

**Inuusuttut**

**imigassamut, tupamut aamma ikiaroorniutinut illersorsigit**



**Beskyt**

**unge**

**mod alkohol, tobak og stoffer**





# Inuuneritta II

## - pujortarneq, imigassaq hashilu

Kakkersagaq una Innuttaasut peqqissuunissaannut programmimut Inuuneritta II-mut innuttaasut peqqissuunissaat pillugu 2013-imiit 2019-imut Naalakkersuisut suliniutissat siunniussaannut iliuusissanut anguniagassanullu nassuiaammut ilaavoq.

Inuuneritta II-mi pujortarneq, imigassaq hashilu pillugit suliniutissat makkununga tunngatinneqarput:

- Naartusut tupamik, imigassamik hashimillu atuinnginnissaat.
- Meeqqat inuusuttullu akornanni pujortarnerup, imigasartornerup, hashimik atainerup, naamaarniarnerullu pitsaaliorneqarnissaat.
- Meeqqat inersimasunik aalakoortunik ikiaroortunilluunniit misigisaqanginnissaat.
- Pujortarnerup pissusissamisoortutut meeqqanit isigineqanginnissaa anguniarlugu, innuttaasut akornanni tupatornerup annikillisinneqarnissaa.

## - rygning, alkohol og hash

Dette hæfte udgives som led i Folkesundhedsprogrammet Inuuneritta II, der beskriver Naalakkersuisuts strategier og målsætninger for folkesundheden i perioden 2013-2019.

Inuuneritta II's indsatser i forhold til rygning, alkohol og hash er rettet mod:

- At gravide ikke ryger, drikker alkohol eller ryger hash.
- At forebygge at børn og unge ryger, drikker alkohol, ryger hash eller sniffer.
- At ingen børn oplever voksne som er påvirkede af alkohol eller hash.
- At begrænse andelen af rygere i befolkningen, så børn ikke oplever rygning som en naturlig del af dagliglivet.

# Inuusuttut

peqqissusiat aamma siunissaat  
eqqanaarneqartariaqarput

Imigassaq, tupa aamma ikiarooruiutit inuusuttut siunissami periarfissaannut ajoqusiinnaavoq:

Inuusuttut tupamik aamma imigassamut tunngatillugu imikkut pinngitsuuisinnginnermik ineriartortitsisinnaapput.

Pujortartarneq sukkasuumik pinngitsuuisinnaajunnaarsitsisarpoq, aamma inuusuttut peqqissusaannut akornutaasinnaanerat sioranarsi.

Aalakoorniutigalugu imigassartornerup qarasaq ilisimajunnaartittarpaa aammalu persuttaanernut, ajutoornernut, kissaatiginagu kinguaassiuutitigut atoqateqarnermut aamma atornerlunneqarnermut peqquataasinnaalluni.

Inuusuttut imigassap aamma haship akornusiinerinut imikkut sanngiissuseqarput. Inuusuttoq imigassartortaanaruni imaluunniit hashitortaanaruni ilikkagaqarnissamut piareersimanera aamma inooqatigiinnikkut piginnaasai sakkukillisinneqartarput.

Inuusuttumut, aappaatigut imigassartorani imaluunniit hashitorani inuusuttoqatiminik peqateqarnissap – aappaatigullu ilinniagaqarnermi atuakkatigut inooqatigiinnikkullu ingerlalluarnissap akornanni akunnattoorfiusinnaavoq.

Taamaattumik ilinniarfiup angajoqqaanik ilinniartunillu suleqateqarluni peqqissutsimut politikkilliornermini, imigassap, tupap aamma ikiarooruiutit ilanngunneqarfianni, ersarissumik isummernissaa akunnattoorfimmut tamatumunnga immikkut pingaaruteqarpoq. Politikki taamaattoq, ilinniartut, ilinniartitsisut, pisortat aamma angajoqqaat akornanni sunik tamanik oqalliffiulluni pilersinneqartooq sunniuteqarnerpaasarpoq.

# Unge sundhed og fremtid skal sikres

Alkohol, tobak og stoffer kan skade unges fremtidsmuligheder:

De unge er særlig sårbare i forhold til at udvikle afhængighed af både tobak og alkohol.

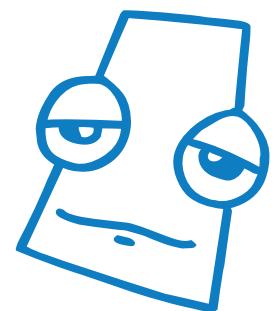
Rygning skaber meget hurtigt afhængighed og udgør en alvorlig trussel mod de unges sundhed.

Rusdrikning bedøver hjernen og øger risikoen for vold, uheld, uønsket sex og seksuelle overgreb.

Unge er særligt sårbare over for skadevirkningerne af alkohol og hash. Både indlæringsparathed og sociale kompetencer svækkes, hvis den unge har et jævnligt forbrug af alkohol eller hash.

For den unge kan der være et dilemma imellem på den ene side at begå sig i samværet med andre unge uden at drikke alkohol eller ryge hash – og på den anden side at klare sig godt på uddannelsen fagligt og socialt.

Derfor er det særlig vigtigt, at skolen gør sin holdning klar og samarbejder med både forældre og elever om at formulere en sundhedspolitik, der også omfatter alkohol, tobak og stoffer. En sådan politik har størst gennemslagskraft, hvis den skabes på grundlag af en bred dialog mellem elever, lærere, ledelse og forældre.



## Sooq ilinniarfik inuusuttut fiistertarnermini kulturiannut akuliutissava?

Kalaallit Nunaanni inuusuttunut 18-it inorlugit ukiulinnut imigassamik tuniniaaneq sassaalliinerlu aamma tupamik tuniniaaneq inerteqqaapput. Tuniniaasoq aamma niuertitsisoq pisariaqarpat 18-inik ukioqalersimanerup uppernarsarneqarnissaanik piumasaqarnissaminut peqquneqarpoq. Ilinniagaqarfik pisortat suliffiutigaat, inuusuttut ileqqinut ilikkagaqarnissaannullu sunniuteqartoq. Taamaatumik ilinniarfiup aaqqissuussinerni ataatsimuualarfiusuni ilinniarfiup pujortarfiunanilu imigassartorfiunngitsuu-tinneratigut inatsisinik tapersersuinissaa pingaaruteqarpoq. Ilinniarfik imigassaq, tupa aamma ikiaroorniutit pillugit ersarissumik politikkilioruni, inuusuttut peqqissumik inooriaaseqarnerat, nassatarisaanillu ilikkagaqarnissaannut siunissamilu periarfissaatigut tapersersussavai.

### Imigassaq pillugu kulturi

Aalakoorniutigalugu imigassartorneq imigassartoriaatsini siammarsimanerpaavoq. Timikkut, tarnikkut aamma inooqatigiinnermi imigassartoriaaseq taanna annertuumik akornusiisarpoq. Imigassaq timip pisariaqartinnngilaa, toqunartuuvorli. Kalaallit sisamaagaangata ataatsip imigassartunnginnissani toqqartarpaa. Taamaattumik, imigassartornissaq kissaatiginerlugu imaluunniit imigassp atorneratigut timip, tarnip aamma inooqatigiinnermi ineriartornissamut periarfissat artukkernissaat ilisimaaralugu toqqarneqarnissaa pingaartuuvuq.

Kalaallit Nunaanni imigassartortarnermi kulturi allanngoriartorpoq. Aalajangersimasumik politikkeqarnerup imigassamik atuineq tamarmiusoq appartikkiartorpaa. Ajo-raluartumilli piffissami 2006-2010 13-16-inik ukiullit akornanni atuineq ersarissumik qaffariarsimasoq takuneqarsinnaavoq.

Ilinniarfik ilinniartut suliffigaat, ilinniarfiullu suliffeqalernissaannut piareersassavai. Ilinniarfiup ilinniartut suliffianni imigassartortoqannginnissaa ersarissanngippagu, taava ilinniartut siunissami ilinniagaqaqqinnerminni imaluunniit suliffeqalernerminni piareersarneqarsimanaviannngillat. Imigassamik, tupamik aamma ikiaroorniutinik atuineq inuit namminneq kisimik susassaqaarfingngilaat.

Inuusuttut ilinniagaqarfiata, suliffeqarfiit moderniusut al-lat assigalugit ilinniartut imigassamik, tupamik ikiaroorniutinillu atuineri pillugit ersarissumik politikkeqartariaqarpoq. Ilinniarfik tamakku tungaasigut politikkeqanngikkuni, ilinniarfiup, kalaallit inuusuttut akornanni aanngajaarniutinik aamma tupamik atuinerujussuup, siunertarinngikkaluarlugu akuersaarnini oqariartuutigissavaa.

### Hvorfor skal skolen blande sig i de unges festkultur?

I Grønland er det forbudt at sælge og udskænke alkohol og sælge tobak til unge under 18 år. Det pålægges såvel forhandleren, som den der forestår salget at sikre fornøden dokumentation for, at en person er fyldt 18 år. Skolen er en offentlig dannelsesinstitution, der har indflydelse på de unges normer og indlæring. Det er derfor vigtigt, at skolen understøtter lovgivningen ved at gøre sociale arrangementer på skolen røg- og alkoholfri. Hvis skolen formulerer en aktiv politik for alkohol, tobak og stoffer, understøtter det elevernes sunde livsstil og dermed deres indlærings- og fremtidsmuligheder.

### Alkoholulturen

Rusdrikning er det mest udbredte drikkemønster. Det er et stærkt skadeligt drikkemønster både fysisk, psykisk og socialt. Alkohol er ingen biologisk nødvendighed men et giftstof. Knap hver fjerde grønlænder vælger i dag ikke at drikke alkohol. Det er derfor vigtigt, at gøre det til et bevidst valg, om man ønsker at drikke alkohol eller vælger ikke at belaste sine fysiske, psykiske og sociale udviklingsmuligheder med alkohol.

Den grønlandske alkoholkultur er under forandring. Det samlede alkoholforbrug er på grund af en konsekvent alkoholpolitik faldende. Men desværre ses en markant stigning i forbruget blandt de 13-16-årige fra 2006-2010.

Skolen er elevernes arbejdsplads og skal forberede dem til arbejdsmarkedet. Hvis skolen undlader at markere, at alkoholforbrug ikke skal finde sted på elevernes arbejdsplads, så forberedes eleverne ikke relevant til deres fremtidige indsats på de videregående uddannelser eller på arbejdsmarkedet. Brug af alkohol, tobak og stoffer er ikke kun en privat sag.

Som andre moderne arbejdspladser må ungdomsuddannelsesinstitutionen i en tydelig politik for alkohol, tobak og stoffer forholde sig til elevernes forbrug af disse stoffer. Mangler skolen en politik på dette område, er det et (utilstøttet) signal til eleverne om, at skolen accepterer den udbredte brug af rusmidler og tobak blandt de grønlandske unge.



