

**Meeqqat inuusuttullu**

**imigassamut, tupamut aamma ikiarooriniutinut illersukkit**

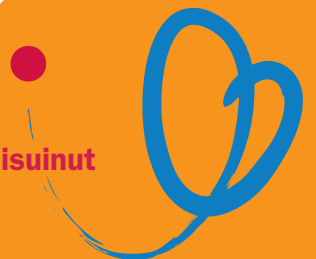


**Beskyt**

**børn og unge**

**mod alkohol, tobak og stoffer**

Meeqqat atuarianni ilinniartitsisunut, pisortanut aamma atuariup siulersuisuinut  
Til lærere, ledere og bestyrelser i grundskolen





# 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 atuinerup, 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.

# Meeqqat inuusuttullu

imigassamut, tupamut aamma  
ikiaroorniutitut illersukkit

Kalaallit Nunaanni meeqqat siusissukkut imigassartortartarput – akulikitsumillu aalakoortarlutik.

Aamma siusissorujussuakkut pujortartalertarput, Europa-mi aamma Amerikami avannarlermi nunat 70-it akornanni meeqqat kalaallit pujortartartut amerlassusii qaffasinnerpaavoq. Meeqqat inuusuttullu pujortartarlutillu imigassartortartut akornanni amerlasuut aamma hashitortartut kingusinnerusukkut nassaarisarpagut.

Atuarfiup angajoqqaallu ataatsimoorlutik ineriartornerup tamatuma unikaallatsinneqarnissaanut suliaqarnissaanut arlalinnik pequtissaqarpoq – atuartut suleqatigalugit:

- Tupa assut uerisitsisarpoq aamma timip atortui tamangajaasa akornusertarpei.
- Imigassap meeqqat qarasaat aamma ilikkarsinnaassusiat sunnertarpei, persuttaanissamut, kissaatiginagu kinguaassiuutitigut atoqateqarnissamut aamma aju-toornissamut ulorianartorsiorneq annertusitittarpei.
- Meeqqat imigassartorneq ajortut, pujortartalertarnerat aamma aanngajaarniutitik allanik misileraalertarnerat akuttuneruvoq.
- Inatsisiliornerup meeqqat inuusuttullu 18-it inorlugit ukiullit imigassartunnginnissaat aamma pujortartalinginnissaat kalerriutigaat.

# Beskyt børn og unge

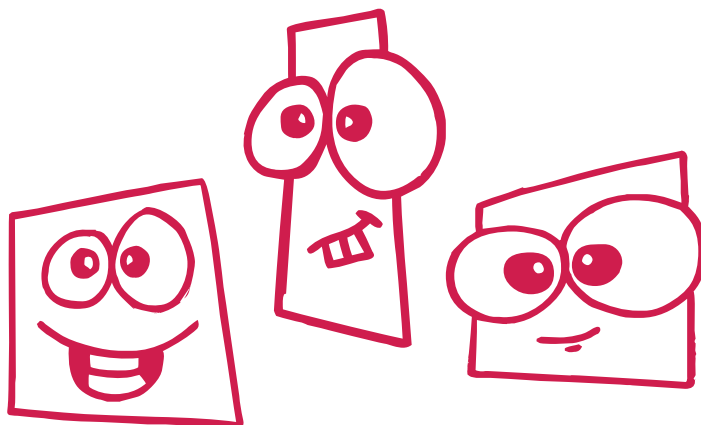
mod alkohol, tobak og stoffer

Grønlandske børn starter tidligt med at drikke alkohol – og de drikker sig ofte fulde.

De starter også meget tidligt med at ryge, og andelen af rygere blandt grønlandske børn er den højeste blandt 70 lande i Europa og Nordamerika. Det er blandt de børn og unge der både ryger og drikker, at vi senere finder den ret store gruppe, der ryger hash.

Der er flere grunde til, at skole og forældre i fællesskab bør arbejde på at bremse denne udvikling – i samarbejde med eleverne:

- Tobak skaber stærk afhængighed og skader næsten alle organer i kroppen.
- Alkohol påvirker børnenes hjerner og indlæring, øger risikoen for vold, uønsket sex og ulykker.
- Børn, der ikke drikker alkohol, vil sjældnere begynde at ryge og eksperimentere med andre stoffer.
- Lovgivningen signalerer, at børn og unge under 18 år ikke bør drikke alkohol og ryge.



# Inuusuttut, aanngajaarniutit aamma pujortartarnejq pillugit oqaluttuat

Oqaluttuanut, meeqqanut inuusuttunullu killiliussisarnit-sinni annertuumik sunniuteqartartunut assersuutit aaku.

## **Oqaluttuaq: Inuusuttut inerteraanni, aatsaat pissanganarlualertarpoq.**

**Piviusoq:** Naamik. Meeqqat aatsaat 18-inik ukioqalerunik imigassartorsinnaanerannik angajoqqaat ersarissumik oqarpata, taava meeqqat annikinnerusumik imigassartortarput. Meeqqat imigassartornissaannut angajoqqaat akuersaarpat, meeqqanut pissusissamisunninneranik isumaqartunik angajoqqaalinnut naleqqiullutik quleriaataa tikillugu imigassartornerusarput.

## **Oqaluttuaq: Inuusuttut ikiaroorniutitut taarsiullugu imigassartortinneqarnerat pitsaaneruvoq.**

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

## **Oqaluttuaq: Inuusuttut allat tamarmik imigassartortarput.**

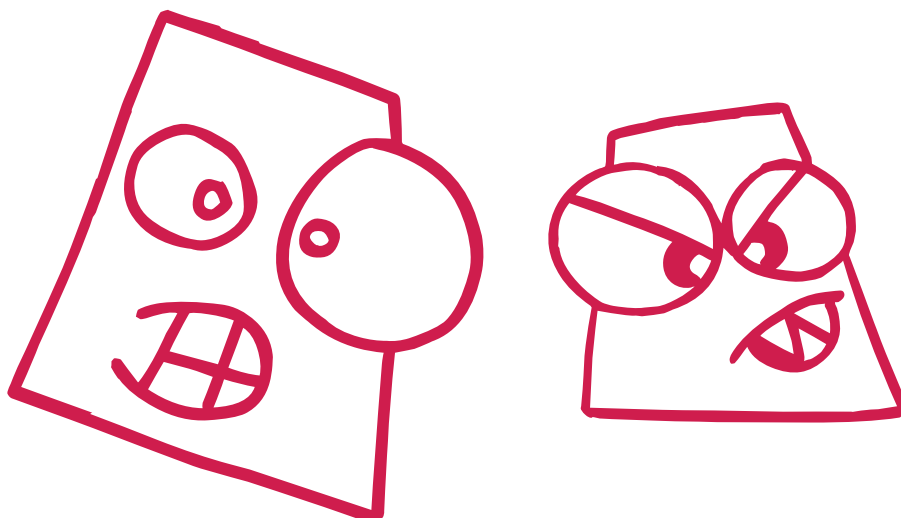
**Piviusoq:** Naamik. Meeqqat ulluinnarni inuunerannik misissuinerup nutaap, 14-inik ukiullit affangajaasa aalakuunngisaannarsimanagerat takutipppaa.

## **Oqaluttuaq: Hashi uerinartuunngilaq.**

**Piviusoq:** Ilumut, hashi stoffiuvoq pinngitsuuisinnaajunnaarnermik pilersitsartarpoq. Kisianni pinngitsuuisinnaajunnaariartuaarneq kigaatsumik pisarpoq. Inuusuttoq ullut tamaasa hashitortarpoq, 'eqqissisimasutut piuminartutulu' pissuseqarsinnaavoq, kisiannili puullingalluni aamma piomassuseqarani. Hashimik unitsitsineq kingunerlutsitsinermut ilisarnaatinik nassataqartarpoq, soorlu sinissaleqineq, unnuami aallertarnejq, annilaanganeq, isumalliornejq aamma aallussiniarnermi ajornartorsiuteqarneq, 'stressernertut' kukkulluni paasineqarsinnaasoq.

## **Oqaluttuaq: Ullut tamaasa pujortartannikkaanni ajornartorsiuteqartoqannigilaq.**

**Piviusoq:** Ilumut, tupa sananeqaatimigut tangiliuvoq annertuumik uerisitsisartarpoq, inuusuttunullu naleqqiullugu pinngitsuuisinnaajunnaariartuaarnermut immikkut malusarissuseqarput.



