekstis on keeruline, kuna määruses puudub tunnuste täpne mõõde. Siinkohal on abiks TAI vaatluste alusel koostatud [testostlemise juhendis](#) leiduv materjal, mis neid tunnuseid täpsemalt kirjeldab.

- Avalikel üritustel satuvad teenindajaks sageli ajutised töötajad, kellel ei pruugi olla piisavalt teadmisi ning oskusi, et alkoholi müügist keelduda või vajadusel abi küsida. Kohalik omavalitsus saab koostöös ettevõtjatega tellida vastavasisulisi **teenindajate koolitusi** (teadmised seadustest, suhtlemisoskuste arendamine, konfliktiolukordades toimetulek jne). Teenindajate koolitusi on varem pakkunud näiteks Terve Eesti SA, aga ka Põhja prefektuuri Kesklinna politseijaoskond. Tänapäevaks on politsei eestvedamisel välja kujunenud koolituse sari PEA PIIRI, mille kaudu tõstetakse teenindava personali teadlikkust.

- Alkoholi serveerivatele ettevõtetele ja teenindajatele mõeldud nõuete positiivne mõju avaldub järgmiselt:
 - kujunevad sõltuvusainevaba elustiili ja/või sõltuvusainete vähemat tarvitamist toetavad ühiskondlikud normid ja hoiakud;
 - tekib juurde avatud ja toetavaid ühiskonnaliikmeid, kes karmimate piirangute vajadust mõistavad ning nende kehtestamist toetavad;
 - luuakse sõltuvusainete tarvitamist mittesoosivaid õigusakte ehk kujundatakse tervist toetavat keskkonda, mis lihtsustab tervislikumate valikute tegemist.

Alkoholivabad üritused

Õiguslik alus [AS § 41 ja § 42](#); [KKS § 59 lg 1](#)



Alkoholivabade ürituste arvu suurendamine aitab normaliseerida alkoholivabasid pidusid ja üritusi. Alkoholivabade pidude ja ürituste normaliseerumine aitab vähendada alkoholi tarvitamisest tingitud kahjusid, nt alaealiste alkoholitarvitamine, (pere)vägivalla juhtumid, muud avaliku korra rikkumised ja kuritegevus.

- **Lastele, noortele ja peredele suunatud üritustel** peaks alkoholi müük, reklaam ja tarvitamine olema keelatud või äärmisel juhul lubatud piiritletud müügi- ja tarvitamisalal. Et minimeerida alkoholitootjate nähtavust üritusel, tasub juba varakult teha kokkuleppeid ja koostööd ettevõtjatega, kes sageli kasutavad tootjate logodega inventari.
- **Spordiüritused ja -võistlused** moodustavad teise valdkonna, kus alkoholi müük, reklaam ja tarvitamine ei ole põhjendatud. Kergemate meetmetena tasub kaaluda piiranguid müügi- ja tarvitamisealale või serveerimisanumatele ja müüdava alkoholi kangusele.
- **Veekogude ääres või nende vahetus läheduses** toimuvatel üritustel on eelkõige turvalisuse aspektist oluline piirata või keelata alkoholsete jookide müük.

- Alkoholibade ürituste positiivne mõju avaldub järgmiselt:
 - kujunevad sõltuvusainevaba elustiili ja/või sõltuvusainete vähemat tarvitamist toetavad ühiskondlikud normid ja hoiakud;
 - tekib juurde avatud ja toetavaid ühiskonnaliikmeid, kes karmimate piirangute vajadust mõistavad ja nende kehtestamist toetavad;
 - luuakse sõltuvusainete tarvitamist mittesoosi- vaid õigusakte ehk kujundatakse tervist toetavat elukeskkonda, mis muudab tervislikumate valikute tegemise lihtsamaks.



7. ALAEALISED – TEGEVUSED ALAEALISTE ALKOHOLITARVITAMISE ENNETAMISEKS JA KAHJUDE VÄHENDAMISEKS

Järgnevalt on välja toodud tegevused, mille eesmärk on ennetada alaealiste alkoholitarvitamist ja vähendada selle kahjusid. Mõned tegevused on kohandatavad ka täiskasvanutele. Kasulikku materjali laste ja noorte uimastiennetuse kohta leiate veel:

- veebileht noortele noored.alkoinfo.ee;
- veebileht lastevanematele ja lastega töötavatele spetsialistidele tarkvanem.ee.

7.1. Probleem: alkohol on alaealistele kergesti kättesaadav



Probleem:
alkohol on alaealistele kergesti kättesaadav

Noored peavad alkoholi lihtsasti kättesaadavaks. 60% 15–16-aastastest õpilastest arvab, et lahjemad joogid on kergelt kättesaadavad, kangeid jooke peab kergesti kättesaadavaks ligi 50% õpilastest (25). Et alkohol on kergesti kättesaadav, kinnitavad ka üle-eestilise testostlemise tulemused, mille järgi küsiti alaealistelt alkoholi ostes dokumenti keskmiselt 45%-l ostudest (26).

Alkoholi ostavad noored ise poest (7%) ja saavad vanemate käest (23%), aga peamiselt (46%) saavad noored alkoholi sõbralt, kes seda neile annab (25). Iga neljas noor kinnitab, et on saanud alkoholi enda vanematelt. See tähendab, et ennetustöös tuleks kindlasti plaanida tegevusi ka vanematele, et kujundada nende hoiakuid ja oskuseid ning suurendada teadmisi ja kummutada levinud müüte (nt „las proovib parem kodus, minu silma all, siis tulevikus enam ei taha“).



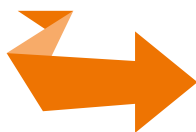
Võimalikud tegevused ja oodatavad tulemused



Eesmärk:
alkohol on alaealistele raskemini kättesaadav

Tegevused

- Teenindajate koolitamine
- Müügile lisapiirangud
- Kokkulepped täiskasvanute vahel ja järelevalve
- Testostlemise ja jätkutegevuste** läbiviimine



Tulemused*

- Alkohol ei ole alaealistele kergesti kättesaadav
- Kujunenud on tunnustavad normid ja hoiakud sõltuvusainevara elustiili kohta
- Regulaarselt kogutakse paikkonnapõhiseid andmeid olukorra hindamiseks ja omatakse ülevaadet olukorra muutumisest ajas

* Ühiskondlike normide ja hoiakute muutust on võimalik saavutada vaid pikaajalise ja järjepideva tegutsemisega. **Üksikud, ühekordsed ja lühiajalised meetmed** ei loo kaua kestvaid muutusi – tegevusi on vaja ellu viia **komplektselt ja korraga erinevates keskkondades ja erinevatele inimgruppidele**.

** Tulemuste saavutamiseks on **regulaarse testostlemise** (ühekordsest testostlemisest ei piisa) kõrval oluline jätkata ka toetavate tegevustega (vaata testostlemise kirjeldust). Ainult testostlemisega (isegi kui seda tehakse regulaarselt) olukord ei parane.



Tähelepanekud

Müügikohtades kättesaadavuse vähendamise kõrval on vaja eraldi sihtrühmana tegeleda täiskasvanutega. Kättesaadavuse statistikat vaadates puudutab see eelkõige

lapsevanemaid ja noori täiskasvanuid, et nad alaealistele alkoholi ei ostaks ega annaks. Arutelud, kokkulepete sõlmimine, oskuste arendamine, teadmiste suurendamine ning ka hoiakute kujundamine on siin märksõnad, millest plaane tehes lähtuda.

Alkoholipoliitika on vastandumisi tekitav teema – eriti kui arutlusel on piirangud. Varasem kogemus näitab, et laste ja noorte sihtrühmaga tegelemisel (nt piirangute suurendamine laste ja noorte heaolu huvides) väheneb täiskasvanute vastupanu ning suureneb inimeste hulk, kes on nõus kaasa mõtlema ja panustama. **Lapsed ja noored on täiskasvanutega võrreldes oluliselt haavatavam sihtrühm ning nende puhul on suurimat mõju näidanud just piirangud koostoimes teiste meetmetega (oskuste arendamine, toetava keskkonna kujundamine).**

Nõuded alkoholi serveerivatele ettevõtetele ja teenindajatele

- Vastutustundlik alkoholi serveerimine väljendub alkoholi müüva asutuse juhtide ning teenindajate teadlikkuses kehtivatest seadustest ning oskustes alkoholi müügist keelduda. **Alkoholi müük alaealisele on keelatud. Isiku vanust on võimalik kontrollida ainult dokumendi ettenäitamisel ning teenindaja kohustus on veenduda enne alkoholi müüki, et ostja on täisealine.**
- Kohalik omavalitsus saab koostöös ettevõtjatega tellida vastavasisulisi **teenindajate koolitusi** (teadmised seadustest, suhtlemisoskuste arendamine, konfliktiolukordades toimetulek jne). Teenindajate koolitusi on pakkunud näiteks Terve Eesti SA, aga ka Põhja prefektuuri Kesklinna politseijaoskond. Tänapäevaks on politsei eestvedamisel välja kujunenud koolituse sari PEA PIIRI, mille kaudu tõstetakse teenindava personali teadlikkust. Huvi korral soovitame nimetatud organisatsioonidega ühendust võtta.

- Teenindajate koolitamise positiivne mõju avaldub järgmiselt:
 - kujunevad alaealiste sõltuvusainevaba elustiili tunnustavad ühiskondlikud normid ja hoiakud;
 - tekib juurde avatud ühiskonnaliikmeid, kes mõistavad probleemi ja toetavad samme selle lahendamiseks.

Alkoholimüügi lisapiirangute kehtestamine

Lisas 6 on näited omavalitsustes kehtestatud müügipiirangutest

- Omavalitsus võib seada jaemüügile sortimenti, müügikohti ja müügivormi puudutavaid kitsendusi. Mõned näited:
 - **müügikohtade tiheduse ja auskoha reguleerimine** – müügikohtade kaugus meetrites laste- või haridusasutustest;

- **müügiaja piiramine** – ööklubides teatud kellaajast alates müügi lõpetamine;
- **tähtpäeval täieliku müügikeelu või kange alkoholi müügikeelu kehtestamine** – volbriööl alkoholi müügi keelamine kindlal ajavahemikul;
- **ürituse või müügikoha asukohast lähtuvate lisapiirangute kehtestamine** – veekogude läheduses toimuvatel üritustel alkoholimüügi keelamine ja piiramine või seal püsivalt tegutsevate rannakohvikute vms asutuste alkoholimüügi piiramine.

- Lisapiirangute puhul on oluline välja tuua, kuidas rakendatav meede mõjutab positiivselt kogukonna tervist ja turvalisust ning aitab kaasa avaliku korra tagamisele.
- Meetme vajalikkuse tõestamiseks soovitame omavalitsusel läbi viia lisauuringuid – näiteks vaatluse vormis müügikohtade jälgimine, et probleemsemad üles leida.

- Alkoholimüügi lisapiirangute kehtestamise positiivne mõju avaldub järgmiselt:
 - kujunevad alaealiste alkoholitarvitamist ja purjujoomist taunivad ühiskondlikud normid;
 - tekib juurde ühiskonnaliikmeid, kes mõistavad karmimate piirangute vajadust ja toetavad nende kehtestamist;
 - luuakse uimastite tarvitamist mittesoosivaid õigusakte ehk kujundatakse tervislikke valikuid toetavat elukeskkonda, kus alaealised on lihtsam valikuid teha.

Kokkulepped täiskasvanute vahel ja järelevalve

- Koostöös politsei, kooli, lapsevanemate ja kogukonnaga saab paremini olla kursis laste ja noorte kogunemistega (sh lõpupeod, sünnipäevad, noortepeod jne). Oluline on saavutada ühised kokkulepped ja need järelevalve abil ka jõustada.
- **Eelduseks, et täiskasvanud saaksid kokkuleppeid sõlmida, on regulaarsed arutelud kõigi osaliste vahel** (vanemad, õpetajad, koolijuhid, politsei jne vastavalt eale ja vajadusele). Väiksemates klassides harjutakse kokkuleppeid tegema lihtsamatel teemadel (ja lisaks jagama oma ootused ja rolle), suuremates klassides juba keerulisematel teemadel. Mida varem on sarnaste protsessidega alustatud, seda suurem on tõenäosus, et ka keerulisematel teemadel jõutakse oodatud tulemusteni.
- **Järelevalve ei pea alati olema politseikeskne.** Täiskasvanute (lapsevanemad, õpetajad, spetsialistid jne) suurem huvi, soov ja oskused laste ja noorte

tegemiste ja kooskäimistega kursis olla ning politsei suurem nähtavus avalikus ruumis võivad koostoimes anda positiivseid tulemusi.

- Täiskasvanute kokkulepete ja järelevalve positiivne mõju avaldub järgmiselt:
 - kujunevad alaealiste alkoholitarvitamist ja purjumeestmist mittesoosivad ühiskondlikud normid;
 - tekib juurde ühiskonnaliikmeid, kes mõistavad alaealiste alkoholitarvitamisega kaasnevat probleemi ning toetavad lahenduste otsimist ja elluviimist;
 - paraneb järelevalve kehtivate õigusaktide üle ehk suurenevad nii sotsiaalne järelevalve kui ka enesekontroll.

