

SEPTEMBRIS EIJOOKS!

Sotsiaalaktiooni PR kampaania

September 2018

Tellija: Tervise Arengu Instituut

Teostajad: Utopia/PR Concept

PR : Aive Hiiepuu/Marika Kala

OLUKORRA KIRJELDUS

Alkoholitarvitamine on Eesti ühiskonnas tugevalt juurdunud.

WHO hinnangul on 6 liitrit elaniku kohta piir, millest alates tekivad olulised kahjud rahva tervisele. Eestis tarvitati 2016. aastal Eestis 8,3 liitrit absoluutset alkoholi elaniku kohta, täiskasvanud elaniku (vanuses 15+) kohta 9,9 liitrit.

Alkoholitarvitamise vähendamine on pikem protsess. Aja jooksul tekib järelemõtlemise kohti, kuid loobumisotsuse langetamiseks on vajalik mingi käivitav olukord. Selleks võib olla terviseprobleem, arsti hoiatus või kampaania „septembris ei joo“.

EESMÄRGID

Panna võimalikult suur hulk inimesi mõtlema alkoholivaba elu võimalikkusele ja sellest tulenevatele kasuteguritele.

Hoogsa ja atraktiivse eestvedamisega tõmmata kaasa võimalikult suur hulk inimesi – mõtlema ja tegutsema!

Panna võimalikult paljud end proovima, kas kuu aega on üldse võimalik ilma alkoholita olla.

VÄLJAKUTSED

*Tuntud ja traditsiooniline iga-aastane kampaania. Mida siin meedia jaoks uut on?
Kuidas kajastusi saada?*

*Alkoholiteema on nišiteema , siit peab välja saama, et laiemasse pilti sulanduda.
Suur hulk inimesi on arvamusel, et teda see teema nagunii ei puuduta ega ohusta
aga tegelikult saab kõik alguse väiksest tipsutamisest.*

Seltskondlikud alkodringid on popid, kuidas seda trendi kahandada?

STRATEEGIA ALUSTALAD

Loovidee: Raputame huumoriga!

Eijooks: alkoholivaba maraton, milles osalema on kutsutud igaüks! Kas tegeliku proovijana või siis fännina, kaasaelajana, ergutajana.

Innustav, positiivne ja tuntud inimene personaaltreeneriks.

Nimetasime selle aktsiooni “Septembris ei jooks” (parafraseering tuntud kampaania nimetusest) ja agiteerisime inimesi liituma sotsiaalse eksperimendiga (suudan vs ei suuda).

Homoorikad soovitused sotsmeediasse ja seda iga päev!

TEOSTUSE PÕHIETAPID

PERSONAALTREENER

Värbasime kampaaniaid vedama
innustava ja humoorika
näitleja Luule Komissarovi.
Tutvustasime teda rahvale.

Ugala näitlejast sai tervise- kampaania peatreener

Aktsiooniga «Septembris ei joo» liitunudele on tänavu abiks Ugala näitleja Luule Komissarovi kehastatav peatreener, kes

Tervise - Algas kaine september! Nõu ja abi saad Luule Komissarovilt

Algas kaine september! Nõu ja abi saad Luule Komissarovilt

Maike Mägi
varemtöötaja



1. september 2018, 9:29



Näitleja Luule Komissarova.
FOTO: Elmo Räg

Aktsioonis «Septembris ei joo» osales mullu 20 000 inimest ning ettevõtmise korraldaja Tervise Arengu Instituut (TAI) ootab, et tänavu kasvab veelgi nende inimeste hulk, kes otsustavad septembris alkoholist pausi teha.



«September on hea aeg, et anda organismile pärast suvist peo- ja grillihooaega alkoholist taastumiseks puhkust», ütles TAI terviseriskide ennetamise keskuse juhataja Anneli Sammel. Tema sõnul on 30 päeva alkoholvaba elu võimalus proovida, milline on inimese elu, tervis ning ka maailmapilt ja sotsiaalsed suhted siis, kui alkoholi ühele mitte tarvitada. Paljudel inimestel selline kogemus täiskasvanueas ühele puudub.

Eesti inimeste alkoholtarbimine on aastate jooksul oluliselt langenud, ent seda peetakse endiselt normiks. Inimesed, kes otsustavad alkoholtarvitamist vähendada või loobuvad alkoholist sootuks, tunnevad sageli, et nendist ei saada aru. Kampaania toetab vähema alkoholi elustiili ja inimesi, kes on otsustanud sellise valiku teha,» lisas Sammel.

Tänavuse kampaania koordinaator on «Septembris ei jooks» ning selle keskseks persooniks on armastatud ja nooruslik näitleja Luule Komissarova, kes treenerina abistavaid nõuandeid jagab ja motivatsiooni süstib. Aktsiooniga on kutsutud liituma kõik, olenemata sellest, kui palju keegi alkoholi tarvitab. TAI soovib oma liitumise ka kinnitada kampaania veebilehel või Facebookis.



FOTO: TAI

el.oomulikul on lihtsam ja ka lõbusam seda teha sõprade või kolleegidega

Instituut värbas kampaania personaaltreeneriks näitleja

Madis Luik
reporter

69

27. august 2018, 11:33



Tänavuse kampaania koordinaator on «Septembris ei jooks» ning selle keskseks persoon on armastatud ja nooruslik näitleja Luule Komissarova.
FOTO: Tervise arengu instituut

Aktsiooniga «Septembris ei joo» liitunudele on tänavu abiks peatreener, kes aitab ettevõtmisega liitunud igapäevaste soovitude ja nõuannetega. Eelmisel aastal osales aktsioonis 20 000 inimest. Ettevõtmise korraldaja tervise arengu instituut (TAI) ootab, et sel aastal kasvab veelgi nende inimeste hulk, kes otsustavad septembris kuuka ajaks alkoholist pausi teha.

Näitleja asus alkoholivastase võitluse eesliinile

Tervise arengu instituut (TAI) kuulutas taas välja aktsiooni «Septembris ei joo», et inimesed otsustaksid kuuka ajaks alkoholist pausi teha.

«September on hea aeg, et anda organismile pärast suvist peo- ja grillihooaega alkoholist taastumiseks puhkust», ütles TAI terviseriskide ennetamise keskuse juhataja Anneli Sammel pressiteate vahendusel.

«30 päeva alkoholvaba elu on võimalus proovida, milline on minu elu, tervis ning ka maailmapilt ja sotsiaalsed suhted, kui alkoholi üldse mitte tarvitada. Paljudel selline kogemus täiskasvanueas üldse puudub.»

Tänavuse kampaania koordinaator on «Septembris ei jooks» ning selle keskne persoon on näitleja Luule Komissarova (pildil), kes treenerina abistavaid nõuandeid jagab ja motivatsiooni süstib.

