

Sisekaitseakadeemia

Justiitskolledž

Margi Tohver

**VANGLATE SOTSIAALPROGRAMMIDE MÕJUST  
KINNIPEETAVATE  
RESOTSIALISEERIMISPROTSESSIS VIRU  
VANGLA ELUVIISITREENINGU NÄITEL**

Lõputöö

Juhendaja:

Triin Tarendi MSW

Tallinn 2008

## ANNOTATSIOON

Sisekaitseakadeemia Justiitskolledž	Mai 2009
Vanglate sotsiaalprogrammide mõjust kinnipeetavate resotsialiseerimisprotsessis Viru Vangla eluviisitreeningu näitel	
Töö autor: Margi Tohver	alkiri:
<p>Lõputöö on kirjutatud eesti keeles teemal „Vanglate sotsiaalprogrammide mõjust kinnipeetavate resotsialiseerimisprotsessis Viru Vangla eluviisitreeningu näitel“. Töö maht on 55 lehekülge, nendest kaks lehekülge on küsimustik, mis on ära toodud lisas. Võõrkeelne kokkuvõte on kirjutatud inglise keeles. Lõputöö koostamisel on viidatud 22 allikale, neist kaks on võõrkeelsed.</p> <p>Uurimuse eesmärgiks on anda hinnang vanglas läbiviidavale eluviisitreeningule ja selle tulemuslikkusele, nähtuna programmi läbinute pilgu läbi, samuti saada vastus küsimusele, kas sõltuvushäirest vabanemiseks on olulisem programmi läbimine või sõltub see rohkem muudest teguritest?</p> <p>Uurimustöö läbiviimisel kasutasin kvalitatiivset uurimismeetodit. Kvalitatiivse uurimuse lähtekohaks on inimeste isikliku ja sotsiaalse kogemuse uurimine, kirjeldamine ja tõlgendamine, kus püütakse mõista väikese arvu osalejate maailmavaadet ehk uuritava isiku inimlikku, subjektiivset kogemust suhte subjekti ehk siis eluviisitreeningusse.</p> <p>Lõputöö eesmärk ja aktuaalsus seisneb selles, et üha rohkem noori tänapäeva Eestis puutub kokku uimastitega, suureneb alkoholi ja narkootikumide tarbimine noorte seas ja sagenevad õigusrikkumised, mis on toime pandud uimastite mõju all. Lõputöö praktiline tähendus seisneb selles, et tõsta veelgi eluviisitreeningu efektiivsust, kuna seeläbi väheneks sõltuvushäiretega kinnipeetavate korduvkuriteo toimepanemise risk ja paraneks nende normaalse eluga toimetulek vanglast vabanedes. Sekkumisprogrammide tulemuslikkust on oluline uurida just neis osalejate arvamusele tuginedes.</p>	
Võtmesõnad : vangla, kinnipeetav, sotsiaalprogrammid, uimastisõltuvus, alkoholism, resotsialiseerumine, eluviisitreening	
Keywords : prisoner, rehabilitation, social welfare, lifestyle training, drug dependence	
Säilitamise koht:	
Kaitsmisele lubatud:	
Juhendaja: Triin Tarendi MSW	alkiri:

# SISUKORD

<b>ANNOTATSIOON</b> .....	<b>2</b>
<b>SISUKORD</b> .....	<b>3</b>
<b>SISSEJUHATUS</b> .....	<b>4</b>
<b>1. PEATÜKK: SÕLTUVUS</b> .....	<b>6</b>
1.1. Psühhoaktiivsed ained ja sõltuvuse teke .....	8
1.2. Alkoholisõltuvus .....	9
1.2.1. Alkoholi tarbimise põhjused .....	10
1.3. Narkomaania .....	11
1.3.1. Narkootikumide tarbimise põhjused .....	12
<b>2. PEATÜKK: ÜLEVAADE SOTSIAALTÖÖ TEOORIADEST</b> .....	<b>15</b>
2.1. Funktsionaalne teooria.....	15
2.2. Transaktsionaalne analüüs (TA).....	16
2.3. Kognitiivsed teooriad .....	17
2.4. Sotsiaalne grupitöö .....	20
2.4.1. Üldteadmisi gruppidest .....	20
2.4.2. Psühhosotsiaalne töö riskirühma kuuluvate klientidega.....	21
2.4.3. Eluviisitreening .....	23
<b>3. PEATÜKK: UURIMUSE METOODIKA, EESMÄRK JA VALIM</b> .....	<b>26</b>
3.1. Eesmärk .....	26
3.2. Metoodika.....	26
3.3. Valim.....	27
<b>4. PEATÜKK: ANALÜÜS</b> .....	<b>28</b>
4.1. Sõltuvuse ajalugu (teke) .....	28
4.2. Eluviisitreening .....	31
4.2.1. Kursuse struktuur .....	31
4.2.2. Kursuse läbiviimine .....	35
4.3. Eluviisitreeningu kvalitatiivne hindamine .....	38
<b>ARUTELU JA KOKKUVÕTE</b> .....	<b>48</b>
<b>SUMMARY</b> .....	<b>50</b>
<b>VIIDATUD ALLIKATE LOETELU</b> .....	<b>51</b>
<b>LISA 1</b> .....	<b>54</b>

## SISSEJUHATUS

Täna sel päeval peame tõdema, et Eesti kuulub EL riikide seas kinnipeetavate arvu poolest juhtivkolmikusse ja kinnipeetavate retsidiivsus on väga kõrge tasemega. Seoses sellega on Eesti kriminaalpoliitika üheks tähtsamaks suunaks vähendada korduvkuritegude arvu. On teada, et väga suure protsendi kuritegudest panevad toime just mitmesuguse sõltuvuskäitumisega kinnipeetavad. Alkoholi ja narkootikumide kuritarvitamise kõrval on Eestis suureks probleemiks ka hasartmängusõltuvus. Eesti Vabariigi „Alkoholismi ja narkomaania ennetamise programmi“ põhieesmärgiks on alkoholi ja uimastite tarbimisest tuleneva kahju vähendamiseks kujundada alkoholi- ja uimastipoliitika, mis tugineb rahvusvahelistele konventsioonidele, programmidele ja teistele riiklikele dokumentidele, tagades koordineeritud ennetustegevuse rahvusvahelisel, riiklikul ja kohalikul tasemel.

Sotsiaal-, Sise-, Justiitsministeeriumi ning teiste asjaomaste institutsioonide koostöös valmis 2002.a üleriiklik multidistsiplinaarne strateegia „Narkomaania ennetamise riiklik strateegia aastateks 2002-2012“. Selle üheks eesmärgiks on kinnipidamisasutustes, samuti ka kriminaalhoolduses mitmesuguste sotsiaalprogrammide läbiviimine. Justiitsministeeriumi „Narkomaania ennetamise arengukavas aastani 2012“ on eesmärgiks seatud, et 2012-ndaks aastaks oleks rehabilitatsiooniprogrammidega kaetud 20% kinnipidamisasutustes viibivatest sõltuvusprobleemidega kinnipeetavatest.

Valisin oma lõputöö teema lähtuvalt selle aktuaalsusest. Justiitsministeeriumi arengukava aastani 2012 probleemide püstituses on vangide suure arvu ja kõrge retsidiivsususe kõrval välja toodud ühe probleemina ka „...teadmatust vanglas osutatavate sotsiaalteenuste efektiivsuse ning kinnipeetavate hilisema toimetuleku suhtes:“ Ühe tegevusena selle probleemi parandamiseks on korduvkuriteoriseerimise vähendamisele suunatud sekkumisprogrammide kasutuse ja tulemuslikkuse suurendamine kriminaalhoolduses ja vanglates regulaarse teadusliku hindamise rakendamiseks. Käesoleva lõputöö eesmärgiks ongi uurida resotsialiseerimisprogrammi „Eluviisitreening“ hinnangut selles programmis osalenud Viru Vangla sõltuvushäiretega kinnipeetavate poolt.

Käesoleva lõputöö eesmärgi saavutamiseks on püstitatud järgmised ülesanded:

- 1) Uurida välja, kui efektiivseks peavad antud programmis osalemisel saadud oskusi ja teadmisi sõltuvushäiretest vabaneda soovivad kinnipeetavad? Milline on nende hinnang programmile?
- 2) Kas kinnipeetavate arvates antud programmi maht ja kestvus on piisavad eesmärgi täitmiseks?
- 3) milliseid ettepanekuid on selle läbinutel programmi efektiivsuse tõstmiseks?
- 4) kas kinnipeetavate arvates on sõltuvushäirest vabanemiseks olulisem programmi läbimine või sõltub see rohkem muudest teguritest, näiteks kinnipeetava isiksuseomadused, motivatsioon sõltuvusest vabaneda vms?

Selleks viia läbi kvalitatiivne uuring eluviisitreeningu läbinud kinnipeetavatega ja analüüsida saadud intervjuude tulemusi ning leida vastused püstitatud küsimustele.

Lõputöö esimeses peatükis annan ülevaate sõltuvuse tekkemehhanismidest, olemusest ja põhjustest ning eraldi käsitlen sõltuvust psühhoaktiivsetest ainetest nagu alkohol ja narkootikumid. Teises peatükis annan ülevaate sotsiaaltöö teooriatest ja käsitlen grupitööd ja sõltuvushäirete grupiteraapiaid, samuti annan ülevaate eluviisitreeningust. Kolmandas, meetodika peatükis käsitlen kvalitatiivse uurimuse eesmärgi ja annan ülevaate uurimuse meetodi ja valimi kohta. Neljandas peatükis esitlen uurimistulemusi, arutlen uurimistulemuste üle ja analüüsin neid püstitatud eesmärgist tulenevalt. Uuringu meetodiks on kvalitatiivne uuring, kuna see aitab kõige paremini täita lõputöö eesmärgi. Uuring viiakse läbi Viru Vanglas seitsme täiskasvanud meessoost kinnipeetavaga poolstruktureeritud intervjuu vormis. Lõputöö empiirilise osa eesmärgiks on välja selgitada, kui tulemuslikuks peavad eluviisitreeningul saadud oskusi kinnipeetavad? Eeltoodust tulenevalt on lõputöös püstitatud hüpotees, et eluviisitreeningu läbinutel on oluliselt paremad võimalused sõltuvushäirest vabaneda. Hüpoteesi püstitasin eesmärgiga leida kinnitust ühele Eesti kriminaalpoliitika prioriteetidest, nimelt sellele, et resotsialiseerimisprogrammide läbiviimine vähendab korduvkuriteooriski, mis on otseselt seotud isiku sõltuvusprobleemidega. Käesoleva töö tähtsuseks on lõputöö raames kogutud andmed, mis annavad ettekujutuse, kui võrd tulemuslikuks peavad sõltuvushäiretega kinnipeetavad eluviisitreeningus osalemisel saadud oskusi ja kui võrd aitavad saadud teadmised neil toime tulla vabaduses. Töö tulemusel on võimalik teha ettepanekuid antud programmi efektiivsuse tõstmiseks ja tulemuste parandamiseks.

# 1. PEATÜKK: SÕLTUVUS

Psüühika- ja käitumishäirete järgi saab defineerida **sõltuvust**, kui eelneva aasta jooksul esineb kolm või enam järgnevat sümptomit:

- 1) tugev tung või sundmõte tarvitada ainet;
- 2) võimetus kontrollida aine tarvitamisel käitumist, tarvitamise kestust ja aine hulka;
- 3) aine tarvitamise lõpetamisel või vähendamisel tekkiv võõrutusseisund;
- 4) tolerantsuse teke;
- 5) vaba aja veetmise teiste võimaluste ja huvide progresseeruv taandumine aine tarvitamise ees;
- 6) aine tarvitamise jätkamine vaatamata ilmsetele kahjustavatele tagajärgedele (RHK-10/V).

Sõltuvussündroomi tähtsaimaks omaduseks on psühhoaktiivse aine tarvitamine või tung ainet tarvitada. Aine tarvitamisvajaduse subjektiivne teadvustamine ilmneb eelkõige seoses püüdlustega lõpetada või kontrollida aine tarvitamist. Sõltuvussündroom võib esineda mingi kindla aine suhtes (nt. tubakas või diasepaam), mingi ainete rühma suhtes (nt. opiaadid), või mitmesuguste ainete suhtes (nt. isikud, kellel on tung tarvitada regulaarselt mistahes saadaolevaid aineid ja kellel ilmnevad kainusperioodil distress, agiteeritus ja/või sõltuvuse kehalised avaldused) (RHK-10).

Nii loomkatsetes, kui ka inimestelt on leitud mitmeid kromosoomipiirkondi, mis uimastite kasutamisega seotud võiksid olla. Sõltuvuse väljakujunemine sõltub nii ainest (iseloom, manustamisviis, sagedus), tarbijast (isiksuseomadused, füsioloogiline seisund, vanus), kui ka ümbritsevast keskkonnast. Sõltuvuse tekkes on olulised kaks käitumist moduleerivat tegurit: negatiivsed ja positiivsed sarrustavad stiimulid (sarrustus-hüve) ning neuroadaptatsioon (tolerantsus, võõrutussümptomid) (Kiive 2006).

**Võõrutusseisund** on üks sõltuvuse indikaatoreid, mida tuleb sõltuvussündroomi korral arvestada. Võõrutusseisund tuleb panna peadiagnoosiks juhul, kui see on arsti poole pöördumise põhjuseks ja raskuse tõttu nõuab meditsiinilist tähelepanu. Somaatilised sümptomid sõltuvad kasutatavast aineest. Psüühilised häired (nt. ärevus, depressioon ja unehäired) on võõrutusseisundi tavalised nähud. Tüüpiline on, et patsiendi sõnul leevendab aine edasine tarvitamine võõrutusnähte. Tuleb silmas pidada, et võõrutusseisund võib olla indutseeritud ka tingitud reflekside poolt ilma vahetu eelneva aine tarvitamiseta. Sellistel juhtudel võib diagnoosi püstitada sõltuvusseisundi raskuse alusel (RHK-10).

Sõltuvus, ehk ebanormaalne käitumine on ajukoore funktsioonihäire tulemus. Esialgne otsus uimastit kasutama hakata võib olla tahtele alluv, kuid sõltuvuse tekkimisega on kontroll kasutamise üle oluliselt vähenenud. Sõltuvuse kujunemise aluseks ongi krooniline uimastikasutamine. Sõltuvuse teke on määratud hulga keeruliste bioloogiliste ja keskkondlike tegurite interaktsiooniga. Kõik sõltuvusained suurendavad dopamiini vabanemist aju naalduvas tuumas. Dopamiini vabanemine naalduvas tuumas on seotud mitte stiimuli meeldivusega (hüvega), vaid pigem selle olulisuse ning saamise ootusega. Olulised stiimulid ärgastavad ja tekitavad tähelepanu/käitumise ümberlülituse, motiveerivad oodatavat hüve otsima ja soodustavad tingitud õppimist. Uimastitest tingitud dopamiini vabanemise kasv motiveerib otsima uut uimastiannust, sõltumata uimasti subjektiivsetest efektidest. Need närvirajad omistavad kogemusele olulise ilma teadvuse osavõttuta – uimastid ja nendega seostuv muutub oluliseimaks. Uimasti korduval kasutamisel toimub seostav õppimine – uimastitega seostuv hakkab kontrollima käitumist ja paneb ainet ihaldama. Nimetatud muutused on püsivad ja vahel pöördumatud. Sõltuvuse ravi on pikaajaline. Tagasilangused ei tähenda veel ravi ebaõnnestumist. Paljude ajuringete häirumine sõltuvuse puhul näitab, et vaja on nn. multimodaalset sekkumist (Kiive 2006) :

- 1) uimasti sarrustava toime vähendamine;
- 2) looduslike sarrustajate motivatsioonilise väärtuse suurendamine;
- 3) impulsikontrolli tugevdamine;
- 4) tingitud reaktsioonide vähendamine uimastitega seotud stiimulitele;
- 5) vajadusel meeleolu parandamine (Kiive 2006).

## 1.1. Psühhoaktiivsed ained ja sõltuvuse teke

**Psühhoaktiivseteks aineteks** RHK-10 järgi loetakse uimastiklassifikatsioonides ja – seadustes defineeritud uimastiteks kange alkohol ja peamiselt kesknärvisüsteemi mõjutavad PKV-ravimid, samuti narkootikumid (RHK-10).