Testostlemise ja jätkutegevuste elluviimine

- Oluline on eristada testostlemist ja kontrolltehingut (vt tabel 10).
- **Testostu eesmärk on** analüüsida alkoholi kättesaadavust alaealistele või joobes isikutele.
- **Kontrollteingu eesmärk on** kontrollida õigusaktidega kehtestatud nõuetest kinnipidamist. Kontrollteingut võib politsei läbi viia ainult ohu kahtluse korral, st kui politsei omab teavet, et müügikohas müüakse alaealistele alkoholi või tubakatooteid.

Tabel 10. Testostlemise erinevus kontrolltehingust (27)

	Testost	Kontrolltehing
Eesmärk	Uuring, olukorra kaardistus, teavitus	Järelevalve
Tellijä	Kohalik omavalitsus (KOV), maakonna arendusorganisatsioon (MARO) jm	Politsei- ja Piirivalveamet (PPA)
Läbiviija	KOV, testostlemist teostav ettevõtte	PPA
Ostlejad	18–19-aastased noored Näitlejad	16+ noored vanemate nõusolekul
Läbiviimise tingimused	Regulaarselt 1–2 korda aastas	Ohu kahtlusel
Tagasiside	Antakse asutusele üldiselt, täpsustamata ostlemise kellaega ning kuupäeva, et vältida konkreetse teenindaja sildistamist	Antakse kohe pärast ostu sooritamist

- Testostlemine üksi ei aita kaasa sellele, et alkoholi kättesaadavus väheneks. Oluline on viia ellu toetavaid jätkutegevusi, milleks võivad olla:
 - ühised arutelud ettevõtjate ja teiste osalistega, et leida lahendusi kitsaskohtadele;
 - avatud ja aus suhtlus ettevõtjatega (testostlemise eesmärk ei ole karistamine);
 - koostöö ettevõtjatega teenindajate koolitamiseks;
 - avalikkuse teavitamine testostlemise korraldamisest ning tulemustest.
- Lisaks nimetatud jätkutegevustele toetavad testostlemise positiivset mõju teised keskkondlikud meetmed, mis teatud ulatuses on juba ka riiklikult kehtestatud (nt alkoholimüügi kellaajalised piirangud, alkoholi nähtavuse ja reklaami piirangud, alkoholiaktsiis).
- Täpsemad juhised testostude plaanimiseks ja elluviimiseks leiata TAI juhendmaterjal [„Alkoholsete jookide testostlemise läbiviimine“](#).
- Regulaarse testostlemise ja jätkutegevuste positiivne mõju avaldub järgmiselt:
 - kujunevad alaealiste alkoholitarvitamist ja purjumeestmist mittesoosivad ühiskondlikud normid;
 - tekib juurde ühiskonnaliikmeid, kes mõistavad alaealiste alkoholitarvitamisega kaasnevat probleemi ning toetavad lahenduste leidmist ja elluviimist;
 - kogutakse regulaarselt paikkonnapõhised andmeid ning omatakse ülevaadet muutustest ajas.

7.2. Probleem: vähesed oskused ja teadmised ennetusega tegelemiseks



Probleem:

vähesed oskused ja teadmised ennetusega tegelemiseks

Laste teadmiste, hoiakute ja oskuste kujundamine algab varases eas. Algselt väga perekeskses mõjuväljas muutuavad osaliste tähtsus ja rollid koos lapse vanusega. Seetõttu ongi oluline, et last ümbritsevatel täiskasvanutel (vanemad, vanavanemad, õpetajad, noorsootöötajad, treenerid, politsei jne) oleksid erinevates eluetappides vajalikud teadmised ja oskused, et last sotsialiseerida.

Ennetusega kaasneb palju müüte ning isiklike kogemusi, mis võivad suurendada või vähendada tõenduspõhiste sekkumiste usaldusväärsust inimese silmis. **Hirmutamine, ainult teadlikkuse tõstmisega tegelemine ja endiste sõltlaste kasutamine tagajärgede näitlikustamiseks on enam levinud tegevused, mis ei ole tõenduspõhiste kinnitust leidnud ning võivad kaasa tuua hoopis negatiivseid tagajärgi.** Seetõttu levibki ütlus: parim uimastiennetus on see, kus uimastitest ei räägita.

Erinevalt teistest uimastitest ei peeta alkoholi sageli nii ohtlikuks ja ebameeldivaks kui tubakas või muud narkootilised ained. Alkoholitarvitamisega seotud traditsioonid ning ühiskondlikud normid on kujundanud keskkonna, kus alaealiste alkoholitarvitamist peetakse „loomulikuks asjade käiguks“, mõistmata, millist lühi- ja pikaajalist mõju see noorele võib avaldada.

Inimese aju saab „täiskasvanuks“ 25. eluaastaks.

Kõige viimasena valmib eesajukoor ehk prefrontaalne korteks, mis vastutab selliste oskuste eest nagu enesejuhtimine, vastutusvõime, kriitiline mõtlemine, empaatia ja planeerimine.

Alkoholitarvitamine aju arenemise ajal võibki kõige enam kahjustada just eesajukoort. Lühiajaline mõju on näha, kui vaadelda purjus inimest – käitumine muutub impulsiivsemaks, otsustamine ja plaanimine kaootiliseks. Pikaajalise mõjuna võib ilmned, et keerukad oskused jäid omandamata, mis oluliselt mõjutab erinevates olukordades toimetulekut täiskasvanuna.



Võimalikud tegevused ja oodatavad tulemused



Eesmärk:

osalistel on vajalikud oskused ja teadmised, et ennetusega tegeleda

Tegevused

- Juhtide (omavalitsus, haridusasutused jne) hoiakute, teadmiste ja oskuste arendamine
- Laste ja noortega seotud spetsialistide oskuste ja teadmiste arendamine
- Kogukonna hoiakute mõjutamine läbi järjepideva teemakajastuse
- Süsteemne uimastiennetus haridusasutustes
- Vanemlike oskuste ja teadmiste arendamine



Tulemused*

- Kujunevad sõltuvusainevaba elustiili tunnustavad ühiskondlikud normid ja hoiakud
- Noori ümbritsevad toetavad ja mõistvad täiskasvanud
- Teenused ja programmid on paikkonnas kättesaadavad
- Koolikeskkond on toetav
- Lastel ja noortel on sotsiaalsed toimetulekuoskused

* Ühiskondlike normide ja hoiakute muutust on võimalik saavutada vaid pikaajalise ja järjepideva tegutsemisega. **Üksikud, ühekordsed ja lühiajalised meetmed** ei loo kaua kestvat muutust – tegevusi on vaja ellu viia **komplektselt ja korraga erinevates keskkondades ja erinevatele inimgruppidele.**



Tähelepanekud

Sekkimisprogrammi või -tegevuste valikul tuleb uurida nende tõenduspõhisust – ainult nii saab olla kindel, et plaanitud tegevustega kaasneb oodatud positiivne mõju. [Kiusamisvaba Kool \(KiVa\)](#) ja [VEPA Käitumisoskuste Mäng](#) on Eestis hetkel toimivad, lastele suunatud tõen-

duspõhised programmid laste ja noorte riskikäitumise ennetamiseks. Kasulikku materjali laste ja noorte uimastiennetuse kohta leiata veel:

- veebileht noortele noored.alkoinfo.ee;
- veebileht lastevanematele ja lastega töötavatele spetsialistidele tarkvanem.ee.

Juhtide (omavalitsus, haridusasutused jne) hoiakute, teadmiste ja oskuste arendamine

- Paikkonna juhtide toetus tõendus põhiste tegevuste plaanamisele on üks olulisemaid edu kriteeriume, et soovitud eesmärged saavutada. **Ilma juhtide toetuseta ei ole võimalik tagada tegevuste regulaarsust ning nende kujunemist organisatsiooni- kultuuri normaalseks osaks.**
- Vähemalt ühe tuntud ja austatud juhitasandi kõneisiku olemasolu aitab teemat tähtsustada ning veenda ka teisi juhte valdkonna olulisuses. Sageli on juhilt juhile edastatud sõnumid lihtsamini omaks võetavad, kuna sarnasel ametikohal või sarnast positsiooni omavad inimesed suhestuvad paremini ning räägivad n-ö sama keelt.
- Toetavamaid liidreid ja juhte tasub protsessi kaasata võimalikult varakult ja nii aktiivselt kui võimalik (kohtumised, arutelud), et kohe alguses saavutada poliitiline toetus, mis hiljem oluliselt lihtsustab tegevuste argumenteerimist.
- Kindlasti tasub vähegi „paadis“ olevaid juhte varakult kaasata ka koolitustele ja programmidesse, et nendelt edasi kanduvad sõnumid oleksid meeskonna omadega samad ning täidaksid ühiselt seatud eesmärgi.
- Juhi tasandi mõjutamisel (nii esimese toetava juhi leidmisel kui ka hiljem teiste juhtide veenmisel) on tõhusaks meetmeks osutunud üks ühele või väiksemas seltskonnas toimuvad arutelud, paikkonna andmeid puudutavad uuringud ja nende tutvustamine ning teiste omavalitsusjuhtide kogemuste kuulmine.
- **Kõige olulisemana tasub meeles pidada, et sõnumid, mis juhtidele edastatakse, oleksid neile mõistetavad ehk „nende keeles“.** Seetõttu on hea, kui enne tutvutakse enda kuulajaskonnaga – kes nad on, millised on varasemad kokkupuuted teemaga, kas neil on selles vanuses lapsi jne. Nii võib näiteks hea kontakti ja arusaamise luua, kui vestluses rõhutada kahjudega kaasnevat majandusliku kulu omavalitsusele või siis hoopis rõhuda juhi isiklike kogemustele ja väljakutsetele teismelise kasvatamisel vms.

Laste ja noortega seotud spetsialistide oskuste ja teadmiste arendamine

- Sarnaselt uimastiennetuse olemusega on ka spetsialistide puhul oluline arendada teisi seonduvad oskusi, mis toetavad laste sotsialiseerimist. Teemavaldkonnad, milles spetsialiste võiks arendada, on:

- lapse arengu etapid ja tema toetamine;
- positiivne vanemlus;
- suhtlemine ja koostöö lapse ning lapsevanematega;
- tõendus põhise ennetuse olemus, planeerimine ja elluviimine.
- Soovitame teemakohastele koolitustele osalema saata mitu ühe paikkonna inimest. See tekitab arutelu võimaluse ning lihtsustab uute teadmiste ja oskuste rakendamist.
- Võimalusel eelistada pikemaajalisi koolitusi (koolituste sari, programm vms). Ühekordsete koolituste mõju inimeste käitumisele on vähene ja lühiajaline.
- **Lisaks klassikalistele koolitustele on spetsialistidele oluline ka töötugi – supervisiooni, koviisiooni vms formaadis kohtumised**, mis aitavad ennetada läbipõlemist ning suurendavad tööindu ja motivatsiooni.

- Noortega töötavate spetsialistide oskuste ja teadmiste arendamise positiivne mõju avaldub järgmiselt:
 - suureneb spetsialistide hulk, kellel on oskused lapsi ja noori aidata ja toetada viisil, mis toob kaasa positiivseid muutusi;
 - kasvab ühiskonnaliikmete osakaal, kes mõistavad alaealiste alkoholitarvitamisega kaasnevaid probleeme ning toetavad lahenduste leidmist ja elluviimist.

Kogukonna hoiakute mõjutamine läbi järjepideva teemakajastuse (arutelud, artiklid jms)

- Meediakajastuste plaanmist ei tohiks alahinnata, nende ettevalmistamine võtab ootamatult palju aega. **Seetõttu soovitame meediakajastuste plaan aasta lõikes ette valmistada** (periood, teema, vastutajad, kaasatavad eksperdid jne).
- Pigem eelistada mitut väiksemale sihtrühmale suunatud arutelu kui suuri seminari vms formaadis kogunemisi. Suuri üritusi on väga ressursimahukas korraldada ning sageli kahandab see ka motivatsiooni, kui osalus jääb alla loodetud piiri.
- Omavalitsuses tuntud ja austatud kõneisiku(te) olemasolu aitab teemat tähtsustada ning kaasamõtlejaid leida. **Omavalitsusjuhtide toetus ja valmisolek teemal avalikult sõna võtta on väga oluline edu kriteerium.**

- Alkoholipoliitika kujundamisel ei ole kogukonna rühmi, kellega teemat ei oleks võimalik arutada. Esmavalikutele lisaks (ettevõtjad, õpetajad, lapsevanemad, alaealised ised) on kogukondlikust vaatest roll ka näiteks eakatel, noortel täiskasvanutel, treeneritel, valdkonna spetsialistidel jne.
 - Riiklike kampaaniate võimendamine ja toetamine kohalikus omavalitsuses on üks viis, kuidas lihtsa tegevusega teemat tähtsustada ja kõlapinda leida. TAI kampaaniates kasutatavaid materjale on võimalik saada maakonna terviseedendaja käest (edendajate kontaktid on leitavad [siit](#)).
- Teema aktuaalsena hoidmise positiivne mõju avaldub järgmiselt:
 - kujunevad sõltuvusainevaba elustiili tunnustavad ühiskondlikud normid ja hoiakud;
 - tekib juurde ühiskonnaliikmeid, kes mõistavad alaealiste alkoholitarvitamisega kaasnevat probleemi ning toetavad lahenduste leidmist ja elluviimist.

