



ÖNLEME

1. Risk faktörleri ve önleme
2. Önleme, önemi ve stratejiler
3. Önleme çalışmasının başarısını etkileyen faktörler
4. Önlemenin ilkeleri
5. Önleme çalışması yapacaklar için temel bilgiler
6. Öğretmen, öğrenci ve ebeveyn eğitiminde temel ilkeler
7. Türkiye’de önleme çalışmaları
8. Yerel bir önleme programı yürütmek için bilgiler
9. Örnek önleme programları

1.

RİSK FAKTÖRLERİ VE ÖNLEME

Bazı riskli davranışlar çocukluk çağında itibaren görülebilir. Çocukların kişilik özellikleri ve mizaçları ileriki yaşlarda madde kullanmaya başlamaları konusunda yüksek risk belirtileri olabilir. Örneğin, içine kapanık veya agresif erkek çocuklar genellikle aileleriyle, akranlarıyla ve çevreleriyle kurdukları ilişkilerde sorunlu davranışlar sergilerler. Bu davranışların devam etmesi halinde, bu çocuklar için risk faktörleri artar. Akademik başarısızlık, sosyal çevre ile uyumsuzluk, akranlar tarafından dışlanma ve ergenlik döneminde madde kullanımı en sık görülen riskli davranışlardır. Araştırmalar, 7-9 yaş arası akademik performansı düşük ve uygunsuz sosyal davranışları olan çocukların 14-15 yaşlarında madde kullanımına başlayabileceklerini ortaya koymuştur.

Aile içi etkenler

Çocukların çevreleriyle ilk etkileşimleri aile içinde gerçekleşir ve bunun etkileri olumlu ya da olumsuz olabilir. Bu yüzden erken gelişimsel dönemde aile içi ilişkiler çok önemlidir. Aile içinde çocuklar için riski arttıran yaşantılar şunlardır:

1. Ebeveynler ve çocuk arasında karşılıklı sevgi ve bağlanma eksikliği
2. Yetersiz ve etkin olmayan ebeveynlik
3. Ev ortamındaki karmaşa ve huzursuzluk
4. Çocuğun bakımını üstlenen yetişkinle düzenli bir ilişki eksikliği
5. Ebeveynlerden birinin ya da her ikisinin de madde kullanması, psikolojik bir rahatsızlığı olması ya da suç işlemiş olması

Bu yaşantılar, özellikle de ebeveynlerin madde kullanımı, çocukların aile ile güçlü bağlar kurmalarını etkiler. Aile ile yakın bağ kuramayan çocuklar, güvenlik duygusundan yoksun kaldıkları için sağlıklı gelişimlerini tamamlayamazlar. Bunu engellemek için, aileler koruyucu önlemler alabilirler. Çocukları olumsuz davranışlardan koruyabilecek etkenler şunlardır:

1. Çocuk ve ebeveynler arasında güçlü bağların olması
2. Ebeveynlerin çocuğun hayatıyla yakından ilgilenmeleri
3. Ailenin destekleyici tutumları, çocuğun maddi, duygusal, bilişsel ve sosyal ihtiyaçlarının karşılanması
4. Net sınırlar belirlenmesi ve tutarlı bir disiplin anlayışının olması

Sonuç olarak, aile içi dinamikler çocuğun hayatını olumlu ya da olumsuz etkileme gücüne sahiptir. Örneğin, karşılıklı bağlanma ve ilgilenme genellikle bebeklik ve erken çocukluk döneminde gerçekleşir. Bu süreçteki bir eksiklik, çocuğun



Bu bölüm Kültegin Ögel tarafından Ceyda Yılmazçetin Eke, Sevil Taner ve Yael Barşah'ın katkılarıyla yazılmıştır

gelişimsel dönemleri eksik yaşamasına ve dolayısıyla ileriki yaşlarda olumsuz davranış riskinin artmasına neden olur.

Aile dışı etkenler

Olumsuz davranış riskini arttıran bir diğer etmen de sosyal çevredir. Çocukların okul, akranlar, öğretmenler ve toplumla olan etkileşimleri, davranışlarını şekillendirir. Bu etkileşimde yaşanan zorluklar çocukların sağlıklı duygusal, bilişsel ve sosyal gelişimi için risk yaratır. Bazı risk faktörleri şunlardır:

1. Sınıf içinde öfkeli ve dürtüsel davranışlar gibi uygunsuz davranışlar
2. Sosyal sorunlarla başa çıkmakta yetersizlik
3. Akademik başarısızlık
4. Madde kullanımı dahil birçok kötü alışkanlığı olan akranlarla ilişki
5. Toplumda madde kullanımının kabullenildiği yanılıgısı

Ergenler için madde kullanım riskini en çok arttıran etmen, madde kullanan akranlarla arkadaşlık etmektir. Araştırmalar bu riski azaltmak için, iyi bir okul ortamı ve olumlu davranışları olan akranlarla arkadaşlık kurmanın, ergenleri riskli davranışlardan uzak tutmakta etkin olduğunu ortaya koymuştur. Bunun yanı sıra, maddelere ulaşımın kolay olması, madde satış çeşitleri ve madde kullanımının toplum tarafından kabul edildiği yanılıgısı da riski arttıran etmenlerdir. Aile dışında çocukları olumsuz davranışlardan koruyabilecek faktörler şunlardır:

1. Okulda ve sosyal çevrelerde yetişkinlerin, çocuğun arkadaşlarını ve sosyal faaliyetlerini kontrol altında tutması
2. Çocuğun okulda başarılı olması ve ders dışı sosyal faaliyetlere katılması
3. Çocuğun okulu ve toplum yararına çalışan kurumlarla güçlü bağlarının olması
4. Çocuğun madde kullanımına karşı alınan önlemleri kabul etmesi ve öğrenmesi

Risk dönemleri

Araştırmalara göre madde kullanımı için en yüksek risk geçiş dönemlerinde olmaktadır. Bu geçiş dönemleri, özellikle ergenlik gibi fiziksel değişimlerin veya boşanma gibi sosyal durumların olduğu dönemlerdir. Çocuklar için ilk büyük geçiş dönemi evlerindeki güvenli ortamı bırakıp okula gitmeleridir. Daha geniş arkadaş grupları ve akademik başarı beklentilerinin yüksek olması nedeniyle ilkokuldan ortaokul ve liseye geçiş zor bir dönemdir. Ergenlik dönemine denk gelen bu süreç, madde kullanımına başlamak için en riskli dönemlerden biridir. Daha sonraki yıllarda üniversite veya iş için aileden uzaklaşıp yalnız yaşamak zorunda olan gençler için de özellikle alkol ve sigaraya başlama riski yüksektir.

Risk, çocukluktan yetişkinliğe kadar birçok geçiş döneminde yükselmektedir. Bu yüzden önleme programları hazırlayanlar hedef kitlelerini belirleyip her gelişimsel evre için ayrı bir program hazırlamalıdır. Ayrıca, geçiş dönemlerine özgü koruyucu faktörlerin çoğaltılması ve çeşitlendirilmesi de çok önemlidir.

Yaş	Risk yaratan ve koruyucu olan etkenler									
	Doğum öncesi	Genetik	Ailesel etkenler	Okul	Arkadaş	Psikolojik özellikler	Kullanım nedenleri	Sosyo ekonomik	Erken alkol	Koruyucu etkenler
Doğum öncesi 9 ay										
Doğum										
0-2 yaş										
3-8 yaş										
9-11 yaş										
12-18 yaş										

Açıklamalar:

En koyular: En riskli, Az koyular: Düşük riskli

- Doğum öncesi: Annenin sigara içmesi, madde kullanması
- Ailesel etkenler: Ebeveyn disiplini, aile birliği, ebeveyn madde kullanımı, aile izlemi, kardeş madde kullanımı, erken yaşta travma
- Okul: Okuldan kaçma, eğitime katılım, okulda sorunlar, okul kuralları
- Arkadaş: Arkadaş madde kullanımı, arkadaşlarda antisosyal davranış
- Psikolojik özellikler: Düşük kendine güven, hedonizm, DEHB, fobiler, depresyon, anksiyete, sorun çözmede agresif davranış
- Kullanım nedenleri: Sarhoş olma, olumsuz ruh halinden kaçınma
- Sosyoekonomik: Ev gelirin düşük olması, yetersiz komşuluk ilişkileri
- Erken alkol kullanımı: Erken yaşta alkol ve sigara kullanmaya başlama
- Koruyucu etkenler: Madde kullanımının olumsuz etkileri, maddeyi yaşamın bir parçası olarak görmeme, maddeyle karşılaşmama, madde karşıtı değerlere sahip olma, farklı etkinliklerde yer alma, baskıya karşı koyma becerisi, olumlu gelecek planları,

Madde kullanımının başlaması ve sürmesi

Yapılan birçok araştırmanın sonucunda, madde kullanımının 12-13 yaşlarında başladığı ortaya çıkmıştır. Kullanılan maddelerin başında alkol, sigara, esrar, uçucu maddeler ve ilaçlar gelmektedir. Kullanımın devam etmesiyle beraber, kullanılan maddeler kokain, ecstasy ve eroin gibi daha ağır maddelere dönüşmektedir.

Genellikle madde kullanımı sosyal onay alamama, güvenli hissetmeme ve toplumda maddelere ulaşımın kolay olmasıyla yakından ilgilidir. Madde deneyenlerin bir kısmı, ilk kez maddeyi denedikten bir süre sonra bırakırlar. Diğer bir kısmı ise madde kullanmaya devam ederler. Kimler denedikten sonra madde kullanmaya devam etmektedir? Araştırmalarda bu soruyla ilgili birçok açıklama ileri sürülmüştür. Açıklamalardan biri biyolojik nedenlerdir. Ailede alkol veya madde bağımlısı birinin bulunması bireyi bağımlılığa yatkın kılmaktadır. Bir başka açıklama ise, madde kullanan bireyin kendisi gibi madde kullanan kişilerin olduğu bir çevreye girmesi ve maddeden hiç uzaklaşmadığı için bağımlı hale gelmesidir. Çoğunlukla aşırı stres, ailevi destek yetersizliği ve akademik başarısızlık yaşayan çocuklar, madde

kullanımına bir kere deneyerek başladıktan sonra devam etmektedir. Buna rağmen, bu ilerlemeyi önleyecek etkin koruyucu faktörler de vardır. Özdenetimin öğretilmesi, koruyucu aile sisteminin yerleşmesi için aileleri bilinçlendirmek, çevresel olumsuzlukları azaltmak ve maddelerin etkilerine dair yeterli bilgilendirme yapmak madde kullanımının bağımlılığa dönüşmesini engelleyecek etkenler olabilmektedir. Aşağıdaki tabloda risk faktörleri ve bu faktörlerden bireyi koruyacak faktörler verilmiştir.

ALAN	RİSK FAKTÖRLERİ	KORUYUCU FAKTÖRLER
Birey	Erken yaşta agresif davranışlar	Dürtü Kontrolü
Aile	Ebeveyn denetiminin eksikliği	Ebeveyn denetimi eğitimi, iyi ebeveynlik eğitim, yapılandırılmış aile terapileri
Okul	Madde kullanımı	Akademik yetkinlik, beceri artırma, akran eğitimleri, rehberlik
Akranlar	Maddeye ulaşabilirlik	Madde kullanımına karşı kurallar
Toplum	Fakirlik	Sıkı toplumsal dayanışma ve destek, toplumsal farkındalığı artırma, alternatifler yaratma

2.

ÖNLEMENİN ÖNEMİ VE STRATEJİLER

Önleme nedir?

Önleme terimi burada İngilizce “prevention” karşılığı olarak kullanılmaktadır. Tıp alanında bu sözcüğün karşılığı olarak koruyucu çalışma terimi de kullanılmaktadır. Ancak bu kitapta önleme terimi sıklıkla kullanılacaktır. Önlemeye ilişkin tek bir tanım yapmak güçtür, ancak kısaca toplumun sağlıklı ve üretken yaşamasını sağlamaya yönelik strateji ve etkinliklerin tümüne “önleme” adı verilebilir. Önlemenin amaçları temel olarak aşağıdakileri içerir.

- Toplumda bağımlılık yapıcı maddelerin kullanılmamasını sağlamak
- Bağımlılığın gelişimini önlemek
- Bu maddelerin yarattığı bireysel ve toplumsal sorunları engellemek
- Toplumda sağlıklı davranışların gelişmesini sağlamak

Bir önleme programının temel hedefleri arasında ilaçların tıbbi amaçlarla ve hekimlerin yazdığı dozlarda kullanılması, alkollü içeceklerin yasal yaştan sonra ve kullanım olumsuz sonuçlar getirmediği biçimde kullanılması, yasal olmayan maddelerin kullanılmaması, tütünün hiç kullanılmaması, bazı bağımlılık yapıcı maddelerin (tiner, bali, vb) üretim amaçları doğrultusunda kullanılması sayılabilir.

Önlemenin biçimleri ve aşamaları

Önleme iki ayrı biçimde yapılabilir;

1. *Arzı azaltmak*: Burada hedef yasal olmayan maddelerin elde edilebilirliğini zorlaştırmak, kişilerin buna ulaşmasını engellemek, maddenin üretilmesini durdurmaktır. Arzı azaltmak daha çok güvenlik kuvvetlerinin işi olarak görülebilir.

2. *Talebi azaltmak*: Bu tür maddelere olan talebin azalması, arzın da kaybolmasına yol açacak ve böylece sorun yok olacaktır. Talebi azaltmak için eğitim programları en önemli yeri işgal etmektedir.

Önlemenin üç ayrı aşaması vardır;

Birincil önleme (primary prevention): Burada amaç henüz hiç kullanmamış kişilerin kullanmasını engellemektir. Türkiye gibi alkol ve madde kullanımının giderek artış gösterdiği ülkelerde birincil koruyucu çalışma yürütmek büyük önem taşımaktadır.



Bu bölüm Kültegin Ögel tarafından Ceyda Yılmazçetin Eke, Sevil Taner ve Yael Barşah'ın katkılarıyla yazılmıştır

İkincil önleme (secondary prevention): Alkol veya madde kullanan ancak bağımlı hale gelmemiş kişileri erken tanımak, tedavi ve önerilerde bulunmak, bağımlı olmasını önlemek

Üçüncül önleme (tertiary prevention): Bu aşamada amaç madde kullanan kişilerin madde kullanmayı bırakması ve bıraktıktan sonra tekrar bu maddeleri kullanmaya başlanmasının önlenmesidir. Bunun bir diğer parçası ise, madde kullanımı ile ortaya çıkan zararların önlenmesidir. Burada amaç, bulaşıcı enfeksiyonlardan korunmak, suça iten nedenleri azaltmak ve diğer fiziksel zararlardan korunmak, en azından bu zararları düşük düzeye indirmektir. Bedava enjektör dağıtımı, kullananlara yönelik eğitim programları, metadon tedavisi de bu önleme dönemi içinde yer almaktadır.