**Narkootikum** ehk uimasti on psühhotoksiline aine, mis tekitab kergesti harjumuse ning haiglasliku tungi seda ainet järjekindlalt tarvitada (narkomaania) ning on rahvusvaheliselt ja/või riiklikult narkootikumiks tunnistatud (EE-6;1992:553).

Psühhoaktiivsetest ainetest sõltuvuse areng saab alguse teadlikust uimastitarvitamisest. Inimene tahab psühhoaktiivsete ainete abil naudingut tunda või oma töövõimet tõsta, püüab leevendada ärevust või vähendada võõrutusnähte. Psühhodünaamilise teooria järgi soodustavad uimastite kasutamist minapildi nõrkusest tingitud psüühilise tasakaalu säilitamise raskused. Sotsiaalsed tegurid, geneetiline haavatavus, varasemad kogemused ja eelnev ravimite tarvitamine on tegurid, mis toovad pinnale psühhoaktiivsete ainete kasutamise kalduvuse, aga moduleerivad ka nende tegelikku tarvitamist. Omakorda tugevdab sõltuvuskäitumist aine positiivne mõju (Psühhiaatria 2006:326-327).

Sõltuvuse väljakujunemine sõltub aine iseloomust, manustamisviisist ja sagedusest, tarbija isiksuseomadustest, füsioloogilisest seisundist ja vanusest ning samuti ümbritsevast keskkonnast. Sõltuvus jaguneb psüühiliseks ja füüsiliseks sõltuvuseks. Psüühilisele sõltuvusele on omane vastupandamatu tung iha rahuldavat ainet hankida ja kasutada. Iha teke on tavaliselt seotud uimasti mingi subjektiivselt meeldiva toimega- eufooria, stimulatsioon, rahunemine, hallutsinatsioonid, joove jm.- mida isik tahab teadlikult, sagedamini aga alateadlikult, korduvalt läbi elada. Iha võib olla äärmiselt tugev. Füüsiline sõltuvus on organismi kohanemine uimasti olemasoluga. Uimasti toime möödumisel või tarvitamise katkestamisel tekivad võõrutusnähud (tihti vastupidised uimasti enda toimele). Uus annus kaotab võõrutussümptomaatika ( Kiive 2006).



Pikka aega uimasteid tarvitanud isikutel kujundavad jätkuvat sõltuvuskäitumist aine kahjulikud toimed ja sellega seotud tingitud ärritajad. Psühhoaktiivsetest ainetest põhjustatud haigused on lisaks sotsiaalsele üha rohkem ka meditsiiniline probleem, kusjuures esmatasandi tervishoiu ülesanne on avastada alkoholi ja narkootikumide tarvitamine varases staadiumis, kus on veel võimalik takistada neist tingitud haiguste tekkimist. Alkoholi ja narkootikumide tarvitamise suurenemine on toonud kaasa kuritegevuse ja sellest põhjustatud kahjude kasvu. Kõige rohkem on lisandunud omandivastaseid kuritegusid (Psühhiaatria 2006:326-327).

## 1.2. Alkoholisõltuvus

**Alkoholisõltuvust** võib diagnoosida juhul, kui mingil ajahetkel eelneva aasta jooksul on esinenud vähemalt kolm sümptomit:

- 1) tung ja iha alkoholi järele;
- 2) võimetus kontrollida aine tarvitamisel tarvitamise kestust ja aine hulka;
- 3) füüsiline sõltuvus alkoholist (pohmeluse seisundi teke peale joomise katkestamist);
- 4) tolerantsuse teke, mis väljendub selles, et aine esialgse toime tõstmiseks tuleb tarvitatava aine annust tõsta;
- 5) jätkuv vajadus alkoholi järele hoolimata sellega seonduvatest väga tõsistest perekondlikest, sotsiaalsetest ja tööalastest probleemidest. (Psühhiaatria 2006:343).

Alkohol on üks maailmas enamkasutatavaid psühhoaktiivseid aineid. Alkoholisõltuvuse algus ja areng on individuaalsed. Uuringutele tuginedes teatakse, et on olemas erinevatest põhjustest tulenevaid alkoholisõltuvuse tüüpe, millel nii prognoos, kui ka ravi on erinevad. (Narkoloogia 2000:156). Alkoholisõltuvuse kujunemist mõjutavad mitmed tegurid. Soodumus sõltuvuse tekkeks on pärilik, kuid keskkonnategurid võivad lõpptulemust rohkem mõjutada. Sotsiaalsed tegurid ja tavad reguleerivad alkoholikäitumist tugevasti. Alkohol tekitab tarvitamisel hea enesetunde või leevendab halba enesetunnet. Põhjuseks on

joomise ajal ajus vabanevad endogeensed endorfiinid - organismi enda poolt toodetud narkootilised ained, mis tekitavad mõnutunnet. "Mälestus" sellest mõnutundest seostub inimese ajus üha tugevamini mitte ainult alkoholiga, vaid ka alkoholi tarvitamisega seotud asjaoludega (koht, seltskond, meeleolu, mõtted jne.). Korduval tarvitamisel lisandub üha uusi sündmusi, olukordi, inimesi, kohti, mis jooja ajus seostuvad alkoholi, selle tarvitamise ning mälestusega sellest tulenevast heaolust ja mõnutundest. Juba olemasolevad seosed muutuvad üha tugevamaks. Taas "mõnutundega" seostatud olukordade, kohtade või inimestega kokku puutudes muutub jooja ajus mälestus kogetud "mõnutundest" aktiivseks ning tekib tung seda taas kogeda. Korduva joomise tagajärjel käivituvad seega joomisimpulsi üha arvukamad joojat ümbritsevad asjaolud. Tekkiv impulss omakorda on üha tugevam. Joomata jätta on seega üha raskem – harjumus muutub üha tugevamaks. Alkoholist sõltuvad isikud ei moodusta homogeenset rühma, vaid sõltuvus võib avalduda mitmel viisil (Alkoholisõltuvus, akliinik.ee)

### 1.2.1. Alkoholi tarbimise põhjused

Alkoholisõltuvuse pärilikkusuuringute tulemuste põhjal jaotatakse sõltuvad isikud kahte erisuguste sümptomitega tüüpi: esimene tüüp moodustab umbes 80 % alkoholisõltlastest, selle moodustavad nii mehed kui naised, joomisprobleemide algus täiskasvanuna, tavaliselt üle 25-aastaselt, joomisega kaasneb märgatav süütunne ja ärevus, kiiresti areneb tolerantsus, esimese tüübi sõltlased vajavad pidevalt tunnustust, nad väldivad pahandusi ja ei otsi teravaid elamusi, nende perekonnas võib olla esinenud alkoholiprobleeme. Teine tüüp moodustab umbes 20% alkoholisõltlastest, nad on harilikult mehed, joomisprobleemid algavad tavaliselt lapse- või noorukieas, neil ei kaasne joomisega süütunnet ega ärevust, nad ei vaja ka tunnustust ega väldi pahandusi vaid hoopis otsivad teravaid elamusi, nende perekonnas esineb sageli sugulasi, eriti isaliinis, kellel oli juba noorena alkoholiprobleeme (Psühhiaatria 2006:343-344).

Nagu eespool öeldud "kinnitatakse" joomisharjumust ajusiseste mõnuainete endorfiinide poolt. Mõnuaine ehk uimasti korduv ja liigne tarvitamine võib teatud tingimustel viia sellest ainest sõltuvuse kujunemiseni. Alkoholi ülemäärasel pruukimisel võib tarvitajal

kujuneda sõltuvus alkoholist ehk alkoholsõltuvus. On küllalt tavaline, et joomisest ja sellega seonduvatest probleemidest sugenevat halba enesetunnet püütakse omakorda paranda alkoholiga. Ajutiselt võib isegi tunduda, et edukalt. Tegelikuses on aga leevendus illusoorne – probleemid sellest ainult süvenevad. Tasahilju kujuneb olukord, kus mitte “inimene ei kontrolli alkoholi” vaid “alkohol kontrollib inimest”. On täiesti loomulik, et selline elu on väsitav ja kurnav nii kehale kui vaimule – pikapeale tulevad haigused, jooja meeleolu alaneb, ta muutub kergesti ärrituvaks ja pahuraks. Abi ja leevendust otsitakse taas alkoholist. On ju kogetud, et alkohol teeb enesetunnet ja meeleolu paremaks, kas või mõneks tunniks. Sõltuvus kujuneb erinevatel inimestel välja erineva kiirusega. Ka tarbitavad alkoholikogused võivad olla väga erinevad. On inimesi, kellel sõltuvusseisund kujuneb kiiresti (vähem kui aastaga) ning mõnikord suhteliselt väikeste alkoholikoguste tarvitamisel. Samas on joojaid, kel ka aastaid kestnud suhteliselt suurte alkoholikoguste tarvitamine ei ole viinud sõltuvuse väljakujunemiseni. Ka sõltuvuse vorm võib olla indiviiditi väga erinev. Üks inimene võib juua “võttes” iga päev natuke, teine joob mitmepäevaste või koguni nädalaste “tsüklitena”, millede vahele võib mõnikord jääda mitu kainet kuud. Sõltuvuse arenedes tsüklid sageli pikenevad ja nende vahelised perioodid lühenevad (Alkoholisõltuvus, akliinik.ee).

Sõltuvuse kujunemist või mittekujunemist mõjutavad oluliselt nii pärilikud kui keskkonnategurid. Oluliseks päriliku eelsoodumuse näitajaks on alkoholiprobleemide olemasolu vanematel või nende lähisugulastel. Olulisteks keskkonna mõjuriteks on näiteks kasvutingimused lapsepõlvkodus (kasvamine koos alkoholsõltlasega, vägivald, emotsionaalne “külmus”), sotsiaalne taust (töötus, aga ka näiteks liiga pingeline töö, materiaalsed probleemid) kultuurikeskkond (üldine suhtumine alkoholi, muude vaba aja veetmise võimaluste olemasolu (Alkoholisõltuvus, akliinik.ee).

### **1.3. Narkomaania**

Vastavalt Eesti Vabariigi Narkootiliste ja psühhotroopsete ainete seadusele on **narkomaania** psüühiline või füüsiline sõltuvus, mis on tekkinud narkootiliste või psühhotroopsete ainete tarvitamise tagajärjel ja **narkomaan** isik, kellel narkootiliste või

psühhotropsete ainete tarvitamise tagajärjel esineb psüühiline või füüsiline sõltuvus nendest ainetest. Vastavalt antud seadusele on narkootiliste ja psühhotropsete ainete käitlemine keelatud, välja arvatud meditsiinilisel ja teaduslikul eesmärgil ning narkootiliste ja psühhotropsete ainetega seotud kuritegude ennetamiseks, avastamiseks ning tõkestamiseks (Narkootiliste ja psühhotropsete ainete seadus). Eesti illegaalsel narkoturul on levinud kõik maailma peamised narkootilised ained. Võttes arvesse politsei statistikat, eristub ära võetud ainetes kolm suuremat rühma narkootikume: kanep ja selle töötlemisproduktid, heroiin ja teised opiaadid ning amfetamiin ja selle sarnased ained (Alkoholismi ja...2004:26).

Eestis on narkomaaniaga seoses tekkinud tõsiseid probleeme. Märkimisväärselt on kasvanud sõltumusainete kasutamisest tingitud psüühika- ja käitumishäiretega isikute arv, kes on pöördunud psühhiaatrite poole (Otter1997:15). Antud hetkel puudub Eestis täpne informatsioon narkootikumide levimise kohta elanikkonna seas ning ülevaade nii ühiskonnale kui ka üksikisikutele nende tarvitamisega põhjustatud kahjust. Eestit iseloomustab püsiv kasv sõltuvusainete tarbimises laste ja noorukite seas, uimastite esmatarbijate vanuse pidev langus, kõrge veenisiseselt narkootikume tarbivate isikute arv, HIV nakkuse kiire levik ja narkootikumidega seotud õigusrikkumiste kiire kasv (Narkomaania ennetamise...2012).

### 1.3.1. Narkootikumide tarbimise põhjused

Narkomaania probleem on põhiliselt alguse saanud alates Eesti iseseisvumisest ehk 90-ndate aastate algusest. Põhjuseks, miks narkootikumide kasutamine Eestis alles 90-ndatel aastatel levima hakkas ning miks see probleem varem nii varjatud ja vähesel määral ühiskonnas eksisteeris, on mitmeid. Üheks olulisemaks illegaalsete uimastite soodustajaks oli üleminek turumajandusele ning piiride avardumine. Uimastite kiire leviku põhjuseks olid kiired majanduslikud ja kultuurilised muutused ning kui uimastid muutusid kergesti kättesaadavaks. Majanduse ümberstruktureerimine andis uusi võimalusi uimastite illegaalsele tootmisele ja turustamisele (Narkomaania representatsioonid 2004:12.)

Eestis on väga paljude inimeste sissetulek alla keskmise ja väheste sissetulek tunduvalt sellest kõrgem. Igapäevaelus suureneb ebavõrdsus. Venekeelse elanikkonna hulgas on paljudel perspektiivi puudumise, kõrvaletõrjutuse ja lootusetuse tunne (siinse uue eluga ei ole suudetud rahuldavalt kohaneda ega nähta ka võimalust siit lahkuda). Ühiskonnas levivad kaootilised väärtushinnangud ja normid, üheselt mõistetava positiivse täiskasvanu- ja tulevikumudeli puudumine, piirangute ja lubatavuse piiride ebamäärasus (Narkomaania representatsioonid 2004:12). Kodukahjustus on lapsepõlvkodus inimesele osaks saanud halva kohtlemise tagajärjel tekkinud psüühiliste probleemide kompleks. Paloheimo on koostanud nimekirja seda kahjustust põhjustavate tegurite kohta:

- 1) kodus valitsev riiakus ja alkoholi tarvitamine;
- 2) vanemate pidev kodust äraolek;
- 3) karm karistus ka kõige väiksema rikkumise eest;
- 4) karistamine ka niisuguse rikkumise eest, mida laps pole tegelikult korda saatnud (karistati pelgalt kahtlustuse või naabri juttude põhjal);
- 5) kõva häälega karjumine või noomimine nõuande asemel;
- 6) ärrituse ja närvilisuse pidev väljaelamine lapse peal;
- 7) jätkuv ebasõbralik ja pahur kõnetamine ning lapse eemale peletamine („oled ainult ees”, „mine siit minema”, „ära sega” jne) (Paloheimo 2002, ref: Alkoholismi ja...).

Palju raskemini mõjub siiski türanlikul võimuihal põhinev plaanipärane lapse mahasurumine ja alistamine:

- 1) lapse pilkamine, halvustamine ja häbistamine, eriti teiste kuulates;
- 2) lapse tahtlik kiusamine, mis võib olla maskeeritud mänguks;
- 3) peksemisega võrreldav üleliia range kehaline karistamine ilma olulise põhjuseta, eriti kui laps vaistlikult tajub, et lööja saab sellest teatud rahulduse;
- 4) intsesti objektiks sattumine (Paloheimo 2002, ref: Alkoholismi ja...).

Ebasobiva kohtlemise tõttu toimuvad lapse psüühikas valdavalt negatiivsed muutused – krooniline ebakindluse, hüljatuse tunne, üksindus, eraldatus, tõrjutus ja hakkavad domineerima negatiivsed emotsioonid nagu viha, kurbus, alaväärsustunne, ahistus, ärevus, masendus (Alkoholismi ja narkomaania...2004:39).

Teismelisena omandatakse eluks vajalikke oskusi. Noortele on iseloomulik katsetamine erinevate sotsiaalsete rollidega, ideedega ja käitumisviisidega (Hammer 2000, ref: Allaste 2001). Selline eksperimenteerimine on eluterve arengu algus, millega vahel kaasneb arengu seisukohalt kahjulikke käitumisviise, nt. alkoholi ja illegaalsete uimastite tarvitamine. Teismelisi iseloomustab „haavamatus illusioon”, mille kohaselt usutakse isegi olles täielikult teadlik kõrge riskiga käitumisviiside tagajärgedest, et need kehtivad vaid „teiste” jaoks (Elkind 1985; Jack 1989; Plant & Plant 1992, ref: Allaste 2001).

