

Uimastisõltuvuse mittestigmatiseeriva käsitluse takistused ja lahendused: koosloome töötoa kokkuvõte

1. Sissejuhatus

Siseministeerium soovib suurendada teadlikkust ja mõistmist, kuidas kujunevad uimastite tarvitamist soodustavad ja vähendavad hoiakud, mis mõjutab abi otsimist ning kuidas neid mõjutada. Koos Sotsiaalministeeriumi, Justiitsministeeriumi, Tervise Arengu Instituudi ja Tervisekassaga osaleb Siseministeerium perioodil august 2024 – juuli 2025 Riigikantselei koosloome arengukiirendis, mille abil soovitake koguda infot ja uusi ideid, kuidas:

- vähendada stigmatiseerivaid hoiakuid abi otsimisel (ilma tarvitamist normaliseerimata);
- parendada abiteenuste pakkujate arusaama probleemist ja vähendada süüdimõistvaid hoiakuid;
- narkootikumidega seonduvaid juhtumeid (sotsiaal)meedias käsitleda;
- jõuda enamate inimesteni ning kujundada tarvitamist vähendavaid hoiakuid;
- töötada välja uusi meetmeid, millega viia inimesteni hoiatavaid sõnumeid.

Töötoa eesmärk oli arutada, kuidas kajastada uimastitarvitamisega seotud teemasid meedias eetiliselt, sildivabalt ja diskrimineerimata – vähendades stigmatiseerimist, kuid samas tarvitamist normaliseerimata. Töötuba toimus Tallinnas 8. aprillil Tervise Arengu Instituudis.

Töötoas käsitletavat teemat olid:

- Peamised väljakutsed uimastitarvitamisega seotud teemade kajastamisel.
- Millist sõnavara ja visuaalset keelt kasutada nende teemade eetiliseks kajastamiseks.
- Praktilised soovitused häbimärgistamise vähendamiseks.

Töötuba juhtis ja kokkuvõtte koostas Rasmus Pedanik Sotsiaalse Innovatsiooni Laborist. Töötuba toimus Tallinnas 8. aprillil Tervise Arengu Instituudis.

2. Osalejad

Töötoas osales kokku 22 inimest 20 organisatsioonist:

1. Ain Peil – Siseministeerium
2. Allan Muuk – TV3
3. Andres Einmann – Postimees
4. Krista Lensin – Õhtusaade, KANAL 2
5. Kristjan Väli – Õhtuleht

6. Lennart Ruuda – Levila
7. Margus Rospel – PPA
8. Marianne Paimre – Tallinna Ülikool
9. Marit Oja – MTÜ Ööhaldjad
10. Mart Kalvet – MTÜ LUNEST
11. Oliver Berg – SA TAIP
12. Rait Pikaro – PPA Põhja prefektuur
13. Rita Kerdmann – SA Viljandi Haigla
14. Ruth Ern – TAI
15. Katriin Viire – Viljandi Haigla
16. Katri Avel-Ollo – TAI
17. Rasmus Pedanik – SiLab
18. Mert Villanberg – Siseministeerium
19. Heidit Kaio – Eesti Ekspress
20. Raul Ranne – KUKU
21. Andres Einmann** – Postimees
22. Marii Karell - Laser

3. Metoodika

Töötoas kasutati koosloomelist lähenemisviisi, mis on probleemi osapooli kaasav ja probleemilahendamise meeskonda jõustav protsess. Arutelude metoodikaks valiti nominaalne grupiarutelu metoodika, mis on struktureeritud ja läbimõeldud viis, kuidas juhtida grupivestlusi või arutelusid nii, et need oleksid sisukad ja eesmärgipärased. Seda metoodikat kasutatakse sageli grupiprotsesside hõlbustamiseks, et aidata osalejatel süstemaatiliselt uurida ja analüüsida teemasid, ideid või kogemusi.

