

Uimastiharidus inimeseõpetuses

Erle Põiklik

Riikliku Eksami- ja Kvalifikatsioonikeskuse peaspetsialist

Uimastihariduse alused

Uimastiharidus seob ühtseks tervikuks uimastitega seotud teadmiste edasiandmise, uimastite kasutamise suhtes negatiivsete hoiakute kujundamise ning uimastite kasutamisest hoidumiseks vajalike sotsiaalsete toimetulekuoskuste arendamise. Uimastite all mõeldakse seejuures nii legaalseid (alkohol, tubakas) kui ka illegaalseid (kanep, amfetamiin jt) psühhoaktiivseid aineid. **Uimastihariduse eesmärgid** on vähendada uimastite tarbimist noorte hulgas ja pikemas perspektiivis ühiskonnas üldiselt ning lükata edasi uimastite proovimist ja kasutama hakkamist.

Uimastiennetusprogrammid jaotatakse üldjoontes nelja gruppi selle järgi, mis metoodikat sihtrühma mõjutamiseks kasutatakse (Sloboda, Bukoski 2006).

Esimesse gruppi kuuluvad ning ajalooliselt vanimad on informatsiooni jagamisel ja hirmutamisel põhinevad programmid, seejuures hoiatatakse ebaõige käitumise eest ning loetletakse peamiselt terviseiga seotud riskitegureid. Teise grupi moodustavad programmid, mis käsitlevad inimese sisemist arengut (positiivse minapildi kujundamine). Kolmanda grupi programmid rõhuvad alternatiivide pakkumisele (vabaajategevused, huviringid jms). Nimetatud kolm vaadet ei ole olnud teaduspõhised ning nende koostamisel on lähtutud inimlikust intuitsioonist. 1980. aastatel alguse saanud sotsiaalse mõju käsitusviis võttis aluseks teaduslikud uuringud uimastite tarvitamise sotsiaalsetest teguritest ning keskendus noorte vastupanuoskuste arendamisele (eakaaslaste ja meedia survele mitteallumine, ei ütlemine jne). Samal ajal arenes teine suund, mis arvestas lisaks sotsiaalsetele teguritele psühholoogilisi kaitsetegureid, ning need ennetusprogrammid õpetasid ühelt poolt **oskusi endaga toime tulla ning teiselt poolt sotsiaalseid oskusi, mida on vaja toimetulekuks uimastitega seotud situatsioonides**. Samal ajal ei puudunud programmist uimastialased teadmised (Thamm 1994; Botvin, Griffin 2006). Kõiki neid metoodikaid on võimalik tänapäevalgi edukalt kasutada ning väga levinud on nende omavaheline kombineerimine sõltuvalt sihtrühmast. Siiski tuleb kombineerida oskuslikult ning ülekaalus peaksid olema meetodid, mille efektiivsus on tõestatud.

Ameerika autorid (Tobler jt 2000) on koostanud 207 erineva koolipõhise programmi metaanalüüsi, kus nad hindasid kokku 1998 rakendamisuuringut. Saadud tulemustest eristusid oma efektiivsuse poolest interaktiivsed programmid, mis kasutasid aktiivõppemeetodeid lisaks sellele, et olid suunatud korraka erinevatele komponentidele, nagu erinevates kombinatsioonides teadmised, üldised sotsiaalsed oskused, vastupanuoskused, enesekohased

oskused. Interaktiivsete programmide alla kuuluvad oma metoodikaga sotsiaalse mõjutamise (*social influences*), sotsiaalsete toimetulekuoskuste (*comprehensive life skills*) ja süsteemse muutuse (*system-wide change*) programmid. Eestis on kõige enam rakendatud sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetamise programmi (Uimastikasutuse ennetamine koolis. Sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetus. Õpetajaraamatud erinevatele kooliastmetele; Kull jt 2001; Kull jt 2002; Kiive jt 2004). Seda programmi soovitab kasutada Maailma Tervishoiuorganisatsioon (WHO), et ära hoida erinevaid riskikäitumise tüüpe (WHO 1999, 2003). Sotsiaalsete toimetulekuoskuste metoodika mõjutab riskitegureid indiviidi tasandil ning õpetuses on rõhk kolmel komponendil:

- 1) mõjutada uimastitarbimisega seotud teadmisi, hoiakuid ja norme;
- 2) õpetada oskusi, et vastu seista sotsiaalsele survele kasutada uimasteid,
- 3) õhutada personaalsete enesekohaste ja sotsiaalsete oskuste arengut (Botvin, Kantor 2000).