Eesti Vabariigi Narkomaania ennetamise riiklik strateegia aastani 2012 toob välja peamised narkootikumide tarbimise riskifaktorid ja põhjused:

- 1) vähene tervisealane teadlikkus ja sellest tulenev riskikäitumine;
- 2) narkootikumide kättesaadavus;
- 3) vaba aja veetmise võimaluste vähene varieeruvus;
- 4) ebameeldivad elusündmused (kohanemiskasused, lähedase kaotus jms.);
- 5) uudishimu, soov eksperimenteerida;
- 6) sõprade ja eakaaslaste eekuju ja surve;
- 7) pere, lähedus- ja turvatunde puudumine;
- 8) ühekülgne arusaam narkootikumidest;
- 9) negatiivne enesehinnang ja ennasthävitav käitumine.

EMCDDA (Euroopa Narkootikumide ja Narkomaania Seirekeskus) tegevusaruandes aastal 2007 tuuakse välja olulisemad riskitegurid uimastisõltuvuse tekkeks noorte seas. Üheks olulisemaks riskiteguriks on pereliikmete psühhoaktiivsete ainete tarvitamine. Pereelu sotsiaalsete ja psühholoogiliste probleemide ja mõjude tõttu. Euroopas kättesaadavad andmed osutavad sellele, et vähemalt 28000 narkoravi saavat patsienti elavad koos lastega Samuti peetakse oluliseks riskiteguriks, mida riiklikes uuringutes sageli mainitakse vanemate vähest teadmist sellest, kus nende lapsed oma vaba aega veedavad ja negatiivset suhet kooliga (tundidest puudumine, väljalangemine), samuti kuritegevust ja normide eiramist (EMCDDA 2007.aasta...).

## 2. PEATÜKK: ÜLEVAADE SOTSIAALTÖÖ TEOORIADEST

### 2.1. Funktsionaalne teooria

Funktsionaalne teooria tekkis 1930-ndatel USAs, võisteldes diagnostilise teoriaga juhtrolli pärast ja sai psühhosotsiaalse individuaaltöö eelkäijaks. Mõistet „funktsionaalne” kasutatakse sellepärast, et sotsiaalameti funktsioon annab praktilisele tegevusele vormi ja suuna igas tegevusvaldkonnas. Funktsionaalsed sotsiaaltöötajad rõhutavad klientide arengu abistamist. Arenguvõime vabaneb individuaaltöö suhte kaudu.. Funktsionaalne sotsiaaltöö rõhutab, et sotsiaaltöö on kliendi ja töötajate vaheline interaktsiooni protsess, mitte aga toimingute või protseduuride seeria, nagu see on psühhosotsiaalses individuaaltöös (Payne 1991:73). Hofstein (1964, ref. Payne 1991:73) määratleb protsessi, kui teatud suunaga muutuste jada ajas korduvate mustrite järgnevuses. Smalley kasutab funktsionaalset teooriat eriti grupi- ja kogukonnatöös. Ryder (1976, ref. Payne 1991:73) arendas seda lähenemisviisi edasi grupitöö jaoks, Phillips esitas funktsionaalse grupitöö klassikalise kirjelduse. Funktsionaalse sotsiaaltöö viis põhiprintsiipi on (Phillips 1957, ref. Payne 1991:73):

- 1) klientide kaasamine pidevalt arenevasse käsitletavate probleemide diagnoosimisse ja mõistmisse;
- 2) aegfaaside (algus, kesk ja lõpp) teadlik mõistmine ja kasutamine; see on funktsionaalse sotsiaaltöö klassikaline iseärasus;
- 3) abiasutuse funktsiooni kasutamine annab tegevusele vormi, võimaldab tegevust põhjendada ja annab klientidele arusaadava ja konkreetse rolli;
- 4) sotsiaaltöö protsessi struktuuri ja vormi selge mõistmine, mis on jällegi funktsionaalse sotsiaaltöö klassikaline joon;
- 5) sotsiaaltöötajad kasutavad suhteid haaramaks kliente vastastikuse abi osutamisse (Phillips 1957, ref. Payne 1991:73).

Funktsionaalne teooria väldib häirele tuginevat mudelit ja rõhutab tulevikku suunatud positiivset muutust. Psühhosotsiaalse individuaaltööga võrreldes on siin olulisemad sotsiaalne põhjuslikkus ja sotsiaalne temaatika. Funktsionaalne sotsiaaltöö tegeleb ka märgatavalt vähem seesmiste elamuste ja enam välismaailmaga (Payne 1991:74).

## **2.2. Transaktsionaalne analüüs (TA)**

Transaktsionaalne analüüs pärineb Eric Berne (1961, 1964, ref. Payne 1991:76) töödest ning tema teoorial on ilmseid seoseid psühhoanalüütilise isiksusestruktuuriga ja ta kasutab mõningal määral psühhoanalüütilist terminoloogiat. Transaktsionaalse analüüsi põhiprintsiip toetub eeldusele, et inimesed on vastutavad, autonoomsed olendid, kel on olemas energia ja võime kontrollida oma elu, lahendada omi probleeme ning keda takistavad seda tegemast ainult varase lapsepõlve puudulike käitumismustrite jäänukid. Tänapäeval on TA arenenud psühhoanalüüsist täiesti sõltumatuks, omaenese kirjandusega ja koolitussüsteemiga suunaks. Pitman esitab TA ulatusliku tutvustuse sotsiaaltöös kasutamiseks (Pitman 1982, ref. Payne1991:76).

TA-s on neli osa: struktuuri, transaktsiooni, mängude ja skripti analüüs. Transaktsionaalne analüüs käsitleb seda, kuidas ühe inimese minaseisundid interakteeruvad teise inimese omadega. Sotsiaaltöö praktikas tuleb meil läbi töötada seesmine interaktsioon, tugevdada täiskasvanu võimet maailmaga adekvaatselt toime tulla ja energiat ühelt seisundilt teisele ümber suunata. Transaktsioonid on inimeste minaseisundite vahelised vahetused ja võivad olla kas avatud või peidetud. Probleemid kerkivad juhul, kui avatud ja peidetud teated haaravad erinevaid minaseisundeid või transaktsioone. Mänguanalüüs käsitleb suhtlemis- ja käitumismustreid. Inimestel on Payne järgi kolmesuguseid emotsionaalseid vajadusi:

- 1) stimulatsioon, mida nad saavad rahuldada kunstilise, vaba aja või töötegevuse kaudu;
- 2) tunnus, mida rahuldakse teistelt saadud kas verbaalsete või mitteverbaalsete, positiivsete või negatiivsete „silituste” kaudu (näiteks vastavalt kas naeratus ja tänu või põrmitsemine ja kriitika);
- 3) struktuur elus ja eriti aja struktueerimine (Payne 1991: 76-79):



„Silituste” ja elukogemuse muster, millega me harjume lapsepõlves, kujundab meie eluhoiaku, mis määrab meie suhtumise endasse ja teistesse ning üldise hoiaku maailma suhtes. Skriptianalüüs käsitleb seda, kuidas mineviku transaktsioonid on viinud tänaste eluhoiakute ja mängudeni. TA on huvitav käitumise kirjeldamise viis, mis eriliselt rõhutab suhtlemismustreid ja on tihedalt seotud tavapärase suhtlemisteooriaga. Kriitika antud teooria suhtes tuleneb aga sellest, et antud meetod on suures osas psühhoteraapeutiline ega selgita midagi kliendi eluliste probleemide, nagu näiteks vaesuse ja rõhutuse kohta. (Payne 1991: 76-79).

### **2.3. Kognitiivsed teooriad**

Kognitiivsed teooriad on omandanud tugeva positsiooni sotsiaaltöö teooriate hulgas 1980-ndate aastate vältel eelkõige Goldsteini tööde (1981;1984, ref: Payne 1991:153) tõttu. Kognitiivne teooria tegeleb kognitsioonidega – inimese mõtlemisega. See eeldab, et inimkäitumist suunavad mõtted, mitte niivõrd alateadlikud tungid, konfliktid ja tunded. Kognitiivne teooria suunab käitumusliku sotsiaaltöö eemale käitumise mehhanistlikust tõlgendamisest, see uurib inimõtlemise võimeid kontrollida seda, kuidas stiimulid käitumist mõjutavad. Sotsiaalse õppimise teooria, rõhutades seda, kuidas inimesed õpivad sotsiaalsetes situatsioonides vaatlemise ja käitumise modelleerimise kaudu, viib otse kognitiivsesse teoriasse. (Payne 1991:153).

Antud teoreetilise lähenemisviisi aluseks on sotsiaalse õppimise teooria, mis väidab, et kriminaalne käitumine on õpitud läbi keerulise interaktsiooni inimese psühholoogiliste (kognitiivse/ emotsionaalse/ isiksuse) ja bioloogilise faktorite ning keskkonna tegurite vahel. Uurimustes on leitud, et antud kriminaalses mudelis võib eristada nelja olulisemat faktorit (nn „Suur Nelik“), mis viivad inimese kuritegeliku käitumiseni – kriminaalne ajalugu, antisotsiaalne isiksus, antisotsiaalsed hoiakud ja sotsiaalne toetus kuriteole. Lisaks neile neljale eristatakse ka vähemolulisi, kuid siiski asjakohaseid tegureid nagu näiteks

madal haridustase ja vähene tööga hõivatus, kriminaalne suhtevõrgustik, sõltuvusainete liigtarvitamine jne. (Kinnipeetavate sotsiaalmajanduslik taust ja vajaduste uuring: Just. Min. Vanglate osakond, Sotsiaalhoolekande talitus . Tallinn 2002).

Olulised kognitiivsed teooriad on Becki (1978, ref: Payne1991:156) tööd ärevuse, Ellise (1962, ref: Payne 1991:156) töö ratsionaal-emotiivse teraapia ja Glasseri (1965, ref: Payne 1991:156) töö reaalsusteraapia kohta. Goldstein (1981, ref: Payne 1991:156) väidab, et käitumise muutmise teorial peab olema kolm seostuvat osa: moraalne koodeks ehk sotsiaalne filosoofia, isiksusetooria ja tehnikad käitumise mõjutamiseks. Taju on kognitiivse teooria oluline aspekt, sest see, kuidas toimub tajumine, tingib mõtted ja tegevuse, mis vastab tajudele. Tajumine on Goldsteini arvates oluline kohandumiseks, sest see seob meie mõtted ja tunded välise ja sotsiaalse maailmaga. Kohandumine eeldab ka muutumist. Kui me püüame kedagi aidata, siis me aitame tal ka muutuda. Planeeritud muutus tähendab muutust paremusele, mingi eesmärgi poole, mis on eelistatavam praegusest seisundist. Et inimest ja keskkonda näha tervikuna, siis Goldsteini vaadete järgi tähendab muutus kliendi probleemilahendamise võimete paranemist, seega on see õppimiskogemus. Kolm põhilist õppimisviisi Goldsteini järgi on:

- 1) strateegiline õppimine tähendab mingi püstitatud eesmärgi saavutamise jaoks info ja oskuste omandamist;
- 2) taktikaline õppimine käsitleb adapteerumist igapäevaelu pingetega;
- 3) adaptiivne õppimine tähendab mina ja mina poolt konstrueeritud maailma muutmist, mis on eluga teisiti toimetulemise protsessi üks osa (Goldstein 1981, ref. Payne1991:156).

Optimaalsed tulemused saavutatakse kognitiivseid ja käitumuslikke tehnikaid kombineerides. Kognitiivsed tehnikad on suunatud ainete tarvitamisega seotud uskumustele ja automaatmõtetele, mis toetavad tungi. Käitumuslikud tehnikad on keskendunud tegevusele (Alkoholismi...2004:50). Õppimine on seotud muutumisega. Motivatsioon on seotud muutumise vajadusega ja muutub vahendiks isikliku rahuloluks saavutamisel. Neid protsesse ilmestavad näited, kus motivatsioon muudab suhtumist sõltuvusse või aitab vabaneda sõltuvusttekitavast harjumusest. Muutumine on ka

normaalne protsess lapseõlves või hiljem, kui sisenetakse uude sotsiaalsesse rühma. Samuti on kognitiivne õpe määrav motivatsiooni ja isiksuse arenguks (Lewin 1997 :228-229). Eluviisitreeningu aluseks ongi kognitiivne õppimine.

Payne arvates toimub igasugune õppimine siis, kui inimeste liikumine mingi soovitud eesmärgi poole blokeeritakse kas millegi poolt nende keskkonnas või neis endis. Üldise eluga rahulolematuse asemel võiks klienti aidata leida just seda, mis tema elus võiks probleeme põhjustada. Seejärel saab võimalikuks mõista, kuidas kliendi elu see aspekt mõjutab kõiki teisi tema probleeme. Klientide osavõtt kognitiivsest õppimisest on otsustava tähtsusega. Eesmärgiks on aidata klientidel leida näiteid oma elus ette tulnud probleemidest, mis on tekkinud raskustest mõtlemises ja oma maailmast arusaamisel (Payne 1991: 158-162).

Payne arvates suunab eneseuurimine kliente uurima detailselt ja analüütiliselt oma elu, et leida uusi mõtteid. Selgitamine tähendab niisuguse informatsiooni andmist, mida klientidel pole varem olnud või mida nad seni pole kasutanud. Selle realiseerimise meetodeiks on interpreteerimine ja konfronteerimine, reflekteerimine ehk tagasiside kliendile tunnetest, mida ta on üles näidanud, küsitlemine, et ergutada klienti mõtlema uute mõistete üle; soovitused ja manitsused, mis rakendavad otsest survet. Kognitiivsete strateegiate eesmärgiks on muuta klientide maailmavaadet. (Payne 1991: 158-162).

Kognitiivsed teooriad on hakanud alles 1980-ndate aastate algusest sotsiaaltööle olulist mõju avaldama. Kognitiivse teooria kasutamise efektiivsuse kohta nimetatud valdkondades on ka kinnitusi uurimustes. Autori arvates see lähenemisviis toob sotsiaaltöösse kasuliku õpetamise elemendi vastukaaluks paljude sotsiaaltöö meetodite terapeutilisele lähenemisele. Kokkuvõtteks võib öelda, et kognitiivsed lähenemised pakuvad kasuliku arusaama sotsiaaltööst viisil, mis rõhutab klientide ratsionaalseid võimeid oma eluga toime tulla ning kindlustada seda võimet selgete ja läbiproovitud tehnikatega (Payne 1991:163-166).

## 2.4. Sotsiaalne grupitöö

### 2.4.1. Üldteadmisi gruppidest

Grupp on kaks või rohkem isikut, kes vastastikku mõjutavad üksteist ja kes on vastastikuses sõltuvusvahekorras, et saavutada teatud eesmärged (Robbins 1983, ref: Daniel 1995:139). On formaalseid ja mitteformaalseid grupe. Formaalsed on defineeritud organisatsiooni struktuuri järgi määratud tegevuse ja sihtidega. Mitteformaalne grupp on üksus, mis ei ole struktuuriliselt ega organisatsiooniliselt määratud, vaid on loomulik formering, mis areneb isikute vajadusest üksteisega sotsiaalselt läbi käia. Mitteformaalsetel gruppidel on suur osatähtsus oma liikmete sotsiaalsete ja psühholoogiliste vajaduste täitmises (Daniel 1995: 139-140).

Danieli arvates on tunded, tugevus ja suhtlemine grupis kõik tähtsad elemendid, mis aitavad aru saada grupi ja tema liikmete käitumisest ning lubavad meil ennustada teatud käitumise esilekerkimist teatud olukordades ja teatud elementide seguga. Nende elementide või tegurite omavaheline mõju on kriitilise tähtsusega, mis puutub grupi produktiivsusesse, rahulolusse ja tema võimetesse areneda, muutuda ja uueneda. Grupil on kaks olulist funktsiooni. Üks on teineteiselt õppimine ja koos praktiliste probleemide lahendamine. Teine on omavahel moraalse toe, arusaamise ja ühtekuuluvustunde loomine. Uurimused on näidanud, et üheks grupimeetodi positiivseks mõjuks osavõtjatele on avastus, et nad ei ole ükski, vaid ka paljud teised võitlevad samasuguste probleemidega (Daniel 1995:156).

