

Teismelistest poistest taotlejate vastuvõtul uimastitarvitamise ennetamise arutamine

Suunised rühmaaruteluks



**Suunised rühmaaruteludeks teismelistest poistest
taotlejate vastuvõtul**

**Kasutatakse koos EUAA animatsiooniga
„Kõikjal on elu“**

Märts 2025

19. jaanuaril 2022 sai Euroopa Varjupaigaküsimuste Tugiametist (EASO) Euroopa Liidu Varjupaigaamet (EUAA). Kõiki viiteid EASO-le, EASO toodetele ja asutustele tuleks käsitada viidetena EUAA-le.



Käsikiri valmis märtsis 2025

Euroopa Liidu Varjupaigaamet (EUAA) ega ükski ameti nimel tegutsev isik ei vastuta järgmise teabe võimaliku kasutamise eest.

Luxembourg: Euroopa Liidu Väljaannete Talitus, 2025

PDF ISBN 9978-92-9418-039-1 doi:10.2847/1570436 BZ-01-25-014-ET-N

© Euroopa Liidu Varjupaigaamet (EUAA), 2025

Reprodutseerimine on lubatud allikale viitamisel.

Selliste elementide reprodutseerimiseks, mille õigused ei kuulu EUAA-le, võib olla vaja taotleda luba otse õiguste omajalt. EUAA-le ei kuulu järgmiste elementide autoriõigused:

Kaane illustratsioon: animatsioon „Kõikjal on elu“ © EUAA, 2024.



Teave suuniste kohta

Miks need suunised koostati? Uimastite tarvitamist peetakse ELi liikmesriikide ja Schengeni lepinguga ühinenud riikide vastuvõtuasutustes oluliseks nähtuseks ⁽¹⁾. EUAA seab seega esikohale ennetustegevuse, kui töötab taotlejatega, eelkõige aga poistest taotlejatega, kes on tuvastatud kui enim ohustatud rühm. Need suunised on välja töötatud selleks, et täiendada EUAA uimastitarvitamise ennetamist käsitlevat animatsiooni ⁽²⁾ ja neid koos kasutada. Mõlema eesmärk on aidata vastuvõtuspetsialistidel pidada ennetavaid arutelusid teismelistest poistest taotlejatega.

Kuidas suunised koostati? EUAA haavatavuse töörühm töötas need suunised välja liikmesriikide uimastitarvitamise ja uimastitarvitamise ennetamise, haavatavuse ja vaimse tervise ekspertide toel. Arendusprotsessi keskmes oli konsulteerimine Euroopa Liidu Uimastiameti ekspertidega.

Kes peaksid neid suuniseid kasutama? Suunised on suunatud spetsialistidele, kes tegelevad teismelistest poistest taotlejate vastuvõtuga, sealhulgas sotsiaaltöötajatele, nõustajatele, psühholoogidele ja õpetajatele. Need võivad olla kasulikud ka muude profiilidega vastuvõtuspetsialistidele, kes on saanud psühhosotsiaalse töö alase koolituse.

Kuidas suuniseid kasutada? Pärast sissejuhatust on need suunised jaotatud kahte põhiossa. Esimeses osas selgitatakse EUAA uimastitarvitamise ennetamise animatsiooni ja selle eesmärki. Teises osas antakse nõuanded rühmaarutelude pidamiseks teismelistest poistest taotlejatega, kasutades animatsiooni vahendina. Lisades on esitatud lühiülevaade uimastitarvitamise ja selle vältimise teemadest, et aidata teemat paremini mõista vastuvõtuspetsialistidel, kes aitavad kaasa rühmaarutelude läbiviimisele teismelistest poistest taotlejatega.

Kuidas on need suunised seotud muude EUAA vahenditega? Need suunised täiendavad muid Euroopa Liidu Varjupaigaameti vahendeid, mis käsitlevad vaimset tervist ja heaolu, psühhopedagoogilist ⁽³⁾ ning eesliini töötajate psühhosotsiaalset teadlikkust ⁽⁴⁾. Animatsioon on osa EUAA varjupaigaportaalist „Let’s Speak Asylum“ (teabe esitamine vastuvõtu kontekstis) ⁽⁵⁾. Kõik EUAA praktilised vahendid on avaldatud EUAA veebilehel: <https://euaa.europa.eu/practical-tools-and-guides>.

⁽¹⁾ 27 ELi liikmesriiki ning Island, Liechtenstein, Norra ja Šveits.

⁽²⁾ EUAA, „Prevention of substance use“ (Ainete tarvitamise ennetamine), EUAA YouTube’i kanal, 13. detsember 2024, avatud 6. veebruaril 2025, <https://www.youtube.com/watch?v=nsJPFgE517o&t=36s>. Animatsioon on saadaval nii inglise keeles kui ka 8 keeles, mida Euroopasse saabuvad rahvusvahelise kaitse taotlejad tavaliselt räägivad. Samuti on subtiitrid 22 ELi keeles.

⁽³⁾ EUAA, *Practical Guide on Mental Health and Well-being of Applicants for International Protection – Part I. for Senior Management* (Rahvusvahelise kaitse taotlejate vaimse tervise ja heaolu praktiline juhend – I osa. Kõrgemale juhtkonnale, november 2024, viimati avatud 19. märtsil 2025, <https://euaa.europa.eu/publications/mental-health-well-being-applicants-part-i-senior-management>; EUAA, *Practical Guide on Mental Health and Well-being of Applicants for International Protection – Part II. for the workers in the first line* (Rahvusvahelise kaitse taotlejate vaimse tervise ja heaolu praktiline juhend – II osa. Eesliini töötajatele), november 2024, viimati avatud 19. märtsil 2025, <https://euaa.europa.eu/publications/mental-health-well-being-applicants-part-ii-first-line-officers>; EUAA, *Practical Guide on Mental Health and Well-being of Applicants for International Protection – Part III. (Rahvusvahelise kaitse taotlejate vaimse tervise ja heaolu praktiline juhend – III osa. Vaimse tervise ja psühhosotsiaalse toetuse rakendamise vahendid*, november 2024, avatud 19. märtsil 2025, <https://euaa.europa.eu/publications/mental-health-well-being-applicants-part-iii-toolbox>; EUAA, *Kuidas toetada oma last rasketel aegadel?*, juuni 2023, avatud 19. märtsil 2025, <https://euaa.europa.eu/publications/how-can-i-support-my-child-during-difficult-times>; EUAA, *Kuidas tulla toime olukordadega, kus mu vanemad tunduvad kurvad, murelikud või vihased?*, juuni 2023, avatud 19. märtsil 2025, <https://euaa.europa.eu/publications/how-can-i-deal-situations-which-my-parents-seem-sad-worried-or-angry>; EUAA, *Kuidas tulla toime olukordadega, kui mu sõber või vend on kurb, vihane või teeb ohtlikke asju?*, juuni 2023, avatud 19. märtsil 2025, <https://euaa.europa.eu/publications/how-handle-situations-when-my-friend-or-sibling-sad-angry-or-does-dangerous-things>.

⁽⁴⁾ EUAA, „Psühholoogiline esmaabi“, EUAA YouTube’i kanal, 26. juuni 2023, avatud 6. veebruaril 2025, <https://www.youtube.com/watch?v=kbcUeng8ul> koos juhisteiga.

⁽⁵⁾ EUAA, Let’s Speak Asylum Portal, jaanuar 2023, avatud 23. veebruaril 2025, <https://lsa.euaa.europa.eu/>.