Maailma Tervishoiuorganisatsioon on sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetusest toonud esile viis baasoskust, millele tuleks uimastihariduses keskenduda:

- 1) otsuste langetamise ja probleemide lahendamise oskus;
- 2) loova ja analüüsiva mõtlemise oskus;
- 3) suhtlemisoskus;
- 4) enesetunnetamisoskus;
- 5) emotsioonide ja stressiga toimetuleku oskus (WHO 1999, 2003).

Ebaefektiivsetel programmidel ei ole seevastu õpilastele mõju või oma sobimatus tõttu võivad need olla isegi kahjulikud. Nii näiteks selgus Michigani osariigi koolides programmi tulemustest, mille sisu oli uimastitarbimise füsioloogiliste tagajärgede rõhutamine, et õpilaste teadmised uimastitest küll paranesid, kuid samaaegu suurenes alkoholi, LSD ja marihuaana tarvitamine (Gonet 1994; Botvin, Griffin 2006).

Uimastihariduse puhul tuleb silmas pidada, et ka kõige paremaid tulemusi näidanud programmidel on raske pikaajalist mõju saavutada (Mohai 1991; Smith jt 2004). Lühiajaliseks mõjuks peetakse tulemusi, mis püsivad ühe aasta, ja siin on paljud programmid edukad – õpetuse tulemusel paranevad õpilaste teadmised uimastitest, hoiakud muutuvad uimastite tarvitamise suhtes negatiivsemaks ning uimastite kasutamine väheneb või püsib muutumatuna (ei suurene) võrreldes kontrollrühmaga (õpilastega, kes säärast õpetust ei ole saanud). Kui ei võeta aga lisameetmeid, siis kaovad erinevused kontrollrühmaga aja möödudes. Seepärast peaks uimastiharidus läbima tervet põhikooli, mitte jääma ühekordseks projektiks ühe kursuse raames. Programmide pikaajalist mõju aitab suurendada nende muutmine laiapõhjalisemaks, kaasates vanemaid (nt ühisüritused, kodused ülesanded, mis eeldavad vanemaga koos tegemist, loengud vanematele), kohalikke spetsialiste, naabruses asuvaid ettevõtteid ja asutusi (nt spordiklubid, avatud noortekeskused, huviringid, söögikohad), õppemeetodite ja sisu diferentseerimine sihtrühma järgi (nt õpi- ja käitumisraskustega noorte eraldi käsitlemine) (Mohai 1991; Sloboda, Bukoski 2006). Seejuures on loomulikult oluline, et kõik kaasatavad osalised edastavad samasugust sõnumit ja ühesuguseid väärtusi.

Seega on uimastihariduses määrava tähtsusega nii õpetamise sisu kui ka meetodite valik. Inimeseõpetuse tundi sobivaid aktiivõppemeetodeid on täpsemalt kirjeldatud tervisekasvatuse peatükis ning õpetaja saab valida, mis meetodeid erinevaid teemasid käsitledes kasutada.

Uimastiharidus inimeseõpetuses

Uues põhikooli riiklikus õppekavas (RÕK 2010) on uimastiharidus integreeritud koos teiste riskikäitumise liikide ennetamise teemadega inimeseõpetuse ainesse kontsentriilselt kõrgis kooliastmeis. Võrreldes eelmise inimeseõpetuse ainekavaga (RÕK 2002) on uimastihariduse maht suurenenud. Seda võimaldas ühe inimeseõpetuse kursuse lisandumine 8. klassi. Uimastiteemad on klassiti konkretiseeritud ning oluliselt on tähtsustunud sotsiaalsete toimetulekuoskuste käsitlemise osa. Neid sõnastades on peetud läbivalt silmas erinevaid riskikäitumise liike, moodustades niiviisi loomulikuma ja ühtsema terviku ning võimaldades õpetajal varieerida rõhuasetusi paikkonna ja õpilaste eripära põhjal. Kuna sotsiaalsete oskuste käsitlemisele on kogumikus pühendatud eraldi peatükk ning riskikäitumise liike tutvustatakse tervisekasvatuse peatükis, siis keskendumine rohkem uimastitega seotule ja vähem üldisele riskikäitumisele.

