

TRIVSEL OG TRYGGHET

I FRIVILLIG SEKTOR



RUSMIDDELFØREBYGGENDE ARBEID BLANT BARN OG UNGE

Retningslinjer i lag og organisasjoner

Denne brosjyren retter seg mot alle i frivillig sektor
og medlemmene i lag og organisasjoner

Folkehelsearbeid i frivillig sektor

«Folkehelse: Befolkningen sin helsetilstand og hvordan helsen fordeler seg i en befolkning.»

Målet med folkehelsearbeidet er å få flere leveår med god helse for den enkelte, og redusere sosiale helseforskjeller i befolkningen.

Frivillige lag og organisasjoner er ressurser for mange lokalsamfunn og på mange områder i velferdssamfunnet. Frivillig sektor sitt bidrag til mangfold, kultur, politikk og demokratiske holdninger er av stor samfunnsmessig verdi.

I frivillighetspolitikken er det et spesielt ansvar å legge til rette for barns utvikling og muligheter. Fritidsaktiviteter som er organisert av frivillige organisasjoner innen idrett, friluftsliv, kunst og kultur er blant de viktigste for barn og unge. For barn og unge gir deltakelse i ulike aktiviteter mulighet til å tilegne seg ferdigheter og å øve seg i ulike sosiale sammenhenger.



Folkehelseloven

- 4.4.3 Frivillige organisasjoner

«Frivillige organisasjoner spiller i dag en betydelig rolle i folkehelsearbeidet ved at det gir egenverdi for den enkelte å engasjere seg frivillig, og i kraft av de tilbudene og tjenestene som organisasjonene produserer for omverdenen.»

Lag og organisasjoner er åpne for alle uansett alder, kjønn, funksjonsgrad og religiøs eller sosial bakgrunn. Gode retningslinjer og rutiner i lag og organisasjoner bidrar til trygge rammer, gode opplevelser og et godt oppvekstmiljø. Det reduserer også muligheten for negative hendelser.

Møre og Romsdal idrettskrets:

«Idrett er folkehelse. Den aktiviteten som hver eneste dag gjøres gjennom idrettslagene er det største og viktigste bidraget fra idretten til samfunnet, for å fremme folkehelsen i landet».

Ansvarlig rusmiddelkultur

Det er et mål for frivillig sektor å bidra til en ansvarlig rusmiddelkultur som fremmer en sunn livsstil og å forbygge mot skader og ulykker. Skriftlige retningslinjer om bruk av rusmidler, gjelder for alle som deltar i eller er ansvarlige for aktivitetene (både barn/unge og voksne). Når det er aktiviteter for barn og unge under 18 år er det spesielt viktig at dette fremstår som en rusmiddelfri arena. Dette betyr at alle avstår fra bruk av rusmidler i tilknytning til aktiviteten. Foresatte og andre voksne er viktige rollemodeller. Voksne skal ikke bidra til anskaffelse, distribusjon eller bruk av rusmidler (langing etter norsk lov).

Til barns beste

«Ved alle handlinger som berører barn, enten de foretas av offentlige eller private velferdsorganisasjoner, domstoler, administrative myndigheter eller lovgivende organer, skal barnets beste være et grunnleggende hensyn»

FNs konvensjon om barnets rettigheter – Barnekonvensjonen – gjelder for alle barn under 18 år

Kommunene har ifølge folkehelseloven et ansvar for å legge til rette for et samarbeid med frivillig sektor. Kommunene har også ansvaret for å ha en plan for det rusmiddelpolitiske arbeidet. Her beskrives bl.a. frivillig sektor sin rolle i det forbyggende arbeidet.

Det er viktig at ungdomsrådet eller ungdommens kommunestyre deltar i arbeidet med handlingsplanen slik at barn og unge sin stemme kan bli hørt. Dette gjør at de får ta del i samfunnsutviklingen og lærer å ta ansvar for egen helse.

Lokalsamfunnet er en viktig arena for utvikling og forebygging av problemer ved rusmiddelbruk. Forebygging må foregå på ulike lokale arenaer. Dette kan være i barnehagen eller skole, på helsestasjonen, i arbeidslivet og på ulike fritidsarenaer. En god og ansvarlig rusmiddelkultur vil stå sterkere gjennom et aktivt samarbeid mellom offentlig, frivillig og privat sektor samt spesialisthelsetjenesten.

Å skape gode kulturer
er langsiktig og
systematisk arbeid.
Gevinsten og belønningen
er gode oppvekstmiljø
for barn og unge.