# Myter om unge, rusmidler og rygning

Her er eksempler på myter, som har stor indflydelse på de rammer, vi sætter for børn og unge.

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

**Faktum:** Nej. Børn drikker mindre, hvis deres forældre tydeligt siger, at de først kan drikke alkohol, når de bliver 18 år. Børn, hvis forældre accepterer, at de drikker alkohol, drikker op til 10 gange så meget som børn, hvis forældre synes, det er helt forkert, at de drikker.

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

**Faktum:** Nej. Det er blandt de unge, der ryger og ofte drikker sig fulde, at man finder de unge, der eksperimenterer med andre stoffer. Det gælder både hash og stimulerende stoffer.

**Myte: Alle andre unge drikker alkohol.**

**Faktum:** Nej. Nye undersøgelser af skolebørns dagligliv viser, at knapt halvdelen af de 14-årige aldrig har prøvet at være fulde.

**Myte: Hash er ikke vanedannende**

**Faktum:** 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: Hvis man ikke ryger hver dag, er det ikke et problem.**

**Faktum:** Jo, tobak er et stærkt afhængighedsskabende stof og unge er særlig følsomme i.f.t. at udvikle afhængighed.



# Imigassamut, tupamut aamma ikiarooriniutinut **killiliigit**

Kalaallit Nunaanni inuusuttunut 18-it inorlugit ukiulinnut tupamit tunisassianik tuniniaaneq, meeqqanut aamma inuusuttunut ilinniarfiit qanittuini pujortarnissaq inerteq-qutaapput. Taamatullu aamma inuusuttunut 18-it inorlugit ukiulinnut imigassamik tuniniaaneq imaluunniit sassaallerneq inerteqqutaapput. Taamaakkaluartoq atuarfiup atuartunut paasissutissiisutut aamma ileqqunik killiliisutut inissisimanagera pingaaruteqartuuvoq. Atuarfik angajoqqaat peqatigalugit angajoqqaat ataatsimiinnerinut, atuartut imigassamik, tupamik aamma ikiarooriniutini atuinermut killiliisussat pillugit oqallinnissanut inisqartitsisinaavoq.

Makku oqallisigissalugit pingaartuuvoq:

- Imigassaq, tupa aamma ikiarooriniutit pillugit meeqqamik qanoq oqaloqateqarsinnaaneq.
- Pujortartarnerup qanoq pinaveersaartinneqarsinnaanera.
- Meeqqat inuusuttullu imigassartoqqaarnissaata qanoq kingusinnerulersinneqarsinnaanera.
- Atuarfimmil imigassartaqanngitsumik aamma tupataqanngitsumik ataatsimuualaarnerni nipilersuutit, qitinnerup nuannisaqatigiinnerullu qanoq qitiutinneqarsinnaaneri.

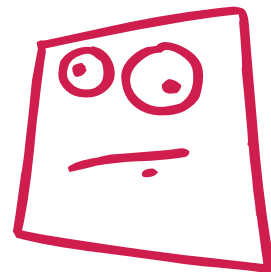
Taama angajoqqaat ataatsimiinnerini ileqqussanik aamma killissanik sinaakkusersuilluni oqallinnerit tassaapput pinaveersaartitsinermi suliniutit atuarfiup pingaarnerpaatut tunniussinnaasai.

Kisianni aamma atuarfik peqqissuseq pillugu atuartitsinermi læseplani tunuliaqutaralugu, qanoq imigassaq, tupa aamma ikiarooriniutit pillugit atuartitsinermi sulinissamat pilsaarusersinnaavoq. Misigissutsit, tassaasut nalornineq aamma ittoorneq, imminut tatiginninneq, kamannerup aqussinnaannginnera il.il. inuusuttut imigassartortarnerannut, pujortartarnerannut aamma hashimik misiliisimanagerannut tunuliaqutaasut atuartitsinermi samminerat tassaavoq periuseq sunniuteqarnerpaasoq. Imigassaq, tupa aamma ikiarooriniutit pillugit suliaqarnermi aamma qallunaatoornermi, inuiaqatigiilerinermi, uumasusilerinermi aamma matematikkimi atuartitsinermut ilanngunneqarsinnaapput.

## Inatsisit

- Kalaallit Nunaanni inuusuttunut 18-it inorlugit ukiulinnut imigassamik aamma tupamit tunisassianik tuniniaaneq inerteqqutaavoq.
- Pisariaqarpat tuniniaasoq niuertitsisullu peqquneqarput inuup 18-inik ukioqalersimanermut uppernarsaammik takutsitsinissaanik eqqanaarinneqquneqarput.

# Sæt rammer for alkohol, tobak og stoffer



I Grønland er det forbudt at sælge tobaksvarer til unge under 18 år og at ryge på og i umiddelbar nærhed af uddannelsesinstitutioner for børn og unge. Det er heller ikke tilladt at sælge eller udskænke alkohol til unge under 18 år. Alligevel har skolen en vigtig oplysende og normsættende rolle over for eleverne. Sammen med forældrene kan skolen skabe rum for diskussioner på forældremøderne, der kan begrænse brugen af alkohol, tobak og stoffer.

Det er vigtigt at tale om:

- Hvordan man taler med børn om alkohol, tobak og stoffer.
- Hvordan man kan forebygge rygning.
- Hvordan man kan udskyde børn og unges alkoholdebut.
- Hvordan man på skolen kan lave sammenkomster der sætter fokus på musik, dans og sjov uden alkohol og tobak.

Sådanne norm- og rammesættende diskussioner på forældremøderne er den vigtigste forebyggende indsats, som skolen kan yde.

Men skolen kan også på baggrund af læseplanen for sundhedsundervisningen lave en plan for, hvordan man i undervisningen arbejder med alkohol, tobak og stoffer. En effektiv måde at gøre dette på er ved at arbejde med håndteringen af de følelser, som kan være baggrunden for at unge, drikker eller ryger eller prøver hash: nemlig usikkerhed og generthed, manglende selvsikkerhed, problemer med at håndtere vrede osv. Arbejdet med alkohol, tobak og stoffer kan også integreres i andre fag som dansk, samfundsfag, biologi og matematik.

## Lovgivning

- I Grønland er det forbudt at sælge alkohol og tobaksvarer til børn og 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.



Imigassaq, tupa aamma ikiarooriutit

# inuusuttup peqqissusianut

qanoq sunniuteqarpas?

## Imigassaq

Imigassap pingaartumik inuusuttup qarasaata ineriartornera sunnerlugulu akornusertarpaa. Piffissami ukiumi ataatsimi-marlunni qaammammut 20-nik ataasinnguartortartumik scannerinerup, qaratsap ilaani eqqaamasinnaassusermut aamma ilikkarsinnaassusermut atasoq sunnerneqarsimasoq takutippaa, pingaartumik pisumi ataatsimi annertuumik imigassartorsimasaraanni.

Aalakoorniutigalugu imigassartorneq, tassa pisumi ataatsimi tallimanik sinnerlugilluunniit imernej qaratsamut timimullu akornusiinertarpas. Aalakoorniutigalugu imigassartortarneq Kalaallit Nunaanni imeriaatsini siaruarsimanertarpas.

Imigassaq toqunartuuvoq, uumassuseqartunut arrossaataasoq orsumi imermilu arortinneqarsinnaasoq. Tamanna aalakoornartup akornuteqarani cellinut tamanut pulasinnaaneraniq isumaqarpoq. Imigassap pingaartumik qaratsap ilaa, suut ulorianarsinnaaneriniq suullu ajornartorsiortitsilersinnaaneriniq naliliiffiusoq ilisimajunnaartittarpaa. Peqatigitillugu kamassap nakkutigisinnaaneranut malunniutit aamma timip aalatinnerata ataqatigiissarsinnaanera kigaallatsittarpai.

Aalakoorniutigalugu imigassartortarneq ajunaarnertut, ajutoornertut, persuttaanermut aamma kinguaassiuutigut atorneqalunertut, meeqqat inuusuttullu inuunerisa sinnerini akornusiinnaasunut, imminut toqunnissamik eq-

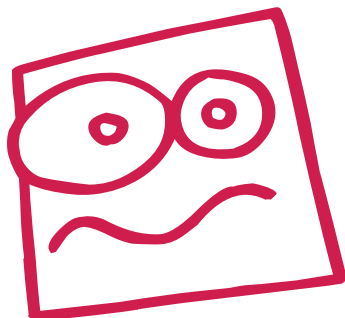
qarsalernermit aamma imminut toqunniartutut pissuseqalernermit peqquataasarpoq.