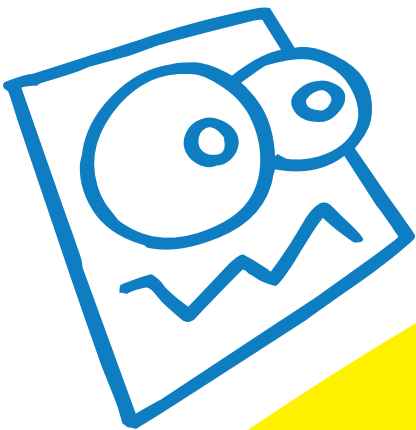
### **ilinniarfiup aqqissuussineranik tunuliaqutaqartumik innusuttut imigassartortarput**

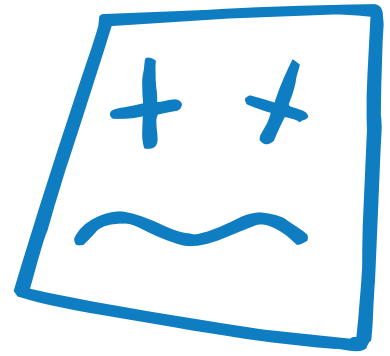
Ilinniarfik inuusuttut ulluinnarni inuunerannut aammalu aqqissuussineranut pisarnejq malillugu ilinniartitsisut aamma ilinniartut imigassartorsinnaanerannik periarfisiisunut killiffissaliisuvoq, soorlu paasisassarsiorluni angalanerit, tallimangornikkut cafeeqartitsinerit, nalliut-torsiualaarnerit il.il.

Ilinniagaqarfiit ilaat aanngajaarniutit pillugit politikkimik suliaqarnermikkut imigassamut akisussaassuseqartumik killeqartitsilereerput. Assersuutigalugu maanna atualer-nermi ilisareqatigiinniarluni angalanerini imigassartorto-qartannginnera nalinginnaasuulereerpoq aammalu pujor-tarnissamut periarfissat inatsisit naapertorlugit ullumikkut annikinnerujussuuanngornikuupput.

Kisianni ilinniarfiit ilinniarfimmi namminneq fiistertitsiner-tik privatit matoqqasumik fiisternertut nassuiartarpaat, taamaattumik 18-it inorlugit ukiulinnut aamma imigassa-mik sassaalliinissaq ajornartinneqartarani. Tamanna ajor-nartorsiutaavoq, tassa fiisternerit ilinniartorpassuarnit pe-qataaffigineqartut privatit fiisternerunngimmata, aam-malu fiisternerne taakkunani ilinniartut inuusunnerusut imigassartornissaminnik kimigiiserfigineqartarmata.

Inuusuttut ilinniagaqarfianni aallartikkaanni imigassartor-talernissaq inuusuttut akornanni naatsorsuutigineqartar-poq, tamannalumi aamma imigassartortarnermi kisitsisit takutippaat, tassa 16-inik ukioqalernerup nalaani qaffaru-jussuarmat.





### Skolen står bag arrangementer, hvor unge indtager alkohol

Skolen danner rammen om de unges dagligdag og om arrangementer, hvor det traditionelt har været muligt at drikke alkohol både for lærere og elever, fx studieture fredagscafeer, fester m.v.

Nogle af skolerne har allerede via rusmiddelpolitikker arbejdet med at sætte ansvarlige rammer for alkohol. Fx er det nu almindeligt, at der ikke drikkes alkohol på introture og adgangen til at ryge er i dag stærkt begrænset som følge af lovgivningen.

Men skolerne vælger stadig at definere egne fester som lukkede, private fester, hvor man derfor gerne må udskænke alkohol også til unge under 18 år. Det er et problem, da disse fester med mange elever ikke minder om private fester, og da drikkenormerne til disse fester er med til at lægge et drikkepres på de yngre elever.

Der er blandt de unge en forventning om, at når man begynder på en ungdomsuddannelse så skal der drikkes, hvilket også afspejles i kurven over alkoholforbruget, der stiger stejlt omkring 16-års alderen.



# Fiisternerit kammalaatillu ilaginissaat amerlanertigut inuusuttunut pingaarnerpaausoq angajoqqaat ilisimavaat

Ilinniagaqarfiit inuusuttut imigassartornissamut ilimasunerat, ilinniarfimmi fiisterneri ilinniartunut 18-it inorlugit ukiulinnut sassaalliinissamik akuersinermikkut tapersersortarpaat, taamaalilluni angajoqqaat imigassaq pillugu ileqqut akimmisaarnerusut attakkuminaallisittarpaat, tassa inuusuttamik inooqatigiinnikkut avataaniitneqalersinnaanerat annilaanngatigisaramikku.

Taamalluni ilinniarfik ilinniartut imigassartornissamut kimgiiserfigineqarnissaannut pequtaagaataasarpooq, aammalu angajoqqaat inuusuttut imigassartunnginnissaannik imaluunniit aalakuunnginnissaannik aalajangiisimanertik attakkuminaallisittarpaat.

## **Pujortarfiunngitsumik ilinniarfimmi periuseqarneq**

2010-mi 13-inik ukiullit sisamaagaata ataaseq aammalu 16-inik ukiullit affaat sinnerlugit ullut tamaasa pujortartarput. Tamatuma inuusuttut akornanni ullut tamaasa pujortartartut amerliartorneri takutippaa, tamannalumi assersuutigalugu Danmarkimi ingerlanerup akerlerluinnaraa. Ilinniagaqarfiit pujortarfiunngitsumik avatangiiseqarnermik tapersersuinikkut aamma ilinniagaqarfimmi eqimattanut pujortarunnaarniarlutik suliniuteqartunut, ilinniartut inner-suunneqarfigisinnaasaannik peqarnikkut pujortartartut amerlassusiisa ikilisinneqarnissaannut peqataasinnaapput.

## **Takunnissinnaaneq aamma ikiaroorniutit pillugit ersarissumik isumaqarneq**

16-inik ukiullit sisamaagaangata ataaseq aamma 17-inik ukiullit pingasuugangata ataaseq hashimik misiliisimanerminnik oqarput. Tassa Kalaallit Nunaanni hashi inerteqqutaagaluarluni siaruarsimasorujussuuvoq. Hashi ikiaroorniutinit allanit siaruarsimanerpaavoq, tassanilu angajoqqaat ilinniagaqarfiillu alaatsinnaattariaqarput. Fiisterneri atornerata saniatigut hashi aamma ullup atuarfiusup ingerlanerani ilikkagaqarniarnermut annertuumik pitsaanngitsumik sunniuteqarluni malugineqarnani atornerqartarpoq.

Imigassamik pinaveersaartitsinermut atatillugu hashimut ikiaroorniutinullu allanut iliuseqarnissaq pingaaruteqarlunnarpoq. Tassa ikiaroorniutit inuusuttut fiisternermi ileqquni initoqimmata, aammalu inuusuttut ikiaroorniutinik ooqattaarsinissaminnik neqeroorfigineqarunik iliuseqarfiginissaanut piareersarneqarniassammata, aammalu annertuumik imigassamik atuisuugunik ikiaroorniutinik misileraanissaminnut ulorianertorsiornerat annertoorujussu-angussamat.

Ikiaroorniutit amerlasuutigut imigassamik atuinermut akuutillugit atornerqartarput.





Forældre ved, at **festerne og samværet** med kammerater ofte er det vigtigste for de unge



Når uddannelsesinstitutionen understøtter de unges drikke-forventninger ved at tillade udskænkning af alkohol til elever under 18 år til skolefester, har forældre svært ved at stå fast på mere restriktive alkoholnormer, fordi de frygter, at deres unge på den måde bliver socialt isolerede.

Skolen giver på den måde anledning til, at elever udsættes for et drikkepres, og at forældre får vanskeligt ved at holde fast i, at unge ikke skal drikke og slet ikke drikke sig fulde.

#### **En røgfri skolekultur**

Hver fjerde 13-årige og mere end halvdelen af de 16-årige røg dagligt i 2010. Dette er udtryk for, at antallet af daglig-rygere blandt unge er stigende, hvilket står i modsætning til tendenser fx i Danmark. Uddannelsesinstitutionerne kan bidrage til at begrænse det stigende antal rygere ved at understøtte en ikke-rygerkultur og ved i tilknytning til uddannelsesinstitutionen at give adgang til en rygestop-gruppe, som eleverne kan henvises til.

#### **Åbne øjne og en klar holdning til stoffer**

Hver fjerde 16-årige og knap hver tredje 17-årige siger, at de har prøvet at ryge hash. Brug af hash er således er således udbredt i Grønland, selvom stoffet er ulovligt. Hash er langt det mest udbredte illegale stof, og det er her, forældre og uddannelsesinstitutioner bør have fokus. Udover festbrug kan hash også bruges relativt ubemærket i løbet af en skoledag med stærk negativ indvirkning på indlæringen.

Det er helt centralt at sætte ind over for hash og andre stoffer i sammenhæng med en alkoholforebyggende indsats. Dels fordi, stofferne fylder så meget i de unges festkultur, at alle unge må rustes til at håndtere tilbud om at prøve stoffer, dels fordi et stort alkoholforbrug giver en markant øget risiko for, at den unge også eksperimenterer med stoffer.

Stoffer indgår ofte i et blandet forbrug med alkohol.



Ilinniartut

# peqqissusiat ilinniarnerninnilu

pissarsiaat qanoq sunnerneqartarpat?

## Imigassaq

Imigassap pingartumik inuusuttup qarasa suli ineriartortoq sunnerlugulu akornusertarpaa. Scannerinerni ukiumi ataatsimi-marlunni qaammammut ataasinnguanik 20-nik atuisimagaanni qaratsap, eqqaamanninnissamut aamma ilikkarsinnaanissamut immikkoortua sunnerneqarsima-soq takuneqarsinnaavoq, pingaartumik pisumi ataatsimi annertuumik imigassartortaraanni.

Pisumi ataatsimi annertuumik imeraanni – tassa ataasinguit tallimat imaluunniit suli amerlanerusut – tamanna pingaartumik qaratsamik aamma timimik akornusiisarpoq. Ajoraluartumik imigassamik atuineq inuusuttut akornanni siaruarsimanerpaavoq: Inuusuttut ataasinguit qulit ime-raangamikkit aatsaat aalakuulersutut misigilersarput.

Imigassaq uerinartuuvoq, inuusuttunilu pinngitsuuisinnaajunnaarnermik ineriartortitsineq sukkasoorujussuar-mik ingerlasarpoq. Imigassaq akuutissaavoq orsumi aamma imermi arrortartoq. Tamanna imigassap timip celliinut tamanut akornuteqarani pulasinnaaneraniq isumaqarpoq. Imigassaq qaratsap ilaani, suli inerivinnigsumi, ulorianartorsiornermik aamma ajornartorsiu-lernissamik naliliinissamik immikkoortoq ilisimajunnaartittarpaa. Inuusuttut ajutoornissaminut toqunartoqalernissaminnullu ulorianartorsiornerat annertusisarpoq.