Rus og rusmidler

De fleste tenker på rus som en tilstand som oppstår ved bruk av rusmidler. Rus er egentlig en kjemisk prosess som foregår i hjernen. Rus kan påvirke oss både fysisk og mentalt, positivt og negativt. Rus kan skilles i to hovedtyper: den naturlige (som produseres av kroppen) og den kjemiske (som kan oppnås ved inntak av rusfremkallende stoffer). Noen rusmidler inneholder kjemikalier som kan forstyrre og hemme produksjon av de naturlige stoffene. Vi deler rusmidler inn i lovlige og ulovlige/illegale i henhold til norsk og internasjonal lov.

Naturlig rus:

En «lykkefølelse» som kan oppstå gjennom bl.a:

- sosialt samvær
- naturopplevelser
- musikk
- fysisk aktivitet
- kjærlighet
- latter og glede
- mestring/å lykkes med oppgaver

Kjemiske rusmidler:

Bruk av følgende rusmidler øker sjansen for sykdom og skade:

- alkohol
- røyketobakk og snus
- narkotika
- doping
- andre stimulerende rus- eller legemidler

Vær oppmerksom på overdreven bruk av «prestasjonsfremmende næringsmidler»



Rusmidler og rusmiddelforebygging er tema i folkehelsearbeidet. Det kan også sees i sammenheng med andre temaer som psykisk helse, fysisk aktivitet, kosthold og tannhelse. Frivillig sektor er en god arena for barn og unge til å oppleve naturlig rus på en helsefremmende og positiv måte. Lag og organisasjoner kan bidra til at de tar sunne valg og får gode argumenter for ikke å bruke rusmidler.

Se meg!



Utdrag fra Stortingsmelding 30 (2011-2012)
– En helhetlig rusmiddelpolitikk:

Trygge
oppvekstsvilkår,
barnehage og skole,
bolig og arbeid er
viktig for
helse

Informasjon
om rusmidler er
en del av det
allmenne helseopp-
lysningsarbeidet
om sunne
levevaner.

Alkohol er i
omfang det
rusmidlet som
forårsaker mest
skade

Det er et
mål å øke
kompetansen om
rus, avhengighet
og psykisk helse i
alle sektorer

Å begrense
tilgjengeligheten til
rusmidler og senke det
totale forbruket er de
mest effektive
virkemidlene innen
rusforebygging.

Alkoholbruk er ingen privatsak:

«Med passiv drikking menes de skader og problemer som den som drikker påfører andre enn seg selv»:
– vold, trafikkulykker, fosterskader, pårørende, barn av rusavhengige foreldre, trusler og sjikane, ordensforstyrrelser, sosiale og samfunnsmessige omkostninger.

Overdreven bruk av rusmidler kan føre til avhengighet. Avhengighet er forskjellig fra person til person og kan være en blanding av sosial, psykisk og fysisk avhengighet. Avhengighet gjelder ikke bare rusmidler men kan også oppstå på andre områder og påvirker barn og unges fysiske og psykiske helse. Eksempler på dette er: forhold til ernæring og utseende, overdreven bruk av penge-/dataspill og sosiale medier.

Planarbeid og innføring av retningslinjer for bruk av rusmidler i lag og organisasjoner

Styret/ledelsen er ansvarlig for å utarbeide skriftlige retningslinjer for det rusmiddelforebyggende arbeidet og formidle dem til medlemmene og foresatte. Det kan utnevnes egne ressurspersoner, gjerne med rusmiddel- eller helsekompetanse, som deltar i dette arbeidet. Det kan lages en egen plan eller implementeres i eksisterende planverk.

Visjon:

Ingen skal ta skade av egne eller andres bruk av rusmidler.

Mål:

Det utarbeides retningslinjer for det rusmiddelforebyggende arbeidet. Bli enige om noen hovedpunkter/-mål. Deretter beskrives arbeidet i praksis/delmål. Tenk både kort- og langsiktig. Retningslinjene kan inngå som punkter i andre eksisterende planer (se eksempel fra Sportsklubben Herd/Trygghetsreglement).

Planlegging:

Arbeidet beskrives i planverket og revideres regelmessig. Tenk både på prosessarbeid (hvordan vi arbeider) og konkrete tiltak (hva gjør vi). Det er en fordel hvis en kan gjøre prosesser og tiltak målbare. Vær konkret og tydelig. Arbeidet med innholdet i retningslinjene er ikke personavhengig men implementeres/integreres som en del av planverket og den ordinære virksomheten.

Gjennomføring:

Alle medlemmer, tillitsvalgte, ansatte og foresatte gjøres kjent med retningslinjene. Dette kan skje gjennom regelmessige treff/møter, info på hjemmesider eller andre kanaler. Medlemmene forplikter seg til å følge dem. Arbeidet inngår gjerne i årshjulet slik at det er fastsatt når og hvordan retningslinjene gjøres kjent.

