



Áætlun um áfengis- og fíknivarnir

Innihald

Inngangur	3
Forvarnir	3
Leiðir í forvörnum.....	3
Viðbrögð þegar upp kemur grunur eða vitneskja um fíkn	3
Ferill vímuefnamála	3
Ferill annarra fíknimála.....	4
Góð ráð til foreldra	4
Tóbak/áfengi/vímuefni.....	4
Það sem getur minnkað hættu á að ánetjast fíkniefnum.....	5
Aðvörunarmerki um vanlíðan hjá ungu fólki.....	5
Hvert er hægt að leita þegar vandi steðjar að?.....	5
Góðar vefsíður og símanúmer	6

Inngangur

Í Grunnskóla Grundarfjarðar er unnið eftir fíknivarnaáætlun skólans sem tekur til almennra forvarna, s.s. gagnvart tóbaki, áfengi, öðrum vímuefnum og annars konar fíkn. Grunnskóla Grundarfjarðar ber skylda til þess að fræða nemendur og miðla upplýsingum varðandi fíkn. Markmiðið er að draga úr fjölda þeirra sem ánetjast reykingum eða öðrum vímuefnum sem og annarri fíkn. Í þessari áætlun verður fjallað um forvarnir innan skólans, viðbrögð skólans þegar upp kemur grunur eða vitneskja um fíkn og góð ráð til foreldra.

Forvarnir

Markmiðið með áætlun um áfengis- og fíkniforvörnum er að draga úr fjölda þeirra sem ánetjast reykingum eða öðrum vímuefnum sem og annarri fíkn. Fræðslan fer fram með fjölbreyttum hætti og koma margir aðilar að þeirri fræðslu, svo sem kennarar, námsráðgjafi, hjúkrunarfræðingur og utanaðkomandi aðilar sem eru sérfræðingar á ákveðnum sviðum.

Leiðir í forvörnum

- Að fræða nemendur um skaðsemi tóbaks, áfengis og annarra fíkniefna og afleiðingar af neyslu þessara efna. Sömuleiðis að fræða um annars konar fíkn, t.d. netfíkn.
- Stuðla að jákvæðri sjálfsmynd og heilbrigðum lífsstíl nemenda svo að nemendur verði betur færir um að taka sjálfstæðar ákvarðanir án þess að láta undan félagslegum þrýstingi.
- Leggja aukna áherslu á úrræði fyrir nemendur í áhættuhópum.
- Hafa samvinnu við heimilin um forvarnir.
- Fá gestafyrirlesara í heimsókn í skólann til að ræða við nemendur í tengslum við annað forvarnastarf.
- Vera í samstarfi við Félagsmiðstöðina Eden um forvarnastarf.
- Námsráðgjafi kemur í skólann einu sinni í viku en hans hlutverk er að vera trúnaðarmaður nemenda, aðili sem þeir geta leitað til og rætt við um sín persónulegu mál.
- Hjúkrunarfræðingur hefur fasta viðveru í Grunnskóla Grundarfjarðar og sinnir meðal annars forvarnastarfi. Forvarnarefni heilsugæslunnar, 6H, er notað við þá fræðslu.

Viðbrögð þegar upp kemur grunur eða vitneskja um fíkn

Ferill vímuefnamála

- Öll notkun tóbaks er bönnuð í og við skólann. Foreldrum er gert viðvart ef nemandi verður uppvís að reykingum eða tóbaksnotkun. Hafi kennarar eða annað starfsfólk skólans grun um að nemandi sé farinn að reykja eða nota tóbak eru foreldrar látnir vita um þann grun af umsjónarkennara, deildarstjóra eða skólastjóra.
- Ef sterkur grunur um neyslu áfengis eða fíkniefna nemanda vaknar er umsjónarkennara tilkynnt um málið. Jafnframt hefur skólastjóri samband við foreldra viðkomandi nemanda og segir frá rökstuddum grunsemdum og bendir foreldrum á hvert þeir geti leitað eftir aðstoð.
- Ef staðfestar upplýsingar liggja fyrir um neyslu nemanda á áfengi eða öðrum vímuefnum skal umsjónarkennari, deildastjóri eða skólastjóri strax boða foreldra til fundar, kynna þeim málið og láta vita um framgang málsins.
- Málinu er vísað til nemendaverndarráðs.
- Skólastjóri tilkynnir barnaverndaryfirvöldum skriflega um málið.