Önlemenin önemi

Önleme programları büyük önem taşımaktadır. Çünkü bağımlılık, geliştikten sonra tedavisi oldukça güç olan bir hastalıktır. Kişilerin bağımlılıktan kurtulma isteği tedavinin başarısını etkileyen en önemli faktördür. Ancak buna rağmen tam temiz kalmayı başarma oranı oldukça düşüktür.

Bağımlılığın başlangıcından tedavisine kadar geçen sürede topluma yansıyan olumsuz yanları çok büyüktür. Bağımlılığın getirdiği sosyal ve ekonomik zorluklar sonucu insanlar yasal olmayan eylemler yapabilmekte ve suç işlemektedirler. Para kazanabilmek için kadınlar fuhuş yapmak zorunda kalmaktadır. Kullandığı mala para yetiştirebilmek için kimi zaman bağımlı kişiler madde satışına yönelebilmektedir. Kullanıcılar kullanmayan insanlara birer kötü örnek oluşturmakta ve yeni kullanıcıların ortaya çıkışını kolaylaştırabilmektedir.

Madde kullanımının insan sağlığı üstüne olumsuz etkisi nedeniyle, madde kullanımı ülkenin sağlık harcamalarını artırmaktadır. Örneğin sigaraya bağlı akciğer sorunlarının tedavisi, ya da alkole bağlı karaciğer sorunlarının tedavisi hem hasta, hem de toplum için önemli kayıplar oluşturmaktadır. Uygulanan uzun süreli tedavilerin topluma maliyeti çok yüksektir. Altı ay ve daha uzun süren tedavilerin madde bağımlılığında daha etkin olduğu gösterilmiştir. Bu kadar uzun süreli tedaviler için fiziksel mekanlar yaratmak, personel çalıştırmak, rehabilitasyon alanları açmak, iş bulmak oldukça yüklü bir organizasyondur.

İyileştikten sonra bağımlılığın yinelenme oranı çok yüksektir. Kişinin tekrar madde kullanmaya başlamasını etkileyen bir faktör vardır. Tüm bu faktörleri minimal düzeye indirmek oldukça ciddi bir uğraş gerektirmektedir. Tüm bunlar yerine getirilse bile beklenmeyen olaylardan dolayı tekrar kullanımın görülmesi seyrek değildir. Öte yandan her türlü önleme programı maliyetinin, tedavi maliyetinden daha düşük olduğu gözlenmiştir. önlemeye harcanan her bir doların 4-5 kat kazandırdığı gösterilmiştir. Gençliğin madde kullanmamasıyla daha üretken hale gelmesi toplumsal ve ekonomik gelişim de hızlandıracaktır. Bu nedenle önlemeyle hem madde kullanımının olumsuz sonuçlarından toplum korunacak, hem de madde kullanmamanın olumlu yanlarından yararlanacaktır.

Önleme stratejileri

Tüm dünyada yıllardır çok çeşitli önleme yöntemleri uygulanmaktadır. Başarılı bulunan önleme stratejilerinden bazıları aşağıdadır.

Bilgilendirme

Bu yöntemde amaç, toplumu madde kullanım yaygınlığı ve bireysel, ailevi ve toplumsal sonuçları hakkında bilgilendirmek ve farkındalığını artırmaktır. Sigara, alkol ve diğer maddelerin yarattığı olumsuz sonuçların gösterilmesine caydırma adı verilmektedir. Yasal olmayan madde kullanımı ile cezaevine girmek ve bunun bilinmesi de bir tür caydırmadır. Caydırma, belirli oranda başarılı olabilir. Tek başına caydırma yeterli bir önleme yöntemi olarak kabul edilemez.

İnsanları bilgilendirerek kullanıp kullanmama konusunda kararı onlara bırakmak gibi tarafsız bir yaklaşımda oldukça etkili bir önleme yöntemidir. Bireyin kendisine kararın verilmesi, başkaları tarafından telkin edilmesinden daha başarılıdır. Madde kullanımı karşıtı bir değerler dizgesi yaratmak yine bilgilendirmenin bir parçası olarak görülebilir. Bu yöntemde kısaca bağımlılık yapıcı madde kullanmanın moda olmaktan çıkmasını sağlamak denebilir. Toplumsal duyarlılığın artırılması da bilgilendirmenin bir hedefidir. Böylece toplum madde satışının engellenmesi için inisiyatif gösterecektir.

Eğitim

Bu tür eğitimde amaç gence karar verme, reddetme gibi yaşamsal ve sosyal becerilerin kazandırılmasıdır. Becerileri kişisel ve sosyal beceriler olarak ikiye ayırabiliriz. Kişisel beceriler içinde gencin kendine olan güvenini, hayır diyebilme ve sorunlarla başa çıkma yetisini ve kendine güvenini artırmak, stresle başa çıkmayı öğretmek sayılabilir. Sosyal beceriler içerisinde kişilerarası ilişkileri düzenlemek, boş zamanları iyi değerlendirmeyi sağlamak sayılabilir.

Alternatifler yaratmak

Bu yaklaşımda amaç gence sigara, alkol ya da diğer maddeleri kullanmak yerine başka etkinliklere yönlendirmek ve bunları kullanma davranışını değiştirmektir. Alternatif programların uygulanması özellikle yüksek riskli gruplarda etkin bulunmuştur. Eğlenme amacıyla madde kullanmaya başlamak sık karşılaşılan bir durumdur. Bu nedenle gençlere farklı eğlenme alanları yaratmak ve boş zamanlarını değerlendirmek etkili bir önleme yöntemi olarak bulunmuştur. Alternatif etkinlikler arasında spor, sanat, müzik, toplumsal etkinlikler sayılabilir. Bu tür etkinliklerin hedef gruba uygun seçilmesi, katılımı başarıyı artırmak için gereklidir. Buna bir örnek olarak gece maçlarının düzenlenmesi sayılabilir. Gencin çevresinde sadece madde kullanan ya da buna eğilimli kişiler varsa, alternatif ortamlarda yeni insanlarla tanışmasını ve yeni arkadaşlıklar kurmasını sağlamak önem taşır.

Sorunların tanınması ve yönlendirme

Bu yöntemde sigara, alkol ve diğer maddeleri kullanan ya da kullanma eğilimi olan gençlerin erken dönemde tanınması, eğitimi ve danışmanlık yapılması hedeflenmektedir. Bu amaçla gençlerin taranması yöntemin temelini oluşturmaktadır.

Toplumsal mücadele

Toplumun önlemeye katılması çok aktif ve etkin önleme yöntemidir. Bu yöntem son yıllarda kullanılmaya başlanmış ve çok başarılı bulunmuştur. Sivil toplum örgütleri bu yöntemde etkin bir role sahiptir. Yöntemin amacı, bireyin dar çevresi” içinde önleme etkinlikleri yapmasıdır. Bunlar içinde bilgilendirme ya da duyarlılığı artırmak sayılabilir. Toplumsal mücadelede oluşan çekirdek grubun ilk hedeflerinden birisi kendi bölgesini belirlemek olmalıdır. Bu bir semt olabileceği gibi yaşadıkları il ya da ilçe olabilir. Ancak böyle bir ekibin öncelikle dar bir çevrede çalışmaya başlaması önerilebilir. Oluşan çekirdek ekip bir araştırma ile geliştireceği önleme yöntemini saptayabilir. Bu araştırma sırasında bölgenin ileri gelenleri ya da toplumla sık yüzyüze gelen kişilerle görüşmeler yapılabilir. Buna örnek olarak muhtarlar, okul müdürleri, dernekler sayılabilir. Madde kullanıcılarıyla sık sık karşılaşılacak kişilerle de görüşmeler yapılabilir. Buna örnek olarak meyhaneciler, bar sahipleri, polisler ve gazeteciler sayılabilir. Böyle bir araştırmanın bir başka yararı ise oluşan çekirdek ekibin tanınması ve katılımının artmasıdır. Toplumsal mücadele programı oluşturulurken ulaşılmaması gereken bireyler kabaca şunlardır:

- Toplumsal liderler: Politikacı, idari sorumlular, dernek yöneticileri, basın ve yayın kuruluşları, sporcular, sanatçılar bu grup içinde sayılabilir. Bu kişiler hem iyi bir hatip olarak görev alabilirler, hem de birçok başka kurum ve kuruluşla ilişkileri sağlayabilirler.
- Yandaşlar: Mesleki yaşamları dolayısıyla birçok alanda mücadeleye katkıda bulunabilecek kişilerden seçilmelidir. Bunlar arasında doktorlar, hemşireler, öğretmenler, spor antrenörleri, okul idarecileri, sosyal hizmet uzmanları, psikologlar, beslenme uzmanları, polis, avukat, medya temsilcileri sayılabilir.
- Gönüllüler: Etkinliklerde birebir uğraşacak, planlamada bulunacak, yürütmeyi sağlayacak, kullanıcılarla ilgilenecek, organizasyon yapacak gönüllüler başarılı bir mücadelenin ayrılmaz parçalarıdır.

Çevresel yaklaşım

Birey toplumda tek başına yaşamıyor. Çevresiyle etkileşim içinde yaşıyor. Örneğin, arkadaşları alkol kullanıyor, filmlerde alkol kullanan insanları görüyor, alkol endüstrisinin reklamlarına maruz kalıyor, iş, okul ve aile yaşamında birçok zorlukla karşılaşılıyor. Tüm bunlarla başa çıkmayı öğretmeden ya da uygun koşulları yaratmadan bireyin madde kullanımıyla mücadele etmek yararlı olmayacaktır. Sigara ya da alkol endüstrisi bazı mesajları topluma iletmektedir. Bu mesajlarla her ortamda içmek cesaretlendirilmekte, içmenin potansiyel riskleri küçümsemekte, içmeden yaşamak konusunda bireyin cesareti kırılmakta ve tüketimi artırmak hedeflenmektedir. Çevresel yaklaşımı içeren önleme çalışmasında reklam yasakları, satışa kontrol, yaş sınırlaması gibi etkinlikler yapılmaktadır.

3.

ÖNLEME ÇALIŞMASININ BAŞARISINI ETKİLEYEN FAKTÖRLER

Etkin bir önleme programı hazırlarken çok çeşitli değişkenleri göz önüne almak gereklidir. Önleme programı oluşturmak genel kanının aksine oldukça zor bir iştir. Önleme sadece bireyi değiştirmeye yönelik eğitim çalışmaları ile gerçekleşemez. Dünyadaki deneyimler “sistem yaklaşımı”nın gerekli olduğunu göstermiştir. Sistem yaklaşımı, toplum ve çevrenin birbiriyle ilişkili iki parça olduğunu, birbirini etkilediğini ve beraber çalışmalarının gerekli kıldığını göstermektedir. Önleme programı hazırlarken dikkat edilmesi gereken noktalar aşağıda belirtilmiştir.

Uygulanabilirlik ve kabul edilebilirlik

Dikkat edilmesi gereken en önemli noktalardan birisi, önleme modelinin hem hedef kitleye hem de bu modelleri uygulayanlara uygun olup olmadığının belirlenmesidir. Çok karmaşık müdahaleler genellikle uygulayıcıların sahip olmadıkları derecede fazla beceri gerektirebilir, toplumun normlarıyla uyuşmayan hedefler içerebilir veya aşırı hevesli yöneticiler tarafından idare edilip uygulanamayacak hedefler tanımlanabilir. Bu durumda en etkili önleme yöntemi bile başarısız olmaya mahkûmdur.

Önleme müdahaleleri, toplumsal koşullara, müdahaleleri uygulayanlara, hedef kitlelere ve bu müdahaleyi uygulayan kurumlara uyum sağlayabilmelidir. Farklı koşullar; farklı programlarda, farklı büyüklükteki gruplarla ve farklı kurumlarda müdahaleler yapmayı gerektirebilir. Bu nedenle hazırlanan programlar, esnek ve uyum sağlayabilecek özellikte olmalıdır. Benzer şekilde bu müdahaleler uygulayıcıdan etkilenmemelidir. Aynı program idareciler, öğretmenler, akranlar veya sağlık uzmanları tarafından da uygulansa aynı derecede etkin olmalıdır. Farklı koşullarda, farklı hedef kitlelere, farklı bireyler veya gruplar olarak uygulanan müdahalelerin aynı etkiye sahip olmasının gerekliliğidir.

Madde kullanım davranışı üstüne etkinlik

Önleme yaklaşımlarının madde kullanımı ile ilgili risk yaratan değişkenleri etkileyebilmesi hedeflenmektedir. Bu değişkenler arasında, madde kullanımıyla ilgili bilgiler, madde kullanımına yönelik tutumlar, ergenler ve yetişkinler arası madde kullanım yaygınlığı algısı, özgüven ve kendini kontrol edebilme yetisi sayılabilir. Ancak, şimdiye kadar yürütülen birçok programda bilgi ve tutum değişiklikleri sağlanmış, ama bu değişikliklerin madde kullanımı davranışında herhangi bir



Bu bölüm Kültegin Ögel tarafından Ceyda Yılmazçetin Eke, Sevil Taner ve Yael Barşah'ın katkılarıyla yazılmıştır

değişime yol açmadığı gösterilmiştir. Bu nedenle, madde kullanımı üzerinde etkin olabilecek değişkenler üstünde çalışmak büyük önem taşımaktadır.

Ölçülebilir hedeflerin konması

Belirli bir önleme programının etkinliğini en iyi ölçen kıstas madde kullanımını azaltmasıdır. Buna rağmen, bazı koşullarda ve bazı topluluklarda davranışsal verileri toplamak mümkün olmayabilir. Örneğin bazı okul idarecileri ve aileler, özellikle yasadışı maddeler söz konusu olunca, madde kullanımıyla ilgili verilerin toplanmasına izin vermeyebilir. Benzer biçimde, ilkökul çocuklarıyla yapılan önleyici müdahaleleri değerlendiren çalışmalarda çeşitli nedenlerden dolayı davranışsal değişkenler yeterince araştırılamamaktadır. Bu gibi durumlarda, önleme programının risk faktörleri üstündeki etkisinin araştırmak mümkün değildir. Bu nedenle, hedeflerin mümkün olduğunca ölçülebilir olmasına da dikkat edilmelidir.

Önlemenin farklı aşamalarına yönelik olması

Madde kullanımını önlemenin nihai amacı madde kullanımına başlamayı engellemektir. Öte yandan, önleyici müdahalelerin amacı aynı zamanda yaygın ve devam eden madde kullanımının denetlenmesidir. Önleme programlarının hedefi klinik tedavi ihtiyacı boyutuna gelmemiş, düşük düzeyde madde kullanan gençler de olmalıdır. Ortaokulun başlarındaki öğrenciler için önleme programlarından beklenebilecek en mantıklı sonuç madde kullanımına yeni başlayan öğrenci oranını düşürmektir. Yetişkinlere yönelik önleme programından beklenebilecek en mantıklı sonuç ise (bütüne bakıldığında kullanım oranı çok daha yüksek olduğundan) madde dozunu ve kullanım sıklığını azaltmaktır.

