

Niðurstöður hópavinnu Áfengis- og vímuvarnaráðs 1999

Foreldrahópur
Skólahópur
Frístundahópur
Heilsugæsluhópur
Unglingahópur

Haustið 1999 störfuðu rýnihópar unglunga, foreldra, starfsfólks skóla, starfsfólks í frístundum barna og starfsfólks heilsugæslu á vegum Áfengis- og vímuvarnaráðs. Verkefni hópanna var að vinna þarfagreiningu á hverju sviði fyrir sig. Í framkvæmdaáætlun Áfengis- og vímuvarnaráðs árið 2000 er stuðst við niðurstöður hópanna.

Foreldrahópur

(Í skjalinu er "foreldrar" notað bæði um foreldra og forráðamenn).

Þátttakendur: Bergþóra Valsdóttir, framkvæmdastjóri SAMFOK, Edda Sóley Óskarsdóttir, framkvæmdastjóri Heimilis og skóla, Elva Ösp Ólafsdóttir, formaður samtaka foreldra barna í leikskólum. Hópurinn fundaði 7 sinnum.

Markmið vímuvarna foreldra

1. Foreldrar viti hvað átt er við með vímuvörnum.
2. Foreldrar þekki aðferðir í uppeldi sem stuðla að jákvæðu lífsviðhorfi barnanna.
3. Foreldrum sé ljós sú ábyrgð sem hvílir á uppalendum barna og unglunga.

Forvarnamiðað uppeldi

Uppeldi sem miðar að því að styrkja sjálfsmynd og þroska barna og unglunga þannig að það stuðli að heilbrigðum lífsháttum þeirra og hamli m.a. gegn neyslu áfengis- og vímuefna.

Leiðir:

- Í hlutverki foreldrafélaga felist að bjóða námskeið, námsefni eða aðra fræðslu fyrir foreldra t.d. um námstækni, aðferðir í uppeldi, foreldrasamninginn, foreldraröltið og fleiri verkefni.
- Hvatt sé til umræðna meðal foreldra um aðstæður í umhverfi barna og unglunga sem geta ýtt undir neyslu vímuefna.
- Allir þeir sem koma að uppeldi barna og unglunga, t.d. foreldrafélög, móti samræmda vímuvarnastefnu og framfylgi henni.
- Hvatt sé til að skólafærinámsskeið í 1. og 8. bekk verði nýtt m.t.t. vímuvarna.
- Foreldrastarf innan íþróttafélaga verði eflt og hvatt til að íþróttafélög sýni gott fordæmi í starfi sínu.
- Foreldrafélög hafi frumkvæði að því að félög og samtök innan hverfisins taki höndum saman við að móta vímuvarnastefnu og samhæfa frístundastarf.
- Hvetja stjórnvöld til að herða viðurlög og efla löggæslu í baráttunni gegn sölu og innflutningi vímuefna.
- Foreldrafélög og foreldrar nýti fjölmiðla markvisst við að koma sjónarmiðum sínum á framfæri.

Hvað þurfa foreldrafélögin að gera?

1. Foreldrasamningur - sumt í honum þarf að endurskoða og marka leið fyrir fólk að fara eftir. Mikilvægt að halda trúnað við barn sem segir frá. Færa foreldrasamninginn niður í leikskóla þannig að foreldrar venjist samkomulagi af þessu tagi strax þá.
2. Efla starf félags leikskólaforeldra og vinna að viðhorfsbreytingu meðal þeirra.

3. Stofna foreldrafélög í framhaldsskólum.
4. Foreldrarölt - endurskoða hugmyndina á bak við það. Vinna, móta og skilgreina betur hugmyndafræðina um foreldrarölt sem hluta af stærri heild betur. Fá fólk til að koma, taka þátt og skipuleggja það.

Framkvæmdaáætlun Áfengis- og vímuvarnaráðs árið 2000

1. Styrkja gerð námsefnis og/eða leggja til námsefni um vímuvarnir fyrir foreldra (myndbönd, eiturlyfjavísir, listi yfir góð ráð).
2. Leggja til fyrirlestra um vímuvarnir fyrir foreldra.
3. Stuðla að gerð gátlista í samvinnu við foreldrafélög um:
 - a) vímuvarnaáætlanir,
 - b) hvernig hægt er að meta umhverfi sitt m.t.t. vímuefnaneyslu.
4. Styrkja gerð og birtingu auglýsinga, t.d. fyrir verslunarmannahelgi, áramót, próflok 10. bekkjar.
5. Styðja vinnu foreldrafélaga með því að leggja áherslu á þátttöku foreldra í forvörnum, t.d. í fjölmiðlum og í samskiptum við opinberar stofnanir.
6. Styrkja vímuvarnaverkefni á vegum foreldrasamtaka sem miða að settum markmiðum Áfengis- og vímuvarnaráðs.

