

# Forvarnastefna Akureyrarbæjar í áfengis- og vímuvörnum

– Akureyri öll lífsins gæði! –



## Inngangur

Með forvörnum er unnið að heilbrigðum lífsháttum og jákvæðri lífssýn, gegn hvers konar sjálfseyðandi hegðun. Forvarnastefna Akureyrarbæjar lítur hér dagsins ljós. Akureyrarbær er fjölskylduvænt samfélag og öflugar forvarnir styrkja þá ímynd enn frekar.

Megininnihald forvarnastefnunnar er mannauður og efling heilbrigðs samfélags. Markmiðið er fyrst og fremst að styrkja börn og ungmenni til þess að velja heilbriggt líf án vímuvjafa og koma í veg fyrir ólöglega vímuefnanotkun sem og neyslu áfengis og tóbaks. Foreldrar eru mikilvægir aðilar í forvörnum. Þeir fara með forsjá barna sinna, eru þeim fyrirmyndir og miðla eigin viðmiðum og gildum til þeirra í gegnum uppeldið. Þess vegna er mikilvægt að styrkja foreldra í uppeldishlutverki sínu.

## Markmið forvarnastefnu Akureyrarbæjar eru:

1. Að ungt fólk byggji upp sjálfsmýnd án vímuvjafa
2. Að foreldrar og forráðamenn verði upplýstir og meðvitaðir um uppeldishlutverk sitt og forvarnagildi þess
3. Að íþrótt- og tómstundafélög sem njóta styrkja frá Akureyrarbæ hafi virka forvarnastefnu

## Meginforsendur

Forvarnastefna:

- verður að byggja á samstarfi stofnanna, deilda og einstaklinga til þess að vel megi takast. Oft og tíðum eru forvarnir flókið viðfangsefni. Enginn einn aðili er líklegur til þess að ná árangri á eigin spýtur.
- verður að njóta viðtæks stuðnings þeirra sem að henni koma. Virk samvinna er afar mikilvæg. Eftirtaldir aðilar verða að taka höndum saman um gerð og framkvæmd forvarnastefnu: áfengis- og vímuvarnanefnd, Íþrótt- og tómstundaráð, skólanefnd, félagsmálaráð og menningarmálanefnd, bæjarráð og bæjarstjórn.
- verður að byggja á þekkingu sem meðal annars er aflað með rannsóknum og úrvinnslu gagna sem varða málaflokkinn, svo sem frá lögreglu, félagsþjónustu og heilsugæslu, einnig skal litið til niðurstaðna vímuefnakannana frá viðurkenndum aðilum.
- er langtímaverkefni sem ekki verður afgreitt í eitt skipti fyrir öll. Nýjar kynslóðir vaxa úr grasi og samfélagið er í stöðugri þróun. Stefnu þessa verður að endurskoða á tveggja ára fresti. Í fyrsta skipti árið 2007.

## Hugmyndafræði

Við gerð forvarnarstefnunnar er m.a. stuðst við hugmyndafræði prófessors Harvey Milkman. Að hans mati eru forsendur árangursríks forvarnastarfs þessar:

1. Að allt bæjarfélagið beri ábyrgð á og sameinist um forvarnarstarf og að það sé hafið þegar á leikskólastigi.
2. Að stofnanir og samtök taki vímuefnavandann föstum tókum, þ.m.t. löggæsla, skólar, foreldrar, frjáls félagasamtök, félagsmiðstöðvar, trúfélög, viðskiptalífið og heilbrigðisyfirvöld. Stefnumótunin skal vera skýr, skrifleg og viðurkennd af öllum, m.a. með tilliti til fyrirbyggjandi aðgerða, meðferðar fíkla og viðurlaga við brotum á settum reglum.
3. Að ungt fólk geti byggt upp sjálfsvitund sína og sjálfstraust án vímuefna.
4. Að skapa börnum og ungmönnum raunhæf viðfangsefni.
5. Að námsefni skólanna feli í sér þætti sem taka á vímuefnamálum frá upphafi skólagöngu til loka.
6. Að allir uppeldisaðilar og aðrir sem að koma, hljóti menntun og þjálfun í að þekkja einkenni vímuefnaneyslu og bregðast við þeim.
7. Að nægt framboð sé af vímulusum skemmtunum og félagsstarfsemi.
8. Að foreldrasamstarf sé virkt.