Birincil önleme programları bireyler madde kullanmaya başlamadan önce uygulanması gereken programlardır. Dolayısıyla önleyici müdahaleler genellikle ilkökul ve ortaokul yıllarında (ergenlik döneminin başında) uygulanmalıdır. Ancak bu yaş grubunda madde kullanım oranı çok düşük olduğundan dolayı programın etkinliğine dair güvenilir sonuçları almak güçtür. Ergenlere yönelik önleyici müdahalelerin yararlılığı sigara, alkol veya esrar kullanımı üstüne olan etkisiyle değerlendirilebilir. Bunlar toplumda en sık kullanılan maddeler oldukları için kullanım oranları diğer maddelerden çok daha yüksektir. Dolayısıyla önleme etkilerini ölçmek için gerekli verilerin sağlanması daha kolaydır.

Önleme programı birden fazla maddeyi hedeflemesi

Madde kullanımının önlenmesi için yapılan müdahaleler geliştirilmelidir. Genellikle önleyici müdahaleler bir tek maddenin kullanımının azaltılması veya bırakılmasına odaklanmaktadır. Halbuki X maddesi için geliştirilen önleme programı üzerinde yapılacak küçük değişikliklerle Y maddesi için de etkili olabilmektedir.

Bu nedenle önleyici müdahaleler geliştirilirken, öncelikle en sık kullanılan üç madde olmak üzere diğer maddeler için de etkili olabilecek genel ve geniş kapsamlı bir önleme programının geliştirilmesi hedeflenmelidir. Bu konuda araştırmacılar için en zorlayıcı nokta, farklı uyuşturucu maddelere için özgün önleme teknikleri geliştirmenin gerekliliğidir. Bu durumda önleyici müdahaleleri uygulayanlar müdahale-

lerin çeşitliliği yüzünden zorluk çekebilirler ve müdahalelerde beklendiği kadar verimli olmayabilir.

Cinsiyete ve kültüre uygun mesajlar geliştirilmesi

Değişik gelişim dönemlerinin sorunları ve kullanılan maddeleri farklılık gösterir. Örneğin 9-10 yaşlar için mesajlar daha otorite tarzında olabilir. Ancak ergenlik döneminde otoriteye karşı bir isyan gelişeceği için, mesajların verilmesinde farklı yöntemler kullanılmalıdır. Küçük yaşlarda sorun daha çok tütün ve alkol kullanımı olduğu için önleme programları da daha çok bu maddelere uygun geliştirilmelidir. Ancak ergenlik döneminden itibaren eğlence, bar, disko kültürüyle birlikte ecstasy riski de ortaya çıkacaktır. Bu nedenle bu tür maddelere yönelik stratejiler oluşturulmalıdır.

Aynı şekilde, programlar her iki cinse yönelik mesajları içermelidir. Örneğin bizim uyguladığımız bir programda bir belgeselden yararlanmıştık. Belgeselde bir ceylanın aslanlar tarafından yakalanışı ve öldürülmesi anlatılıyordu. Araştırma sırasında bu görüntünün kızları etkilerken, erkekleri hiç etkilemediğinin farkına vardık. Erkekler kendilerini ceylan yerine değil, aslan yerine koyuyorlardı. Bu nedenle, filme erkekler için boğaların aslanlar tarafından yakalanışını ve öldürülüşünü içeren bir bölüm ekledik. Araştırmada, erkeklerin kendilerini boğa yerine koyduklarını ve verilen mesajdan etkilendiklerini gördük.

Her kültüre uygun mesajların seçilmesi ve kullanılması gerekir. Böylece mesajların insanlara ulaşımı daha kolay olabilmektedir. Tüm toplumu sarabilecek tek bir mesaj bulmak imkansız gibidir.

Önleme programının ve yarattığı etkilerin sürekli olması

Yapılan müdahale sonucu madde kullanım davranışındaki azalma kalıcı olmalıdır. Önleme yaklaşımlarının etkilerinin kalıcı olmasını sağlamak bir hedeftir. Kısa süreli müdahalelerden uzun süreli etkiler beklenemez. Önleme programlarının etkilerinin uzun sürebilmesi için uzun süreli önleyici müdahaleler uygulamak gerekmektedir. Örneğin, okullarda yapılan çalışmalarda yapılan ilk önleyici müdahalenin ardından hemen etki beklemek gerçekçi bir davranış değildir. Önleyici müdahalelerin etkin olabilmesi için okullarda ilkokuldan başlayarak ortaokulun sonlarına kadar devam eden düzenli ve eğitici önleyici müdahale programları yürütmek gereklidir. Önleyici müdahaleler uzun bir zamana yayıldıkları için farklı gelişimsel evrelere tekabül edeceklerinden, her gelişimsel evre için en etkili olacak önleyici müdahaleyi belirleyip onu uygulamak daha uygun olacaktır.

Önleme programlarının etkilerinin sürekliliğini belirlemek için uzun süreli değerlendirme çalışmaları gerekmektedir. Bu tür çalışmalarda birçok zorlukla karşılaşılabilir. Araştırmaya katılanların çalışma süresi boyunca bireysel olarak takip etme gerekliliği, katılımcılar ve çalışmayı yürütenler arasında gerginlik ve sürtüşmeler yaşanmasına yol açabilir. Çalışmayı yürütmeye yardımcı olan (idareciler ve öğretmenler gibi) bireylerin motivasyonlarının azalması ve sıkılmaları ve senelerce aynı sorulara cevap vermek zorunda olan katılımcıların bir süre sonra cevaplamaya direnç göstermesi de sık karşılaşılan sorunlardır.

Tek başına bilgilendirmeye dayanmaması

Son 25 yıldır Amerika Birleşik Devletleri genelindeki tüm okullarda sigara, alkol ve madde ile ilgili eğitici dersler verilmektedir. Bu derslerin büyük çoğunluğu yüzeysel bilgilerden oluşmakta ve konuya dair az ya da hiç deneyimi ve uzmanlığı olmayan bireyler tarafından verilmektedir. Son zamanlarda araştırmacılar, bireylerin psikoaktif maddeleri kullanmaya başlama nedenlerini açıklamaya ve önlemeye yönelik yeni önleme modelleri geliştirmişlerdir. Bugüne kadar yapılan madde kullanımını önlemeye yönelik eğitimlerde, ergenlerin mantıklı ve rasyonel hareket ettikleri varsayılmış ve eğitimin madde kullanımını engellemek için yeterli olduğu düşünülmüştür. En genel eğilim, önleme eğitimlerinin maddeler ve etkileri hakkında bilgiler içermesi olmuştur. Ancak...

Bilgi tek başına yeterli değildir! Bugüne kadar yapılan madde kullanmayı önleme çalışmalarının sonucunda bu eğitimlerin yeterli ve etkin olmadığı ortaya çıkmıştır. Maddelerin kullanıcı üzerindeki olumsuz etkilerini öğrenmek her ne kadar bu eğitimi alan bireylerin maddelerle ilgili farkındalığını arttırsa da, madde kullanımı davranışı üzerinde etkili olamamaktadır.

Bilgi madde kullanımını arttırabilir! Önleme programlarında ergenlere verilen bilginin içeriği dikkat edilmesi gereken bir noktadır. Bazı zamanlarda bazı bilgiler istenilenin tersine bir etkiye neden olabilir; madde kullanımını azaltmak yerine arttırabilir. Öte yandan, madde kullanmanın tehlikelerini vurgulayan programlar, risk almayı heyecan verici bulan bireyler için madde kullanımını çekici kılabilir. Benzer şekilde, maddelerin farmakolojik etkilerini anlatan programlar, kullanılan maddelerin psikoaktif etkilerini ilk elden deneyimlemek isteyen bireylerin merakını uyandırabilir. Madde kullanım yolu ve şekilleri ile ilgili açıklama veya diğer ayrıntılı bilgileri içeren önleme programları istemeden de olsa madde kullanımını önlemek yerine nasıl madde kullanılacağı konusunda bir ders niteliği taşıyabilirler.

Bilgi doğabilecek ters sonuçları hesaba katmalıdır! Geleneksel bilgiye dayalı önleme yaklaşımlarının genellikle verimsiz ve bazı durumlarda potansiyel olarak zararlı oldukları gerçeğine rağmen, bir miktar bilgilendirmenin önleme programının etkisine katkıda bulunabildiği de açıktır. Madde kullanımının olumsuz etkileri konusunda veriye dayanan bilgi her ne kadar kullanımı engellemek için yeterli olmamaktaysa da, bireylere bu olumsuz etkilerin farkında olabilmeleri için temel bilgi sağlanması da gereklidir. Madde kullanımının sakıncalarından haberdar olmak, bazı bireyler için engelleyici bir etki taşıyabilir. Ancak, bu bilgilerin ilkökul ve ortaokulun başlangıcına kadar olan dönemde verilmezse işlevsel olmadığı da gösterilmiştir.

Bilgi gelişimsel olarak uygun ve anlaşılır olmalıdır! Örneğin ergenlere yönelik bir eğitim programı hazırlarken, ergenlerin nasıl düşündükleri ve kendileriyle ilgili temel sıkıntı kaynakları göz önünde bulundurulmalıdır. Ergenler genellikle gelecek yerine şimdiki zamanla ilgilendikleri için, madde kullanımının uzun süreli sonuçlarını anlatan bir eğitim beklenen sonucu vermeyecektir. Dolayısıyla, örneğin sigara kullanımı konusunda ergenlere verilecek bir eğitimde sigaranın akciğerler üzerindeki etkisi veya kanser riski yerine ciltteki, dişlerdeki ve parmaklardaki nikotin lekeleri, kötü kokan nefes ve kıyafetler ve yapılan spor ve sosyal aktivitelerde performans düşüşü gibi hemen ortaya çıkabilecek olumsuz etkilerini vurgulamak daha etkili olacaktır. Ergenlerin hayatlarındaki temel sorunlar, onlarla madde kullanımı hakkında

konuşurken dayanak alınması gereken konulardır. Ergenlik döneminde en temel sorunlar kişiler arası ilişkiler ve bir gruba dahil olabilmektir. Madde kullanımının ergenlere sosyal ortamlara dahil olmada kolaylık sağlayabileceği gibi bir mesaj, ergenler açısından maddelerin uzun süreli olumsuz etkilerini göz ardı etmek için yeterli bir neden olabilir.

Genç nüfus için madde bağımlılığıyla ilgili bilgilendirme pek değerli olmayabilir. Ergenler sadece inatçı değillerdir. Her şeyin kendi kontrollerinde olduğunu da sanırlar. Zarar görmeyeceklerine inanırlar (omnipotans). Bir ya da birkaç kez madde kullanmanın bağımlılık yapmayacağına inanırlar veya kendilerinin bağımlı olmayacaklarına inanırlar. Bu nedenle, önleme programları bağımlılığın adım adım nasıl geliştiğini anlatmalı ve bu konuda olabildiğince çok örnek vermelidir.

Madde kullanımının yaygın ve normal bir davranış olmadığına vurgulanması

Araştırmalar, ergenlerin çevrelerinde madde kullanımı yaygınlığını olduğundan daha fazla görme eğiliminde olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca bu konuyla ilgili yapılan diğer araştırmalarda, madde kullanımının çok yaygın olduğunu düşünen yetişkinlerde, madde kullanmaya başlama riskinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu yanlış algının sonucu olarak, yaşlıları arasında madde kullanımının çok yaygın olduğunu düşünen bireylerde herkes madde kullanıyorsa bunun o kadar da abartılacak bir tutum olmadığı yönünde bir inanış belirlemek ve madde kullanımı normal ve kabul edilebilir görülmeye başlamaktadır. Bu nedenle madde kullanımını önleme programları madde kullanımının yaygınlığı hakkında gerçek bilgileri ergenlere anlatmalıdır.

Ergenlerin direnç kazanmalarının sağlanması

Ergenlerin akranlarına, ailelerine, medyaya karşı dirençlerinin artması, madde kullanımını engelleyebilmektedir. Bu nedenle her önleme programında hayır diyebilme ve ısrarlara karşı koyabilme yetisini kazanmalarını sağlamak hedeflenmeli ve bununla ilgili sosyal pekiştirme tekniklerinin uygulanması gerekmektedir. Direnç kazanmada ergenlerin, onları madde kullanımına teşvik eden ve satışları arttırmak için kullanılan tekniklerin farkına varmalarını sağlamak ta etkin olmaktadır. Ergenler bu teknikleri görmeye başladıktan sonra verilen mesajların gerçekliğini ve maddeleri çekici gösteren yaklaşımları sorgulayabilecek duruma gelmektedir.

Direnç yetisi geliştirme programlarının esas amacı, ergenlerin madde kullanmaya zorlanmaları ve baskı görmeleri durumunda kullanabilecekleri sözlü ve sözsüz yetilerden oluşan bir repertuar oluşturmalarıdır. Buna bağlı olarak ikinci amaç da ergenlerin madde kullanımı ve bununla ilgili birçok farklı ve zor durumla başa çıkabildiklerini görüp özyeterliklerinin ve kendilerine olan güvenlerinin gelişmesidir.

Psikososyal yetilerin artırılması

Madde kullanımını önlemede psikososyal yaklaşımın amacı, ergenlere kişisel ve sosyal yetiler öğretmek genel yetkinliklerini arttırmak ve dolayısıyla sigara, alkol ve diğer maddeleri kullanma motivasyonlarını azaltmaktır. Bunlar arasında, genel sorun çözme ve karar alabilme yetilerini, kişiler arası ilişkilerin ve medyanın etkilerine karşı

direnç göstermeyi sağlayan bilişsel yetileri, kontrol ve özgüven arttıracak yetileri, anksiyete ve stresle verimli bir şekilde başa çıkabilme yetisini ve girişkenlik yetisini (assertiveness) sayabiliriz.

Sosyal yetiler arasında en önemlisi iletişim yöntemleridir. Öte yandan utangaçlığı yenme, sohbet başlatabilme ve sürdürülebilirlik, kabul edebilme ve duyguları ifade edebilme yetileri de sosyal yetiler arasındadır. Bu yetileri kazanan bireyler akranlarından, çevrelerinden ve arkadaşlarından gelen sigara, alkol ve madde kullanma yönündeki baskılara karşı direnç gösterebilirler.

Gönüllülerin programda yer alması

Gönüllü insanların bu çalışmalarda yer alması başarıyı artırmaktadır. Etkinliklerde birebir uğraşacak, planlamada bulunacak, yürütmeyi sağlayacak, kullanıcılarla ilgilenecek, organizasyon yapacak gönüllüler başarılı bir mücadelenin ayrılmaz parçalarıdır.