Imigassaq nappaatinut 60-it missaanniittunut ulorianartorsior-titsisuuvoq. Imigassaq akuutissaavoq kræfteqarlersitsisartoq aamma qanorluunniit annikitsigisumik pigalua-raanni kræftimut ulorianartorsior-titsisoq. Imigassap kræfteqalernissamut ulorianartorsiornermik annertusititsarnerani atuinerup annertussusia ammut killeqanngilaq.

Imigassaq akuutissaavoq naartumik annertuumik akornusiisartoq tassa kingusinnerusuk-kut naartup pilerfissaanik akornusiisarnera pasitsaanneqarsimavoq.

Imigassap arnat kinguassiuutaanni hormonii amerlisittar-pai, tamanna timimi orsup agguataarnerani arnatut iluse-

galeriartortitsinnaavoq, tamannalu nukappiaqqanit ilisi-masallugu pingaartuuvoq.

Inuusuttut imigassap orsutulli annertutigingajattumik puallarnartuunera ilisimasariaqar-paat.

## Pujortartarneq

Tupa suugaluartorluunniit nikotinimik akoqarpoq. Nikotini akuutissaavoq sakkortuumik uerisitsisartoq. Nikotini qaratsami aamma qiteqqami inuunerup sinnerani atuuttus-sanik akornusiisarpoq. Amerlanerpaani sukkasuumik pinngitsuuisinnaajunnaartitsisarpoq. Tamanna malugineqar-rani ingerlasarpoq – aamma aallaqqaataani fiisternerin-narni pujortartaraluaaraanni. Aamma vandpibe atorlugu pujortartaraanni. Fiisterner-mi pujortaraanni, qaammatit ikittuunnaat ingerlaneranni ullut tamaasa pujortartalernis-samut ulorianartorsiorneq annertuujuvoq.

Tupap pujua nikotinip saniatigut akuutissannik 200-t mis-saannik amerlassuseqartunik inun-nut peqqinnanngitsunik akoqarpoq. Taakkunannga ikinnerpaamik 40-t kræfte-qalersitsisarput. Akuutissat ulorianartut taakku akornusi-nerisa, ungasinnerusoq eqqarsaatigalugu pujortartartut timaasa atortui tamangajaasa akornusertar-paat. Kræfte-qalernissamut, puatsigut nappaatinut aamma uummam-mi aallu ingerlaarneranut nappaatinut annertunerusumik ulorianartorsiornermik nassataqarput. Inuunertik naallu-gu pujortartartuusut affaat nappaatinut pujortartarnermik-kut pisaminut toqussuteqartarput. Pujortartartut pujor-tarneq ajortunut naleqqiullugit agguaqatigiissillugu ukiu-nik 8-10-nik sivikinnerusumik inuusarput.

Pujortartarnerup sukkasuumik timi pitsaanngitsumik sun-ner-tarpaa – aamma inuusuttuaqqanut atuuppoq. Pujor-tarnerup ameq kusanaallisittarpaa, qasujaatsuuneg pit-saannginnerulersittarlugu aamma ikit mamitikkuminaalli-sarput, soorlu aamma meerartaarsinnaassuseq annikilli-sinneqartartoq. Aamma pujortartartut timaat anernerilu tipinnerukkajupput.

# Hvordan påvirkes elevernes sundhed og studieudbytte?

## Alkohol

Alkohol påvirker og skader især den unge hjerne under udvikling. Et forbrug på 20 genstande om måneden over en periode på 1-2 år ser på scanninger ud til at påvirke det område i hjernen, der har at gøre med hukommelse og indlæring, navnlig hvis man drikker meget på en gang.

Hvis man drikker meget på én gang – dvs. 5 genstande eller mere – er det særlig skadeligt for både hjerne og krop. Desværre er denne type alkoholforbrug den mest udbredte blandt unge: Først når de unge har drukket 10 genstande, synes de selv, at de har drukket sig meget fulde.

Alkohol er vanedannende og udvikling af afhængighed sker særlig hurtigt hos de unge. Alkohol er et organisk opløsningsmiddel, som er opløseligt i både fedt og vand. Det betyder, at alkohol uhindret kan trænge ind i alle celler. Alkohol virker bedøvende på navnlig den del af hjernen, der ikke er færdigudviklet, og som har at gøre med risikovurdering og impuls kontrol. Det øger de unges risiko for at komme ud for ulykker og forgiftninger.

Alkohol øger risikoen for omkring 60 sygdomme. Alkohol er et kræftfremkaldende stof og selv i meget små doser øges risikoen for kræft. Der er ingen forbrugsgrænse under hvilken, alkohol ikke øger risikoen for kræft.

Alkohol er et stærkt fosterskadende stof, og der er mistanke om, at alkohol også skader de æg, som fostrene senere dannes af.

Det kan være vigtigt for drenge at vide, at et stort alkoholforbrug øger mængden af kvindelige kønshormoner,

hvilket kan give en mere kvindelig fedtfordeling på kroppen.

Unge bør vide, at alkohol feder næsten lige så meget som fedt.

## Rygning

Al tobak indeholder nikotin, som er et stof, der skaber stærk afhængighed. Afhængigheden opstår, fordi nikotin skaber varige ændringer i hjernen og centralnervesystemet. Hos de fleste fører rygning meget hurtigt til afhængighed. Det sker umærkeligt – også selv om man i starten kun ryger til fester. Det gælder også, hvis man ryger vandpipe. Hvis man ryger til fester, er der meget stor risiko for, at man i løbet af få måneder begynder at ryge dagligt.

Foruden nikotin indeholder tobaksrøg ca. 200 andre stoffer, som er sundhedsskadelige for mennesker. Af disse er mindst 40 kræftfremkaldende. Det er virkningen af de mange skadelige stoffer, der på sigt giver rygere skader på næsten alle organer i kroppen. Det medfører større risiko for at få kræft, lungesygdomme og hjerte-kar-sygdomme. Halvdelen af alle livstidsrygere dør af en sygdom, de har fået af at ryge. I gennemsnit lever rygere 8-10 år kortere end ikke-rygere.

Rygning påvirker hurtigt kroppen i negativ retning – det gælder også for de helt unge. Rygning giver grimmere hud, dårligere kondition og dårligere sårheling, ligesom rygning hæmmer evnen til at få børn. Og så har rygere ofte dårlig kropslugt og ånde.

## Hashi

Hashi imigassamut naleqqiulluni siaruaassimanginneru-jussuuvoq – ikiaroorniutinilu inerteqqutaasuni nalinginnaanerpaalluni.

Hashi (marihuana, pot) puullingalersitsisarpoq. Hashi siulertut pingaarnertullu qaratsami, misigissutsinut, eqqaamasinnaanermut ilikkarsinnaanermullu aammalu timip aalatinnerata ataqatigiississinnaaneranut sunniuttarpoq. Hashitorsimagaanni nal.ak. 24-t tikillugit aallussiniarneq, aalanerup ataqatigiissaarniarnera, suliassanik ajornakusoorunik naammassinninniarneq aamma ilisimasanik nutaanik pissarsisinnaaneq ajornakusoornerusarput.

Hashi akuutissaavoq pingitsuuissinnaajunnaanermik nassataqartarpoq, aanngajaarnerlu anguniarlugu annerusumik pinissamik pilertortumik pisariaqartitsilersarpoq. Qaammat ataaseq akulikitsumik atortarsimallugu unitsikkaanni iluaalliornermik nassataqartarpoq (kingunerlutsisineq). Inuusuttut hashimik atuisuusut 10%-ii piffissap ilaani ullut tamaasa atisuulertarnerat ilimagineqarpoq. Ullut tamaasa atuisarnerup inuusuttut qasutilersittarpai aamma piunassuseerutittarlugit. Tamanna inuusuttup ilikkagaqarsinnaassusiata appartinneqartarneranik aammalu inuttut ilivitsutut piunerisa innarlerneqartarnerannik isumaqarpoq. Inuusuttoq aallussiniarnermini aamma eqqaamanninniarnermi ajornartorsiuteqalertarpoq aammalu atuarfimmi atuartitsinermilu aallussisinnaanera amigaa-taalersarluni. Inortuikulanerulersarpoq aammalu nalinginnaasumik annertuumik atuanngitsoortarluni. Inuusuttut hashimik atuisuusut inuusuttunut allanut naleqqiullutik atuanngitsoornerusarnerat misissuinerit ersarissumik takutippaat.

Hashimik atuneq tassanngaannaq ersiulernissamut aamma uippallilernissamut ulorianartorsionermik nassataqartarpoq. Tassani toqunartoqalersimanermut qisuariarneq pineqarpoq, kisianni hashimit toqunartoqalersimaneq toqussuta-

sinnaanngilaq. Aamma akulikitsumik hashimik atuisuunerup, piffissami sivisunerusumi tarnikkut nappaateqalernissamut ulorianartorsionerq annertusittarpaa, pingaartumik inuusuttuni sanngiitsuni.

Hashimik pujortarneq timimik akornusiisarpoq. Marihuana-cigarettit 3-4-t cigarettit 20-tulli annertussuseqartumik puannik akornusiisarnerat naatsorsuutigineqarpoq. Inuk hashimik/marihuana-mik aamma tupamik pujortarunni ulorianartorsionerq annertusisarpoq – hashimillu atuisuusut amerlanerpaat taama inissisimapput.

## Ikiaroorniutit allat

Ikiaroorniutit uummaarissitsisartut (amfetamin, kokoain, ecstasy) toqqaannartumik qiimmaarinnartumik aanngajalersitsisarput, aanngajaareeraannili stoffit akerialanik malunniuttarput: qasoqqaneq aamma nikallunganeq. Taakku amerlasuutigut imigassamik, hashimik aammalu immaqa ikiaroorniutinik uummaarissitsisartunik akuleriimmik atuisarnikkut takkuttarput. Uummaarissitsisartunik ikiaroorniutitorneq ajutoornissamut, persuttaanernut akuunermut (amfetamin, kokain) pinasuartumik ulorianartorsioertitsilersarpoq aammalu toqussutaasinnaasumik toqunartoqalersitsisararluni.

Ikiaroorniutit tamakku sukkasuumik uerisitsisarput, aammalu ilikkagaqarsinnaanermut aamma inuit akornanniissinnaanermut tunngasutigut sunniutaat, imigassamik hashimillu atuisuunermut naleqqiullugu ersarinnerujussuusarlutik.

## Hash

Hash er langt mindre udbredt end alkohol – og langt mere almindeligt end andre illegale stoffer.

Hash (marihuana, pot) giver en sløvende rusvirkning. Hash virker først og fremmest på de områder af hjernen, der spiller en rolle for følelseslivet, for hukommelse og indlæring og for koordinering af bevægelser. I op til 24 timer efter indtagelse af hash har man svært ved at koncentrere sig, koordinere sine bevægelser, løse komplekse opgaver og tilegne sig ny viden.