## Leiðarljós:

- Mikilvægt er að skapa fjölskyldunni þannig umhverfi að börn og ungmenni fái að njóta sín og þroskast sem heilsteypfir og heilbrigðir einstaklingar. Áhersla skal lögð á að styðja foreldra við uppeldi og eftirlit barna sinna. Í því felst meðal annars upplýsingagjöf til foreldra um útivistartíma og félagslíf barnanna. Ekki er síður mikilvægt að minna foreldra á að fylgja börnum sínum eftir með hvatningu og andlegum stuðningi. Samvera foreldra og barna skiptir máli. Rannsóknir sýna að börn sem verja miklum tíma með foreldrum stunda síður áhættuhegðun.
- Eitt af því mikilvægasta í forvörnum er að styrkja sjálfsmynd og sjálfsvitund barna og ungmenna og gera þau að sterkum einstaklingum sem hafna vímugjöfum. Fræðsla um skaðsemi vímugjafa er ekki nægileg ein og sér þar sem viðhorf og atferli fara ekki alltaf saman. Margir unglingar dragast inn í vímuefnaneyslu þótt þeir hafi neikvæð viðhorf til neyslunnar. Hafa þarf markviss áhrif á atferli barna og unglinga. Skipulagt íþrótt-, menningar- og tómstundastarf hefur sannað gildi sitt sem ein besta forvörn sem völ er á og dregur úr líkum á að börn og ungmenni séu ein og eftirlitslaus, án tengsla við samfélagið og fjarri fyrirmyndum.
- Skólinn hefur fengið viðarmeira hlutverk í samfélaginu. Því er mikilvægt að skólakerfið fái nauðsynlegan stuðning til að geta stutt og um leið sýnt nemendum sínum aðhald. Eitt af því sem reynst hefur vel í forvörnum er að kenna lífsleikni. Markmið með lífsleikni er að hjálpa börnum til að verða ábyrgir einstaklingar með gagnrýna hugsun. Lögð er áhersla á að börn læri á tilfinningar sínar, verði ábyrg í samskiptum sín á milli, þroski með sér dómgreind til að meta hvað er gott og hvað má betur fara í samfélaginu. Á þennan hátt er byggð upp jákvæða sjálfsmynd, sem felur í sér að einstaklingurinn ber virðingu fyrir sjálfum sér og öðrum. Hann gerir sér um leið grein fyrir því sem er að gerast í kringum hann og þorir að segja sína skoðun.

# Forvarnaverkefni

## A. Sjálfsmynd

Sterk tengsl eru milli sterkra sjálfsmynda, frammistöðu, framkomu og líðan í skóla og þess hvernig einstaklingurinn spjarar sig á öðrum sviðum. Léleg sjálfsmynd, slakt gengi og vanlíðan í skóla eru greinilega áhættuþættir hvað varðar neyslu vímuefna á grunnskólaaldri.

**A.1. Fræðsla um sjálfsmynd.** Áhersla lögð á að upplýsa unglinga um hvernig þeir geta styrkt eigin sjálfsmynd og sjálfsvitund og haft áhrif á eigið líf.

Markmið: Að gera börn og ungmenni að sterkum einstaklingum og meðvituð um sínar sterku hliðar og getu. Þetta verður til þess að þau hafna frekar vímuefnum.

Ábyrgð: Forvarnafulltrúi / skólastjórar.

Áfangar: Árlega verður boðið upp á fræðslu um sjálfsmynd í 9. og 10. bekk í grunnskólum Akureyrar.