Sisukord

Lühendid	5
1. Sissejuhatus	6
1.1. Nende suuniste eesmärk.....	7
1.2. Kes peaksid neid suuniseid kasutama?	7
2. EUAA animatsioon uimastitarvitamise ennetamise kohta	9
2.1. Eesmärk ja sihtrühm.....	9
2.2. Peamised sõnumid, teemad ja sümbolid.....	10
2.3. Süžee	11
3. Kuidas korraldada rühmaarutelusid teismelistest poistest taotlejatega, kasutades EUAA animatsiooni	12
3.1. Ettevalmistused ja kaitsemeetmed	12
3.2. Rühmaarutelu hõlbustamine	13
3.2.1. Rühmaarutelu sissejuhatus.....	14
3.2.2. Nõuanded rühmaarutelu hõlbustamiseks – 1. etapp	15
3.2.3. Nõuanded rühmaarutelu hõlbustamiseks – 2. etapp.....	17
3.2.4. Rühmaarutelu lõpetamine.....	18
Lisad ennetavaid rühmaarutelusid läbiviivatele isikutele esitatava lisateabe kohta.....	19
I lisa. Uimastitarvitamine ja selle mõju noortele	19
II lisa II. Mis on tõhus uimastitarvitamise ennetamine?	21





Lühendid

Lühend	Määratlus
EL	Euroopa Liit
EL+ riigid	ELi liikmesriigid, Island, Liechtenstein, Norra, Šveits.
EUAA	Euroopa Liidu Varjupaigaamet
EUDA	Euroopa Liidu Uimastiamet
EUPC	Euroopa ennetuskava
Pagulasseisundi konventsioon	1951. aasta pagulasseisundi konventsioon ja selle 1967. aasta protokoll (ELi varjupaigaõigusaktides ja Euroopa Liidu Kohtus nimetatakse seda Genfi konventsiooniks)
REITOX	Narkootikumide ja Narkomaania Euroopa Teabevõrk



1. Sissejuhatus

Euroopa Liidu Varjupaigaameti hiljutiste uuringute kohaselt on uimastite tarvitamine Euroopa vastuvõtukeskkonnas oluline nähtus, mis on üks kolmest peamisest vaimse tervise probleemist ja kriitilistest ohumärkidest ⁽⁶⁾. Euroopa Liidu Uimastiameti (EUDA) ja Euroopa Liidu Varjupaigaameti (EUAA) põhjalikum analüüs selle teema kohta ⁽⁷⁾ näitas, et ELi liikmesriikide ja Schengeni lepinguga ühinenud riikide (EL+ riigid) vastuvõtuspetsialistide andmetel on uimastite tarvitamine vastuvõtul kas suur (27%) või juhuslik probleem (50%) ⁽⁸⁾.

Tuvastatud põhjused on seotud kogemustega, mis toimuvad enne reisi või reisi ajal ja pärast saabumist. See hõlmab traumaatilisi sündmusi päritoluriikides või transiidi ajal, kogukonna ja sotsiaalse toetuse kadumist, vähest osalemist mõtestatud tegevuses, ebakindlust seoses pikkade varjupaigamenetlustega või töötust vastuvõtjariikides ⁽⁹⁾. Mõned taotlejate alkoholi, ebaseaduslike ainete ja retseptiravimite tarvitamisega seoses täheldatud silmatorkavamad tagajärjed on vaimse tervise probleemid, sotsiaalsed probleemid, nagu tööpuudus, konfliktid perekonna, teiste elanike või töötajatega, samuti agressioon ja vähemal määral hooletusse jäetud haridus ning haridusprobleemid.

Uuringu kohaselt on kõige suuremas ohus noored, üksikud meessoost taotlejad, sealhulgas teismelised ja saatjata alaealised. Sarnaselt EL+ riikidest pärit eakaaslastele, võivad teismelistest taotlejad kalduda riskikäitumisele ja eksperimenteerimisele, mis võib hõlmata ka uimastite tarvitamist. Nad võivad olla selles suhtes haavatavad, sest nende reisimine on seotud riskidega ning uude riiki saabudes ja seal rahvusvahelist kaitset taotledes teevad nad läbi olulisi muudatusi. Paljud kogevad oma rahvusvahelise kaitse taotluse kohta otsust oodates ebakindlust. Lisaks sellele seisavad saatjata Euroopasse saabunud inimesed silmitsi probleemiga, et nad peavad üksi hakkama saama, samas kui nende perekond ja kogukond on sageli kaugel.

Nende küsimuste lahendamiseks on EUAA välja töötanud animatsiooni „Kõikjal on elu“, mis on suunatud EL+ riikide vastuvõturajatistes viibivatele teismelistele poistele. See on vahend, mis hõlbustab ennetuskõnelusi ja potentsiaalselt ka muid asjakohaseid algatusi nendes keskkondades.

⁽⁶⁾ EASO, *Mental health of applicants for international protection in Europe - Initial mapping report* (Rahvusvahelise kaitse taotlejate vaimne tervis Euroopas – esialgne kaardistamisaruanne), juuli 2020, viimati avatud 19. märtsil 2025, <https://euaa.europa.eu/publications/report-mental-health-applicants>; EASO, *Consultations with Applicants for International Protection on Mental Health A participatory approach - supported by Member State authorities and civil society* (Konsultatsioonid vaimse tervise rahvusvahelise kaitse taotlejatega. Kaasav lähenemisviis, mida toetavad liikmesriikide ametiasutused ja kodanikuühiskond), detsember 2021, viimati avatud 19. märtsil 2025, <https://euaa.europa.eu/publications/consultation-applicants-international-protection-mental-health>; EUAA, *Critical incident management in the field of asylum and reception*, (Kriitilise tähtsusega intsidentide haldamine varjupaiga ja vastuvõtu valdkonnas) 2022, viimati avatud 19. märtsil 2025, <https://euaa.europa.eu/publications/critical-incident-management-field-asylum-and-reception>.

⁽⁷⁾ EMCDDA-EUAA, *Professionals working in reception centres in Europe: an overview of drug related challenges and support needs* (Euroopa vastuvõtukeskustes töötavad spetsialistid: ülevaade uimastitega seotud probleemidest ja toetusvajadustest), oktoober 2023, viimati avatud 19. märtsil 2025, <https://euaa.europa.eu/publications/professionals-working-reception-centres-europe-overview-drug-related-challenges-and-support-needs>.

⁽⁸⁾ Ibid., lk 21.

⁽⁹⁾ Ibid., lk 21–22.



1.1. Nende suuniste eesmärk

Nendes suunistes antakse nõuandeid EUAA animatsiooni „Kõikjal on elu“ kasutamiseks, et arutada teismelistest poistest taotlejatega järgmisi teemasid:

- kuidas vastuvõttu taotlevad poisid kogevad elu vastuvõtukeskuses ja mis on nende põhiprobleemid;
- millele on oluline keskenduda, oodates otsuseid nende taotluste kohta;
- suhtlemine ja suhtlemise säilitamine vastuvõtukeskuses viibimise ajal;
- motivatsioon positiivseks toimetulekuks olemasolevate ressursside kaudu.