Inimeseõpetuse ainekava koostades on lähtutud efektiivsetest ennetusmeetoditest, st ühelt poolt on arvestatud **teadmiste eakohast edastamist**, kuid selle kõrval ka **pidevat sotsiaalsete oskuste arendamist**. Ainekavas esitatud õppesisu aitavad konkretiseerida sätestatud õpitulemused (tabel 1), mille peaks iga õpilane õppe tulemusel saavutama. Ainekava kontsentriiline ülesehitus tagab vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute parema kinnistumise ning võimaldab käsitleda teemasid järjest süvendatumalt, arvestades õpilaste arengut ja vajadusi.

Tabel 1. Uimastiharidusega seotud õpitulemused (RÕK 2010)

I kooliaste	Kooliastme õpitulemused	2. klassi õpitulemused	3. klassi õpitulemused
	1. Mõistab oma õigust keelduda ennastkahjustavast tegevusest ning teab, kuidas ohuolukorras abi kutsuda.	1. Teab, et ravimeid võetakse siis, kui ollakse haige, ning et ravimid võivad olla inimese tervisele ohtlikud. 2. Teab hädaabi telefoninumbrit ja oskab kutsuda abi.	1. Kirjeldab olukordi ja toob näiteid, kuidas keelduda ning hoiduda tegevusest, mis kahjustab tema tervist. 2. Demonstreerib õpituatsioonis, kuidas keelduda ennastkahjustavast tegevusest.
II kooliaste	Kooliastme õpitulemused	5. klassi õpitulemused	6. klassi õpitulemused
	1. Kirjeldab uimastite tarbimisega kaasnevaid riske	1. Demonstreerib õpituatsioonis, kuidas	1. Teab, et ei ütlemine on oma õiguste eest seismine,

	<p>ja väärtustab tervislikku elu uimastiteta.</p> <p>2. Demonstreerib õpituatsioonis, kuidas keelduda ennast ja teisi kahjustavast tegevusest.</p>	<p>kasutada tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi tubaka, alkoholi ning teiste uimastitega seotud olukordades: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine ja suhtlusoskus.</p> <p>2. Kirjeldab tubaka ning alkoholi tarbimise kahjulikku mõju inimese organismile.</p> <p>3. Väärtustab mitmekesisist positiivset ja tervislikku elu uimastiteta.</p>	<p>ning oskab partnerit arvestavalt öelda ei ennast ja teisi kahjustava käitumise korral ning aktsepteerib partneri ei ütlemist ennast ja teisi kahjustava käitumise korral.</p>
III kooliaste	Kooliastme õpitulemused	7. klassi õpitulemused	8. klassi õpitulemused
	<p>1. Analüüsib riskikäitumist mõjutavaid tegureid ja mõju inimese tervisele ning demonstreerib õpituatsioonis, kuidas kasutada tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi riskikäitumisega seotud olukordades.</p> <p>2. Kirjeldab rühma mõju inimese käitumisele ning demonstreerib õpituatsioonis oskust keelduda tegevusest, mis kahjustab teda ennast ja teisi.</p>	<p>1. Demonstreerib õpituatsioonis, kuidas kasutada tõhusaid sotsiaalseid oskusi uimastitega seotud olukordades: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine ning suhtlemisoskus.</p> <p>2. Eristab legaalseid ja illegaalseid uimasteid.</p> <p>3. Kirjeldab uimastite tarvitamise lühi- ja pikaajalist mõju inimese füüsilisele tervisele.</p>	<p>1. Kirjeldab levinumate riskikäitumiste tagajärgi, mõju inimese tervisele ja toimetulekule.</p> <p>2. Kirjeldab ja selgitab levinumate riskikäitumiste ärahoidmise ning neisse sekkumise võimalusi indiviidi ja rühma tasandilt, lähtudes igapäevaelust, ning teadvustab ennetamise ja sekkumise võimalusi ühiskonna tasandil.</p> <p>3. Kirjeldab, mis on vaimne ja füüsiline uimastisõltuvus ning kuidas see kujuneb.</p> <p>4. Kirjeldab ja demonstreerib õpituatsioonis, kuidas käituda uimastitega seotud olukordades.</p>