Aktsiooniga on kutsutud liituma kõik, olenemata sellest, kui palju keegi vägijooke tarvitab. TAI soovib oma liitumist kinnitada kampaania veebilehel või Facebookis lehel www.facebook.com/septembriseijoo. LEPM

ВТОРНИК, 28 АВГУСТА 2018 10:25

Для акции «Безалкогольный сентябрь» наняли персонального тренера



В нынешнем году участникам акции «Безалкогольный сентябрь» будет помогать персональный тренер, который ежедневно будет

Tervise Arengu Instituut värbas “Septembris ei joo” aktsioonis osalejatele personaaltreeneri

Aktsiooniga “Septembris ei joo” liitunudele on tänavu abiks peatreener, kes aitab kampaaniaga liitunud igapäevaste soovitude ja nõuannetega. Eelmisel aastal osales aktsioonis 20 000 inimest. Ettevõtmise korraldaja Tervise Arengu Instituut (TAI) ootab, et sel aastal kasvab veelgi nende inimeste hulk, kes otsustavad septembris kuuka ajaks alkoholist pausi teha.

“September on hea aeg, et anda organismile pärast suvist peo- ja grillihooaega alkoholist taastumiseks puhkust”, ütles TAI terviseriskide ennetamise keskuse juhataja Anneli Sammel.

“30 päeva alkoholvaba elu on võimalus proovida, milline on minu elu, tervis ning ka maailmapilt ja

sotsiaalsed suhted, kui alkoholi üldse mitte tarvitada. Paljudel inimestel selline kogemus täiskasvanueas üldse puudub.”

Sammel sõnul on Eesti inimeste alkoholtarbimine aastate jooksul oluliselt langenud, ent seda peetakse endiselt normiks.

“Inimesed, kes otsustavad alkoholtarvitamist vähendada või loobuvad alkoholist sootuks, tunnevad sageli, et nendest ei saada aru. Kampaania toetab vähema alkoholi elustiili ja inimesi, kes on otsustanud sellise valiku teha,” lisas ta.

Tänavuse kampaania koordinaator on “Septembris ei jooks” ning selle keskseks persooniks on armastatud ja nooruslik näitleja Luule Komissarova, kes treenerina abista-

vaid nõuandeid jagab ja motivatsiooni süstib.

Aktsiooniga on kutsutud liituma kõik, olenemata sellest, kui palju keegi alkoholi tarvitab.

Soovitame oma liitumise ka kinnitada kampaania veebilehel septembriseijoo.alkinfo.ee või Facebookis lehel www.facebook.com/septembriseijoo.

“Loomulikult on lihtsam ja ka lõbusam seda teha sõprade või kolleegidega ühiselt. Seepärast kutsume üles ka organisatsioone aktsioonile toetust näitama, see on töandjatele hea võimalus näidata eeskujuna ning poolehoidu terviselikele eluviisidele,” lausub Sammel.

TAI

FACEBOOK

Personaaltreener andis läbi septembrikuu iga päev osalejatele meelelahutuslikke soovitusi, nõuandeid ja nippe, kuidas Eijooks edukalt läbida.



KAASAMINE

*Idee müük „hulgi“,
soovitusturundust kasutades
(omad soovivad omadele).
Kaasasime osalejaid
ettevõtete kaupa!*



ERIRUBRIIK

Teemakohane infovõrk
Postimees online, kuhu
genereerisime 26 üldhuvitavat
teemakohast artiklit eesti ja
vene keeles!
Kontaktide arv: 36 000 inimest
päevas.

Лууле Комиссаров поможет пройти безалкогольный марафон

Sisuturundus
reklamarketingi toimetaja



5 сентября 2018, 10:24



ФОТО: Tervise arengu instituut

Известная и любимая актриса Лууле Комиссаров в сентябре возьмет на себя роль тренера и на протяжении всего месяца будет подбадривать тех, кто присоединится к кампании «В сентябре не пьем!», или к сентябрьскому безалкогольному

В акции «В сентябре не пью» в этом году принимают участие и предприятия

Sisuturundus
reklamarketingi toimetaja



6 сентября 2018, 10:06



ФОТО: Pildipank

Институт Развития Здоровья (ТАИ) приглашает все предприятия, организации, учреждения, коллективы и

Vaata, millised on kolm põnevat alkoholivastast algatust mujalt maailmast!

Sisuturundus
reklamarketingi toimetaja



7. september 2018, 9:24

CK YOUR
IKING ALL
R ROUND



ФОТО: Pildipank

Eestis tänava septembris juba 16. korda toimuva «Septembris ei joo!» algatusega sarnaseid kampaaniaid toimub ka mitmel pool mujal riikides. Neist võtavad osa miljonid inimesed ja tulemused on väga positiivsed.

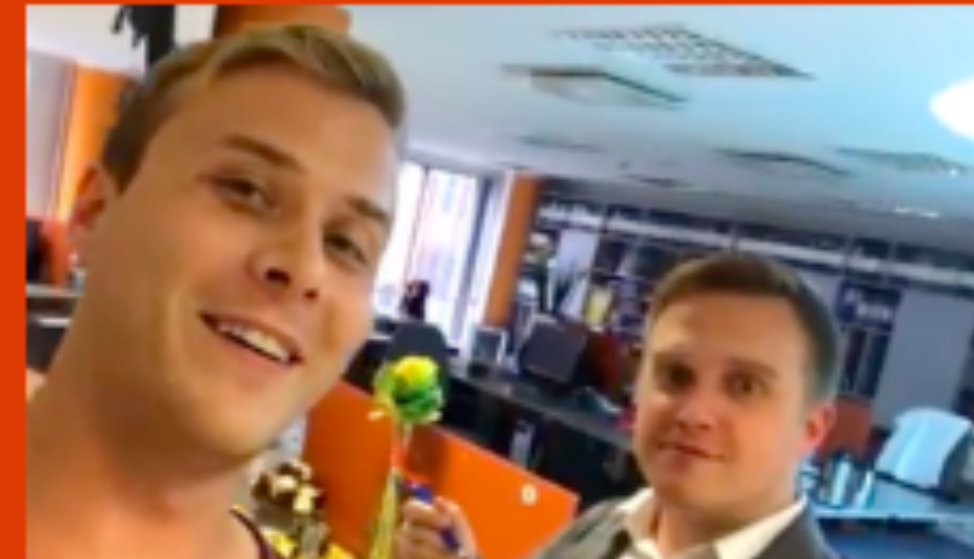
SEPTEMBRIS EIJOOKS



Koorti #septembriseijoo 2:
kainuseteel aitab uus lendav
sõber!



Alkoholis (ka lahjas) leidub
hirmuäratavalt palju tühje
kaloreid



Koorti #septembriseijooks 1:
millega töökaaslase sünnil
kokku lüüa?