Sermat jagab sotsiaaltöös enim kasutatavad grupid oma meetodilt kolme põhikategooriasse, ehkki nad osaliselt kattuvad probleemide osas (Sermat 1994:163-164):

- 1) grupid, kes tegelevad osavõtjate igapäevase elu küsimustega, nagu mitmet laadi mured, võimetus või oskuste puudus teatud probleemide lahendamiseks ja raskused teiste inimestega läbikäimisel;
- 2) üksteisele vastastikku tuge pakkuvad grupid (näiteks alkohoolikud, perekonnad, kes on kaotanud surma järel lapse, lesed jne. jne.), selliste gruppide ingliskeelne nimetus `self-help` groups vihjab faktile, et nende liikmed käivad sageli koos ka ilma professionaalse juhita, vahetavad informatsiooni, annavad üksteisele moraalselt tuge, praktilist nõu jne. Ajuti võib selline grupp kutsuda kohale asjatundjaid, mõnel juhul on olemas kogenud grupijuht, kes hoolitseb üldise arengusuuna eest ja annab tarviduse korral ka informatsiooni;
- 3) treeninggrupid spetsiaalsete oskuste õpetamiseks varem kokkulepitud ajalise kestvuse, sihtide ja programmiga. Neid juhivad sellelaadses töös kogenud, erialase ettevalmistusega isikud (Sermat 1994:163-164).

#### 2.4.2. Psühhosotsiaalne töö riskirühma kuuluvate klientidega

Oma suurt vastukaja tekitanud ülevaates 1974 aastal analüüsis Martinson 231 erineva uuringu tulemusi, mis olid läbi viidud erinevate sekkumisprogrammide hindamiseks ja jõudis järeldusele, et väheste eranditega, ei oma rehabilitatsiooniprogrammid olulist mõju retsidiivsuse vähendamisel. Ka mõned teised uurijad (Bailey 1966; Logan 1972; Brody 1976, ref: Blackburn 2004: 476-477) jõudsid samadele järeldustele. Martinsoni väide, et „miski ei toimi“ leidis laialdast vastukaja ja kutsus esile vastakaid arvamusi. Palmer avaldas 1975-ndal aastal kahtlust, kas Martinsoni uuringu tulemused on ikka tõepärased, sest 48% läbiviidud uuringute tulemustest näitasid sekkumisprogrammide positiivset või „osaliselt positiivset“ efekti. Palmer väitis ka, et Martinsoni uurimiskriteeriumid olid liiga ranged, arvestades halbu tingimusi, milles rehabilitatsiooniprogramme tol ajal läbi viidi (Blackburn 2004: 476-477).

Komisjon, mis loodi uurimaks rehabilitatsioonimeetodeid (*Panel on Research in Rehabilitative Techniques*) kinnitas siiski Martinsoni järelduste õigsust, lisades samal ajal, et halb metodoloogia ja paljude rehabilitatsiooniprogrammide mittetäielik realiseerimine ei saa anda lõplikke järeldusi (Sechrest, White & Brown, 1979; Martin, Sechrest&Render,

1981, ref: Blackburn 2004:476-477). Sarnased uuringud, mis viidi läbi 70-ndatel aastatel, andsid palju optimistlikumaid tulemusi. Gendrau ja Ross (1979, ref: Blackburn 2004:476-477) uurisid 95 erinevat sekkumisprogrammi, mis viidi läbi erinevatele sihtgruppidele. Uuringud hõlmasid alkoholismile, narkomaaniale ja seksuaalsetele kõrvalekalletele suunatud sekkumisprogramme. 86% juhtudel kirjeldati positiivseid tulemusi. Hinnati 40 psühholoogilist programmi, mis olid välja töötatud 70-ndatel aastatel ja olid mõeldud kurjategijate parandamiseks. Blackburn tegi 1980 aastal kindlaks, et pooled neist programmist, mida uuring käsitles, näitasid ilmselgelt kurjategijate retsidiivsuse alanemist (Blackburn 2004: 476-477).

Martinson tunnistas oma hilisemas avalduses 1979 aastal, et mõningad programmid olid kahtlemata efektiivsed. Kuni 1980-ndateni jagunesid teadlased skeptikuteks ja optimistideks. Esimesed leidsid, et programmid, mis osutusid edukaks, ei ole piisavad selleks, et muuta kurjategijate rehabilitatsioon prioriteediks, teised väitsid vastu, et teatud tüüp kurjategijaid reageerivad lihtsalt paremini, kui teised teatud sekkumisprogrammidele ja need osutuvad sellepärast efektiivseks. Samal ajal töötati välja uusi efektiivseid rehabilitatsiooniprogramme. Gendreau ja Ross laiendasid 1987 a. oma varasemaid tulemusi ja leidsid, et ehkki paljud sekkumisprogrammid osutusid nõrkadeks, ilmnisid mõningate puhul märkimisväärsed tulemused, näiteks – varajane sekkumine, pereteraapiad ja erinevad kognitiivsed programmid (Blackburn 2004: 476-477).

Psühhosotsiaalset tööd tehakse inimestega, kes on määratletud nn. *riskirühmadesse* kuuluvatena ja kelle eluolukord on ebastabiilne. Need inimesed kuuluvad enamjaolt sotsiaalse hierarhia alumisse ossa. Riskirühmadesse kuuluvad kahtlemata karistatud. Riskirühmade (näit. kinnipeetavad) puhul kerkivad üles küsimused indiviidi süüst ja sotsiaalsete probleemide individualiseerimisest. Psühhosotsiaalne töö on probleemide põhjustest sõltumatult põhjendatud siis, kui inimene tunneb, et ta elab halvasti ja loodab, et teda aidatakse. Psühhosotsiaalne töö riskirühmadesse kuuluvate inimestega on suures osas ennetustöö, ehk aitab kaasa inimese sotsialiseerumisele. (Laane&Laane 1999:18-19).

Sotsialiseerumise kaudu omandab inimene antud ühiskonnas ja sotsiaalses rühmas olulised teadmised, väärtused, normid ja käitumisviisi – see tähendab sotsiaalse kogemuse. Sotsialiseerumine võimaldab ühiskonnaelust kõrvalejäänud liikmetel kohaneda sotsiaalsete normidega ja selles edukalt tegutseda. Moraalinormid- teiste sõnadega kõlblus, on käitumisnormid, mis määravad inimese suhtumise ühiskonnasse ja kaasinimestesse. Moraalinormidel on vahetu ja kaudne mõju õigusnormide täitmisele. Kui moraali- ja õigusnormid langevad kokku, täidetakse viimaseid vabatahtlikult. Kui moraalinormid on devalveerunud, ei täideta ka õigusnorme (Laane&Laane 1999:36). Autor arvab, et praegusele Eestile on selline olukord iseloomulik.

Grupiteraapia on alkoholisõltuvuse ja teiste psühhoaktiivsete ainete puhul laialdaselt kasutatav raviviis, kuna on mitmeid ravitegureid, mis toimivad üksnes grupis ja on efektiivsed sõltuvuse ravis (Galanter, Castaneda, Franco 1998, ref: Alkoholismi...2004:51). Samuti on grupiteraapia odavam kui individuaalne psühhoteraapia (Kanas 1992, ref: Alkoholismi...2004:52). Grupiteraapias omandavad patsiendid põhiliselt teadmised ja kogemused grupisuhtluse ning interpersonaalse õppimise teel. Grupiteraapia nagu igasuguse teraapia eesmärk on eelkõige patsientide subjektiivsete vaevuste ja sümptomite vähendamine. Samas annab grupiteraapia võimaluse läbi grupisuhtluse korrigeerida patsientide käitumist, suhtlemist, emotsioonide väljendamist, hoiakuid ja kujundada adekvaatsem enesehinnang (Alkoholismi...2004:52).

### 2.4.3. Eluviisitreening

Eluviisitreening õigusrikkujatele on tunnustatud reintegratsiooniprogramm, mida pakub *Stichting Verslavingsreclassering GGZ Nederland*. Programm lähtub eluviisitreeningutest 1 ja 2 (De Wildt, 2000, 2001). Need moodulid on välja arendatud sõltuvushoolekande riikliku hoolekandeuuenduse programmi „Tulemus loeb“ raames. Väljatöötamisele eelnes kaks kirjalikku uurimust tõhusa sõltuvusravi teemadel (Verheul, 1999; Rietdijk, 2000). Kirjeldatud programmi sisu põhineb kognitiivse käitumisteraapia sekkumistel, nagu seda

kirjeldab MATCH-projekti *Cognitive Behavioral Coping Skills Therapy Manual* (Kadden et al, 1992) ning Monti et al käsiraamat (1989) (Eluviisitreening õigusrikkujatele manuaal).

Eluviisitreeningu sihtgrupiks on sõltuvusainete (sh. narkootilised ained, alkohol, tubakas, ravimid) kuritarvitajad/sõltlased ja hasartmängusõltlased, kellel on järgmised näidustused:

- tegemist on õigusvastase käitumisega
- tegemist on uimastite kuritarvitamise või uimastisõltuvusega (DSM-IV)
- On olemas seos uimastite tarvitamise ja õigusvastase käitumise vahel
- Valmisolek kõnelda uimastite tarbimisest ja õigusvastasest käitumisest (Eluviisitreening... manuaal).

Eluviisitreeningu eesmärk on tuua muutus sõltuvust tekitavate ainete tarvitamisse. Maksimumeesmärk on lõpetada sõltuvusainete tarvitamine ja/või hasartmängude mängimine ning vähim eesmärk on kontroll tarvitamise/mängimise üle. Kuna autor uuris just alkoholi ja narkootikumide tarvitajate arvamust eluviisitreeningu kohta ja samuti ei võimalda käesoleva lõputöö maht käsitleda hasartmängusõltuvust, siis sellest antud uurimuses ka juttu ei tule. Programmi läbinud klient on:

- motiveeritud ja valmis oma uimastitarvitamist muutma;
- võimeline ära tundma uimastitarbimise riskiga seotud olukordi;
- võimeline riskiolukordi vältima;
- võimeline reageerima riskiolukordadele muud moodi, kui uimasteid tarvitades;
- võimeline uimastitarvitamisse libastudes ennetama täielikku tagasilangust;

Ja programmi läbinud kliendil on:

- arusaam uimastite tarvitamise headest ja halvadest külgedest;
- arusaam oma uimastitarbimise mustrist ja funktsioonist;
- arusaam uimastitarbimise seosest seadusvastase käitumisega;
- hädaabi plaan tagasilanguse ennetamiseks olukordades, kus ta libastub (Eluviisitreening... manuaal).

Eluviisitreeningu metoodika esimene lähtepunkt puudutab uimastitarbimise ja –sõltuvuse õpiteoreetilist mudelit, kuna eeldatakse, et probleemne uimastitarbimine tekib ja püsib



kolme sorti õppimise tõttu: sotsiaalne õppimine – õpitakse sotsiaalsest ümbruskonnast, operantne tingitus – uimastitarbimist süvendavad lühiajalised mõjud ja klassikaline tingimus – teatud stiimulitel on uimastitarbimist ennustav väärtus ja need tekitavad himu. Seepärast lähenetakse uimastitarbimisele, kui õpitud käitumisele (Eluviisitreening manuaal).

Eluviisitreeningu teine lähtepunkt on suunatud sellise käitumise etapiviisilisele muutmisele ja seda kirjeldab Prochaska & DiClemente mudel (1992): eelstaadiumis kogeb klient ennekõike uimastitarbimise häid külgi, kaalutlemisstaadiumis klient kahtleb, kas ta peaks oma uimastitarbimist muutma või ei, otsustamise ja ettevalmistusstaadiumis klient kaalub häid ja halbu külgi ja jõuab nende põhjal otsusele, ehk valmistab end ette muutumiseks, teostamisstaadiumis klient teostab muutumise enesekontrollitehnikate rakendamise abil, säilitamisstaadiumis klient üritab ennetada tagasilangust rakendades selleks oma oskusi kriisiolukordades. Tagasilangusstaadiumit, kuhu langeb varem või hiljem enamik kliente peetakse samuti õpiprotsessiks ja klient teeb seejärel ringi uuesti algusest peale läbi. Eluviisitreeningu kolmandaks lähtepunktiks on Marlatti tagasilanguse ärahoidmise mudel (1985), milles on kesksel kohal riskiolukordade kindlaks tegemine ja alternatiivsete käitumisviiside õppimine (Eluviisitreening... manuaal).

Programmi käigus tugevdatakse osalejate motivatsiooni – tuuakse välja sõltuvusega kaasnev kahju ning näidatakse kasu, mida annab sõltuvusest jagusaamine.

### **3. PEATÜKK: UURIMUSE METOODIKA, EESMÄRK JA VALIM**

#### **3.1. Eesmärk**

Uurimustöö eesmärgiks on anda hinnang eluviisitreeningu kvaliteedile nähtuna kinnipeetavate vaatenurgast. Uurimustöö eesmärgi täitmiseks on autor püstitanud järgmised uurimisküsimused:

- 2) kui efektiivseks peavad antud programmis osalemisel saadud oskusi ja teadmisi sõltuvushäiretest vabaneda soovivad kinnipeetavad? Milline on nende hinnang programmile?
- 5) Kas kinnipeetavate arvates antud programmi maht ja kestvus on piisavad eesmärgi täitmiseks?
- 6) milliseid ettepanekuid on selle läbinutel programmi efektiivsuse tõstmiseks?
- 7) kas sõltuvushäirest vabanemiseks on olulisem programmi läbimine või sõltub see rohkem muudest teguritest, näiteks kinnipeetava isiksuseomadused, motivatsioon sõltuvusest vabaneda vms?

#### **3.2. Metoodika**

Andmekogumise meetodina on autor kasutanud kvalitatiivset poolstruktureeritud intervjuud, kuna kvalitatiivse uurimuse kirjutamine võimaldab suuremat paindlikkust ja vabadust. Kvalitatiivses uuringus, kus tegeldakse inimeste isikliku ja sotsiaalse kogemuse uurimise, kirjeldamise ja tõlgendamise, püütakse mõista pigem väikese arvu osalejate maailmavaadet kui kontrollida mingi eelnevalt püstitatud hüpoteesi paikapidavust suure valimi kaudu (Laherand 2008:20). Käesoleva uurimustöö võib liigitada fenomenoloogiliseks uurimuseks, sest selle objektiks on uuritava isiku inimlik, subjektiivne kogemus suhte subjekti ehk siis eluviisitreeningusse. Uurimuse eesmärgiks on tuua esile respondendi vahetud kogemused, et neid siis analüüsida ja mõista. Intervjuude läbiviimiseks koostas autor ise küsimustiku (lisa), täpsustavad ja täiendavad küsimused tekkisid intervjuu käigus. Intervjuude käigus aegajalt küsimuste sõnastus

muutus ja tekkisid lisaküsimused. Samuti sai autor intervjuude käigus ka palju lisateavet, mis ei olnud küll küsimusega hõlmatud, kuid aitas avada esitatud küsimuste tagapõhja mõne teise vaatenurga alt. Teema on jagatud kolme ploki, milles esimese küsimused hõlmavad sõltuvuse teket ja ajalugu, teise ploki küsimused keskenduvad eluviisitreeningu struktuurile ja läbiviimisele ning kolmanda ploki küsimused hõlmavad eluviisitreeningule hinnangu andmist ehk kokkuvõtet. Intervjuu sissejuhatavas faasis palus autor luba intervjuu läbiviimiseks, teavitas intervjuueeritavat anonüümseks jäämisest, selgitas intervjuueeritavale, miks teda küsitletakse, seejärel tutvustas uurimisprotsessi eesmärki ning informeeris intervjuu salvestamisest. Seejärel alustas intervjuerimist. Intervjuud kestsid keskmiselt 30 minutit. Transkribeeritud materjali sai uurimustöö autor 75 käsitsi kirjutatud lehekülge (A4).

Analüüsimeetodina on kasutatud temaatilist analüüsi. Tulemuste analüüsimisel on silmas peetud, et uurimuse kvaliteedi hindamine vastaks kvalitatiivse hindamise kriteeriumitele, milleks on usutavus (*credibility*)- uurija on portreerinud uuritavate vaatenurka õigesti ega ole seda moonutanud, usaldatavus (*dependability*)- usaldatavuse üle otsustamiseks tuleb detailselt kirjeldada uurimuse kõiki etappe, tõendatavus (*confirmability*)- uurimuse andmed ja nende tõlgendamine ei ole uurija ettekujutuse vili ja ehtsus (*authenticity*)- uurimus annab ülevaate kõigist uuritavate vaatenurkadest, väärtustest ja uskumustest (Laherand 2008:352). Analüüsi peatükis on välja toodud tulemused koos sobivate lõikudega intervjuudest. Intervjuudest toodud lõigud on toodud sõnasõnalt ehk muutmata.