**A.2. Sjálfstyrkingarnámskeið.** Trú á eigin getu og gott sjálfstraust eru nauðsynlegir kostir til að sporna gegn óæskilegum áhrifum frá samfélaginu, s.s. fíkniefnum, óábyrgu kynlífi o.fl. Að námskeiði loknu ættu þátttakendur að sjá sjálfa sig í jákvæðara ljósi og geta beint hugsunum sínum að jákvæðum og sterkum hliðum og eft þær.

Markmið: Að byggja upp sjálfstraust, þekkingu á tilfinningum, félagsleg tengsl, samskipti, samskiptahæfni og sjálfþekkingu hjá börnum og ungmennum svo að þau verði sterkir einstaklingar og hafni vímuefnum.

Ábyrgð: Forvarnafulltrúi/Fjölskyldudeild

Áfangar: Boðið verður upp á tvö námskeið að minnsta kosti á ári og oftár ef þurfa þykir.

## B. Forvarnafræðsla til nemenda

Leggja ber höfuðáherslu á að hefja forvarnir sem fyrst til nemenda áður en markaðsöflin verða ráðandi þáttur í lífi barnanna. Fyrsta stigs forvarnir felast í því gera nemendur betur undirbúna fyrir lífið á sviði félagsfærni, heilsuefingar og kynheilbrigðis. Markmiðið með fræðslunni er að gera börn og ungmenni meðvituð um að þau bera fyrst og fremst ábyrgð á eigin lífi og heilbrigði, svo og upplýsa þau um skaðsemi vímuefna hvort sem er áfengi, tóbak eða eiturlyf.

**B.1.Útivistarreglur.** Reglur eru þroska barna okkar afar mikilvægar og leggja grunn að velgengni í mannlegum samskiptum. Það er lagaleg og siðferðileg skylda okkar að kenna börnum okkar að virða lög og reglur og

þekkja sín mörk í mannlegum samskiptum. Virðing fyrir reglum styrkir einstaklinginn en veikir hann ekki.

Markmið: Að styrkja foreldra í að virða lög um útvistartíma barna og ungmenna.

Ábyrgð: Forvarnafulltrúi

Áfangar: Árlega fái nemendur í 1. bekk grunnskólanna segulmottur með útvistarreglum með sér heim að hausti, ásamt með bréfi til foreldra. Nemendur í 5. bekk fái úvistarsegul í ÞOR verkefni. Útvistartími barna og ungmenna verði auglýstur í fjölmiðlum og á heimasíðu Akureyrarbæjar verði vakin athygli á þeim breytingum sem verða tvisvar sinnum á ári, að hausti og vori.

**B.2. ÞOR / Þú Og Raunveruleikinn.** ÞOR verkefnið er lífsleikniverkefni sem stefnir að auknum þroska og skilningi á gilda hegðunar, ástundunar auk laga og reglna. Verkefnið samanstendur af sex heimsóknum forvarnafulltrúa og forvarnafulltrúa lögreglunnar.

Markmið: Að auka og styrkja sjálfsmynd nemanda sem verða á lífsleiðinni að vera undirbúin fyrir margvíslegt áreiti og freistingar.

Ábyrgð: Forvarnafulltrúi/lögreglan

Áfangar: Árlega verður öllum nemendum í 5. bekk grunnskóla Akureyrar boðið upp á ÞOR verkefnið.

**B.3. Sýndu sjálfstæði, segðu nei:** Fræðsla fyrir nemendur í 8. bekk (13 ára) um afbrot og afleiðingar þeirra.

Markmið: Að mæta aukinni þörf fyrir forvarnafræðslu fyrir þennan aldurshóp. Að ræða við nemendur og gera þeim grein fyrir að sífellt yngri einstaklingar ánetjast vímuefnum. Gera þeim einnig grein fyrir því að hver og einn ber ábyrgð á sínu lífi og mikilvægi þess að sýna sjálfstæði og segja nei.

Ábyrgð: Forvarnafulltrúi/ Skóladeild

Áfangar: Í október ár hvert skulu haldnir fræðslufundir fyrir nemendur í 8. bekk grunnskóla Akureyrar.