Imigassaq uerinartuuvoq, pingaartumillu inuusuttuni sukkasuumik pinngitsuuisinnaajunnaarnermik ineriartortitsisarluni. Imigassap nappaatinut 60-it missaanniittunut ulorianartorsiorneq sakkortusittarpaa. Imigassaq stoffiuvoq kræfteqalersitsisinnaasoq, annikitsuaraannarmilluunniit pigaluraani kræfteqalernissamut ulorianartorsiorneq annertusisarpas. Imigassaq kræfteqalernissamut ulorianartorsiornermik annertusisitsisarnerani, atuinerup qanoq annertussusia ammut killeqartinneqanngilaq.

Imigassaq stoffiuvoq naartumik annertuumik akornusiinnaasoq, aamma imigassap mannisaniq naartup kingusinnerusukkut pinngorfigisassaaniq akornusiisarne-  
ranik pasitsaassisoqarsimavoq.

Annertuumik imigassamik atuinerup arnat kønshormonisa amerlassusiat annertusittarpaa, tamatuma angutini orsup agguataarnera arnanisulli agguataarneqalersissinnaavaa.

Imigassaq orsutulli puallarnartigingajappas.





## Hvad betyder alkohol, tobak og stoffer for de

# unges sundhed?

### 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.

Rusdrikkeri, dvs. når man drikker 5 genstande eller mere ved en lejlighed, er det mest skadelige for både hjerne og krop. Rusdrikkeri er det drikkemønster, der er mest udbredt i Grønland.

Alkohol er et giftstof, 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, som har at gøre med at vurdere, hvad der er farligt, og hvad der kan give problemer. Samtidig hæmmer det evnen til at kontrollere aggressive impulser og til at koordinere kroppens bevægelser.

Rusdrikkeri giver anledning til ulykker, uheld, vold og seksuelle overgreb, der kan skade børn og unge livsvarigt og føre til selvmordstanker og selvmordsadfærd.

Alkohol er vanedannende og udvikling af afhængighed sker særlig hurtigt hos de unge.

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.

Et stort alkoholforbrug øger mængden af kvindelige kønshormoner, hvilket kan give en mere kvindelig fedtfordeling på kroppen hos mænd.

Alkohol feder næsten lige så meget som fedt.



## Pujortartarneq

Tupa suugaluartorluunniit nikotinimik, annertuumik uerisitsisartumik akoqarpoq. Nikotinip qaratsami aamma qiteqqami ataavartumik allanngortitsisarnera uerinerimik pilersitsisarpoq. Amerlanerni pujortartarneq sukkaasuumik pinngitsuuisinnaajunnaarnermik nassataqartarpoq.

Nikotinip saniatigut tupap pujua stoffinik inunnut peqqisutsikkut akornusiisartunik 200-t missaanniittunik akoqarpoq. Taakkunannga minnerpaamik 40-t kræfteqalersitsisarput. Ungasinnerusooq eqqarsaatigalugu stoffit taaku pujortartartut timaanni atortut tamangajaasa akornu-sertarpari aamma inuuneq nalorninartulik, soorlu kræfti, puatsigut nappaatit aarlerinarnerulersissinnaallugit, uummatikkut taqqatigullu nappaatit. Inuunertik naallugu pujortartartut nappaammik, pujortartarnerminnit pilersimasumik napparsimallutik toqusarput. Pujortartartut, pujortarneq ajortunut naleqqiullutik agguaqatigiissillugu ukiunik 8-10-nik sivikinnerusumik inuusarput.

Pujortartarnerup timi sukkaasuumik pitsaanngitsumik sunnertarpari – aamma inuusuttuaqqanut atuuppoq. Pujortartarnerup ameq kusanaallisittarpari, qasujanerulernermillu ikillu mamikkumaataartarnerannik nassataqartarpoq. Aamma pujortartartut timaasa anersaartornerisalu tikki amerlasuutigut ajornerusarput.

## Hashi

Hashi imigassamat naleqqiulluni siaruarsimannnginnerujussuuvooq – ikiaroorniutinullu inerteqqutaasunut allanut naleqqiulluni nalinginnaanerpaalluni: 17-inik ukiullit pingasuugaangata ataaseq hashi misilissimallugu oqarpoq.

Hashi (marihuana, pot) puullingalersitsilluni aanngajaartitsisarpoq. Hashi siullertut pingaarnerpaatullu qaratsap ilaani misigissuseqarnermut, eqqaamaniarnermut ilikkagaqarsinnaaneremullu aamma timip aalatinnerata ataqatigiissaarniarneranut sunniuteqartarpoq. Hashitoreernerni nal.ak. 24-t angullugit aallussiniarneq, timip aalatinnerata ataqatigiissaarniarnera, suliaassanik ataatsimoortunik naammassinninniarnaq nutaanillu ilisimasaqalernissaq ajornakusoortarput.

Hashi stoffiuvoq uerisitsisartooq, malunniutaalu misigissa-gaanni sukkaasuumik annertusineqartariaqartarpoq. Qaammatip ataatsip missaani akulikitsumik atortaraanni, unitsinnera nuanniitsuusarpoq (kingunerlutsitsineq). Inuusuttut 10%-ii hashimik atuisuusut pinngitsoorani piffissap ilaani, ullut tamaasa atuisuulertarnerat ilimagineqarpoq. Ullut tamaasa atuisarnerup inuusuttut qasutiler-tarpari aamma piuumassuseerutsittarlugit. Tamanna inuusuttup ilikkagaqarsinnaassusiata appartinneqartarnera-nik aammalu inuttut ilivitsutut piunerata innarlerneqartar-neranik isumaqarpoq. Inuusuttoq aallussiniarnermini aamma eqqaamaniarnermini ajornartorsiuteqalertarpoq aammalu atuarfimmi atuartitsinermilu aallussisinnaanera amigaataalersarluni. Inortuikulanerulersarpoq aammalu nalinginnaasumik annertuumik atuanngitsoortalertarluni. Inuusuttut hashimik atuisuusut inuusuttunut allanut naleqqiullutik malunnartumik atuanngitsoornerusartut misissuinerit takutippaat.

Hashimik atuineq tassanngaannaq ersiulernissamat aamma uippallilernissamat ulorianartorsiornermik nassataqartarpoq. Tassani toqunartoqalersimaneremut qisuariar-neq pineqapooq, kisianni hashimit toqunartoqalersimaneq toqussutaasinnaangilaq. Aamma akulikitsumik hashimik atuisuunerup, piffissami sivirusunerusumi tarnikkut nappaateqalernissamat ulorianartorsiorneq annertusittarpari, pingaartumik inuusuttuni sanngiitsuni.

Hashimik pujortarneq timimik akornusiisarpoq. Marihua-nacigarettit 3-4-t cigarettit 20-tulli puannik akornusiitigi-sartut naatsorsuutigineqarpoq. Inuk hashimik/marihuana-mik aamma tupamik pujortartaruni ulorianartorsiorne-ra annertusisarpoq – hashimillu atuisuusut amerlanerpaat taama inissisimapput.



## Ryging

Al tobak indeholder nikotin, som skaber stærk afhængighed. Afhængigheden opstår, fordi nikotin skaber varige ændringer i hjernen og centralnervesystemet. Hos de fleste fører rygning meget hurtigt til afhængighed.

Foruden nikotin indeholder tobaksrøg ca. 200 andre stoffer, som er sundhedsskadelige for mennesker. Af disse er mindst 40 kræftfremkaldende. På sigt giver disse stoffer rygere skader på næsten alle organer i kroppen og øger risikoen for fx 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.

Ryging påvirker hurtigt kroppen i negativ retning – det gælder også for de helt unge. Ryging 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.

## Hash

Hash er langt mindre udbredt end alkohol – og langt mere almindeligt end andre illegale stoffer: Knap hver tredje 17-årige siger at de har prøvet hash.

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

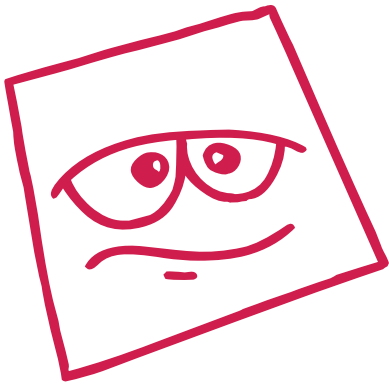
timer efter indtagelse af hash har man svært ved at koncentrere sig, koordinere sine bevægelser, løse komplekse opgaver og tilegne sig ny viden.