Skólahópur

Þátttakendur: Ragnar Gíslason, skólastjóri Foldaskóla, Sigríður Hulda Jónsdóttir, námsráðgjafi, Fjölbautaskólanum í Garðabæ, Regína Viggósdóttir, leikskólastjóri á Völvuborg. Hópurinn fundaði 5 sinnum.

Markmið vímuvarna í leikskólum, grunnskólum og framhaldsskólum:

1. Starfsfólk leikskóla, grunnskóla og framhaldsskóla viti hvað felst í vímuvörnum og hagi störfum sínum eftir því.
2. Í leikskólum, grunnskólum og framhaldsskólum sé til áætlun sem skýrir hlutverk skólans í vímuvörnum. Áætlunin sé hluti af daglegu starfi skólans.
3. Starfsfólk leikskóla, grunnskóla og framhaldsskóla geri sér grein fyrir ábyrgð sinni í forvörnum og hagi störfum sínum eftir því.
4. Vímuvarnastefna leikskóla, grunnskóla og framhaldsskóla sé ljós. Hún innihaldi íhlutunarstefnu og starfsfólk hafi kjark og aðstöðu til að bregðast við þegar vanda verður vart.

Leiðir í leikskólum

Starfsfólk:

1. Vímuvarnir verði teknar fyrir í námi leikskólakennara.
 2. Séð verði um að til verði námsefni um vímuvarnir fyrir leikskólakennara (Hin gleymdu börn).
 3. Mótuð verði íhlutunarstefna leikskólanna (Athuga með samvinnu við Félag leikskólakennara).
 4. Í boði verði símenntun fyrir leikskólakennara í vímuvörnum (Athuga með endurmenntunarstofnun Kennaraháskólans).
 5. Leikskólaráðgjafar á vegum Sambands íslenskra sveitarfélaga veiti leikskólakennurum handleiðslu í vímuvörnum.
 6. Séð verði um að upplýsingum um vímuvarnir verði miðlað áfram til annars starfsfólks leikskóla - með fræðslufundum, námskeiðum o.s.frv. (Sveitarfél. / KHÍ).
- Foreldrar:

1. Leikskólastjóri nýti fræðslufundi fyrir foreldra til að ræða uppeldishlutverk foreldra og koma þar með inn á vímuvarnir.
2. Viðtöl við foreldra verði nýtt til að ræða um uppeldi og koma inn á vímuvarnir.
3. Kynningarfundir leikskólans verði nýttir til að kynna vímuvarnastefnu leikskólans fyrir foreldrum sem lið í stefnu leikskólans að öðru leyti.
4. Íhlutunarstefnu leikskólans verði kynnt fyrir foreldrum og hvernig leikskólinn bregst við þegar vanda ber að höndum.
5. Í handbók fyrir foreldra sé minnt á réttindi barna, stefnu leikskólans, þ.m.t. í vímuvörnum.
6. Mappa sem verið er að útbúa með gögnum fyrir foreldra barna sem eru að byrja á leikskóla verði athuguð með tilliti til vímuvarna. Mappan ætti m.a. að innihalda lög um réttindi barna og unglunga o.s.frv.

Börn:

1. Börnum í áhættuhópum sé gefinn sérstakur gaumur, fái t.d. meiri tíma með fullorðnum.

Leiðir í grunnskólum

Starfsfólk:

1. Vímuvarnir verði teknar fyrir í námi grunnskólakennara í lífsleikninámi.
2. Samið verði námsefni um vímuvarnir fyrir grunnskólakennara (ath. Námsgagnastofnun).
3. Mótuð verði vímuvarnastefna og íhlutunarstefna grunnskóla (Athuga samvinnu við fræðsluskrifstofur í hverju sveitarfélagi).
4. Í boði verði símenntun fyrir kennara í vímuvörnum (Athuga endurmenntunarstofnun Kennaraháskólans).
5. Forvarnafulltrúi verði í hverjum skóla landsins.
6. Séð verði um að upplýsingum um vímuvarnir verði miðlað áfram til alls starfsfólks grunnskólans - með fræðslufundum, námskeiðum o.s.frv. (fræðsluskrifstofur sveitarfélaga)

Foreldrar:

1. Fræðslufundir fyrir foreldra og skólafærninámskeið verði nýtt til að ræða uppeldishlutverk foreldra og koma þar með inn á vímuvarnir, leiðir í uppeldi og neysluvenjur).
2. Viðtöl við foreldra verði nýtt til að ræða um uppeldi og koma inn á vímuvarnir.
3. Vímuvarnastefna og íhlutunarstefna skólans verði kynnt fyrir foreldrum sem liður í stefnu skólans að öðru leyti.
4. Lög um réttindi barna verði kynnt fyrir foreldrum og hvernig skólinn bregst við þegar vanda ber að höndum.
5. Í handbók fyrir foreldra sé minnt á lög um réttindi barna og stefnu skólans í vímuvörnum.