Suunistes antakse ka kokkuvõtlik ülevaade järgmisest:

- uimastitarvitamine, problemaatilise uimastitarvitamise ja uimastitarvitamise häirete kujunemine, keskendudes noortele ([I lisa. Uimastitarvitamine ja selle mõju noortele](#));
- uimastitarvitamise ennetamine, rõhutades tervislikku keskkonda ja sotsiaalseid sidemeid ([II lisa. Mis on tõhus uimastitarvitamise ennetamine?](#)).

Lisades esitatud ülevaated aitavad vastuvõtuspetsialistidel üldisemalt mõista kahte käsitletud teemat.

Alljärgnev ei kuulu nende suuniste kohaldamisalasse:

- uimastitarvitamise häired ja nendega seotud kahjustused;
- Euroopas tavaliselt tarvitavate uimastite liigid ja nende mõju.

Need teemad tuleb EUAA animatsioonil põhinevatest aruteludest välja jätta. Juhul, kui mõnel poisil ilmneb vajadus rääkida uimastitarvitamise mõjudest või toetusest, on soovitatav konsulteerida uimastispetsialistidega või selliste ressurssidega nagu EUDA Narkootikumide ja Narkomaania Euroopa Teabevõrk (REITOX) ⁽¹⁰⁾ ja Euroopa ennetuskava (EUPC) sertifitseeritud koolitajad ⁽¹¹⁾.

1.2. Kes peaksid neid suuniseid kasutama?

Need suunised on mõeldud spetsialistidele, kes töötavad teismelistest taotlejatega, sealhulgas sotsiaaltöötajatele, nõustajatele, psühholoogidele ja haavatavusega tegelevatele ametnikele, õpetajatele ning muude profiilidega vastuvõtuspetsialistidele, kui neil on psühhosotsiaalse

⁽¹⁰⁾ EUDA, „REITOX network of national focal points“, (REITOXi riiklike teabekeskuste võrgustik) EUDA veebileht, avatud 15. jaanuaril 2025, https://www.euda.europa.eu/about/partners/reitox_en. REITOX on EUDA narkootikumide seire osalejate võrgustik riiklikul tasandil. See koosneb 30 määratud riiklikust institutsioonist või asutusest, mis vastutavad uimastite ja uimastisõltuvuse kohta andmete kogumise ja aruandluse eest. Neid asutusi nimetatakse riigi koordinatsioonikeskusteks või riiklikeks uimastiseirekeskusteks.

⁽¹¹⁾ EUDA, „Euroopa ennetuskava: koolitajate ja põhikoolitajate loetelu“, EUDA veebileht, avatud 15. jaanuaril 2025, https://www.euda.europa.eu/best-practice/european-prevention-curriculum-eupc/list-of-trainers_en. Koolitajate nimekiri on saadaval [riikide kaupa](#).





töö taust või koolitus. Suunistega võivad tutvuda ka tõlgid ja kultuurivahendajad, kes toetavad rühmaarutelusid teismeliste poistega.

Nendes aruteludes osalevatelt vastuvõtuspetsialistidelt ei eeldata uimastitarvitamise alast asjatundlikkust ega sellega seotud teabe esitamist.





2. EUAA animatsioon uimastitarvitamise ennetamise kohta

EUAA animatsioon uimastitarvitamise ennetamise kohta on kooskõlas vaimse tervise ja psühhosotsiaalse toetuse lähenemisviisiga, mida humanitaarabi andjad praegu laialdaselt kasutavad. Selle lähenemisviisiga tunnistatakse ennetava vaimse tervise ravi tähtsust taotlejate jaoks. See hõlmab taotlejate psühhosotsiaalsete vajaduste rahuldamist alates nende saabumise hetkest, pakkudes neile põhiteenuseid ja turvalisust ning tugevdades kogukonna kaasamist, peresidemeid, sotsiaalvõrgustikke ja psühhopedagoogikat kogu nende riigis viibimise ajal, et vähendada negatiivse toimetuleku riski, näiteks uimastite tarvitamist, suurendades samal ajal vastupanuvõimet. ⁽¹²⁾.

Animatsioonis järgitakse ka EUDA tõenduspõhist lähenemist uimastitarvitamise ennetamisele, mis edendab selliste keskkondade loomist, mis ei kutsu ligi uimasteid, tervislike sotsiaalsete suhete loomist ja riskirühmade kaasamist mõtestatud igapäevategevusse.

Animatsioon on mõeldud selleks, et aidata esmatasandi ametnikel luua side teismelistest poistest taotlejatega, et neil oleks lihtsam arutada probleeme ja seda, kuidas oma aega vastuvõtul konstruktiivselt kasutada. Animatsioonis välditakse keskendumist uimastitarvitamisele endale ning ei kasutata keelustavaid, hoiatavaid või karistavaid sõnumeid, sest need on osutunud noorte uimastitarvitamise ennetamisel ebatõhusaks.

2.1. Eesmärk ja sihtrühm

See animatsioon on suunatud teismelistest poistest taotlejatele (vanuses 14–17 aastat), et vältida uimastite tarvitamist ja negatiivset toimetulekut. Selles eeldatakse, et taotluse esitanud poiste negatiivset toimetulekut, sealhulgas uimastitarvitamist, saaks vältida, kasutades nende olukorra suhtes terviklikku lähenemisviisi. Selline lähenemisviis hõlmab vestlust (rühmaarutelu) muutuste kohta, mida taotlejad läbi teevad, nende tunnetest ja vastuvõtul kättesaadavatest ressurssidest, nagu sotsiaalne toetus ning tegevused nagu sportimine või õppimine. See julgustab taotlejaid kasutama vastuvõtu aega tervislikult ja produktiivselt, kuni nad ootavad oma varjupaigaotsust ⁽¹³⁾.

Animatsiooni näidatakse vastuvõttu taotlevatele poistele, kellel ei ole kogemusi uimastitarvitamisega või kellel on kogemusi juhusliku või eksperimentaalse tarvitamisega. Animatsiooni ei soovitata kasutada ennetavaks aruteluks vastuvõttu taotlevate poistega, kellel esineb sagedast või kahjulikku uimastitarvitamist või -sõltuvust.

⁽¹²⁾ EUAA, *Practical Guide on Mental Health and Well-being of Applicants for International Protection – Part I. for Upper Management* (Rahvusvahelise kaitse taotlejate vaimse tervise ja heaolu praktiline juhend – I osa kõrgema juhtkonna jaoks), november 2024, lk 29–30, avatud 19. märtsil 2025, <https://euaa.europa.eu/publications/mental-health-well-being-applicants-part-i-senior-management>.

⁽¹³⁾ Käesolevate terminite tähenduse kohta vt märkus I lisa. Uimastitarvitamine ja selle mõju noortele.





Animatsiooni näidatakse meessoost teismelistele taotlejatele pärast seda, kui nad on registreeritud ja majutatud vastuvõtukeskuses. See on mõeldud perioodiks, mil nad ootavad otsuseid, mis võib kesta mitu kuud. Seda aega saab kasutada selleks, et aidata neil arendada teadmisi ja oskusi eluks pärast otsuse tegemist ning vastuvõtukeskuses viibimist. Sellega seoses on äärmiselt oluline, et nad oleksid teadlikud kõigist vastuvõtuks kättesaadavatest vahenditest, et vältida negatiivset toimetulekukäitumist.

2.2. Peamised sõnumid, teemad ja sümbolid

Animatsioonis on järgmised **peamised sõnumid** teismelistest poistest taotlejatele vastuvõtul viibimise ajal.