Hash er et stof, man kan blive afhængig af, og der skal hurtigt en større dosis til for at opnå en rus. Efter ca. 1 måneds hyppig brug, giver det ubehag at stoppe (abstønsenssymptomer). Det skønnes, at 10 % af de unge, der bruger hash, kommer til at bruge stoffet dagligt, i hvert fald i en periode. Et dagligt forbrug gør den unge træt og initiativløs. Det betyder, at den unge får en konstant nedsettelse af sin evne til at lære og fungere i det hele taget. Den unge vil få koncentrations- og hukommelsesproblemer og mangle engagement i skolen og undervisningen. Den unge vil typisk komme for sent og vil generelt have meget fravær. Danske undersøgelser viser, at unge, der bruger hash, pjækker markant mere end andre unge.

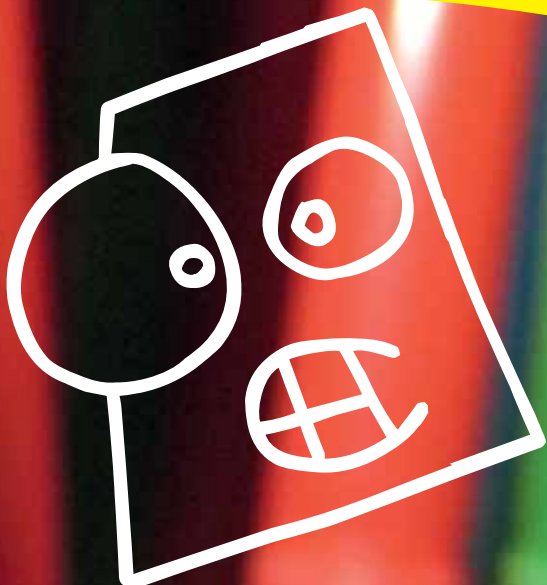
Brug af hash indebærer akut risiko for at få angst- og panikoplevelser. Der er tale om en forgiftningsreaktion, men man kan ikke dø af en hashforgiftning. Et hyppigt forbrug af hash, øger også risikoen for længerevarende psykiske lidelser, især hos sårbare unge.

Hashrygning er fysisk skadelig. Det skønnes, at 3-4 marihuanacigaretter gør lige så stor skade på lungerne som 20 stk. cigaretter. Risikoen forøges, hvis en person både ryger hash/marihuana og tobak – og det gør de fleste hashbrugere.

## Andre stoffer

De stimulerende stoffer (amfetamin, kokain, ecstasy) har en direkte opkvikkende rusvirkning, men efter rusen giver stofferne det modsatte: træthed og tristhed. De indgår ofte i et blandet brug af alkohol, hash og evt. forskellige stimulerende stoffer. At indtage stimulerende stoffer giver akut risiko for ulykker, involvering i vold (amfetamin, kokain) og forgiftning, der kan have dødelig udgang.

Stofferne skaber hurtigt afhængighed, og de indlæringsmæssige og sociale virkninger af et forbrug vil ofte være mere tydelige end ved forbrug af alkohol og hash.



# Inuusuttut aanngajaarniutillu pillugit **oqaluttuat**

**Inuusuttut imigassarlu pillugu oqariartaatsit amerlasuut piviusumik tunngaveqanngillat, uanili piviusunik ilisimatusarnermit tunngaveqartunik malitseqartinneqarput.**

**Oqaluttuaq: Inuusuttut imigassartortarnerminni ileqqui angajoqqaavisa akisussaaffigaat**

**Piviusoq:** Naamik angajoqqaaginnaangilaq: Inuusuttut ileqqui ileqqunit aamma killissanit ulluinnarni naamattoortagaannit ilusilerneqartarput. Tassanilu ilinniarfiup imigassaq aamma ikiaroorniutit allat pillugit ileqqoreqqusai aamma killigitait annertumik pingaaruteqarput.

**Oqaluttuaq: Imigassaq sunngiffimmut attuumassuteqarpoq**

**Piviusoq:** Naamik tassaniiginnangilaq: Inuusuttut imigassamik atuinerat ilikkagaqarniarnerannut, atuangitsoortarnerannut nassatarisaanillu atuarnermikk paarsinissamut periarfissaannut sunniuteqartarpoq.

**Oqaluttuaq: Inuusuttut inerteraanni, aatsaat suli pissanganarnerulersarpoq**

**Piviusoq:** Naamik, angajoqqaat akuersiinnarnerannut naleqqiullugu, angajoqqaat inuusuttut imigassartornissaannut ersarissumik naaggaarpata, inuusuttut ilumoorumik kingusinnerusumik annikinnerusumillu imigassartortalertarput. Tamanna aamma pujortartarnermut hashitortarnermullu tunngavoq – angajoqqaat isummaminnik ersarissumik naqissusiisimappata, inuusuttut pujortarlernissaannut imaluunniit hashimik misiliinissaminnut ulorianartorsiornerat annikinnerussaaq.

**Oqaluttuaq: Inuusuttut ikiaroorniutinut taarsiullugu imigassartortinnerat pitsaaneruvoq**

**Piviusoq:** Naamik, Inuusuttut aanngajaarniutinik allanik misileraasartut, inuusuttut pujortartartut akulikitsumillu aalakoortartut akornanni nassaassaapput.

**Oqaluttuaq: Hashi uerinartuunngilaq**

**Piviusoq:** Ilumut, hashi akuutissaavoq pinngitsuuisinnaajunnaarnermik pilersitsisartuq. Kisianni pinngitsuuisinnaajunnaaleriartorneq kigaatumik pisarpoq. Inuusuttoq ullut tamaasa hashitortartuq 'eqqissimasutut piuminartutullu' pissuseqarsinnaavoq, kisiannili puullingalluni aamma piunassuseqarani. Hashimik unitsitsineq kingunerlutsitsinermit ilisarnaatinik nassataqartarpoq, soorlu sinissaaleqineq, unnuami aallertarneq, annilaanganeq, isumalliorneq aamma aallussiniarnermi ajornartorsiuteqarneq, 'stressernertut' kukkulluni paasineqarsinnaasoq.

**Oqaluttuaq: Inuusuttut allat tamarmik ikiaroorartarput**

**Piviusoq:** Naamik, inuusuttut amerlanerit hashi ikiaroorartulluunniit allat usinngisaanarpaat.

**Oqaluttuaq: Ullut tamaasa pujortartannikkaanni ajornartorsiutaanngilaq**

**Piviusoq:** Ilumut, tupa akuutissaavoq annertuumik uerisitsisartuq, inuusuttullu pinngitsuuisinnaajunnaarnermik ineriartortitsinissamut atatillugu immikkut malussarissuseqarput.

# Myter om unge og rusmidler

Der findes mange udokumenterede myter om unge og alkohol, som vi her følger op med forskningsbaserede fakta.

**Myte: Unges alkoholvaner er forældres ansvar**

**Fakta:** Nej, ikke alene: Unges vaner formes af de normer og rammer, som sættes for dem i deres dagligdag. Og her spiller skolens normer og rammer for alkohol og andre stoffer en betydelig rolle.

**Myte: Alkohol hører fritiden til**

**Fakta:** Nej, ikke alene: Unges alkoholforbrug får indflydelse på deres indlæring, på pjæk og dermed på deres muligheder for at passe deres skole.

**Myte: Hvis man forbyder unge noget, bliver det først rigtig interessant.**

**Fakta:** Nej, hvis forældrene tydeligt siger nej til, at de unge drikker, så drikker de unge faktisk senere og mindre, end hvis deres forældre gav grønt lys. Det samme gælder for unges forhold til rygning og hash – hvis forældrene har markeret en klar holdning imod, er der mindre risiko for, at den unge begynder at ryge eller prøve hash.

**Myte: Det er bedre, at lade de unge drikke alkohol, så de ikke i stedet tager stoffer.**

**Fakta:** Nej, det er blandt de unge, der ryger og ofte drikker sig fulde, at man finder de unge, der eksperimenterer med andre stoffer.

**Myte: Hash er ikke vanedannende**

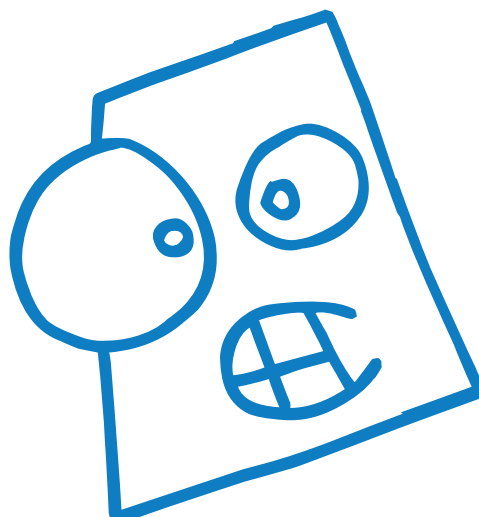
**Fakta:** Jo, hash er et stof, man kan blive afhængig af. Men afhængigheden kommer snigende. Den unge, der ryger hash dagligt, kan virke 'rolig og nem', om end noget sløv og uden initiativ. Mens stop med hash giver abstinenssymptomer som søvnløshed, nattesved, angst, irritation og koncentrationsbesvær, der kan fejltolkes som 'stress'.

**Myte: Alle andre unge ryger hash.**

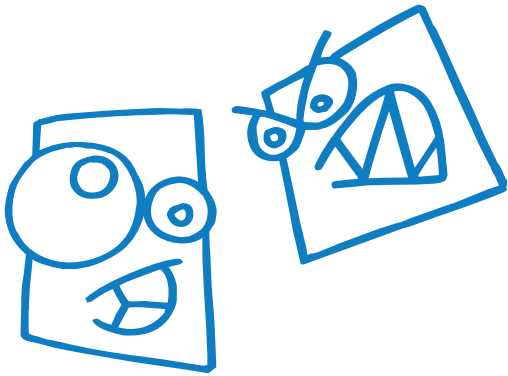
**Fakta:** Nej, de fleste unge har aldrig prøvet hash eller andre stoffer.

**Myte: Hvis man ikke ryger til daglig, er det ikke et problem.**

**Fakta:** Jo, tobak er et stærkt afhængighedsskabende stof og unge er særlig følsomme for at udvikle afhængighed.



# Anaana ataatalu imigassartoraangata



Angajoqqaat imigassartoraangamik aammalu pingaartumik aalakooraangamik meeqqaminnik inuusuttaminnillu nakkutilliisinaassusertik annaasarpaat.

- Allangortarput meeqqallu ersiortittarlugit.
- Qarasaat ilisimajunnaartinneqartarput, qitornamik qanoq innerinik takunnissinnaaner atajornerulertarluni.
- Qitornatik nerisassaqaarnersut, aliasuuteqaarnersut imaluunniit angerlarsimanersut soqutigijunnaartarpaat.
- Oqaatsitik iliuitsitillu aqussinnaajunnaartarpaat.
- Suut eqqortuunersut suullu eqqortuunnginnersut attakuminaatsilertarpaat.
- Meeqqat inuusuttullu amerlasuut angajoqqaamik aalakoortillutik akunnerminni persuttaanerannik misigisaqartarput.
- Meeqqat inuusuttullu amerlasuut annersinneqartarput.
- Meeqqat inuusuttullu amerlasuut inuunermik sinnerani akornusiisumik kinguaassiuutitigut atornerlunneqartarput.