İnteraktif eğitim yöntemlerinin kullanılması

İnteraktif eğitim yöntemleri kullanılmalıdır. Bu amaçla katılımcı biçimde bir liderlik yapılması uygundur. Katılımcı biçimde lider gücünü katılımcılardan alır. Başkalarının düşüncelerini almak daha önemlidir. Tartışmalar sorun çözme yöntemleri ile çözülür. Olumlu yanı toplantıdaki herkesin katılması ve birbirleriyle paylaşarak öğrenmesidir. Olumsuz yanı ise, katılımcıda ve liderde bir stres yaratmasıdır. Tartışmaları yönetmek ve sonlandırmak beceri ister. Etkin eğitim yöntemleri arasında ilgiyi uyandırmak, tüm duylara hitap etmek, aktif katılımı özendirme, ortamda özgürlük hissini sağlamak, yardımcı olmak ve geri bildirimde bulunmak sayılabilir.

Hedef kitleye stratejilerin seçilmesi

Bugüne kadar yapılan bütün araştırmalarda ergenlik döneminin madde kullanımına başlamak için yüksek risk taşıyan bir dönem olduğu gösterilmiştir. Ancak ergenlik aynı zamanda sağlıklı yaşama bilincinin ve gelecekle ilgili davranış kalıplarının hala şekillenmeye devam ettiği ve stresle, sıkıntıyla, arkadaş baskısıyla nasıl başa çıkılacağına öğrenildiği bir dönemdir. Dolayısıyla ergenliğin, madde kullanımına başlamayı önleme açısından çok önemli bir dönem olduğu söylenebilir.

Önleme müdahalelerinde yaş grubunun yanı sıra ergenlerin sosyokültürel ve sosyoekonomik düzeyleri de büyük önem taşımaktadır. Uygulanan önleme programlarının uygulandıkları kesimlerin kültürel ve entelektüel seviyesine uygun olması en önemli koşuldur. Aksi takdirde uygulanan müdahale hedef kitleye istenildiği gibi ulaşamayacağından ve kabul edilip benimsenemeyeceğinden, başarısız olma olasılığı yüksektir.

Önleme çalışmalarıyla ilgili sıkça yapılan tartışmalar bu çalışmaların evrenselleştirilebilmesi olanakları üzerinedir. Örneğin “belli bir program dünyadaki bütün ortaokul ikinci sınıf öğrencilerine uygulanabilir şekilde hazırlanabilir mi?” Bu gibi tartışmalar bugün hala devam etmektedir. Fakat çocukların sosyokültürel, sosyoekonomik düzeyleri, zeka ve gelişim seviyeleri farklı olduğundan ‘risk’ tanımı

bile farklılık gösterebilmektedir. Dolayısıyla önleme programları hedef kitlenin profiline uygun olmalıdır.

Farklı uygulayıcılardan yararlanılması

Madde kullanımını önleme programlarında birçok uygulayıcıdan yararlanılabilir. Bu uygulayıcılar akranlar, okul öğretmenleri, sağlık görevlileri, aileler ve polis memurları olabilir. Bunlardan bazıları ergenler üzerinde diğerlerinden daha etkili olabilmektedir. Program uygulayıcıları bu programları eksiksiz uygulayabilme yetisine sahip, motivasyonu yüksek ve programa sadık bireyler olmalıdırlar. Ayrıca hedef kitle için güvenilir ve iyi birer rol model olabilmelidirler. Çünkü, madde kullanımına teşvik eden reklam ve kampanyalarda yer alan ünlü kişiler de toplumun gözünde güvenilir ve çekici birer rol modeldirler.

Bunlara ek olarak önleme programları uygulayıcıları uyguladıkları programa uygun konumda olmalıdır. Örneğin polis memurları madde kullanımının yasal sonuçlarından bahsederken, sağlık görevlileri kullanımın beden ve zihindeki olumsuz etkilerinden bahsetmelidir. Bu konulardaki rol karmaşaları ergenlerin gözünde programın güvenilirliğini ve ciddiyetini sarsacaktır.

Risk gruplarını oluşturan kişilerin (örneğin gençlerin) doğrudan etkinlikler içinde yer almasının sağlanması başarıyı artırmaktadır. Akranlar genellikle kıyafet, müzik seçimi ve madde kullanımı gibi hayat tarzlarıyla ilgili konularda ergenleri etkileme bakımından daha inandırıcı ve güvenilir olurlar. Akranlar, hem aynı yaşlarda hem de biraz daha büyük yaşlarda olabilirler. Aynı yaşlardakiler o yaşa özgü sorunları anlayabilme bakımından, biraz daha büyükler de çekinme ve saygı duyulma bakımından ergen grupları üzerinde etkilidirler.

Ergenlerin bilgi ve deneyim eksikliklerinin giderilmesinde ise aileler ve öğretmenler doğru uygulayıcılardır. Kısacası, ergenlerin yaş gruplarına, eğilimlerine ve farklı konulardaki bilgilendirilme ihtiyaçlarına göre farklı program uygulayıcılarını program kapsamında kullanmak, hedeflenen önleme sonucuna ulaşmak için en etkin yoldur.

Araştırmalarla desteklenmesi

Bir önleme programı hazırlanmadan önce muhakkak araştırma yapılmalıdır. Hedef kitlenin ne tür maddeleri ne amaçla kullandığı, madde kullanım yaygınlığı, konuyla ilgili bilgi ve tutumlar, kültürel yapı, çevresel koşullar hakkında bilgi toplanmalıdır. Konuyla ilgili anketler veya odak grup görüşmeleri yapılabilir. Bu araştırmalar sonucu bir önleme programı geliştirilmelidir.

Önleme programı yürütülürken de hedef kitlenin programla ilgili görüşlerinin alınması, uygulayıcıların gereksinim ve önerileri veya programı değerlendirmeleri araştırmalarla saptanmalıdır. Yürütülen programın etkin olup olmadığı da araştırılmalıdır.

Sürekli ve programın uzunluğu

Sürekli sağlanmadığı sürece bu çalışmaların başarısızlıkla sonuçlanması kaçınılmazdır. Anlık etkinlikler, kampanyaların başarılı olamadığı gösterilmiştir. Önleme müdahaleleri geliştirirken göz önünde bulundurulması gereken temel konu uygulamaya ne kadar zaman ayrılacağıdır. Bu noktada önleme programlarının ne kadar süreceğini belirlemek zorlayıcı bir iştir. Araştırmalar ve deneyimler 3 ila 20 oturumluk programların etkin olduğunu göstermektedir.

Programın uzunluğunu birçok faktör etkiler. Birden fazla maddenin kullanımını önlemeye yönelik müdahalelerin uzun süreli olması gereklidir. Şimdiye kadar yapılan çalışmaların büyük bir kısmı uzun süreli önleme programlarının daha etkili olduğunu öne sürse de, henüz en etkin programın ne kadar sürmesi gerektiğine dair kesin bulgular yoktur.

Destekleyici ve tekrar eden programların oluşturulması

Bugüne kadar yaşanan deneyimler, destekleyici unsurların olmadığı ve belirli aralıklarla programın tekrar edilmediği durumlarda önleme programlarının etkilerinin azaldığını göstermektedir. Ayrıntılı ve yoğun uygulanan bir önleme programının ardından belirli aralıklarla programda verilen bilgileri destekleyici oturumlar uygulamak veya etkinlikler düzenlemek, hedef kitlenin önleme müdahalelerinin etkisinden çıkmamasını ve programın etkisinin artmasını sağlamaktadır.

Ergenlere yönelik önleme girişimlerinde destekleyici seanslar ortaokulun ortasından lise sona kadar devam ettirilmelidir. Aynı şekilde ilk başta ayrıntılı ve uzun bir önleme programına katılan yetişkinler için de, belirli sürelerle ilk programda öğrendikleri başa çıkma tekniklerini pekiştirmeleri için destekleyici oturumlar ve etkinlikler düzenlenmelidir.

Hedef kitleye ulaşım için farklı kanallar kullanılması

Madde kullanımını önleme programları birçok farklı kanallarla hedef kitleye ulaşmalıdır. Bu kanalların başında okullar, aile, sivil toplum kuruluşları ve medya gelmektedir. Farklı kanallar farklı hedef kitlelere ulaşabilmeyi ve onları önleme amacına yönelik etkilemeyi sağlamaktadır. Benzer mesajların farklı kanallarla hedef kitleye ulaşımı inanılabilirliği, güvenilirliği ve etkinliği de artırmaktadır. Okullar genel olarak ergenlerin öğrendiklerinden en fazla verim aldıkları kanallardır. Ancak okula gitmeyen ergenler için farklı kanalların kullanılması gerekir. Okula gitmeyen ergenlerin daha büyük risk altında olduğu bilinmektedir.

Okullara yönelik olması

Okullar özellikle 11-14 yaş arası ergenler için en etkin ve en güvenilir ulaşım yoludur. Bu nedenle ergenlere yönelik önleme programlarının büyük çoğunluğu okula dayalı hazırlanmaktadır. Birçok ülke dersler dışında madde kullanımını önlemeye yönelik özel programlara ders programlarında yer vermeye başlamıştır. Önleme programları genellikle okul genelinde uygulanmalı ve tüm öğrencilere uyabilecek nitelikte düzenlenmelidir. Bu programlar sağlık, beden eğitimi, bilimsel ve sosyal çalışmalarla paralel yürütülmelidir. Örneğin kimya dersinde veya felsefe dersinde

konu farklı yönleriyle işlenebilir. Okullarda düzenlenen madde kullanımına yönelik önleme programları daha çok alkol, sigara ve esrar kullanımı üzerine yoğunlaşmalıdır.

Aileye yönelik olması

Ebeveynler çocuklarının temel değer ve inançlarını inşa etmeleri konusunda başrolü oynarlar. Ebeveynler, en önemli rol modelidirler. Araştırmalar, ebeveynleri ve kardeşleri madde kullanmayan ergenlerin madde kullanmaya başlama riskinin düşük olduğunu ortaya çıkarmıştır. Buna ek olarak ebeveynleri madde kullanımına karşı ciddi mücadele veren ve kesin bir tavırla karşı çıkan ergenlerin de madde kullanmaya başlama riskleri daha düşüktür. Ebeveynleri tarafından ilgi gören, davranış ve tutumları gözlenen, destek gören ergenlerde yine madde kullanımı riski düşük bulunmuştur. Bu nedenle, madde kullanımını önlemede aile en etkin kanallardan birisidir. Aileleri de içeren önleme programlarında amaç, ailelerin çocuklarını madde kullanmaya iten nedenlerin farkında olmalarını, çocuklarının hayatlarıyla daha fazla ilgilenmelerini, aile içi iletişimi güçlendirmelerini, çocuklarına yaşadıkları zorluklar konusunda destek olmalarını ve vazgeçmeden sürekli madde kullanımına karşı olan tutumlarını ve değerlerini onlara anlatmalarını sağlamaktır. Ancak ailelerin bu programa katılımları ve düzelmeye dair harcadıkları çaba yeterli olmadığı zaman, önleme programları istenilen hedefe ulaşmamaktadır.

Topluma yönelik olması

Topluma dayalı önleme programlarının etkinliğini değerlendirmek zordur. Bir toplumun madde kullanım sorununun ciddiyeti konusunda bilinç düzeyinin ve farkındalığının artırılması önemlidir. Ancak bu yöntem madde kullanımının önlenmesinde gereken değişiklikleri gerçekleştirmek için sadece bir araçtır. Günümüzde madde kullanımını önleme programlarının gerekliliği toplum tarafından fark edilmekte, ancak bunu gerçekleştirmenin etkili yollarını bulmaya dair etkin bir çaba harcanmadığı dikkati çekmektedir. Topluma dayalı önleme programları çoğunlukla okullarda uygulanan yeni ve yaratıcı madde kullanımını önleyici eğitimleri ve halka açık olarak yapılan bilgilendirme ve önleme seminerlerini içerir. Medya ve toplumsal iletişim kanalları bu amaçla kullanılabilir.

Uygulamaya sadık kalınması

Önleme programlarında planlan uygulamaya sadık kalınması ve programın tam olarak uygulanması büyük önem taşır. En iyi tasarlanan madde kullanımını önleme programı bile tam olarak uygulanmadığı takdirde, etkinliği düşük olacaktır.

Bir önleme çalışmasının değerlendirilmesi

Bir önleme programını değerlendirmek için aşağıda yer alan var-yok listesini değerlendirmek uygun olacaktır.

1. Dayandığı paradigma belirli mi?
2. Öncesinde bir araştırma yapılmış mı?
3. Hedef grubu belirli mi?
4. Sürekli mi?
5. Eğitici kılavuzu var mı?
6. Eğitim materyali var mı?
7. Birey, aile, okul, medya gibi çeşitli alanları bu çalışma kapsıyor mu?
8. Toplumsal farkındalığı artırıyor mu?
9. Farklı risk gruplarına ulaşabiliyor mu?
10. Program, gereksinimlerin saptanması, planlama ve uygulama gibi safhalar içeriyor mu?
11. Hedefler spesifik, zamanla sınırlı, uygulanabilir mi?
12. Anaokulundan yüksek okula kadar sürüyor mu?
13. Yapılandırılmış bir program olup, her dersin içeriği ve planı belli mi?
14. Eğitimciler ve öğrenciler için ayrı ayrı materyaller içeriyor mu?
15. Yaşa uygun interaktif eğitimler içeriyor mu? (tartışma, geri bildirim, modelleme vb)
16. Program okula ve topluma sosyal bağı artırmayı destekliyor mu?
17. Programın etkinliği denetleniyor mu?
18. Çocuğun farklı gelişimsel dönemlerini içeriyor mu?
19. Ebeveynlerin kendisi ve çocukları için maddeler hakkında bilgiler var mı?
20. Çeşitli davranış değişiklikleri için ebeveynler yönlendiriliyor mu?

4.

ÖNLEMENİN İLKELERİ

ABD’de NIDA (National Institute On Drug Abuse), *Çocuklar ve Ergenler Arasında Madde Kullanımını Önleme* adı altında ilk kılavuzunu 1997 yılında yayınlamıştır. Daha sonra bu kılavuz çeşitli kereler gözden geçirilmiştir. Bu kılavuzda madde kullanımını önleme araştırmaları sonucunda önleme konusunda 14 önleme ilkesi geliştirmiştir. Önleme ilkeleri, ebeveynlere, eğitimcilere ve toplum liderlerine madde kullanımını önleme konusunda nasıl düşünüleceğini, plan ve seçim yapılacağını ve programların nasıl uygulanacağını anlatmaktadır. Aşağıda NIDA’nın belirlediği önleme ilkeleri yer almaktadır (NIDA, 2003).