VLOGGERID

***Kaasasime neli Postimehe
ajakirjanikkuvabatahtlikeks
vlogeriteks. Kokku genereerisid
nad 21 vlogipostitust,
inspireerisid sõpru ning
töökaaslasid.***



Koort #septembriseijoo 01

Eijooks Videoblogid • 215 vaatamist • 2 nädalat tagasi



Lennart #septembriseijoo 03: Miks on joomine nii romantiline?

Eijooks Videoblogid • 128 vaatamist • 1 nädal tagasi

Aga varsti on oktoober!



Kristinka #septembriseijoo 03: Täitsa lõpp kui raske! No roni või seina mööda üles!

Eijooks Videoblogid • 19 vaatamist • 2 nädalat tagasi

Seiklusajakirjanik Kristina Herodes põgeneb kiusatuse eest mägedesse. No ei suuda blond leida ühtegi paremat moodust mitte ...



Lennart #septembriseijoo 02

Eijooks Videoblogid • 22 vaatamist • 2 nädalat tagasi

Appi! Eijoomine polegi ohutu – esimesed tagajärjed.



Daki #septembriseijooks 1

Eijooks Videoblogid • 228 vaatamist • 2 nädalat tagasi

Daki, kes samuti liitus üleskutsega, tunnistab ausalt, et seitsmendal päeval on ahvatlused teel - ootamatu puhkus, purjutam.. khm, ...

ARVAMUSARTIKLID

Initsieerisime artikleid

kampaania sisulise poole pealt

Et võita viin ja mõjutada õlut?

Alkoholismist vabanemisel peetakse esmatähtsaks probleemi tunnistamist. Kohe selle järel astub mängu motivatsioon, miks valida tervislik eluviis.

Ei saa öelda, et võitlus alkoholismiga puhta tulutu oleks. Mäletan aegu, kui munitsipaalasutuses oli ülemusel pidevalt laua all kast kanget Bocki õlut. Rääkimata igasugustest loominguilmatest töökohtadest, nagu näiteks meediaettevõteted, kus praktiliselt kogu kollektiiv nägi selget päeva väga harva.

Nüüd ei kujuta enam sellist elu- ja tööstili ettegi. Ometigi pole põhjust loorberitele puhkama jääda, sest probleeme seoses alkoholi liigtarimisega jagub praegugi.

Arvude taga on inimesed

Alkoholi tarimine küll väheneb pidevalt, aga 8,3 liitrit absoluutalkoholi elaniku kohta aastas ületab siiski kõvasti 6 liitrit, mis Maailma Terviseorganisatsiooni hinnangul oleks veel enam-vähem normaalne.

Tervise Arengu Instituudi kodulehelt saame ka teada, et Eestis sureb alkoholi liigtarimisega otseselt seotud haigustesse igal aastal 600–800 inimest, kaudselt seotud haigustesse aga 9000–10 000 inimest.

Arvude taga on alati reaalsed inimesed. Kui üks neist juhtub olema kellegi lähedane, siis pole tegelikult oluline, kas ta on üks 9000st, üks 900st või üks üheksast. Tahaks teda aidata – aga kuidas?

Riik püüab inimesi aidata, tõstes aktsiisi. Suurem jagu neist, kes võiks tegelikult vähem juua, suudavad siiski raha teenida. Kui napsu hind tõuseb, tehakse lihtsalt pere-earlarves väikesed korrektiivid.

Üks teise kohta kolinud tuttav on raporteerinud sotsiaalmeedias terve suve uutest naaberitest, kes lakkamatult trepil istuvad ja tina panevad. Usaldusväärsete allikate kinnitusele ei ole tegu rikaste pärjajate, rantjeede ega isegi mitte kalavipoegadega. Kust nad saavad raha, et mitu kuud järjest juua? Ei tea. Kas nad jooksvähem, kui alkohol oleks veel veidi kallim? Ei usu.

Rääkimata sellest, et alkoholi- ja reklaamkuidagi neid veendunud napsutajaid mõjutaks. Kättesaadavus ehk veidi loeb – küllap vahel juhtub, et õhtul kella kümneks on kõik joogid otsas ja salaviina järele päris igatiks siiski minna ei oska või ei sõanda. Aga vigadest õpitakse ja teinekord hangitakse varud aegsasti. Ja need tuleb siis ju ka ära juua!

Usun, et hinna, kättesaadavuse ja reklaami kaudu annab alkoholismi vähendada peamiselt algajate kaudu. Noored on reklaamist rohkem mõjutatud ja ka kõige hinnatundlikum sihtgrupp. Kuid vana ja elukogenud jookikut nii lihtsate trikkidega ei murra.

Kui inimene on juba elanud suurema jao oma prognoositavast elueast, enamiku sellest ajast joonud ja ei ole veel ühtegi surmatõppe jäänud, siis on tal

Noored on reklaamist rohkem mõjutatud ja ka kõige hinnatundlikum sihtgrupp. Kuid vana ja elukogenud jookikut nii lihtsate trikkidega ei murra.

MARI KARTAU



ajakirjanik

üsna raske uskuda, et alkohol ikka nii kangesti tervist rikub, kui räägitakse. Tegelikult on mõistagi toimunud muutused tema psüühikas, siseorganid on kurnatud ja palju muud, aga miski neist hädadest ei pruugi olla sedavõrd äkiline, et see sunniks pidurit tõmbama.

Veelgi raskem on vanemat sorti alkohoolikut motiveerida lubadustega kvaliteetsemast elust.

Jah, noort inimest võib meelitada terviselikumale käitumisele loorus saada õnnelikuks, rikaks ja edukaks. Kuid 50+, eriti kui on tegu naisega, siis ole nemata sellest, kas ta joob või mitte, on tal statistiliselt ülimalt väike tõenäosus leida omale sädelev karjäär ja unelmate prints.

Kui tal need aga hoolimata joomisest siiski olemas on, siis seda enam ei ole ju vajadust oma elustiili muuta.

Vastu tahtmist ei muutu

Väga oluliseks peetakse alkohooliku paranemisele suunamisel ka lähedaste toetust. Sellest on juttu nii [alkoinfo.ee](#) lehel kui paljudes teemakohastes artiklites. “Tean, et kõikide nende inimeste puhul oleks olnud võima-

lik katastroofi ära hoida [...] kui sõltuvuse ilminguid oleks märgatud ja reageeritud varakult. [...] Lähedased ei taha suhteid rikkuda, ei taha ka ise tõde tunnistada või hakkavad olukorda varjama,” kirjutab ühes artiklis (Postimees, 1. juuli 2014) vaimse tervise ja suitsidoloogia instituudi juhataja Airi Värmik.

Näpunäiteid, kuidas siis peaks “varakult reageerima”, on vähe ja needki väga üldsõnalised. Küsimus pole hirmus suhteid rikkuda, küsimus on tegevuse tõhusus.