Probleemid, millega kokku puutute, on põhjendatud ja neid tunnistatakse:

- emotsioonid, mida te pärast saabumist ja taotluse kohta otsuse ootamise ajal läbi elate, nagu mure, stress, pettumus, lootus, on loomulikud ja põhjendatud;
- negatiivsed toimetulekumehhanismid, nagu näiteks uimastite tarvitamine, võivad mõnede jaoks tunduda viisina, kuidas tulla toime ebakindluse ja muredega, ja me võime rääkida sellest, miks see nii on.

On olemas võimalused, et tulla toime ja kasutada aega vastuvõtukeskuses kasulikult:

- on olemas vahendid, mis aitavad teil pöörduda positiivsete toimetulekumehhanismide poole:
 - võtta ühendust vastuvõtu- ja psühhosotsiaalsete töötajatega, et saada teavet ja tuge;
 - pöörduda meditsiinipersonali poole, et käsitleda mis tahes tervises seisundit või sümptomeid;
 - jõuda elanikeni, et luua kontakte ja suhelda;
 - olla aktiivne ja osaleda rühmategevuses;
- usalda oma tugevaid külgi, ressursse ja vastupanuvõimet.

Animatsioonis käsitletud **põhiteemad** on järgmised:

- üksindus, sõprus ja sõprade valimine;
- sotsialiseerumine uues riigis;
- kohanemine (nt kohaliku keele õppimine);
- negatiivsed toimetulekumehhanismid (nt uimastitarvitamine);
- tulevikupüüdlused (nt tulevane kutseala);
- positiivsed toimetulekumehhanismid ja olemasolevad ressursid vastuvõtukeskuses;
- kelle poole pöörduda ja keda usaldada, kui ootate otsust oma taotluse kohta.





Animatsioonis kasutatakse **sümboleid**, sealhulgas lohe, automehaanik ja pilved, et kujutada ning arutada eespool loetletud teemasid erinevates riikides ja kontekstides (sümbolite tähenduse kohta vt jaotist [3.2. Rühmaarutelu hõlbustamine](#)).

2.3. Süžee

Animatsioonis on 16-aastane afgaani poiss Ahmad, kes on saatjata varjupaigataotlejana juba mitu kuud vastuvõtukeskuses olnud. Ta jagab oma segaseid emotsioone ja muresid saabumisel, samuti seda, kuidas ta otsuse ootamise ajal positiivselt toime tuli, vältides negatiivseid käitumisviise, nagu näiteks uimastite tarvitamine. Ahmad otsis tuge personalilt, osales rühmategevustes ja leidis sõpru, mis aitas tal tunda end paremini ning osana elanike kogukonnast, samuti aitas see tal vähem muretseda ja rohkem tegutseda.

Animatsioonil on kujutatud Ahmad, kes elab kahes vastuvõtukohas. Esialgu viibib ta segaelanikkonna konteineripõhises keskuses, enne kui ta viiakse saatjata alaealistele mõeldud spetsiaalsesse keskusesse.

NB! Animatsioon on üldine ja välja töötatud kõigi EL+ riikide jaoks, mistõttu võib kujutatud vastuvõtukontekst olla mõne EL+ riigi jaoks realistlikum ja teiste jaoks vähem realistlikum.





3. Kuidas korraldada rühmaarutelusid teismelistest poistest taotlejatega, kasutades EUAA animatsiooni

Rühmaarutelud peaksid toimuma vastuvõtuasutustes, kus noortele taotlejatele pakutakse vaba aja veetmise, toetamise ja õppimisega seotud võimalusi (vastuvõtukeskuse siseselt või suunamise kaudu). Seda peetakse selliste ennetusarutelude korraldamise peamiseks eeltingimuseks. Lisaks on alati hea lõimida sellised arutelud laiemasse psühhosotsiaalse ja vaba aja veetmise toetusse, mida pakutakse taotluse esitanud elanikkonnale.

3.1. Ettevalmistused ja kaitsemeetmed

Rühma koosseis ja raamistik

- 6–10 teismelisest poisist taotlejat (14–17-aastased), saatjata, saatjaga eraldi või segarühmas.
- Teismelistest poistest taotlejad, kes ei ole uimastitarvitajad või kellel on kogemusi mõõduka või juhusliku uimastitarvitamisega.
- 60-90 minutit arutelu, 15-minutilise vaheajaga, kui arutelu kestab 90 minutit.

Ajastamine

- Alustage teisest kuust pärast seda, kui kõik vastuvõtumenetlused, sealhulgas majutus, on lõpule viidud ja osalejad tunnevad end kindlamalt.
- Kavandage seansid nii, et need ei satuks vastuollu osalejate muude kohustustega (haridus, keelekursused, sport).

Osalemine on tagatud. Korraldage kindlasti arutelud kõigile huvitatud noorukitele.

Teadlik ja vabatahtlik osalemine. Informeerige osalejaid ja nende hooldajaid/eeskostjaid eelnevalt, et nad oleksid teadlikud arutelu eesmärgist ja formaadist ning nõustuksid osalemisega. Leppige ühiselt kokku ajastuses.

Olemasolev toetus. Teavitage osalejaid, et vajaduse korral on kättesaadav sotsiaaltöötaja või mentori järeltoetus.





Turvaline ruum

- Taotlejad, kes on raskes psühholoogilises stressis või kriisiolukorras, ei tohi osaleda rühmas, tagamaks, et arutelu ei põhjusta täiendavat stressi.
- Garanteerige, et osaleja, kes võib arutelu käigus kogeda stressi, saab kohe spetsiaalset tuge ja temaga saab vajaduse korral arutada teemasid individuaalselt.
- Arutelu pärast istungit koos tõlgiga, eriti kui ta oli kunagi taotleja.

Arutelupõhine lähenemisviis

- Julgustage kõiki osalejaid jagama, kuid ärge sundige neid seda tegema. Vaikiv osalemine on samuti kasulik.
- Käsitlege jagatud arvamusi omaette väärtuslikena, vältige nende arutamist „õige või vale“ seisukohast.
- Esitage täiendavaid küsimusi, et mõista osalejate mõtteid ja reaktsioone. Olge avatud erinevatele reaktsioonidele, mida osalejad võivad väljendada: heakskiit, hinnangud, tunded, kriitika, küsimused või kõhklused.

Keeled ja suuline tõlge

- Abistavad isikud peaksid rääkima osalejate keelt või tegema koostööd tõlgi või kultuurivahendajaga.
- Tõlkidele tuleks anda ülevaade arutelu eesmärgist ja nendest suunistest.
- Keel peab olema eakohane, lihtne, empaatiline ja kaasahaarav.
- Osalejatel peaks olema ühine keel (emakeel või teine keel). Segakeelerühmad vajavad mitut tõlki, mis võib aeglustada arutelusid ja mõjutada rühmadünaamikat.

3.2. Rühmaarutelu hõlbustamine

Rühmaarutelu juhib abistav isik, keda vajaduse korral abistab tõlk või kultuurivahendaja. Abistav isik ja tõlk peaksid eelnevalt vaatama animatsiooni ja kohtuma, et selgitada arutelu eesmärki ning leppida kokku arutelu viis ja struktuur.





Soovitav on, et arutelu toimuks kahes etapis, sissejuhatavas- ja lõppetapis.