Risk faktörleri ve koruyucu faktörler

1. İlke

Önleme programlarının öncelikli amacı koruyucu faktörleri artırıp risk faktörlerini azaltmaktır. Madde kullanımına başlama riski, değişken tutum ve davranışların yoğunluğu ve çeşitliliğiyle bağlantılıdır. Belirgin risk faktörlerinin ve koruyucu faktörlerin madde kullanımı üzerindeki etkisi yaşa bağlı olarak değişkenlik gösterir. Örneğin aile içi risk faktörleri küçük yaşta çocuklar için olumsuz yönde daha etkili olurken, madde kullanan akranların baskı ve ısrarları ergenler için aileden daha büyük tehlike oluşturmaktadır. Agresif davranışlar ve zayıf özdenetim gibi risk faktörlerine erken müdahale etmek, çocukları yaşadıkları sorunlardan uzaklaştırma ve olumlu davranışlara yönlendirme gibi sonradan yapılacak müdahalelerden çok daha etkindir. Risk faktörleri ve koruyucu faktörler her kesimden insanları etkilemekle birlikte, kişinin yaşına, cinsiyetine, ırkına, kültürüne ve çevresine göre etkileri değişkenlik gösterir.

2. İlke

Önleme programları; sigara ve alkol gibi yasal olan maddelerin reşit olmadan kullanılması, esrar ve eroin gibi yasadışı maddelerin kullanımı, uçucu maddeler gibi yasal olarak satılan maddelerin kötüye kullanımı ve reçeteye satılan ilaçların doktor tarafından verilmeden kullanılması gibi her çeşit madde kullanımına yönelik ve kapsamlı hazırlanmalıdır.

3. İlke

Önleme programları, hitap ettikleri yerel toplulukların yaşadıkları madde kullanım sorunlarına özgün yaklaşımlarda bulunmalı, belirlenmiş koruyucu faktörler güçlendirilmeli ve hedeflenen risk faktörleri değiştirilebilir olmalıdır.



Bu bölüm Kültegin Ögel tarafından Ceyda Yılmazçetin Eke, Sevil Taner ve Yael Barşah’ın katkılarıyla yazılmıştır

4. İlke

Önleme programları etkinliklerini arttırmak için, hedef aldıkları kitlenin yaş, cinsiyet ve ırk gibi özellikleri göz önünde bulundurarak hazırlanmalıdır.

Önlemenin Planlanması

Aile Programları

5. İlke

Aileye yönelik önleme programları aile içi bağları güçlendirmeyi, ilişkileri geliştirmeyi ve ebeveynlik yetilerini kazandırmayı hedeflemelidir. Bu programlar, özellikle madde kullanımıyla ilgili aile içi politikanın belirlenmesi, kuralların koyulması ve konuya yönelik sorunların tartışılması için eğitim ve bilgilendirmeyi içerir. Aile içi bağların oluşturulması ebeveynler ve çocuklar arasındaki iletişimin temel taşıdır. Bu bağlar, ebeveynlerin çocuklarına destek olmayı öğrenmeleri, ebeveyn ve çocuk arasındaki iletişimin güçlenmesi ve aile bireyleri arasındaki güven ilişkisinin oluşması ile güçlenir.

Madde kullanımını önlemede en önemli etkenlerden biri, ailelerin çocuklarını gözlemlemeleri ve yön göstermeleridir. Bu yetiler; ailelere kural koyma eğitimleri, olumlu davranışı takdir etmenin öğretilmesi ve disiplin sınırlarının belirlenmesi yoluyla kazandırılır. Madde kullanımı ile ilgili ailelerin eğitilmesi ve bilgilendirilmesi aileleri, maddelerin zararlı etkilerini çocuklarıyla tartışmakta yetkin kılmaktadır. Bu eğitimlerle aileler, kullandıkları maddelerin zararlarını çoğunlukla akranlarından duydukları kadar bilen çocuklarını doğru yönlendirebilirler. Kısacası, yapılan aile odaklı müdahalelerle ebeveynlik davranışlarının olumlu şekilde değiştirilmesi, gelecekte çocukların madde kullanım risklerini azaltacaktır.

Okul Programları

6. İlke

Önleme programları okul öncesi eğitim programları gibi tasarlanabilir. Böylelikle, madde kullanımı, agresif davranışlar, zayıf sosyal beceriler ve akademik başarısızlıklar gibi risk faktörlerinin önüne geçilebilir.

7. İlke

İlkokul çocukları için yapılan önleme programları akademik, sosyal ve duygusal öğrenme üzerine yoğunlaşmalıdır. Bu programlar erken yaşta madde kullanımına başlama, erken yaşta agresif davranışlar, akademik başarısızlık, okuldan kaçma ve uyumsuzluk gibi risk faktörlerine yönelik uygulanmalıdır. Verilen eğitim şu başlıkları kapsamalıdır.

- Özdenetim
- Duygusal farkındalık
- İletişim
- Sosyal problem çözme yetisi
- Akademik destek

8. İlke

Ortaokul ve lise öğrencileri için önleme programları akademik ve sosyal yetkinliği artırma üzerine yoğunlaşmalıdır. Bu doğrultuda verilen eğitim şu başlıkları kapsamalıdır.

- Çalışma alışkanlıkları ve akademik destek
- İletişim
- Akran ilişkileri
- Özyeterlilik ve dışa dönüklük
- Maddeye karşı koyabilme yetisi
- Madde karşıtı tutumların desteklenmesi
- Madde kullanımına karşı kişisel bağlılığın güçlendirilmesi

Toplum Programları

9. İlke

Önleme programlarının önemli geçiş dönemlerinde uygulanması, sonuçların daha etkili olmasına neden olur. Örneğin ortaokuldan liseye geçiş dönemi öğrenciler için, yaşları ve aldıkları eğitim seviyesi bakımından önleme programlarının en etkin olunacağı dönemlerden birisidir. Okul odaklı önleme programları bu dönemde öğrencilerin okulla olan bağlarını güçlendirmede, madde kullanımına eğilimlerini azaltmada ve akranlar arası uyum sorunlarını gidermede etkili olmaktadır.

10. İlke

Aile odaklı ve okul odaklı toplum programlarının birlikte yürütülmesi, ayrı ayrı yürütülmesinden daha etkin olmaktadır.

11. İlke

Toplum programları okul, faaliyet kulüpleri, dini kurumlar ve medyayı da kapsayan geniş bir kesime hitap etmelidir. Bu programların etkin olabilmesi ve amaçlarına ulaşabilmesi için, her kesimde uygulanan programın içeriğinin benzer olması ve tutarlı olmaları çok önemlidir.

Önleme programlarının uygulanması

12. İlke

Önleme programlarının her toplumun ihtiyaçlarına, kültürel gereksinimlerine ve toplumsal normlarına uyarlanması gerekir. Bu uyarlamayı yaparken dikkat edilmesi gereken unsur müdahalenin temel öğelerini değiştirmemektir. Araştırma odaklı bir müdahalede olması gerekenler.

- Yapı: programın nasıl yapılandırıldığı ve düzenlendiği
- İçerik: Bilgi, beceriler ve programın stratejisi
- Ulaşım: Programın nasıl uyarlandığı, uygulandığı ve değerlendirildiği

13. İlke

Önleme programları tekrarlanan müdahalelerle birlikte uzun süreli olmalıdır. Uzun bir süre boyunca tekrarlanan bilgilendirmeler ve eğitimler amaçlanan önleme hedefine ulaşmayı kolaylaştırır. Araştırmalar, ortaokulda başlayıp lisede devam etmeyen önleme programlarının istenilen etkinlikte olmadığını göstermiştir.

14. İlke

Önleme programları öğretmenlerin eğitimlerini de kapsamalıdır. Öğretmenlere, sınıf içi disiplinin kurulması, sınıfı yönlendirebilme becerileri ve başarılı ve olumlu davranışları olan öğrencileri takdir edebilme gibi yetiler kazandırılmalıdır. Eğitim alan öğretmenlerin öğrencileri daha başarılı, daha olumlu davranışları olan ve okulla bağları güçlü olan öğrencilerdir.

15. İlke

Önleme programları interaktif (etkileşimli) uygulandıklarında daha etkin olmaktadır. Örneğin akranlar arası münazaralar ve ebeveyn rolü oynama oyunları, çocukların madde kullanımı ile ilgili bilgi sahibi olmalarını ve kullanıma karşı tutum geliştirmelerini kolaylaştırır.

16. İlke

Önleme programları maliyet etkinliği olan programlardır. Araştırmalara göre; önleme için yatırılan her dolar, alkol ve diğer maddelerin tedavisi için 10 dolar kazanç sağlanmasına neden olmaktadır.

5.

ÖNLEME ÇALIŞMASI YAPACAKLAR İÇİN TEMEL BİLGİLER

Önleme dikkatle yapılması gereken bir iştir!

Yapacağınız yanlışlar özendirici veya merak artırıcı olabileceği için insanları maddeye itebilir. Dolayısıyla önleme yapmak önce için kendinizi yeterli ve hazır hissedip hissetmediğinizi sorgulayın. İnsanlar bütün zararlarını bilmelerine ve tüm yasal engellemelere rağmen yine de madde kullanmaya başlıyorlar. Böyle bir insan davranış biçimi ile uğraşacaksınız. İnsanlara vereceğiniz mesajlar çok yanlış hedeflere gidebilir. Bu nedenle verdiğiniz mesajlara dikkat etmelisiniz.

Temel Kurallar

Yürüteceğiniz çalışmalarda herkes birbirinden bir şeyler öğrenecektir. Grup içindeki herkesin düşüncesi değerlidir ve herkes düşünce ve görüşlerini ifade etmekte özgürdür. Katılımcılar düşünce ve görüşlerini, diğer katılımcıların varlıklarına ve duygularına saygılı oldukları sürece ifade etmekte özgürdürler. Herkesin düşüncesini değiştirme ya da bir yanlış yapma hakkı vardır. Dinleyicilerin katılımını en yüksek düzeyde tutulmaya çalışılmalıdır. Katılım için herkes yüreklendirilmeli ancak zorlanmamalıdır. Gizliliğe önem gösterin. Grup dışında konuşulanları dile getirmeyin. Öğüt vermeyin. Unutmayın! Bu konuda herkes sürekli öğüt veriyor. Kendinize ait görüşleri, genel geçer kurallar biçiminde sunmayın. Sizin yaşantı ve deneyimleriniz diğer insanlardan farklı olabilir. Herkesin kendine ait yaşantıları vardır.

Uygulamaları kimler yürütebilir

Alkol ve madde konusunda ve koruyucu çalışma hakkında bilgili olanlar, grup çalışmasını bilenler, sakin ve saygılı olanlar kendini değerlendirme ve eleştirme yetisine sahip olanlar yaratıcı ve esnek olanlar, diğer insanlara model olabilecek olanlar önleyici çalışmaları daha kolaylıkla ve başarıyla yürütebilirler.

Uygulamada aşamalar

Öncelikle hedef grubunuzu belirleyin. Hedef grubunuz bütün toplumdur. Ancak öncelikle riskli gruplara eğilebilirsiniz. Aynı mesajlar ile herkese ulaşamazsınız. Değişik kesimlere değişik mesajlar ile ulaşılabilir. Gençler en önemli risk grubunu oluşturmaktadır. Sigara ve alkol için 15 yaş altı, uyuşturucu maddelerle ilgili bir koruyucu çalışma yapmak istiyorsanız, on beş yaş üstünü tercih ediniz. Gençleri yetiştiren ve onlarla en fazla zaman geçiren kişiler anne ve babalardır. Onlara yönelik



Bu bölüm Kültegin Ögel tarafından Ceyda Yılmazçetin Eke, Sevil Taner ve Yael Barşah'ın katkılarıyla yazılmıştır

programlar da çok etkin olacaktır. Anne ve babalara yönelik programlarda onları konu hakkında bilgilendirme, çocukları ile olan iletişimlerini düzenleme ve bu konuyu konuşabilmelerini sağlamak hedeflenmelidir. Marangozhane, ayakkabı imalathanesi gibi işyerleri bazı bağımlılık yapıcı maddelerin kullanıldığı yerlerdir. Buralarda koruyucu çalışma yürütmek önemlidir.

İkinci olarak çalışmanızın amacını saptayın. Yapacağınız çalışmada ulaşmak istediğiniz hedefleri belirleyin. İnsanları konu hakkında bilgilendirebilirsiniz. Bilgilendirmenin etkili olabilmesi için tarafsız olması önemlidir. Unutmayın! Sadece bilgilendirmek önlemek değildir. Toplumun konu ile ilgili yanlış inanç ve tutumlarını değiştirmeye çalışabilirsiniz. Örneğin, alkol uykuyu düzenler, cinselliği artırır, sadece zayıf iradeli insanlar uyuşturucu kullanır, insan uyuşturucu kullanımını denetleyebilir gibi. Kişilerin bu konudaki davranışlarına eğilebilirsiniz. Örneğin, anne babanın uyuşturucu hakkında konuşmaktan çekinmesi, uyuşturucu bulunan ortamlara girmekten kaçınmama gibi. Gerek insan ilişkilerindeki deneyiminiz, gerekse o toplumun bir bireyi olmanız dolayısıyla madde ile ilgili başka alanlara da, dikkatli olmak koşulu ile girebilirsiniz. Aile veya gençlerle aranızda bu konu ile ilgili sadece bir ilişki, iletişim kurulsa bile bu çok önemli ve yeterlidir. Böylece insanların ileride çıkabilecek sorunları için danışabilecekleri ve destek alabilecekleri bir kişinin varlığını hissetmeleri sağlanacaktır.

Daha sonra çalışmayı yürüteceğiniz alanı ve ortamı belirleyin. Çalıştığınız grup üyesinin sayısı azaldıkça yürüttüğünüz çalışmanın etkinliği de artacaktır. Mümkünse 10 kişilik, en fazla 40 kişilik gruplar ile çalışın. Çalışmayı yürüteceğiniz ortamdan siz sorumlusunuz. Bu nedenle önceden giderek gerekli düzenlemeleri yapın. Yuvarlak bir oturma biçimini tercih edin. Çalışmayı yürüttüğünüz ortamın rahatlatıcı olması tercih edilir. Ortamın özellikle etkileşime açık olmasına özen gösterin.

Araçlarınızı hazırlayın. Çalışmaya giderken yanınızda tepegöz ve saydamlarınızı bulundurun. Gerektiği zaman kullanmak üzere bir tahtanın bulunması size yardımcı olacaktır. Sizi ya da çalıştığınız yeri tanıtan bir kartın yanınızda bulunması, toplantı sonrasında sizden yardım isteyecekler için kolaylık olacaktır.

Toplantıdan önce uygulanacak etkinliklerinin zamanlamasını yapın. süre ile ilgili kısıtlamalarınızı gözden geçirin ve katılımcılar hakkında bilgi alın. sorular hazırlayın ve araçlarınızı sıraya dizin.