- Skóli og barnaverndaryfirvöld vinna saman að framgangi máls.

Ferill annarra fíknimála

- Ef fram kemur sterkur grunur um fíkn nemanda er umsjónarkennara eða námsráðgjafa tilkynnt um málið. Jafnframt hefur skólastjóri samband við foreldra viðkomandi nemanda og bendir foreldrum á hvert þeir geti leitað eftir aðstoð fagaðila.
- Málinu er vísað til nemendaverndarráðs.
- Skólastjóri tilkynnir barnaverndaryfirvöldum skriflega um málið.
- Skóli og barnaverndaryfirvöld vinna saman að framgangi máls.
- Skólastjóri og nemendaverndarráð sjá um öll mál sem tengjast vímuefnum og fíkn innan skólans.

Góð ráð til foreldra

Tóbak/áfengi/vímuefni

Það sem getur komið í veg fyrir vímuefnaneyslu barna:

- Gott sjálfstraust.
- Sterk sjálfsmynd.
- Sterk félagsleg tengsl og vinir.
- Foreldrar og skóli vel upplýstir og um hagi barns.
- Lögbundinn útivistartími virtur.
- Að börn séu ekki eftirlitslaus þegar þau koma saman.

Forvarnir eru ekki bara fyrirlestur um tóbak, eiturylf og aðra fíkn. Það felst einnig forvörn í því að:

- Gefa sér tíma með barninu til að gera eitthvað skemmtilegt
- Hlusta á álit barnsins og hvetja það til að hafa sjálfstæð markmið og skoðanir
- Hvetja barnið til hvers konar heilbrigðrar tómstundaiðkunar
- Þekkja vini barnsins og foreldra þeirra
- Vera börnunum góð fyrirmynd

Ef þig grunar að barnið þitt noti vímuefni, er mikilvægt að bregðast rétt við.

- Það er eðlilegt að finna til vanmáttarkenndar og hræðslu, en í fæstum tilfellum er barnið í bráðri lífshættu.
- Haltu rósemi þinni. Ekki ráðast á barnið með ásökunum og æsingi því að þá er hætta á að þú missir traust þess.
- Ekki sökkva þér niður í sjálfsásökun. Það þarf ekki að vera að þú hafir brugðist í foreldrahlutverkinu.
- Aflaðu þér upplýsinga um vímuefni. Þær má finna á bókasöfnum, á netinu, hjá forvarna- og heilbrigðisaðilum.
- Gerðu þér far um að kynnast vinum barnsins þíns. Vinahópur, lífsstíll og áhugamál barnsins segja mikið um líkurnar á vímuefnanotkun.
- Hafðu samband við aðra foreldra sem eru í svipaðri stöðu. Reynolds þeirra getur oft hjálpað mjög mikið.
- Ef þér er sagt „það gera þetta allir“ – eða – „það mega þetta allir“ skaltu vera á varðbergi. Þeir sem nota þessi orðatiltæki hafa sjaldnast rök fyrir skoðun sinni. Orðatiltækin duga einungis á foreldra sem láta ekki skynsemina ráða eða þora ekki að hafa sjálfstæðar skoðanir.

Það sem getur minnkað hættu á að ánetjast fíkniefnum

- Samvera með foreldrum.
- Stuðningur, aðhald, agi og skýrar reglur.
- Jákvætt viðhorf til skóla og góð frammistaða í námi.
- Vinahópurinn.
- Tólmundastarf, t.d. íþróttir, tónlistarnám, skátastarf o.fl.
- Góð samvinna foreldra og skóla.
- Foreldrarölt.
- Foreldrar samræmi útivistarreglur á skólakynningarfundum á haustin.
- Að foreldrar séu vel upplýstir um forvarnir og uppeldismál almennt.
- Regluleg fræðsla um fíkn og varnir gegn henni.