**B.4. Þorsteinn og Bassi.** Forvarnafræðsla á vegum Þorsteinns Hauks Þorsteinssonar frá Tollgæslunni í Reykjavík. Fíkniefnaleitarhundurinn Bassi (Rockystars Black Odin Bassi) leikur stórt hlutverk í fræðslunni og sýnir listir sínar. Þetta er samvinnuverkefni Tollgæslunnar í Reykjavík og Þjóðkirkjunnar.

Markmið: Að uppfræða fermingabörn og foreldra þeirra um skaðsemi vímugjafa og þær leiðir sem farnar eru í sölu á þeim. Þorsteinn brýnir fyrir fermingarbörnunum og foreldrum að aldrei sé hægt að klæða

vímugjafa í sparibúning og þeim fylgi alltaf mannlegur harmleikur í einni eða annarri mynd.

Ábyrgð: Forvarnafulltrúi/ lögreglan / kirkjan

Áfangar: Í mars árlega skulu haldnir fræðslufundir fyrir öll fermingabörn

**B.5. Hættu áður en þú byrjar.** Forvarnafræðsla fyrir nemendur í 9. bekk (14 ára). Sínd er íslensk mynd þar sem reynt er að sýna veruleika fíkniefnaheimsins hér á landi og unglingar síðan fræddir um afleiðingar á neyslu vímugjafa.

Markmið: Að fá nemendur til að taka afstöðu gegn fíkniefnum og notkun þeirra. Nemendum leitt fyrir sjónir hverjar afleiðingarnar eru af neyslu vímugjafa.

Ábyrgð: Forvarnafulltrúi

Áfangar: Að hausti ár hvert skal haldin forvarna- og fíkniefnafræðsla fyrir 9. bekk.

**B.6. Þitt líf – þitt val.** Fræðsla fyrir nemendur í 10. bekk (15 ára) um þau tímamót sem eru á næsta leiti í lífi unglunga við lok grunnskóla. Sínd er íslensk viðtalsmynd í fræðslunni. Fjallað er um þau tímamót í lífi unglunga sem verða við lok grunnskóla, það að taka ákvarðanir fyrir lífið, og hvernig vímuefnaneysla getur gert framtíðarsýnina að engu. Fjallað er um framhaldsskólakemmtanir og fleira er lýtur að framtíðinni.

Ábyrgð: Forvarnafulltrúi

Áfangar: Nemendum í 10. bekk boðið upp á fræðsluna að vori áður en grunnskóla lýkur.

## **C. Foreldrar og vímuvarnir**

Fjölskyldan er mikilvægasta einingin í uppvexti og þroska hvers barns. Foreldrar bera ríkar skyldur á farsælu uppeldi barna sinna og bera ábyrgð á andlegri og tilfinningalegri líðan þeirra. Rannsóknir sýna sterka fylgni milli góðra tengsla barna og unglunga við foreldra sína og þess að þau haldi sig frá neyslu vímuefna.

**C.1. Fræðsluerindi um uppeldi og ábyrgð.** Foreldrar og forráðamenn öðlist þekkingu á þeim aðferðum í uppeldi sem stuðla að jákvæðu lífsviðhorfi barna og sé ljós sú ábyrgð sem á þeim hvílir sem fyrirmyndum og uppalendum. Foreldrum standi til boða fræðsla um ýmis málefni er tengjast forvörnum. Í samvinnu við foreldrafélög grunnskólanna verði haldnir almennir fræðslufundir fyrir foreldra um uppeldishlutverkið.

Ábyrgð: Forvarnafulltrúi/foreldrafélög grunnskólanna

Áfangar: Haldnir verði að minnsta kosti þrjú fræðslufundir á ári.

**C.2. Fræðsla um skaðsemi vímugjafa:** Mikilvægt er að foreldrar séu vel upplýstir um skaðsemi vímugjafa og menningu barna og unglunga, þannig að þeir geti lagt sitt að mörkum við að koma í veg fyrir vímuefnamisnotkun ungmenna sinna.

Markmið: Að foreldrar nemenda í 8.-10. bekk fái fræðslu og upplýsingar um skaðsemi vímugjafa og einkenni ungmenna í neyslu.