Süsteemne uimastienetus haridusasutustes

- Toimiv ennetus haridusasutuses peab tegelema kolme valdkonnaga:
 - õppekavapõhised tegevused (sh laste hoiakute kujundamine ja sotsiaalsete oskuste arendamine);
 - asutuse uimastipoliitika (sh kokkulepped ja eri osaliste kaasamine);
 - asutuse keskkond (sh normid, väärtused, suhted haridusasutuses).
- Sarnaselt iga teise organisatsiooniga on oluline, et juhtkond teemat tähtsustaks ja toetaks. Ilma juhtkonna poolehoiduuta on pikaajaliste muutuste saavutamine äärmiselt keeruline, kui mitte võimatu.
- **Juhtkonna kõrval ei tohi unustada õpetajat**, kellel on ainulaadne roll, kuna tema kokkupuude lastega on igapäevane ja pikaajaline. See võimaldab järjepidevalt arendada laste sotsiaalseid oskusi ja kujundada hoiakuid.
- Sotsiaalseid toimetulekuoskusi õpetatakse nii kodus, lasteaias, koolis kui ka huviringides ja trennides. **Kui kodus saadavatest oskustest jääb vajaka, saab puudu jääke katta lasteaia ja kooli toega.** Lasteaia- ja koolipõhised programmid ongi sageli just seetõttu väga edukad, et nendes on kontakt lapsega sage ja pikaajaline. Ühtlasi on õpetajate jms personalini läbi lasteaia ja kooli oluliselt lihtsam jõuda kui lapsevanemateni.
- Sotsiaalsete toimetulekuoskuste arendamine on osa riiklikust õppekavast. Sellest hoolimata näitavad uuringud, et vajadus täiendavate programmide järele on olemas. Riskikäitumise ennetamiseks on hetkel Eestis kaks koolidele mõeldud tõendus põhiseid programmi, mis on eksperimentaaluuringutes positiivseid tulemusi näidanud.
 - **VEPA** – käitumisoskuste mäng, mis on meetodite kogum õpetajale. VEPA arendab õpilase enesejuhtimise ja sotsiaalseid oskusi ning aitab klassi luua positiivse ja toetava keskkonna, et kõik saaksid keskenduda õppimisele. Tegemist on rahvusvaheliselt tunnustatud tõendus põhise ennetusprogrammiga, mis vähendab noorte riskikäitumist. Programmi rakendatakse algklassides. Täpsem teave programmi ja liitumise kohta: www.vepa.ee.
 - **KiVA** – koolidele suunatud kiusamist vähendav programm, mis sisaldab tegevusi ja juhendeid nii kiusamise ennetamiseks kui ka juhtumite lahendamiseks. Lapsed õpivad kiusamist ära tundma ja juhtumitele reageerima. Programm haarab kaasa kogu koolipere – nii personal, õpilased kui ka lapsevanemad. Rahvusvaheliselt tunnustatud programm. Täpsem teave programmi ja liitumise kohta: www.kiusamisvaba.ee.
- Lisaks eelkirjeldatud tõendus põhiseid programmidele on veel koolipõhiseid tegevusi, mis muudavad õpikeskkonda inimsõbralikumaks ning arendavad õppimist ja õpetamist soodustavat mõtteviisi, panustades sel moel paremasse õppeedukusse ja väiksemasse koolist väljalangemisse, mis omakorda vähendab sõltuvusainete tarvitamise tõenäosust. Sellised programmid on näiteks:
 - [TORE kool](#) (MTÜ NÜ TORE);
 - [Koolirahu programm](#) ja [programm "Kiusamisest vabaks!"](#) (MTÜ Lastekaitse Liit);
 - [Hea Kooli mudel ja väärtusarendusprogramm](#) (Tartu Ülikooli Eetikakeskus);
 - [Vaikuseminutid](#) (MTÜ Vaikuseminutid);
 - [Salliv Kool](#) (Eesti Õpilasesinduste Liit);
 - Tervist edendavate [lasteaiaid](#) ja [koolid](#) (TAI).
- Tänapäevaks on tekkinud selge arusaam, missugused meetodid alaealistele koolikeskkonnas elluviidavas uimastiennetuses toimivad ja missugused mitte (vt tabel 11). **Sageli on mittetoimivad meetodid haridusasutuste esmaseks valikuks, kuna need on laialdaselt kättesaadavad ning lihtsasti ja ühekordselt teostatavad. Vähem teatakse, et neil on vähene või hoopis kahjulik mõju.**

Tabel 11. Toimivad ja mittetoimivad sekkumised koolide uimastiennetuses

Toimivad sekkumised	Mittetoimivad sekkumised
Mittesoosivate hoiakute kujundamine – müütide ja uskumuste arutelud või väitlused.	Šokeerimisel või hirmul baseeruvad sekkumised – selliste sekkumiste mõju on lühiajaline ega muuda noore käitumist. Ei õpeta oskusi, et keerulises olukorras hakkama saada. Mida teha teisiti? Õpetada oskusi, mis aitavad keerulistes olukordades sotsiaalse survega toime tulla.
Kriitilise mõtlemise õpetamine – saadava info kvaliteedi ja õigsuse hindamine.	Negatiivsete tagajärgede rõhutamine – võib esile kutsuda kaitsereaktsiooni, kuna noored ei suuda ennast olukorraga seostada. Mida teha teisiti? Keskenduda muudetavale käitumisele – harjutada väikestes gruppides probleemide lahendamise oskusi.
Kaasavate õpimetoodikate kasutamine – ennetuses on oluline kasutada rollimänge, arutelusid, oskuste harjutamist jms väikestes gruppides, et kutsuda esile omavahelist suhtlust ja maksimaalset osalust.	Endiste sõltlaste loengud – jagavad lugusid ja infot, kuid ei õpeta oskusi. Põnevad ning emotsionaalsed lood võivad sageli jätta pigem positiivse ja ligiõmbava mulje. Kujundavad normi, et kõik noored tarvitavad uimasteid. Mida teha teisiti? Vältida endiste sõltlaste kasutamist töös alaealistega. Soovi korral rakendada endisi sõltlasi kogemusnõustajatena täiskasvanute puhul.
Järjepidevalt eluks vajalike oskuste arendamine – kriitiline mõtlemine, enesejuhtimine, suhtlemine, konfliktide lahendamine jne. Oluline on arendada oskusi, mis aitavad lastel teadlikke otsuseid langetada.	Ühekordsed tegevused – teadmisi andvad loengud või tunnid uimastite kahjulikkusest vms. Ühekordsete tegevuste mõju on ajas kaduv ning ainult teadmiste andmine ei aita lapsel ei öelda. Mida teha teisiti? Uimastitega seonduvaid teemasid käsitleda järjepidevalt igal aastal, andes juurde eakohast teavet ning õpetades eluks vajalikke oskusi.

* Tabelis kajastatu on leitav ka plakatil „[Uimastiennetus – mida kool teha saab?](#)“

- Uimastiennetuse plaanimiseks ning elluviimiseks haridus- ja terviseametites on loodud kaks põhjalikku juhendmaterjali:
 - Streimann K, Pertel T. „Soovitused uimastiennetuseks ja uimastitega seotud juhtumite lahendamiseks koolis“ (leitav [siit](#)). Juhend sobib kasutamiseks nii põhikoolis ja gümnaasiumis, kõrg- ja kutsekoolis kui ka erikoolis ja huvikoolis. Soovitused on suunatud nii kooli juhtkonnale, nõukogule kui ka muule personalile.
 - Kull M, Saat H, jt. „Uimastiennetuse õpetajaraamat põhikoolile“ (leitav [siit](#)). Juhend on mõeldud põhikooli õpetajatele ja teistele laste ja noortega tegelevatele spetsialistidele, kes käsitlevad uimastiennetusega seotud teemasid.
- Haridusametites elluviidava süsteemse uimastiennetuse positiivne mõju avaldub järgmiselt:
 - kujunevad sõltuvusainevaba elustiili tunnustavad ühiskondlikud normid ja hoiakud;
 - tekib juurde täiskasvanuid, kes mõistavad alaealiste alkoholitarvitamisega kaasnevat probleemi ning toetavad lahenduste leidmist ja elluviimist;
 - kujuneb alaealisi toetav ja turvaline koolikeskkond;
 - laste ja noorte sotsiaalseid toimetulekuoskusi arendatakse järjepidevalt.

Vanemlike oskuste ja teadmiste arendamine

- **Lapsevanemate roll uimastiennetuses algab palju varem, kui lapsed uimastite vastu huvi tundma hakkavad.** Toetav pere ja turvaline kodukeskkond on väga oluline kaitsetegur, mis aitab uimastitarvitamist ennetada, vähendada või ajaliselt edasi lükata. Selleks on vaja usalduslikku ja avatud suhtlust lapse ja vanema vahel, ühiselt koosveedetud aega, mõõdukat ning vanusele vastavat piiride seadmist, kuuluvust ja lähedustunnet perekonnas jne. Seega saab ennetustöö alguse oskusest olla hea lapsevanem.
- Kui lapse varases eas ei ole loodud usaldusliku ja ausavastav suhet, on lapsevanemal hilisemates arenguetaappides (nt teismeiga, kus piiride katsetamine, konflikti astumine ja keeldude eiramine on loomulik arengu osa) ennast keerulisem kehtestada viisil, mis oleks nii lapsele kui ka vanemale võimalikult valutult. Varem alustamine lihtsustab protsessi, kuid ka hilisem sekumine on kindlasti võimalik. Siin saavad abiks olla kogukonnad, pakkudes tuge ning hoidudes vanemate ja perede stigmatiseerimisest ja sildistamisest.
- Mõned kaitsetegurid, mis toetavad lapse ja vanema vahelise usaldusliku suhte teket, on järgmised:
 - **vanema teadlikkus lapse tegemistest (sõbrad, koolielu jne);**
 - **kindlad rutiinid ja kokkulepped (ühised õhtusöögid, koju saabumise ja magama mineku kellaaeg vms);**
 - **vanemate seotus ja tugi koolitegevustes;**
 - **igapäevane aeg ainult teineteisele, et koos mängida, rääkida, sporti teha vms (ilma segavate ekraanideta jms).**

Kui planeeritud sekkumistegevused toetavad nende kaitsemõjurite suurendamist kogukonnas, on tõenäosus edu saavutada suurem.

- Eestis on mitu programmi, mille eesmärk on arendada lapsevanemaks olemise oskusi. Nende järjepidev rakendamine on üks paremaid viise, mille abil omavalitsus saab paikkonna peresid ennetavalt toetada.
 - **Imelised aastad** (Incredible Years) – tõendus põhine, 2–8-aastaste laste vanematele suunatud 4-kuuline programm. Vanematele, kes vajavad tuge ja soovivad õppida, kuidas laste kasvatamisega paremini toime tulla. Programmi jooksul käsitletakse selliseid teemasid nagu piiride ja reeglite kehtestamine, lapse tunnustamine ja julgustamine, lapse arendamine mängu abil, konfliktide lahendamine, stressiga toimetulek jne. Koolitus toimub

väikeses grupis (14 inimest) kord nädalas 2–2,5 tundi korraga. Programmi lahutamatuks osaks on lapsevanematele organiseeritud lastehoid ning eine kogu perele iga kohtumise vältel. Riigi rahastusel põhinev programm – omavalitsusel on võimalik koostöös TAI-ga programmi rahastada. „Imeliste aastate“ rakendamiseks omavalitsuses on võimalik saada toetust, konkurss toimub 2 korda aastas. Täpsem teave toetuse taotlemise kohta on leitav [siit](#).

- **Gordoni perekool** – suhtlemiskoolitus vanematele, kus käsitletakse selliseid teemasid nagu jonniga toimetulek; vanemana enda kehtestamine viisil, et suhted ei saaks kannatada; laste rahustamine kuulamise abil; vanemana enda vajaduste eest seismine jne. Programm toetab peresuhete oskuste arendamist, mis on oluline kaitsefaktor sõltuvusainete tarvitamise ennetuses. Osalejate arv grupis on 8–16 inimest, kohtutakse 8 korda 3-tunnistes aruteluringides. Programmi viib läbi Perekeskus Sina ja Mina. Erarahastusel põhinev programm – omavalitsus peab rahastuse ise leidma.
- **PREP-paarisuhtekoolitus** – paarisuhte rahulolu edendamise programm. Lapsevanemana on keeruline tõhusalt toime tulla, kui paarisuhtes on probleemid, mistõttu on oluline osata neid lahendada. Koolitus toimub väikeses grupis, koolituse kestvus on 16 tundi (+ 8 tundi iseseisvat tööd). Programm toetab paarisuhete oskuste arendamist, mis on oluline kaitsefaktor sõltuvusainete tarvitamise ennetuses. Programmi viib läbi SA Väärtustades Elu. Erarahastusel põhinev programm – omavalitsus peab rahastuse ise leidma.