Nemendur:

1. Nemendur í áhættuhópum njóti sérstakrar athygli og stuðnings starfsfólks skólans.
2. Vímuvarnastefna skólans sé kynnt fyrir nemendum.
3. Nemendur taki þátt í forvarnastarfi.

Leiðir í framhaldsskólum

Starfsfólk

1. Samið verði fyrir framhaldsskólakennara námsefni um vímuvarnir sem tengist ýmsum námsgreinum skólans. Komið verði á starfshópi til að vinna slíkt námsefni.
2. Mótuð verði vímuvarnastefna innan hvers framhaldsskóla (er til í allmörgum

skólum).

3. Í boði verði símenntun fyrir starfsfólk framhaldsskóla í vímuvörnum (Athuga með Endurmenntunarstofnun Háskóla Íslands).

4. Forvarnafulltrúi verði í hverjum skóla.

5. Séð verði um að upplýsingum um vímuvarnir verði miðlað til alls starfsfólks framhaldsskóla - með fræðslufundum, námskeiðum o.s.frv.

Foreldrar unglunga upp að 18 ára aldri:

1. Nýta kynningarfundir fyrir foreldra nýnema til að kynna vímuvarnastefnu skólans og hvers er vænst af samstarfi við foreldra.

2. Kynna sérstaklega fyrir forledrum íhlutunarstefnu framhaldsskólans, t.d. það að haft sé samband við heimilin ef vanda ber að höndum.

3. Útbúa kynningarefni fyrir foreldra um vímuvarnir.

4. Efna til fræðslufunda og námskeiða meðal foreldra um vímuvarnir og hvar hægt sé að fá ráðgjöf.

5. Leggja áherslu á að foreldrar leyfi ekki eftirlitslaus partí hjá börnum undir lögaldri. Nemendur:

1. Nemendum sé kynnt vímuvarnastefna skólans, t.d. í skóladagbók, skólablöðum. lífsleikninámi o.fl.

2. Nemendafélag skólans taki þátt í forvarnastarfinu, t.d. með nefndarstarfi.

3. Stuðlað verði að meira félagslífi á vegum skólans sem ekki tengist neyslu áfengis- og annarra vímuefna. Klúbbastarfsemi nemenda verði aukin.

4. Stofnaðir verði stuðningshópar fyrir nemendur í áhættuhópum vegna námserfiðleika, félagslegra erfiðleika eða annarra erfiðleika. Námsráðgjafi hafi umsjón með þessum þætti.

5. Skólaböll verði tekin til endurskoðunar.

6. Nemendur hafi aðgang að upplýsingabanka um ráðgjöf fyrir þá sem eru í vanda og um mismunandi lífsstíl (bókasafn, forvarnafulltrúi).

Framkvæmdaáætlun Áfengis- og vímuvarnaráðs fyrir árið 2000:

1. Stuðla að útgáfu námsefnis fyrir mismunandi hópa á öllum skólastigum.

2. Gefa út upplýsingabæklinga fyrir mismunandi hópa.

3. Stuðla að því að í boði verði námskeið fyrir mismunandi hópa.

4. Styðja fjölbreytt vímuvarnaverkefni á öllum skólastigum.

5. Safna upplýsingum um vímuvarnastefnu og íhlutunarstefnu á mismunandi skólastigum og hafa aðgengilega fyrir þá sem þurfa á að halda t.d. á vefnum.

6. Sjá til þess að gerð verði könnun á lífsstíl og vímuefnaneyslu ungs fólks á framhaldsskólaaldri.

7. Útbúa skrá um fyrirlesara sem gætu flutt erindi á fræðslufundum um vímuvarnir.

Frístundahópur

Þátttakendur: Guðný Hallgrímsdóttir, frá Þjóðkirkjunni, Helgi Grímsson, frá Bandalagi íslenskra skáta, Jakob Frímánn Þorsteinsson, frá ÍTR, og Þráinn Hafsteinsson, frá Íþróttahreyfingunni.

Hópurinn fjallaði um skipulagt starf í frítíma barna og unglunga upp að 18 ára aldri sem getur verið:

Íþróttastarf (hvort sem það heyrir undir íþróttalög, starfsemi heilbrigðisstofnana eða heilsuræktarstöðva), dans, skák, listiðkun og námskeið hvers konar, skátastarf, starf í slysavarna- og björgunarsamtökum, útilífssamtökum, starf í nemendafélögum grunn-

og framhaldsskóla, starf í trúfélögum, bindindisfélögum, stjórnáttættökum, líknarsamtökum, menningarsamtökum, skiptinemasamtökum, starf í vinnuskólum, félagsmiðstöðvum, leikskólum, framhaldsskólum, grunnskólum sem ekki fellur undir lög um fyrrgreinda skóla, sumarþúðir og annað skipulagt sumarstarf. Gildir þá einu hvort þetta er starf á vegum einkaaðila, fyrirtækja, stofnana, félaga, samtaka eða sveitarfélaga.