Ábyrgð: Forvarnafulltrúi/skólastjórar

Áfangar: Árlega verði haldinn fræðslufundur fyrir foreldra.

**C.3. Upplýsingar til foreldra.** Mikilvægt er að styðja foreldra í uppeldishlutverki sínu með upplýsingum um ýmis málefni sem tengjast vímuefnum.

Markmið: Að minna foreldra á mikilvægi þeirra í uppeldi barna sinna og að það sem þau segja og gera skiptir máli.

Ábyrgð: Forvarnafulltrúi

Áfangar: Auglýsingar á strætó með skilaboðum til foreldra að minnsta kosti einu sinni á ári.

Árlega verða send forvarnaskilaboð til foreldra nemenda í 8-10.

Bekk, t.d. í formi segla eða lyklakippa. Fyrst haustið 2005 en þá verða lyklakippur sendar til foreldra með skilaboðunum „Hefur þú talað við barnið þitt í dag?“

Auglýsingar í fjölmiðlum og á heimasíðu Akureyrarbæjar.

Pistlar í fréttabréf grunnskólanna og á heimasíðum grunnskólanna.

## **D. Samvinna**

Til þess að árangur náist í forvörnum verða allir sem koma að uppeldi og mótun barna og unglunga að taka höndum saman til að stuðla að heilbrigðum lífnaðarháttum og jákvæðri lífssýn og vinna um leið gegn sjálfseyðandi hegðun.

**D.1. Forvarnateymi.** Samvinna og samráð þeirra aðila sem vinna að uppeldi og menntun barna og ungmenna er mikilvægt til þess að afla sem mestrar þekkingar og upplýsinga um það sem er að gerast á viðkomandi deild eða stofnun hverju sinni. Hlutverk forvarnateymis er að kortleggja það sem nú þegar er gert í forvörnum á Akureyri og tengja þá sem vinna að forvörnum meðal barna og ungmenna betur saman.

Markmið. Að skapa sameiginlegan vettvang þeirra sem vinna að forvörnum á Akureyri og vinna að stefnumótun í forvörnum. Í teyminu eigi sæti fulltrúar skóladeildar, íprótta- og tómstundadeildar, fjölskyldudeildar, heilsugæslustöðvar og lögreglu.

Ábyrgð: Forvarnafulltrúi

Áfangar: Haldnir verði 4 fundir á ári. Unnið verði markmiðasetningu fyrir

forvarnateymið árið 2005. Haldinn verði a.m.k. einn stór fundur á ári með öllum þeim aðilum sem vilja láta sig forvarnir varða. Fyrsti fundur verði haldinn í október eða nóvember 2005

**D.2. Ráðgjöf um forvarnir.** Skólum, félagsmiðstöðvum, íþróttafélögum og öðrum sem vinna að málefnum barna og unglunga standi til boða ráðgjöf við að móta forvarnastefnu og fylgja henni eftir og endurskoða.

Markmið: Að sem flestir aðilar sem vinna að forvörnum séu meðvitaðir og upplýstir um stefnu hverrar stofnunar og eða deildar fyrir sig og vinni markvisst að þeirri stefnu.

Ábyrgð: Forvarnafulltrúi og fleiri

Áfangar: Allir grunnskólar verði komnir með samþykktu forvarnastefnu vorið 2006.

Félagsmiðstöðvar grunnskólanna og Húsið verði komin með forvarnastefnu vorið 2006.

Íþróttafélögin verði komin með forvarnastefnu fyrir árslok 2006 sem inniheldur skriflegar reglur um bann við hvers konar vímuefnanotkun í öllu íþróttastarfi.

**D.3. Samvinna um forvarnir í grunn- og framhaldsskólunum.**

Mikilvægt er að samvinna eigi sér stað með þeim aðilum sem sjá um forvarnir í framhalds- og grunnskólum Akureyrarbæjar. Komið verði áleiðis þeim tilboðum um forvarnaverkefni sem berast forvarnafulltrúa og námsráðgjafa.