Voog	Kestus	Eesmärk	Kuidas
Sissejuhatus	10 min	Valmistage poiste rühm aruteluks ette ja kehtestage reeglid.	- Tutvustage üksteist. - Kiirmäng.
1. etapp	40 min	Arutage animatsiooni põhiteemasid, seades esikohale osalejate valitud teemad.	- Näidake kogu animatsiooni. - Taasesitage animatsiooni olulised stseenid.
Vaheaeg (15 minutit)			
2. etapp	15 min	Andke osalejatele ülevaade vastavas vastuvõtukeskuses kättesaadavatest ressurssidest.	Jagage asjakohast teavet ja muid visuaalseid materjale, mis on kättesaadavad.
Lõpetamine	10 min	Tunnistage poiste osalemise tähtsust ja kutsuge neid üles jagama muljeid rühmaarutelust.	Lühike vestlusring kõigi osalejatega.

3.2.1. Rühmaarutelu sissejuhatus

Kohtade järjestus

Soovitav on paigutada istekohad poolringi, sealhulgas abistava isiku ja tõlgi jaoks. Veenduge, et kõigil on võrdselt hea vaade ekraanile.

Ettevalmistus

- Kõik osalejad tutvustavad end, kui nad ei ole omavahel tuttavad ⁽¹⁴⁾.
- Mugava õhkkonna loomiseks mängige vajaduse korral kiirmängu ⁽¹⁵⁾.
- Kui kõik on omavahel tuttavad, jätkake järgmise etapiga.

Kehtestage rühmareeglid.

Enne alustamist kehtestage koos mõned põhireeglid, näiteks:

- üksteise kuulamine;
- erinevate arvamuste austamine;
- kohalviibimine (telefonid puuduvad / sisenemine/väljumine keelatud).

Selgitage järgmist:

- arutelu eesmärk ja kestus;
- arutelu ei ole seotud varjupaigataotluse läbivaatamisega;

⁽¹⁴⁾ Näiteks võivad osalejad omavahel palli visata. Palliga osaleja saab end tutvustada, ütleb oma nime ja midagi, mis talle väga meeldib, seejärel edastab palli järgmisele osalejale.

⁽¹⁵⁾ Kiirmäng võib sisaldada eelistuste (lemmikspordiala, -puuvili, -kellaeg) küsimist ja iga poiss peab valikut lühidalt selgitama. Vastused peavad olema esitatud lühidalt.





- ei ole õigeid ega valesid vastuseid, oluline on rääkida koos, tuginedes animatsiooni ühistele muljetele ja arvamustele;
- ebamugavust tundes saavad osalejad kohe lahkuda.

Animatsiooni vaatamine: esitage rühmale 2,51 minutit kestev animatsioon.

Kõigepealt esitage küsimus: „Mis selles animatsioonis teile muljet avaldab?“

3.2.2. Nõuanded rühmaarutelu hõlbustamiseks – 1. etapp

Osalejate huvi pakkuvate teemade tuvastamine ja arutamine.

Arutelu käigus uuritakse, kuidas osalejad animatsioonile reageerivad, tehes kindlaks neile huvipakkuvad teemad ilma ideid peale surumata Teismelistest poistest taotlejate erinevad rühmad võivad keskenduda erinevatele teemadele, sõltuvalt nende isiklikust olukorrast, taustast jne. Teemad võivad hõlmata üksindust, uue riigiga kohanemist, karjääripüüdlusi. Mõned võivad otsustada, et räägivad ka uimastitest ja kuritegevusest. Kõik tõstatatud teemad on aruteluks sobivad, samas peavad abistavad isikud tagama, et nad saavad keskenduda ennetamisele ja osalejate vastupanuvõime tugevdamisele.

Allpool leiate nõuandeid animatsiooni teemade ja sümbolite kasutamiseks, et juhtida mõtestatud arutelu. Jaotises „zoom in“ selgitatakse animatsiooni vastavaid põhielemente.

Animatsioon uimastitarvitamise ennetamise kohta „Kõikjal on elu“ – põhiteemad	
Esmakordne kokkupuude vastuvõtukeskuse ja uue keskkonnaga	
Aeg: 00.00 – 00.35	
Põhisõnumid	Probleemid ja tunded, millega te uude riiki saabudes kokku puutute, on põhjendatud ja neid tunnustatakse.
Suunavad küsimused	Uude riiki sisenemine võib olla keeruline. Tuginedes oma kogemusele, mis oli teie jaoks keeruline ning mis oli positiivne ja kasulik? Uues kohas orienteerumine võib olla keeruline. Tuginedes oma kogemusele, mis oli teie jaoks keeruline ning mis oli positiivne ja kasulik?
Arutelu teemad	• keel, • uus kultuur ja reeglid, • muud osalejate tõstatatud teemad.
Peamised sümbolid	Konteinerhooned: esindavad taotlejate elu vahe-etappi.
Suurendage animatsioonilugu. Ahmad, 16-aastane saatjata poiss Afganistanist, saabub konteinerhoonetega vastuvõtukeskusesse. Ta tunneb end ebakindlalt ja ümbritsev on talle võõras. Ta seisab silmitsi üksinduse, kultuuriliste erinevustega ja vajadusega õppida uue keskkonna reegleid.	
Kõhklused uue riigiga kohanemise suhtes	
Aeg: 00.35 – 1.20	
Põhisõnumid	Probleemid ja tunded, millega kokku puutute, kui kohanete eluga vastuvõtukeskuses ja uues kultuuris, on põhjendatud ning tunnustatud.





Suunavad küsimused	Kui inimesel on vastuvõtukeskuses viibides igav või ta on mures, siis mis võiks teie arvates aidata tal paremini aega veeta? Mis aitab teie arvates sellisel inimesel end paremini tunda?
Arutelu teemad	• üksildus, • igavus, • igatsus kodu, pere ja sõprade järele, • ärevus kohanemise ja varjupaigataotluse tulemuse suhtes, • õigete sõprade valimine, • negatiivsed toimetulekumehhanismid (suitsetamine, joomine, uimastid), • muud osalejate tõstatatud teemad.
Peamised sümbolid	Pilved: esindavad mööduvat aega; ei ole hästi seotud tegelikkusega. Öö: esindab halba tuju, negatiivsete tagajärgedega tegevusi, kurbust.
Suurendage animatsiooni lugu. Ahmad istub üksi oma toas ja vaatab pilvist taevast, mis sümboliseerib aja möödumist ilma, et tal oleks midagi teha. Ta tunneb end uue olukorra tõttu üksildase ja koormatuna, mõeldes oma perekonnale ja sõpradele kodus. Stseen annab edasi kurbust ja muret, sest Ahmad püüab aru saada, kuidas kohaneda oma uue eluga. Järgmises stseenis näeb Ahmad poiste rühma väljaspool vastuvõtukeskust. On hilisõhtu ja nad suitsetavad ja joovad ning tõenäoliselt tarvitavad uimasteid. Ta täheldab siiski, et ka nemad ei paista end hästi tundvat ja näivad ebakindlad selles, kuidas oma uues elus orienteeruda. Ta otsustab nendega mitte liituda. Ahmad on kindel, et tema eesmärk uude riiki tulekul ei ole uimastite tarvitamine selleks, et kohaneda.	
Vastuvõtukeskuses aja konstruktiivne kasutamine tulevaste eesmärkide saavutamiseks	
Põhisõnumid	Vastuvõtukeskuses viibimise aega saab kasutada tervislikul ja kasulikul viisil õppimiseks ning eluks valmistumiseks pärast varjupaigataotluse otsuse saamist. Te olete vastupidavad ning sõprade ja personali toel tunnete end oma taotluse kohta otsust oodates kaasatuna ja rahulolevana.
Suunavad küsimused	Miks on hea sõbrad olulised? Mida tähendab olla hea sõber? Millisel kutsealal soovite tegutseda ja miks? Milliseid oskusi on selle kutseala jaoks vaja? Mida hindate oma kodumaa ja -kultuuri juures kõige enam? Kui teile antakse võimalus teha sellele animatsioonile järg – kuidas te Ahmadi lugu jätkaksite? <i>Alternatiivsed lähenemisviisid</i> Mida arvate sellest, kuidas Ahmad korraldas oma vastuvõtukeskuses viibimist – kas see on kasulik? Kas arvate, et Ahmad teeb midagi, mille poole ka teie võiksite rohkem pöörduda? Kas teil on muid mõtteid?