Markmið:

- Að draga úr áfengis- og vímuefnaneyslu barna og unglunga á grunnskólaaldri.
- Tóttstundastarf miði að því að styrkja sjálfsmýnd og þroska barna og unglunga til að stuðla að heilbrigðu lífsmýnstri þeirra og hamla m.a. gegn neyslu áfengis og annarra vímuefna.
- Leiðbeinendur viti hvað vímuvarnir eru.
- Leiðbeinendur þekki handleiðsluaðferðir sem eru vænlegar til að styrkja börn í lífsbaráttunni.
- Leiðbeinendur geri sér grein fyrir uppeldislegri ábyrgð sinni í starfi, líka með tilliti til vímuvarna.

Framkvæmdaáættun fyrir Áfengis- og vímuvarnaráð

1. Áfengis- og vímuvarnaráð hafi frumkvæði að og styðji gerð námsefnis og námskeiða fyrir leiðbeinendur í skipulögðu starfi barna og unglunga, innan einstakra félaga eða stofnana og til samhæfingar innan sveitarfélaga.
2. Áfengis- og vímuvarnaráð kynni áherslur fyrir sveitarstjórnnum fyrir ákveðinn tíma.
3. Áfengis- og vímuvarnaráð efni til nýsköpunarkeppni á sviði vímuvarna til að hvetja þá sem vinna með börnum og ungmennum á vettvangi frítímans til að leita nýrra leiða í vímuvörnum
4. Áfengis- og vímuvarnaráð veiti mismunandi hópum viðurkenningar, t.d. vímulausum bekkjum, vímulausum skátaflokkum, vímulausum félagsmiðstöðvum, íþróttadeildum o.s.frv.
5. Áfengis- og vímuvarnaráð hafi aðgengilegan gátlista á netinu yfir hvað stofnun eða félag þarf að uppfylla til að geta talist vera í forvarnastarfi t.d.:
 - a) Skráð markmið starfsins séu í samræmi við gildandi lög er varða málefni barna og samning Sameinuðu þjóðanna um réttindi barna. Vímuvarnastefnu sé fylgt í starfinu.
 - b) Samþykkt vímuvarnastefnu sé í anda stefnu og skilgreiningar Áfengis- og vímuvarnaráðs. c) Hvorki starfið né rekstur húsnæðis þess sem það fer fram í sé fjármagnað með tekjum sem rekja má til auglýsinga, sölu eða annarrar meðferðar á áfengi og vímuefnum.
 - d) Neysla áfengis sé óleyfileg í húsnæði eða á starfsvettvangi á meðan skipulagt frístundastarf barna og unglunga fer þar fram. e) Þeir sem bera ábyrgð á starfinu og leiðbeinendur séu í samstarfi við aðra í sveitarfélaginu um vímuvarnir. f) Leiðbeinendur fái grunnþjálfun og símenntun í vímuvörnum og mannlegum samskiptum samkvæmt markmiðsgrein þessarar stefnu.
 - g) Leiðbeinendur beiti sér markvisst í forvarnastarfi, t.d. með góðu fordæmi.
 - h) Foreldrar barna séu látnir vita af áfengis- og vímuefnaneyslu ef upp kemst.
6. Áfengis- og vímuvarnaráð láti meta árangur verkefna.
7. Áfengis- og vímuvarnaráð veiti aðstoð við skilgreiningu á forvörnum í tóttstundum.
8. Áfengis- og vímuvarnaráð taki þátt í eða hafi forgöngu um fræðslu og áróður í fjölmiðlum.

Aðrar leiðir sem ræddar hafa verið í hópnum:

1. Námsfni/námskeið fyrir leiðbeinendur vantar. Kannski hægt að nýta grunn úr Vímuvarnaskólanum fyrir námskeið. Námsfni gæti verið með sameiginlegum grunni fyrir leiðbeinendur í mismunandi tómskundastarfi. Hugsanlega hægt að miðla með aðstoð æskulýðs- og tómskundafulltrúa í sveitarfélögum og með aðstoð sjálfstæðra félaga. Athuga samstarf við tóbaksvarnanefnd.

2. Sveitarfélög styðji þá sem sinna forvörnum til að samræma krafta sína. Sveitarfélög verða að gera starfsfólki sínu kleift að stunda endur- og símenntun á sviði forvarna. Í lögum um félagsþjónustu sveitarfélaga nr. 40/1991 segir m.a.:

30. gr.

Félagsmálanefnd er skylt, í samvinnu við foreldra, forráðamenn og aðra þá aðila, sem hafa með höndum uppeldi, fræðslu og heilsugæslu barna og ungmenna, að gæta velferðar og hagsmuna þeirra í hvívetna.

Félagsmálanefnd skal sjá til þess að börn fái notið hollra og þroskavænlegra uppvaxtarskilyrða, t.d. leikskóla og tómskundaiðju. Einnig skal félagsmálanefnd gæta þess að aðbúnaði barna sé ekki áfátt og ekki séu þær aðstæður í umhverfi barna sem þeim stafar hætta af.