## Kalaallit Nunaanni innuttaasut affaat sinnerlugit ilaqtariinni akulikitsumik imaluunniit ilaanneerarluni imigassamik ajornartorsiuteqartartuni alliantorsimallutik oqarput

Meeqqat inuusuttullu ilaqtariinni aalakoorniutigalugu imigassartortartuni alliantortut, persuttarneqarnissamut aamma kinguaassiuutitigut atornerlunneqarnissamut anertuumik ulorianartorsiortuupput. Misigisat meeqqanut inuusuttunullu sakkortungaartarmata, meeqqanut inuusuttunullu allanut naleqqiullutik akulikinnerusumik maknunnga nalaataqartarlutik:

- Imminut toqunnissamik eqqarsalerneq.
- Imminut toqoriaraluarneq.

Aalakoorniutigalugu imigassartornermi imminerme meeqqat inuusuttullu makkunatigut ulorianartorsiortarnerat annertusisarpoq:

- Tarnikkut ajornartorsiuteqalerneq.
- Namminneq aalakoorniutigalugu imigassartortalerneq aamma hashimik pujortartalerneq.
- Naminneq imigassamik pingitsuuisinnaajunnaarneq.

Taamaattumik meeqqat angajoqqaamik aalakoorniutigalugu imigassartortarnerannut illersorneqassapput.

## Meeqqat inuusuttullu qanoq angajoqqaamik aalakoorniutigalugu imigassartortarnerannut illersorneqassapat?

Illersuut pitsaanerpaaq tassaavoq angajoqqaat imigassamut katsorsarneqalernerat, tassuunalu imigassap imaluunniit aalakoorniutigalugu imigassartortarnerup pitinginnissaa ilinniarlugu.

Illersuutip pitsaanerpaap tullia tassaavoq, meeqqap imaluunniit inuusuttup angajoqqaamik imigassartorneranni inersimasut kikkut najussanerlugit paasitinneqarnera.

Angajoqqaat meeqqaminnik inuusuttaminnillu aalakoorniutigalugu imigassartornerminnik nalaataqartitsisut inersimasut allat naammattoorunikkit, inatsisit malillugit inuninik isumaginnittoqarfimmut kalerriuteqarnissaminnut pissaataitaapput. Tamanna ajornakusoorsinnaavoq, tassa Kalaallit Nunaanni ilaqtariippasuit imminnut ilaqtariimmata. Atuarfimmi pisortat aamma ilinniartitsisut akissusaaffimmik tamatuminniga tigusinissaminnut immikkut pissaataitaapput ukunuunga:

- Angajoqqaat aalakoorniutigalugu imigassartortarnerat, tamatumalu qanoq meeqqanik akornusiisarnera pillugit oqaloqatigalugit.
- Imigassamut katsorsartinnissaq pillugu saaffiginninnissaannut kajumissaarlugit.
- Inuusuttut angajoqqaamik imigassartorneranni sumut saaffiginninnissaannik aamma kikkunnit nakkutigineqarnissaannik ingerlaannaq paasitillugit.
- Angajoqqaat imigassamut tunngatillugu katsorsartinnissamut saaffiginnissimanersut malinnaffigalugu, taamaattoqanngippallu isumaginninnermi oqartusaasut nalunnaarfigalugit.
- Angajoqqaat aalakoorniutigalugu imigassartorpata, inuusuttup ilaqtariinnik nakkutigineqarfissaminik naapitsinissaata ilisarismanninneratalu eqqanaarnissaat.



# Når far og mor drikker

Når forældre drikker, og navnlig når de er fulde, mister de evnen til at tage vare på deres børn:

- De forandrer sig, og det skræmmer børnene.
- Deres hjerner bedøves og de bliver dårligere til at se, hvordan deres børn har det.
- De bliver ligeglade med, om deres børn får noget at spise, om de er kedede af det, om de overhovedet er hjemme.
- De mister kontrollen over, hvad de siger og gør.
- Det bliver svært for dem at holde fast i, hvad der er rigtigt og forkert.
- Mange børn og unge oplever vold mellem forældre, når forældrene er fulde.
- Mange børn og unge bliver selv slået.
- Mange børn og unge udsættes for seksuelle overgreb som skader dem på livstid.

## I Grønland siger mere end halvdelen af befolkningen, at de er vokset op i familier, hvor der ofte eller af og til var alkoholproblemer.

Børn og unge der vokser op med rusdrikkeri har stor risiko for at blive udsat for vold og seksuelle overgreb. De oplevelser er så voldsomme for børn og unge, at de meget oftere end andre børn og unge:

- Får selvmordstanker.
- Forsøger at begå selvmord.

Rusdrikkeri i sig selv øger børns og unges risiko for:

- At få psykiske vanskeligheder.
- Selv at begynde at rusdrikke eller ryge hash.
- Selv at blive afhængig af alkohol eller stoffer.

Børn og unge skal derfor beskyttes mod forældres rusdrikkeri

## Hvordan beskyttes børn og unge mod forældres rusdrikkeri?

Den bedste beskyttelse er, at forældre kommer i alkoholbehandling og lærer at undgå alkohol eller i hvert fald rusdrikkeri.

Den næstbedste beskyttelse er, at barnet eller den unge får at vide, hvilke voksne de skal være hos, hvis deres forældre drikker.

Voksne, der oplever, at forældre udsætter deres børn for rusdrikkeri, har pligt til at underrette de sociale myndigheder. Det kan være svært, fordi mange i Grønland er i familie med hinanden. Skoleledere og lærere har derfor en ganske særlig pligt til at påtage sig ansvaret for:

- At tale med forældre om deres rusdrikkeri, og hvordan det skader deres børn.
- At motivere dem til at henvende sig i alkoholbehandlingen.
- At sørge for at unge med det samme får at vide, hvor de skal gå hen og hvem der vil tage sig af dem, hvis deres forældre drikker.
- At følge op på, om forældre har henvendt sig i alkoholbehandlingen og underrette de sociale myndigheder, hvis dette ikke er tilfældet.
- At sikre, at den unge møder og kender den familie, der skal tage sig af ham/hende, hvis forældrene rusdrikker.



# Imigassaq

## pillugu ileqqoqalernissamut isumatusaartumut qanoq ilanngussissaagut?

Inuusuttut ilinniarfii aamma inooqatigiinnerup tungaatigut pissuserissuunermut ilinniarfiullutik ilanngusseqataasinnaapput, assersuutigalugu fiisternerni kulturimik, nipilersuutiniq aamma qitimmik akuutitsinikkut, aammalu imigassap inuit akornanni ataatsimuualaarnermut ilaatinginneratigut

Ilinniarfinni amerlasuuni imigassaq, tupa ikiarooruiutillu naatsorsuutigatugit kulturikkut allanngortitsineq, politikkimut oqaasertaliornermik aallartitsisoqarsinnaavoq. Suliap tamatuma ingerlanerani ilinniarfiup, angajoqqaat najukkamilu innuttaasut sunniuteqaqataaniisaat naleqquttuusaaq.

### **Ilinniarfiup, angajoqqaat najukkamilu innuttaasut sunniivigeqatigiinnerat**

Angerlarsimaffimmi, ilinniarfimmi aamma najukkami innuttaasut akornanni imigassaq pillugu ileqqut assigiipata, allannguinnissamut periarfissaq pitsaanerpaassaaq.

Angajoqqaat ersarissumik ileqqoqalersitsisuussapput, namminneq imigassaq pillugu ileqqutik eqqumaffigissavaat aammalu privatimik fiisternermi avatangiisit imigassartaqanngitsut sapinngisamik sivirusumik attanniartariaqarlugit.

Angajoqqaat inuusuttunut pingaarnertut inersimasuunisartik suliaassaraat aammalu suli inuusuttortatik kiffaangjissuseqariartuaartut aammalu nammineersinnaagalutuinnaartut eqqumaffigalugillu oqaloqatiguarartariaqarlugit. Pingaartumik angajoqqaat, inuusuttamik pitsaanngitsumik pissuseqariartulernera, nutaanik ileqqoqalernera, nutaanik ikinngutitaarnera, suliaassani naammassisarunnaarpagit il.i., inuusuttumik oqaloqatiginnittarnissaat immikkut pingaaruteqarpoq.

Najukkami innuttaasut najukkami unnuakkut orninneqartut sassaalliisarnermi inatsimmi aalajangersakkanik

eqquutsitsinissaat, inuusuttunut 18-it inorlugit ukiulinnut aamma inunnut aalakooreersunut imigassamik sassaalinnginnissaat eqqanaassavaat.

### **Ilinniarfik ileqqunik nutaanik pilersitsisnaavoq**

Ilinniarfik aqqissuussinernik imigassap naleqqutinnngiffiniq aqqissuussisarsinnaaguni isumaassaaq pitsaasoq. Fiisternerni pisut nutaat aamma ilinniartunut aqqissuussinerit allaalaartunik imaqartinnerisigut allatut inuttut ataatsimuualaarsinnaanernik pilersitsigitsi. Taamaaliornikkut ilinniarfiup ilinniartut imigassaq amigaatiginagu nallittorsiorpalaarnermik pilersitsisnaanerit piuminarsitsisavaa.

- Sammissaq: Fiisternerit sammisanik allanik imaqartissigut, soorlu aalajangersimasumik sammisaqarluni fiisternerit.
- Piffissaq: Fiistiunngitsunik allatut ataatsimuualaartitsigitsi. Tassaasinnaapput kulturikkut aqqissuussinerit, timersorneq assigisaallu, aammalu piffissaq alla atorlugu ingerlassigitsi, soorlu pingasunngornerup unnuakuani imaluunniit tallimannngornermi ualikkut.
- Sumiiffik: Aqqissuussineq imigassap kajuminnarfigingisaani ingerlassiuk, soorlu timersortarfimmi illup iluani silataaniluunniit imaluunniit katersortarfimmi.

Aqqissuussinerit taamaattut pisuni allani inuusuttut 'silaaunissartik' tikillugu imigassartornissaat pitsaaliorsinnaanngilaat. Kisiannili ilinniartut aalakooreerani ikinngutinik ilaqaarsinnaanermik misilittagaqartilissavaa.



## Hvordan kan vi bidrage til en fornuftig alkoholkultur?

Ungdomsuddannelserne kan bidrage ved også på det sociale område at fungere som dannelsesinstitutioner, fx ved at festerne kan være præget af kultur, musik og dans, og ved at alkohol ikke indgår i det sociale samvær.

På mange skoler vil det forudsætte en kulturændring, som kan igangsættes med formuleringen af en politik for alkohol, tobak og stoffer. Det er hensigtsmæssigt, at denne proces sker i et samspil mellem skole, forældre og lokalsamfundet.

### **Samspil mellem skole, forældre og lokalsamfundet**

Det giver størst mulighed for forandring, hvis normer om alkohol er de samme hjemme, i skolen og i lokalsamfundet.