Töötoas kasutatud metoodika tulenes küsimustest, millele tellija soovis vastuseid saada. Töötubasid disainides ja metoodikat valides tuli silmas pidada, et:

- ühe töötoa raames töötas korraga kolm erinevat laudkonda;
- selleks pidi arutelude kuluv aeg olema umbes sama;
- metoodika pidi arvestama sellega, et laudkondades puudusid arutelu juhtivad inimesed
- soov oli, et kõik osalised saaksid sõna ja keegi ei domineeriks;
- soov oli koguda võimalikult palju ja erinevaid vaateid/kogemusi/ideid.

Meetodi eelised:

- Võimaldab tõhusalt kaasata erinevaid osapooli
- Loob konstruktiivsed ja usalduslikud suhted osalejate vahel
- Soodustab osapoolte vahelist õppimist ja dialoogi
- Võimaldab kiiresti koguda ja sünteesida erinevaid vaateid ja kogemusi

Meetodi piirangud:

- Tulemused sõltuvad osalejate teadmistest/kogemustest, aktiivsusest ja panusest
- Ajaline piirang võib takistada teemade põhjalikumalt käsitlemist

- Ei võimalda statistilist üldistamist laiemale sihtrühmale
- Grupiprotsessid võivad mõjutada individuaalsete arvamuste avaldamist

Kuidas nominaalne grupimetoodika toimib?

Üksinda mõtlemine (1):

- Kõik osalejad mõtlevad küsimuse või teema üle individuaalselt.
- Tavaliselt antakse selleks 5-7 minutit.
- Eesmärk on lubada kõigil oma mõtteid struktureerida ilma teiste mõjuta.

Grupiarutelu (4 või rohkem):

- Kõik osalised jagavad segamatult oma ideid
- Sarnased ideed grupeeritakse ühiselt klastritesse
- Klastretele pannakse ühiselt pealkirjad
- Selle etapi kestus sõltub grupi suuruselt, kuid tavaliselt 20 - 30 minutit.

Jagamine kõigiga (Kõik):

Grupiarutelude tulemused jagatakse kogu osalejaskonnaga.

Seda saab teha kas kõneledes, kirjutades tulemused tahvlile või digitaalselt (nt post-it märkmed, Miro-tahvlid).

Eesmärk on kokkuvõtlikult tuua välja peamised ideed või lahendused.

Töötoa päevakava

1. Sissejuhatus

- Tervitus, tutvustus, kokkulepped

2. Taust ja parimad praktikad

- Ettekanne, inimesekeskne lähenemine, Q&A

3. Keelekasutuse arutelu

- Grupitöö ja jagamine

4. Takistuste kaardistamine

- Ettekanne, individuaalne ja rühmatöö

5. Lahenduste loomine

- Individuaalne ja rühmatöö, arutelu

6. Kokkuvõte

- Kinnistamine ja tagasiside

Arutelude süntees

Käesolev süntees koondab aruteludest kogutud informatsiooni uimastisõltuvuse mittestigmatiseeriva käsitluse takistustest ja võimalikest lahendustest. Analüüs põhineb kolme laudkonna arutelu tulemustel, kus osalejad esindasid erinevaid vaatenurki ja kogemusi uimastite tarvitamise, sõltuvuse ja stigmatiseerimise küsimustes.

Takistused mittestigmatiseerimisele

Keelekasutusega seotud takistused

1. Sobivate väljendite puudumine: Puuduvad sobivad suupärased asendussõnad ja -väljendid, mis muudab mittestigmatiseeriva keele kasutamise keeruliseks.
2. Keerulisus ja ebaselgus: Teksti kirjutamine ja loo jutustamine muutub liiga keeruliseks, sest on palju erinevaid mõisteid, milles on raske orienteeruda.
3. Terminite kättesaadavus: Isegi kui inimene on teadlik sobivatest terminitest, pole need käepärast või kergesti leitavad.
4. Terminoloogiline segadus: Erialaspetsialistide hulgas pole kokkulepet, millised terminid on sobivad ja kuidas neid kasutada.
5. Eesti keele piiratus: Leiti, et eesti keeles on vähe sobivaid alternatiive, mis teeb mittestigmatiseeriva keele kasutamise raskemaks.

