



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Atkarību izraisošo vielu lietošanas profilakses programmu īstenošana Latvijā

Una Mārtiņšone

Slimību profilakses un kontroles centrs

Pētniecības un veselības statistikas departaments

Atkarības slimību riska analīzes nodaļa

Vecākā sabiedrības veselības analītiķe



Veselības ministrija

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA

Eiropas Sociālais
fonds

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

-Vispārizglītojošo skolu sociālās ietekmes atkarību profilakses programma „UNPLUGGED”
12-14 gadus veciem jauniešiem;

- Atkarību profilakses programma 13 līdz 25 gadus veciem iedzīvotājiem ar paaugstinātu atkarību izraisošo vielu lietošanas radīto veselības traucējumu attīstības risku.



Veselības ministrija

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA

Eiropas Sociālais
fonds



Unplugged

Vispārizglītojošo skolu sociālās ietekmes atkarību profilakses programma „UNPLUGGED” 12-14 gadus veciem jauniešiem



Veselības ministrija

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA

Eiropas Sociālais
fonds

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

Kas ir UNPLUGGED?

Vispārīzglītojošās skolās īstenojama atkarību izraisošo vielu profilakses programma pusaudžiem no 12 līdz 14 gadu vecumam, kas balstīta uz kognitīvo sociālās ietekmes modeli.



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ



Kas ir UNPLUGGED?



- Šīs pieejas mērķis ir attīstīt īpašas pusaudžu prasmes un resursus, kas viņiem ir nepieciešami, lai pretotos sociālajai ietekmei un spiedienam, kā arī nodrošināt zināšanas par atkarību izraisošajām vielām un to nelabvēlīgo ietekmi uz veselību.
- Programmās izmantotās interaktīvās metodes ir vērstas uz jauniešu kompetences attīstīšanu, lai pieejā, kas pastāv katram indivīdam attiecībā uz atkarību izraisošo vielu lietošanu tiktu integrētas savstarpējās attiecības un spēcīgu savstarpējo saikņu veidošana.
- Atkarību izraisošo vielu profilakses programmas un aktivitātes, kas balstītas uz pieņēmumu, ka pusaudži atturas no smēķēšanas vai citu atkarību raisošo vielu lietošanas, ja viņiem tiek nodrošināta pietiekama informācija par to kaitīgo ietekmi ir neefektīvas un neietekmē jauniešu attieksmi vai faktisko uzvedību attiecībā uz atkarību izraisošām vielām.
- Programma izstrādāta, ieviesta un novērtēta septiņās Eiropas valstīs: Beļģijā, Vācijā, Spānijā, Grieķijā, Itālijā, Austrijā un Zviedrijā.



Veselības ministrija

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA

Eiropas Sociālais
fonds

Kas ir UNPLUGGED?



Mērķis

mazināt atkarību izraisošu vielu lietošanas uzsākšanu un/vai aizkavētu pāreju no eksperimentālas uz regulāru atkarību izraisošu vielu lietošanu.

Mērķa grupa

pusaudži vecumā no 12 līdz 14 gadiem.

Uzbūve

12 nodarbības, reizi nedēļā (mācību stundu ietvarā), kas tiek īstenotas pamatojoties uz trīs faktoriem:

- informācija un attieksme;
- starppersonu saskarsmes prasmes;
- attiecības pašam ar sevi.



Veselības ministrija

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA

Eiropas Sociālais
fonds



MĀCĪBU NODARBĪBAS

UNPLUGGED 12 nodarbību saturs



Nr.	NOSAUKUMS	AKTIVITĀTES	MĒRĶI	FOKUSS
1	UNPLUGGED atklāšana	Prezentācija, grupu darbs, aktivitāšu vadība, mājasdarbs	Ievads par programmu, nodarbību norises noteikumi, zināšanu pārskatīšana par atkarību izraisošām vielām	Informācija
2	Būt vai nebūt grupā	Situāciju izspēle, vispārēja diskusija, spēle	Grupas ietekmes un grupas gaidu noskaidrošana	Starppersonu
3	Alkohols	Informācija par dažādiem atkarību izraisošo vielu lietošanu ietekmējošiem faktoriem	Informācija par dažādiem atkarību izraisošo vielu lietošanu ietekmējošiem faktoriem	Informācija
4	Īstenības pārbaude	Prezentācija, vispārēja diskusija, grupu darbs, spēle	Informācijas kritiskā vērtējuma veicināšana, pārdomas par atšķirībām starp pašu viedokli un faktiskajiem datiem, normu koriģēšana	Iekšējs
5	Cigarešu smēķēšana	Tests, vispārēja diskusija, atsauksmes, spēle	Informācija par smēķēšanas sekām, paredzamo un reālo seku diferenciāciju un īstermiņa un ilgtermiņa sekām	Informācija
6	Izpaud sevi	Spēle, vispārēja diskusija, grupu darbs	Adekvāta emociju paušana, nošķirot verbālo un neverbālo saziņu	Iekšējs