Metoodilisi soovitusi uimastiharidusteemade käsitlemiseks erinevates klassides

Üks uimastihariduse efektiivsuse kriteeriume on aktiivõppemeetodite kasutamine. Loomulikult ei pea teadmiste edastamiseks täielikult vältima loenguid, kuid need võiksid olla õpilaste aktiveerimiseks põimunud diskussiooniga ning loengus edastatavaid teadmisi tuleks kinnistada aktiivõppemeetoditega. Alljärgnevalt on toodud näiteid (tabel ei hõlma kõiki ainekavas olevaid teemasid), mis õpimeetodeid klassiti kasutada, käsitledes uimastiharidusteemasid (tabel 2).

Tabel 2. Näiteid erinevate õpimeetodite kasutamise võimaluste kohta uimastihariduses

Klass	Teema	Meetodid	Õpitulemus	Soovitavad allikad
2. kl	Ravimid	Ajurünnak Arutelu: millal võetakse ravimeid? Üksikjuhtumi uurimine (juhtumite üleklassiline arutelu): ravimi õige ja vale kasutamine	1. Teab, et ravimeid võetakse siis, kui ollakse haige, ning et ravimid võivad olla inimese tervisele ohtlikud.	Kull, M., Saat, H. (koost). Uimastikasutuse ennetamine koolis. Sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetus. Õpetajaraamat 1.–3. klassile. Tallinn, 2002. Põiklik, E., Saat, H. (koost). Uimastikasutuse ennetamine koolis. Sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetus. Õpetajaraamat I kooliastmele lihtsustatud õppekava järgi. Tallinn: Puffet Invest, 2007.
3. kl	Keeldumine kahjulikust tegevusest	Rollimäng	1. Toob näiteid, kuidas keelduda ja hoiduda tegevusest, mis kahjustab tema tervist. 2. Demonstreerib õpitu olukorras, kuidas keelduda ennastkahjustavast tegevusest.	
5. kl	Turvaline ning ohutu käitumine koolis, kodus ja õues Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused	Ajurünnak: ohtlikud kohad ning olukorrad koolis, kodus, õues Saadud tulemustest arutelu: kuidas neid olukordi vältida? Kuidas olukorda sattunult käituda? Rühmatöö: erinevaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi	1. Kirjeldab olukordi, kus saab ära hoida õnnetusjuhtumeid. 2. Teab, et õnnetuse korral ei tohi enda elu ohtu seada, ning kuidas abi kutsuda. 3. Demonstreerib õpitu olukorras, kuidas kasutada	Päästeamet. Ohutusõpe. Aadressil http://www.ohutusope.ee/et/Ohutusope . Päästeamet. Veeohutus. Aadressil http://www.veeohutus.ee/index.php . Tuleohutuse õppeveeb www.kustuti.ee . Kull, M., Saat, H. (toim). Uimastikasutuse ennetamine koolis. Sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetus. Õpetajaraamat 4.–6. klassile. Tartu, 2001.