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 (abstønsessymptomer). 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. 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 marihuana-cigaretter 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.





### Ikiaroorniutit allat

Ikiaroorniutit uummaarissititsisartut (amfetamin, kokain, ecstasy) toqqaannartumik qiimmarinnartumik aanngajaalersitsisarput, aanngajaareeraannili akerlianik malunniuttarput: qasoqqaneq aamma nikallunganeq. Taakku amerlasuutigut imigassamik, hashimik aammalu immaqqa ikiaroorniutinik uummaarissititsisartunik akuleriimmik atuisarnikkut takkuttarput. Uummaarissititsisartunik ikiaroorniutitorneq ajunaarnissamut, persuttaanernut akuunermut (amfetamin, kokain) ulorianartorsiortitsilersarpoq aammalu toqussutaasinnaasumik toqunartoqalersitsisar-luni. Ikiaroorniutit tamakku sukkasuumik uerisitsisarput, aammalu ilikkagaqarsinnaanermut aamma inuit akornanniissinnaanermut tunngasutigut sunniutaat, imigassamik hashimillu atuisuunermut naleqqiullugu ersarinnerujus-suusarlutik.

### Inuusuttut imigassartooqaarnissaat kinguartiguk

- Kingusinnerusukkut imigassartooqaarnerup, inuusuttup kingusinnerusukkut annertuumik imigassamik atuisuulernissaanut aammalu imigassaq pillugu ajornartorsiuteqalernissamik ineriartortitsinissaanut ulorianartorsiorneq annikillisittarpaa.
- Inuusuttut imigassartorneq ajortut pujortartalernissaminnaat aamma ikiaroorniutinik misileraanissaminnaat ulorianartorsiorneq annikinnerusarpoq.
- Inuusuttut imigassartorneq ajortut ajunaarnernik, paginnernik, aqqiagiinnginnernik aamma fiisterfiusuni pisunik nuanniitsunut allanut navianartorsiunnginnerusarput.

### 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.

### Udskyd de unges alkoholdebut

- Sen alkoholdebut nedsætter risikoen for, at den unge senere får et stort alkoholforbrug og udvikler alkoholproblemer.
- Unge, der ikke drikker alkohol, har mindre risiko for at begynde at ryge og eksperimentere med stoffer.
- Unge, der ikke drikker alkohol, er mindre udsatte for ulykker, slagsmål, konflikter og andre negative hændelser i festmiljøer.



Imigassaq aamma tupa

# inuusuttut inooqatigiinnikkut inuunerannut qanoq sunniuteqartarpat?

Meeqqat inuusuttullu imigassamut atatillugu ilimasuuteqartarput. Inuusuttut imigassartortalertarnerat pissusisamisuuqinnartumik ineriartornerusutut isigisarlugu ileq-qoraarput.

Assigisaanik inersimasut pingasuugaangata marluk pujortartarput. Taamaattumik pujortarnek inersimasuusoq nalinnginnaasuusoq meeqqat paarisarpaat.

Tassa inersimasut inuiaaqatigii, meeqqat inuusuttullu siusissukkut pujortartalertarnerannut aamma imigassartortalertarnerannut peqqutaaqataavoq. Imigassartorneq aamma pujortarnek ajortut talineqartarput.

Tamanna meeqqat peqqissusiannut aamma atuarnermi inooqataanermilu ineriartornerannut ajoqutaavoq. Taarsullugu atuarfiup aamma angajoqqaat, meeqqat imigassartortalertarnerisa aamma pujortartalertarnerisa akuerineqarsinnaannginnerat, aammalu atuarfimmi angerlasimaffinnilu ataatsimuualaarnerni imigassartortoqannginnissaa aamma pujortartoqannginnissaa ersarissumik oqariartuutigisavaat. Taamaalilluni atuarfiup angajoqqaallu ataatsimoorlutik, meeqqat imigassartunnginnissaannut aamma pujortannginnissaannut pitsaanerpaamik periarfissisavaat.

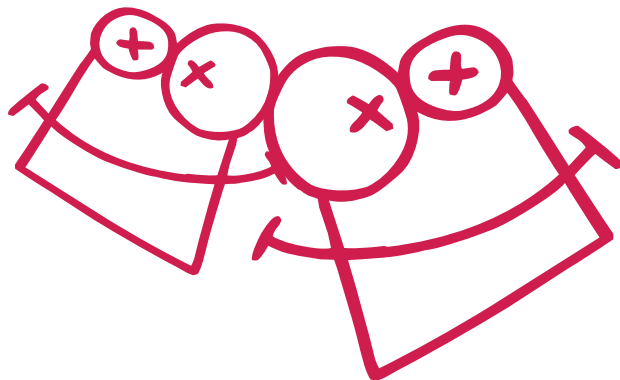
Meeqqat siusissukkut imigassartortalertartut pillugit makku ilisimavagut:

- Ikinngutitillu angajoqqaatillu aaqqiagiinngissuteqarnerusarput.
- Pagginnerni amerlanerni akuunerusarput.
- Kissaatiginagu aamma illersuuteqarani kinguaassiuutigut atoqateqarnerusarput.
- Akornusersimasut saaffiginnittarfiannut saaffiginninnerusarput, toqunartoqalernermik nalaataqarnerusarput, politiinik naapitaqarnerusarput aamma aalakoortutik biilernerusarput.

Atuarfimmi atugarissaarnerup atornerluinermik ajornartorsiuteqalernissamut ulorianartorsiorneq ingalassimatittarpaa:

Inuusuttut pujortartalernissaminnut aamma annertuumik imigassamik atuisuulernissaminnut annertunerusumik ulorianartorsiortuupput

- Atuarfimmi atugarissaanngikkunik.
- Atuarfimmi malinnaanerlukkunik.
- Angajoqqaaminnut ilinniartitsisunullu attaveqarlunngikkunik.



## Hvad betyder alkohol og tobak for de unges sociale liv?

Børn og unge er udsat for et forventningspres i forhold til alkohol. Vi har en alkoholkultur, hvor det ses som en naturlige udvikling, at unge begynder at drikke.

Tilsvarende ryger 2 ud af 3 voksne. Børn opfatter derfor, at det er almindeligt for voksne at ryge.

Voksensamfundet er altså med til at støtte børn og unge i at starte tidligt med både at ryge og at drikke alkohol.

Det er skadeligt for børnenes sundhed og for deres faglige og sociale udvikling. Skolen og forældrene kan i stedet markere tydeligt, at det ikke er acceptabelt, at børn drikker alkohol og ryger, og at sammenkomster både på skolen og privat skal være uden alkohol og rygning. På den måde kan skole og forældre i fællesskab skabe de bedste muligheder for, at børn ikke drikker alkohol eller ryger.

Om børn, der starter tidligt med at drikke, ved vi:

- At de har flere konflikter med venner og forældre.
- At de er involveret i flere slagsmål.
- At de i højere grad kommer ud for uønsket og usikker sex.
- At de i højere grad kommer på skadestuen, udsættes for forgiftninger, kommer i kontakt med politiet og kører spirituskørsel.

Skoletrivsel virker forebyggende på risikoen for at få misbrugsproblemer:

Unge har øget risiko for at blive rygere og få et stort alkoholforbrug

- Hvis de ikke trives i skolen.
- Hvis de klarer sig dårligt fagligt.
- Hvis de har dårlig kontakt til forældre og lærere.





## Atuartut imigassaq pujortartarnerlu sumut atortarpaat?

Imigassaq inerisimarpalunniutitut aamma unnuup fiistitut ingerlanissaanut immikkut misiginissamik pilersitsinermi sakkutut atornerqartarpoq. Niviarsissat ittoornertik qaa-ngerniarlugu aamma piuminarnerusumik nukappissanut qaninniarinnaajumallutik imigassartortarput, nukappissallu angutaassusertik takutinniarlugu aamma nukappia-raqatiminnut nallersuunniarlutik imigassartortarput.