- Vanemlike oskuste ja teadmiste arendamise positiivne mõju avaldub järgmiselt:
 - kujunevad alaealiste alkoholtarvitamist ja purjumeid mittesoosivad ühiskondlikud normid;
 - kujuneb alaealisi toetav ja turvaline kodukeskkond;
 - suurenevad kuuluvus- ja lähedustunne perekonnas.

7.3. Probleem: laste ja noorte vähene ja/või ebasobiv kaasamine



Probleem:

laste ja noorte vähene ja/või ebasobiv kaasamine

Selleks et lapsed ja noored oleksid valmis tegema parimaid valikuid ning toime tulema keerulistes, tugeva sotsiaalse survega olukordades, on oluline neile juba väikesest saadik õpetada eakohaseid sotsiaalseid toimetulekuoskusi – enesekontroll, probleemi ja konflikti lahendamine, ei ütlemine, kuulamisoskus jne.

Lisaks eluoskuste õpetamisele on vaja lapsi ja noori kaasata ning anda neile vastutust, alustades näiteks huvitegevuste ja vaba aja veetmise võimaluste analüüsimisest ja kohandamisest vastavalt nende soovidele.

Mida enam suudab kohalik kogukond tekitada noortega sidet (toetava elukeskkonna loomine, kus lisaks muudele võimalustele arvestatakse ka laste ja noorte soovidega ning lastakse neil kaasa rääkida ennast puudutava korraldamisel), **seda suurem on tõenäosus, et ühel hetkel pärast õpinguid või juba õpingute ajal tekib noortel soov oma kodukoha hüvanguks tegutseda.**



Võimalikud tegevused ja oodatavad tulemused

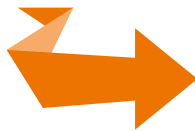


Eesmärk:

laste ja noorte vajadustele vastavad võimalused

Tegevused

- Laste ja noorte aktiivsem kaasamine otsustamisesse
- Huvitegevuste ja vaba aja veetmise võimaluste kohandamine



Tulemused*

- Huvitegevused ja vaba aja veetmise võimalused arvestavad laste ja noorte huvisid ning soove
- Teenused ja programmid on paikkonnas kättesaadavad

* Ühiskondlike normide ja hoiakute muutust on võimalik saavutada vaid pikaajalise ja järjepideva tegutsemisega. **Üksikud, ühekordsed ja lühiajalised meetmed** ei loo kaua kestvat muutust – tegevusi on vaja ellu viia **komplektselt ja korraga erinevates keskkondades ja erinevatele inimgruppidele.**



Tähelepanekud

Huvitegevuste ja vaba aja veetmise võimaluste rohkus ja kättesaadavus on oluline osa ennetusest, kuid kindlasti ei ole see ainus, millele keskenduda. Ennetuse (sh alkoholitarbimise ennetuse) meetmed töötavad siis, kui neid kasutatakse kompleksis. Seega tuleb lisaks huvitegevuste ja vaba aja veetmise võimaluste arendamisele tegeleda toetavate oskuste, normide ja keskkonna kujundamisega (nt laste ja noorte, vanemate ja spetsialistide oskuste arendamisega, aga ka alkoholi kättesaadavuse piiramisega).

Sekumisprogrammide valikul on oluline lähtuda tõendus põhisusest. **Tõendus põhisus tähendab, et programmi kasutades saavutavad koolid testitud metoodikate abil soovitud tulemusi.** Uuringud näitavad, et programmide ja projektide rohkuse tõttu on koolidel keeruline otsustada, milliseid neist rakendada (28). **Tõendus põhisus on programmi puhul parim kvaliteeti kinnitav kriteerium.**

Laste ja noorte aktiivsem kaasamine otsustamisesse

- Võimalikult varajane laste ja noorte kaasamine plaanidesse ja otsustamisesse arendab nende olulisi eluoskusi ning loob tulevikuks aktiivsemaid kodanikke, kellel on julgust ja soovi ühiskonnas kaasa rääkida.
- Haridusasutustes ja noortekeskuste juures toimivad grupid, õpilasesindused ja noortevolikogud on enam levinud viisid, kuidas noori kaasata ning neile vastutust anda.
- Sageli kipub alaealiste kaasamine jääma koolielu ja vaba aega puudutavate küsimuste piiresse. Laste ja noorte arvamust peaks sobilike meetoditega küsima ja arvestama hoopis laiemalt, sh näiteks keskkonda ja kohalikku transporti puudutavates küsimustes.

- Rohkem infot laste osaluse toetamise ja nende otsustusprotsessidesse kaasamise kohta (sh head praktikad omavalitsustest) saab Lastekaitseliidu uuringu [raportist](#).
- Laste ja noorte aktiivsema kaasamise positiivne mõju avaldub järgmiselt:
 - järjepidevalt paranevad laste ja noorte toimetulekuoskused;
 - tekib juurde ühiskonnaliikmeid, kes mõistavad alaealiste alkoholitarvitamisega kaasnevat probleeme ning toetavad lahenduste leidmist ja elluviimist;
 - suureneb alaealiste hulk, kes on aktiivsed mõnes seltsingus, rühmas või organisatsioonis.
- Pakutavate tegevuste list peab olema eakohane, atraktiivne ning vajadusel pidevas muutuses, et kõita laste ja noorte tähelepanu.
- Oluline on kohaliku uuringu abiga välja selgitada need lapsed ja noored, kes ei ole püsivalt seotud ühegi huvitegevusega (sh põhjused, miks ei ole seotud), et selle sihtrühmaga eraldi tegeleda. **Sõltuvusaineid tarvitav laps on abivajav laps, kelle kaasamine ja hoidmine nii koolis kui ka huvihariduse süsteemis aitab tal tulevikus paremini toime tulla.**
- Huvitegevuste ja vaba aja veetmise võimaluste kohandamise positiivne mõju avaldub järgmiselt:
 - suureneb alaealiste hulk, kes on aktiivsed mõnes seltsingus, rühmas või organisatsioonis, ning selle kaudu arenevad ka nende isiklikud oskused (sh sotsiaalsed toimetulekuoskused);
 - lastele ja noortele on kättesaadav rohkem vajadustele vastavaid teenuseid.

Huvitegevuste ja vaba aja veetmise võimaluste kohandamine

- Lastele ja noortele meelepäraste ja huvipakkuvate tegevuste varieeruvus ning kättesaadavus on oluline ennetuse aspekt, kuid ei peaks olema prioriteet number üks.



8. TÄISKASVANUD

Järgnevalt on välja toodud tegevused, mille eesmärk on ennetada täiskasvanute alkoholitarvitamist ja vähendada selle kahjusid.

8.1. Probleem: vähene ja/või süsteemitu ennetustöö

Probleem: vähene ja/või süsteemitu ennetustöö

Nii nagu alaealiste puhul mõjutab ka täiskasvanute alkoholitarvitamist keskkond (sõbrad, tuttavad, töö, toimetulek jms). Erinevalt alaealistele mõeldud tegevustest on aga täiskasvanutele suunatud ennetustöö keerulisem, kuna juba väljakujunenud hoiakuid, norme ja väärtusi muuta on oluliselt raskem.

Alkoholitarvitamine ja tarvitatava alkoholi kogused on väga tundlik teema, mis sageli tekitab vastuseisu, kuna inimesed tunnetavad, et nende vabadusi tahetakse piirata. **Seetõttu on täiskasvanutele suunatud ennetustöös ääretult oluline, kuidas alkoholist räägitakse.**

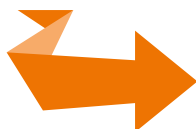
Täiskasvanute ennetuses peetakse tõhusaks alkoholi liigtarvitamise varajast märkamist ja teema tõstatamist, et selle kaudu tõsta ka teadlikkust.

Võimalikud tegevused ja oodatavad tulemused

Eesmärk: süsteemne ennetustöö täiskasvanutele

Tegevused

- Ennetus töökohal
- Teema aktuaalsena hoidmine
- Huvitegevuste ja vaba aja veetmise võimaluste tagamine ja arendamine
- Spetsialistide oskuste ja teadmiste arendamine



Tulemused*

- Töökeskkond on toetav – ennetatakse töötajate läbipõlemist ja parandatakse töö kvaliteeti
- Kujunenud on alkoholi liigtarvitamise ohte selgitavad ja liigtarvitajasse mõistvalt suhtuvad ühiskonnainormid
- Ühiskonnaliikmed on avatud ja abivalmid
- Teenused ja programmid on paikkonnas kättesaadavad
- Paikkonnas töötavad pädevad spetsialistid

* Ühiskondlike normide ja hoiakute muutust on võimalik saavutada vaid pikaajalise ja järjepideva tegutsemisega. **Üksikud, ühekordsed ja lühiajalised meetmed** ei loo kaua kestvaid muutusi – tegevusi on vaja ellu viia **komplektselt ja korruga erinevates keskkondades ja erinevatele inimgruppidele.**

Tähelepanekud

Inimeste teadlikkus alkoholi tegelikust mõjust ning ülevaade tarvitavatest kogustest on sageli petlik. **Inimestele on omane tarvitatud alkoholikogust alahinnata.**

Alkoholitarvitamisega kaasneb palju stigmasid ja müüte.

Alkoholi liigtarvitamist seostatakse tavaliselt äärmuslike näidetega (nt sotsiaalmajanduslike probleemidega pikaajalised tarvitajad avalikus ruumis) ja seepärast ei märgata neid, kes tulevad oma eluga veel hästi toime.

Täiskasvanute alkoholitarvitamise puhul on väga oluline, kuidas sellest teemast räägitakse, et inimesed ei tunnetaks seda enda vaba tahte piiramisena.

Ennetus töökohal

- **Laiahaardeline ennetus töökohal keskendub tavaliselt kolmele eesmärgile: töökeskkond, sotsiaalsed suhted ja kaaslaste toetus ning isiklike sõltuvusainete tarvitamise vähendamine ja ennetamine.** See tähendab, et tõhus töökohapõhine ennetus mõjutab nii isiklike, sotsiaalseid kui ka keskkonnategureid.
- **Sotsiaalsete suhete ja kaaslaste toe** tagamiseks on tõhusad järgmised tegevused:
 - kolleege kaasavate tugiprogrammide rakendamine;
 - sotsiaalse toe ja märkamise tunnustamine.
- **Isiklikku sõltuvusainete tarvitamist** mõjutavad tegevused:
 - abiprogrammide kättesaadavuse suurendamine töötajatele;
 - sõltuvusainete tarvitamise käsitlemine tervise ja -ohutuse teemana;
 - sõltuvusainete tarvitamise temaatika lisamine organisatsiooni üldisesse heaolupoliitikasse;
 - konfidentsiaalsed sõeluuringud ja tarvitajate tuvastamine, mille käigus pakutakse võimalust ravile minekuks ja abi tööellu naasmisel (eesmärgiks ei tohiks olla karistamine). Kui tegevust rakendada, siis peab tegemist olema ennetuse ühe osa, mitte ainsa, eraldiseisva tegevusega.
- **Töökeskkonda mõjutavad tegevused:**
 - ühised kokkulepped (sh kombid ja tavad, kuidas peetakse tähtpäevi – sünnipäevad jne) ja kirjapanud eeskirjad ning juhised sõltuvusainete tarvitamise ja kaasnevate tagajärgede kohta. Oluline on, et kokkulepped ja eeskirjad kehtiksid kõigile töötajatele, sealhulgas juhtidele;
 - järjepidevuse tagamine kokkulepetes, eeskirjades ja kaasnevates tagajärgedes, kuna muutuste saavutamine organisatsioonis võtab aega.
- Ennetusprogrammid töökohtades **saavad kujuneda organisatsioonikultuuri loomulikuks osaks ainult juhul, kui protsessi on kaasatud ka juhid, kes tegevusi toetavad ning neis ise aktiivselt osalevad.**
- Omavalitsus saab olla heaks eeskujuks. Lisaks saab omavalitsus teavitada tööandjaid terviseiga seotud algatustest ning töötada välja tunnustuskampaaniaid organisatsioonidele, kes töötajate heaolu parandada püüavad.

- Muuhulgas on töökohal võimalik panustada töötajate tervisesse huvitegevuste võimaluste pakkumise ja/või nende osalise kompenseerimisega. **Sobiv huvitegevus alandab töötaja stressitaset, arendab erinevaid oskusi ja parandab sotsiaalseid suhteid, mis kõik omakorda väljenduvad töötaja motiivatsioonis, meelestatustes ning lojaalsuses.**

- Töökohtades elluviidavate ennetusprogrammide positiivne mõju avaldub järgmiselt:
 - kujuneb uimastite mittetarvitamist toetav töökeskkond;
 - suureneb tervisealaste teadmiste tähtsustamine ja edastamine töökohal;
 - tekib juurde töökaaslast, kes on mõistvad ja toetavad.