Arutelu teemad	• sõprus: heade sõprade valimine ja halbade mõjude vältimine, • kutseala omandamine: keskendumine tulevase kutseala jaoks vajalikele oskustele, • vastupanuvõime, • kodukultuuri ja keele tähtsus.
Peamised sümbolid	Lohe: esindab vabadust, vastupanuvõimet, lootust, meeskonnatööd ja sõprust (lohet lennutab kaks inimest). <i>Tuulelohede lennutamine on populaarne vabaõhusport sellistes riikides nagu Afganistan ja Süüria.</i> Automehaanik: esindab elukutset, mis annab eneseteostuse ja sõltumatuse.
Suurendage animatsiooni lugu. Ahmad otsustab vältida uimastitarvitamist, keskendudes selle asemel eesmärgile omandada kutseala. Pilved tema akna taga muutuvad loheks, mis sümboliseerib tema tulevikupüüdlusi. Järgmises stseenis, mis kujutab tulevikku, on Ahmad vanem ja töötab automehaanikuna. Järgnevas stseenis on näha, kuidas Ahmad on kolinud saatjata alaealistele mõeldud eriasutusse, kus ta osaleb tegevustes, leiab häid sõpru nagu Huseyin ja õpib keelt. Nad veedavad koos aega, lennutavad tuulelohesid ja teevad kodutöid. Viimane stseen näitab Ahmadi, kes vestleb telefonitsi sugulasega, valmistub sõpradega sportima ja kohtub oma sotsiaaltöötajaga, mis illustreerib tema hästi struktureeritud aega vastuvõtukeskuses. NB! Kõik poisid ei pruugi olla seotud lohe lennutamisega (mõned võivad pidada seda ainult väikeste laste jaoks mõeldud tegevuseks). Sellisel juhul võib neilt küsida mõne tegevuse/ mängu kohta, mida nad koos sõpradega naudivad.	

3.2.3. Nõuanded rühmaarutelu hõlbustamiseks – 2. etapp

Juhend osalejatele kättesaadavate ressursside kohta.

Valitud teemasid käsitleva arutelu tulemusena räägitakse olemasolevatest ressurssidest vastuvõtukeskuses, et aidata teismelistel poistel oma aega veeta struktureeritud ja tervislikul viisil.

Pakute teavet teabe andmise, meditsiinilise ja psühholoogilise toe, keeleõppe, koolitoe ning puhke-, spordi- ja kultuuritegevuste kohta.

Lisaks tutvustate asutuse tugipersonali, näiteks sotsiaaltöötajaid, medõdesid, arste ja psühholooge, kui need on olemas. Eesmärk on julgustada poisse nägema vastuvõtukeskust kogukonnana ja kasutama selle ressursse, otsides vajaduse korral personali abi.

Aja kasutamine vastuvõtukeskuses konstruktiivselt teabe, toetuse või juhiste saamiseks		Aeg: 1.41 – 2.10
Peamised sõnumid	Vastuvõtukeskuses on ressursse, mis aitavad teil aega tervislikult sisustada. Kui teil on vajadusi, rääkige nendest asjaomastele töötajatele. Kui vajate teavet ja juhiseid, peaksite otsima tuge ja esitama küsimusi.	





Suunamine Küsimused	Kas teate, millal võite abi saamiseks pöörduda personali poole? Kas olete teadlik selle asutuse sotsiaalsetest, hariduslikest ja vaba aja veetmisega seotud tegevustest?
Arutelu teemad	• meditsiinilise, psühhosotsiaalse, kooli- ja keeleõppetoetuse tähtsus (rääkige ainult nendest, mis on kättesaadavad ja juurdepääsetavad); • päeva korraldamine ja olemasolevad vaba aja veetmise võimalused; • konkreetsed kättesaadavad sotsiaal-, meditsiini-, haridus- ja vaba aja veetmise vahendid.
Peamised sümbolid	Lohe: esindab sõprust, meeskonnatööd, vastastikust tuge. Vastuvõtutöötajad (meditsiiniõde, vastuvõtuametnik): esindavad inimliku kohtumise ja toetuse otsimise tähtsust.
Suurendage animatsiooniilugu. Ahmad pöördub abi saamiseks personali poole. Ta räägib sotsiaaltöötajaga, et saada juhiseid sotsiaalse elu kohta vastuvõtukeskuses, ning külastab meditsiiniõde, et saada ravimeid oma valu vastu. Ahmadi sõber Huseyin küsib samuti nõu sotsiaaltöötajalt, kes kuulab ja juhendab, soovitades vajaduse korral psühholoogi. Animatsioon lõpeb sõnumiga, milles julgustatakse noori pöörduma juhendamiseks vastuvõtukeskuse personali poole.	

3.2.4. Rühmaarutelu lõpetamine

Sessiooni lõpetamiseks paluge poistel jagada vestluse kohta mõtteid, küsides järgmist.

- Mis teile meie arutelu meeldis?
- Mis oleks võinud paremini olla?
- Kui saaksite ühe sõna või pildiga kirjeldada, mida te arutelu kohta tunnete, siis milline see oleks?

Ärge vaadake arutelu nende vastuste põhjal uuesti läbi. Lihtsalt looge avatud ruum, kus osalejad saavad jagada oma mõtteid või tundeid. Kui kõik on oma mõtteid jaganud, tänage neid osalemise eest.

Meelespea: Andke poistele teada, et nad saavad sobival ajal kohtuda sotsiaaltöötaja või mentoriga, kui nad soovivad rääkida rohkem animatsioonist ja sellega seotud teemadest või muust, mis arutelu käigus esile kerkis.





Lisad ennetavaid rühmaarutelusid läbiviivatele isikutele esitatava lisateabe kohta

Allpool esitatud ülevaadete eesmärk on aidata vastuvõtutöötajatel üldiselt mõista uimastitarvitamist, mis hõlbustab rühmaarutelusid teismelistest poistest taotlejatega. Need ei ole iseenesest materjal, mida kasutada rühmaaruteludes.

I lisa. Uimastitarvitamine ja selle mõju noortele

Uimastiolukorda ELis iseloomustab uimastite suur kättesaadavus ja tarvitamine. Kättesaadavad ained on väga erinevad, hõlmates mitmesuguseid psühhoaktiivseid aineid ja uusi sünteetilisi uimasteid. Uimasteid tarvitavatel inimestel võib olla suurem oht tervisele kahjulike tagajärgede tekkeks, kui nad tarvitavad – võib-olla teadmatult – tugevama toimega või uudsemaid aineid või uimastisegusid, millega kaasnevad teadmata terviseriskid ⁽¹⁶⁾. Euroopa riikides on uimastitarvitamist täheldatud nii täiskasvanute kui ka noorte hulgas.