Toplantı sırasında Kendinizi tanıtarak başlayın. Daha sonra toplantıya katılanları tanımaya çalışın. Toplantıya katılanların bilgi düzeyini değerlendirmeye çalışın. Toplantıları mümkün olduğu kadar soru ve yanıtlar biçiminde götürün ve Sık sık örnekler verin. Arada küçük oylamalar yapın. Oylamaların amacı katılımı artırmaktır. Toplantı sonunda, daha sonra ilişkiyi sürdürebilmek için çalıştığınız yerin adresini verin. Size bir soru sorulacak olursa, soruyu tartışma başlatmak üzere gruba yansıtın. Tartışma dinleyiciler tarafından başlatılmıyorsa, örnekleri siz vererek tartışmayı açın. Tartışmanın bittiğine emin olmadan konuyu kapatmayın. Farklı ve karşı görüşler belirten öğrencileri sindirmeye çalışmayın. Bırakın o öğrencileri diğer öğrenciler sindirsin.

Onları ikna etmeye çalışmayın. Siz bildiklerinizi savunun. Onlar kendileri ikna olsunlar. Toplantıya katılanlar ile göz kontağı kurun. Sürekli aynı yerde durmayın,

katılımcıların arasında dolaşın, ellerinizi ve bedeninizi kullanın. Çalışmayı yaparken yanınızda bir arkadaşınızı da götürün. Kimi zor durumlarda size yardımcı olabileceği gibi, size geribildirimde de bulunabilecektir. Dinleyicilerin sıkıldığını anladığınızda toplantıyı bitirin. Unutmayın! Orada onlara birşeyler vermek için bulunuyorsunuz. Bütün bildiklerinizi anlatmak için değil! Bilmediğiniz bir konuda soru gelirse, 'bilmiyorum, bunu öğrenip size bildireceğim' diye yanıtlayın. Eğer takıldığınız veya yanıt veremediğiniz bir soru olursa, yakınınızdaki bir uzmanı aramaktan çekinmeyin

Gençlerle maddeler üstüne konuşma ilkeleri

Gençlerle konuşurken bazı temel ilkelere uymanız gereklidir. Ancak tüm bunların ötesinde kişi, konuya hakim olmadan gençlerle konuşmaktan kaçınmalıdır. Bu konuda öneriler şöyle sıralanabilir.

- Alkol ve madde konusunda bilgili olun.
- Bilmediğiniz noktaları bilmediğinizi söylemekten çekinmeyin ve sakın uydurmayın!
- Kendi görüş, inanç ve düşüncelerinizi karşınızdakine kabul ettirmeye çalışmayın.
- Onların sorularına gerçek ve araştırmalara dayanan, tarafsız bilgilerle yanıt vermeye çalışın.
- Onlara karşı dürüst olun.
- Amacınızın onları düzeltmek değil, bilgilendirmek olduğunu unutmayın!
- Onların konuyla ilgili olarak tartışmasına, soru sormasına ve gerektiği zaman sizinle çatışmalarına olanak tanıyın.
- Alkol ve madde kullanımının sosyal ve tıbbi sonuçları hakkında gençleri bilgilendirin.
- Onunla alkol ve madde kullanımının toplumsal boyutları üzerinde de tartışmaya girin.
- Konuştuğunuz konuların saklı kalacağına ilişkin ona güvence verin.
- Onunla konuşmaya istekli davranın ve düşüncelerinden dolayı onu yargılamayın.
- Her ne olursa olsun amacınız, gençle bir ilişki kurmaktır!

6.

ÖĞRETMEN, ÖĞRENCİ VE EBEVEYN EĞİTİMİNDE TEMEL İLKELER

Öğretmen eğitiminde temel ilkeler

Sınıf öğretmenlerinin madde ile mücadeledeki yeri çok önemlidir. Çünkü öğrenci ile yüzyüze sürekli gelen ve öğrencisini en iyi tanıyan kişiler sınıf öğretmenleridir. Öğrencilerde ilişkilerini asıl öğretmenleri aracılığı ile sürdürmek isteyebilirler. Bu nedenlerden dolayı öğretmen eğitimi üstünde dikkatle durulması gereken bir noktadır. Öğretmen eğitimi sırasında ana hedef öğretmenlerin madde ve madde kullanan kişilere karşı olan tutumlarının değiştirilmesi olmalıdır. Çünkü bu tutumlar yüzünden öğrenci, öğretmen ilişkisinin bozulduğu saptanmıştır. Eğer varsa, öğretmenin olumsuz tutumlarını tarafsız bir tutum haline çevirmek ilişki için önemli bir adım olacaktır.

Madde çok az bilinen bir konu olmasına rağmen birçok kişi bu konuyu çok iyi bildiğini düşünmektedir. Bu nedenlerden dolayı birçok yanlış yapılmaktadır. Eğitimin görevi madde konusunun dikkatle yaklaşılması ve çok iyi öğrenilmesi gereken bir konu olduğunu diğer öğretmenlere bildirmesidir. İnsanlar genelde madde karşıtı bir tutum geliştirirler ve bu kendi tutumlarını doğru kabul ederek bazı yargılara varırlar. Bu yargılardan arınmak ya da en azından öğrenci ile ilişki kurarken bu yargılardan uzak durmak öğretmen için çok daha önemlidir. Bu nedenle öğretmen eğitimi sırasında yargılardan uzak, tarafsız biçimde konuya yaklaşılması gerekliliğinin vurgulanması önemlidir.

Öğrenci eğitiminde temel ilkeler

Öğrencileri özendirmemeye dikkat edilmelidir. Kullanım biçimlerinin ve etkilerinin anlatılması ya da yasaklayıcı tavır özendirmeye neden olabilir. Merakın artırılmamasına özen gösterilmelidir. Bu nedenle açık, samimi ve inandırıcı olmak önemlidir. Baskıcı ve yasaklayıcı olmak çözüm getirmez, aksine kullanma merakını artırabilir. Öğrencileri etiketleme sık yapılan bir davranıştır. Madde kullandığından kuşku duyulan öğrenci bir süre sonra kullanıcı olarak etiketlenebilir. Bu aşamadan sonra o öğrenciye ulaşmak çok zor olacaktır. Ön yargılı olmak ve bu yargılara göre davranmak, iletişimi bozabilecek ve doğru kararları vermeye engel olabilecek bir durum yaratır. Madde kullanımının nasıl olduğu ve kullanmak için neler gerektiğinin öğretilmemesine özen gösterilmelidir. Amaç önlemektir, nasıl kullanıldığını öğretmek değildir. Madde karşıtı mesajların doğrudan verilmesi beklenen yararı sağlamamaktadır. Bu nedenle indirekt mesajlar seçilmelidir.



Bu bölüm Kültegin Ögel tarafından Ceyda Yılmazçetin Eke, Sevil Taner ve Yael Barşah'ın katkılarıyla yazılmıştır

Madde ile ilgili konuları konuşmaktan kaçınmamalıdır. “Bu konulardan konuşsam çocuğun aklına sokarım” düşüncesi yanlıştır. Ancak konuya hakim olmadan ve bilmeden konuşmaktan kaçınmak gerekir. Öncelikle sorun küçümsenmemeli ve “benim sınıfımda kullanan yoktur “ gibi ön yargılar ile yola çıkılmamalıdır. Tüm sınıfa ulaşmak mümkün değil ise, o zaman risk altındaki öğrencilere yönelmek iyi bir çözüm olabilir. Diğer derslerin arasında madde ve zararlarından bahsetmek çok etkilidir. Buna örnek olarak kimya, biyoloji, yurttaşlık bilgisi dersleri verilebilir. Küçük yaştaki öğrencilere eğitim verilirken dikkat edilmelidir. Okul eğitimi projesi daha çok lise iki ve daha üst sınıf öğrencilerine yönelik olarak hazırlanmıştır. Daha küçük sınıflarda bu kadar ayrıntılı bilgi vermek sakıncalar doğurabilir. Alt sınıflarda sigara ve alkol ile ilgili konulara yer vermek, bu maddelerin zararlarını tartışmak daha iyi sonuçlar verebilir.

Ebeveynlere yönelik önleme programı

Ebeveyn eğitiminde temel ilkeler

Aileler ile konuşurken vurgulanması gereken en önemli nokta bu konunun konuşulur hale getirilmesidir. Çünkü birçok anne baba bu konuyu gerek aile içinde gerekse aile dışında konuşmaktan kaçınmaktadır. Konuşmayarak bu konudan kaçmaya çalışmanın hiçbir yararı olamaz. Madde kullanan çocukların aileleri kimi zaman bu durumu saklama eğilimindedir.

Yapacağınız konuşmada onları kendinize çekmelisiniz. Sizinle konuşabileceklerini düşünmemeliler. Bunun içinde gizliliğin önemini vurgulamanız gerekli olacaktır. Eğer bunun gizli kalacağına inanırlarsa sizinle paylaşacaklardır. Bu da sorunun çözümüne önemli bir katkı sağlayacaktır.

Aileye madde konusunda bir uzman olmadığınızı ancak konunun uzmanları ile iletişim içinde olduğunuzu belirtin. Konuşmanızın başına yapılan eğitimin tüm Türkiye genelinde uygulanması gereken eğitimin parçası olduğunu anlatın. Böylece “neden biz?” ya da “neden bizim okul?” gibi sorulara önceden yanıt vermiş ve yanlış anlamaları engellemiş olursunuz. Genellikle aileler “benim çocuğum kullanmaz” gibi bir düşünce taşırlar. Tüm toplum ve herkes için bu tehlikenin var olduğunu aileye anlatın. Böylece bilgilenmenin önemini vurgulayın.

Ebeveynlerin önlemeye ilişkin aldığı tavır önemlidir

Ebeveynler aşağıdaki biçimlerde önlemeye karşı çeşitli tavırlar alabilirler.

- Madde kullanımının önemli bir sorun bilebilirler, ancak kendi çocuklarının risk altında olduğunun farkında değildirler.
- Çocuklarının alkol ya da diğer maddeleri kullandığını bilmiyor olabilir.
- Sigara, alkol ve diğer maddeler hakkında yeterli bilgiye sahip değildir.
- Çocuklarıyla sigara, alkol ve diğer maddeler hakkında konuşmaktan çekiniyordur.
- Çocuklarının madde kullanmak için yeterli paraları olmadığını düşünüyordur.
- Yetişkinler arasında kontrollü olarak madde kullanılmasını onaylıyor olabilir.
- Önlemenin yapılabileceğine inanmıyordur.

Ebeveyn eğitimi için öneriler

Çocuklarının geçiş dönemleri anne babanın çocuklarının sorunlarına eğildiği bir zamandır. Buna örnek olarak ilkokuldan orta okula geçiş sayılabilir. Bu dönemde anne baba çocuğunun yaşadığı zorluklara duyarlı olduğu için, sizin tarafınızdan yapılacak bir bilgilendirmeye de daha kolaylıkla uyum sağlayacaktır.

Çocuğun yaşadığı taşınma, boşanma gibi başka bir yaşam olayı varsa, yine bu dönem bu konuya girmek için uygun bir zamanı oluşturur. Tatil gibi boş zamanlar öncesinde yine verilecek bir broşür ya da bilgilendirme, ailenin ilgisini daha kolaylıkla çekecektir. Anne ve babanın farkındalığını ve maddelerin potansiyel riskleri konusundaki bilgisini artırmaya çalışın. Anne babalık becerilerinin önemi konusunda ebeveynleri uyarabilirsiniz. Bunu sözlü toplantılarla yapabileceğiniz gibi, broşür, bülten dağıtarak da yapabilirsiniz. Ebeveynlerin yaralanabileceği materyaller üretmeye özen gösterin. Hiç beklemediğiniz bir anda böyle bir çalışmayı yürütecek ortamı bulabilirsiniz.

Anne babaya ulaşmak araçlar kullanabilirsiniz. Örneğin sınıf öğretmenleri, servis şoförleri, kayıt memurları ya da ebeveynlere yönelik tanıtım yapan firmalar olabilir. Bölgesel gazete ya da diğer yayın kuruluşları ebeveynlere ulaşmak için ve bu tür yayınlar yapmak için daha elverişli olabilir. Anne babalar arasında bir anket uygulayabilirsiniz. Böylece dar kapsamlı da olsa size veri sağlayacak bir araştırma yapmış olabilirsiniz. Bunun ötesinde kendinizi ve etkinliklerinizi tanıtmış olursunuz ki, bu çaba en azından yardım arayanların size yönelmesini sağlayacaktır.

Ebeveynler için bilgiler

Çocuklarının sigara, alkol ve maddelerden uzak tutmak için on temel ilke aşağıda sıralanmıştır. Bu ilkelerin ebeveynlere öğretilmesi gerekmektedir.

Çocuğunuzla sigara, alkol ve diğer maddeler hakkında konuşun

Bu tür konuları çocukla konuşmakta hiçbir sakınca yoktur. Aksine bu konular gizli kaldıkça karşınıza çok daha önemli sorunlar çıkabilir. Çocuklar herkesin bu maddeleri kullandığını zanneder. Halbuki, gençlerin önemli bir kısmının bu maddeleri kullanmadığını öğrenmeleri gerekir. Böylece madde kullanımının her genç tarafından yapılmadığını görmesi iyi olur. Örneğin gençler herkesin sigara içtiğini zanneder. Halbuki sigara içmeyen insanlar neredeyse çoğunluktadır.

Onu dinlemeyi öğrenin

Onu dinleyerek aranızdaki iletişimi sürdürebilirsiniz. Onu dinlerken konuşmamaya ya da lafını kesmemeye özen gösterin. Onu dinlediğinizi gösterecek gülümse, baş sallama gibi hareketlerde bulunun.

Onun kendisini iyi hissetmesini sağlayın

Çocuklar ebeveynlerinin kendileri hakkında olumlu düşüncelerinden çok etkilenirler. Çünkü kendilerinden emin olmadıkları bir çağda oldukları için, başkalarının onları beğenip beğenmemesi çok büyük önem taşır. Aynı zamanda ona

sevildiğini, sizlerin onu sevdiğini gösterin. O bunu biliyordur gibi bir düşünceye kapılmayın. Çünkü insanlar kimi zaman bildikleri şeyleri bile bir kez daha duymaktan hoşlanırlar.

Güçlü değerleri olmasına ve bunlara sahip çıkmasını öğretin

Çocuk 9 yaşından itibaren neyin doğru, neyin yanlış olduğunu öğrenir. İşte bu dönemde sahip olduğu değerlere de sahip çıkmasını bilmelidir. Başka arkadaşlarının ona madde kullanmak için yaptığı baskı ve ısrarlara karşı gelebilmeli, doğru bildiklerini savunabilmelidir. Bunun için doğru ve yanlış değerler arasında çocuğun tam bir ayırım yapmış olması gerekir.