	<p>uimastitega seotud situatsioonides</p> <p>Valikud ja vastutus seoses uimastitega</p>	<p>nõudvatele olukordadele lahenduste pakkumine</p> <p>Rollimängud oskuste harjutamiseks</p> <p>Juhtumid erinevatest ohuolukordadest seoses uimastitega. Rühmatööna arutada, kes vastutab olukorra tekkimise eest.</p> <p>Ajurünnak: tegevused, mis tekitavad positiivseid emotsioone. Järgneb individuaalne töö: minu lemmiktegevuste TOP 10.</p>	<p>tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi tubaka, alkoholi ning teiste uimastitega seotud olukordades: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine ja suhtlusoskus.</p> <p>4. Väärtustab mitmekesisest positiivset ja tervislikku elu uimastiteta.</p>	<p>Van Der Stel, J. Preventsiooni käsiraamat – alkohol, narkootikumid ja tubakas. 2001.</p> <p>Viru, A., Volver, A. Alkohol. Kuidas säästa end tulevikuks. Õpetajaraamat. 2004.</p>
6. kl	<p>Ei ütlemine seoses ennast ja teisi kahjustava käitumisega</p>	<p>Rühmatöö: juhtumi uurimine. Mida oleks etteantud olukordades pidanud tegema teisiti? Kuidas etteantud olukordades öelda efektiivselt ei?</p> <p>Rollimäng ei ütlemisest</p>	<p>1. Teab, et ei ütlemine on oma õiguste eest seismine, oskab partnerit arvestavalt öelda ei ennast ja teisi kahjustava käitumise korral ning aktsepteerib partneri ei ütlemist ennast ja teisi kahjustava käitumise korral.</p>	
7. kl	<p>Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused, et vältida riskikäitumist: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine, suhtlusoskus</p> <p>Erinevad legaalsed ja illegaalsed uimastid. Uimastite tarvitamise lühi- ja pikaajaline mõju</p>	<p>Ajurünnak: milline käitumine on riskikäitumine?</p> <p>Rollimängud erinevate enesekohaste ja sotsiaalsete oskuste harjutamiseks</p> <p>Loeng-arutelu: legaalsete ja illegaalsete uimastite erinevused, uimastite lühi- ja pikaajaline mõju</p>	<p>1. Demonstreerib õpitu olukorras, kuidas kasutada tõhusaid sotsiaalseid oskusi uimastitega seotud olukordades: emotsioonidega toimetulek, enesetunnetamine, kriitiline mõtlemine, probleemide lahendamine ning suhtlemisoskus.</p> <p>2. Eristab legaalseid ja illegaalseid uimastid-</p> <p>3. Kirjeldab uimastite tarvitamise lühi- ja</p>	<p>Kull, M., Saat, H. (toim). Uimastikasutuse ennetamine koolis. Sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetus. Õpetajaraamat 7.–9. klassile ja gümnaasiumile. Tallinn, 2004.</p> <p>OLE tubakaVABA. Õpetajaraamat ja videofilmid (7.–9. klassile). Tervise Arengu Instituut, 2004.</p> <p>Harro, J. Uimastite ajastu. Tartu Ülikooli Kirjastus, 2006.</p> <p>Aasvee, K. Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine. 2005/2006. õppeaasta uuringu raport. Tervise Arengu Instituut, 2009.</p> <p>Allaste, A. A. (toim). Koolinoored ja uimastid. TLÜ, TAI, 2008.</p>

		Üksikjuhtumi analüüs rühmatööna: millised tagajärjed on tingitud uimastite kasutamisest (eristades seejuures lühi- ja pikaajalist mõju)?	pikaajalist mõju inimese füüsilisele tervisele.	TAI alkoholiteemaline koduleht www.alkoinfo.ee . TAI narkoteemaline koduleht www.narko.ee . Õppeprogramm „Uimastid ja aju“. Eesti Haigekassa, 2006.
8. kl	<p>Levinumad riskikäitumise liigid</p> <p>Riskikäitumise mõju inimese tervisele ning toimetulekule</p> <p>Tõhusad enesekohased ja sotsiaalsed oskused riskikäitumisega toimetulekul</p> <p>Uimastid ja nende toime kesknärvisüsteemile</p> <p>Uimastitega seonduvad vääruskumused</p> <p>Uimastite tarvitamise isiklikud, sotsiaalsed, majanduslikud ja</p>	<p>Loeng-arutelu: levinumad riskikäitumise liigid, nende mõju inimese tervisele ja toimetulekule</p> <p>Üksikjuhtumi uurimine rühmatööna: kuidas vältida riskikäitumist? Mida ja millal oleks pidanud hakkama tegema teisiti?</p> <p>Individuaalne või paaris uurimistöö: mis on kõige levinum riskikäitumise liik meie klassis? Lahenduste pakkumine oma klassi riskikäitumise vähendamiseks</p> <p>Üksikjuhtumi uurimine rühmatööna: vajalikud enesekohased ja sotsiaalsed oskused riskikäitumisega seotud situatsioonides toimetulekuks.</p> <p>Loeng-arutelu: uimastite toime kesknärvisüsteemile</p> <p>Iseseisev individuaal- või paaristöö: noortefoorumist uimastitega seotud vääruskumuste leidmine ja esitamine klassile</p> <p>Ühisarutelu: mis võib</p>	<p>1. Kirjeldab levinumate riskikäitumiste tagajärge, mõju inimese tervisele ja toimetulekule.</p> <p>2. Kirjeldab ja selgitab levinumate riskikäitumiste ärahoidmise ning neisse sekkumise võimalusi indiviidi ja rühma tasandil, lähtudes igapäevaelust, ning teadvustab ennetamise ja sekkumise võimalusi ühiskonna tasandil.</p> <p>3. Kirjeldab, mis on vaimne ja füüsiline uimastisõltuvus ning kuidas see kujuneb.</p>	<p>Van Der Stel, J. Preventsiooni käsiraamat – alkohol, narkootikumid ja tubakas. 2001.</p> <p>Viru, A., Volver, A. Alkohol. Kuidas säästa end tulevikuks. Õpetajaraamat. 2004.</p> <p>Narkoloogia. Tallinn: AS Medicina, 2000.</p> <p>Koolis kehtestatud reeglid uimastite kohta.</p> <p>Tubakaseadus.</p> <p>Alkoholiseadus.</p>