Mis on uimastitarvitamine? Erinevate psühhoaktiivsete ainete tarvitamine, mis mõjutavad tundeid, arusaamu, mõtlemisprotsesse ja/või käitumist. See võib hõlmata harva esinevat ja eksperimentaalset tarvitamist, mis võib aga sõltuvalt erinevatest teguritest areneda regulaarsemaks ja häirivamaks tarvitamiseks. Ainete tarvitamine võib kulgeda kolmes etapis, nagu on kirjeldatud allpool.

1. Tarvitamine, mis hõlmab mõõdukat ja juhuslikku tarvitamist, kusjuures aine tarvitamine on üks paljudest üksikisiku meelelahutuslikel eesmärkidel toimuvatest tegevustest.
2. Intensiivse ja eskaleerunud tarvitamise korral muutub uimastitarvitamine püsivamaks ja sagedasemaks ning inimese peamiseks vaba aja veetmise tegevuseks. Kuigi sotsiaalne ja isiklik toimetulek hakkab vähenema, on käitumine endiselt suures osas organiseeritud ning inimene suudab täita enamiku oma ülesannetest ja kohustustest.
3. Kontrolli kaotamine uimastitarvitamise üle ja uimastitarvitamise häire tekkimine tähendab, et uimastitega seotud tegevused on nüüd inimese põhitegevus. Oluline on märkida, et ühte etappi sisenemine on vajalik, kuid mitte piisav, et liikuda edasi järgmisesse etappi ⁽¹⁷⁾.

⁽¹⁶⁾ EMCDDA, *Euroopa uimastiprobleemide aruanne. Suundumused ja areng*, Euroopa Liidu Väljaannete Talitus, Luxembourg, 2022, EMCDDA *Euroopa uimastiprobleemide aruanne 2024*, EUDA.europa.eu, 2024, avatud 5. detsembril 2024. <https://emcdda.europa.eu/publications/european-drug-report/2024>

⁽¹⁷⁾ EMCDDA, *Euroopa ennetuskava. A Handbook for decision-makers, opinion-makers and policy-makers in science-based prevention of substance use* (Teaduspõhise uimastitarvitamise ennetamise otsustajate, aramusliidrite ja poliitikakujundajate käsiraamat), Euroopa Liidu Väljaannete Talitus, Luxembourg, 2019, EUDA.europa.eu, lk. 28–29, avatud 19. märtsil 2025, https://www.euda.europa.eu/publications/manuals/european-prevention-curriculum_en. EUPC eesmärk on koolitada spetsialiste, kes osalevad Euroopas ennetusotsuste, arvamuste ja poliitika kujundamisel, uimastitarvitamise teaduspõhise ennetamise alal.



Mis on uimastitarvitamise häire? Enamik inimesi, kes tarvitavad uimasteid, ei koge mingeid raskeid kahjustusi, kuid mõnedel uimastitarvitajatel tekivad probleemid, mis kahjustavad oluliselt nende tervist, sotsiaalset funktsiooni ja heaolu, mida nimetatakse uimastitarvitamise häireteks (need võivad olla kerged, mõõdukad või rasked). Maailma Terviseorganisatsiooni (rahvusvaheline haiguste klassifikatsioon, IDS 11) andmetel eristatakse kahjulike ainete tarvitamist ja sõltuvust. Kahjulik uimastitarvitamine tähendab uimastitarvitamise mustrit, mis kahjustab füüsilist või vaimset tervist. Sõltuvus tähendab uimasti tarvitamist, mis põhjustab himu ja raskusi tarvitamise kontrollimisel, püsivat tarvitamist kahjulikest tagajärgedest hoolimata, taluvust ja eemaletõmbumist. Mõned inimesed võivad siiski kogeda uimastitarvitamisega seotud probleeme, ilma et nad saavutaksid kahjuliku tarvitamise või sõltuvuse kliinilised künnised ⁽¹⁸⁾.

Uimastitarvitamine ja noored. 15–16-aastaste noorte seas regulaarselt korraldatav kogu ELi hõlmav kooliuuring alkoholi ja muude uimastite kohta näitab, et neid mõjutavad eelkõige sigarettide suitsetamine ning alkoholi tarvitamine, sealhulgas joobeseisundid. Ligi viiendik uuringus osalejatest teatas, et tarvitab ebaseaduslikke uimasteid, kusjuures kõige enam tarvitatud aine oli kanep. Retseptiravimite mittemeditsiiniline tarvitamine noorukite seas on murettekitav, sest mõned õpilased on teatanud, et nad on oma elu jooksul tarvitanud rahusteid või rahustavaid ravimeid, samuti valuvaigisteid, et end „pilve tõmmata“ ⁽¹⁹⁾. Euroopasse saabuvad noored, näiteks rahvusvahelise kaitse taotlejad, puutuvad kokku uimastite tarvitamist lubava ühiskonnaga ja sellega seotud võimalike riskidega.

Noored võivad proovida või tarvitada uimasteid erinevatel põhjustel.

Teiste inimeste käitumise järgimine

Vanemad ja täiskasvanud isikud, kes regulaarselt tarvitavad alkoholi, suitsetavad või proovivad uimasteid, loovad ettekujutuse ainete tarvitamise lubatavusest ja aktsepteerimisest. Seda arusaama loovad ka eakaaslased ja sõbrad, kes joovad või tarvitavad kanepit, ning üldiselt eakaaslaste keskkond, mis näitab, et uimastite tarvitamine on osa noorte elukogemusest ja eeldatavasti ka elu nautimisest.

Uudishimu ja soov kogeda

Psühhoaktiivseid aineid võidakse tarvitada uudishimust või kohese rahulduse otsimiseks, sest need võivad toimida kiiresti ja esialgne mõju võib mõnikord tunduda hea. Uimasteid võib proovida ka selleks, et kogeda ja näidata oma iseseisvust ning tunda end täiskasvanulikumana.

Põgenemine ja eneseravi.

Kui noor inimene on pettunud ja tal puudub usaldusväärne sõber või toetav sotsiaalne ring, võib ta pöörduda uimastite poole, et saada leevendust ning tunda end energilisemalt

⁽¹⁸⁾ EMCDDA, *Euroopa ennetuskava. A Handbook for decision-makers, opinion-makers and policy-makers in science-based prevention of substance use* (Teaduspõhise uimastitarvitamise ennetamise otsustajate, arvamusiidrite ja poliitikakujundajate käsiraamat), Euroopa Liidu Väljaannete Talitus, Luxembourg, 2019, EUDA.europa.eu, lk. 29–30, avatud 19. märtsil 2025, https://www.euda.europa.eu/publications/manuals/european-prevention-curriculum_en.

⁽¹⁹⁾ EMCDDA, *ESPAD aruanne 2019. European School Survey Project on Alcohol and other Drugs (Euroopa koolide alkoholi ja muude uimastite uuringu projekti tulemused)*, Euroopa Liidu Väljaannete Talitus, Luxembourg, 2020, avatud 19. märtsil 2025, https://www.espad.org/sites/default/files/2020.3878_EN_04.pdf lk 42–48. Uuring toimus 49 Euroopa riigis.



ja enesekindlamana. Mõnikord võidakse uimasteid tarvitada stressi (nt koolis), ärevuse või depressiooni maandamiseks. Nende eesmärkide saavutamiseks võivad mõned tarvitada retseptiravimeid, et tunda end energilisemalt ja suurendada keskendumisvõimet, või tarvitada väljakirjutatud rahusteid, et tulla toime erineva päritoluga emotsionaalse stressiga.