Ona iyi bir örnek olun.

Ebeveynlerin alışkanlıkları çocukların sigara, alkol ve diğer maddeler konusundaki düşünceleri üstünde çok etkilidir. Eğer siz bu maddeleri kullanırsanız, çocuğunuzun bunları kullanmasına da engel olmakta güçlük çekersiniz.

Ona ısrarlar ile başa çıkmasını öğretin

Saygılı, efendi, nazik yetiştirilen çocuklar kendilerine yapılan ısrarlara karşı çıkamayabilir. Bu nedenle onlara doğru bildiklerini savunmasını öğretmelisiniz. Kararları savunma konusunda güvenli davranmayı bilmelidirler (Bkz. ek: Araştırma bulguları 12).

Ona özgürlüğü ve bireyselliği de öğretmeniz gerekir. Kalabalığın aktığı yöne, eğer kendi çıkarları ile çatışıyorsa gitmemeyi ve bunla başa çıkmasını genç öğrenmiş olmalıdır.

Aile kurallarınızı oluşturun

Sigara, alkol ve diğer maddelerin kullanımına ilişkin aile için kurallar koyun. Eğer kurallara karşı gelirse bunu sonuçları hakkında onu bilgilendirin ve kurallara sahip çıkın.

Sağlıklı ve yaratıcı etkinliklere katılma için onu cesaretlendirin.

Hobiler, okul etkinlikleri, spor gibi etkinlikler çocuğunuzun madde kullanımından uzaklaştıracaktır. Bu etkinlikler sırasında onlarla birlikte olmaya da özen gösterin.

Diğer ebeveynlerle birlik oluşturun

Çocuklarınızın arkadaşlık ettikleri aileleri tanıyın ve onlarla görüşün. Onlarla çocuklarınızın sağlıklı gelişmesi için bir güç birliği yapın. Okul dışında çocuklarınızın nerelere gittikleri, katıldıkları partilerde herhangi bir madde kullanıp kullanılmadığını öğrenebilirsiniz.

Bir sorunla karşılaştığınız zaman ne yapacağınızı önceden belirleyin

Çeşitli maddelerin biçimleri, etkileri, kullananları tanıma yöntemlerini öğrenmek gereklidir. Eğer birgün çocuğunuzun madde kullandığını öğrenirseniz, neler yapmanız gerektiğini önceden bilmeniz ve kararlaştırmanız çok önemlidir.

7.

TÜRKİYE'DE ÖNLEME ÇALIŞMALARI

Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi Alkol Madde Araştırma ve Tedavi Merkezi AMATEM tarafından geliştirilen bir Uyuşturucuya karşı Toplumsal Mücadele programı UTOPIYA, bu konuda ülkemizde ilk çalışmadır. Aşağıda UTOPIYA'nın ilkeleri yer almaktadır.

1. Önleme çalışması sürekli olmalıdır. Kısa süreli, geçici, kampanyalar tarzında yürütülen çalışmaların etkinliğinin düşük olduğu gösterilmiştir.
2. Temel hedef grubu bütün toplumdur. Bu nedenle bütün toplum kesimlerinin uyarılması, eğitilmesi ve mücadele içine katılması önem taşır. Herhangi bir alanda ortaya çıkacak eksiklik, mücadeleye zarar verebilir.
3. Risk altındaki gruplar (gençlik vb) öncelik taşımaktadır. Bu gruplara öncelik verilmeyle birlikte, diğer kesimlere de eş zamanlı olarak ulaşılmalıdır.
4. Çalışmalara toplumun, özellikle gençliğin aktif olarak katılması sağlanmalıdır. Böylece risk altındaki kişilerin doğrudan uyuşturucu ile mücadele içine çekilmesi sağlanabilecektir.
5. Bu çalışmalar toplumun aktif desteği ile yürütülecektir. İsteyen her kuruluş ve her kişi çalışmaya katılabilir ve programın bir kısmını üstlenebilir.
6. Bilgilendirme, özellikle ülkemiz için büyük bir önem taşımaktadır. Ancak tek başına bilgilendirmenin önleme olmadığı hatırlanmalıdır.
7. Doğrudan uyuşturucu maddeler ve bağımlılık ile ilgisi olmasa bile, sosyal ve kişisel beceriler ile kişiliğin geliştirilmesi önleme çalışmaları içinde değerlendirilmelidir.
8. Ana hedef toplumda, uyuşturucu ile ilgili bir değer yaratmaktır. Uyuşturucu kullanmak moda olmaktan çıkmalıdır.
9. Uyuşturucu maddelere karşı tamamen olumsuz bir yaklaşımda bulunulması, bir savaş havası yaratılması özendirilmeye neden olabileceğinden, gerçekçi, nötr bir karşı tutum takınmak önem kazanmaktadır.
10. Toplumun her kesimi kendi içinden ürettiği mesajlar ile mücadeleye katılmalıdır. Bu mesajların bulunması ve üretilmesi anketler ya da doğrudan görüşmeler yolu ile yapılabilir.
11. Sadece uyuşturucu maddelerin kendisi ile değil, bağımlılık kavramı çerçevesinde bilgilendirme yapılmalıdır.
12. Uyuşturucu ile mücadelede yer alan bütün grupların ve alanların birlikte çalışması ve kesişme noktalarında dayanışmaları çok önemlidir.
13. Mücadelede gönüllülük esastır.

Bu ilkeler çerçevesinde anne, baba ve öğretmenlere yönelik eğitimler Özel Okullar Derneği ile birlikte hazırlanmış ve uygulanmıştır. Bu amaçla bir film hazırlanmıştır. Hekimlere yönelik acil durumlar, koruyucu hekimlik çalışmaları için



Bu bölüm Kültegin Ögel tarafından Ceyda Yılmazçetin Eke, Sevil Taner ve Yael Barşah'ın katkılarıyla yazılmıştır

kılavuzlar üretilmiş ve uygulanmıştır. HABİTAT kapsamında gençlerle birlikte önleme çalışmaları hazırlanmış ve yürütülmüştür.

Ülkemizde genelde standart, kapsamlı ve uzun süreli önleme programları uygulanmamaktadır. Programlar genelde kısa süreli, paradigması belli olmayan programlardır.

Yeniden'in önleme programları

Yeniden Sağlık ve Eğitim Derneği ülkemizde en geniş önleme programlarını hazırlayan kurumdur. Yeniden programlarında sadece İstanbul'da 32 bin ebeveyn, 26 bin öğretmen eğitimi gerçekleştirilmiştir. Yeniden tarafından hazırlanan programlarda farklı amaçları ve hedef kitlesi olan materyaller ve etkinlikler hazırlanmıştır. Bu materyallere www.yeniden.org.tr sitesinden ulaşılabilir. Bunlar;

Anne ve baba eğitimi

Kısa eğitim programı: Anne ve babalara yönelik eğitimlerde psikolog, psikolojik danışman, doktor ve rehber öğretmenler tarafından kullanılabilir saydamlar ve uygulama kılavuzudur.

Kapsamlı eğitim programı: Anne-baba ve öğretmenlerin uyuşturucu ve uyarıcı maddeler hakkında bilgilenmelerine yönelik eğitim programını içeren bir kılavuzdur. Bu kılavuz kısa bir eğitimden sonra ücretsiz olarak verilmektedir.

Anne ve babalar için broşürler: Bağımlılık yapan maddeler, madde bağımlılığı ve önleme konusunda anne ve babalar için hazırlanmış broşürleri içerir.

Anne ve babalar için kitapçık: Bağımlılık yapan maddeler, madde bağımlılığı ve önleme konusunda anne ve babalar için hazırlanmış kitapçıktır.

Anne ve babalar için web sitesi: Uyuşturucuya karşı anne ve baba eğitimi (UKABE) isimli web sitesi.

Çocuk ve gençlere yönelik eğitimler

Çocuk ve ergenler için kısa bağımlılık önleme eğitimi: Çocuklara ve gençlere yönelik eğitimlerde psikolog, psikolojik danışman, doktor ve rehber öğretmenler tarafından kullanılabilir saydamları ve kılavuzu içerir.

Çocuk ve ergenler için bağımlılık önleme filmi: 12 yaş altı ve üstü çocuk ve ergenler için bağımlılık konusunda bilgilenmelerine yönelik eğitim programını içeren bir kılavuz ve film hazırlanmıştır. Bu film ve kılavuz kısa bir eğitimden sonra ücretsiz olarak verilmektedir.

Çocuk ve ergenler için bağımlılık bilgilendirme filmi: Çocuklara ve gençlere yönelik eğitimlerde psikolog, psikolojik danışman, doktor ve rehber öğretmenler tarafından kullanılabilir bir film ve uygulama kılavuzudur.

Kapsamlı eğitim (GÜNEBAKAN): Madde bağımlılığının önlenmesi konusunda Günebakan isimli temel yaşam becerileri eğitimi geliştirilmiştir.

Çocuk ve ergenlerle yürütülen eğitimlerde dikkat edilmesi gerekenler: Çocuk ve ergenlerle yürütülen eğitimlerde dikkat edilmesi gerekenler hakkında kısa bilgileri içermektedir.

Üniversiteli gençler ve genç yetişkinler için bilgiler

Üniversitede alkol madde kullanımıyla ilgili temel ilkeler raporu: Üniversitede alkol ve madde kullanımının ilkelerini belirlemek için hazırlanmıştır.

Üniversiteli gençler ve genç yetişkinler için alkol hakkında bilgiler: Üniversiteli gençler ve genç yetişkinler için alkol hakkında bilgiler içeren bir broşürdür.

Üniversiteli gençler ve genç yetişkinler için uyuşturucular hakkında bilgiler: Üniversiteli gençler ve genç yetişkinler için uyuşturucular hakkında bilgileri içeren bir broşürdür.

Kısa Klipler: Çocuk, ergenler ve ailelere yönelik kısa klipleri hazırlanmıştır.

Öğretmenler için broşür: Bağımlılık yapan maddeler, madde bağımlılığı ve önleme konusunda öğretmenler için hazırlanmış broşür.

8.

YEREL BİR ÖNLEME PROGRAMI YÜRÜTMEK İÇİN BİLGİLER

Önlemenin ne olduğunu okuyun. Önleme basit bir etkinlik değildir. Bu nedenle öncelikle önlemenin teorisi ve başarılı stratejiler hakkında bilgilenmeniz gereklidir. Bilginizi artırın. Madde bağımlılığı, maddeler ve etkileri hakkında bilginizi artırın.

Bölgenizi tanıyın. Bölgenizdeki madde kullanımı hakkında bilgi edinin. Bu amaçla öncelikle bölgenizde yaygın olarak kullanılan bağımlılık yapan maddeleri öğrenin. Bu maddelerin daha çok kimler tarafından ve nerelerde kullanıldığı hakkında bilgi toplayın. Bilgi toplamak için ilgili kişi ve kuruluşlarla görüşün.

Toplumda kullanılan madde çeşitlerini ve çocuk ve ergenlerin yaşadıkları sorunları belirleyin. Varolan kaynaklardan yararlanın (örneğin madde kullanımını önleme programı) ve bu kaynakları geliştirip güçlendirin. Araştırmaya dayalı önleme programı uygulamasının sonuçlarını anlamak için kısa süreli hedefler koyun. Planların ve kaynakların gelecekte de geçerli olması ve devam etmesi için uzun süreli hedefleri de belirleyin. Önleme stratejilerinin etkinliğini ölçmek için değerlendirmeler yapın.

Ortaklar bulun. Önleme etkinliği yürütmek için kendinize bölgenizden ortaklar bulun. Bunlar okullar, öğretmenler, polis, halk eğitim merkezleri, sivil toplum kuruluşları, belediye olabilir. tek başınıza etkinliğiniz az olacaktır.

Madde bağımlılığı ile ilgilendiğinizi çevrenize duyurun. Çevreniz sizin madde bağımlılığının önlenmesi konusunda çalıştığınızdan haberdar olsun. Böylece yeni açılımlar yakalama şansınız olacaktır. İlk adıma karar verin. Her bölge için ilk adım farklı olabilir. Önce ilk adımınızı seçin. Daha sonra diğer etkinliklere geçin. Ancak her adım yerine oturduktan sonra diğerine geçin. Aşağıda bazı yapabileceğiniz etkinlikler sıralanmıştır.

- Anne ve babalara yönelik eğitim düzenlemek
- Öğretmenler, polis gibi ilgili kişilerin eğitimini yapmak
- Yetişkinlere yönelik bilgilendirici veya uyarıcı afiş ve broşürler hazırlamak
- Çocuklara yönelik broşürler hazırlamak
- Çocukların boş zamanlarını değerlendirmek
- Riskleri azaltmak için girişimlerde bulunmak ve baskı grupları oluşturmak (sokakların ışıklandırılmasını sağlamak, satıcıların yakalanması için baskı yapmak vb)



Bu bölüm Kültegin Ögel tarafından Ceyda Yılmazçetin Eke, Sevil Taner ve Yael Barşah'ın katkılarıyla yazılmıştır

Bu etkinlikler çoğaltılabilir. Ancak her bölgeye göre etkinlikler değişebilir. Sabırlı ve istikrarlı olun. Önleme uzun süreli bir iştir. Önlemede başarıyı ancak uzun bir süre sonra alırsınız. Bu nedenle hemen vazgeçmeyin, yılmayın. En az üç yıl etkinliklerinizi sürdürün.

9.

ÖRNEK ÖNLEME PROGRAMLARI

Dünya'da çok farklı önleme programları uygulanmaktadır. Bu programlar, uygulayıcılara önemli ipuçları vermektedir. Önleme programlarına çeşitli örnekler aşağıda verilmektedir. Burada daha çok ABD'de uygulanan ve etkinliği araştırmalarla kanıtlanmış programlar alınmıştır.

Evrensel (Universal) Programlar

İlkokullar için

Destekleyici Okul Programı (Caring School Community Program): Çocuk Gelişimi Projesi ilkokul yaşındaki çocuklar için riski azaltıp koruyucu faktörleri artırma amaçlı aile ve okul işbirliğiyle uygulanan bir programdır. Bu program öğrencilerin 'toplum bilinci'ni ve okulla olan bağlarını güçlendirmeyi amaçlar.

Sınıf İçi Odaklı ve Aile-Okul Ortaklığı Müdahalesi Programı (Classroom-Centered and Family-School Partnership Intervention): Bu proje sınıf içi odaklı ve aile-okul ortaklığı ile, şiddet ve agresif davranışlar sergileme riskini azaltarak akademik başarıyı yükseltmeyi hedeflemektedir. Sınıf içi odaklı müdahaleler aynı zamanda öğretmenlerin de sınıfı idare edebilme ve öğretme becerilerini arttırmayı hedeflemektedir. Aile-okul ortaklığı müdahaleleri de ebeveyn-öğretmen iletişimi, ebeveynler tarafından verilen eğitim ve ev içinde çocukların davranışlarını idare edebilme becerilerini geliştirmek üzere hazırlanmıştır.