### **3.3. Valim**

Valimi moodustavad seitse noort meessoost eesti rahvusest kinnipeetavat vanuses 18 kuni 20 aastat, kes kõik on segasõltuvuse (alkohol + narkootiline uimasti) diagnoosiga. Kõik respondendid on läbinud eluviisitreeningu Viru vanglas 01.augustist kuni 18.septembrini 2008 aastal. Konfidentsiaalsuspõhimõtet arvestades pidas autor vajalikuks tähistada intervjuueeritavad koodidega. Intervjuueeritavad on kodeeritud vastavalt koodidega D01, D02 jne.

## 4. PEATÜKK: ANALÜÜS

### 4.1. Sõltuvuse ajalugu (teke)

- **Millal (kui vanalt) ja mis asjaoludel alustasid uimasti tarvitamist?**

Uimasti ja alkoholi tarvitamist alustasid respondendid 13-15 aastasel ehk keskmiselt 14 aastasel. Sagedasem põhjus oli igavusest ja huvist proovida sõpradega koos olles.

„/.../14 aastasel. Asjalood olid sellised, nagu nad ikka on, et alguses on huvi ja võib-olla ka see, et tahaks teistega samastuda. /.../.“ (D01)

„ /.../ 14 eluaastast saadik. Vanemad sõbrad ikka, loomulikult /.../.“ (D04)

„/.../ No see oli vast 13 või...ja lihtsalt niisama, täitsa niisama, et oleks lõbus olla /.../.“ (D07)

- **Milliseid uimasteid tarvitasid ja kui tihti?**

a) Alkoholi tarvitasid tihti kõik seitse respondenti.

„/.../no alkohol põhiliselt/.../.“(D06)

„/.../alkoholiga oli probleeme...et lõpuks oli asi nii hull, et olingi alkohoolik/.../.“ (D02)

b) Kanepit tarvitas seitsmest respondendist kuus alates mõnest korrast kuni iga päevani.

„/.../mõned korrad/.../.“ (D04); (D07); (D02); (D05); (D06); (D01)

„/.../alguses nädalas korra, enne vanglasse tulekut iga päev/.../.“ (D03)

c) amfetamiini tarvitas seitsmest respondendist neli, alates mõnest korrast kuni iga päevani.

„/.../algul 1x nädalas – enne vanglasse tulekut iga päev/.../.“ (D01)

„/.../olen proovinud/.../.“ (D02); (D05); (D03)

d) ecstasyt tarvitas seitsmest respondendist neli alates mõnest korrast kuni iga päevani.

„/.../algul 1x nädalas – enne vanglasse tulekut iga päev/.../.“ (D01)

„/.../olen proovinud paar korda/.../.“(D02); (D03); (D04)

e) GHB –d tarvitas seitsmest respondendist üks.

„/.../3-4 korki/doosi päevas/.../.“ (D07)).

- **Kellega koos tarvitasid?**

Kõik respondendid tarvitasid alkoholi ja uimasteid koos sõpradega.

„/.../...kambakesi, sõbrad pakkusid /.../.“ (D05)

„/.../ Niisama istusime autos ja...natuke võtnud ka ja siis „davai“, et anna ma proovin ka ja nii ja naa ja nii saab see alguse /.../.“ (D02)

- **Kas olid teadlik uimasti tarvitamisega kaasnevatest riskidest (sõltuvuse teke, HIV, hepatiit)?**

a) olin teadlik

Neli respondenti olid teadlikud sõltuvuse tekke riskidest, samuti HIV-i ja hepatiiti nakatumise ohust.

„/.../ No teadlik olin jaa, aga need riskid, nende asjadega, mida mina tarbisin, on need riskid nii väikesed, et ma põhimõtteliselt ei jäägi sõltuvusse...sest mõtlesin, et proovin ära /.../.“ (D02)

b) ei olnud teadlik

Kolm respondenti väitsid, et riskidest nad teadlikud ei olnud.

„/.../ ei olnud, sest kogu aeg käib jutt noh „väljas“, et sellistest ainetest ei jää sõltuvusse, aga tegelikult jääb /.../.“ (D04)

- **Kas uimastite tarvitamise ajal püüdsid neist mingil ajal ka loobuda?**

a) uimastite tarvitamisest püüdsin loobuda

Kolm respondenti enda sõnul suutsid olla mingil ajal ka ilma uimasteid ja alkoholi tarvitamata.

„/.../ No muidugi, muidugi ma olen proovinud, kui seda pole kuskilt saada ju /.../.“ (D07)

„/.../ Jah, see oli mõte, lõpetada, aga raske on psüühikale selgeks teha...ja sellepärast ma tahes tahtmata hakkasin jälle tarvitama. Võib-olla see...enesekindluse puudumine oli väga suur. Ei uskunud endasse. Jah, see on teistmoodi maailm.../.../.“ (D01)

b) uimastite tarvitamisest ei püüdnud loobuda

Neli respondenti uimastite ja alkoholi tarvitamisest loobuda ei ole püüdnud.

„/.../ Ei olnud seda mõtet, lihtsalt nii-öelda „proovisime“ kogu aeg /.../.“ (D03)

„/.../ Ei noh, sihukest mõtet küll ei olnud /.../.“ (D02)

- **Kas uimastite tarvitamisele kaasnesid õigusrikkumised?**

Kõik seitse respondenti tunnistasid, et alkoholi ja uimastite tarvitamisele kaasnesid õigusrikkumised, mille tagajärjel nad viibivad praegusel hetkel vanglas.

„/.../ ma hakkasin ise vahendama, sellepärast, et see on kallid, otsustasin, et...noh, ma olin juba nii sõltuvuses, et selge peaga ma ei mõelnud enam. Jah, ma teadsin, et varem või hiljem niikuinii jään vahele/.../.“ (D01)

„/.../nojah, alkoholi jõin, alkoholi pärast ma praegu kinni istungi. Purjus peaga oli jah avarii ja siis sai üks surma/.../.“ (D02)

„/.../jaa, selle alko pärast ma siin olengi, noh...ma olen käinud korduvalt alkoholiravil/.../.“ (D07)

„/.../ei, mitte uimastite pärast, alkoholi pärast rohkem, vargused olid jah. Ja röövimine/.../.“ (D06)

„/.../mul pole ühtegi õigusrikkumist, kus ma oleksin kaines peaga midagi teinud. Kaks ärandamist, grupiviisiline röövimine....relvaga ähvardamine/.../.“ (D07)

- **Miks sinu arvates uimastite tarvitamist alustatakse (sagedasemad põhjused)?**

a) sõprade eeskuju ja soovitus, samuti teistele näitamine

Kolm respondenti arvasid, et peamiseks põhjuseks on sõbrad, kes on varem juba proovinud ja nii-öelda soovivad.

„/.../arvan, et rohkem on see proovimise mõttes ja teistele näitamine/.../.“ (D03)

„/.../ikka see, et keegi tarvitab seltskonnas ja pakutakse ja on nagu keeruline ära öelda. Kui sa oled 14-15, sul läheb väga korda teiste arvamus ja kui sa näiteks ütled „ei“...ma pean ennast ka tõestama nii-öelda/.../.“ (D01)

„/.../arvan, et sellepärast, et sõbrad teevad, miks mina ei võiks siis...ma tahan ka mees olla, teistele näidata/.../.“ (D06)

b) uudishimust

Kaks respondenti arvasid, et sagedasemaks põhjuseks on uudishimu.

„/.../uudishimust, uudishimust kindlasti ja et tänapäeval on see nii kergelt kättesaadav ju, igalt poolt sa saad/.../.“ (D02)

c) põgenemine isiklike probleemide eest

Kaks respondenti tõid sagedasema põhjusena välja isiklike probleemide olemasolu.

„/.../minu meelest noh...see on väljapääs millegi jaoks. Saad põgeneda siit maailmast kusagile, kui enda maailm...mingite probleemide eest/.../.“ (D07)

## 4.2. Eluviisitreening

### 4.2.1. Kursuse struktuur

- **Kas kursuse ülesehitus oli selge ja lihtne?**

Kõik respondendid arvasid, et kursuse ülesehitus oli selge ja lihtne.

„/.../jah, muidugi, ei tohiks seal nagu seal mingeid arusaamatusi olla, saavad kõik aru sellest/.../.“ (D02)

„/.../ma arvan küll, jah/.../.“ (D06)

„/.../mina ei tea, suhteliselt normaalne/.../.“ (D03)

- **Kas õppematerjalid olid sobivalt struktureeritud?**

b) õppematerjalid olid sobivalt struktureeritud

Viis respondenti arvasid, et õppematerjalid olid üldiselt sobivalt struktureeritud.

„/.../olid küll, jah. Me seletasime tunnis ilusti lahti ka, küsiti, et kas ikka saate aru ja siis me seletasime lahti, kui mingist asjast aru nagu ei saanud/.../.“ (D02)

a) õppematerjalid ei olnud sobivalt struktureeritud

Kaks respondenti arvas, et nende jaoks mõned materjalid olid keerulised ja mõned materjalid vajasisid üleküsimist juhendaja käest.

„/.../noh, mõned materjalid olid, kus ei olnud aru saadav, aga siis me saime alati nagu rääkida nendega, kes läbi viisid seda/.../.“ (D04)

- **Kas kursuse eesmärgid olid arusaadavad?**

Kõik respondendid arvasid, neile olid kursuse eesmärgid arusaadavad.

„/.../noh, et inimesi õigele teele nagu suunata. Jah, kõik oli arusaadav/.../.“ (D06)

„/.../minul on miinimumeesmärk vähendada...mul on hetked, kus ma oskan alkoholile piiri panna, aga mõnikord on sihukesed hetked, kus lihtsalt...mina ei tea?/.../.“ (D04)

- **Kas kursuse läbimise nõuded olid arusaadavad?**

Kõik respondendid arvasid, et kursuse läbimise nõuded olid arusaadavad.

„/.../istusime kokku ja siis panime paika, et mida me nagu sellest saada tahame, et mida meile üritatakse selgeks teha ja niimoodi/.../.“ (D02)

„/.../grupireeglid, need olid esimesed asjad, pandi paika reeglid, et igaühel on õigus oma arvamusele, ei ropenda, see oli esimese asjana...et oli kirjutatud stendi peale ja stend seisis kogu aeg nähtaval kohal/.../.“ (D01)

- **Kas õpitegevuste (ülesanded, kodutööd, arutelud jm) sooritamise juhised olid arusaadavad?**

Kõik respondendid arvasid, et õpitegevuste sooritamise juhised olid arusaadavad.

„/.../no olid küll arusaadavad, vahepeal olid sellised igavad ka/.../.“ (D06)

„/.../olid jah, muidugi/.../.“ (D05)

- **Kas juhendmaterjalid pakkusid tuge iseseisvaks õppimiseks?**

a) pakkusid tuge

Viis respondenti arvas, et juhendmaterjalid pakkusid tuge iseseisval õppimisel.

„/.../ei tea, jah kasu oli neist kindlasti, ses suhtes, et sealt said positiivseid mõtteid, enda arvamusi/.../.“ (D03)

„/.../muidugi, tänu nendele nagu hakkaski, no kes tahtis, see muutis ennast, kes ei tahtnud, see ei muutnud. Noh, mingil määral muutusid kõik. Kindlasti. Nagu ellusuhtumine muutus, ma arvan/.../.“ (D02)

b) ei pakkunud tuge

üks respondent arvas, et temale juhendmaterjalid mingit tuge ei pakkunud, kuna ta ei viitsinud nendega tegeleda.



„/.../ei tea, kuivõrd seal ise õppisid, grupitöö oli, siis seal tegin. Et ikkagi, sa oled vangis ja sa ei viitsi mitte midagi teha/.../.“ (D07)

c) Oleneb igäihe konkreetsest õppida tahtmisest

Üks respondent arvas, et oleneb igäihe konkreetsest õppida tahtmisest.

„/.../vot see ongi see, et kui sa tahad ja sind huvitab, siis nad pakuvad, kui sind ei huvita, siis.../.../.“ (D01)

- **Kuidas oled sa rahul kursuse õpiülesannetega (kodutööd, rühmatööd)?**

a) olen rahul

Kaks respondenti oli õpiülesannetega rahul. Üks respondent oli väga rahul.

„/.../5+, muud ma ei oska öelda. Mulle meeldis/.../.“ (D06)

„/.../jäin rahule nagu, sai grupiliikmetega arutada, oma kogemusi jagada/.../.“ (D05)

b) ei ole päris rahul

Neli respondenti leidsid, et rühmatööd olid väga head, aga kodutööde tegemisel oli juhendajatepoolne tagasiside ajanappusel puudulik, mis takistas nende arvates õpitu omandamist nii, nagu nemad oleksid soovinud.

„/.../jäin küll rahule aga nagu piisavalt ei kontrollitud. See on tegelikult tõsine ettevõtmine. Ja see on aeg. Ja kui sulle antakse kodune töö, siis kodused tööd, nagu ma enne ütlesin, tuleb läbi kontrollida. Noh, ega enamus... mõned tegid, mõned ei teinud, vot sellest jäigi puudu, et kõik, mis me iseenda jaoks tegime, need jäid nagu nii-öelda läbi rääkimata /.../.“ (D01)

„/.../puudu jäi sellest, et puudus kellegi professionaalse psühholoogi individuaalvestlused, vot see oli tõsine puudujääk. Noh, kui sa tegid nad ära, sa tulid sinna gruppi ja aeg on piiratud, poolteist tundi, kõikide inimestega ei saa ju rääkida nagu. Ainult paar inimest, noh, mõni minut saab rääkida nagu. Aga selles suhtes, et kui sa mõnda kodust tööd teed, noh, iseenda jaoks, sellele peaks hinnangu andma mingisugune professionaalne psühholoog või keegi, kes jagab asja/.../.“ (D01)

- **Kas õpiülesanded olid huvitavad ja seotud reaalse eluga?**

a) olid huvitavad ja seotud reaalse eluga

Kuus respondenti seitsmest arvas, et õpiülesanded olid huvitavad ja seotud reaalse eluga, „/.../jah, nad olid sellised põnevad, aga noh, ega tegelikult seda hakkamist ei ole kõigil. Need on põnevad muidugi. See nõuab julgust/.../.“ (D01)

„/.../nii oligi, kõik nagu rääkisid enda muredest ja siis, üks näiteks rääkis muredest, teised nagu lahkasid ja tema ise nagu lahkas seda muret ja värki/.../.“ (D05)

„/.../huvitavad muidugi...elust endast /.../.“ (D03)

„/.../enam vähem, ei saa kurta nagu. Kui nad igavad oleks, siis ma ei oleks seal käinud/.../.“ (D07)

b) kõik ei olnud huvitavad, kuid olid seotud reaalse eluga

Üks respondent arvas, et mõned õpiülesanded olid tema jaoks igavad.

„/.../rohkem nagu reaalsest elust jah. Kõik ei olnud huvitavad, vahepeal olid sellised igavad ka, oli mõlemaid/.../.“ (D06)

- **Kas õpiülesanded olid mitmekesised?**

Kõik respondendid arvasid, et õpiülesanded olid mitmekesised.

„/.../iga kord oli ikka uut asja. Oli kaheksa teemat ja kaheksa korda käisime. Ja oligi, et iga teema oli üks kord, iga tund on uus teema/.../.“ (D01)

„/.../jah, iga kord oli nagu uus teema/.../.“ (D06)

„/.../jaa, ülesanded olid iga kord tunni teemasse/.../.“ (D02)

- **Kas õpiülesanded seostusid hästi kursuse sisuga?**

Kõik respondendid arvasid, et õpiülesanded seostusid kursuse sisuga.