Evaluerings:

Det foretas årlige/jevnlige evalueringer av både prosesser og tiltak. Dette inngår som en del av planverket. Gode evalueringer bidrar til positiv utvikling i alle ledd.

Innføring av retningslinjer kan avdekke situasjoner og utfordringer som krever tiltak. Det skal gå frem av planverket hvem som skal kontaktes, hvem som er ansvarlig for både iverksetting og oppfølging av disse tiltakene. Det etableres rutiner for hvem som skal kontakte de aktuelle hjelpeinstanser som finnes i kommunen. Brudd på retningslinjene får konsekvenser som bestemmes av styret/ledelsen.

Eksempler fra retningslinjer i frivillig sektor:

Alkoholbruk i Røde Kors

Røde Kors er en humanitær organisasjon med mandat til å avdekke, hindre og lindre nød. Røde Kors skal være en inkluderende og åpen organisasjon der alle som er frivillige og deltakere skal føle seg velkomne og ivarettatt uavhengig av religion, alder og sosial tilhørighet.

Røde Kors ønsker, gjennom kjøreregler for alkoholbruk, å ha et fokus på at alkohol skal nyttes med måte på arrangementer i regi av organisasjonen. Arrangementer for barn og unge er totalt rusfrie.

Ledere og arrangører har et spesielt ansvar for å sikre at disse kjørereglene overholdes.

KJØREREGLER:

- Arrangementer og aktiviteter for barn og unge under 18 år skal være rusfrie.
- Røde Kors skal ikke betale for alkoholholdige drikkevarer.
- Vis hensyn når det er barn og unge under 18 til stede på Røde Kors-arrangementer.
- Ha et klart skille mellom det faglige og den sosiale delen av programmet.
- Respekterer dem som av ulike årsaker ikke drikker alkohol.
- Husk at alkohol kan ha en ekskluderende effekt. I Røde Kors skal alle føle seg velkomne.



Røde Kors

RØDE KORS
MED
MÅTE

SPORTSKLUBBEN HERD OG TRYGGHET FOR ALLE VÅRE BARN OG UNGE
«Sportsklubben Herd ønsker å sikre at alle barn og unge som deltar i våre aktiviteter og arrangementer kan gjøre dette innenfor trygge rammer».



6) RUSMIDLER

Alle arrangementer for barn og unge i regi av Herd skal være rusmiddelfrie.

Ved arrangementer for utøvere over 18 år skal klubben ha retningslinjer for en ansvarlig rusmiddelkultur. Hensikten er å fremme en sunn livsstil og forbygge mot skader og ulykker.

Med rusmidler mener vi alkohol, tobakk (herunder snus), narkotika og doping.

Les retningslinjene i sin helhet på klubbens hjemmeside: Herd.no - Trygghet

I tillegg til egne retningslinjer må lag og organisasjoner, og deres medlemmer, forholde seg til nasjonalt og internasjonalt lovverk. Både i offentlig og privat sektor finnes tilsvarende lover og retningslinjer som en del av HMS-arbeidet (Helse, miljø og sikkerhet).

Tenk om vi klarte å bidra til at ingen barn og unge tar skade av egne eller andres bruk av rusmidler!

Denne brosjyren finnes i en digital utgave på hjemmesiden til:

Møre og Romsdal fylkeskommune:

[Folkehelse - rusmiddelforebygging](#)

Kompetansesenter rus - Midt-Norge:

[Trivsel og trygghet i frivillig sektor](#)

Andre hjemmesider til informasjon og inspirasjon:

[Helsedirektoratet - Folkehelse](#)

[Folkehelseinstituttet - Rusmidler og avhengighet](#)

[Norges idrettsforbund - Folkehelse](#)

[Røde Kors - Omsorgsaktiviteter i Norge](#)

[Norges Fotballforbund – Trygge rammer](#)

[AvogTil – Idrett og friluftsliv](#)

[Ren idrett - Ærlig talt](#)

[MOT - Livet til ungdom i sentrum](#)

[Kommunetorget - Ansvarlig alkoholhåndtering](#)

[Helsenorge - Rus og avhengighet](#)

NORGES
IDRETTSFORBUND
Møre og Romsdal idrettskrets



Helsedirektoratet



Møre og Romsdal
fylkeskommune

Kompetansesenter rus - Midt-Norge
ST. OLAVS HOSPITAL
UNIVERSITETSSYKEHUSET I TRONDHEIM

For bestilling av hefte kontakt Kompetansesenter rus -Midt-Norge:

Telefon: 73 86 29 00 / 06800

Mail: post.rus@stolav.no

www.stolav.no/korus