Ábyrgð: Forvarnafulltrúi

Áfangar: Fundað verði a.m.k. þrisvar sinnum á ári með námsráðgjöfum grunnskólanna og oftast ef þurfa þykir. Fundað verði a.m.k. einu sinni á ári með forvarnafulltrúum framhaldsskólanna. Fundað verði a.m.k. einu sinni á ári sameiginlega með náms- og forvarnafulltrúum grunn- og framhaldsskólanna. Fyrsti fundur verði haldinn í október 2005.

**D.4. Niðurstöður kannana frá Rannsóknnum og greiningu (R&G) á vímuefnaneyslu akureyrskra unglunga - kynningar.**

Forvarnarstarf verður að byggja á niðurstöðum rannsókna á vímuefnanotkun ungmenna, sem framkvæmdar eru af viðurkenndum aðilum.

Markmið: Að leggja mat á það hversu útbreidd neyslan er og neyslumynstrið. Leggja ber mat á árangur forvarnastarfs og greina það hvaða þættir í lífi ungmenna tengjast vímuefnaneyslu og hvernig neyslan tengist ýmsum þáttum sem mynda félagslegt umhverfi ungmenna. Kynningar verði á eftirtöldum skýrslum frá R&G.

Ábyrgð: Forvarnafulltrúi

Áfangar:

1. Kynning á niðurstöðum vímuefnakönnunar í framhaldskólum á Akureyri haustið 2005.
2. Kynning á skýrslu um „hagi og líðan ungs fólks á Akureyri“ árið 2007 úr könnunni Ungt fólk.
3. Kynning á skýrslu um „vímuefnaneyslu ungs fólks“ árin 2003-2004-2006-2007.
4. Árið 2005 verði áfengisneysla nemenda í 10. bekk á Akureyri skoðuð, auk þess sem keyptar verði niðurstöður um vímuefnaneyslu í framhaldskólum.
5. Kynning á skýrslu um “líðan nemenda í 5.-7. bekk á Akureyri” árið 2005 og aftur árið 2007

## E. Íþróttir tómstundir og menning

Ástundun íþrótta og hefðbundinna tómstunda, sem eru skipulagðar og í umsjá ábyrgra aðila, draga úr líkum á lífstíl sem felur í sér vímuefnaneyslu (R&G). Á hinn bóginn hefur verið sýnt fram á að frístundastarf unglunga sem ekki er í umsjá ábyrgra aðila auki líkur á slíkum líffstíl. Þessar líkur aukast þegar ungmennin verja frítíma sínum saman og stunda áhugamál sín í fjarveru þeirra aðila sem standa vörð um hefðbundin gildi og viðmið samfélagsins, ef svo má að orði komast. Í ljósi þessa er mikilvægt að börn og ungmenni á Akureyri hafi kost á fjölbreyttu og skipulögðu íþrótta-, tómstunda og menningarstarfi. Félagsmiðstöðvar á Akureyri bjóða börnum og unglingum upp á aðstöðu til að stunda hverskonar heilbriggt tómstundastarf á eigin forsendum. Leitast er við að bjóða upp á fjölbreytta starfsemi þannig að sem flestir geti fundið eitthvað við sitt hæfi.

**E.1. Tómstundir og íþróttir fyrir öll börn.** Af ýmsum ástæðum, m.a. fjárhagslegum eða vegna fötlunar, eiga ekki öll börn kost á að sinna áhugamálum sínum með íþróttaiðkun, þátttöku í tómstundastarfi eða listnámi.

Markmið: Að kanna umfang vandans.

Ábyrgð: Fjölskyldudeild/Félagsmálaráð

Áfangar: Leitað verði eftir upplýsingum og ábendingum frá skólum, íþrótta- og tómstundafélögum og öðrum þeim aðilum sem hugsanlega geta varpað ljósi á umfang þessa vanda. Skilað verði skýrslu og tillögum til úrbóta til félagsmálaráðs í ársbyrjun 2006.

Samþykkt í bæjarstjórn 20. september 2005