„/.../jah, et inimesed ikka oskaksid koduseid ülesandeid teha...et tunni ajal nagu võtsime läbi, proovisime, harjutasime, arutasime läbi, rääkisime ja siis anti kodused ülesanded ja siis igaüks pidi nagu iseenda jaoks tegema. Omalt poolt mõtlema läbi/.../.“ (D01)

„/.../jaa olid, ikka mõtled, kui midagi teed/.../.“ (D06)

„/.../jah, no teemast ikka kõrvale läks seal vahepeal, aga olid küll/.../.“ (D04)

- **Kas õpiülesanded olid sobiliku raskusastmega?**

a) olid sobiliku raskusastmega

Neli respondenti arvas, et õpiülesanded olid sobiliku raskusastmega.

„/.../nad olid parajad/.../.“ (D05)

„/.../no kui oligi raske, siis seda sai küsida ja meile tehti selgeks, midagi peadmurdvat küll ei olnud/.../.“ (D01)

b) oleksid võinud raskemad olla

Kolm respondenti arvas, et õpiülesanded oleksid võinud ka raskemad olla, siis oleksid nad rohkem huvi pakkunud.

„/.../oleks võinud raskemad olla...seal olid sihukesed asjad, noh, mida sa enamuses juba ise ka juba teadsid /.../.“ (D04)

„/.../ma ei tea nagu? Mõni oli nagu liiga kerge, võiks nagu raskem olla, aga üks inimesi ole igasuguseid ju. Igasuguse arusaamisega, mõni..., mõnel nagu ei jõuagi kohale võibolla?/.../.“ (D02)

„/.../ei olnud raske, tegelikult oleks võinud olla natukene teistsugusem, nagu raskem. Ma arvan, et see oleks nagu rohkem inimestele huvi pakkunud. Liiga lihtsalt läks /.../.“ (D03)

#### 4.2.2. Kursuse läbiviimine

- **Kuidas oled rahul kursuse korraldusega?**

a) olen rahul

Kolm respondenti jäid kursuse korraldusega igati rahule.

„/.../jäin küll rahule...mis seal ikka/.../.“ (D05)

b) ei ole rahul, võiks parem olla

Neli respondenti kursuse korraldusega rahule ei jäänud.

„/.../idee iseenesest hea, asja korraldati, aga, ma olen ka tagasisides kirjutanud, et...meil oli kaks inimest, kes nagu ei sobinud gruppi. Seal ei saanud ennast vabalt tunda. See ongi see probleem, et tuleb ennem valida ja teiste käest üle küsida/.../.“ (D01)

„/.../meil siin vahepeal tekkis probleeme, et üks kursuse läbiviijatetest rääkis ju meie kontaktile sellest, mis meil seal toimus või niimoodi nagu. Aga kuigi me alguses leppisime

kokku, et me nagu...mis tunnis toimub, me ei räägi kellegile nagu sellest midagi...kui sa alguses lubad, et kõik jääb siia tunni sisse, siia klassi, siis peab see sinna klassi ka jääma /.../.“ (D02)

„/.../meil oli niisuguseid, kes nagu olid nagu noh, meie keeles nagu „allalastud“...kes ei olnud normaalsed nagu vangla mõistes. Siis nagu nende kuuldes ei räägi nii vabalt/.../.“ (D02)

- **Kas kursuse korraldus oli selge ja ülevaatlik?**

Kõik seitse respondenti arvasid, et kursuse korraldus oli selge ja ülevaatlik.

„/.../ühesõnaga, selge oli jah, ei midagi nagu sellist/.../.“ (D01)

„/.../oli küll selge ja ülevaatlik...jah/.../.“ (D04)

- **Kas kursuse korraldus sujus tõrgeteta?**

Kõik respondendid arvasid, et üldiselt sujus kursuse korraldus tõrgeteta, kui piciasjad välja arvata.

„/.../selles suhtes, et kõik toimis, nagu ära ei jäänud midagi, keegi kaklema seal ei läinud/.../.“ (D01)

„/.../ei olnud sellist asja/.../.“ (D04)

„/.../ma ütleks, et grupp ei leidnud nende õpetajatega ühist keelt mõnikord nagu/.../.“ (D07)

„/.../ma arvan küll, jah. Midagi tõrget seal küll ei olnud/.../ (D06)

- **Kas kursusel toimusid huvitavad ja asjakohased arutelud?**

Kõik respondendid arvasid, et arutelud olid huvitavad ja asjakohased.

„/.../seal oli huvitavaid asju ikka päris palju, seepärast, et kõik olid nagu elus enda peal ära nagu proovind ja nagu enda peal läbi elatud või niimoodi...huvitav oli, muidugi/.../ (D02)

„/.../jaa, olid küll huvitavad...oli ka passiivseid, kes kuulasid ainult. Kas ei julge oma arvamust avaldada või/.../.“ (D01)

„/.../ikka, muidugi huvitavad...ja igauks räägib oma elust/.../.“ (D07)

- **Kas suhtlemine ja koostöö oli intensiivne ning sisukas?**

a) oli intensiivne ja sisukas

Kuus respondenti arvasid, et koostöö oli sisukas ja intensiivne.

„/.../see oli väga hea, kõik nagu töötasid ühtesama moodi, anti abi ja aidati kõiki omavahel/.../.“ (D06)

„/.../jah, me olime nagu ühest seksioonist ka kõik, seal saime vabamalt rääkida/.../.“ (D03)

„/.../jutt käis kogu aeg ja vaikuse momenti meil ei tekkinud/.../.“ (D01)

„/.../juhendajatega oli väga hästi aga vahest grupp nagu segas tööd, no läks teema mujale, muidu oli kõik korras/.../.“ (D05)

b) ei olnud intensiivne

Üks respondent arvas, et tema ei saanud intensiivset koostööd teha.

„/.../sisukas oli küll, aga päris omaette ei saanud rääkida sellepärast, et meil oli rühmas ka selliseid, keda nagu ei oleks tahtnud, et seal oleks/.../.“ (D02)

- **Kuidas oled rahul kursuse läbiviijate tegevusega?**

a) jäin rahule

Kuus respondenti jäid üldiselt kursuse läbiviijate tegevusega rahule.

„/.../mulle nad meeldisid...nad olid suht uued ka, nad ei teadnud veel kõike/.../.“ (D03)

„/.../noh, ma hakkan kohe võrdlema...nad püüdsid, ma ütlen seda, et nad püüdsid/.../.“ (D01)

„/.../võib öelda, 5+/.../.“ (D06)

b) võiks parem olla

Üks respondent arvas, et alati võiks parem olla.

„/.../alati võiks parem olla...mis seal ikka, nemad ka ei teadnud, rohkem õppisid, kui õpetasid/.../.“ (D07)

- **Kas juhendaja toetas ja motiveeris sind piisavalt?**

a) motiveeris piisavalt

Viis respondenti arvas, et juhendaja toetas ja motiveeris piisavalt.

„/.../jaa, see on väga kasulik (motivatsiooni ja toetuse kohta)...paneb mõtlema, et pole mõtet neid (uimastite kohta) proovida ja tarbida/.../.“ (D05)

„/.../jaa, motiveerisid ikka, sain ikka motivatsiooni juurde, sest meile seletati, tehti ikka puust ja punaseks ette. Seletati ikka nii lahti, kui vähegi võimalik, et kõik ikka aru saaksid sellest/.../.“ (D02)

„/.../ma arvan küll. Iga inimene, kes seal oli, sai motivatsiooni sellest...mina olen näiteks võtnud kinnisideeks selle/.../.“ (D06)

b) ei motiveerinud piisavalt

Üks respondent arvas, et teda juhendaja ei motiveerinud.

„/.../ma ei tea, kas nad nüüd väga motiveerisid mind, motivatsioon oli mul endal. Ei noh, muidugi, nad tegid kõik, et inimesed teeksid ja võtaksid osa sellest ja...aga minu puhul, ma ei oska öelda, ma olin ise motiveeritud/.../.“ (D01)

c) ei oska öelda

Üks respondent ei osanud öelda, kas juhendaja teda motiveeris?

„/.../ei tea?...mõned näitavad nendele töölistele, kes meiega tegelevad, et näed ikka, jätan maha selle süstimise asja. Aga lähme sektori peale tagasi, ma näen seda päevast päeva, kuidas räägitakse, et väljas hakkab nii süstima, väljas hakkab naa...tegelikult, see jookseb kõigil mööda külge maha. Sest sa lähed välja ja see vangla läheb kiiresti meelest ära...see on paratamatult niimoodi, et siin on üks mõtlemine, väljas on teine mõtlemine/.../.“ (D04)

### 4.3. Eluviisitreeningu kvalitatiivne hindamine

- **Kuidas sulle tundub – kas kursusega saavutati püstitatud eesmärgid (maksimumeesmärgiks lõpetada uimastite tarvitamine)?**

a) püstitatud eesmärgid saavutati

Viis respondenti arvasid, et kursusega saavutati püstitatud eesmärgid.

„/.../jah, mina võin kindlalt väita jah, sest mina olen kõike tõesti analüüsinud ja uurinud ja iseseisvalt mõelnud kindlasti, noh, vabal ajal nagu juurelnud nende asjade üle/.../.“ (D01)

„/.../jaa, jaa, jaa, kindlasti!...hakkad mõtlema, et mis jama see kõik on, kõike see on toonud kaasa/.../.“ (D02)

b) püstitatud eesmäärke ei saavutatud

Kaks respondenti arvasid, et nende puhul kursusega püstitatud eesmäärke ei saavutatud.

„/.../ei, minu puhul küll mitte, mõne teise puhul võibolla tõesti, võibolla tõesti/.../.“ (D07)

„/.../minul endal ta ei täitnud...ma käisin grupitööl, et vähemalt ukсед oleksid lahti...kord nädalas näitasin oma nägu lihtsalt...minu arust need grupitööd, ma ei tea, võiks niimoodi olla, et ei sunnita...et lihtsalt omal vabal tahtel mine. Lähevadki need, kes tõesti tahavad/.../.“ (D04)

c) ei oska öelda

Üks respondent ei osanud öelda, kas kursus püstitatud eesmärgid saavutas?

„/.../jah, praeguses seisus küll, ütleme, ei ole praegu kokku puutunud ainetega. Ei oska nagu pead anda, et väljas ei tarvitaks. No proovin teha kõik, et ei tarvitaks, aga/.../.“ (D03)

- **Kas õpitud oskustest on sinu arvates kasu vabadusse naastes? Kuidas?**

a) on kasu

Viis respondenti arvas, et õpitud oskustest on kindlasti kasu vabadusse naastes.

„/.../on ikka, kindlasti kohe. Iseasi on see, kas kellegil see enam meeles on...kuidas keegi nagu süvendab endale selle/.../.“ (D02)

„/.../minu puhul on kindlasti...ei, ma arvan küll, et päris tühja loopimine see ei ole/.../.“ (D01)

„/.../kindlasti kohe. Ma tean, millega ma riskin. Tihtilugu on nii, et inimene ei teagi. See on lihtsalt mõnuaine, räägitakse, et võib sattuda sõltuvusse, igasugused jamad võivad tekkida, kuid vaatad sõprade pealt, et ei ole midagi, neil on lõbus olla ja ei ole sõltuvust/.../.“ (D05)

„/.../ma arvan küll. Mulle näiteks on neist kasu...et mida edaspidi teha oma eluga. Kui mingi situatsioon tuleb, siis tead, mida teha/.../.“ (D06)

b) mõningal määral on kasu

Üks respondent arvas, et mingil määral on kasu

„/.../mingil määral kasu ikka on...mina oskan selle peale niimoodi arvata, et kui „ei“ ei oska öelda, siis pole sul midagi teha. Siin on aega mõelda, pead leidma selle „mina ise“

endas. Mina teen nii, mina mõtlen naa, teie elage, kuidas teie tahate...kui sa tahad, siis on kasu muidugi/.../." (D04)

c) ei ole kasu

Üks respondent arvas, et temal kasu ei ole.

„/.../niikaua, kui ma ei joo, on küll kasu. Ma ei tea? Võibolla siis oleks kasu, kui ma nüüd selle materjali välja võtaksin ja selle tabeli endale...külmkapi peale kleebiksin ja iga hommiku vaataks seda. Võibolla siis oleks? Aga niimoodi ei ole, ma unustan kõik asjad ära ju/.../." (D07)

- **Milliseid antud kursusel omandatud oskusi ja teadmisi oleksid sa võimeline oma edaspidises elus kasutama?**

a) „ei“ ütlemine, endale kindlaks jäämine

Kuus respondenti arvasid, et nad omandasid erinevaid teadmisi ja oskuse „ei“ öelda.

„/.../ikka oskan öelda, alkoholile „ei“ ütlemine näiteks. Konkreetselt ütled ära, et ei taha rohkem...enesele jään kindlaks...enesekindlust andis juurde/.../." (D06)

„/.../no näiteks, ma tean nüüd, kuidas endale kindlaks jääda, sest enne ma ei olnud kindel nii endas, kui enda tegudes ja mõtlemistes...olen väga sihikindel nüüd tänu sellele, nendele asjadele/.../." (D01)

„/.../kõige parem asi või tähtsam asi, mis ma sealt sain, mitte ei saanud, vaid õppisin, on „ei“ ütlemine, nagu kindla sõnaga. Et kui ma ikka ei taha, siis ma ütlen „ei“ ja see nagu tuleb mul südamest ja hingest, see „ei“/.../." (D02)

„/.../ma ei tea, „ei“ ütlemist...ma ei ütlegi „ei“, ma lähen ostan alkoholivaba õlut ja kõik. Noh, ma ei peagi „ei“ ütlemine, ma lähen ostan midagi muud, limonaadi või/.../." (D07)

b) oskus läbi kaaluda head ja halvad küljed

„/.../oskus kaaluda läbi head ja halvad küljed, enne kui/.../." (D05)

„/.../ma arvan, enne aine tarvitamist mõtlemine, või ennem, kui sa sinnapoole üldse kipud/.../." (D03)

c) ei oska öelda



Üks respondent ei osanud konkreetselt kursusel omandatud oskusi ja teadmisi välja tuua, mida ta võiks vabaduses kasutada.

„/.../mul on seda raske öelda praegu, aga ma arvan, et ikka kunagi tulevad kasuks...mulle meeldib lugeda tõsieluraamatuid, sealt jääb midagi meelde, mida saad kunagi ära kasutada/.../.“ (D04)

- **Kas kursuse maht ja pikkus olid eesmärgi täitmiseks sinu jaoks piisavad?**

a) olid piisavad

Üks respondent arvas, et tema jaoks oli kursuse maht ja pikkus piisav.

„/.../paras, ma arvan, sai seal kõike nagu läbi kaalutud/.../.“ (D05)

b) ei olnud piisavad

Kuus respondenti arvasid, et kursus oleks võinud pikem ja mahukam olla.

„/.../oleks võinud olla pikem/.../.“ (D06); (D07)

„/.../ei...võiks rohkem, võiks olla rohkem. Noh, see on hea, aga et asja veel rohkem, veel paremaks muuta...ta võiks hulga pikem olla, siis oleks asjadest rohkem tolku/.../.“ (D01)

„/.../minu arvates oli natuke lühike see programm. Tundide poolest tundub küll, et nagu aitab, aga...kui tunnis käid, seal läbi võtad, siis...natukene jääb väheks ma arvan, jah, natuke vähe on seda, võiks olla rohkem/.../.“ (D02)

„/.../oleks võinud pikem olla/.../.“ (D03)

„/.../oleks võinud pikem olla, kaks korda nädalas, mitte üks kord nädalas/.../.“ (D07)

- **Kas sa olid kursusel aktiivne õppija?**

a) olin aktiivne õppija

Kuus respondenti arvasid, et nad olid kursustel aktiivsed õppijad.

„/.../ma arvan küll niimoodi, aitasin kaasa ja rääkisin/.../.“ (D06)

„/.../jah, igal grupitööl, kus ma käinud olen, olen ühtemoodi olnud...et lolli mängimiseks ma sinna ei lähe/.../.“ (D03)

„/.../ma olen küll aktiivne, ega seal kedagi ei olnudki, kes osa ei võtaks. Kõik võtavad ikka osa, kõik räägivad/.../.“ (D07)

b) ei oska öelda

Üks respondent ei osanud oma aktiivsust hinnata, põhjusena tõi välja, et tema ei saa üheaegselt kuulata ja kirjutada.