Teadmiste ja kompetentsiga seotud takistused

1. Teadmiste puudumine: Inimesed ei tea, milliste sõnadega peaks asendama stigmatiseerivaid väljendeid.
2. Kompetentsi puudumine: Konkreetsete uimastite eripärade ja erinevate sõltuvuste eristamise oskuse puudumine.
3. Konsensuse puudumine terminoloogias: Erinevates allikates kasutatakse erinevaid termineid, mis tekitab segadust.
4. Stigma olemuse mõistmise puudumine: Üldine segadus, mis asi stigma üldse on ja miks see halb on.
5. Probleemi teisiti nägemine: Mõned ei näe stigmatiseerivas keelekasutuses probleemi või näevad olukorda teisiti.

Hoiakud ja eelarvamused

1. Väljakujunenud hoiakud: Kasvukeskkonnast pärit hoiakuid ja traditsioonilisi vaateid on raske muuta.
2. Tugevad eelarvamused: Suhtumine, et see pole minu probleem või et olukord on lootusetu.
3. Inerts ja soovimatus muutusteks: Mittestigmatiseeriva keelekasutuse kasutuselevõtt nõuab pingutust ja ressursse.
4. Uimastisõltuvuse poliitika kriminaliseeriv olemus: Kriminaliseerimine ja karistamine süvendavad ühiskonnas stigmatiseerimist.
5. Naudingute stigmatiseerimine: Lääne kultuuris, eriti põhjamaades, on naudingutaotlus ja hedonism stigmatiseeritud.

Meedia ja kommunikatsiooniga seotud takistused

1. Ajasurve: Ajakirjanikel puudub aeg põhjalikuks uurimiseks, tekstide kontrollimiseks või koostööks ekspertidega.
2. Mahupiirangud: Mittestigmatiseerivad väljendid on sageli pikemad ja ei sobi piiratud mahuruumi.
3. Klikipõhine ärimudel: Ajakirjanduse ärihuvidest lähtuvalt eelistatakse sensatsioonilist lähenemist, mis toob rohkem klikke.
4. Visuaalse materjali probleemid: Stigmatiseerivate piltide ja videote kasutamine, mis näitavad uimastisõltlasi stereotüüpselt.
5. Glamuurne kujutamine: Teatud uimastite tarvitamist kujutatakse glamuursena, mis võib normaliseerida ohtlikku käitumist.

Sihtrühmade ja ühiskondlikud takistused

1. Sihtgruppide mitmekesisus: Erinevad sihtgrupid vajavad erinevat lähenemist.
2. Ühise keeleruumi puudumine: Erinevad vanusegrupid ja kogukonnad kasutavad erinevat sõnavara.
3. Anonüümsuse nõiarang: Kuna stigma on tugev, ei soovi inimesed rääkida oma kogemustest avalikult, mis omakorda tugevdab stigmat.

4. Riigi väiksusest tulenevad probleemid: Väikeses riigis on raske jääda anonüümseks, mis süvendab stigmat.
5. Ühiskondlik arvamus "üle-tsenseerimisest": Tuntakse, et keelekasutuse jälgimine on üle pingutatud ja tekitab vastureaktsiooni.

Süsteemsed ja poliitilised takistused

1. Poliitilise tahte puudumine: Puudub poliitiline julgus olukorra muutmiseks.
2. Uimastiturgude reguleerimise puudumine: Reguleerimata turud suurendavad riske ja süvendavad stigmat.
3. Ressursside piiratus: Teenuste ja spetsialistide vähesus takistab adekvaatset reageerimist probleemidele.
4. Varasema eksimuse tunnistamise raskus: Raske tunnistada, et senine lähenemine on olnud vale või ebaefektiivne.
5. Hirm probleemi vähendamise ees: Mure, et mittestigmatiseeriv kõnepruuk võib vähendada probleemi tõsidust või "glasuurida" olukorda.