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA

Eiropas Sociālais
fonds

UNPLUGGED 12 nodarbību saturs



Nr.	NOSAUKUMS	AKTIVITĀTES	MĒRĶI	FOKUSS
7	Uzdriekties, iestājies!	Vispārēja diskusija, grupu darbs, lomu spēle	Pārliecinātības un cieņas pret citiem veicināšana	Starppersonu
8	Ballīšu karalis	Lomu spēle, spēle, vispārēja diskusija	Pozitīvo īpašību atpazīšana un novērtēšana, pozitīvu atgriezenisko saikņu pieņemšana, praktizēšana un pārdomas par saziņu ar citiem	Iekšējs
9	Atkarību izraisošas vielas – esi informēts	Grupu darbs, tests	Informācija par atkarību izraisošo vielu lietošanas pozitīvo un negatīvo ietekmi	Informācija
10	Prasmes tikt galā	Prezentācija, vispārēja diskusija, grupu darbs	Negatīvo sajūtu paušana, vājo īpašību pārvarēšana	Iekšējs
11	Problēmu risināšana un lēmumu pieņemšana	Prezentācija, vispārēja diskusija, grupu darbs, mājasdarbs	Strukturēta problēmu risināšana, radošās domāšanas un paškontroles veicināšana	Starppersonu
12	Mērķu izvirzīšana un noslēgums	Spēle, grupu darbs, vispārēja diskusija	Ilgtermiņa un īstermiņa mērķu noteikšana, atgriezeniskā saite par programmu un programmas ietvaros īstenoto	Starppersonu



Veselības ministrija

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA

Eiropas Sociālais
fonds

VECĀKU DARBNĪCAS



UNPLUGGED vecāku darbnīcas



Nr.	NOSAUKUMS	LEKCIJA	GRUPU DARBS	LOMU SPĒLE
1	Labāka izpratne par Jūsu bērniem-pusaudžiem	Attīstība agrīnos pusaudža gados	Atkarību izraisošo vielu lietošanas biežums pusaudža gados, atkarību izraisošo vielu lietošanas riska faktori	Vecāku bažas, atļaujot pusaudžiem doties uz ballītēm
2	Pusaudža audzināšana – pieaugšana kopā	Izmaiņas ģimenēs, kurās aug pusaudži	Veidi, kā risināt izmaiņas ģimenes lomās	Autonomija ģimenē un ārpus tās
3	Labas attiecības ar manu bērnu nozīmē arī noteikumu un robežu izveidi	Audzināšanas veidi	Konfliktsituācijas un vadlīnijas noteikumu apspriešanai	Konfliktu risināšana



Veselības ministrija

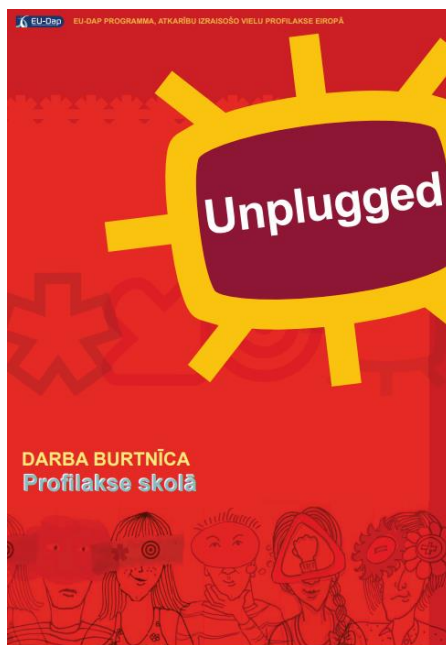
NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA

Eiropas Sociālais
fonds

UNPLUGGED nodarbību materiāli



Programmas saturs tiek īstenots izmantojot:

- skolotāja rokasgrāmatu;
- skolēnu darba burtnīcu;
- 47 kartīšu komplektu.