Teema aktuaalsena hoidmine (arutelud, artiklid, kampaaniad jms)

- Teema aktuaalsena hoidmise eesmärk peaks olema eelkõige see, **et kogukonnas mõistetakse probleemi paremini, väheneksid stigmatiseerimine ja sildistamine ning suureneks kogukonnaliikmete valmisolek kaasa mõelda ja panustada.**
- Meediakajastuste plaanimist ei tohiks alahinnata, nende ettevalmistamine võtab ootamatult palju aega. Seetõttu soovitame terve aasta kohta koostada meediakajastuste plaani (periood, teema, vastutajad, kaasatavad eksperdid jne).
- **Pigem eelistada mitut väiksemat sihtrühmale suunatud arutelu kui rahvarohkeid kogunemisi.** Suuri üritusi korraldada on väga ressursimahukas ning sageli kahandab see ka tööindu, kui osalus jääb alla loodetud piiri. Lisaks ei avalda suurtel seminaridel enamik inimesi arvamust – eriti stigmatiseeritud teemadel, mida uimastite tarvitamine on.
- Omavalitsuses tuntud ja austatud kõneisiku(te) olemasolu aitab teemat tähtsustada ja kaasamõtlejaid leida. Omavalitsusjuhtide toetus ja valmisolek teemal avalikult sõna võtta on väga oluline edu kriteerium.
- Riiklike kampaaniate võimendamine ja toetamine kohalikus omavalitsuses on üks viis, kuidas lihtsa tegevusega teemat tähtsustada ja kõlapinda leida. TAI kampaaniates kasutatavaid materjale on võimalik saada maakonna tervisedendaja käest (edendajate kontaktid on leitavad [siit](#)).

- Teema aktuaalsena hoidmise positiivne mõju avaldub järgmiselt:
 - suureneb elanike arv, kes mõistavad alkoholitartvitamisega kaasnevaid probleeme ning on kursis olemasolevate teenustega.

Huvitegevuste ja vaba aja veetmise võimaluste tagamine ja arendamine

- Samamoodi nagu alaealiste puhul on ka täiskasvanutele oluline ea- ja taskukohaste huvitegevuste ja vaba aja veetmise võimaluste mitmekülgsus ja kättesaadavus.
- Huvitegevused aitavad maandada pingeid ning arendada suhteid, mis omakorda aitavad vältida inimese üksijäämist. Oluline on meeles pidada vanemaealisi, kuna neil on suurem risk jääda üksi ning vanusest tulenevalt mõjub alkohol neile ohtlikumalt.
- Vabatahtlikkuse ja kodanikuaktiivsuse võimaluste arendamine ja toetamine paikkonnas on üks viise, kuidas kohalikke inimesi kogukonna hüvanguks rakendada. Lisaks enam levinud viisile delegeerida avalik teenus kolmanda sektori organisatsioonidele või ettevõtetele on ka muid viise, kuidas kogukonna aktiivsust tõsta. Konkreetsemad soovitused ning materjalid on leitavad www.heakodanik.ee lehel.

- Huvitegevuste ja vaba aja veetmise võimaluste arendamise ja tagamise positiivne mõju avaldub järgmiselt:
 - suureneb elanike aktiivne osalus mõnes selt-singus või rühmas;
 - kujuneb hooliv ja teineteist toetav kogukond;
 - suureneb ea- ja taskukohaste huvitegevuste ja vaba aja veetmise võimaluste kättesaadavus.

Spetsialistide oskuste ja teadmiste arendamine

- Spetsialistide oskuste ja teadmiste arendamine (sh supervisiooni, kovisiooni jms spetsialisti toetavas vormis) loob eeldused tõhusamaks ennetustööks ja probleemi varaseks märkamiseks. Ühtlasi ennetab töötugi spetsialistide läbipõlemist ning tõstab motivatsiooni.
- Oluline on soodustada kõikide nende spetsialistide oskuste arendamist, kes ühel või teisel viisil täiskasvanud elanikkonnaga kokku puutuvad ning kellel on võimalus neid mõjutada: sotsiaaltöötajad, lastekaitsetöötajad, perearstid ja -õed, hooldusteenust pakkuvad inimesed jne.
- **Soovitame teemakohastele koolitustele (ennetuse põhimõtted; suhtlemisoskused ja koostöö vms) saata ühest paikkonnast mitu inimest.** See tekitab arutelu võimaluse ning lihtsustab uute teadmiste ja oskuste rakendamist.
- Võimaluse korral eelistada pikemaajalisi koolitusi (koolituste sari, programm vms). Ühekordsete koolituste mõju inimeste käitumisele on vähene ja lühiajaline.

- Spetsialistide oskuste ja teadmiste arendamise positiivne mõju avaldub järgmiselt:
 - kasvab pädevate spetsialistide hulk, kes oskavad aidata ja märgata alkoholitartvitajast abivajajat ja/või tema lähedasi;
 - suureneb ühiskonnaliikmete arv, kes mõistavad alkoholitartvitamisega kaasnevaid probleeme;
 - suureneb tõenäosus, et paikkonnas on vajalikud ja asjakohased nõustamisteenused ning programmid paremini kättesaadavad.

8.2. Probleem: vähene ravi- ja nõustamisteenuste kättesaadavus



Probleem:
vähene ravi- ja nõustamisteenuste kättesaadavus

Ravi- ja nõustamisteenuste kättesaadavuse parandamine paikkonnas on oluline omavalitsuse samm, et abi oleks tarvitajatele ja nende lähedastele vajadusel olemas.

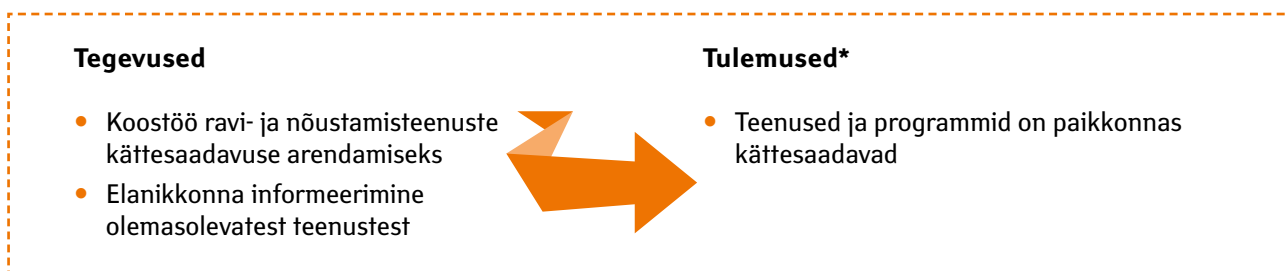
Sagedane kriitika ravi- ja nõustamisteenuste vähese kättesaadavuse ja alarahastuse kohta on igati õigustatud. Siiski on viimaste aastate jooksul tehtud suuri samme varajase märkamise ja raviteenuste kättesaadavuse parandamiseks (nt varajase märkamise teenuse arendamine).



Võimalikud tegevused ja oodatavad tulemused



Eesmärk:
abivajajatele on vajalikud ravi- ja nõustamisteenused kättesaadavad



* Ühiskondlike normide ja hoiakute muutust on võimalik saavutada vaid pikaajalise ja järjepideva tegutsemisega. **Üksikud, ühekordsed ja lühiajalised meetmed** ei loo kaua kestvat muutust – tegevusi on vaja ellu viia **komplektselt ja korraga erinevates keskkondades ja erinevatele inimgruppidele.**

Koostöö ravi- ja nõustamisteenuste kättesaadavuse arendamiseks

- Alkoholi liigtarvitamise korral on sageli peamine ravi, mille **meetoditest on tõhusust näidanud käitumuslikud teraapiad ning tugivõrgustikust ja keskkonnast lähtuvad teraapiad.** Keerulisematel juhtudel võib vaja minna medikamentooset ravi.
- Kuna ravi- ja nõustamissüsteem on Eestis alles arendamisjärgus ning sellest tulenevalt on teenuste kättesaadavus omavalitsuseti erinev, on otstarbekam vaadata laiema piirkonna võimalusi. **Kui nõudlus teenuse järgi omavalitsuses on arendamise maksumust arvestades väike, saab koostööd teha naaberomavalitsuste või tõmbekeskustega, kus teenus on tagatud.**
- Omavalitsusele võib sageli olla mõistlikum tagada abivajajale ja tema lähedastele transpordivõimalus (või samal eesmärgil toetus) kui tuua teenus omavalitsusse.

- Järgneb lühiülevaade ravi- ja nõustamisteenustest, mida pakutakse.

► Teenused alkoholitarvitajale

- » **Perearsti ja -õe nõustamine.** Pakutavatest teenustest kõige lihtsam (ettevalmistus, ressursid jne), mida omavalitsuses pakkuda. Spetsiaalse koolituse ([ALVAL – alkoholi liigtarvitamise varajase avastamise ja lühisekkumise koolitus](#)) läbinud perearst või -õde hindavad ([AUDIT testi](#) alusel) tavalise visiidi käigus inimese alkoholitarvitamisega kaasas käivaid riske, nõustavad patsiente. Kui perearst diagnoosib patsiendil alkoholitarvitamise häire, mis vajab lisaks nõustamisele ka ravimite väljakirjutamist, saab ka seda teha perearst ise, kuid keerukamate juhtumite korral (kaasuv meeleolu-häire, depressioon vms) võib ta inimese suunata ravikeskusesse.
- » **Ravikeskused.** Keskuses pakutakse abi alkoholitarvitamise vähendamiseks või sellest loobumiseks. Ravikeskusesse pöördumiseks ei ole tarvis perearsti suunamist või saatekirja, pöörduda võib alkoholiprobleemiga kimpus olev inimene ise. Teenus on mõeldud täiskasvanud tarvitajatele, kuid nõu antakse ka tarvitaja lähedastele. Alkoholitarvitamise häire ravi on tasuta ka ravikindlustamata inimestele, kuid ravimite

eest tuleb maksta ise. Ravikeskuste kontaktid on leitavad www.alkoinfo.ee lehel.

- » **Psühhiaatriline abi.** Ravikeskuste välised psühhiaatrilise abi pakkujad, kelle teenus on tasuta, kui teenusepakkujal on haigekassa leping (perearst saab patsiendi suunata teraapiafondi abil). Lepingu olemasolu on võimalik kontrollida [Eesti Haigekassa kodulehelt](#).
 - » **Joomasööstu katkestamine ja võõrutusravi.** Mõeldud pikka aega või suurtes kogustes alkoholi tarvitanud inimestele. Teenus on tasuta ning tuleb meele pidada, et tegemist on lühiajalise lahendusega, mis ei muuda inimeste joomiskäitumist, kuna ei tegeleta tagasilangust ennetava raviga.
 - » **Anonüümsed Alkohoolikud.** Tasuta tugigrupp lisamotivatsiooni saamiseks, mis põhineb paranemisprogrammil „[Kaksteist sammu](#)“. Täpsem teave rühmade kohta on leitav www.aestonia.com lehel.
 - » **Eneseabiprogramm „Selge“.** Internetipõhine tasuta programm on mõeldud kõikidele, kes soovivad enda alkoholiga seotud käitumismustreid muuta, tarvitamist vähendada või üldse lõpetada. Kokku on programmis 10 moodulit, mille soovituslik läbimise aeg on 8 nädalat. Muuhulgas tegeletakse teemadega nagu riskiolukordade ja tagasilangustega toimetulek ning saavutatud tulemuste säilitamine pikema perioodi jooksul. Programm on rahvusvaheliselt näidanud tulemuslikkust.
- » **Teenused alkoholitarvitaja lähedasele**
- » **Ravikeskused.** Keskusesse võivad lähedased pöörduda nii juhul, kui alkoholi liigtarvitajast lähedane ise on juba pöördunud abi otsima, kui ka juhul, kui liigtarvitaja ise veel ei ole pöördunud.
 - » **Al-Anoni pererühmad.** Alkoholi liigtarvitaja lähedastele mõeldud tasuta tugigrupid, mis toimivad vabatahtlike annetuste kaudu. Täpsem teave gruppide kohta on leitav www.alanoneesti.wordpress.com lehel.
 - » **Vaimse tervise tugifoorum.** Toetav vestlusruum alkoholitarvitajatele ja nende lähedastele vaimse tervise ja heaolu teemadel.
 - » **Alkoholisõltlaste täiskasvanud laste tugirühmad.** Tugirühmad täiskasvanutele, kelle elu on mõjutanud alkoholisõltlastest vanemad.

- Lisaks eespool nimetatud teenustele saab omavalitsus omalt poolt:

- » toetada tugigruppide ja muus vormis nõustamiste algatamist KOV-is (nt kogemusnõustajaks sobilike inimeste leidmine ja nende väljaõppe toetamine);
- » toetada tarvitajatega töötavate spetsialistide supervisiooni, kovisiooni vms teineteise toetamise viise.