Lahendused

Haridus ja teadlikkuse tõstmine

1. Koolitused ja juhendmaterjalid: Süstemaatilised koolitused kõikidele ametkondadele, teenusepakkujatele ja ajakirjanikele.
2. Spikri loomine: Praktiliste ja kättesaadavate juhendmaterjalide koostamine õige keelekasutuse kohta.
3. Kahjude vähendamise filosoofia tutvustamine: Kahjude vähendamise lähenemise normaliseerimine ja tutvustamine laiemale avalikkusele.
4. Varajane sekkumine ja haridus: Lastele ja noortele suunatud haridusprogrammid juba lasteaias ja koolis.
5. Vaimse tervise teemade integreerimine: Emotsionaalse keskkonna ja vaimse tervise teemade käsitlemine osana laiemast ennetustööst.

Kommunikatsioon ja keelekasutus

1. Konkreetsem rääkimine: Rääkida asjadest konkreetsemalt ja detailsemalt, et vältida üldistusi.
2. Selgem suhtlus spetsiifiliste ainete osas: Konkreetsete ainete nimetamine (nt kanepi tarvitaja, kokaiini tarvitaja) üldistuste asemel.
3. Filoloogide kaasamine: Eesti keele spetsialistide kaasamine sobivamate terminite väljatöötamisse.
4. Eetikakoodeksite koostamine: Sarnaselt teistele tundlikele teemadele ka uimastiteemadel eetikakoodeksite koostamine.
5. Mittestigmatiseeriva keelekasutuse premeerimine: Auhindade ja tunnustuse jagamine mittestigmatiseeriva keelekasutuse eest.

Meedia ja visuaalne kujutamine

1. Visuaalse materjali ülevaatamine: Meediamajad peaksid üle vaatama oma illustreerivad materjalid ja looma uusi, vähem stigmatiseerivaid alternatiive.
2. Kogemuslugude jagamine: Rohkem oma kogemustest rääkivate inimeste kaasamine meediasse.
3. Tagasiside normaliseerimine: Ajakirjanikele peaks regulaarselt andma tagasisidet nende keelekasutuse kohta.
4. Isikliku kokkupuute soodustamine: Stigmatiseerivaid väljendeid kasutavate inimeste kokkuviiimine nende inimestega, keda see kõnepruuk kahjustab.
5. Vastandumise vähendamine: Erinevate seisukohtade tasakaalustatud käsitlemine.

Poliitilised ja süsteemsed lahendused

1. Uimastiturgude reguleerimine: Uimastiturgude reguleerimine selliselt, et kahjud oleksid väiksemad kui keelustamise tagajärjel.
2. Kanepi reguleerimine: Mittemeditsiinilise kanepi kaubastamine rangete piirangutega.
3. Teaduspõhine lähenemine: Riigi juhtimine põhinedes teaduslikule teadmisele, mitte kõhutundele või isiklikul arvamusel.
4. Püsiv rahastus ennetusele ja kahjude vähendamisele: Projektipõhise lähenemise asemel püsiv rahastamine.

5. Poliitiline julgus muutuseks: Vaja on poliitilist julgust tunnistada, et praegune suund vajab muutmist.

Praktilised lahendused

1. Testimisvõimaluste arendamine: Ainete testimise võimaluste laiendamine, et vähendada riske ja hoida kontakti tarvitajatega.

2. Konkreetsed nõuded ja rahastus teenusepakkujatele: Konkreetsed nõuded ja rahastus teenusepakkujatele, eriti meditsiinilises valdkonnas.