On selge, et inimest, kes ise ei taha oma olukorda parandada, on praktiliselt võimatu aidata. Sõltlasega suhtlemisel tavaline eneseabiõpikust pärit psühholoogia ei aita.

Et tulemusi saavutada, peaks olema andekas ja haritud psühholoog või ehk isegi psühhopaat – on ju viimased sageli kõige paremad inimeste mõjutajad ehk manipulaatorid.

Enamik meist aga seda kõike ei ole. Usun, et muude meetmete kõrval peaks just põhjalik ja realistlik info sellest, kuidas sõltlast tegelikult aidata, moodustama olulise osa alkoholismiga võitlemisel.

Sellealane kirjanduski on meil napp, püüdnud enamasti juhenditega meditsiinilõpetajatele ja õpetajatele. Kuid nüüdisaegne meedia võimaldaks luua raamatutele lisaks veelgi tõhusamaid tööriistu, mis aitaks läbi erinevatest olukordadest.

Kui inimkond on suutnud leiutada toimivaid meetodid, kuidas võita sõpru, müüa jalu-tule maha jooksupingad ja pimedale piksil, küllap oleks siis võimalik sõnastada ka toimiv meetodika, kuidas rääkida inimesega asjast, millest ta rääkida ei taha, nii, et see annaks mingeidki tulemusi.

Miks septembris mitte juua?

Enamik Eesti elanikke tajub, et alkoholi juuakse ülemäära palju. Paraku kehtib siingi vanasõna, mis ütleb, et teise silmas näed pindu, oma silmas palki ei näe. See on üsna tavaline, et inimesed sageli oma joodud alkoholiguseid alahindavad.

ANNELI SAMMEL, Tervise Arengu Instituudi terviseriskide ennetamiskeskuse juht

Esmalt peab ütlema, et ei ole olemas ohutut alkoholikogust, vaid rääkida saab madala riskiga alkoholitarvitamisest. Inimesed on erinevad. Millised probleemid alkoholist tekitavad, sõltub sellest, millises vanuses tarvitan ja kas tegu on naise või mehega, on ta terve või juba terviseprobleemidega. Mõni tervisehäire tekib kümneaastase napsitamise tagajärjel, mõne tekkeks piisab ühest aastast. Kui need, kes Eestis alkoholi tarvitavad, teeksid seda madala riski piires, siis oleksid ka tervisekahjud oluliselt väiksemad.

Eestis mõistame madala riskiga joomise all, kui terve täiskasvanud naine ei tarvita rohkem kui kaks ja mees mitte rohkem kui neli ühikut 100protsendilist alkoholi päevas. Ehk naine võiks juua maksimaalselt umbes kaks väikest klaasi veini, mees

aga näiteks neli väikest purki lahjemat õlut. Seejuures peab igasse nädalasse jääma vähemalt kolm alkoholivaba päeva.

Enamik inimesi seostab alkoholi liigtarvitamist peamiselt sõltuvusega ning vähem teatakse alkoholi rollist teiste krooniliste haiguste väljakujunemisel. Muutused organismis tekitavad alkoholi pikaajalisest tarvitamisest pikkamisi ja nõnda võib kergesti juhtuda, et joomist ei seostata oma tervise halvenemisega. Kõrgenenud vererõhk, südame rütmihäired, ärevushäired, seedehäired jne võivad sageli olla põhjustatud just alkoholiga liialdamisest. Praeguseks on tõestatud, et alkoholi liigtarvitamine on otseseks põhjuseks ligi 60 haigusele ning see mängib rolli lausa 200 erineva terviseprobleemi väljakujunemisel.



Üldiselt peaks alkoholiga piiri pidama kogu aeg, mitte ainult kampaania korras. Suve lõppedes on kindlasti paljud isegi tundnud, et organismile võiks anda võimaluse alkoholist taastuda. Ka kuujajane alkoholipaast, millega algatus „Septembris ei joo“ liituma kutsus, võib nii mõndagi enda kohta õpetada. See on võimalus ennast proovile panna ja tunnetada, kui suurt rolli omab alkohol sinu elus. Aktsioonis osalemisega kaasnevad kindlasti ka üsna kiiresti positiivsed mõjud: vabaneb aeg, et tegeleda oma hobide või ammu edasi lükatud töödega, paraneb une kvaliteet, väheneb norkamine. Võimalus on värskem, vähenevad tursed ja paraneb näonahk, energiat tuleb juurde, kehakaal hakkab langema. Ja mis kõige toreim, raha jääb alles!

Miks septembris mitte juua?

Enamik Eesti elanikke tajub, et alkoholi juuakse ülemäära palju. Paraku kehtib siingi vanasõna – teise silmis näed pindu, enda silmis palki ei näe. See on üsna tavaline, et inimesed sageli alahindavad enda joodud koguseid. Esmalt peab ütlema, et ei ole olemas ohutut alkoholikogust, vaid rääkida saab madala riskiga alkoholitarvitamisest. Inimesed on erinevad, see, millised probleemid alkoholist tekitavad, sõltub sellest, mis vanuses ta on, kas tegu on naise või mehega, on ta terve või on tal terviseprobleeme. Mõni tervisehäire tekib kümneaastase napsitamise tagajärjel, mõne häire tekkeks piisab ühest aastast. Kui inimesed, kes Eestis alkoholi tarvitavad, teeksid seda madala riski piires, oleksid ka tervisekahjud oluliselt väiksemad.

Eestis mõistame me madala riskiga joomise all seda, kui terve täiskasvanud naine ei joo rohkem kui kaks ja mees ei joo rohkem kui neli ühikut 100protsendilist alkoholi päevas. Ehk et naine võiks juua maksimaalselt umbes kaks väikest klaasi veini, mees aga näiteks neli väikest purki lahjemat õlut. Seejuures peab igasse nädalasse jääma vähemalt kolm alkoholivaba päeva.

Ühikute arvestamiseks on loodud mitmeid nutilahendusi. Võib kasutada ka seda lihtsat mõõdupuud – kui tunnetad kerget õhetust, jook hakkab juba veidi pähe ning tuju tõuseb, siis ongi just paras aeg lõpetada!

Joomist ei seostata halvenenud tervisega

Enamik inimesi seostab alkoholi liigtarvitamist peamiselt sõltuvuse, maksahaiguse ja liiklusõnnetustega ning vähem teatakse alkoholi rollist teiste krooniliste haiguste väljakujunemisel. Muutused alkoholi pikaajalisest tarvitamisest tekitavad pikkamisi ja nii võib lihtsalt juhtuda, et joomist ei seostata enda halveneva tervisega. Kõrgenenud vererõhk, südame rütmihäired, ärevushäired, seedehäired jms võivad sageli olla põhjustatud just liialdamisest alkoholiga. Praeguseks on tõestatud, et alkoholi liigtarvitamine on otseseks põhjuseks ligi 60 erinevale haigusele ja see mängib rolli lausa 200 erineva terviseprobleemi väljakujunemisel.