35. gr.

Að tilhlutan sveitarfélaga skal vera skipulagt forvarnastarf í unglingamálum sem miðar að því að beina athafnaþörf æskufólks á heillavænlegar brautir.

49. gr.

Félagsmálanefndir skulu stuðla að forvörnum í áfengis- og vímuvarnarmálum í samstarfi við viðeigandi aðila, svo sem lögreglu, heilbrigðisþjónustu og skóla.

3. Í Reykjavík starfi ÍTR sem samræmingaraðili fyrir hverfin sem hvert og eitt hafi sína miðstöð. Athuga með samstarf félagsmiðstöðva, íþrótt-, æskulýðs- og skátastarfs.

4. Allir sem eru með skipulagt starf fyrir börn og unglunga í frítíma verði skyldaðir til að hafa virkt forvarnastarf og stefnu til að fá styrki. Gátlisti fyrir vímuvarnastefnu verði mótaður fyrir skipulagt frístundastarf.

5. Skilgreint verði í hverju forvarnir í frístundum felast, hvert þær ná og hvað þeim sem vinna með börnum í tómskundum beri að gera.

6. Skilgreint verði verkvið/hlutverk hvers og eins. Hvað geta mismunandi aðilar lagt að mörkum til forvarnastarfs? Hlutverk einstaklinga verða að vera í samræmi við stefnu í stærra samhengi.

7. Skylda sé að tilkynna hver beri ábyrgð á tómskundastarfi barna og unglunga. Starfsfólk verður að uppfylla ákveðin skilyrði, má t.d. ekki hafa gerst brotlegt gegn börnum. Jafnvel þarf að gefa út erindisbréf fyrir leiðbeinendur.

8. Stuðlað verði að jafnrétti allra barna til fjölbreyttrar og heilbrigðrar frístundaiðkunar í öllum sveitarfélögum.

9. Fjölmíðlahópur - ýmsir taki sig saman um að skrifa og halda úti fræðslu í fjölmíðlum.

Heilsugæsluhópur

Þátttakendur: Anna Björg Aradóttir, Gunnar Sandholt, Hallveig Finnbogadóttir, Hjálmar Freysteinnsson, Þórður G. Ólafsson og Þorgerður Ragnarsdóttir.

Tilgangur hópunnar:

Hópvinnan er liður í stefnumörkun Áfengis- og vímuvarnaráðs. Verkefni hópsins er þarfagreining í vímuvörnum fyrir heilsugæsluna. Ljóst þarf að vera hvernig Áfengis- og vímuvarnaráð getur stutt áfengis- og vímuvarnastarf innan heilsugæslunnar annars

vegar og hins vegar hvað heilsugæslan getur lagt af mörkum til að þessi þáttur starfsins verði markvissari.

Styrkleiki og veikleiki heilsugæslunnar í forvarnastarfi:

Styrkur heilsugæslunnar liggur í aðgengi, tengslum og trúnaðarsambandi við einstaklinga og fjölskyldur fremur en boðskap til hópa t.d. í fjölmiðlum. Hópurinn telur að áfengis- og vímuefnavandinn sé vanmetinn sem heilsufarsvandi innan heilsugæslunnar. Koma þarf til móts við þarfir fólks sem óskar eftir þjónustu hennar að þessu leyti. Leggja þarf áherslu á að heilbrigð tilfinningatengsl innan fjölskyldna eru undirstaða góðrar heilsu. Þó margir hafi reynslu af misnotkun, eða hafi alist upp við eða búið við misnotkun aðstandenda sinna á áfengi eða vímuefnum er reynslan sú að fólk er tregt til að ræða um það við ókunnuga. Tryggja þarf að starfsfólk heilsugæslunnar hafi næga þekkingu og úrræði til að vekja máls á þessu viðkvæma málefni og takast á við það á viðeigandi hátt. Spyrja þarf markvisst, bjóða stuðning ef þörf krefur og ræða möguleg úrræði.

Markhópur: Notendur og starfsfólk heilsugæslu og að einhverju leyti samstarfsaðilar, t.d. innan félagsþjónustunnar.

Markmið

1. Styrkja notendur á öllum sviðum heilsugæslunnar til að lifa heilbrigðu og innihaldsríku lífi án misnotkunar áfengis- og vímuefna.
2. Viðhalda og auka meðvitund starfsfólks heilsugæslunnar um vímuefnaneyslu sem heilbrigðisvanda.
3. Styrkja starfsfólk heilsugæslunnar til að greina vandann snemma og nálgast málefnið markvisst og af nærgætni.
4. Viðhalda og auka þekkingu starfsfólks heilsugæslunnar á vímuefnaneyslu, forvörnum og meðferðarúrræðum á hverjum tíma.
5. Finna leiðir til markvissara samstarfs heilsugæslunnar við aðra sem vinna að forvörnum og meðferð.