## Ilinniartitsisunut angajoqqaanullu suut unaminartuuppat?

- Imigassartorani fiistertutut misiginissamut avatangiisilik pilersitsineq, assersuutigalugu aalajangersimasumik sammisaqarluni fiisterneq.
- Inuusuttut inooqatigiinnermi piginnaasaannik ineriartortitsineq, taamaalillutik ittoortarnerminnik imigassartortatik akiuisinnaaniassammata, soorlu sungjusartarnikkut aamma qitinnikkut.
- Imigassartornerup aamma pujortartarnerup inersimarpalaarnermik aamma anguterpalaarnermik takutitsinginnera, akerlianilli imminut tatiginnginnermik sanginnermillu takutitsisuunera ersarissarlugu

## Sammasat imigassamik kajuminnanginnerulersitsisut

Sammasaq ataatsimuualaarnermi imigassamik pingaarnerulersitsinngitsiq nassatarisaanillu imernissamik kajuminnanginnerulersitsisooq. Inuusuttut sammineqarsinnaasut pillugit isumasioqatigiissikkut. Tassaasinnaapput: zumbarnermik ilinniarneq, x-factor, punkeritut fiisterneq aamma filmfestivaleqartitsineq.



## Hvad bruger eleverne alkohol og rygning til?

Alkohol bruges som en modenhedsmarkør og som et redskab til at skabe den særlige stemning, der gør aftenen til en fest. Pigerne drikker, så de kommer af med genertheden og bedre tør flirte med drengene, og drengene drikker for at vise deres maskulinitet og hævde sig i drengegruppen.

## Hvad er udfordringen hos lærere og forældre?

- At skabe rammer, hvor feststemning kan opstå uden alkohol, fx temafester.
- At arbejde med at udvikle de unges sociale kompetencer, så de kan tackle genertheden på en anden måde end ved at drikke alkohol, fx ved træning og dans.
- At markere, at man ikke signalerer modenhed og maskulinitet ved at drikke og ryge, men snarere usikkerhed og svaghed.

## Temaer, der gør alkohol mindre oplagt

Et tema for sammenkomsten kan skabe et andet fokus end alkohol og dermed gøre det mindre oplagt at drikke. Lav en brainstorm med de unge om temaer. Her kan eksempelvis nævnes: zumba-skole, x-factor, punker fest og filmfestival.



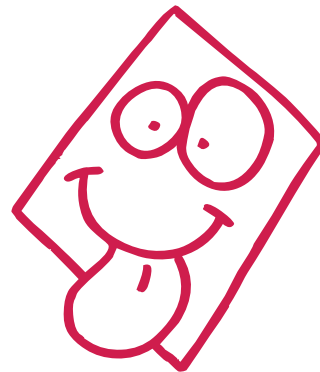
# Atuarfik qanoq ilinerani imigassamut, tupamut aamma ikiaroorutiutitut iliuuseqassava?

Angajoqqaat meeqqamik atugarissaarnerat aamma ineriartornerat oqaloqatigiissutigissagaangatigit aamma suleqatigiissagaangata, tamakku atuarfimmi pinissaat pissusissamisuuqinnartuuvoq. Minnerniittunik atuartuutillit angajoqqaat ataatsimoorlutik maleruagassaliornissaanut aamma meeqqat inuuissiornerini ileqqussat, qinngasaarineq il.il. pillugit oqallinnissaannik periarfissikkaanni, taava angajoqqaat ataatsimoorlutik qitornamik pujortartalinnginnissaannut imigassartortannginnissaq imaluunniit ikiaroorartumik atuinnginnissamut sulinissaannut tunngavik aallartittarpoq.

## Klassini minnerni angajoqqaat ataatsimiinneri

Klassini minnerni angajoqqaat ataatsimiitinneqarnerminni, pujortartarnermut imigassartortarnermullu maligassiuisuunerminnik tusartinneqassapput, assersuutigalugu pitsaanerusoq meeqqat oqattaarsitinnagit, meeqqat imigassallu imminnut attuumassuteqannginneri ersarissumik oqaatigalugu. Meeqqat imigassartoqqusaanngitsut aamma angerlarsimaffimmi imigassamik tunineqarneq ajortut, angajoqqaanut qitornamik imigassamik pinissaannut akuersaartunik angajoqqaalinnut naleqqiullutik kingusinnerusukkut imigassartortalertartut ilisimaneqarpoq.

Angajoqqaat ersarissumik ileqqussanut killiliisinnaanerat meeqqanut pingaaruteqartorujussuuvoq aamma pujortarneq pineqarpat.



## Meeqqat angajoqqaamik imigassamik atuinerat pillugu atugarliortuugaangata

Atuarfik makku pillugit paasissutissiisariaqarpoq:

- Angajoqqaat annertuallaamik imigassartortarnerat meeqqanut annertuumik artukkiisarmat.
- Angajoqqaat imigassamik atuinerat peqqutigalugu meeqqat atugarliorpata, tamatuma eqqumaffiginissaanut ajornartorsiutinillu aaqqiiniarnissamut atuarfik pisussaaffeqarpoq.

# Hvornår skal skolen forholde sig til alkohol, tobak og stoffer?

Skolen er et naturligt rum for forældres samtaler og samarbejde om deres børns trivsel og udvikling. Hvis man i de små klasser giver forældre muligheder for at tale om fælles regler og normer for fødselsdage, mobning o.l., så er grunden lagt til, at forældregruppen i fællesskab kan arbejde for, at deres børn ikke begynder at ryge, drikke alkohol eller bruge stoffer.

## På forældremøder i de små klasser

På forældremøderne i de små klasser skal forældrene have at vide, at både i forhold til rygning og alkohol er de rollemøder, og at det fx er bedre tydeligt at sige, at børn og alkohol ikke hører sammen, end at lade børnene smage. Man ved, at børn, der ikke må drikke alkohol og ikke får alkohol derhjemme, starter senere med at drikke og drikker mindre end børn med forældrene, der lader børnene drikke alkohol derhjemme.

Forældrenes tydelige normsætning er meget væsentlig for børnene – også når det gælder rygning.

## Når børn ikke trives pga. forældres alkoholforbrug

Skolen bør informere forældre om:

- At det er en stor belastning for børnene, hvis deres forældre drikker for meget.
- At skolen er forpligtet til at være opmærksom på og tage fat i problemer med børn, der ikke trives på grund af forældrenes alkoholforbrug.



# Anaana ataatalu imigassartoraangata

Angajoqqaat imigassartoraangamik, pingaartumik aalakooraangamik meeqqaminnik paarsisinnaajunnaartarput.

- Allangortarput meeqqatillu ersiortittarlugit.
- Qarasaat ilisimajunnaarsinneqartarput, qitornamillu qanoq innerat ersarissumik takusinnaajunnaartarlugu.
- Qitornatik nerisassaqaarnersut, nikallunganersut imaluunniit angerlarsimanersut soqutigiunnaartarpaat.
- Oqaatsitik iliuutsitillu aqussinnaajunnaartarpaat.
- Suut ajunngitsuunersut suullu ajortuunersut attanniarneri ajornakusoortinnerulersarpaat.
- Angajoqqaamik aalakoortillutik akunnerminni persuttaattarneri meeqqat amerlasuut misigisarpaat.
- Meeqqat amerlasuut namminneq aamma persuttarneqartarput.
- Meeqqat amerlasuut inuunermik sinnerani akornusiisumik kinguaassiuutitigut atonerlunneqartarput.

**Kalaallit Nunaanni innuttaasut affaat sinnerlugit, ilaqutariinni akulikitsumik imaluunniit ilanneeriarluni imigassamik ajornartorsiuteqartartuni peroriartorsimallutik oqarput.**

Meeqqat ilaqutariinni aalakoorniutigalugu imigassartortartuni alliaortut persuttarneqarnissamut imaluunniit kinguaassiuutitigut atonerlunneqarnissamut annertuumik ulorianartorsiorput. Meeqqat misigisaat ima sakkortugisisarput, meeqqanut allanut naleqqiullutik akulikinnerusumik makkuninnga aqquusaagaqartarlutik:

- Imminut toqunnissamik eqqarsalerneq.
- Imminut toqoriaraluarneq.

Aalakoorniutigalugu imigassartornerit meeqqat makkuninnga ulorianartorsiornerat annertusitittarpaat:

- Tarnikkut ajornartorsiuteqalerneq.
- Nammineerlutik aalakoorniutigalugu imigassartortalerneqat imaluunniit hashimik pujortartalerneqat.
- Namminneq imigassamik pinngitsuuisinnaajunnaarnerat.