Mida näitab kuu ilma alkoholita?

Üldiselt peaks alkoholiga piiri pidama kogu aeg, mitte ainult kampaaniakorras. Kuid suve lõppedes on kindlasti paljud inimesed isegi tundnud, et võiks anda oma organismile võimaluse alkoholist taastuda. Ka kuujajaline alkoholipaast, millega algatus „Septembris ei joo“ kutsus liituma, võib iseenda kohta nii mõn-

dagi õpetada.

See on võimalus kogeda alkoholivaba elu, mida võib-olla paljud meist oma täiskasvanueas polegi saanud proovida. See on võimalus ennast proovile panna ja tunnetada, kui suurt rolli omab alkohol sinu elus. See õpetab märkama põhjusi, mis panevad kõige sagedamini klaasi tõstma: võib-olla ollakse lihtsalt harjunud õhtuid veetma veiniklaasi või õllepudeliga teleri ees, võib-olla peletatakse sellega üksildust, stressi, järgitakse sõprade eeskujut või soovitate suurendada suhtlemisulgust.

Neli nädalat on piisavalt pikk aeg, et leida viise selliste põhjustega toime tulema muul moel. Mis ka ei oleks joomise põhjus, kuu aega alkopaastu paljastab sellegi, kui suur on Eestis tegelikult sotsiaalne surve alkoholi tarvitada.

Kui aga alkoholivaba perioodi eesmärgi täitmine osutub väga keeruliseks ja vaatamata tahtepingutusele osutub juba esimene nädal nii raskeks, et ilmnevad võõrutusnähtud (halb enesetunne, rahutus, vastupandamatu soov juua) on see märk sellest, et enda alkoholitarvitamise harjumused tuleks tõsisemalt ümber hinnata. Abi saab selleks veebilehelt [www.alkoinfo.ee](#)

Positiivne mõju

Alkoholist loobumise aktsioonis osalemisega kaasnevad kindlasti ka üsna kohe positiivsed mõjud: vabaneb aega, et tegeleda oma hobide või ammu edasi lükatud töödega, paraneb une kvaliteet, väheneb norkamine, välimus on värskem, vähenevad tursed ja paraneb näonahk, energiat tuleb juurde, kehakaal hakkab langema. Ja mis kõige toreim, raha jääb alles!

Muidugi on kainusaktsiooniga liitumine isiklik otsus, aga sageli on sõprade või kollektiiviga koos motivatsiooni kergem leida. Seejärel võiks seda üleskutset võimendada sõpruskonnad, organisatsioonid ja ühendused.

See on algatus, kus ei jagata hinnanguid ega mõisteta hukka, ka vaatamata sellele, kui ei õnnestu 30 päeva vastu pidada. Eesmärk on aidata inimestel leida motivatsiooni – selleks jagatakse kampaaniaga liitujatele iga päev konkreetsed ja elulisi soovitusi, kuidas alkoholist hoiduda. Võidab igaüks, kes ennast proovile paneb! „Septembris ei joo“ kampaaniat rahastab Euroopa Liit Euroopa sotsiaalfondist.

ANNELI SAMMEL
TAI terviseriskide ennetamiskeskuse juht

Miks septembris ei joodud?



ANNELI SAMMEL, Tervise Arengu Instituudi terviseriskide ennetamiskeskuse juht

Enamik Eesti elanikke tajub, et alkoholi juuakse ülemäära palju. Paraku kehtib siingi vanasõna – teise silmis näed pindu, enda silmis palki ei näe. See on üsna tavaline, et inimesed sageli alahindavad enda joodud koguseid.

Esmalt peab ütlema, et ei ole olemas ohutut alkoholi kogust, vaid rääkida saab madala riskiga alkoholitarvitamisest. Inimesed on erinevad, see, millised probleemid alkoholist tekitavad, sõltub sellest, mis vanuses ta on, kas tegu on naise või mehega, on ta terve või juba terviseprobleemidega. Mõni tervisehäire tekib kümneaastase napsitamise tagajärjel, mõne häire tekkeks piisab ühest aastast. Kui need inimesed kes Eestis alkoholi tarvitavad, teeksid seda madala riski piires, siis oleksid ka tervisekahjud oluliselt väiksemad.

Eestis mõistame me madala riskiga joomise all seda, kui terve täiskasvanud naine ei joo rohkem kui 2 ja mees ei joo rohkem kui 4 ühikut 100% alkoholi päevas. Ehk et naine võiks juua maksimaalselt umbes 2 väikest klaasi veini, mees aga näiteks neli väikest purki lahjemat õlut. Seejuures peab igasse nädalasse jääma vähemalt 3 alkoholivaba päeva. Ühikute arvestamiseks on loodud mitmeid nutilahendusi. Võib kasutada ka seda lihtsat mõõdupuud – kui tunnetad kerget õhetust, jook hakkab juba veidi pähe ning tuju tõuseb, siis ongi just paras aeg lõpetada!

Enamus inimesi seostab alkoholi liigtarvitamist peamiselt sõltuvuse, maksahaiguse ja liik-

lusõnnetustega ning vähem teatakse alkoholi rollist teiste krooniliste haiguste väljakujunemisel. Muutused alkoholi pikaajalisest tarvitamisest tekitavad pikkamisi ja nõnda on lihtne juhtuma, et joomist ei seostata enda halveneva tervises seisundiga. Kõrgenenud vererõhk, südame rütmihäired, ärevushäired, seedehäired jne võivad sageli olla põhjustatud just alkoholiga liialdamisest. Praeguseks on tõestatud, et alkoholi liigtarvitamine on otseseks põhjuseks ligi 60le erinevale haigusele ning see mängib rolli lausa 200 erineva terviseprobleemi väljakujunemisel.

Mida näitab kuu aega ilm alkoholita?

Üldiselt peaks alkoholiga piiri pidama kogu aeg, mitte ainult kampaaniakorras. Kuid suve lõppedes on kindlasti paljud inimesed isegi tundnud, et võiks anda oma organismile võimaluse alkoholist taastuda.

“Kõrgenenud vererõhk, südame rütmihäired, ärevushäired, seedehäired jne, võivad sageli olla põhjustatud just alkoholiga liialdamisest.”

