



RUSMEDELSFÖREBYGGANDE MODELLEN



Planering

av rusmedelsförebyggande
verksamhet i föreningar

Föreningens namn

Ansvarig för planering, uppföljning och dokumentation

År

Dokumentet Planering av rusmedelsförebyggande verksamhet för föreningar är ett verktyg, vars syfte är att underlätta planering, dokumentation och uppföljning av föreningens rusmedelsförebyggande verksamhet.

I tabellerna finns förslag på rusmedelsförebyggande målsättningar och verksamhet. Förslagen på rusmedelsförebyggande insatser kan ses som inspiration och idéer till vilka insatser man kan göra i en förening. Det är inte tänkt att en förening behöver göra alla saker under ett år eller en säsong. Tanken är att ni tillsammans kan välja insatser ni vill satsa på i er förening, utvärdera hur det gick efter utförandet, och göra om de saker som fungerade eller välja andra, nya insatser följande år.

Planering av rusmedelsförebyggande verksamhet för föreningar är utvecklad inom det Leaderfinansierade projektet PEPP för föreningar. Mera material för rusmedelsförebyggande verksamhet hittas på adressen www.pepp.fi.

Så här använder du tabellen

Ja	Vem?	När?	✓
x	Styrelsen	januari	x

Ja Ska förverkligas. Kryssa i när ni bestämt att punkten ska utföras under året.

Vem? Vem har ansvaret för att det blir utfört, eller vem ska utföra det?

När? Ska det göras under våren eller hösten, en viss månad, eller ett visst datum?

✓ Kryssa i när insatsen har blivit gjord.

Checklistan är omarbetad från Klaaris rusmedelsplaner för skolan.



Svenska
kulturfonden

Aktiastiftelsen
i Vasa

INNEHÅLL

Policy och handlingsplan	1
Barn och unga	2
Resor, utflykter, evenemang, tävlingar och läger	3
Vårdnadshavare	4
Föreningsaktiva vuxna	5
Övrig hälsofrämjande verksamhet	6
Utvärdering	7
Anteckningar	8

Policy och handlingsplan

- Gemensamma spelregler (policy) finns för barns och ungas samt vuxnas rusmedelbruk inom föreningen, och dessa regler följs
- Gemensamma spelregler finns för vuxnas ingripande (handlingsplan) vid ungas rusmedelsbruk
- Barn, unga och vårdnadshavare informeras om föreningens rusmedelpolicy och -handlingsplan
 - Webben
 - Medlemsbrev (när man blir medlem)
 - I nyhetsbrev eller andra återkommande kommunikationsformer
 - På våra sociala medier
 - Årsmöte
 - Tävlingsinbjudan
 - Evenemangsinbjudningar
 - Föräldramöten
 - Anslagstavla, info och omklädningsrum
 - Allmänna utrymmen (t.ex. Café)
- Olika lag eller grupper har tagit i bruk lagets/gruppens egna spelregler
- Informera var föreningens policy och handlingsplan finns, för den som vill veta mera

Ja	Vem?	När?	✓

--	--	--	--

--	--	--	--

Alla föreningar rekommenderas ha en policy och handlingsplan gällande rusmedel. Policyn beskriver vad föreningen vill, det vill säga regler, syfte, mål och vilka förebyggande insatser man har, medan handlingsplanen beskriver principer och rutiner för hur föreningen agerar vid misstanke om att en ungdom använder rusmedel eller är under akut påverkan under föreningens verksamhet (Hübinette, 2003).

Barn och unga

- Vi använder PEPPs guide för ledare i vår verksamhet
- Vi använder PEPPs diskussionskort i vår verksamhet
- Temadag om välmående inklusive rusmedel för hela föreningen eller delar av den
- Barnen får information om var man kan få hjälp och var stödtjänster finns (som t.ex. skolhälsovården och Barn- och ungdomstelefonen)

- Av de föreningsaktiva vuxna
- I föreningens policy
- På övriga ställen:

Ja	Vem?	När?	✓

- Föreningens styrelse presenterar sig för barnen och de unga

- På webben
- I en borschyr som delas ut
- På ett gemensamt (virtuellt) möte eller genom att träffa grupperna
- På övriga ställen:

--	--	--	--

PEPPs material
för föreningar,
som diskussionskort
och guiden för ledare
hittas på adressen
www.pepp.fi/foreningar

Resor, utflykter, evenemang, tävlingar och läger

RESOR, UTFLYKTER

- Barn och unga som åker på resa/utflykt med föreningen diskuterar spelregler inför resan med de vuxna som har ansvaret
- Handlingsplanen diskuteras bland de vuxna som åker på resa/utflykt

Ja	Vem?	När?	✓
☐			

☐			
--------------------------	--	--	--

EVENEMANG PÅ HEMMAPLAN, t.ex. avslutningar

- Regler gällande rusmedel för olika evenemang diskuteras med unga
- Uppmärksamma olika (rusmedelsfria) sätt av firande