Taamaattumik meeqqat angajoqqaamik aalakoorniutigalugu imigassartortarnerannut illersorneqartariaqarput.

Illersuineq pitsaanerpaaq tassaavoq imigassartortarnermut angajoqqaat katsorsartinnerat imigassallu pinngitsoorinnaanissaata imaluunniit aalakoorniutigalugu imigassartortarnerup pinaveersaarnissaata ilinniarnera.

Meeqqamut illersuut pitsaanerpaap tullia tassaavoq, meeqqap angajoqqaami imerneranni inersimasunit kikkunnit najorneqarnissaminik ilisimanninnissaa.



## 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, 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 kede af det, eller om de overhovedet er hjemme.
- De mister kontrollen over, hvad de siger, og hvad de gør.
- Det bliver sværere for dem at holde fast i, hvad der er rigtigt og forkert.
- Mange børn oplever vold mellem forældre, når forældrene er fulde.
- Mange børn bliver selv slået.
- Mange børn 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 der vokser op med rusdrikkeri i familien har stor risiko for at blive udsat for vold og seksuelle overgreb. De oplevelser er så voldsomme for børn, at de meget oftere end andre børn:

- Får selvmordstanker.
- Forsøger at begå selvmord.

Rusdrikkeri i sig selv øger børnenes risiko for:

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

Børn skal derfor beskyttes mod forældres rusdrikkeri.

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

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



Angajoqqaanik aalakoorniutigalugu imigassartorlutik meeqqaminnik misigititsisunik inersimasut siumuisut, inunnik isumaginninnermi pisortanut inatsisit malillugit kalerriuteqarnissaminnut pisussaataapput. Tamanna ajornakusoorsinnaavoq, tassa Kalaallit Nunaanni inuppasuit imminnut ilaqutariimmata. Taamaattumik atuarfinni pisortat aamma ilinniartitsisut akisussaaffimmik tigusinisaminnut immikkut pisussaataaffeqarput:

- Angajoqqaat aalakoorniutigalugu imertarnerat, tamatumalu qanoq meeqqanik akornusiisarnera pillugit oqaloqatigalugit.
- Imigassamut katsorsartinnissaq pillugu angajoqqaat saaffiginninnissaannut kajumissaarlugit.
- Meeqqat inuusuttullu, angajoqqaamik imigassartorneranni sumut saaffiginninnissaannik aamma kikkunnit nakkutigineqarnissaannik ingerlaannaq paasitillugit.
- Ajornartorsiut ingerlaqqiinnarpat inunnik isumaginnit-toqarfimmu kalerriillutik.
- Angajoqqaat aalakoorniutigalugu imigassartorpat, meeqqap ilaqutariinnik nakkutigineqarfissaminnik naapitsinissaata ilisarissaminnissaatalu eqqanaarnissaa

## 6. Klassimi angajoqqaat ataatsimiinnerini

Imigassaq pujortartarnerlu suli meeqqani atugaalersinnaq, 6. klassimi angajoqqaat ataatsimiinneranni saqqummiuguk. Imigassartoqqaarnissaq meeqqat 18-inik ukioqalernissaannut kinguartinniarlugu pujortartarner aamma imigassartortarner pillugit isumaqatigiissusiornissaq misiliguk. Angajoqqaatigiti isumaqatigiissinnaappata nukittuffiussaaq. Angajoqqaat ataatsimoorlutik isumaasa allaneqarsimasut atuarfimmillu tapersorneqartut piginerisa, angajoqqaat imminnut ajortisaalersinnaaner at akiussavaa.

## Klassini annerni angajoqqaat ataatsimiinnerini

7.-10. klassini angajoqqaat ataatsimiinneranni imigassaq, pujortartarner aammalu immaqa hashi ikiaroorniutillu al-lat pillugit apeqqutip saqqummiuttarnissaa naleqquttuusaaq. 7. klassimi imigassaq aamma pujortartarner pillugit isumaqatigiissutip klassimi atuuttussap oqaasertalersonerata suliarinera aallartinneqarsinnaavoq – tamatuma kingorna isumaqatigiissut ukiut tamaasa misissorneqartarsinnaavoq.

## Inuusuttut klubbiannik suleqateqarner

Inuusuttut ataatsimuualaarneranni killissat ataqatigiissarumallugit atuarfik inuusuttut klubbiannut saaffiginninnissaavoq. Ataatsimuualaarnerit atuarfimmik, angerlarsimaffimmik imaluunniit inuusuttut klubbianni ingerlanneqarpat, killeqartitsinit assigiipata pitsaanerpaamik sunniuteqartarpoq.

Ataatsimuualaarnerit amerlasuut inuusuttut klubbianni ingerlanneqartarput. 18-it inorlugit ukiulinnut imigassamik sassaalliinissaq inertequtaagaluartoq, piffiit ilaanni inuusuttut 'kissassersimallutik' aalakoortullu klubbinut fiisteriartarneri akuerineqartarpoq.

Taamaattumik atuarfiup angajoqqaallu, meeqqat inuusuttullu ataatsimuualaarneri pillugit isumaqatigiissutit aamma inuusuttut klubbianni atuuttuunissaasa eqqanaarnerqarnissaat soqutigisarissavaat. Tassani ilinniartitsisoq, angajoqqaat attaveqaataasut imaluunniit atuarfiup siulersuisuini ilaasortap, inuusuttut ataatsimuualaarnerini killissat ataqatigiissarinnissaat pillugit oqallinnissaq anguniarlugu inuusuttut klubbiannut attaveqarnermik pilersitsinissaavoq.

## Imigassaq aamma pujortartarner pillugit atuarfiup angajoqqaallu isumaqatigiissutaat

Atuaqatigiinni angajoqqaat oqallinnermikkut imigassaq aamma pujortartarner pillugit ataatsimoorussamik isumaqarnerat aamma isumaqatigiissuteqarnerat sunniuteqarnerpaajuvoq.

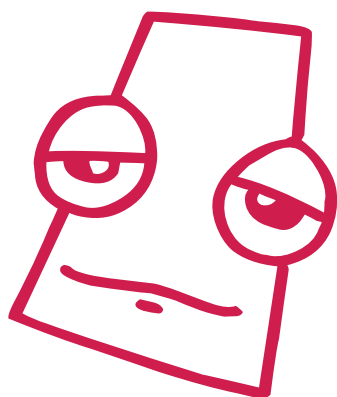
### Assersuut

Atuarfimmik imaluunniit angerlarsimaffimmik ataatsimuualaarnerit pillugit ima isumaqatigiittoqarpoq:

- Klassip fiisternerani imigassartortoqassanngilaq, pujortartoqassanngilaq imaluunniit aanngajaarniutinik allanik atuisoqassanngilaq.
- Fiisti sioqqullugu, angajoqqaat tamarmik imigassaq

aamma pujortartarner pillugit ilimasuutiminnik meeqqatik oqaloqatigiissavaat.

- Fiisteroqarnerani tamatigit inersimasumik meeqqat qanittuanniittoqartassaaq.
- Fiisterneq kingusinnerpaamik unnuap qeqqanut naammassisimassaaq.
- Meeqqagut pillugit isumanerlutsitsilersunik takusaqarutta imaluunniit tusagaqarutta, angajoqqaat pineqartut attaveqarfigissavagut.
- Isumaqatigiissut manna ukiut tamaasa aasakkut atuannigiffeqareernerne angajoqqaat siullermik ataatsimiinneranni misissorneqartassaaq.



## Skole-forældre-aftalen om alkohol og rygning

Det er mest effektivt, hvis forældrene i en klasse kan diskutere sig frem til en fælles holdning til alkohol og rygning og står sammen om de aftaler, der indgås.

### Eksempel

Følgende er aftalt vedr. sammenkomster i skolen eller hjemme:

- Der må ikke drikkes alkohol, ryges eller indtages andre rusmidler til klassefester.
- Alle forældre taler med deres børn før festen om deres forventninger vedr. alkohol og rygning.
- Der skal altid være voksne i nærheden til festerne.
- Fester slutter ikke senere end kl. 24.
- Hvis vi ser eller hører noget om vores børn, der vækker bekymring, kontakter vi de pågældende forældre.
- Denne aftale revideres hvert år på det første forældremøde efter sommerferien.