„/.../ma ei tea? Mulle meeldib rohkem ikka kuulata. Ma kirjutada...ma üldse ei viitsiks, sellepärast, et kui ma kuulan, kui ma hoolega kuulan, mul jääb kõik meelde. Tegelt ei saa niimoodi teha, et kuulata, kirjutada, peab olema...kas ainult kuulad või ainult kirjutad...muidu ei saa, mina ei saa/.../.“ (D04)

- **Mis sulle kursusel kõige rohkem meeldis?**

Kõik respondendid tõi välja erinevaid asju, mis kursusel meeldis.

a) meeldis enesekontrollitehnikate õppimine

„/.../kõige rohkem meeldiski see „ei“ ütlemise harjutamine ja see nagu, et grupp töötas nagu ühtselt, kuigi jah, vahepeal oli sihukesi situatsioone, et..nagu, ei saanud nagu koos...seal osad teevad nalja, eks ise ka sai vahepeal nalja tehtud muidugi/.../.“ (D02)

b) meeldis teisi kuulata ja kaasa mõelda

„/.../meeldis kuulata teisi, meeldis kaasa mõelda. Seda, et, meeldis see, et ma kuulsin teistele inimestelt, kes ka võtsid osa, näiteks grupi läbiviijatelt oma arvamusi, oma mõtteid/.../.“ (D01)

c) meeldisid rollimängud

„/.../rollimängud nagu, seal tuli päris palju ilmsiks/.../.“ (D05)

d) kõik meeldis

„/.../noh, mulle meeldis kõik, algusest peale kõik see värk. Kõik, mis me seal rääkisime, pidi omavahele jääma, enda teada jääma. Algusest lõpuni meeldis/.../.“ (D06)

e) meeldis suhtlemine ja meeldis uusi teadmisi saada

„/.../üldse see teema ja suhtlemine, oma nendest asjadest rääkimine. Uusi teadmisi saan ja üldse...teistega arutada nendel teemadel/.../.“ (D03)

f) ei oska öelda

„/.../ei...seal ei saagi selliseid asju välja tuua mis mulle seal nüüd väga meeldis, ma arvan, et...üldiselt mulle meeldis seal käia, no vastu tahtmist ma ei läinud sinna/.../.“ (D04)

g) meeldisid huvitavad harjutused

„/.../kui kõik pidime seal kolmesed pundid moodustama ja oma elu kohta joonistama seal ja siis üks pidi seal tahvli äärde minema ja seletama, mis seal oli. See oli päris normaalne teema...et joonistasime seal kõik omale südamelähedaseid asju ja siis täiesti võõras inimene pidi seletama minema/.../.“ (D07)

- **Mis sulle antud kursustel ei meeldinud, mida oleksid soovinud näha teisiti?**

a) mõningad kursuse läbiviijad

Kahele respondendile ei meeldinud õpetajad

„/.../see ei meeldinudki, et nagu, noh, enamus ikka grupp töötas ühtselt aga ju, vahepeal oligi sihukesi küsimusi, kus ei saanud teiste ees nagu rääkida, seepärast, et nagu rääkisin siin, et osad, nagu, kes on, noh...ühesõnaga, kes nagu räägivad teistele ja niimoodi...nagu ei saa usaldada teisi, et on ka sihukesi inimesi grupis/.../.“ (D02)

„/.../kohati häirisid ikka õpetajad, no kohati surusid ikka oma asja nii peale, et ei saanud enam. Et need ongi, et inimene mõtleb, et on nüüd vangis, töötab vangidega, et see on nüüd sama töö, mis väljas inimestega. Vangidega ei ole sama töötada, mis väljas inimestega. Vang ütleb seda, mida ta mõtleb...nii et surusid oma tahtmist peale liiga palju...jah, ja teatud isikud oleks võinud grupis olemata olla/.../.“ (D07)

b) mõningad osalejad

Neljale respondendile ei meeldinud mõningad osalejad

„/.../vot, olidki need teatud inimesed, kes sinna nagu ei sobinud, häirisid üldse oma kohalviibimisega, ütleme nii. Nad ei pruugi ka segada, aga noh, vanglas...vanglas on sellised inimesed, kes ei saa nagu olla teiste inimestega ühes ruumis, jah/.../.“ (D01)

„/.../mis minule ei meeldinud, olid sihukesed asjad – kui ma tean inimest näiteks pikemat aega ja ta valetab näiteks. Vot see ajab närvi, et miks ta valetab, kui tal ei ole see niimoodi. seal tuli ikka sihukesed asju ette...valetatakse kellegile näitamiseks või lihtsalt ei taha rääkida sellest/.../.“ (D03)

„/.../kui me seda tegime seal, oleks pidanud inimesed olema seal aktiivsemad. Nii osalejad, kui need, kes seda viisid läbi, oleks pidanud nagu...ma ei tea, rohkem tegema selle asja huvitavamaks ja sihukeseks/.../.“ (D04)

c) ei oska öelda

Üks respondent ei osanud või ei soovinud öelda, kas kursustel miski ei meeldinud.

„/.../ei tea, kõik oli korras/.../.“ (D05)

- **Millised olid peamised probleemid, mida kursuse jooksul kogesid?**

a) probleeme ei olnud

Kolm respondentit arvasid, et kursuse jooksul probleeme ei olnud.

„/.../ei, probleeme ei olnud/.../.“ (D03)

b) oli probleeme

Neli respondentit arvasid, et kursuse jooksul esines probleeme

„/.../meil oli üks vägistaja seal. Aga enam see vägistaja ei saa grupitöödel käia. Ei saa jah. Kuna need sotsiaaltöötajad ei võta teda, kuna ei saa tööd teha siis. Kõik ütlevad midagi naljakat seoses vägistajaga/.../.“ (D07)

„/.../seal oli ainult üks probleem, rohkem seal probleeme ei olnud. Seal oli sihuke probleem, et seal oli üks töötaja selline, keda ei saanud usaldada...ja kui meie midagi teeme, vaadake, siis kohe minnakse kaebama, aga kui see töötaja ise, kes seda läbi viib, kes ise need reeglid teeb ja neid reegleid rikub, siis, vabandage väga, mis te siis meist veel ootate/.../.“ (D04)

„/.../kõikidest asjadest ei saanud vabalt rääkida jah/.../.“ (D02)

„/.../grupis võiksid olla...et miks kohad on piiratud? Kui on kaheksa inimest grupis ja kui nendest neli tükki, kui neid ei huvitagi see, see on koha kinnihoidmine. On tegelikult inimesi, kes vajaksid rohkem...kes tahaksid tulla, aga kuna kohad on kinni, siis...nad peavad ootama ja ootama...siis nad ikka on seal mujal sektoris ja selle kuritegeliku mõtteviisiga ja järjest rohkem harjuvad ja harjuvad/.../.“ (D01)

- **Mis võiks veel olla juures antud kursuste programmis, et see täidaks paremini lõppeesmärki?**

a) rohkem õppefilmide näitamist

Kolm respondentit arvasid, et kursuse programmis võiks rohkem olla õppefilmide näitamist.

„/.../selliseid filme oleks võinud rohkem olla...rohkem õpetlikke filme...ja nagu raskemaid asju, liiga kergelt läks/.../.“ (D03)

„/.../rohkem oleks võinud näidata filme nende asjade kohta...jah, mis paneb ikka mõtlema küll, kas sel tõesti on mõtet/.../.“ (D04)

„/.../õppefilmid, noh, teemafilmid...nad on väga positiivsed, saad oma silmaga näha reaalselt elu, millest asi hakkab ja kuhu viib. Ja sellest, kui inimesed oma silmaga näevad, sellest tehakse järeldusi/.../.“ (D01)

b) rangemad õpetajad

Üks respondent tõi välja, et läbiviijad oleksid võinud olla rangemad,

„/.../kursuse läbiviijad võiksid olla rangemad...nagu väga leebelt kutsuti korrale, mõni ei saanud sellest aru, mõni läks vahepeal päris ülemeelikuks/.../.“ (D05)

c) ei oska öelda

Kolm respondent ei osanud midagi lisada kursuse paremaks muutmiseks.

„/.../no minu arust seal ei oleks midagi paremaks teha...praegu on normaalne/.../.“ (D06)

- **Mis oli eluviisitreeningus sellist, mis oleks võinud olemata olla?**

Kõik seitse respondenti arvasid, et midagi sellist, mis eluviisitreeningul oleks võinud olemata olla, ei olnud.

„/.../sihukesi asju küll ei olnud seal/.../.“ (D02)

- **Kas kursuse läbimine andis sulle uusi teadmisi (uimastite mõju kohta, kaasnevad riskid vms.)?**

a) andis uusi teadmisi

Viis respondenti arvasid, et kursus andis neile uusi teadmisi.

„/.../no andis ikka...ei, ma teadsin, need olid üldised teadmised. Üldsegi, kuidas inimestevahelised suhted toimivad, vot see oli üks põhilisi asju...miks ma tarvitan?, sest ega ma ennem ei teadnud, miks ma tarvitan, see on see endale selgeks tegemine, miks ma seda teen ja miks ma seda üha jälle teen?...kui ma ju tegelikult tean, et see on halb...aga miks ma seda ikka ja ikka ja ikka jätkan? Vot need asjad me ikka võtsime läbi küll/.../.“ (D01)

„/.../ikka andis, muidugi. Muidu ma arvan, ma ei mõtleks praegu niimoodi/.../.“ (D06)

„/.../jaa, palju, palju asju ikka sai sealt teada, noh võibolla mingil määral teadsid, aga nüüd ju tead ikka väga hästi ja põhjalikult...et grupis nagu arutad, siis saadki teada, see on kõige tähtsam, vot niimoodi/.../.“ (D02)

b) ei andnud uusi teadmisi

Kaks respondenti arvas, et kursus uusi teadmisi ei andnud.

„/.../ma olin neid juba ennem kuulnud...ma olen ennem grupitöodes kõiki neid asju juba kuuland/.../.“ (D04)

„/.../no tegelikult, kui oleks mõtlema hakanud, nagu enne sellele grupitööle minekut, ma arvan, siis oleks teadnud ikka, aga seal hakkasid lihtsalt rohkem mõtlema sellele...et ennem nagu ei mõelnud. Kui tarvitad, kes siis ikka mõtleb/.../.“ (D03)

- **Kas vastuvõetud otsusest – hoiduda uimastitest, on sinu arvates raske kinni pidada?**

a) ei ole raske

Neli respondenti arvasid, et sellest otsuset ei ole neil raske kinni pidada.

„/.../nüüd küll mitte...noh, ma olen lihtsalt endale selgeks teinud, mida ma tahan ja...enne ma ei mõelnud. Mul ei olnud mingisugust sihti ega mingit eesmärki, ega mitte midagi ei olnud/.../.“ (D01)

„/.../ei, ma ei ütle, et ma ei proovi kunagi, ei, ma ei oska öelda, kas ma ei proovi neid või...ei tea ju kunagi, mis elu võib tuua. Ma usun küll praegu, et...raske ei ole küll, sest grupitööl sai meil kõik läbi arutatud. Kuidas nagu käituda, kui tuleb nagu alkoholipood?...me kõik katsetasime läbi või kuidas nagu olla või mida teha...lihtsalt ütled endale „ei“, et ei ole vaja seda...selles ei ole midagi rasket/.../.“ (D02)

b) on raske

Üks respondent arvas, et kerge see olema ei saa.

„/.../ega ta kerge olema ei saa. Siin kinnipidamisasutuses ei oska nagu eriti võtta seda...aga ma proovin ikka eemal olla... narkootikumidega ma arvan, on kergem, kui alkoholiga, ma arvan nii/.../.“ (D03)

c) ei oska öelda

Kaks respondenti ei osanud konkreetset vastata.

„/.../no oleneb inimesest ja tema iseloomust, kellel on, kellel ei ole/.../.“ (D07)

„/.../noh, kui nii võtta, kui oled nagu paadunud narkomaan, siis on raske küll tema jaoks, ma arvan...aga võib ka lahti saada. Kes on nagu musta auku juba kukkunud, sealt välja enam ei saa, mina arvan seda. Täpselt niimoodi/.../.“ (D06)

- **Mis on riskide vältimiseks kõige olulisem? Kas motivatsioon sõltuvusest vabaneda, inimese iseloom, põhjalik ettevalmistus treeningu läbimise abil, lähedaste toetus või mingi muu tegur?**

a) motivatsioon sõltuvusest vabaneda

Neli respondenti seitsmest pidasid motivatsiooni olemasolu kõige olulisemaks teguriks.

„/.../kõik on väga olulised. Kõige tähtsam on motivatsioon...ma arvan/.../.“ (D01)

b) iseloom

Kolm respondenti seitsmest pidasid inimese iseloomu tähtsusest teiseks oluliseks teguriks.

„/.../iseloom, ma arvan...põhiline on ikka, kui tugev sa oled/.../.“ (D05)

„/.../arvan, kõige tähtsam on oskus kontrollida ennast...iseloom/.../.“ (D03)

c) eluviisitreeningu läbimine

Neli respondenti seitsmest pidasid eluviisitreeningu läbimist neljandaks oluliseks teguriks.

„/.../ma arvan ikka, et see on põhjalik ettevalmistus ja treeningu läbimine/.../.“ (D06)

d) lähedaste toetus

Kolm respondenti seitsmest pidasid lähedaste toetust kolmandaks oluliseks teguriks.

„/.../arvan, et lähedaste toetus...peab olema toetajaid, kes aitavad sul sirgelt seista/.../.“ (D04)

„/.../lähedaste toetus on üks kindlaimaid asju, mis on, näiteks, kui lähedased ei toeta, siis ma arvan, ei ole sealt kasu midagi/.../.“ (D03)

Mingeid muid olulisi tegureid respondendid välja ei pakkunud.

## ARUTELU JA KOKKUVÕTE

Lõputöö teoreetilises osas on antud ülevaate sotsiaaltöö teooriatest ja käsitletud grupitööd ja sõltuvushäirete grupiteraapiaid. Samuti on antud ülevaate sõltuvuse tekkemehhanismidest, olemusest ja põhjustest ning käsitletud eraldi alkoholismi ja narkomaaniat. Läbi on viidud kvalitatiivne uurimus sõltuvushäiretega noorte kinnipeetavate seas, et uurida, kui tulemuslikuks hindavad eluviisitreeningu läbimist osalejad ja anda hinnang eluviisitreeningu kvaliteedile. Lõputöö metoodika peatükis on kirjeldatud uurimuse läbiviimist. Uurimuse läbiviimisel on kasutatud kvalitatiivset poolstruktureeritud intervjuud. Uurimuse eesmärgiks oli vastused saada järgmistele küsimustele:

1. kui efektiivseks peavad antud programmis osalemisel saadud oskusi ja teadmisi sõltuvushäiretest vabaneda soovivad kinnipeetavad? Hinnang programmile!
2. kas antud programmi maht ja kestvus on piisavad eesmärgi täitmiseks?
3. milliseid ettepanekuid on selle läbinutel programmi efektiivsuse tõstmiseks?
4. kas sõltuvushäirest vabanemiseks on olulisem programmi läbimine või sõltub see rohkem muudest teguritest, näiteks kinnipeetava isiksuseomadused, motivatsioon sõltuvusest vabaneda vms?

Uurimuse käigus sai autor järgmised tulemused:

Seitsmest respondendist viis peavad programmis osalemist oluliseks ja sealt saadud teadmisi efektiivseks. Nad omandasid kursusel erinevaid teadmisi ja oskuseid, millest on kasu vabadusse naastes. Nende sõnul on eluviisitreeningu läbimine nende mõtlemist ja suhtumist uimastitarbimisse muutnud, nad on saanud uusi teadmisi ja oskusi, mis aitavad kindlasti kaasa sellele, et vabadusse naastes nad enam alkoholi ja uimasteid tarvitama ei hakka. Seega saavutas eluviisitreening kinnipeetavate enamuse väitel oma maksimumeesmärgi. Programmi ennast hindab enamik respondente heaks või väga heaks.

Programmi mahtu ja kestvust pidas enamik respondente siiski väheseks. Valdav enamus (kuus respondenti seitsmest) oleks soovinud pikemat programmi, kus oleks põhjalikumalt



käsitletud antud ainevaldkonda. Nende sõnul oleks programm siis efektiivsem ja tema kasutegur suurem.