Ka kuujajane alkoholipaast, millega algatus „Septembris ei joo!“ kutsus liituma, võib nii mõndagi enda kohta õpetada. See on võimalus kogeda alkoholivaba elu, mida võib olla paljud meist oma täiskasvanu eas polegi saanud proovida. See oli võimalus ennast proovile panna ja tunnetada, kui suurt rolli omab alkohol sinu elus. See õpetas märkama põhjuseid, mis panevad kõige sagedamini klaasi tõstma: võib-olla ollakse lihtsalt harjunud õhtuid veetma veiniklaasi või õllepudeliga teleri ees, võib-olla peletatakse selle- ga üksildust, stress, järgitakse

sõprade eeskujut või soovitakse suurendada suhtlemisulgust. Neli nädalat oli piisavalt pikk aeg, et leida viise selliste põhjustega muul moel toime tulema. Mis ka ei oleks joomise põhjus, siis kuu aega alkopaastu paljastab sellegi, kui suur on Eestis tegelikult sotsiaalne surve alkoholi tarvitada.

Kui aga oma alkoholivaba perioodi eesmärgi täitmine osutub väga keeruliseks ja vaatamata enda tahtepingutusele osutub juba esimene nädal väga raskeks, nii et ilmnevad võõrutusnähtud (halb enesetunne, rahutus, vastupandamatu soov juua) on see märk sellest, et oma alkoholitarvitamise harjumused tuleks tõsisemalt üle hinnata, mille kohast abi leiab ka [www.alkoinfo.ee](#) veebilehelt.

Aktsioonis osalemisega kaasnesid kindlasti ka üsna kohesed positiivsed mõjud: vabanes aega, et tegeleda oma hobide või ammu edasi lükatud töödega, paraneb une kvaliteet, väheneb norkamine, välimus oli värskem, vähenevad tursed ja paranes näonahk, energiat tuli juurde, kehakaal hakkas langema. Ja mis kõige toreim, raha jääb alles!

Muidugi oli kainusaktsiooniga liitumine isiklik otsus, aga sageli on sõprade või kollektiiviga koos motivatsiooni kergem leida ning Seejärel võiks seda üleskutset võimendada sõpruskonnad, organisatsioonid, ja ühendused.

See oli aktsioon, kus ei jagata hinnanguid ega mõisteta hukka, ka vaatamata sellele kui ei õnnestu 30 päeva vastu pidada. Eesmärk oli aidata inimestel leida motivatsiooni ning selleks jagatakse kampaaniaga liitujatele iga päev konkreetsed ja elulisi soovitusi, kuidas alkoholist hoiduda. Võitis igaüks, kes ennast proovile paneb! „Septembris ei joo“ kampaaniat rahastab Euroopa Liit Euroopa Sotsiaalfondi toetus andmise tingimuste “Kainem ja tervem Eesti” raames.

Võti Ündised

Miks septembris mitte juua?

Enamik Eesti elanikke tajub, et alkoholi juuakse ülemäära palju. Paraku kehtib siingi vanasõna – teise silmis näed pindu, enda silmis palki ei näe. See on üsna tavaline, et inimesed sageli alahindavad enda joodud koguseid.

Esmalt peab ütlema, et ei ole olemas ohutut alkoholikogust, vaid rääkida saab madala riskiga alkoholitarvitamisest. Inimesed on erinevad, see, millised probleemid alkoholist tekitavad, sõltub sellest, mis vanuses ta on, kas tegu on naise või mehega, on ta terve või juba terviseprobleemidega. Mõni tervisehäire tekib kümneaastase napsitamise tagajärjel, mõne häire tekkeks piisab ühest aastast. Kui need inimesed kes Eestis alkoholi tarvitavad, teeksid seda madala riski piires, oleksid ka tervisekahjud oluliselt väiksemad.



jakujunemisel. Muutused kama põhjuseid, mis panevad kõige sagedamini teet, väheneb norkamine, välimus on värskem, vähenevad tursed ja paraneb näonahk, energiat tuleb juurde, kehakaal hakkab langema. Ja mis kõige toreim, raha jääb alles!

RAADIO

*Paljud raadioprogrammid
kajastasid kampaania etappe ja
statistikat: Tervisesaated
KUKUs, Terviseminutid
MYHITSis*



KUKU



VIKERRADIO

KANAL2 REPORTER

Eksklusiivne kampaania start ja lõpuspurt Eesti vaadatuimas uudistesaates Reporteris.

Kaasasime Võsa Petsi, kes lubas kogu Eesti rahva ees püüda olla septembris kaine.

Start:

<https://reporter.postimees.ee/6197410/reporter-mis-juhtus-peeter-vosa-pani-viina-polema-ja-kallas-hoopis-teed>

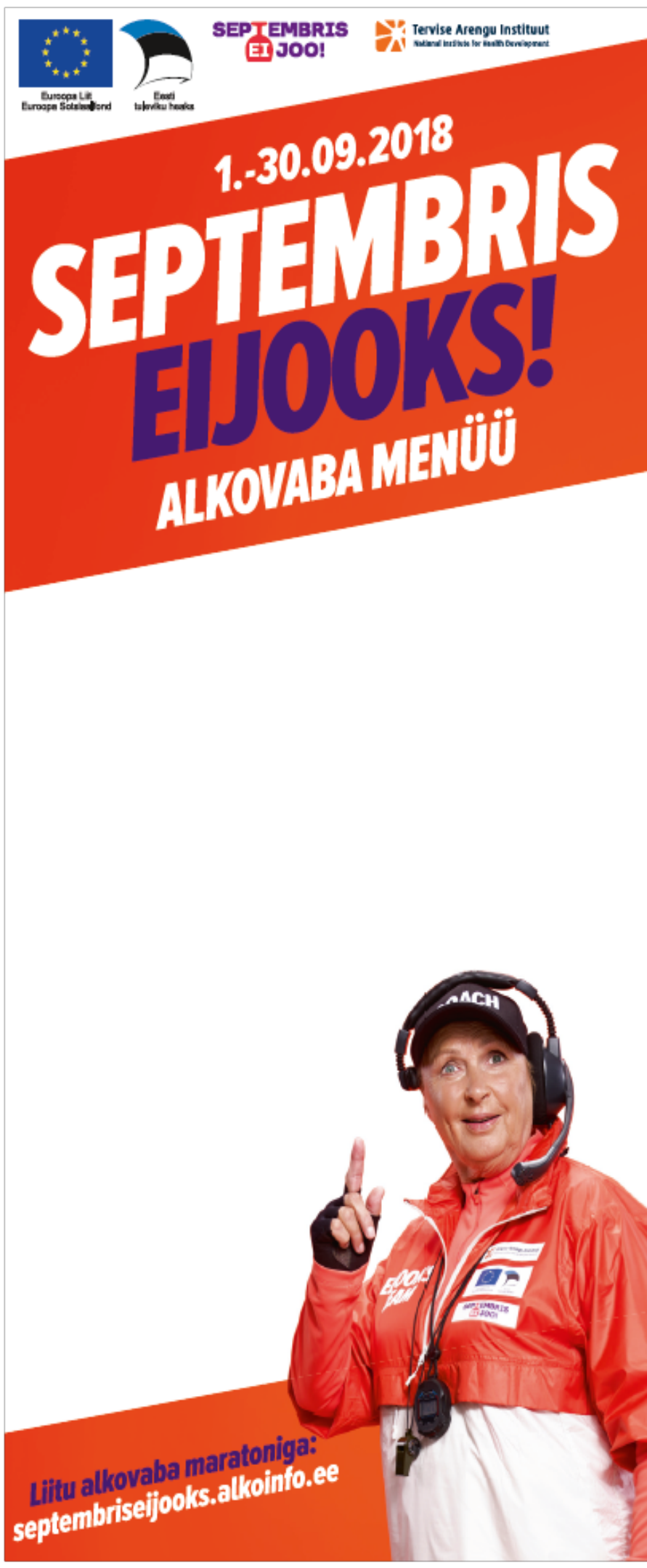
Finish:

<https://tv.postimees.ee/6419212/reporter-peeter-vosa-tahistas-kainet-septembrit-vaikese-napsuga>



KOHAPEALE!