Voksne, der oplever, at forældre udsætter deres børn for rusdrikkeri, har ifølge loven 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 forældre der rusdrikker, til at henvende sig til alkoholbehandling.
- At sørge for at børn og 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 underrette de sociale myndigheder, hvis problemet fortsætter.
- At sikre, at barnet møder og kender den familie, der skal tage sig af dem, hvis forældrene rusdrikker.

### På forældremøder i 6. klasse

Tag spørgsmålet om alkohol og rygning op på et forældremøde i 6. klasse, hvor alkohol og rygning endnu ikke er aktuelt for børnene. Forsøg at lave en aftale om helt at undgå rygning og alkohol eller i hvert fald at udskyde alkoholdebuten, indtil børnene bliver 18 år. Det vil virke meget stærkt, hvis forældrene kan blive enige. En fælles holdning blandt forældrene, der er nedskrevet og understøttet af skolen, vil modvirke, at forældrene kan spillles ud mod hinanden.

### På forældremøder i de ældste klasser

Ved forældremøder i 7.-10. klasse er det hensigtsmæssigt, at man hvert år tager spørgsmålet op om alkohol, rygning og evt. hash eller andre stoffer. I 7. klasse kan processen med at formulere en alkohol- og rygeaftale for klassen sættes i gang - og derefter kan aftalen tages op til revision hvert år.

### I samarbejdet med ungdomsklubben

Skolen kan tage kontakt med ungdomsklubben med henblik på at koordinere rammerne for de unges sammenkomster. Det er mest effektivt, hvis rammerne er de samme, uanset om sammenkomsterne foregår i skolen, hjemme eller i ungdomsklubben.

Mange sammenkomster finder sted i ungdomsklubben. Selv om det er forbudt at udskænke alkohol til unge under 18 år, bliver det flere steder accepteret, at de unge har 'varmet op' og møder berusede op til klubfester.

Skolen og forældre kan derfor have en interesse i at sikre, at de aftaler, de har indgået om børn og unges sammenkomster, også kommer til at gælde i ungdomsklubben. Her kan læreren, kontaktforældrene eller evt. repræsentanter for skolebestyrelsen etablere kontakt til ungdomsklubben med henblik på at diskutere og koordinere rammer for de unges samvær.

# politikki qanoq suliarineqartarpa?

Pingaarnertut atuarfik peqqissutsimut politikkip ilaatut imigassaq, tupa aamma hash ikiaroorniutillu allat pillugit politikkimut oqaasertalorsinnaavoq. Atuarfiup politikkianni makku pingaarnerpaatut ilaatinneqarsinnaapput:

- Imigassamut, tupamut aamma ikiaroorniutinut tunngatillugu atuarfiup atuartunit naatsorsuutigisai.
- Angajoqqaat isumaqatigiissutaat pillugit atuarfiup angajoqqaanik suleqatiginninissamut naatsorsuutigisai.
- Atuarfiup imigassamut aamma tupamut atatillugu ilinniartitsisut maligassiuisuunissaat pillugu naatsorsuutigisai.
- Atuarfiup imigassaq, tupa aamma ikiaroorniutit pillugit paasissutissiisutut suliasai.
- Imigassaq, tupa aamma ikiaroorniutit pillugit ajornartorsiuteqarfinni atuarfiup siunnersuisutut inissisimanagera.

## Susoqarnera paasiniauk

Massakkorpiaq atuartut akornanni imigassaq aamma pu-jortartarneq pillugit ileqqut qanoq ittuunerisa misisornissaat tulluassagaluarpoq.

Misissuineq taamaattoq isummat aamma imigassaq, tupa aamma ikiaroorniutit pillugit oqallinnissap pingaartuunerannik oqallisiginnikkusunnermillu pilersitseqataasinaavoq. Saniatigut aamma misissuinerup, ajornartorsiutit suut atuarfiup angajoqqaallu suliasarinerat ersarissumik takutissinnaavai, aammalu atuarfimmi oqalliffiusuni assigiinngitsuni ataatsimoorussamik tunulequttatut ator-neqarsinnaassalluni.

## Kikkut tamarmik ilanngutitineqassapput

Imigassaq, tupa aamma ikiaroorniutit pillugit killissat oqalliffiusuni attuumassuteqartuni tamani oqallissutigineqassapput:

Atuarfiup siulersuisuini, perorsaaneq pillugu siunnersueqatigiinni, elevrâdini, klassini angajoqqaat sinniisaanni aamma angajoqqaat ataatsimiinnerini.

Aalajangiiniarnerup ingerlanerani eqimattat isumaat tusarneqarpata aamma oqallisigineqarpata, maleruagassanut killissartinneqartunullu piginneqataanermik misigilersitsissaaq. Ataatsimiinnernit imaqarnilioritsi, taakkulu maleruagassat sananeqarneranni tunulequtitut atorlugit.

## Imigassaq pillugu ilisimasalimmik

### attaveqaataasoqassaaq aqutsisoqatigeeqassallunilu

Tassaasinnaavoq peqqissaasoq, atuarfimmi arnaq sapigaatsoq, atuarfimmi inunnik isumaginnittoq imaluunniit minnerni, akullerni imaluunniit anginerni aqutsisoq. Oqallinnerni imigassaq, tupa aamma ikiaroorniutit, inuusuttut fiistertarnerminni aamma imigassartortarnerminni ileqqui aamma periutsit suut sunnuteqartarnerisut pillugit ilisimasanik piviusunik tunngaveqarnissaq pingaaruteqarpoq.





## Hvordan laver man en politik om alkohol, tobak og stoffer?

Overordnet kan skolen formulere en politik for alkohol, tobak og hash og andre rusmidler som en del af sundhedspolitikken. De vigtigste elementer i skolens politik kan være:

- Skolens forventning til eleverne i forhold til alkohol, tobak og stoffer.
- Skolens forventning til samarbejdet med forældrene omkring forældreaftalerne.
- Skolens forventning til lærerne som rollemødder i.f.t alkohol og tobak.
- Skolens oplysende opgave vedr. alkohol, tobak og stoffer.
- Skolens rådgivende rolle ved problemer med alkohol, tobak og stoffer.

### Find ud af, hvad der foregår

Det er et godt udgangspunkt at undersøge den alkohol- og rygekultur, som eksisterer blandt eleverne lige nu.

En sådan undersøgelse kan medvirke til at skabe et fokus og en motivation for at diskutere holdninger til og sætte rammer for alkohol, tobak og stoffer. Undersøgelsen giver

desuden et konkret billede af, hvilke problemer skole og forældre står over for og kan bruges som fælles baggrund for diskussionerne i skolens forskellige fora.

### Alle skal inddrages

Rammerne for alkohol, tobak og stoffer skal diskuteres i alle relevante fora: skolebestyrelsen, pædagogisk råd, elevrådet, forældreråd i klasserne og på forældremøder.

Hvis man er igennem en proces, hvor gruppernes holdninger er blevet hørt og drøftet, vil det medvirke til at skabe fælles ejerskab for de regler og rammer, som besluttes. Tag referat af møderne og lad referaterne danne baggrund for udformningen af reglerne.

### Der skal være en styregruppe og en tovholder med viden om alkohol

Det kan være sundhedsplejersken, skolefeen, skolesocialrådgiveren eller trinlederen. Det er vigtigt, at diskussionerne baserer sig på faktisk viden både om alkohol, tobak og stoffer, om de unges fest- og alkoholkultur og om hvilke metoder, der virker.



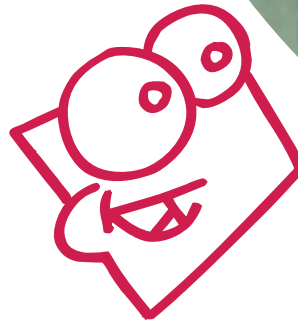
### Isummat pillugit oqallitarnissaq pingaaruteqarpoq

Imigassaq aamma tupa pillugit aamma tamakku meeqqanut qanoq ilisaritinneqartarneri pillugit oqaluttuarpassuaqarpoq. Amerlasuutigut pingaartumik imigassaq pillugu oqaluttuat piviusumik tunngaveqarneq ajorput. Malerua-gassat nutaat ilinniartitsisunit, angajoqqaanit atuartunillu ataqqineqassappata aamma malinneqassappata, oqaluttuat taamaattut ilisimasanik piviusunik taarserniarlugit ilinniartitsisut angajoqqaallu akunnerminni ataatsimiinnerni isummat pillugit sukumiisumik oqallissimanageri aalajangiisuulluinnartarput.