Forældre har en opgave i at være tydeligt normsættende, være opmærksomme på egne alkoholvaner og skabe alkoholfri rammer om private fester så længe som muligt.

Forældrene har også til opgave at være de unges vigtigste voksne, og stadig være opmærksomme på og snakke med deres unge, der bliver stadig mere uafhængige og selvstændige. Særlig vigtigt er det, at forældre går i dialog med den unge, hvis de oplever, at han/hun pludselig ændrer adfærd i negativ retning, får nye vaner, nye kammerater, forsømmer sine ting m.m.

Lokalsamfundet skal sikre, at det lokale natteliv overholder restaurationslovens bestemmelser og ikke udsænker alkohol til unge under 18 år eller til personer, der allerede er berusede.

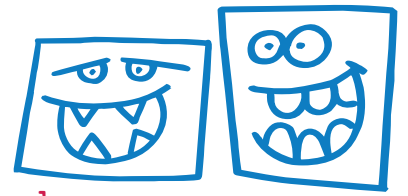
### **Skolen kan skabe nye traditioner**

Det er en god idé at lave arrangementer på skolen, hvor alkohol ikke virker relevant. Skab nye fest-situationer og andre former for socialt samvær ved at give elevarrangementerne et lidt andet indhold – og læg dem eventuelt på andre tidspunkter. Derved kan skolen gøre det mindre oplagt, at de unge savner alkohol for at skabe feststemning.

- Tema: Giv festerne et fokus, som fx temafester.
- Tid: Lav andre sammenkomster end fester. Fx kulturarrangementer, sport o.l. og læg dem på et andet tidspunkt, fx onsdag aften eller fredag eftermiddag.
- Sted: Hold arrangementet på et sted, hvor det ikke er oplagt at drikke alkohol, fx i hallen, på sportspladsen eller forsamlingshuset.

Sådanne arrangementer forhindrer ikke de unge i 'at drikke igennem' ved andre lejligheder. Men det giver eleverne en erfaring om, at man godt kan have det sjovt med sine venner uden at være fuld.





# Imigassaq, tupa aamma ikiarooriutit pillugit politikki sukannersoq – ajornartorsiutit aamma iluarsissutit

Ilinniartitsisut ilinniarfinnilu pisortat imigassaq pillugu ajornartorsiutit pillugit makku taakkartukkajuppaat:

## **Ilinniartut ilinniarfimmil annertunerusumik imigassartorneq ajorput. Agginninnerminni imigassaatorput, tamannalu ilinniarfiup akisussaaffiginnila.**

Ilinniarfiup angajoqqaat suleqatigalugit ajornartorsiut tamanna iliuuseqarfigisinnaavaa:

- Angajoqqaat privatimik fiistitut kissassernerit killiliiffigissavaat / ilinniarfimmil fiisteriannginnerminni namminneq angerlarsimaffimmi katersuukkaangata.
- Angajoqqaat, qitornartik aalakoolluni ilinniarfimmil fiisternermut takkuppet, attaveqarfigineqarnissartik akuersaassavaat.

## **Ilinniagaqarfiit ataasiakkaat imigassaq pillugu sukannersumik politikkeqarpata ilinniartut ilinniarfimmil tassunga qinnuteqartartut ikilissapput.**

Ilinniarfik ajornartorsiut tamanna aaqinniarlugu inuusuttut ilinniagaqarfii allat suleqatigalugit imigassaq pillugu ataatsimoorussamik politikkilorsinnaavoq. Aamma ilinniarfiup Namminersorlutik Oqartussat – Namminersorlutik Oqartussat imigassamut politikkiannut ilaatillugu – inuusuttut ilinniagaqarfiisa imigassaq pillugu sukannersumik politikkeqarnissaannut ilimasuutiminnik erseqqissaanisaaannik kaammattorsinnaavai. Tassa imigassaq pillugu politikki, ilinniarfimmil imaluunniit ilinniakkamut tungatillugu aaqquussuussinerni imigassamik atuinerup akuerineqarsinnaannginnera erseqqissarlugu. Aamma politikki, imigassartorsimanerup kingunerisaanik sulil malugisi-maarluni takkuttarnissamik akuersaanngitsaq. Politikki, inuit akornanni aaqquussuussinernut atatillugu imigassamik sassaalliteqannginnissamik imaqartooq.

## **Ilinniartut (aamma angajoqqaat) ilinniartut sunngiffimminni aalakoortarnerat ilinniarfiup susassaarfigingikkaa isumaqarput**

Ilinniarfiup tallimannngornikkut ataasinnngornikkullu puullingasarneq/eqiasuttarneq eqqumaffigalugit, aanngajaarniutit aamma sutigut ulorianartorsiornerannik paasissu-

tissiinnikkut immaqalu aamma nammineq misissuinnikkut, imigassamik (aamma hashimik) atuinerup ilikkagaqarnissamullu piareersimannnginnerup imminnut ataqatigiinnerannik paasissutissiinnikkut ilinniartut akerliunerat aaqquiginiarsinnaavaa.

## **Ilinniarfik aanngajaarniutit pillugit ilisimaneqartumik politikkeqarpat, avatangiisitsinni inuit immikkut ajornartorsiuteqarnitsinnik isumaqassapput, tamatuma ilinniartut ikilissavai**

Ilinniarfiup, inuusuttut ilinniagaqarfii allat suleqatigalugit aanngajaarniutit pillugit ataatsimoorussamik politikkilorsinnikkut ajornartorsiut tamanna sulissuteqarfigisinnaavaa. Aamma saniatigut ilinniarfiup aanngajaarniutit pillugit politikkimut tunngatillugu oqallinneq sulissuteqarfigisinnavaa, tassani sammisaq pillugu politikkeqarnerup akisussaassuseqarnermut takussutissaanera ersarissarlugu, ilami aanngajaarniutit nunami tamarmi inuusuttut akornanni siaruarsimasuummata.

## **Ilinniartut ilinniarfiup aanngajaarniutit aamma pujortarnermut inerteqqummik unioqqutitsigaangata kinguneqartinnissaat ilinniarfiup ajornakusoortippaa**

Ilinniartut imigassaq, hash aamma pujortartarneq pillugit inerteqqutit unioqqutikkaangatigut qanoq kinguneqartinneqartassappat?

Tamanna ilinniarfiup aanngajaarniutit aamma pujortartarneq pillugit politikkianni qituvooq. Politikkip iliuuseqarfigineqartussatut isikkoqarnissaata eqqumaffiginissaa pingaaruteqarpoq. *Ilinniarfimmil anisitsinermik* kinguneqartinneqarnissaa nangaasaarutigineqarpoq – soorlu ikiarooriutit atuisoqarsimaneranut atatillugu. Ilinniarfimmil anisitsineq aalajangersimasumik kinguneritinneqartarpat, ajornartorsiutit saqqummersinnissaa ajornakusoorsinnaavoq. Aanngajaarniutit pillugit politikki ilinniartut immikkut ajornartorsiutit pillugit ikiuinissamut pilersaarusioreq tunngavuisinnaavoq, assersuutigalugu kommuni suleqatigalugu. Imigassamut katsorsarneqarnissamut, pujortartarunnaaniaqatigiinnut assigisaannullu innersuussineq, ikiuinissamut pilersaarummi ilaatinneqarsinnaapput.

## Innersuut

Ilinniarfik inuusuttunut imigassamik sassaalliissanngilaq. Ilinniarfik suliffeqarfiuvoq tunngaviusumillu imigassartorfiunani.

### ***Kiap ilinniarfiup imigassaq, tupa ikiaroorniutillu (hashi) pillugit politikki oqaasertalersussavaa?***

Ilinniarfiup imigassaq, tupa ikiaroorniutillu pillugit politik-kiliornermini ilinniartut ilinniartitsisullu akuutittariaqarpai. Ilinniarfimmi imigassaq, pujortartarnek aamma hashi pillugit isummat suut siuarsarneqarnissaat kissaatigineqarnersut pillugit oqallikkitsi. Politikkimik ataatsimoorullugu piginnittuuneq pilersinniarlugu oqallinneq ilinniartunit aamma atorfilinnit amerlasuunit peqataaffigineqarnissaa pingaarluinnarpoq. Kikkut tamarmik imigassaq aamma pujortartarnek pillugit isumaqarput. Isummat amerlasuut nammineq aanngajaarniutinik tupamillu atuinermit sorlaqarput. Isummat tamakku saqqummersinnissaat pingaaruteqarpoq, tassa isummat tamakku, pissutsinut ilisimasanik tunngaveqartunut taarsiullugu imigassaq, tupa aamma ikiaroorniutit pillugit politikkip ilusilersorneqarnerani aqutsisulersinnaammata.

### ***Angajoqqaat ilanngutitinneqassappat?***

Inuusuttut ilinniagaqarfiini angajoqqaat ilanngutitinneqarnerat meeqqat atuarianni angajoqqaat ilanngutitinneqarnerannut naleqqiullugu ilisaqunnartumik annikinnerusarpoq. Kisianni inuusuttut imigassartortarnerminni aamma fiistertarnerminni ileqquliussaata allanngortinneqassappata ilinniarfiup angajoqqaanik suleqateqarnermik aallartitsinissaa pingaaruteqarluinnarpoq. Angajoqqaat ilinniagaqarfimmi avatangiisit peqqinnartut aamma suniuteqarluartut attatiinnarneqarnissaat annertuumik soqutigisaraat, aamma angajoqqaarpasuit ilinniarfiup qitornaminnik imigassartornissaannut kaammattuinningsissaa soqutigisarissavaat.

Ukiup atuariusup aallartinnerani ilisarititsilluni ataatsimiinnermi ilinniarfiup aanngajaarniutit aamma tupa pillugit politikkia saqqummiunneqarsinnaalluarpoq. Aamma angajoqqaat, ataatsimiititaliami imigassaq, tupa ikiaroorniutillu pillugit politikkimik piareersaasussami, oqaasertalersuisussami aamma eqqunneqarnissaanut piareersaasussami peqataaqqullugit qaaqquneqarsinnaapput.

# En stram politik for alkohol, tobak og stoffer – problemer og løsninger

Lærere og skoleledere peger ofte på følgende problemer i forhold til alkohol:

## **Eleverne drikker ikke særlig meget på skolen. De drikker sig fulde inden de kommer, hvilket skolen ikke har ansvaret for.**

Skolen kan arbejde med dette problem ved at samarbejde med forældre om:

- At forældre sætter rammer for de unges alkoholforbrug, hvis de samles i deres hjem inden skolefesten.
- At forældre accepterer, at de kontaktes, hvis deres barn møder beruset op til skolens fester.

## **Hvis den enkelte ungdomsuddannelsesinstitution laver en stram alkoholpolitik, vil det reducere antallet af elever, der søger den pågældende skole.**

Skolen kan arbejde med dette problem ved at samarbejde med de øvrige ungdomsuddannelsesinstitutioner om en fælles alkoholpolitik. Skolen kan også opfordre Selvstyret til – som en del af Selvstyrets alkoholpolitik – at formulere en forventning til ungdomsuddannelsesinstitutioner om, at skolerne har en stram alkoholpolitik. Dvs. en alkoholpolitik som ikke accepterer alkoholbrug på skolen eller i forbindelse med faglige arrangementer. En politik som heller ikke accepterer, at man møder på skolen påvirket af eftervirkningerne af alkohol. Og en politik der i forbindelse med sociale arrangementer ikke udskænker alkohol til unge.