***Alkovaba menüü alused
restoranidele ja baaridele
(mõtle, saab ka ilma
alkoholita!)***
***Alkovaba pidu Tallinnas
Bastioni aias***



1.-30.09.2018
**SEPTEMBRIS
EI JOOKS!**
ALKOVABA MENÜÜ

Liitu alkovaba maratoniga:
septembriseijooks.alkoinfo.ee

Septembris ei jookse, parem tantsiks salsat!

Andre Põlm, Casa de Baile tantsukeskus



6. september 2018, 9:00



FOTO: Jüri Laubis

Suur alkovaba salsapidu linnarahvale koos Casa de Bailega toimub 9. sept kl 19 Bastioni aias (Tallinn, Viru tn 23)! Tasuta salsa töötoad algajatele alustavad sealsamas kl 17.

Valik meediakajastusi.

Detailne ülevaade:

[https://www.dropbox.com/s/lbuh7vvybiykb7k/](https://www.dropbox.com/s/lbuh7vvybiykb7k/SEJ_PR_kajastused%20.xlsx?dl=0)

[lbuh7vvybiykb7k/](#)

[SEJ_PR_kajastused%20.xlsx?dl=0](#)



Teeme nii, et septembris ei joo. Eks ole?!

Üleskutse alkoholivabale maratonile

Tervise Arengu Instituut kutsub eraisikuid ja organisatsioone liituma kampaaniaga, mis võimaldab septembrikuu jooksul kogeda alkoholivaba elu plüsse. Aktsiooniga on kutsutud liituma kõik, olenemata sellest, kui palju keegi alkoholi tarvitab.

„September on hea aeg, et anda organismile pärast suvist peo- ja grillihooaega alkoholist taastumiseks puhkust,“ ütles TAI terviseriskide ennetamise keskuse juhataja **Anneli Sammel**.

„30 päeva alkoholivaba elu on võimalus proovida, milline on minu elu, tervis ning ka maailmapilt ja sotsiaalsed suhted, kui alkoholi üldse mitte tarvitada. Paljudel inimestel selline kogemus täiskasvanueas üldse puudub.“

Sammeli sõnul on Eesti inimeste alkoholitarbimine aastate jooksul oluliselt vähenenud, ent seda peetakse endiselt normiks. „Inimesed, kes otsustavad alkoholitarbimist vähendada või loobuvad alkoholist sootuks, tunnevad sageli, et nendest ei saada aru.

Kampaania toetab vähema alkoholiga elustiili ja inimesi, kes on otsustanud sellise valiku teha.“ lisas ta. Aktsiooniga on kutsutud liituma kõik, olenemata sellest, kui palju keegi alkoholi tarvitab. Oma liitumine soovitatakse ka kinnitada kampaania veebilehel septembriseijooks.alkoinfo.ee või Facebookis lehel www.facebook.com/septembriseijoo.

«Septembris ei joo»-ga liitus rekordarv osalenuid

Tervise Arengu Instituudi (TAI) kampaaniaga «Septembris ei joo» liitus tänavu ligi 27 600 inimest, mis on kõigi aegade suurim osavõtute arv, selgus järel-uuringust. Eelmisel aastal oli osalenuid üle 20 000.

TAI pani seni rahvaliikumisena toimunud algatusele öla alla teist aastat järjest, aidates seda sotsiaalkampaania vormis rohkemate inimesteni viia.

«Paljud inimesed said proovida, kui lihtne või keeruline on olla alkoholi tarvitamata, ja tunda, kuidas see mõjutab nende tervist ja maailmapilti,» ütles TAI

tas vähema alkoholiga elustiili ja inimesi, kes on otsustanud sellise valiku teha.»

Oma alkoholitartvitamise hindamiseks on igaühel võimalik tasuta teha AUDIT-test, mille leiab veebilehelt www.alkoinfo.ee Testi on välja töötanud Maailma Terviseorganisatsioon WHO.

WHO hinnangul on kuus liitrit elaniku kohta piir, millest alates tekivad olulised kahjud rahva tervisele.

Eestis on alkoholi tarvitamine praegu veel oluliselt kõrgem: Eesti Koniunkturiinstiti



Tänavuse kampaania koondpealkiri on „Septembris ei jooks“ ning selle keskseks persooniks on armastatud ja nooruslik näitleja Luule Komissarov, kes treenerina abistavaid nõuandeid jagab ja motivatsiooni süstib.

asja peab järele proovima. Mis seal salata, mõni aasta hiljem mitte ainult mina ja Madis, vaid üle 300 inimese võitis asjast osa ja mõni aasta tagasi oli neid üle kümne tuhande,“ rääkis Kimmel, kuidas tema kampaaniaga liitus.

„Septembris ei joo“ kampa-

on see, et ilmselt hea humoormeetodega inimesed,“ arvas ta.

Kampaania ainus reegel on, et alkoholi ei tohiks kuu aja jooksul tarbida. Idee on teisteski riikides levinud, nii Soomes kui ka Austraalias korraldatakse taolisi ettevõtmisi.

Eelmisel aastal liitus „Septembris ei joo“ üleskutsega ka Tervise Arengu Instituut, kes kaasas sellesse kuulsust, nagu Karl-Erik Taukar ja Kristel Aaslaid. Sel korral on kampaania nägu Luule Komissarov.

„Minu meelest on tänavu selle kampaania taga väga originaalne idee – ei jooks,“ leidis Kimmel. Kui on näiteks „Maijooks“ ja „Õijooks“, siis septembris on „Ei jooks“. Ta selgitas, et see on nagu alkoholivaba maraton, mille läbinutest on mõned kindlasti valmis ka ultramaratoniks, aga mõni võtab siiski kampaania lõppedes ka ühe ölle.