### Atuarfiup aamma angajoqqaat akornanni suleqatigiinneq

Imigassaq, pujortartarnek aamma hashi pillugit atuarfiup aamma klassimi atuartut angajoqqaavisa akornanni isumaqatigiissut, atuarfimmi tunngaviusumi sakkussaavoq pingaarnerpaaq. Imigassap aamma pujortartarnerup meeqqani atugaalernissaat sioqqullugu angajoqqaat ataatsiminneranni isumaqatigiissutigineqassaaq.

Isumaqatigiissut minnerpaamik ukiumut ataasiarluni ilu-arsaanneqartassaaq.



## Imigassaq, tupa aamma ikiaroorniutit pillugit killigititat aamma angajoqqaanut ilinniartitsisunullu atuupput

### 1. Atuafik suliffeqarfittut

Atuarfik suliffeqarfiuvoq immikkut ittoq, ilinniartitsisut atuartunut maligassiuisuuffigisaat. Tamatuma ilinniartitsisut atuarfimmi pujortartannginnissaat imaluunniit imigassartortannginnissaat immikkut pisariaqartuulersippaa – aamma sulinerup avataani. Kalaallit Nunaanni tamanna inatsisitugit inerteqqutigineqarpoq.

### 2. Angajoqqaat ataatsimuualaarnerni

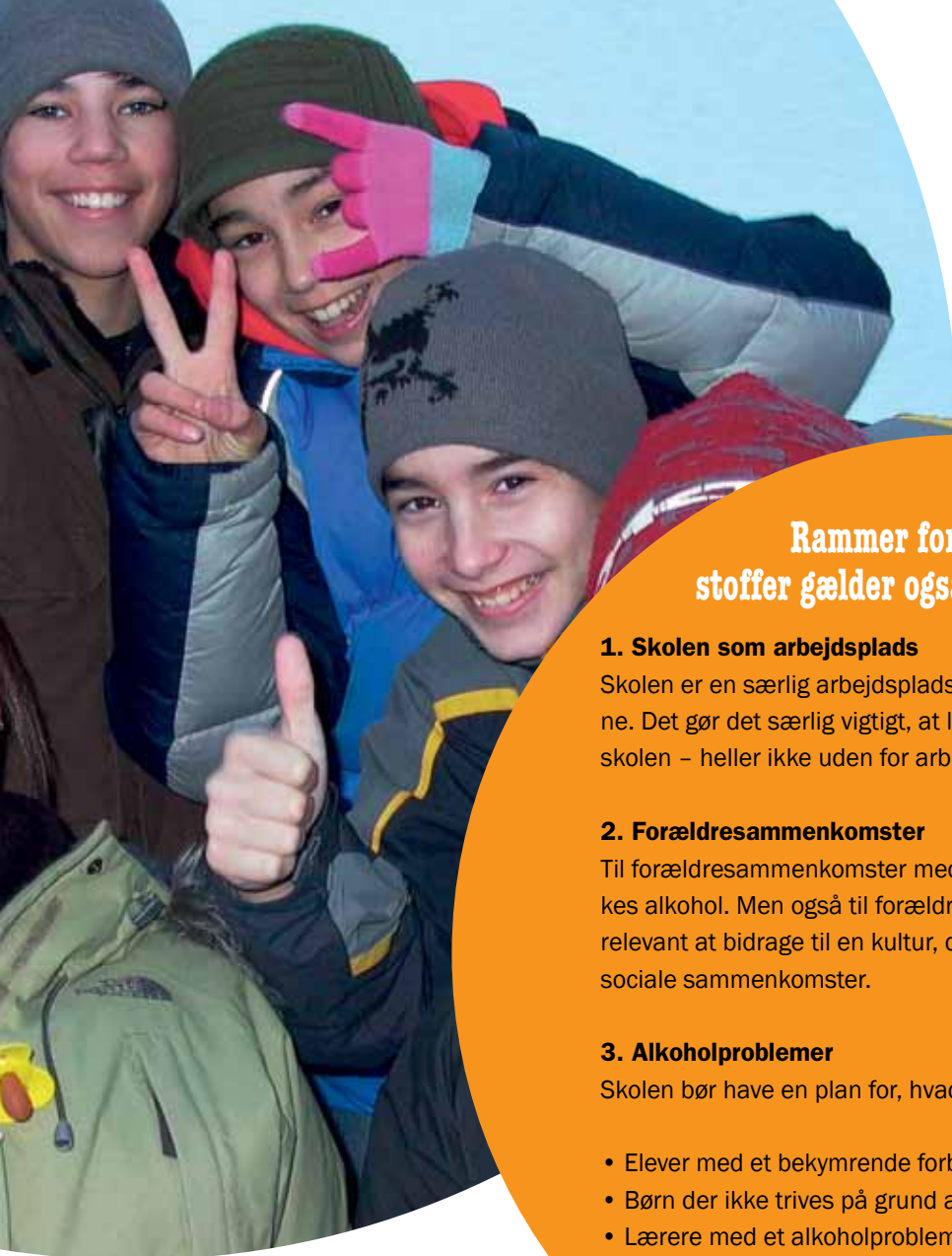
Angajoqqaat ataatsimuualaarnerni imigassamik sassaalliisoqannginnissaa pingaaruteqarpoq. Kisianni aamma angajoqqaat atuartut ilaginagit ataatsimuualaarnerni, inuit akornanni ataatsimuualaarnerni

imigassap akuusariaqannginneranik iliuuseqarneq ileqqumut tamaattumut tuniseqatassaaq.

### 3. Imigassamik ajornartorsiutit

Makku misigigaanni atuarfik qanoq iliuuseqarnissamut pilersaaruteqassaaq:

- Atuartut imigassamik, tupamik imaluunniit aanngajarniutinik allanik ernumanartumik atuippata.
- Meeqqat angajoqqaamik imigassamik atuinerat peqqutigalugu atugarliorpata.
- Ilinniartitsisut imigassamik – imaluunniit aanngajarniummik allamik ajornartorsiuteqarpata.



## Rammer for alkohol, tobak og stoffer gælder også forældre og lærere

### 1. Skolen som arbejdsplads

Skolen er en særlig arbejdsplads, hvor lærerne er rollemodeller for eleverne. Det gør det særlig vigtigt, at lærerne ikke ryger eller drikker alkohol på skolen – heller ikke uden for arbejdstiden. Grønlandsk lov forbyder dette.

### 2. Forældresammenkomster

Til forældresammenkomster med elever er det vigtigt, at der ikke udskænkes alkohol. Men også til forældresammenkomster uden elever vil det være relevant at bidrage til en kultur, der ikke gør alkohol til noget oplagt ved alle sociale sammenkomster.

### 3. Alkoholproblemer

Skolen bør have en plan for, hvad man gør, hvis man oplever:

- Elever med et bekymrende forbrug af alkohol, tobak eller andre rusmidler.
- Børn der ikke trives på grund af forældres alkoholforbrug .
- Lærere med et alkoholproblem – eller andet rusmiddelproblem.

### Vigtigt med holdningsdiskussioner

Der er mange myter om alkohol og tobak, og hvordan børnene introduceres til det. Især myterne om alkohol er ofte uden bund i virkeligheden. Grundige holdningsdiskussioner både blandt lærere og blandt forældre på forældremøderne, hvor alle disse myter erstattes med faktuel viden, er afgørende for, at både lærere, forældre og elever kommer til at stole på og bruge de nye regler.

### Samarbejdet mellem skole og forældre

Det vigtigste værktøj for at undgå alkohol, rygning og hash i grundskolen er skole-forældre aftalen i klasserne. Den bliver vedtaget på et forældremøde, før alkohol og rygning er blevet aktuelt for børnene.

Aftalen skal tages op og justeres mindst en gang om året.

© Peqqissutsimut Naalakkersuisoqarfik · Departementet for Sundhed, 2013

Assit/Fotos: Nukaraq Eugenius (1, 2, 15, 26) Inuuteq Kriegel (8, 10, 12, 16, 19, 24) & Kristine S. Kreutzmann (5, 6, 17, 20)

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

Aaqqissuisut/Redaktion: Kit Broholm & Peqqissutsimut Naalakkersuisoqarfik

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

NAALAKKERSUISUT  
GOVERNMENT OF GREENLAND