- Ravi- ja nõustamisteenuste kättesaadavuse positiivne mõju avaldub järgmiselt:

- » suureneb teenuste kättesaadavus alkoholitarvitajatele ja nende lähedastele.

Elanikkonna informeerimine olemasolevatest teenustest

- Info ülekülluse, sealhulgas nii teaduspõhise kui ka valeinformatsiooni ülisuure mahu tõttu on selge ja adekvaatse info edastamine täiskasvanute ravi- ja nõustamisteenuste kohta peamine, mida omavalitsus teha saab.

- **Infot tuleks regulaarselt kontrollida, vajadusel uuendada ning edastada sihtrühmale sobivas vormis ja enam kasutatavates kanalites (koduleht, asutused, kohalikud väljaanded, sotsiaalmeedia, raadio jne).**

- Tähelepanu tuleks pöörata ka sellele, et omavalitsuse spetsialistidel ja teistel valdkonnaga seotud spetsialistidel oleks samasugune info (võimaluse korral detailsemalt), et nad oleksid suutelised vajaduse korral täpsustavat teavet jagama või inimesi edasi suunama.

- Elanikkonna informeerimise positiivne mõju avaldub järgmiselt:

- » inforum toetab vajaliku teabe (mis on esitatud selgelt ja üheselt mõistetavalt, vajadusel mitmes keeles) jõudmist elanikkonnani;
- » abivajajal on lihtsam võimalusi teades jõuda abivajaduse tunnistamiseni ning tunnustuse ja toeni.

KASUTATUD KIRJANDUS

1. Evidence Based Practice Institute, 2012. Kohandanud Tervise Arengu Instituut; 2020.
2. Siseministeerium. Eesti valdkondadeülese ennetuse kontseptsioon. Töödokument.
<https://www.siseministeerium.ee/et/eesmark-tegevused/ennetustegevus/valdkondadeulene-ennetustegevus>.
3. Tengland P. Health Promotion or Disease Prevention: A Real Difference for Public Health Practice? Health Care Anal 2009; 18:203–221.
4. Anepaio T, Hussar A, Jaanimägi K, Kaugia S, Land K, Olle V, Roosma P. Sissejuhatus õigusteadusesse, loengud. 2003.
5. WHO. Partners in Life Skills Education. Conclusions from a United Nations Inter-Agency Meeting. Geneva; 1991.
6. Streimann K, Pertel T. Soovitused uimastiennetuseks ja uimastitega seotud juhtumite lahendamiseks koolis. Tervise Arengu Instituut. 2016.
7. Silvestre S, Liutkutė V, Pelozo J, Talić S, Kokole D, Ribeiro S, Galkus L, Stankevičiūtė S, Košir M, Štelemėkas M. Triangle. How youth organizations can build and sustain a national coalition that works on alcohol policy. Alcohol Policy Youth Network (APYN) & No Excuse Slovenia. Ljubljana; 2014.
8. WHO. 10 areas governments could work with to reduce the harmful use of alcohol.
<https://www.who.int/news-room/feature-stories/detail/10-areas-for-national-action-on-alcohol>.
Kasutatud 05.05.2020.
9. Chikritzhs T, et al. Predicting alcohol-related harms from licensed outlet density: a feasibility study. National Drug Law Enforcement Research Fund, Monograph; Series No 28; 2008.
10. Babor TF, et al. Alcohol: no ordinary commodity. Research and public policy. Oxford: Oxford Medical Publication, Oxford University Press; 2003.
11. Alkoholipoliitika faktilaht, Sotsiaalministeerium; 2017.
12. Alkoholipoliitika aastaraamat. Tervise Arengu Instituut. 2019.
13. Biglan A, Flay BR, Embry DD, Sandler IN. The Critical Role of Nurturing Environments for Promoting Human Well-Being. American Psychologist 67 (4), 257-271; 2012.
14. Streimann K. Aeg on investeerida tõendus põhisesse ennetusse. Pressiteade. Tervise Arengu Instituut. 2019.
15. UNODC & WHO. International Standards on Drug Use Prevention. Second updated edition; 2018.
16. Kull jt. Uimastiennetuse õpetajaraamat põhikoolile. Tervise Arengu Instituut. 2015.
https://intra.tai.ee/images/prints/documents/144248000590_Uimastiennetuse_opetajaraamat.pdf
17. NIDA (National Institute on Drug Abuse). Prevention Principles. Preventing Drug Use among Children and Adolescents. Second edition, US Department of Health and Human Services; 2003.
18. Campello G, et al. International standards on drug use prevention: the future of drug use prevention worldwide; 2015.
19. Päästeamet. Veeõnnetustes hukkunud 2018.
<https://www.rescue.ee/files/2019-03/veeõnnetustes-hukkunud-2018.pdf?f8b8e4d6e8>. Kasutatud 12.11.2019.

20. Päästeamet. Tulekahjudes hukkunud. <https://www.rescue.ee/et/tulekahjudes-hukkunud>. Kasutatud 12.11.2019.
21. Statistikaamet. Registreeritud kuriteod astme/liigi ja maakonna järgi. <http://andmebaas.stat.ee/Index.aspx?lan-g=et&SubSessionId=973ef38f-4d20-436a-9802-9022efd99bf0&themetreeid=6> Kasutatud 12.11.2019
22. Purru T, Trummal A, Käbin M. Kohalike omavalitsuste alkoholipoliitika pilootprojekti raport 2018. https://intra.tai.ee/images/prints/documents/154203268273_Kohalike_omavalitsuste_alkoholipoliitika_pilootprojekti_raport_2018.pdf
23. Dahlgren G, Whitehead M. Policies and Strategies to Promote Social Equity in Health. Stockholm, Sweden: Institute for Futures Studies; 1991.
24. Civitta International. Vanemlusprogrammi „Imelised aastad“ mõjuvaldkondade ning kulude ja tulude analüüs. Lõpparuanne; 2016 https://intra.tai.ee/images/prints/documents/14658241416_Imelised_Aastad_kulu_tulu_analysi_raport_2016.pdf. Kasutatud 26.11.2019.
25. Vorobjov S, Salekešin M. Uimastite tarvitamine koolinoorte seas: 15-16 aastaste õpilaste legaalsete ja illegaalsete narkootikumide kasutamine Eestis. Tallinn; 2016. <http://www.rahvatervis.ut.ee/bitstream/1/6649/1/ESPAD2016.pdf>.
26. Tervise Arengu Instituut. Alkoholi ostmisel on dokumendi küsimise tase paranenud. Tallinn; 2016. <https://www.tai.ee/et/instituut/pressile/uudised/3964-alkoholi-ostmisel-on-dokumendi-kusimise-tase-paranenud>. Kasutatud 07.01.2019.
27. Vilms T, Tael-Öeren M. Alkohoolsete jookide testostlemise läbiviimine. Juhendmaterjal. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2019. https://intra.tai.ee/images/prints/documents/157970106986_Alkohoolsete_jookide_testostlemine_veebilinkidega.pdf
28. Streimann K. Riskikäitumise ennetamine paikkonnas. Rahvatervise spetsialistide rühmaintervjuude kokkuvõte. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2019. https://intra.tai.ee/images/prints/documents/157355322514_Riskikaitumise_ennetamine_paikkonnas.pdf
29. Avaliku ürituse korraldamise kord Põltsamaa vallas (3.02.2019). RT IV, 27.02.2018, 4. <https://www.riigiteataja.ee/akt/427022018004?leiaKehtiv>.
30. Avaliku ürituse korraldamise ja pidamise kord Saaremaa vallas (3.02.2019). RT IV, 06.06.2018, 13. <https://www.riigiteataja.ee/akt/406062018013>.
31. Avalike ürituste korraldamise kord Saue linnas (3.02.2019). RT IV, 24.09.2014, 7. <https://www.riigiteataja.ee/akt/424092014007>.
32. Raasiku valla avaliku korra eeskiri (3.02.2019). KO 2008, 107, 1534. <https://www.riigiteataja.ee/akt/12982755>.
33. Avaliku ürituse korraldamise ja pidamise nõuded Harku valla haldusterritooriumil (3.02.2019). RT IV, 11.04.2018, 55. <https://www.riigiteataja.ee/akt/427062014036?leiaKehtiv>.
34. Viljandi linna avaliku ürituse korraldamise ja pidamise kord (3.02.2019). RT IV, 05.10.2018, 25. <https://www.riigiteataja.ee/akt/404012017030?leiaKehtiv>.
35. Sillamäe linna haldusterritooriumil ürituse korraldamise ja pidamise nõuded (3.02.2019). RT IV, 14.06.2014, 4. <https://www.riigiteataja.ee/akt/414062014004>.
36. Avaliku ürituse korraldamise ja pidamise nõuded Põlva vallas (3.02.2019). RT IV, 19.09.2018, 10. <https://www.riigiteataja.ee/akt/428062018023?leiaKehtiv>.
37. Streimann, K., Pertel, T., Vilms, T., Abel-Ollo, K. (2020). Ennetuse käsiraamat: sõltuvusainete tarvitamise ennetuse teaduslik käsitus otsustajatele, arvamussliidritele ja poliitikakujundajatele. Kohandatud Euroopa ennetusõppekava (EMCDDA) põhjal. Tallinn: Tervise Arengu Instituut. https://intra.tai.ee/images/prints/documents/160243899155_Ennetuse%20kasiraamat_veebis.pdf

LISA 1. INDIVIDUAALNE HINDAMISANKEET MEESKONNALIIKMETELE

- Hindamise käigus kogutakse infot meeskonnaliikmete seniste kogemuste, hoiakute, meelestatuse ja meeskonna toimimise kohta.
- Viige hindamist läbi regulaarselt (nt kord kvartalis).
- Analüüsige tulemusi ja proovige parandada kitsaskohti.
- Individuaalseid ankeete saab vajaduse korral kasutada ka eraldiseisvalt. Alati ei pea kõiki ankeedi osi täitma.

Meeskonnaliikmete kogemused tegevuste elluviimisel

Kuna meeskonnaliikmed võivad töötada erinevates organisatsioonides (nt omavalitsus, kool, politsei jne), kus alkoholipoliitika arendamisesse ja elluviimisesse panustamine ei ole organisatsiooni tegevuseesmärk number üks, siis on selle ploki fookus just sellel, kuidas meeskonnaliige ennast tunneb ning millist vastukaja enda tööandjalt saab. Hindamine aitab kaardistada tugevusi ja võimalike barjääre, mis meeskonnaliiget tegevuste elluviimisel mõjutavad. Tööriist protsessi hindamiseks.

Oleme tegevusi ühildanud muude oma organisatsioonis* hetkel aktuaalsete teemade, tegevuste või projektidega	Ei oska öelda	Üldse mitte	Pigem mitte	Pigem jah	Kindlasti jah
	0	1	2	3	4

* Organisatsiooni all peetakse silmas asutust, kus Sa töötad

Planeeritud tegevuste elluviimine kuulub meie organisatsiooni* praeguste prioriteetide hulka	Ei oska öelda	Üldse mitte	Pigem mitte	Pigem jah	Kindlasti jah
	0	1	2	3	4

* Organisatsiooni all peetakse silmas asutust, kus Sa töötad

Planeeritud tegevused ühtivad meie organisatsiooni* eesmärkide ja väärtustega	Ei oska öelda	Üldse mitte	Pigem mitte	Pigem jah	Kindlasti jah
	0	1	2	3	4

* Organisatsiooni all peetakse silmas asutust, kus Sa töötad

Minu kolleegid* pakuvad mulle tuge tegevuste elluviimisel	Ei oska öelda	Üldse mitte	Pigem mitte	Pigem jah	Kindlasti jah
	0	1	2	3	4

* Sinuga samas asutuses töötavad kolleegid, kes ei ole projekti meeskonnaliikmed

Planeeritud tegevusi saab integreerida meie organisatsiooni* igapäevasesse töösse	Ei oska öelda	Üldse mitte	Pigem mitte	Pigem jah	Kindlasti jah
	0	1	2	3	4

* Organisatsiooni all peetakse silmas asutust, kus Sa töötad

Meie organisatsioon* on avatud võtma kasutusele uusi tööpraktikaid	Ei oska öelda	Üldse mitte	Pigem mitte	Pigem jah	Kindlasti jah
	0	1	2	3	4

* Organisatsiooni all peetakse silmas asutust, kus Sa töötad

Alkoholipoliitika kujundamisega seotud tööülesanded on osa minu igapäevasest tööst	Ei oska öelda	Üldse mitte	Pigem mitte	Pigem jah	Kindlasti jah
	0	1	2	3	4

Meeskonnaliikmete uskumused ja hoiakud

Siin on fookuses see meeskond (võib olla nii ühe asutuse keskne kui ka asutusteülene), kellega ühiselt alkoholipoliitikat kujundatakse. Aitab analüüsida meeskonnaliikmete tegutsemise aluseks olevaid uskumusi ja hoiakuid, et mõista, kas kõik on „ühel pildil“. Tööriist protsessi hindamiseks.