	juriidilised riskid Sõltuvuse kujunemine	olla konkreetsete vääruskumuste tekkimise põhjus? Rühmatöö: leida võimalikult palju uimastikasutuse isiklikke, sotsiaalseid, majanduslikke ja juriidilisi riske Mõistekaart: sõltuvus Väitlus: suitsetamisega seotud seadused on Eestis liiga karmid vs. liiga leebed.		
--	---	---	--	--

Kasutatud kirjandus

Botvin, G. J., Griffin, K. W. (2006). Drug abuse curricula in schools. In Z. Sloboda, W. J. Bukoski (eds.), *Handbook of drug abuse prevention – Theory, science and practice* (pp. 45–74). New York: Springer Publishing Company.

Botvin, G. L., Kantor, L. W. (2000). Prebenting alcohol and tobacco use through life skills training. *Alcohol Research and Health*, 24 (4), 250-257.

Gonet, M. M. (1994). *Counseling the adolescent substance abuser*. School-Based Intervention and Prevention. SAGE Publications.

Kiive, E., Kull, M., Kuusk, E., Kõiv, K., Saat, H. (2004). *Uimastikasutuse ennetamine koolis. Sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetus*. Õpetajaraamat 7.–9. klassile ja gümnaasiumile. Tallinn: Ilo.

Kull, M., Saat, H., Kiive, E., Kuusk, E., Kõiv, K. (2002). *Uimastikasutuse ennetamine koolis. Sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetus*. Õpetajaraamat, 1.–3. klass. Tallinn: Mark & Partnerid.

Kull, M., Saat, H., Kiive, E., Kuusk, E., Voronina, S., Laas, I. (2001). *Uimastikasutuse ennetamine koolis. Sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetus*. Õpetajaraamat, 4.–6. klass. Tartu: UNDCP.

Mohai, C. E. (1991). *Are school-based drug prevention programs working*. ERIC Digests. ERIC Clearinghouse on Counseling and Personnel Services Ann Arbor MI. ERIC Identifier: ED341886.

Põhikooli ja gümnaasiumi riiklik õppekava (2002). RT I 2002, 20, 116.

Põhikooli riiklik õppekava (2010). RT I, 11.02.2010, 6, 22.

Sloboda, Z., Bukoski, W. J. (2006). *Handbook of drug abuse prevention – Theory, science and practise*. New York: Springer Publishing Company.

Smith, E. A., Swisher, J. D., Vicary, J. R., Bechtel, L. J., Minner, D., Henry, K. L., Palmer, R. (2004). Evaluation of life skills training and infused-life skills training in a rural setting: Outcomes at two years. *Journal of Alcohol & Drug Education*, 48, 51–70.

Thamm, B. G. (1994). *Stichwort Drogen*. München: Heyne.

Tobler, N. S., Roona, M. R., Ochshorn, P., Marshall, D. G., Streke, A. V., Stackpole, K. M. (2000). School-based adolescent drug prevention programs: 1998 meta-analysis. *The Journal of Primary Prevention*, 20, 275–336.

WHO (1999). *Partners in life skills education*. Conclusions from a United Nations Inter-Agency Meeting. Geneva.

WHO (World Health Organization) (2003). *Skills for health*. Information Series on School Health, 9.