Eluviisitreeningu efektiivsuse tõstmiseks oligi peamiseks ettepanekuks kestvuse ja mahu suurendamine. Kolm respondenti oleksid soovitud raskemaid õpiülesandeid, sest väideti, et siis pakuvad need inimestele ka rohkem huvi. Samuti tehti ettepanekuid, et programmi muudaks paremaks, kui näidataks rohkem teemaga seotud õppefilme. Kinnipeetavate sõnul on taoliste filmide vaatamine enamikule osalejatest väga mõtlemapanev ja muudab suhtumist uimastitarvitamisse rohkem, kui muud meetodid.

Sõltuvushäirest vabanemisel peavad respondendid kõige olulisemaks teguriks siiski isikliku motivatsiooni olemasolu, samuti väga olulisteks peetakse iseloomu ja lähedaste toetust. Eluviisitreeningu läbimist pidas kõige olulisemaks teguriks teel uimastivabasse tulevikku üks respondent, viis respondenti arvasid, et treeningu läbimisest on kindlasti kasu.

Lõputöö eesmärk sai uurimisküsimuste abil täidetud. Antud uurimusest teen järeldused, mis aitaksid programmi efektiivsust tõsta ja tulemusi parandada:

- 1) Võimaluse korral võiks pikendada eluviisitreeningu kestvust ja mahtu;
- 2) Pakkuda programmis osalejatele ka mõnevõrra raskemaid õpiülesandeid;
- 3) Programmi alustades tuleks programmis osalejaid põhjalikumalt uurida, et kindlaks teha nende omavaheline kokkusobivus;
- 4) Näidata võimalusel rohkem teemaga seotud õppefilme;
- 5) Anda programmis osalejatele koduste õpiülesannete osas rohkem tagasisidet;
- 6) Tuleks kaaluda niisuguste kinnipeetavate eelistamist, kes on tõsiselt motiveeritud õppimisele.

Kokkuvõtvalt võiks öelda, et uuringu tulemused näitavad, et eluviisitreeningul osalejad said kasu seal osalemisest, kuid leidis ka asjaolusid, mis antud programmis osalemisel raskendasid maksimum eesmärgi saavutamist. Uuring tõi välja ettepanekud antud kursuse parendamiseks.

## SUMMARY

The final thesis is written on theme “About the influence of prison social programmes on the resocialising process of detainees on the basis of lifestyle training of Viru Prison”. The capacity of this thesis is 55 pages, from which two pages is the questionnaire, which is brought out in supplementary part of the thesis. The summary in a foreign language is written in English. While composing this thesis to 22 sources have been referred to.

The purpose and the actuality is that more and more young people in Estonia nowadays are in touch with drugs, using drugs and alcohol is increasing among the young people and breaking the law, which takes place under the influence of drugs ,becomes more frequent. The practical meaning of this thesis is to increase the efficiency of lifestyle training, because thereby the risk of repetitive crime perpetrated by detainees with addiction disorder will be decreased and their managing with normal life, when they become free from prison, will be improved. It is important to examine the efficiency of interfering programs which are supported by the opinions of the participants.

Carrying out the research I used a qualitative method of research. The starting point of the qualitative research is examining, describing and interpreting people`s personal and social experience. In the theoretical part of the thesis an overview about the theories of social work is given and group work and group therapies of addiction disorder are handled. And also an overview about formation mechanisms, nature and reasons of addiction disorder is given and alcoholism and drug addiction are separately handled.

A qualitative research among the young detainees with addiction disorder has been carried out. In thesis methodology chapter carrying out the research is described. Carrying out the research a qualitative half-structured interview has been used. The purpose of the research was to give evaluation to the lifestyle training, which is being carried out in prison , and to its efficiency, and also to get answer to the question : Is it important , to get rid of the addiction disorder, to pass the program or if it depends on other factors and which are the suggestions the participants make to increase the efficiency of the program. The purpose of the thesis was completed with help of the research questions.

## VIIDATUD ALLIKATE LOETELU

Allaste, A. Mitte ainult võitjatest 2001. Tallinn, Eesti teaduste Akadeemia kirjastus, TPÜ rahvusvaheliste ja Sotsiaaluuringute Instituut 2001, toimetaja: L. Hansson

Alkoholismi ja narkomaania ennetamise käsiraamat. 2004. Tallinn: Sisekaitseakadeemia

Beck, A-T. 1978. *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders* (Harmondsworth, Middlesex, Penguin) Rmt: *Tänapäeva sotsiaaltöö teooria: kriitiline sissejuhatus*. 1995 Payne, M.S. 1991 Toimetaja: K. Linamaa. Tallinn: Eesti Vabariigi Sotsiaalministeerium

Berne, E. 1961. *Transactional Analysis in Psychotherapy* (New York, Grove Press) Rmt: *Tänapäeva sotsiaaltöö teooria: kriitiline sissejuhatus*. 1995 Payne, M.S. 1991 Toimetaja: K. Linamaa. Tallinn: Eesti Vabariigi Sotsiaalministeerium

-1964. *Games People Play* (Harmondsworth, Middlesex, Penguin) Rmt: *Tänapäeva sotsiaaltöö teooria: kriitiline sissejuhatus*. 1995 Payne, M.S. 1991 Toimetaja: K. Linamaa. Tallinn: Eesti Vabariigi Sotsiaalministeerium

Блэжборн, Р. 2004. *Психология криминального поведения*. Питер: ЗАО Издательский дом

Daniel, J. 1994. *Sotsiaalne grupitöö*.- Rmt: Sotsiaaltöö teooria ja praktika: Lähtealuseid isikliku, perekondliku ja ühiskondliku elu tugevdamiseks. Artiklite kogumik. Koostaja: R. Kreem. Tartu 1995

Ellis, A. 1962. *Reason and Emotion in Psychotherapy* (Secaucus, NJ, Lyle Stuart) Rmt: *Tänapäeva sotsiaaltöö teooria: kriitiline sissejuhatus*. 1995 Payne, M.S. 1991 Toimetaja: K. Linamaa. Tallinn: Eesti Vabariigi Sotsiaalministeerium

Eesti Entsüklopeedia 6. 1992. Toimetaja: Ü. Kaevats. Tallinn: Kirjastus Valgus

Justiitsministeerium. 2008. Eluviisitreening õigusrikkujatele manuaal. Tallinn

Glasser, W. 1965. *Reality Therapy: a New Approach to Psychiatry* (New York, Harper and Row) Rmt: *Tänapäeva sotsiaaltöö teooria: kriitiline sissejuhatus*. 1995 Payne, M.S. 1991 Toimetaja: K. Linamaa. Tallinn: Eesti Vabariigi Sotsiaalministeerium

Goldstein, H. 1981. *Social Learning and Change: a Cognitive approach to Human Services* (Columbia, South Carolina, University of South Carolina Press) Rmt: *Tänapäeva sotsiaaltöö teooria: kriitiline sissejuhatus*. 1995 Payne, M.S. 1991 Toimetaja: K. Linamaa. Tallinn: Eesti Vabariigi Sotsiaalministeerium

Goldstein, H. 1984. *Creative Change: a Cognitive-Humanistic Approach to Social Work Practice* (New York, Tavistock) Rmt: *Tänapäeva sotsiaaltöö teooria: kriitiline*

- sissejuhatust*. 1995 Payne, M.S. 1991 Toimetaja: K. Linamaa. Tallinn: Eesti Vabariigi Sotsiaalministeerium
- Hofstein, S. 1964. `The nature of process: its implications for social work`, *Journal of the Social Work Process*, 14 13-53 ) Rmt: *Tänapäeva sotsiaaltöö teooria: kriitiline sissejuhatust*. 1995 Payne, M.S. 1991 Toimetaja: K. Linamaa. Tallinn: Eesti Vabariigi Sotsiaalministeerium
- Kreem, R. (Koost. ja toim). *Sotsiaaltöö teooria ja praktika: Lähtealuseid isikliku, perekondliku ja ühiskondliku elu tugevdamiseks*. Tartu 1995 Rmt: *Sotsiaaltöö teooria ja praktika: Lähtealuseid isikliku, perekondliku ja ühiskondliku elu tugevdamiseks*. Artiklite kogumik. Koostaja: R. Kreem. Tartu 1995
- Kinnipeetavate sotsiaalmajanduslik taust ja vajaduste uuring: Just. Min. Vanglate osakond, Sotsiaalhoolekande talitus . Tallinn 2002
- Laane, E.& Laane, K. 1999. *Teavet probleemkäitumiste ennetustööks*; Tallinn, EV Sotsiaalministeerium, Eesti Sõltuvushaigete Rehabilitatsiooni Ühing
- Laherand, M-L. 2008. Kvalitatiivne uurimisviis. Tallinn: OÜ Infotrükk
- Lewin, K. 1997. *Resolving Social Conflicts: Field Theory in Social Science*; New York: American Psychological Association
- Narkoloogia 2000. Toimetaja: V. Vasar. Tallinn: Medicina
- Narkomaania ennetamise riiklik strateegia aastani 2012. EV Justiitsministeerium
- Otter, M. 1997. Narkootikumid. Margareete Otter&“Huma“
- Payne, M.S. 1991. *Tänapäeva sotsiaaltöö teooria: kriitiline sissejuhatust*. 1995. Toimetaja: K. Linamaa. Tallinn: Eesti Vabariigi Sotsiaalministeerium
- Pitman, E. 1982a. `Transactional analysis: an introduction to its theory and practice`, *British Journal of Social Work*, 12(1) 47-64. Rmt: *Tänapäeva sotsiaaltöö teooria: kriitiline sissejuhatust*. 1995 Payne, M.S. 1991 Toimetaja: K. Linamaa. Tallinn: Eesti Vabariigi Sotsiaalministeerium
- 1982b. *Transactional Analysis for Social Workers* (London, Routledge and Kegan Paul) Rmt: *Tänapäeva sotsiaaltöö teooria: kriitiline sissejuhatust*. 1995 Payne, M.S. 1991 Toimetaja: K. Linamaa. Tallinn: Eesti Vabariigi Sotsiaalministeerium
- Phillips, Helen U. 1957 *Essentials of Social Group Work Skill* (New York, Association Press) Rmt: *Tänapäeva sotsiaaltöö teooria: kriitiline sissejuhatust*. 1995 Payne, M.S. 1991 Toimetaja: K. Linamaa. Tallinn: Eesti Vabariigi Sotsiaalministeerium

Psühhiaatria 2006. Toimetaja: J. Šlik. Tallinn: Medicina

Ryder, E-L. 1976. A functional approach`in Robert W. Roberts and Helen Northen (eds) (1976) *Theories of Social Work with Groups* (New York, Columbia University Press) Rmt: *Tänapäeva sotsiaaltöö teooria: kriitiline sissejuhatus*. 1995. Payne, M.S. 1991. Toimetaja: K. Linamaa. Tallinn: Eesti Vabariigi Sotsiaalministeerium

Robbins, S-P. 1983. *Organizational Behaviour: Concepts, Controversies, and Applications*. Sec. Ed. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall, Inc. Rmt: *Tänapäeva sotsiaaltöö teooria: kriitiline sissejuhatus*. 1995 Payne, M.S. 1991 Toimetaja: K. Linamaa. Tallinn: Eesti Vabariigi Sotsiaalministeerium

Sermat, V. 1994. *Väikesed grupid ühiskonnas*. Academia, Nr.& (64) Rmt: Sotsiaaltöö teooria ja praktika: Lähtealuseid isikliku, perekondliku ja ühiskondliku elu tugevdamiseks. Artiklite kogumik. Koostaja: R. Kreem. Tartu 1995

Valik rehabilitatsiooniprogramme vanglates 2005. EV Justiitsministeerium

Alkoholisõltuvus. <http://www.akliinik.ee/artiklid.html> (05.01.2009)

Euroopa Narkootikumide ja Narkomaania Seirekeskus (EMCCDA) 2007. aasta aruanne uimastiprobleemide olukorrast Euroopas.

[http://eusk.tai.ee/failid/Selected\\_Issues\\_Kokkuv\\_te.pdf](http://eusk.tai.ee/failid/Selected_Issues_Kokkuv_te.pdf) (05.01.2009)

Sõltuvus, Evelyn Kiive PhD

<http://klapideest.aiesec.ee/vvfiles/e/e7c6185eb41c189406ee39e250e28b09.pdf>(27.01.2009)

Eesti Uimastiseire Keskuse uurimisraport 2004. [Narkomaania representatsioonid](#)

[9%5B1%5D](#) (05.01.2009)

RHK-10/V Psüühika ja käitumishäired.

<http://www.kliinikum.ee/psyhhiatriakliinik/Programm/ravi/RHK/RHK10-FR17.htm>  
(05.01.2009)

Narkootiliste ja psühhotropsete ainete seadus (RT I, 09.07.1997, 52, 834)

## **LISA 1**

### **Intervjuu küsimused (Sõltuvuse ajalugu)**

Millal (kui vanalt) ja mis asjaoludel alustasid uimasti tarvitamist?

Milliseid uimasteid tarvitasid ja kui tihti?

Kellega koos tarvitasid?

Kas olid teadlik uimasti tarvitamisega kaasnevatest riskidest (sõltuvuse teke, HIV; hepatiit)?

Kas uimastite tarvitamise ajal püüdsid neist mingil ajal ka loobuda?

Kas uimastite tarvitamisele kaasnesid õigusrikkumised?

Miks sinu arvates uimastite tarvitamist alustatakse (kõige enam levinud põhjused)?

### **Eluviisitreening**

( Kursuse struktuur)

Kas kursuse ülesehitus oli selge ja lihtne?

Kas õppematerjalid olid sobivalt struktureeritud ?

Kas kursuse eesmärgid olid arusaadavad?

Kas kursuse läbimise nõuded olid arusaadavad?

Kas õpitegevuste (ülesanded, kodutööd, arutelud jm) sooritamise juhised olid arusaadavad?

Kas juhendmaterjalid pakkusid piisavat tuge iseseisvaks õppimiseks?

Kuidas oled Sa rahul kursuse õpiülesannetega (koduööd, rühmatööd jm)?

Kas õpiülesanded olid huvitavad ja seotud reaalse eluga?

Kas õpiülesanded olid mitmekesised?

Kas õpiülesanded seostusid hästi kursuse sisuga?

Kas õpiülesanded olid sobiliku raskusastmega?

( Kursuse läbiviimine)

Kuidas oled Sa rahul kursuse korraldusega?

Kas kursuse korraldus oli selge ja ülevaatlik?

Kas kursuse korraldus sujus tõrgeteta?

Kas kursusel toimusid huvitavad ja asjakohased arutelud?

Kas suhtlemine ja koostöö oli intensiivne ning sisukas?

Kuidas oled Sa rahul kursuse läbiviijate tegevusega?

Kas juhendaja toetas ja motiveeris sind piisavalt?

### **Eluviisitreeningu kvalitatiivne hindamine**

Kuidas Sulle tundub – kas kursusega saavutati püstitatud eesmärgid? Kas õpitud oskustest on sinu arvates kasu vabadusse naastes? Kuidas?

Milliseid antud kursusel omandatud oskusi ja teadmisi oleksid Sa võimeline oma edaspidises elus kasutama?

Kas kursuse maht ja pikkus olid eesmärgi täitmiseks sinu jaoks piisavad?

Kas Sa olid kursusel aktiivne õppija?

Mis Sulle kursusel kõige rohkem meeldis?

Mis Sulle antud kursusel ei meeldinud, mida oleksid soovinud näha teisiti?

Millised olid peamised probleemid, mida kursuse jooksul kogesid?

Mis võiks veel olla juures antud kursuste programmis, et see täidaks paremini lõppeesmärgi?

Mis oli eluviisitreeningus sellist, mis oleks võinud olemata olla?

Kas kursuse läbimine andis sulle uusi teadmisi (uimastite mõju kohta tervisele, kaasnevad riskid HIV, hepatiit vms?)

Kas vastuvõetud otsusest – hoiduda uimastitest, on sinu arvates raske kinni pidada?

Mis on riskide vältimiseks kõige olulisem? Kas

1. motivatsioon sõltuvusest vabaneda?
2. kas kõik sõltub inimese iseloomust
3. põhjalik ettevalmistus treeningu läbimise abil
4. lähedaste toetus
5. ....(mingi muu tegur)