Mācību materiālu saturs un to piemērotība mērķa grupai izstrādāta un pārbaudīta starptautiski īstenotā projektā.

Mācību materiālu tulkošana un adaptēšana latviešu valodā uzsākta 2021. gadā, tiks pabeigta 2023. gadā.



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA

Eiropas Sociālais
fonds

UNPLUGGED pilotēšana Latvijā



Pilotēšanas mērķis

Adaptēt programmu īstenošanai Latvijas vispārizglītojošo izglītības iestādēs, veicinot pierādījumos balstītas programmas integrāciju mācību saturā, lai novērstu vai attālinātu atkarību izraisošo vielu lietošanas uzsākšanu 12-14 gadus vecu skolēnu vidū.



Veselības ministrija

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA

Eiropas Sociālais
fonds

Unplugged adaptēšanas un pilotēšanas gaita (2021 – 2023)



- veikt programmas metodisko mācību materiālu tulkošanu un sākotnējo adaptāciju latviešu valodā (2021. gadā)
- nodrošināt pedagogu sagatavošanu darbā ar programmas īstenošanu (20 pedagogi) (2021./2022 mācību gada I pusgadā)
- īstenot un uzraudzīt programmas īstenošanu vispārizglītojošās mācību iestādes (20 klasēs, 20 skolās, 2021./2022. mācību gadā)
- izvērtēt programmas īstenošanas rezultātus (2022./2023. mācību gada I pusgadā)
- veikt nepieciešamās izmaiņas, papildinājumus programmas mācību materiālos (2022./2023. gadā)



Veselības ministrija

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA

Eiropas Sociālais
fonds

Programma: "Indicētā atkarību profilakses programma 13 līdz 25 gadus veciem iedzīvotājiem ar paaugstinātu atkarību izraisošo vielu lietošanas radīto veselības traucējumu attīstības risku"

Programma 13 līdz 25 gadus veciem jauniešiem, kuri pirmo reizi nonākuši valsts un pašvaldību iestāžu redzeslokā (izglītības iestādes, policija, veselības aprūpes iestādes u.c.) sakarā ar atkarību izraisošo vielu lietošanu un/vai ar to saistītu pretlikumīgu, riskantu uzvedību.



Veselības ministrija

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA

Eiropas Sociālais
fonds

Programmas mērķis

- nodrošināt agrīnu palīdzību bērniem, pusaudžiem un jauniem pieaugušajiem (13-25 gadus veciem), kuri ir pamēģinājuši un/vai sākuši lietot atkarību izraisošās vielas;
- veicināt atkarību izraisošo vielu lietošanas pārtraukšanu vai lietošanas samazināšanu, pirms šī lietošana ir kļuvusi problemātiska un ir izveidojusies atkarība.



Veselības ministrija

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA

Eiropas Sociālais
fonds



PROGRAMMAS SATURS

Programmas satura īstenošana tiek veikta individuālu un grupveidu nodarbību ietvarā:

1. individuāla ievada nodarbība (skrīnings) ar katru programmas dalībnieku;
2. divas līdz četras interaktīvas grupu nodarbības programmas dalībniekiem (4 līdz 10 dalībnieku sastāvā, kopā 8h);
3. individuāla konsultācija (follow-up) ar katru dalībnieku;
4. atkārtota tikšanās vismaz 3 mēnešus pēc programmas noslēguma.

Paralēli tiek īstenots individuāls un/vai grupas darbs ar nepilngadīgo intervences dalībnieku vecākiem.



Veselības ministrija

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA

Eiropas Sociālais
fonds

Programmas izstrādāšanas un īstenošanas gaita (2022-2023)

izstrādāt rokasgrāmatu programmas vadītājiem (līdz 2022. gada augustam)

atlasīt 52 pašvaldībā strādājošus speciālistus (vismaz vienu no katras pašvaldības), kuri nodrošinās programmas īstenošanu (līdz 2022. gada septembrim)

izstrādāt apmācību programmu un īstenot pašvaldību deleģēto speciālistu apmācības darbā ar programmas vadīšanu (līdz 2022. gada decembrim)

sniegt metodisko atbalstu programmas vadītājiem un pašvaldībām darbā ar programmas īstenošanu (līdz 2023. gada augustam)

veikt programmas darbības un rezultātu izvērtēšanu, programmas rokasgrāmatas koriģēšanu (2023. gada septembris)



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA

Eiropas Sociālais
fonds

Paldies!



Veselības ministrija

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA

Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