## **Eleverne (og forældrene) synes ikke, det vedkommer skolen, at eleverne drikker sig fulde i deres fritid**

Skolen kan arbejde med modstand fra eleverne ved at oplyse om sammenhængen mellem brug af alkohol (og hash) og manglende indlæringsparathed, ved at skolen viser opmærksomhed over for fredag-mandags-sløvhed, ved at give information om rusmidler og deres risici og evt. ved at lave egne undersøgelser.

## **Hvis skolen har en kendt politik om stoffer, så tror omverdenen, at vi har særlige problemer, og det reducerer antallet af elever**

Skolen kan arbejde med dette problem ved at samarbejde med andre ungdomsuddannelser i området om en fælles rusmiddelpolitik. Skolen kan desuden arbejde med kommunikationen omkring rusmiddelpolitikken og fremhæve, at det er udtryk for ansvarlighed at have en politik på dette emne, når stofferne rent faktisk er udbredt blandt unge over hele landet.

## **Skolen har svært ved at sanktionere, når elever overtræder rusmiddel- og rygeforbud**

Hvad skal konsekvenserne være, når eleverne overtræder forbud mod alkohol, hash og rygning?

Dette er et centralt spørgsmål i skolens udformning af sin rusmiddel- og rygepolitik. Det er vigtigt at holde sig for øje, at politikken skal være handlingsorienteret. Det frarådes at arbejde med udsmidning som sanktion – fx i forhold til at have brugt stoffer. Udsmidning som fast sanktion gør det meget svært at få problemer frem i lyset. Princippet for rusmiddelpolitikken må være at lægge en hjælpeplan for elever med særlige problemer, fx i samarbejde med kommunen. Henvielse til alkoholrådgivning, rygestopgrupper o.l. kan være en del af hjælpeplanen.

## **Hvem skal formulere skolens politik for alkohol, tobak og stoffer (hash)?**

Når skoler arbejder for en politik for alkohol, tobak og stoffer bør den inddrage både elever og lærere i arbejdet.



## Anbefaling

Skolen udskænker ikke alkohol til unge. Skolen er en arbejdsplads og principielt alkoholfri.

Diskuter på skolen, hvilke holdninger man ønsker at fremme mht. alkohol, rygning og hash. Det er afgørende, at diskussionen finder sted i et bredt forum af elever og ansatte for at etablere et fælles ejerskab for politikken. Alle har holdninger til både alkohol og rygning. Mange holdninger har rod i eget forbrug af rusmidler og tobak. Det er vigtigt at få disse holdninger frem i lyset, fordi de ellers kan blive styrende for udformningen af politikken for alkohol, tobak og stoffer i stedet for de vidensbaserede argumenter.

### **Skal forældrene inddrages?**

På ungdomsuddannelsen bliver forældrene typisk inddraget i mindre omfang end i folkeskolen. Men det er afgørende, at skolen etablerer et samarbejde med forældrene om de unges alkohol- og rygevaner, hvis de unges alkohol- og festkultur skal ændres. Forældre har en

stor interesse i at bevare et sundt og effektivt læringsmiljø, og mange forældre vil være interesserede i, at skolen ikke medvirker til at lægge et drikkepres på deres børn.

Tag gerne spørgsmålet om en politik for rusmidler og rygning op på skolens introduktionsmøde. Og inviter evt. forældre med i det udvalg, der skal forberede, formulere og implementere politikken for alkohol, tobak og stoffer.



# alloriarnermiit alloriarnermut

Ilinniarfiup pisortai ilinniartut rádiat, lærerrádit, angajoqqaat pisortallu sinniisoqarfisaaannik aqutsisussatut ataatsimiisitaliussaaq, taakku aangajaarniutit aamma pujortartarney pillugit oqartussaaqatigiilluni aalajanginissamut killiliisuussapput.

Ataatsimiititaliap imigassap, tupap aamma haship ilinniarfimmi oqaluuserisassanngortinneqarnissaat akisussaaffigissavaa, aammalu imigassaq, tupa aamma ikiaroorniutit pillugit politikkip oqaasertalersornissaa eqqunneqarnissaalu suleqatigiissutigissallugu.

Ataatsimiititaliap attaveqaataasussamik toqqaaneq aallartissutigisinnaavaa, taanna suliniutip ingerlaneranut akisussaasuussaaq. Sulineq, aangajaarniutit pillugit politikkip inissisimaneranik erseqqissaasoq aamma sukumiisumik oqallinnissanik eqqanaarinnittoq pilersissallugu pingaaruteqartuuvoq. Suliap ingerlanerani sapinngisamik ilinniartut atorfillillu amerlasuut ilanngutinneqartariaqarput.

## Alloriarney 1 – ileqqut maleruagassallu atuuttut pillugit tunulequtaannik misissuineq

Ilinniarfimmi ulluinnarni aammalu fiisterneni, paasisassarsiorluni angalanerani aamma ukiup atuarfusup aallartinnerani ilisareqatigiinnissaaq anguniarlugu angalaarneni imigassaq aamma pujortartarney pillugit ileqqut suut atuunersut misissorsigit allaaseralugillu. Aanngajaarniutit pillugit kulturi atuuttoq, taassuma iluani ileqqut, pisarneri aamma ajornartorsiutit nassatarisai ilinniarfimmi ilinniarunik atorfillinnillu apersuinikkut qulaajarneqarsinnaapput. Tamanna spørgeskemat atorlugit ingerlanneqarsinnaavoq.

## Alloriarney 2 – aqutsilluni ataatsimiititaliami ilaasortat piukkunnarsarneqarnerat

Aqutsilluni ataatsimiititaliami ilaasortat tamarmik imigassaq, pujortartarney, ikiaroorniutit, peqqissuseq aamma ilikkagaqarnissamut piareersimassuseq pillugit tunngaviusumik ilisimasaqarnissaasa eqqanaarneqarnissaa nalequttuuvoq.

## Alloriarney 3 – ileqqut pillugit oqallinnerit

Ilinniarfimmi sooq pujortartarnerup inerteqqutaanera aammalu imigassaq pillugu ileqqut qanoq ittuunissaat (imaluunniit imigassap inerteqqutaalernissaa sooq eqqarsaatigineqarnerisooq) oqallissutigisigit. Oqalliseqatigiinnerup

ataatsimoorluni eqqarsalerneq siuarsartarpaa klassinilu ingerlateqqinneqarsinnaalluni. Ullormi immikkut sammisaqarfimmi timikkut, tarnikkut inooqatigiinnikkullu kingunerisartagaat pillugit oqallinnikkut ilisimasatigut immersorneqarnermik tunisisinnaavoq. Naleqassutsit siumoorlugit oqaasertalerneqareersimasut assigiinngitsut, soorlu imigassap ikinngutinut pitsaanerusumik attaveqarnissamik piuminarnerulersitsisarnera pillugit atuaqatigiiaani taasititsinikkut isummerfigineqarsinnaapput. Tamakku oqallinnerit aallartitissinnaavaat aammalu inuusuttut imigassap timikkut, tarnikkut inooqatigiinnikkullu kingunerisartagai pillugit ilisimasaqalernissaannut periarfississinnaallugit.

## Alloriarney 4 – takussutissiorneq aamma ilisarititsineq

Oqallinnerit aamma oqallinnerni oqalugiaatigineqartunit eqikkaasoqartariaqarpoq. Atortussiat tamakku katersorneqassapput, suliarineqarlutik aamma misissoqqissaarneqartassallutik, taamaalillutik ilinniartut atorfillillu akornanni ataatsimeeqatigiinnerni saqqummiunneqarneranni nalunaajaatitut tunngaviusassallutik. Ilinniartut issuarneqarnermikkut oqaatigisimasaminnik ilisarinnippata uppernassuseq annertusarneqassaaq.

## Alloriarney 5 – politikkip oqaasertalersornissaanut oqallissaarusiorneq

Aqutsisussatut ataatsimiititaliap imigassaq, tupa aamma ikiaroorniutit pillugit politikki, ilinniagaqarfimmi ilinniartut aamma atorfillit ilaaffigisassaannut oqallissaarutissap oqaasertalersornerani atortussiat tunulequtarisinnaavai. Makku oqallissaarummi erseqqissarneqarsinnaapput:

- Politikkip siunertaa.
- Imigassaq, tupa aamma hashi, inuusuttut atuarnermini suliaannut akuliukkaangata ilinniartunut maleruagassat.
- Sutigut maleruagassat atuutinngissinnaaneri ilanngunneqarsinnaapput.
- Ilinniartut aamma atorfillit namminneq imaluunniit allat imigassamik imaluunniit hashimik atuinerat pillugu ajornartorsiuteqartut imaluunniit pujortarunnaarnissaminnik kissaateqartut tapersorneqarnissaannut periarfissat.
- Inuit qitiutinneqartussat politikkimik ingerlatitseqqissinnaasut attaveqaataasinnaasullu aqqi.



# Rusmiddel- og rygepolitik **trin for trin**

Skolens ledelse kan igangsætte en demokratisk beslutningsproces vedr. rammer for rusmidler og rygning ved at udnævne en styregruppe bestående af repræsentanter for elevråd, lærerråd, forældre og ledelse.

Styregruppens ansvar kan være at sætte alkohol, tobak og hash på skolens dagsorden og samarbejde om at formulere og implementere en politik for alkohol, tobak og stoffer.

Styregruppen kan begynde med at udnævne en tovholder, der er ansvarlig for projektets fremdrift. Det er vigtigt at skabe en proces, der giver rusmiddelpolitikken status og sikrer grundige diskussioner. Processen bør involvere så mange elever og ansatte som muligt.

## **1. trin – baggrundsundersøgelse af eksisterende normer og regler**

Undersøg og beskriv, hvilke normer der i øjeblikket gælder for alkohol og rygning i såvel skolens dagligdag som ved fester, på ekskursioner og introture. Den eksisterende rusmiddelkultur og dens normer, praksis og problemer kan afdækkes med interviews af elever og ansatte på skolen. Det kan også ske ved spørgeskemaundersøgelser.

## **2. trin – kvalificering af styregruppens medlemmer**

Det er relevant, at alle i styregruppen sikrer sig basal viden om alkohol, rygning, stoffer, helbred og indlæringsparathed som grundlag for at gå ind i en debat om emnet.