Vettvangur heilsugæslunnar

Almenn heilsugæsla:

Heilsugæslan þarf að vera fjölskyldumiðuð og rík áhersla lögð á forvarnagildi heilbrigðra fjölskyldutengsla. Jafnframt er mikilvægt að hafa opin augu fyrir þeim miklu áhrifum sem vandi eða veikindi eins hefur á líðan og heilsu annarra í fjölskyldunni. Í starfi heilsugæslunnar er lögð áhersla á lífsstílsbreytingar til bóta án þess að einblína á sjúkdóma. Þáttur í því er að hvetja fólk til að meta stöðu sína með tilliti til áfengis- og vímuefna ef ástæða er til.

- Heilsugæslan móti sér stefnu í vímuvörnum og geri hana sýnilega í starfinu.
- Falinn vandi sé greindur og aðstoð boðin.
- Heilsugæslan bjóði ráðgjöf og stuðning þegar fólk gefur vímuefnavanda til kynna. Fólki sé t.d. boðið annað viðtal.
- Listi eða yfirlit yfir meðferðar- og ráðgjafarúrræði þyrfti að vera aðgengilegur á öllum heilsugæslustöðvum.
- Bæklingar með sjálfsprófi, leiðbeiningum og upplýsingum um áfengis- og vímuefnamisnotkun og úrræði liggi frammi á öllum heilsugæslustöðvum.
- Heilsugæslan hvetji til og bjóði aðstoð við gerð áfengis- og vímuvarnaáætlana, t.d. á vinnustöðum.
- Meta hvað vantar af fræðsluefni á hverju stigi heilsugæslunnar og endurskoða það sem til er - mæðravernd, ung barnavernd og skólaheilsugæsla.

- Æskilegt væri að fjölskylduráðgjöf byðist á hverri heilsugæslustöð en það hefur gefist vel á Akureyri.
- Æskilegt væri að heilsugæslan byði námskeið um lífsstíl og heilbrigði þó að slíkt sé einnig boðið annars staðar.
- Æskilegt væri að auka tengsl ungbarnaverndar, skólaheilsugæslu og leikskólastarfs.
- Æskilegt væri að ráðuneyti heilbrigðismála og félagsmála mörkuðu sameiginlega stefnu um meðferð trúnaðarupplýsinga í málum sem tengjast áfengis- og vímuefnaneyslu.
- Auka þarf samstarf milli félagsþjónustu og heilsugæslu vegna erfiðustu málanna og móta vinnureglur um íhlutun.

Mæðravernd:

Kynna markvisst fyrir verðandi foreldrum áhættu af neyslu áfengis- og vímuefna á meðgöngu.

- Ræða við allar barnshafandi konur um áfengis- og vímuefnaneyslu á meðgöngu (þeirra eigin, á heimilum, í umhverfinu) og möguleg úrræði ef við á.
- Endurskoða bækling um áfengis- og vímuefnaneyslu á meðgöngu.
- Ræða um skaðsemi misnotkunar áfengis og vímuefna á námskeiðum fyrir verðandi foreldra.

Ungbarnavernd:

Ræða við alla nýorðna foreldra um hugsanleg áhrif misnotkunar áfengis og annarra vímuefna í umhverfi barna á tilfinningalíf þeirra og þroska.

- Útbúa fræðslubækling fyrir foreldra um áfengi og vímuefni í umhverfi barna og afhenda hann í 18 mánaða skoðun.
- Æskilegt væri að heilsugæslan byði foreldrum barna á 1. ári námskeið þar sem fjallað væri um þroska og uppeldisskilyrði barna.
- Æskilegt væri að nálgast þá foreldra sem ekki mæta á foreldranámskeið t.d. með því að hjúkrunarfræðingar í ung- og smábarnavernd byðust til að heimsækja fjölskyldur þegar barnið er orðið þriggja mánaða og veittu fræðslu á heimavelli fjölskyldunnar.

Skólaheilsugæsla:

Skólaheilsugæslan miði að því að styrkja sjálfsmynd og þroska barna og unglinga. Þannig stuðli hún að heilbrigðu lífsmynstri þeirra og hamli m.a. gegn neyslu áfengis og annarra vímuefna.

