



Kutsume Sind osa võtma programmi "Selge" mõju hindamise uuringust

"Selge" on alkoholitarvitamise vähendamist toetav rahvusvaheline veebipõhine programm. 2019. aastal saavad programmile ligipääsu ainult selle mõju-uuringus osalejad.

Uuring aitab hinnata, kui tõhus on see programm Eesti oludes. Osalemine ja programmi kasutamine on täielikult anonüümne.

Uuringusse ootame sind, kui

- oled üle 18 aasta vana
- tarvitad aeg-ajalt alkoholi
- valdad vabalt eesti keelt
- sul on ligipääs internetile vähemalt kord nädalas

Mida programmi kasutamine ja uuringus osalemine sulle annab?

Programmi läbimine võtab aega 8 nädalat. Programmi saad mugavalt kasutada omale sobival ajal ja kohas. Selle abil:

- õpid tehnikaid, mille abil on lihtsam alkoholitarvitamist vähendada
- teed läbi ülesandeid ja harjutusi, mis aitavad oma käitumismustreid teadvustada ja muuta
- pead alkopäevikut, millega jälgid oma alkoholitarvitamist
- saad e-posti teel suunamist ja toetust
- planeerid igaks nädalaks meeldivaid tegevusi, mis tõstavad tuju
- annad olulise panuse programmi arendusse, et tulevikus saaksid sellest abi paljud inimesed Eestis

Täpsema info saamiseks ja uuringuga liitumiseks vaata:

selge.alkoinfo.ee