☐			
--------------------------	--	--	--

TÄVLINGAR

- Barn och unga som ska på tävling med föreningen diskuterar gemensamma spelregler (gällande rusmedel) inför tävlingarna med de vuxna som har ansvaret
- Uppmärksamma olika (rusmedelsfria) sätt av firande

☐			
--------------------------	--	--	--

☐			
--------------------------	--	--	--

LÄGER

- Gemensam aktivitet som främjar gemenskap/känslan av samvaro/annat för vårdnadshavare och barn i början eller i slutet av läger
- Gemensamma regler för lägret sätts upp med deltagarna, t.ex. med utgångspunkten i föreningens policy kring rusmedel

☐			
--------------------------	--	--	--

☐			
--------------------------	--	--	--

Diskussionstips

Vilka saker gör en fest bra eller dålig?
Vad händer under en bra respektive en dålig fest?

Vårdnadshavare

- Meddelande till vårdnadshavare om föreningens policy och handlingsplan
- Meddelande till föräldrarna om var stödtjänster finns
- Rusmedel samt föreningens policy och handlingsplan diskuteras vid föräldramöte
- Föräldrar uppmuntras till att ta tag i barns och ungas diskussioner, frågor och kommentarer om rusmedel
- Uppmärksamma olika (rusmedelsfria) sätt av firande i samband med avslutningar, tävlingar eller dylikt på möten med vårdnadshavare eller genom meddelande
- Gästföreläsningar för vårdnadshavare
- Gemensam aktivitet med barnen och vårdnadshavarna ordnas, t.ex. temadag eller tematräning
- Länk till PEPPs material för föräldrar skickas till föräldrarna

Ja	Vem?	När?	✓

Tips

En lista på stödtjänster i Österbotten finns på adressen www.pepp.fi/stodtjanster

En av de mest kraftfulla förebyggande insatserna mot rusmedelsanvändning och övriga riskbeteenden är en kärleksfull relation mellan förälder och barn.

Föreningsaktiva vuxna

- Vi bekantar oss med PEPPs material för föreningar: handbok, checklista, guide för ledare samt policy och handlingsplan
- Vuxna uppmuntras till att ta tag i barns och ungas diskussioner, frågor och kommentarer om rusmedel
- Genomgång av föreningens policy och handlingsplan med alla föreningsaktiva vuxna
- Värddiskussion hos de vuxna om rusmedelsbruk, hälsofrämjande och om den egna rollen i föreningen, att fungera som förebild
- Diskussion om etik i den rusmedelsförebyggande verksamheten (*kolla PEPPs modellpolicy!*)
- Handledning för de vuxna i att prata om rusmedel med barn och unga (*tips: fråga hjälp av PEPP*)
- Handledning för de vuxna i hur man i verksamheten kan beakta barn och unga som växer upp med anhörigas problembruk (*tips: fråga hjälp av USM Ninni*)
- Handledning i att samarbeta med vårdnadshavarna då det finns oro för barn och unga
- De vuxna vet vart de ska vända sig ifall de är oroade över ett barns eller en ungdoms välmående
- De vuxna informeras om fortbildning i rusmedelförebyggande och hälsofrämjande och uppmuntras till att delta
- Sakkunnig föreläsare på temat rusmedelsförebyggande på utvecklingsdag

Ja	Vem?	När?	✓
☐			
☐			
☐			
☐			
☐			
☐			
☐			
☐			
☐			
☐			
☐			

Det finns en ansvarsperson som introducerar policy, handlingsplan och övrig rusmedelsförebyggande verksamhet för nya föreningsaktiva vuxna

Namn: _____

Övrig hälsofrämjande verksamhet

- Föreningen satsar på att skapa känsla av samhörighet och gemenskap i grupperna och mellan grupperna
- Föreningen har en plan för antimobbningsarbete, och antimobbningsplanen följs och används
- Föreningen satsar på att främja psykisk hälsa hos barn, unga och de föreningsaktiva vuxna, till exempel genom konkreta övningar som stöder emotionella färdigheter, sociala färdigheter och kompisfärdigheter
- I föreningens lokaler eller på området finns förbudsskyltar för användning av nikotinprodukter och övriga rusmedel

Ja	Vem?	När?	✓

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

- Samarbete och nätverksarbete med

- Skolan
- Kommunens ungdomsarbetare
- Andra föreningar
- Tredje sektorn
(t.ex. PEPP, Folkhälsan, EHYT)

- _____
- _____
- Övrigt: _____

- Gästföreläsningar tillsammans med annan förening eller genom centralorganisationen

- _____
- _____

Tips: övningar som stärker bland annat kompisfärdigheter och emotionella färdigheter finns i PEPPs guide för ledare

Utvärdering

Kort självutvärdering av de rusmedelsförebyggande insatser, som blivit gjorda under året eller säsongen.

Vad var bra i våra rusmedelsförebyggande insatser?

Vilka utmaningar stötte vi på?

Vad kan vi utveckla eller göra bättre nästa år?

Anteckningar