Aðvörunarmerki um vanlíðan hjá ungu fólki

Líkamleg einkenni:

- áhugaleysi á eigin útliti t.d. klæðnaði eða hreinlæti
- minnkandi matarlyst
- óvæntir sjúkdómar, slys eða verkir
- breyting á svefnvenjum

Tilfinningaleg einkenni:

- áhugaleysi, uppgjöf eða vonleysi
- kvíði, spennu, álag
- þreyta, aukin svefnþörf
- skyndilegir erfiðleikar í sambandi við einbeitingu / rökhugsun
- sektarkennd og samviskubit
- miklar skapsveiflur og skapbreistir
- einangrun eða minnkandi ánægja af félagslegum samskiptum

Hegðunarleg einkenni:

- versnandi árangur í skóla
- minnkandi áhugi á tómstundamálum, svo sem íþróttum
- sjálfseyðileggjandi hegðun
- aukin vímuefnaneysla
- ögrandi lífsstíll t.d. klæðnaður sem táknar dauða eða vímuefni
- áhugi á hljómlist með textum sem fjalla um þunglyndi, vímu eða dauða
- áhugaleysi um eigur sínar
- andfélagsleg hegðun t.d. þjófnaðir eða árásir

Hvert er hægt að leita þegar vandi steðjar að?

Námsráðgjafi við Grunnskóla Grundarfjarðar er með fasta viðverur einu sinni í viku sem bæði foreldrar og börn geta leitað til varðandi nám og líðan sem og erfiðleika tengdum fíkn. Námsráðgjafi getur hlustað, gefið góð ráð og bent á næstu skref. Sömu leiðis er starfandi hjúkrunarfræðingur í skólanum sem hægt er að leita til. Þá getur skólinn bent á úrræði í samstarfi við Félags- og skólaþjónustu Snæfellinga. Einnig getur verið gott að leita að upplýsingum og fræðslu á netinu.

Allir starfsmenn skólans vinna að forvörnum til að efla heilbrigði og velferð nemenda skólans. Mikilvægt er að allir aðilar skólasamfélagsins séu meðvitaðir og geta gripið í taumana áður en erfiðleikarnir verða of miklir.

Góðar vefsíður og símanúmer

Vímulaus æska – foreldrahús - www.vimulaus.is

FRÆ - fræðsla og forvarnir - www.forvarnir.is

Saman hópurinn - www.samanhopurinn.is

Upplýsingavefur um geðheilsu og ungmenna - umhuga.is

SÁS - Samtök áhugafólks um spilafíkn - www.spilavandi.is

SÁÁ - Samtök áhugafólks um áfengis- og vímuefnavanda <http://saa.is/>

Fjölbreyttar upplýsingar um peningaspil - abyrgspilun.is

Heilræði fyrir foreldra og leiðbeiningar um örugga netnotkun barna - saft.is

Embætti landlæknis - <http://www.landlaeknir.is/>

Aðstoð við að hætta að reykja - <http://reyklaus.is/>

Rauði krossinn <http://www.raudikrossinn.is/>

Ráðgjöf fyrir fjölskyldur, styrkja bjargráð innan þeirra og veita markvissa leiðsögn um úrbætur
http://www.raudikrossinn.is/page/rki_reykjavikurdeild_fjolskyldumidstod

Heimili og skóli <http://www.heimiogskoli.is/>

Lögreglan <http://logreglan.is/>

Neyðarnúmer: 112

Fíkniefnasíminn: 800-5005

Fjölskyldumiðstöðin: 511-1599

Hjálparsími Rauða krossins: 1717

Foreldrasími Vímulausrar æsku, opinn allan sólarhringinn: 581-1799