Alternatif Düşünce Yöntemleri Geliştirmeyi Teşvik Etmek Programı (Promoting Alternative Thinking Strategies -PATHS): Bu program, özellikle ilkokul öğrencilerinin sınıf içi eğitim süreçlerinde duygusal sağlık ve sosyal yetkinliği arttırmaya yöneliktir.

Beceriler, Fırsatlar ve Farkındalık Programı (Skills, Opportunity, And Recognition -SOAR):

Bu program ilkokul birinci sınıftan altıncı sınıfa kadar devam eden bir program olup, çocuk yaşta suç işleme ve erken yaşta madde kullanımını önlemeye odaklanmıştır. Çok yönlü müdahaleler öğretmen, ebeveyn ve öğrenci eğitimlerini kapsar. Nihai amaç öğrencilerin fırsatlarının çoğaltılması, becerilerinin geliştirilmesi ve toplum yararına aktivitelere dahil olmalarını sağlamaktır.



Bu bölüm Kültegin Ögel tarafından Ceyda Yılmazçetin Eke, Sevil Taner ve Yael Barşah'ın katkılarıyla yazılmıştır

Ortaokullar için

İyi Davranışı Yönlendirme Programı (Guiding Good Choices (GGC) eski adı: Preparing for the Drug-Free Years): Bu program ailelere yöneliktir ve risk faktörlerini azaltıp aile bağlarını güçlendirmeyi hedeflemektedir.

Yaşam Becerileri Geliştirme Eğitimi Programı (Life Skills Training-LST): Yaşam Becerileri Geliştirme Eğitimi Programı genel olarak kişisel ve sosyal beceriler öğretmenin yanı sıra maddeye karşı direnme becerileri geliştirme ve kurallara uygun eğitimi hedeflemektedir. Bu evrensel program ortaokul öğrencileri için 3 yıllık bir önleme müfredatından oluşur. Ortaokulun ilk yılında 15, ikinci yılında 10, son yılında ise 5 seans olarak uygulanması en etkin yöntemdir.

Lions-Quest Ergenler İçin Beceriler Programı (Lions-Quest Skills for Adolescence -SFA): Ergenler için beceriler programı sosyal etkiler ve sosyal bilişsel yaklaşımlar doğrultusunda bilişsel-davranışsal beceriler kazandırmaya yöneliktir. Program, öğrencilerin benlik değeri oluşturmalarını, kişisel sorumluluk kavramlarının gelişmesini, etkin iletişim kurabilmelerini, daha doğru kararlar alabilmelerini, sosyal baskıya karşı çıkabilmelerini ve haklarını arayabilmelerini öğretir ve pekiştirir. 40 oturum olarak planlanmış bir programdır.

ALERT Projesi (Project ALERT): İki yıl süreli bu program, ortaokul öğrencilerinin madde kullanımına başlamasını ve sürekli kullanıma geçişlerini önlemeyi hedefler. ALERT projesi katılımcı aktiviteler ve video gösterimleri yardımıyla madde kullanımına karşı normlar oluşturmaya, kullanmamak için mantıklı nedenler yaratmayı ve madde kullanımına teşvik eden kişi ve tekliflere karşı çıkabilmeyi öğretmeyi hedefler.

STAR Projesi (Project STAR): STAR projesi okullar, ebeveynler, toplum merkezleri ve sağlık alanında çalışanlarla uygulanan kapsamlı bir programdır. Bu programın özelliklerinden biri de medyayı madde kullanımını önlemeye yönelik yayınlar yapmaya teşvik etmektir. Ebeveyn programında, ebeveynler çocuklarının okulla ve ödevleriyle ilgili konularda onlarla daha fazla ilgilenmeyi ve denetlemeyi, aile içi iletişim becerilerini geliştirmeyi ve toplumsal bilinçlerini geliştirmeyi öğrenirler. Bu programın toplumsal boyutu ise gençlerin sigara, alkol ve diğer maddelere erişimini zorlaştırmak ve kısıtlamak yönündedir.

Güçlendirilmiş Aile Programı (The Strengthening Families Program: For Parents and Youth 10–14 -SFP 10–4): Bu program 7 oturum olarak tasarlanmıştır. Her oturuma gençlerin aileleriyle beraber katılmaları gerekir. Antisosyal davranışların azaltılmasını da hedeflemektedir.

Liseler için

Yaşam Becerileri Geliştirme Eğitimi Programı, Lions-Quest Ergenler İçin Beceriler Programı, Geliştirilmiş ALERT Projesi, Güçlendirilmiş Aile Programlarının lise çağı öğrencileri için uyarlanmış devamları vardır.

Seçici (selective) programlar

İlkokullar için

Aile Odaklı Program (Focus on Families -FOF) : Bu program metadon tedavisi gören ebeveynler ve onların çocukları için hazırlanmıştır. Aile Odaklı Program ebeveynlere nüks (relaps) önleme ve başa çıkma becerileri öğretmek onların yasa dışı madde kullanımlarını azaltmayı hedefler. Bunun yanı sıra ebeveynler, çocuklarının ileride madde kullanımına yol açabilecek riskleri azaltabilmek için aileyi nasıl yöneteceklerini de öğrenirler.

Güçlendirilmiş Aile Programı (The Strengthening Families Program (SFP): Bu program 6-11 yaş arası çocukların ailelere destek olmak amacıyla geliştirilmiştir. Aileleri güçlendirmenin 3 ana bölümü vardır, bunlar:

- Davranışsal ebeveyn eğitimi programı
- Çocukların beceri geliştirme eğitimi programı
- Aile beceri geliştirme eğitim programı

Bu programların her birinin süresi 14 haftadır. İlk saatler ebeveynler ve çocukları ayrı ayrı eğitim görür, daha sonra bir araya gelip aile beceri geliştirme eğitimine girerler. Elde edilen birincil sonuç aile içi çatışmaların, gençlerin davranış bozukluklarının, öfkeli davranışların ve madde kullanımının azalmasıdır.

Ortaokullar için

Başta Çıkma Gücü Programı (Coping Power): Bu program ileriki yıllarda şiddet, madde kullanımı ve suç işleme riski olan ergenlik öncesi çocuklar ve aileleri için önleyici müdahaleleri içerir. Programın çocuklara yönelik kısmı beşinci ve altıncı sınıf öğrencileri için 16 ay süren öfke kontrolü eğitimidir.

Liseler için

Steroid Kullanımını Engellemek İçin Ergenlerle Yapılan Eğitimler (Adolescents Training and Learning to Avoid Steroids -ATLAS): Bu program lisede aktif olarak spor yapan erkek öğrencilerin daha başarılı olabilmek için steroid veya diğer maddeleri kullanmalarını önlemek amacıyla tasarlanmıştır. Programın içeriğinde spor eğitmenleri ve sağlık görevlileri gençlerin yaptıkları spora uygun ve sağlıklı beslenmelerine ve spor hayatlarında daha başarılı olmaları için gereken fiziksel ve bilişsel eğitimlere yardım vardır. Ailelere spor hayatına en uygun beslenme tarzı konusunda eğitim ve kılavuzlar verilir.

Belirlenmiş (Indicative) Programlar

Liseler için

'Madde Kullanmadan Yaşamaya Doğru' Projesi (Project Towards No Drug Abuse -Project TND) : Bu projenin öncelikli amacı madde kullanımını denemiş olan gençlerin düzenli kullanıma geçmesinin önlenmesidir. Özellikle madde kullanımı konusunda risk taşıyan öğrencilerin bu programa katılması hedeflenmiştir. Program

12 hafta devam etmektedir. Sınıflarda verilen eğitimle madde kullanımıyla ilgili yanlış bilgilerin düzeltilmesini, madde kullanımına yönelik sosyal ve bireysel karşı koyabilme becerileri geliştirilmesini, sigara, alkol, esrar ve diğer maddeleri kullanmaya başlama aşamasında karar alma süreçlerinin şekillenmesini ve şiddetten uzak durabilme becerilerini geliştirmeyi hedefler.

Toplum ve Akranlarla Tekrar Bağ Kurma Programı (Reconnecting Youth Program -RY): bu program, akademik başarısı düşük olan ve okuldan kaçma riski yüksek olan lise öğrencileri için okul odaklı geliştirilmiş bir önleme programıdır. Bu programa madde kullanımı, depresyon, şiddet içeren davranışlar ve intihar eğilimleri olanlar da alınmaktadır. Programın öncelikli hedefleri öğrencilerin akademik başarılarını yükseltmek, madde kullanımlarını azaltmak, ruh hali değişimleri ve yoğun duygularla nasıl baş edeceklerini öğretmektir. Okul dönemi boyunca katılımcılar dahil oldukları gruptaki akranlarıyla olumlu ilişkiler kurmaları ve grup çalışmalarını yapabilmeleri konusunda desteklenir.

Kademeli Programlar

İlkokullar için

Erkenciler İçin “Başarı Becerileri” Risk Önleme Programı – Early Risers “Skills for Success” Risk Prevention Program: Bu program, erken yaşta madde kullanmaya başlama riski olan ciddi boyutlardaki davranış bozukluklarının görüldüğü çocuklara yöneliktir. Bu davranış bozukluklarının ileriki dönemlerde özellikle madde kullanımına yol açtığı bilinmektedir. Program, risk altındaki çocukların normal bir gelişimsel süreci tamamlayabilmeleri için ilkokul birinci sınıfta başlar.

Davranış Problemleri İçin Hızlı Adımlarla Önleme Programı – Fast Track Prevention Trial for Conduct Problems: Bu program uzun dönemde antisosyal davranış bozukluğu geliştirme riski olan çocuklar için tasarlanmıştır. Yuvadandan itibaren takip edilen çocukların eğitimi ilkokul süresince devam eder. Programa ailelerin de katılması öncelikli koşuldur, aileler çocuklarıyla iletişimlerini konusunda eğitim alırlar. Çocuklar sosyal becerilerini geliştirme, okul başarısını yükseltme, iletişim ve sosyal yeterlilik eğitimleri alırlar. Programın diğerlerinden farkı okuldaki eğitimlerin yanı sıra çocuklara yardımcı olmak için okul sonrasında eve ders ve yardım amaçlı bir sosyal yardım görevlisinin gitmesidir.

Ortaokullar için

Ergenlik Geçiş Programı (Adolescent Transitions Program-ATP): Bu program ortaokuldan liseye geçiş dönemindeki öğrencilerin karşılaşacakları zorluklarla, herhangi bir madde kullanmadan başa çıkabilmeleri için hazırlanmıştır. Her öğrencinin ailesi için okulda bir ‘Aile Destek Merkezi’ kurulur ve ebeveynler burada sorunlu davranışlar ve madde kullanımıyla ilgili bilgi ve çocuklarla iletişim konusunda danışmanlık hizmeti alırlar. Program davranışsal aile terapisi, ebeveynlik grupları ve vaka yönetimi hizmetlerini kapsar.

ÖNEMLİ KORUYUCU YAKLAŞIMLAR		
Etkinlik	Odak	Yöntem
Geleneksel bilgi artırma	Maddenin etkileri ve sonuçları hakkında bilgilendirme ve madde karşıtı tutum geliştirme	Didaktik yönlendirme, tartışma, görsel prezentasyonlar, afişler ve diğerleri
Korku uyandırma	Sigara, alkol ve madde kullanımının risklerinin dramatize edilmesi	Maddelerin tehlikeli olduğuna dair net bilgilerin ulaştırılması
Ahlaki yaklaşım	Ahlaki ve etik temellerde önleme çalışması yürütmek	Sigara, alkol ve madde kullanımının şeytanlığı hakkında bilgilendirme
Affektif eğitim	Kendine değeri artırma, sorumluluk, karar verme, kişisel gelişim, bilgi vermeyi çok az kullanma, sıkılmaya ve yabancılaşmaya karşı madde kullanımına alternatifler bulma	Didaktik eğitim, tartışma, egzersizler, sorun çözme yöntemleri, toplum merkezleri
Psikososyal karşı koyma becerileri	Sosyal baskılar konusunda farkındalığı artırmak, baskılara karşı koyma becerisini kazandırmak	Karşı koyma becerileri eğitimi, davranış eğitimi, ev ödevleri, akran eğitimi
Kişisel ve sosyal beceriler eğitimi	Karar vermeyi artırmak, kişisel davranış değişimi, anksiyetenin azaltılması, iletişim, sosyal ve asertive beceriler	Sınıf içi tartışmalar, bilişsel davranışçı beceri eğitimleri,

Kaynaklar

Ashery, Rs, Robertson EB, ve Kumpfer KL (1998). eds. Drug Abuse Prevention Through Family Interventions. NIDA Research Monograph No. 177. Washington, DC: U.S. Government Printing Office.

August, GJ. Hektner JM. Egan, EA. Realmuto, GM. ve Bloomquist, ML (2002). The Early Risers longitudinal trial: Examination of 3-year outcomes in aggressive children with intent-to-treat and as-intended analyses. *Psychology of Addictive Behaviors* 16(43):827–839.

Babor ve ark. (2004). Alcohol: no ordinary commodity, research and public policy. Oxford University pres. New York

Botvin G, Griffin KW, Paul E ve Macaulay AP (2003). Preventing tobacco and alcohol use among elementary school students through Life Skills Training. *Journal of Child and Adolescent Substance Abuse* 12(4):1–18.

Dishion, T. and Kavanagh, KA (2000). multilevel approach to family-centered prevention in schools: Process and outcome. *Addictive Behaviors* 25:899–911.

Dishion T, Kavanagh K, Schneiger AKJ, Nelson S ve Kaufman N (2002). Preventing early adolescent substance use: A family centered strategy for the public middle school. *Prevention Science* 3(3):191–202.

Ghodse H (2005). Drugs and addictive behaviour. A guide to treatment. Cambridge University Press. Cambridge

Gossop M (2003). Drug addiction and its treatment. Oxford University Press. New York

Hawkins, JD. Catalano, RF. ve Arthur, M (2002). Promoting science-based prevention in communities. *Addictive Behaviors* 90(5):1–26.

Kumpfer, KL. Alvarado, R. Tait, C. ve Turner C. (2002). Effectiveness of school-based family and children's skills training for substance abuse prevention among 6-8 year old rural children. *Psychology of Addictive Behaviors* 16(4S):S65–S71.

NIDA (National Institute On Drug Abuse), (2003). Preventing Drug Use Among Children And Adolescents. A Research Based Guide. Second Edition.

U.S. Department of Education (2001). Office of Special Education Research and Improvement, Office of Reform Assistance and Dissemination, Safe, Disciplined, and Drug-Free Schools Programs, Washington, DC,