Üksindus ja igavus

Mõnel noorel võib olla raske endale tegevust leida või üksi olemisega toime tulla. Ained võivad anda neile tegevust ja pakkuda ühist pinnast, et suhelda eakaaslastega ja luua sidemeid rühmaga.

Enesekindluse puudumine, vajadus end vabamalt väljendada

Uimastite mõju all võib noor uskuda, et ta on võimeline tegutsema enesekindlamalt, kuna piirangud on lõdvenenud ja sotsiaalne ärevus on vähenenud. Nii on julgus teha asju, mida tavaliselt ei teeks, näiteks tantsida, isegi kui oled kehv tantsija, laulda täiega, isegi kui ei ole hea laulja, või läheneda eakaaslastele, isegi kui oled muidu väga häbelik.

Soodsad keskkonnad

Filmides, massi- või sotsiaalmeedias on tavaline näha nii noori kui ka vanu inimesi, kes joovad või tarvitavad uimasteid. Sageli kujutatakse, et need tegevused toimuvad näiliselt ilma tagajärgedeta.

Kuigi juhuslik uimastitarvitamine ei pruugi põhjustada otsest kahju, võivad sagedane tarvitamine, suurte koguste tarvitamine, varajane algus, mitme uimasti koostarvitamine ⁽²⁰⁾ ja riskantsed käitumismustrid (uimastite tarvitamine koos autojuhtimise või seksuaaltegevusega) põhjustada negatiivseid tagajärgi. On kindlaid tõendeid selle kohta, et ainete sage tarvitamine võib põhjustada halba füüsilist ja vaimset tervist, mis mõjutab akadeemilist kaasatust ja tulemuslikkust ⁽²¹⁾.

ILisa II. Mis on tõhus uimastitarvitamise ennetamine?

Uimastitarvitamise ennetamise eesmärk on psühhoaktiivsete uimastite tarvitamise peatamine või edasilükkamine. Samuti võib see aidata vähendada võimalusi, et need, kes on alustanud ainete tarvitamist, jõuavad probleemse uimastitarvitamiseni ⁽²²⁾. Enamikul ennetamise sihtrühmadest ei ole otsene risk uimastitarvitamise häirete tekkeks, kuid neid võivad ohustada tervise- või psühholoogilised kahjustused, koolist väljalangemine, politseiga pahandustesse sattumine, riskikäitumine (nt seksuaalne riskikäitumine). Nimetatud riske võivad potentsiaalselt kogeda kõik uimastitarvitajad.

⁽²⁰⁾ Mitme uimasti koostarvitamine on kahe või enama seadusliku või ebaseadusliku psühhoaktiivse aine üheaegne või järjestikune tarvitamine. Ravimite kombineeritud tarvitamine võib suurendada terviseprobleemide riski ja raskendada tõhusate meetmete võtmist, mis on probleem näiteks ägeda mürgistuse korral.

⁽²¹⁾ ÜRO narkootikumide ja kuritegevuse büroo, ÜRO Hariduse, Teaduse ja Kultuuri Organisatsioon, Maailma Terviseorganisatsioon, „Education Sector Responses to the Use of Alcohol, Tobacco and Drugs“ (Haridussektori reageerimine alkoholi, tubaka ja narkootikumide tarvitamisele), *Good Policy and Practice in Health Education (Hea poliitika ja tavad tervisehariduses)*, Brošüür 10, 2017, lk 26, viimati avatud 19. märtsil 2025, https://cdn.who.int/media/docs/default-source/substance-use/247509eng.pdf?sfvrsn=51329e52_2&download=true.

⁽²²⁾ EMCDDA Euroopa uimastiprobleemide aruanne 2024, EUDA.europa.eu, 2024, avatud 5. detsembril 2024, lk 14, <https://emcdda.europa.eu/publications/european-drug-report/2024>





Uuringud näitavad, et uimastite tarvitamise alustamise edasilükkamine kooliealistes elanikkonnarühmades on võimalik, kui ennetustegevus on suunatud nii noorte isiklike ja sotsiaalsete oskuste arendamisele, et toetada tervislikku sotsialiseerumist, kui ka hoolitseva keskkonna loomisele, kus on vähe tervisele kahjuliku käitumise põhjustajaid. Sellised ennetusstrateegiad keskenduvad järgmisele:

- sotsiaalsete pädevuste, keeldumisoskuste ja tervisliku otsustusvõime arendamine individuaalsel tasandil;
- uimastitarvitamist käsitlev koolipoliitika;
- töötada välja kaitsev ja toetav õpikeskkond, mis soodustab õppimist ja kehtestab selged eeskirjad uimastitarvitamise kohta ⁽²³⁾ keskkonna ja süsteemi tasandil.

Noorukite uimastitarvitamine võib sageli olla osa laiemast käitumisprobleemide ja riskide võtmise mustrist. Seega tuleb seda küsimust ennetusmeetmetes põhjalikult käsitleda. Selle asemel, et käsitleda ainete tarvitamist sõnaselgelt ja eraldi, tuleb keskenduda sotsiaalsete oskuste ja pädevuste arendamisele, et toetada tervislikku sotsialiseerumist ning käsitleda pigem selliseid käitumisviise põhjustavaid keskkonna-, sotsiaalseid ja kaubanduslikke tegureid kui ainete tarvitamist.

⁽²³⁾ EUDA, „Schools and drugs: health and social responses“ (Koolid ja uimastid: tervishoiu- ja sotsiaalmeetmed), aprill 2022, avatud 4. detsembril 2024; https://www.euda.europa.eu/publications/mini-guides/schools-and-drugs-health-and-social-responses_en



**Mida tähendab uimastitarvitamise ennetamine (keskendudes noortele)?**

MIDA TEHA	MIDA MITTE TEHA
Mesotasandil (sotsiaalne keskkond; kogukond) Selliste keskkondade tagamine, mis: • on uimastivaba; • piirab kokkupuudet ebatervislike või riskantsete käitumisvõimalustega; • edendab tervisliku käitumise võimaluste kättesaadavust; • on sotsiaalselt toetavad. Tervislike sotsiaalsete ühenduste tagamine. Peresidemete soodustamise ning kogukonna toetamise ja kaasamise tagamine. Mikrotasandil (individaalsel tasandil) • Sisulise kaasatuse ja eesmärgitunnetuse tagamine. • Sotsiaalsete pädevuste arendamine. • Psühhopedagoogiline (emotsionaalne kirjaoskus, emotsioonide ja stressiga toimetulek). • Tõhusa suhtlemise õpetamine ja inimestevaheliste oskuste arendamine. • Toetus vanematele vanemlike oskuste arendamiseks.	Üksnes informatiivsete sekkumiste pakkumine seoses järgmisega: • uimastite liigid, • narkootikumide negatiivne mõju kehale ja vaimule, • uimastite tarvitamisega seotud karistused. Sekkumised (sotsiaal- ja massimeedias) selle kohta, mis kaudselt viitavad sellele, et uimastitarvitamine oleks laialt levinud ja tavaline, kultuuriline norm või tavaline raskustega toimetuleku vorm.





Euroopa Liidu
Väljaannete Talitus