## **3. trin – normdiskussioner**

Diskuter på skolen, hvorfor rygning er forbudt på skolen, og hvilke normer, der skal være omkring alkohol (eller hvorfor det overvejes at gøre alkohol forbudt). Diskussionen fremmer den kollektive refleksion om rusmidler og kan fortsætte på klassebasis. En temadag kan give faglige input til en diskussion om biologiske, psykologiske og sociale konsekvenser. Gennem afstemninger kan klasserne tage stilling til en række forskellige værdiudsagn, der er formuleret på forhånd. Alkohol gør det nemmere at få et godt forhold til sine kammerater. Det kan sætte gang i diskussionen og give anledning til at aktivere den viden de unge har fået om alkohols fysiske, psykiske og sociale konsekvenser.

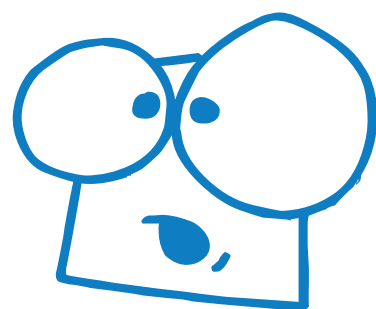
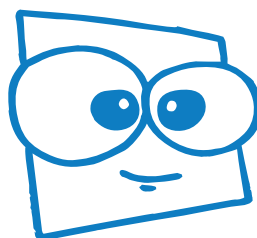
## **4. trin – dokumentation og præsentation**

Der bør tages referat af diskussioner og indlæg i debatten. Dette materiale samles, bearbejdes og analyseres og kan danne grundlag for en redegørelse, som kan præsenteres på et fællesmøde blandt elever og ansatte. Det øger selvfølgelig legitimiteten, hvis eleverne ordret kan genkende nogle af deres udsagn.

## **5. trin – formulering af oplæg til en politik**

På baggrund af materialet kan styregruppen formulere et oplæg til en politik for alkohol, tobak og stoffer, der skal omfatte alle elever og ansatte på uddannelsesstedet. Følgende kan præciseres i oplægget:

- Formål med politikken.
- Reglerne for elevernes omgang med alkohol, tobak og hash, når det får indflydelse på elevernes skolearbejde.
- Evt. undtagelser fra reglerne.
- Støttemuligheder for elever og ansatte, der har problemer med eget eller andres brug af alkohol eller hash, eller som ønsker hjælp til rygestop.
- Navne på nøglepersoner, der skal formidle politikken og agere som kontaktpersoner.



## Alloriarneq 6 – Oqallissaarutip oqallissutigineqarnera aamma politikkip oqaasertalersorneqarnera

Oqallissaarut klassikkaarluni imaluunniit kattulluni ataatsimiinnermi oqallissutigineqassaaq. Allanguutissanut sinnersuutit allatorneqassapput oqallisigineqarlutillu – ajornangippat elevrådit qitiutillugit. Tamatuma kingorna politikki aqutsisussatut ataatsimiititaliamit oqaasertalersorneqassaaq. Politikki ilinniarfimmi pissutsinut atuuttunut, ileqqunut aqqissuussaananerani illu aallaaveqartinneqarnera naleqquttuussaaq, taamaalilluni pissusissamisuuginnartumik ilinniarfimmi ulluinnaat ingerlanerannut ilaalersinneqarsinnaammat.

## Alloriarneq 7 – politikkip ingerlateqqinnera

Imigassaq, tupa aamma ikiaroorniutit pillugit politikki aalajangiunneqarpat, alloriarneq tulleg tassaassaaq ilinniar-tunut atorfilinnullu ingerlateqqinnissaa. Tamanna ataatsimoorluni ataatsimiinnerni, ukiup atuariusup aallartinnerani ulluni ataatsimoorfusuni, imaluunniit ilinniarfiup nit-tartagaani allakkatigut, intranetikku, allagarsiivitsigut il.il. pisinnaavoq. Ilinniartut nutaat ilinniarfimit akuerineqarnerminni politikki pillugu ilisimasaqarnissaat naleqqut-tuussaaq.

## Alloriarneq 8 – malitseqartitsineq

Aqutsisussatut ataatsimiititaliap ilinniarfiup imigassaq, tupa aamma ikiaroorniutit pillugit politikkiata malinnaanissaanut aalajangersimasumik sulisarnissaanik eqqussinissaq innersuussutigineqarpoq. Saniatigut aamma inuit qitiutinneqartut ilinniaqqinneq aqutugalugu anngajaarni-utit, pinngitsuuisinnaajunnaarneq aammalu oqaloqatigin-neriaatsit pillugit pikkorissartinneqarlutik malinnaatinne-qartariaqarput.

## Imigassaq, tupa aamma ikiaroorniutit pillugit politik-keqarnissamut asersuut

- Imigassaq, tupa aamma ikiaroorniutit pillugit inatsisit atuuttut eqquutsissavatit.
- Atuarnerup nalaani imigassartussanngilatit, aamma imigassamit imaluunniit anngajaarnit allanit sun-nerneqarsimassanngilatit, ilinniarfiup malittarisassai naapertorlugit.

- Ilinniagaqarfiup inissisimaffiani pujortassanngilatit, illup iluani imaluunniit silami. Aamma nalliutorsiualaarner-ni, cafetud aqqissuussinerni assigsaannilu.
- Ilinniarfimmi imigassartortoqaqusaanngilaq. Ilinniarfi-up avataani inissisimaffinni allani atuartsisoqartillugu, soorlu paasisassarsiorluni angalanernut atatillugu ilin-niarfiup malittarisassai atuupput. Paasisassarsiorluni angalanermi ilinniarfiup pisortaata, ilinniartitsisut ilinni-artullu aammalu pisariaqarpat angajoqqaat akornanni, atuarnerup avataani imigassartortoqarsinnaanera pillu-gu maleruagassat pillugit isumaqatigiissuteqartoqarsin-naavoq.
- Inuttut aamma kulturikkut aqqissuussinerit atuarnerup avataani pisut imigassamik sassaalliiffiunatik ingerlan-neqartassapput. Nalinginnaasumik taamaallaat kaffi, tii, imeq aamma sodavandit tunianiarneqartassapput. Immikkut pisoqartillugu, soorlu ullorsiornermi ilinniarfiup pisortaa immikkut akuersissuteqarsinnaavoq.
- Fiisternerit, ilinniarfimmi pisortat aamma elevrådit akor-nanni isumaqatigiissutigineqartut malillugit aqqissuun-neqartassapput. Tassunga atatillugu ilinniarfiup nammi-neq fiistertitsinerani imigassamik sassaalliisoqartassan-ngilaq. Ilinniarfiup ilinniarfimmi inuttut ataatsimuualaar-nermi ilinniartut aalakoortut takkuttut anisittassavai, angajoqqaat attaveqarfigalugit aammalu ilinniartut pi-neqartut aaneqarnissaannik aqqiissallutik.
- Ilinniarfiup aqqissuussinerini nammineq imigassamik nassartortoqaqusaanngilaq. Isilernermi nakkutilliisut imi-gassamik nassartoqarnera misissortassavaat.
- Ilinniarfik, ilinniartunut namminneq imaluunniit allat imigassamik atuinerat pillugu ajornartorsiuteqarsinnaa-sunut upalungaarsimasoqarnissaanut periarfissaqartit-sissaaq.
- Ilinniarfik, ilinniartunut namminneq imaluunniit allan-ut hashi aamma/imaluunniit ikiaroorniutit allat pillugit ajornartorsiuteqarsinnaasunut upalungaar-simasoqarnissaanut periarfissa-qartitsissaaq.



## 6. trin – diskuter oplæg og formuler politik

Oplægget diskuteres på klassebasis eller i plenum. Ændringsforslag noteres og diskuteres – evt. med elevrådet som omdrejningspunkt. Derefter kan politikken formuleres af styregruppen. Det er hensigtsmæssigt, at politikken tager udgangspunkt i skolens eksisterende forhold, kultur og organisering, så den kan blive en naturlig del af skolens hverdag.

## 7. trin – formidling af politikken

Når politikken for alkohol, tobak og stoffer er vedtaget, er næste skridt at få den kommunikeret til elever og ansatte. Det kan ske på fællesmøder og introducere, eller skriftligt på skolens hjemmeside, intranet, opslagstavler m.v. Det er hensigtsmæssigt, at nye elever gøres bekendt med politikken allerede ved optagelsen på skolen.

## 8. trin – opfølgning

Det anbefales at indføre en fast procedure for, hvornår og hvor tit styregruppen skal ajourføre skolens politik for alkohol, tobak og stoffer. Desuden bør nøglepersoner jævnligt holdes ajour via efteruddannelse og kurser om rusmidler, afhængighed og samtaleproblematik.

### Eksempel på en politik for alkohol, tobak og stoffer

- Du skal overholde gældende lovgivning omkring alkohol, tobak og stoffer.
- Du må ikke indtage alkohol i skoletiden, og du må ikke være påvirket af alkohol eller andre rusmidler, jvf. skolens ordensregler.
- Du må ikke ryge på skolens område, hverken indendørs

eller udendørs. Heller ikke ved fester, caféarrangementer ol.

- Der må ikke indtages alkohol på skolen. I forbindelse med undervisning på andre lokaliteter end skolens område, fx i forbindelse med ekskursioner, gælder skolens ordensregler. I forbindelse med ekskursioner træffes aftale mellem skolelederen, lærere og elever og evt. forældre om regler for indtagelse af alkohol uden for undervisningstiden.
- Sociale og kulturelle arrangementer uden for undervisningen finder sted under former, hvor der ikke udskænkes alkohol. Der sælges normalt kun kaffe, te, vand og sodavand. I særlige tilfælde, fx ved jubilæer, kan skolens leder dispensere.
- Fester arrangeres efter retningslinjer, der er aftalt mellem skolens leder og elevrådet. I forbindelse med skolens fester udskænkes ikke alkohol. Skolen afviser berusede elever der vil ind til et socialt arrangement på skolen, kontakter forældrene og træffer foranstaltninger for de pågældende elever med henblik på afhentning.
- Det er forbudt selv at medbringe drikkevarer til skolens arrangementer. Vagter ved indgangen kan kontrollere, om der medbringes drikkevarer.
- Skolen stiller et beredskab til rådighed, der tager hånd om elever, der måtte have problemer i forbindelse med eget eller andres alkoholforbrug.
- Skolen stiller et beredskab til rådighed, der tager hånd om elever, der måtte have problemer i forbindelse med eget eller andres brug af hash og/eller andre stoffer.



© Peqqissutsimut Naalakkersuisoqarfik · Departementet for Sundhed, 2013

Assit/Fotos: Inuuteq Kriegel (1, 2, 5, 17, 19, 23) & Kristine S. Kreutzmann (6, 8, 10, 12, 21, 26)

Ilusaa/Layout: Tegnestuen Tita - Naqiterneqarfia/Tryk: Clemens A/S

Aaqqissuisut/Redaktion: Kit Broholm & Peqqissutsimut Naalakkersuisoqarfik

Quppersagaaraq Sundhedstyrelisip suliaanik Kalaallit Nunaannut naleqqusakkanik tunngaveqarpoq.  
Pjecen bygger på materiale fra Sundhedsstyrelsen, som er tilpasset til grønlandske forhold.

NAALAKKERSUISUT  
GOVERNMENT OF GREENLAND