Oleme meeskonnaga ühiselt läbi arutanud ning paika pannud eesmärgid ja planeeritud tegevused	Kindlasti ei ole		Ei oska öelda		Jah, kindlasti oleme
	1	2	3	4	5

Olen isiklikult motiveeritud, et panustada alkoholiga seotud probleemide lahendamisse oma linnas/vallas	Ei ole üldse motiveeritud		Ei oska öelda		Jah, väga motiveeritud
	1	2	3	4	5

Mõistan, millised tegurid mõjutavad alaealiste alkoholitarvitamist	Ei mõista üldse		Ei oska öelda		Jah, mõistan väga hästi
	1	2	3	4	5

Mõistan, millised tegurid mõjutavad täiskasvanute alkoholitarvitamist	Ei mõista üldse		Ei oska öelda		Jah, mõistan väga hästi
	1	2	3	4	5

Usun, et alkoholiga seotud probleeme on võimalik meie linnas/vallas leevendada	Kindlasti ei ole		Ei oska öelda		Jah, kindlasti
	1	2	3	4	5

Usun, et alkoholi tarvitamist alaealiste seas on võimalik meie linnas/vallas vähendada	Kindlasti ei ole		Ei oska öelda		Jah, kindlasti
	1	2	3	4	5

Arvan, et meie meeskonnal on piisavalt palju teadmisi alkoholiga seotud olukorra kohta oma linnas/vallas	Ei ole üldse nõus		Ei oska öelda		Olen väga nõus
	1	2	3	4	5

Usun, et suudame oma meeskonnaga planeeritud tegevuste raames seatud eesmärgid saavutada	Ei ole üldse nõus		Ei oska öelda		Olen väga nõus
	1	2	3	4	5

Küsimused meeskonna kohta

Fookuses on meeskond, kes ühiselt alkoholipoliitikat kujundab. Aitab leida tugevusi ja nõrkusi, mis meeskonna tööd mõjutavad, ning loob võimalused kitsaskohtade arendamiseks. Tööriist protsessi hindamiseks.

Tean, mida meeskond minult ootab	Ei oska öelda	Üldse mitte	Pigem mitte	Pigem jah	Kindlasti jah
	0	1	2	3	4

Meeskonnas valitseb meeskonnavaim	Ei oska öelda	Üldse mitte	Pigem mitte	Pigem jah	Kindlasti jah
	0	1	2	3	4

Lahendame probleemid meeskonnas enamasti pingevabalt	Ei oska öelda	Üldse mitte	Pigem mitte	Pigem jah	Kindlasti jah
	0	1	2	3	4

Meeskonnaliikmete vahel on lahendamata konflikte	Ei oska öelda	Üldse mitte	Pigem mitte	Pigem jah	Kindlasti jah
	0	1	2	3	4

Info liigub meeskonnaliikmete vahel sujuvalt	Ei oska öelda	Üldse mitte	Pigem mitte	Pigem jah	Kindlasti jah
	0	1	2	3	4

Meeskond on kõrgelt motiveeritud tegutsema	Ei oska öelda	Üldse mitte	Pigem mitte	Pigem jah	Kindlasti jah
	0	1	2	3	4

Meeskonnaliikmed usaldavad üksteist	Ei oska öelda	Üldse mitte	Pigem mitte	Pigem jah	Kindlasti jah
	0	1	2	3	4

Vastutus jaotub meeskonnas õiglaselt	Ei oska öelda	Üldse mitte	Pigem mitte	Pigem jah	Kindlasti jah
	0	1	2	3	4
Meeskonnaliikmed tegutsevad pühendunult	Ei oska öelda	Üldse mitte	Pigem mitte	Pigem jah	Kindlasti jah
	0	1	2	3	4
Meeskond tegutseb ühise eesmärgi nimel	Ei oska öelda	Üldse mitte	Pigem mitte	Pigem jah	Kindlasti jah
	0	1	2	3	4
Meil on meeskonnas koos lõbus ja huvitav	Ei oska öelda	Üldse mitte	Pigem mitte	Pigem jah	Kindlasti jah
	0	1	2	3	4
Meeskonnaliikmete vahel on sõbralikud suhted	Ei oska öelda	Üldse mitte	Pigem mitte	Pigem jah	Kindlasti jah
	0	1	2	3	4
Meie tegevuskava/plaan on kooskõlas meeskonna võimetega	Ei oska öelda	Üldse mitte	Pigem mitte	Pigem jah	Kindlasti jah
	0	1	2	3	4

Palun nimeta teemad või tegevused, mille suhtes tunned kõige suuremat kindlustunnet, et saate meeskonnana sellega hakkama:

.....

.....

.....

.....

Palun nimeta teemad või tegevused, mille suhtes tunned kõige enam ebakindlust ning kahtled, kas saate meeskonnana sellega hakkama:

.....

.....

.....

.....

Küsimused meeskonna juhi kohta

Meie meeskonnal on olemas selge liider või juht	Ei	0	Kui vastasid eitavalt, siis ei ole vaja järgnevatele küsimustele vastata
	Jah	1	Kui vastasid jaatavalt, siis palun vasta ka järgnevatele küsimustele

Märki siia kastikesse X, kui Sina oled meeskonna juht

Meie meeskonna liider on „sädelev juht“	Ei oska öelda	Üldse mitte	Pigem mitte	Pigem jah	Kindlasti jah
	0	1	2	3	4

Ta võtab otsuseid vastu koos meeskonnaga	Ei oska öelda	Üldse mitte	Pigem mitte	Pigem jah	Kindlasti jah
	0	1	2	3	4

Ta motiveerib meeskonna liikmeid	Ei oska öelda	Üldse mitte	Pigem mitte	Pigem jah	Kindlasti jah
	0	1	2	3	4

Ta saab meeskonna juhtimisega hästi hakkama	Ei oska öelda	Üldse mitte	Pigem mitte	Pigem jah	Kindlasti jah
	0	1	2	3	4

Ta aitab lahendada meeskonnas tekkinud konflikte	Ei oska öelda	Üldse mitte	Pigem mitte	Pigem jah	Kindlasti jah
	0	1	2	3	4

Märki siia kastikesse X, kui meeskonnas ei ole olnud konflikte

LISA 2. HINDAMISKÜSIMUSED MEESKONNAGA ARUTAMISEKS

- Hindamisarutelu viiakse läbi grupis. Selle käigus kogutakse meeskonnaliikmetelt infot seniste kogemuste, avaldunud toetuse ja reaktsioonide kohta.
- Viige hindamist läbi regulaarselt (nt kord kvartalis).
- Analüüsige tulemusi, kõrvutage neid individuaalsete hindamistulemustega ja proovige parandada kitsaskohti.
- Ankeedis olevaid osasid võib kasutada ka eraldi – alati ei pea kõiki korruga läbima.

Küsimused planeeritud tegevuste kohta

Tegevuse elluviimine

1. Kes juhtis tegevuse elluviimist?
2. Kas viisite tegevuse ellu nii, nagu algselt plaanisite?
 - a. Kas jätsite midagi välja või lisasite midagi juurde?
 - b. Kas ajaliselt läks vähem või rohkem aega, kui plaanisite?
 - c. Kas saite kõik ellu viia plaanitud ajal?
3. Millistest oskustest või teadmistest tundsite puudust tegevuse plaanimisel ja elluviimisel?
 - a. Kas oleks vaja läinud lisajuhendamist?
4. Miks oli tegevus oluline lühi- ja pikaajalise eesmärgi saavutamisel?
 - a. Kas midagi oleks teisiti, kui te poleks seda tegevust teinud?

Tegevuse sihtrühm

1. Kui palju oli osalejaid/kaasatuid?
2. Kas osalejaid oli rohkem või vähem, kui plaanisite?
3. Kuidas iseloomustate osalejaid? Kas pigem aktiivsed kohalikud või mõni muu ühine tunnus?
4. Keda osalema kutsusite?
5. Kes ei tulnud kohale? Miks?
6. Kuidas sihtrühmaga kontakti võtsite? Kuidas infoga nendeni jõudsite?
 - a. Isiklik tutvus – otse kontakteerumine
 - b. Otsene pöördumine konkreetse inimese poole
 - c. Otsene pöördumine organisatsiooni poole
 - d. Avalik pöördumine meedia kaudu

Küsimused avaliku reaktsiooni ja toetuse kohta

1. Milline on olnud kohalike üldine reaktsioon tegevustele?
 - a. Kohalikud elanikud, spetsialistid, kolleegid, juhid, meedia
2. Kas olete tundnud, et lähete oma tegevustega vastuollu kohalike normidega?
3. Kuivõrd olete tundnud, et projekti tegevused on ka teistele olulised?
 - a. Kohalikud elanikud, spetsialistid, kolleegid, juhid, meedia
4. Kuivõrd on kohalik poliitiline olukord, poliitilised muutused või muud sarnased tegurid mõjutanud tegevuste elluviimist?
5. Kas teile teadaolevalt on eraldiseisvalt toimunud muid samateemalisi tegevusi, mis pole osa teie tegevustest?
6. Mis on teile meeskonnana olnud seni kõige raskem projekti elluviimisel?
7. Kas tunnete, et plaanitud tegevustest on kasu? Milles see kasu avaldub?
8. Kas peate plaanitud tegevusi jätkuvalt kasulikuks ja vajalikuks? Miks nii arvate?
9. Kes on olnud kõige väärtuslikumad koostööpartneid? Miks?
10. Kellega on olnud kõige raskem koostööd teha? Miks?
11. Kas olete teinud koostööd teiste omavalitsustega alkoholipoliitika planimiseks, kogemuste vahetamiseks vms?

LISA 3. KÜSIMUSTIK FOOKUSGRUPI INTERVJUUDE JAOKS

- Näidisküsimustik, mis aitab saada ülevaate sihtrühmas valitsevatest uskumustest ja hoiakutest kohaliku tasandi alkoholipoliitikaga suhtes (kogukond laiemalt, erineva tasandi juhid, võimalikud tegevuste elluviijad nagu õpetajad, lapsevanemad vms).
- Ärge kartke vastavalt enda eesmärgile küsimusi kohandada, välja jätta või juurde lisada (nt fookuses omavalitsuse asemel kool, noortekeskus vms).

I Alkoholi roll omavalitsuses, selle kasu ja kahju kaardistamine

1. Milline on alkoholi roll kohaliku tasandi elukorralduses? Kuidas alkohol silma paistab või millega seondub?
2. Mis võiks olla alkoholiga seotud kasu kohalikus elus? Millistel sektoritel või millistel inimestel? Milles see kasu võiks täpselt väljenduda?
3. Millised võiksid olla alkoholiga seotud probleemid ja kahju, mida kohalikul tasandil näete? Milline on mõju avalikule ruumile? Millised on need probleemid, mis on rohkem avalikkuse silma alt ära – kas te teate neist probleemidest?
4. Kust tulevad alkohoolikud? Mida tuleks selleks teha, et uusi alkohoolikuid ei kasvaks peale?
5. Kas kohalik omavalitsus peaks tegelema ainult nende alkohoolikute ja sõltlastega, kes tõesti vajavad abi elukohaga ja rahaliselt, või peaks kohalik omavalitsus alkoholiprobleemiga laiemalt tegelema?

II Omavalitsuse seni tehtud tegevused

1. Kas arvate, et kohalik omavalitsus üldse saab midagi teha? Kas peaks tegema? Või peaks see olema üldse mingite teiste gruppide või inimeste vastutusala?
2. Kas ja milliseid tegevusi on teil KOV-is ette võetud alkoholiprobleemide leevendamiseks? Kas on olnud mingeid projekte või algatusi? Mingeid mõtteid, mida võiks teha?

III Omavalitsuse võimalikud sekkumised alkoholipoliitika kujundamiseks

1. Mis te arvate kauplustele ajaliste lisapiirangute kehtestamisest? Mis oleksid need kasud, missugused oleksid probleemid? Kas see oleks praktiliselt rakendatav? Millised asjaolud lihtsustavad rakendamist, millised raskendavad?
2. Mis te arvate, kui kehtestaksime sellised piirangud, et väheneks alkoholi müügikohtade arv? Ehk siis täpsustada meetrites näiteks: kui lähedal võib alkoholimüügipunkt olla koolile, lasteasutusele, haiglale jne, või ei tohiks üldse alkoholi müüa näiteks rannas, pargis, staadionil või kortermajades.
3. Miks me üldse müüme alkoholi randades, parkides, avalikel üritustel?
4. Kui teil on siin kohaliku omavalitsuse territooriumil spordiüritus, siis kas teie arvates oleks õigustatud seal keelata alkoholi müük?
5. Aga võtame nüüd teist sorti üritused, näiteks meelelahutusüritused: kontserdid, festivalid, kohalikud laulu- ja tantsupeod. Kas seal peaks müüdma alkoholi? Kas on erinevusi lahja või kange alkoholi müügil?

6. Kas te kohalikul tasandil toetaksite seda, et kohalikel festivalidel või meelelahutusüritustel oleks alkoholi müük ja tarbimine lubatud ainult piiratud alal?
7. Mis te arvate baarides ja ööklubides alkoholi müügile lisapiirangute kehtestamisest?
8. Kui arvate, et ei ole mõtet piirata alkoholi kättesaadavust poodidest ega teha ajalisi või kohalisi piiranguid, siis mida saaks või peaks tegema kohalik omavalitsus? (Küsida juhul, kui kõigi eelnevate küsimuste suhtes võeti negatiivne hoiak.)