3. Arstide täiendkoolitused: Kohustuslikud täiendkoolitused arstidele ja teistele spetsialistidele.

4. Sihtgruppide tundma õppimine: Oluline on tunda sihtgruppe enne, kui nendele suunatud sõnumeid edastada.

5. Uimastisõltuvusega inimestele juurdepääs puhastele ainetele: Inimestele, kellel on välja kujunenud sõltuvus, tuleks tagada juurdepääs solkimata ainetele.

Arutelude kokkuvõte

Uimastisõltuvuse mittestigmatiseeriva käsitluse edendamiseks on vaja mitmekülgset lähenemist, mis hõlmab nii haridust, kommunikatsiooni, meediapoliitikat kui ka süsteemseid muutusi. Osalejad rõhutasid vajadust leida tasakaal ohtudest informeerimise ja tarvitajate stigmatiseerimise vältimise vahel.

Olulised sammud on sobivate terminite kokkuleppimine ja nende laialdane tutvustamine, ajakirjanike ja spetsialistide koolitamine, ühiskondlike hoiakute järkjärguline muutmine pikaajalise hariduse kaudu ning poliitiliste otsuste tegemine teaduspõhiste lähenemiste toetamiseks.

Edukas mittestigmatiseeriva lähenemise juurutamine eeldab ühiskondlikku kokkulepet ja poliitilist julgust. Samuti on oluline isikliku kokkupuute ja kogemuslugude jagamine, et paremini mõista stigmatiseerimise mõju inimeste elule ja vähendada eelarvamusi.

Korraldaja tagasiside ettepanekutele

Töötoas kõlanud mõtted ja kogemused näitasid, et teema läheb inimestele tõesti korda. Osalejad olid avatud, ausad ja valmis oma vaatenurka jagama – just see lõi

keskkonna, kus sai rääkida keerulistest asjadest ilma hirmu või hukkamõistuta. Väga väärtuslikuks kujunesid meediainimeste panused, mis aitasid paremini mõista, millised on nende igapäevased väljakutsed ja otsused, mida tuleb kiiresti langetada.

Töötuba tõi selgelt välja, et stigmat vähendava keelekasutuse poole liikumiseks ei piisa lihtsalt teadmisest – vaja on konkreetseid tööriistu ja rohkem koostööd eri osapoolte vahel. Rõõmustas ka see, et arutelud lõppesid valmisolekuga minna koos edasi ja midagi päriselt ära teha.

Mis saab edasi?

1. Tööriistad igapäevaseks kasutamiseks – spikker

Paneme kokku lihtsa ja praktilise materjali, mis aitab nii ajakirjanikel kui teistel uimastite teemal sõna võtjatel kajastada tundlike teemasid. Sinna kogume sobivamad sõnad, näited, pildisoovitused ja nipid, mis aitavad keerulisi teemasid edasi anda, välistades sildistamist. Materjali täiendamiseks viime läbi lühikese virtuaalse töötoa, kus mõtteid valideerida ja täiendada.

2. Kohtumised ja koostöö meediamajadega

Võtame ühendust toimetuste ja meediamajadega, et arutada, kuidas juhust ja töötoa ideid päriselt ka igapäevatöösse tuua. Eesmärk on koos leida lahendusi, mis töötavad nii sisult kui vormilt.

3. Võimalusel ka koolitused

Proovime korraldada koolitusi, kus saaks teema süvitsi ette võtta – nii keele, piltide kui ka üldise hoiakute kujundamise osas. Arvestame, et sellist laadi koolitus tuleb veel välja töötada ning ei saa olla osalejate jaoks liialt aeganõudev.

4. Järgmised töötoad on juba plaanis

Töötoa vorm ja arutelud said osalejatelt head tagasisidet, seega plaanime samas vaimus jätkata. Soovime korraldada veel ühe töötoa eesliinitöötajatele – neile, kes igapäevaselt puutuvad kokku tarvitajatega ja kelle sõnadel ning hoiakutel on suur mõju. Samuti soovime kaasa aidata sellele, et need lood, mis tavaliselt jäävad kuulmata, jõuaksid rohkemate inimesteni.