- Tryggja góð tengsl við foreldra/börn þegar í upphafi skólagöngu til að auðvelda þeim að leita til skólaheilsugæslunnar. Starfsfólk skólaheilsugæslu hitti 6 ára börn og foreldra þeirra við upphaf skólagöngu.
- Kynna hlutverk skólaheilsugæslu og helstu viðfangsefni sem varða heilbrigði og velferð barna og unglinga, t.d. í kynningarbæklingum eða fréttabréfum skóla, á skólafærinámsskeiðum og öðrum kynningarfundum fyrir foreldra í skólum.
- Hvetja til að haldið sé námskeið í samvinnu skóla, foreldrafélaga og heilsugæslu fyrir foreldra barna í 7. bekk um hlutverk foreldra og heilbrigði og þroska unglinga.
- Nemendum í unglingadeildum sé boðið í heimsókn á heilsugæslustöðina til að þau viti hvers konar hjálp þau geta sótt þangað og á hvern hátt.
- Hvetja til að tryggt verði með lögum að nemendaverndarráð starfi í öllum skólum og að skólahjúkrunarfræðingur / læknir eigi þar sæti (í stað núverandi heimildarákvæðis).
- Vinna með skólastjórnendum að því að útbúa leiðbeiningar um íhlutun vegna neyslu barna og/eða foreldra.
- Leggja fyrir nemendur í grunnskóla almennt heilsumat með reglubundnum hætti og fylgja því eftir með einkaviðtali við nemendur.
- Fá upplýsingar um og fylgja eftir vandamálum sem hafa verið greind í ungbarnavernd. Einbeita sér einnig að því að sinna börnum í áhættuhópum

(gæslunemendum).

- Hvetja til þess að í skólanámskrá sé heilbrigðisstefna skólans mörkuð.
- Leggja áherslu á samstarf við foreldrafélög/ráð, t.d. með því að bjóða fyrirlestra og ráðleggingar.
- Taka þátt í mótun lífsleiknináms og heilbrigðisfræðslu innan hvers skóla.
- Æskilegt væri að starf skólahjúkrunarfræðinga miðaðist við 500 nemendur.

Miðlunarleiði:

Taka þarf saman gagnasafn um áfengis- og vímuvarnir fyrir heilsugæsluna. Í því þarf að vera handbók fyrir starfsfólk ásamt upplýsingum og bæklingum fyrir þá sem sækja þjónustu á heilsugæslustöðvar. Slíkt gagnasafn getur orðið grunnur að námskeiði fyrir starfsfólk heilsugæslunnar. Hugsanlegar miðlunarleiðir fyrir tiltækt fræðsluefni, námskeiðahald og fyrirlestra eru:

- Landlæknir
- Landssamtök heilsugæslustöðva
- Fagfélög heilbrigðisstétta, s.s. heimilislækna, barnalækna og hjúkrunarfræðinga.
- Héraðslæknar
- Endurmenntunarstofnun Háskóla Íslands
- Fræðslunefnd Félags íslenskra heimilislækna
- FUS-hópurinn er fræðsluhópur hjúkrunarfræðinga í Reykjavík sem vinnur að því að samræma fræðsluefni fyrir ung- og smábarnavernd.
- Heilbrigðis- og tryggingamálaráðuneytið (hefur t.d. staðið fyrir helgarnámskeiðum um reykingavarnir)
- Sveitarfélög
- Safna þarf á einn stað upplýsingum um verkefni sem hafa verið metin vísindalega.
- Internetið

Áætlun Áfengis- og vímuvarnaráðs árið 2000

1. Stuðla að endurskoðun og gerð fræðsluefnis fyrir öll svið heilsugæslunnar.
2. Stuðla að góðu framboði námskeiða og fyrirlestra um áfengis- og vímuvarnir innan heilsugæslunnar.
3. Veita ráðgjöf um gerð vímuvarnaáætlana innan heilsugæslunnar.
4. Sjá um að safna og hafa aðgengileg ýmis gögn um áfengis og vímuvarnir og verkefni þeim tengd.
5. Beita sér fyrir því að endurskoða nám heilbrigðisstétta um vímuefni, fíkn og vímuvarnir.

Unglingahópur

Ritari hópsins og umsjónarmaður var Elín Jóhannsdóttir

Umræðuflokkar:

- a) Vandinn skilgreindur.
- b) Vinahópurinn.
- c) Útivistartíminn.
- d) Útihátíðir og skemmtistaðir.
- e) Sala á áfengi.
- f) Forvarnir í skólum.
- g) Forvarnir á heimilum.
- h) Eftirlitslaus partí.
- i) Grunnskólaprófin.
- j) Þáttur félagsmiðstöðva.

k) Forvarnir í fjölmiðlum.

Vandinn skilgreindur:

Í upphafi var ákveðið að skilgreina vandann. Samkvæmt álitni hópsins hefst unglíngadrykkja fyrir alvöru í níunda bekk. Langflestir byrja að smakka áfengi þá. Níundu bekkingar safnast saman um helgar, upp við húsveggi, einhvers staðar í góðu skjóli og drekka. Þar sem útivistartíminn er stuttur er drukkið mjög stíft á stuttum tíma svo það sé runnið sæmilega af mönnum þegar heim er komið. Margir drekka mjög oft, aðrir minna og margir láta sér nægja að prófa að smakka áfengi einu sinni og láta það duga.

Drykkja tíundu bekkinga virðist vera "menningarlegri". Þau drekka sig ekki endilega blindfulla. Þeim finnst ekki taka því að leggja það á sig að drekka úti í norðan garra og drekka því sjaldnar.