IV Järelevalve

1. Kuidas saaks teha nii, et juba olemasolevate piirangute täitmine oleks paremini tagatud?
2. Kuidas siin on praktikas alaealiste ja joobes inimestele müügiga? Kas müüakse? Kuidas olukorda parandada?
3. Kuidas saaks naaberomavalitsustega koostööd teha, et reeglid ja regulatsioonid oleksid ühtlased? Kas saaks ja kas peaks tegema sellist koostööd?

V Alkoholarvitamisega seotud normid ja väärtused

1. Kuidas teistele tundub, kas meie normid ja väärtused on alkoholist nii läbi imbunud, et selle tarvitamine on nii tavaline, nii normaalne?
2. Kas olete nõus, et suhtumist alkoholi ja sellega seotud norme oleks tarvis muuta?
3. Mida selleks saab teha? Kas seda saab ainult riik seadustega muuta? Või saab seda muuta ka mingil muul viisil?
4. Kuidas saaks propageerida sellist tervislikku, endast hoolivat käitumist kohalikul tasandil, et kasvaks põlvkond, kes tuleb oma eluga paremini toime ning loob suuremat lisandväärtust omavalitsusele (aktiivsem kohalikus elus, korralik maksumaksja jne)?
5. Kui me tahaksime siin kohalikul tasandil mingeid meetmeid vastu võtta, et alkoholiga seotud olukorda parandada, siis millised institutsioonid, ametid või isikud on need, kellega on vaja koostööd teha? Keda oleks vaja veenda, et see rohkem prioriteediks võtta?
6. Kes peaksid elluviijad olema? Kes teil on siin aktiivseid inimesi, kes tegelevad selliste algatustega?
7. Milliseid toetavaid materjale, mujalt koordineeritud tegevusi vms oleks vaja, et alkoholipoliitikat kujundavaid tegevusi oleks lihtsam ellu viia?

LISA 4. TEGEVUSTE HINDAMISE VORM

- Tegevuste hindamise vormi on hea täita jooksvalt tegevuste elluviimise ajal või pärast seda või kord kvartalis, et oleks ülevaade asjade seisust. Aitab kaardistada barjääre ja edutegureid. Võimalik täita ka meeskonna hindamise alternatiivina.

Tegevus 1: *Tegevuse nimi*

Möödikud: *Möödik, mida tahetakse täita (planeeritud väärtus / tegelik väärtus).*

Planeeritud ja elluviidud tegevuste kirjeldus: *Lühike kokkuvõte, mis oli planeeritud ja mis realselt ellu viidi. Lisada juurde kuupäevad, olulisemad järeldused ja kokkuvõtted jms, mis on protsessi jälgimisel vajalik.*

Koostööpartnerid tegevuse elluviimisel: *Nimetada partnerid, keda kaasati tegevuse elluviimisesse.*

Hinnang teostamise keerukusele (0–10): *Numbiline hinnang koos põhjendusega, kui raske oli tegevust ellu viia. Skaala: 0 – ei olnud üldse raske; 10 – oli väga raske.*

Edu saavutamise kriteeriumid: *Tuua välja peamised aspektid, mis tagasid õnnestumise tegevuse planeerimisel ja elluviimisel.*

Näide täidetud vormist

Tegevus 1: *Uuringutulemuste tutvustamine kohalikes lehtedes*

Möödikud: *Ilmunud artiklite arv (planeeritud 2 / tegelik 5)*

Planeeritud ja elluviidud tegevuste kirjeldus: *Uuringutulemusi tutvustati nii tööühma liikmete kirjutatud arvamusartiklites (ilmusid Saarte Hääl 10.02.2015 ja Kuressaare Sõnumites 19.02.2015) kui ka kohalike lehtede uudislugudes (Saarte Hääl 11.02.2015 ja 28.02.2015 ning Meie Maas 14.02.2015). Samuti küsis Saarte Hääl suurematest kauplustest, kui tihti üritavad alaealised alkoholi osta ja kas kaupluste juhtkond tuletab müüjatele aeg-ajalt meelde, et noorelt alkoholiostjalt tuleb dokumenti küsida, ja avaldas saadud vastused 12.02.2015.*

Koostööpartnerid tegevuse elluviimisel: *Saarte Hääl, Meie Maa*

Hinnang teostamise keerukusele (0–10): *4 – arvamusartiklite kirjutamiseks kulus palju aega ning raske oli valikut teha, milliseid tulemusi mahukast uuringust kajastada.*

Edu saavutamise kriteeriumid: *Koostöö kohalike meediakanalitega (sh kohtumine meediakanalite esindajatega, et arutada, kuidas kajastada alkoholiteematikat ja uuringutulemusi olukorras, kus lehepind on piiratud ja reeglina antakse mahukatest uuringutest vaid mõningate tulemuste lühiülevaade uudise vormis). Tööühma liikmete valmisolek ja ajaressurss arvamusartiklite kirjutamiseks.*

LISA 5. SEKKUMISE KOKKUVÕTE

- Lühike ja kompaktne vorm, et teha kokkuvõtte plaanitud tegevustest, mida on hea esitada juhtidele ja koostööpartneritele enda plaanide tutvustamiseks.
- Äрге kartke vormi muuta ja kohandada vastavalt enda vajadustele!

1	Sekkumise nimi	
2	Sihtrühma kirjeldus Sugu, vanus ja muud tunnused	
3	Sekkumise lühiajalised eesmärgid Peamised eesmärgid, mis peavad olema saavutatud sekkumise jooksul (aastate vms lõikes)	
4	Sekkumise pikaajalised eesmärgid Peamised eesmärgid, mis peavad olema saavutatud sekkumise lõpuks	
5	Eesmärkide saavutamise hindamine Mil viisil mõõdate, kuivõrd tegevuste lühi- ja pikaajalised eesmärgid saavutati?	Lühiajalised eesmärgid: Pikaajalised eesmärgid:
6	Sekkumise kava ja materjalid Tegevused, millest sekkumine koosneb – panna kirja ajalises järjestuses Kui tegevuse elluviimiseks on vaja materjale, siis märkida, milliseid (mis formaadis ja mida sisaldavad)	
7	Sekkumise jõudmine sihtrühmani Kuidas jõuavad sihtrühma liikmed osalema?	
8	Sihtrühma barjäärid ja nende maandamine Millised raskused on sihtrühmal tegevustes osalemisel? Kuidas need raskused ületate?	
9	Sekkumise elluviijad Kes on need inimesed (ametilt), kelle panus on vajalik tegevuste elluviimiseks – eraldi tuua välja, kes on vastutavad	
10	Elluviijate barjäärid ja nende maandamine Millised barjäärid on elluviijatel sekkumises osalemiseks? Kuidas need barjäärid ületate?	

LISA 6. NÄITED EESTI OMAVALITSUSTES KEHTESTATUD ALKOHOLIPOLIITIKAT KUJUNDAVATE PIIRANGUTEST AVALIKEL ÜRITUSTEL

- Näited on kogutud erinevate omavalitsuste avalike ürituste korraldust reguleerivatest määrustest.
- Aitavad määrustesse sõnastada alkoholipoliitikal seatavaid piiranguid.
- Ei tasu karta, et alkoholi müügi ja serveerimise piirangute tõttu ei ole ettevõtjad huvitatud müügiteenust osutama. Seda hirmu aitavad leevendada järgmised sammud:
 - Eduka koostöö aluseks on alati esmalt ettevõtjate kaasamine – infovahetus ja koostöö juba enne piirangute kehtestamist loob eeldused mõistvaks suhtumiseks. Üksteise murede (nt mis kaasneb ettevõttele alkoholi müügi lisapiirangutega) ja ootuste (nt mida täpselt omavalitsus ettevõtelt uute piirangute valguses ootab ja vastupidi) teadmine on alus, et oleks võimalik leida kõigile osalistele vastuvõetav lahendus.
 - Konkurents on üks ettevõtluse lahutamatu osa – kindlasti on paikkonnas ettevõtjaid, kes on valmis ka lisapiirangute tingimustes müügiteenust osutama.
 - Maine on teine ettevõtluse lahutamatu osa – tervist ja heaolu väärtustavate hoiakute edasikandmine oma tegevuses on ettevõtjate seas üha populaarsem, mistõttu on ka positiivselt meelestatud ettevõtteid aja möödudes üha lihtsam leida. Märksõna: sotsiaalne ettevõtte.

§ 1. Määruse reguleerimisala

(6) Avalikel üritustel, mis on suunatud alaealistele, on keelatud alkoholsete jookide ja tubakatoodete müümine ning tarvitamine (29).

§ 3. Loa andmine

(2) Valitsus võib avaliku korra tagamise huvides keelduda üritusel alkoholise joogi või teatud etanoolisisaldusega muud liigi alkoholise joogi jaemüügi õiguse andmisest (30).

§ 5. Ettevõtlusalase tegevuse korraldamine

(5) Alaealistele mõeldud üritustel on alkoholi müümine, ostmine, tarbimine ja omamine keelatud.

(6) Saue Linnavolikogul on õigus kehtestada alkoholise joogi jaemüügil lisaks alkoholiseaduse seaduse §-des 40 ja 41 nimetatule sortimenti, müügikohti ja müügivormi puudutavaid kitsendusi ning määrata kindlaks lastele suunatud või tervise edendamiseks mõeldud muud kohad, kus alkoholi tarbimine loetakse teisi isikuid häirivaks (31).

§ 6. Avalikel üritustel avaliku korra tagamine

(5) Vabas õhus toimuval avalikul üritusel võib müüa alkoholiseid jooke etanoolisisaldusega kuni 22 mahuprotsenti (kaasa arvatud, s.o lahja alkoholne jook) alkoholise joogi jaemüügiõiguse olemasolul. Siseruumides toimuval avalikul üritusel võib müüa ka kangeid alkoholiseid jooke (etanoolisisaldusega üle 22 mahuprotsendi). Alkoholise joogi jaemüügiõiguse taotlemine avalikul üritusel on sätestatud alkoholiseaduses.

(8) Üritustel, mis on mõeldud alaealistele, on keelatud alkoholsete jookide ja tubakatoodete müük ning tarvitamine. Sel juhul peab olema ürituse toimumise kohas üleval teave selle kohta, et üritus on mõeldud alaealistele (32).

§ 7. Turvalisuse tagamine

(1) Ürituse kavandamisel nähakse ette abinõud üritusest osavõtjate ohutuse ja turvalisuse tagamiseks, näiteks kaasatakse turvatöötajad või piiratakse ohtlikud kohad tõketega.

Kõrgendatud turvariskiga üritusel kaasatakse korra tagamise turvaetevõtja turvaseaduse tähenduses.

(3) Kõrgendatud turvariskiga on tegemist juhul, kui üritusega kaasneb vähemalt üks järgnevatest:

2) alkoholi müük või selle pakkumine väljaspool alalisi müügikohti (33).

§ 8. Nõuded avalikule üritusele

(3) Lastele ja noortele (vanus alla 18 aastat) ning peredele suunatud avalikel üritustel on alkoholsete jookide ja tubakatoodete müümine keelatud.

(4) Avalikel üritustel tohib müüa lahjasid alkoholseid jooke etanoolisisaldusega kuni 15 mahuprotsenti. Alkoholi-segu (jook, mis koosneb kahest või enamast komponendist, millest vähemalt üks on alkoholne jook) müümine on keelatud (34).

§ 11. Ürituse pidamise nõuded

(11) Alkoholse joogi jaemüük üritusel:

võib olla linnavalitsuse poolt avaliku korra tagamise huvides keelatud mis tahes alkoholse joogi või teatud etanoolisisaldusega või teatud liiki alkoholse joogi jaemüügi osas. Üritusel on keelatud müüa kangeid alkoholseid jooke:

- on keelatud lastele suunatud ürituse toimumise paigas selle ürituse toimumise ajal;
- on keelatud spordiüritustel ja kultuuriüritustel, kui linnavalitsus ei otsusta teisiti;
- on lubatud vaid plastiktaaras mitte suuremates kui 0,33 l topsides, kui linnavalitsus ei otsusta teisiti;
- tuleb lõpetada vähemalt 1 tund enne ürituse lõppu (35).

§ 15. Alkoholse joogi jaemüügi kitsendused avalikul üritusel

Väljaspool siseruume toimuval avalikul üritusel on lubatud vähese (etanoolisisaldusega kuni 6 (kaasa arvatud) mahuprotsenti) etanoolisisaldusega alkoholse joogi jaemüük ja pakkumine (36).

Kohaliku tasandi alkoholipoliitika juhend on mõeldud kohalikele omavalitsustele, kes soovivad tõenduspõhisele praktikale tuginedes ennetada alkoholitarmitamist ja vähendada alkoholitarmitamisest tulenevaid kahjusid.

ISBN 978-9949-666-17-1