NL

im@polnakot.ee, tel 799 9450, 5300 4289

Alkovaba september

Eelmisel nädalal algas taas tervise arengu instituudi eestvedamisel septembris toimuv alkoholist kuuks ajaks loobuma kutsuv kampaania „Septembris ei joo“. Tänavu kannab see nime „Septembris ei jooks“. Tantsustuudio Casa de Baile otsustas aga korraldada Tallinnas Bastioni aias pühapäeval algusega kell 19 tasuta alkovaba peo, et näidata, kui hoogsalt on võimalik ka alkoholit pidutseda. Aktsiooniga saab liituda kodulehel septembriseijooks.alkoinfo.ee.



12 TAUSTAKONTROLL



Tähelepanu, valmis olla, #septembriseijoo! Eesti Meedia dream team startis käinud maratonil ja kutsub sind kaasa lõdva. Vastukult. Majandusajakirjanik Lennart Ruusa, Sõbranna.ee juht Dagmar Daki Lamp, sekkusajakirjanik Kristina Herodes, «Reporter» saatejuht Jaanus Koor.

võtta. Eesmärk ongi vähem tarbida ja muud meelelahutusi leida. (Sügava ohkega) Mis seal muud üle jääb, kui sülvad ja Netflix. Lennart: Sul on silvade söömine? Ma on ka senama asi, otsisin kaaine septembri puhul kobe alateadlikult suure paki ja mugisin.

Mina Lasnamäe tüdrukuna vihkan silvade söömist. Aga kus ma käian, kui parimad sõbrad söövad. No on ikka nõuk! Aga mis elus muutub, kui mitte juua?

Jaanus: Seda ma ei usu, et kainuse pärast meie populaarsus kahaneks või keegi meid sellepärast kusagile kutsumata jäta.

Lennart: Ei, mis, kindlasti kahaneb! Aga siis peabki vaatama, kas üldse nagu ongi siin enam.

Jaanus: Peaks vaatama enda ümber ka, kellega sa lähid ja mille pärast. Kui peale joogi ei olegi midagi rääkida, siis vast ei ole mõtet.

Daki: Tuleb lahti öelda nendest, kes sind halvale teele viivad. Head sõbrad toetavad.

Jaanus: Muidugi füüsilised näitajad paranevad! Teen alates septembrist ka 12 trenni nädalas, mul ei olegi joomiseks aega. Kui sa ei joo, läheb kõik tõusvas joones – jõud, vastupidavus kasvab, lihased arenevad. Keha koostis paraneb, sest alkoholi juures tegeleb keha esiteks mürgide väljutamisega, samal ajal kõik rasvad rahulikult ladestuvad. Ja alkoholist tuleb tühi kaloreid ikka kõvasti! Sellepärast ongi ölleksid. Ma olen kindel, et kõik me võtame kõvasti alla selle kuu ajaga.

Lennart: Majanduslikult on see ka kindlasti kasulik. Näiteks kohvikus söömas

KRISTINA HERODES

Kõik koos ei jooks?

Kas kambavõistlustest kampaaniastest on kasu või üksnes kisa? September on hea võimalus välja uurida. Üks algatus, mis pea kõiki täiskasvanuid kõnetab, on üleskutse «Septembris ei jooks».

Idee on jumer küll ja veel. Just nüüd jõuavad energiast särisevad täiskasvanukutsikad vanemate pilgu alt ära ülikoolilinnu. Elu läheb keema ja sess veel kuklasse ei hinga. Mäletan oma õpinguteestki mõne algaja alfa ühikakoridori hooplemist, et esimese kuuga on õppeaasta juba kõigest alla voolanud...

Kuid hoogne alkoholiga sõbrustamine pole kaugeltki vaid noorte rida. Nüüd jõuavad alama vähem ja vähem. Eks nad ise teavad, kas ja mida nad selle moest mineva meelelahutuse asemel pruugivad.

Jookvad soovastu igati normaalsed ja toredad täiskasvanud inimesed, kes elavad pereelu, rahavad tööd, teevad sporti, suhtlevad. Iga vastuvõtu juurde klaasiko, õhtusöögi kõrval pokaal, peo kütuseks mõned dringid. Keegi ei kuritarvita, napsutame intelligentsel moel, alkohoolivalt. Kuidas ma seda tean? Väga lihtsalt – mina ka!

Alkohol on samamugavalt endale kätte võtnud staatusena olla normaalne asi meie ühiskonnas. Keegi ei küsi. Küsitakse siis, kui sa klaasist loobud. «Septembris ei jooks» võimaldab läbi valgustada, kui tühi klaasik elu satub, mida muudab ja kas maailm ilma selleta ka vaesemaks jääks.

Skeptikutel on muidugi ka mitu head konksu, kuhu taha oma hambad haakida. Me tuleme ajast, mil massidega manipuleerimine ja karjadena käsitlemine oli argipäeva osa. Sõjakamad tõstsid mässu, kavalamad nihverdasi niisama kõrvale. Iga ärsam omandas nii oskused kui võimuse, kuidas nõukoguliku koostegemise varjus omi asju ajada.

Sest miks peaks tühti mõistlikku asja kampaania korras tegema? Kuhu jääb minu väike nipsakas vabadus teha seda, mida ma ise tahan, ja just siis, kui heaks arvan? Vastu-hakk tekitab magusa tunde, et sinu tahe loeb. Tundub enda silmis tähtsam. Olen ise samuti skeptik ja naturallist vastuvoolu ulatu, eks ma tunnen neid väikseid ego-kõiguseid hästi. Aga sel korral tundub määsamine mulle jabus.

PÄEVA KOMM

Joomine ju polegi suurem asi tegevus, selle asemel võib vabalt midagi muud ette võtta või jagada kasvõi mitte joomisest tingitud kannatusi.

Sest miks on joomine üledidse tore? Me oleme põhjamaalastena sageli lühivad suhted. Kõrgega ilmuks kätseparane vahend, vabalt peadist välja, lööd klaasid kokku ja tekitab tunne, et see asi ühendab meid. Samasugune ühendab aktsioon võiks olla ka eijoomine. Ei usu? Ara ole naivne – etuse jõud on jaurustest tugevam. Joomine ju polegi suurem asi tegevus, selle asemel võib vabalt midagi muud ette võtta või jagada kasvõi mitte joomisest tingitud kannatusi. Ma ei kurssi siin kedagi üles alkovaba kuu raames kaasaselt klaasi sõiest rahama või vintsi sõbrale kõltri kargama. Kuid ma olen piisavalt naivne uskumaks, et sõbradega mitte juua on niisama lõbus kui juua.

TULEMUSED

28 000 inimest liitus aktsiooniga ja proovis alkovaba kuud

38 000 kampaania kodulehe külastust

7000 fänni Facebookis

87 teenitud meediakajastust

Teenitud meedia maht rahalises võrdluses umbes 30 500 eurot.