Hins vegar vill hópurinn taka það fram að ekki drekka nærri því allir að neinu ráði, þótt flestir hafi prófað það.

Hins vegar sé spennandi að fara á fyllirí og líka mjög spennandi að fela það!

Vinahópurinn:

Hvetja þarf unglínga til að velja sér góðan félagsskap. Þó má alls ekki gleyma því aðsumir unglíngar eiga ekki um neitt að velja. Þeir eru ekki nægilega vinsælir til þess að geta gengið inn í hvaða hóp sem er. Þessa krakka þarf að aðstoða.

Einelti bar svolítið á góma. Þar kom skýrt í ljós að hópurinn var úrræðalaus og uppgesinn á eineltisumræðunni. Þeim finnst eins og það sé oft ætlast til þess að unglíngarnir leysi eineltisvandann og "taki að sér" þá sem hafa átt undir högg að sækja. Þeim finnst vandamálið oft rista mun dýpra en þau ráða við og þó þau vilji gjarnan taka einstakling inn í hópinn sem er lagður í einelti, er ekki þar með sagt að allt gangi vel. Krakkar, sem eru lagðir í einelti, þurfa mun meiri stuðning og sálfræðihjálp en þau fá.

Útivistartíminn:

Útivistartíminn er mikið ágreiningsmál á milli unglínga og foreldra. Hann er óraunhæfur í núverandi mynd. Foreldrar fylgja honum ekki einu sinni eftir. Heim klukkan tíu er allt of snemmt að mati unglínganna. Flestir foreldrar setja sinn eigin útivistartíma og leyfa krökkunum sínum að vera úti til miðnættis um helgar. Svo eru líka til foreldrar sem hafa engar slíkar reglur. Unglíngahópurinn leggur það til að lögboðinn útivistartími verði lengdur, a.m.k. til miðnættis um helgar, í þeirri von að fleiri fari þá eftir honum. Ef það á að setja reglur verða þær að vera raunhæfar.

Unglíngunum finnst skrýtið að 13 ára unglíngar og 15 ára unglíngar séu settir undir sama hatt í þessum efnum. Það er mikill munur á þessum aldurshópum. Ef til vill mætti lengja útivistartímann í þrepum: 13 ára til kl. 10 og svo myndi hann lengjast eftir aldri. Þeir sem hafa rætt um útivistartímann við unglínga hafa sagt að eftir lögboðinn útivistartíma fjölgi alls konar brotum og hættan á að lenda í einhverju misjöfnu aukist. Hvers vegna er útivistartíminn þá lengri á sumrin? Breytist áhættan eitthvað eftir árstíðum? Hópnum fannst þetta vera rökleysa. Ef þau mega vera úti til kl. 12 á sumrin, hvers vegna þá ekki líka á veturna?

Útivistartíminn er eitt af aðalágreiningsmálunum á heimilum unglínga. Honum þarf að vera þannig háttáð að báðir hópar, foreldrar og unglíngar, geti sætt sig við hann. Unglíngunum þætti líka gott ef foreldrar gætu sammælst um útivistartímann þannig að það sama gengi yfir alla.

Unglíngunum finnst að það mættu vera skýr aukaákvæði varðandi útivistartímann:

Við megum vera lengur úti:

- Ef foreldrar sækja okkur.
- Ef við erum á einum stað og förum rակleitt heim.
- Ef við erum aldrei ein á ferð.

(Í þessu sambandi skiptir máli að strætó gangi lengur en hann gerir núna t.d. til klukkan eitt um helgar.)

Útihátíðir og skemmtistaðir:

Útihátíðir bar svolítið á góma og þá sérstaklega Galtalækur. Foreldrar virðast vera mun rólegri gagnvart því að senda krakkana þangað. Unglingarnir fullyrða að þar sé mjög mikið fyllir hjá jafnöldrum þeirra.

Allt of auðvelt fyrir unglunga að komast inn á skemmtistaði. Það þyrfti að láta unglunga vita að þeirra tími á skemmtistöðunum komi fyrir en varir. Það sé ekki gaman að vera búinn að taka þetta allt út þegar réttum aldri er náð.

Sala á áfengi:

Það mætti leggja áherslu á áfengislausan grunnskóla. Hins vegar finnst unglungunum að það mætti lækka megi 20 ára aldurstakamarkið sem er á sölu áfengra drykkja. Þeim finnst vera ósamræmi á milli þess og 18 ára lögdurs. Þeim finnst a.m.k. að 18 ára æti fólk að mega kaupa bjór og léttvín.

Forvarnir í skólum:

Unglingahópurinn telur að forvarnafræðsla á borð við jafningjafræðsluna skili mestum árangri. Þau telja að það sé auðveldara að hlusta og taka mark á krökkum sem eru ekki mikið eldri en þau sjálf. Þeim finnst líka gott að heyra einhvern tala af reynslu. Þeim finnst það hins vegar missa algjörlega marks að fá "gamalt fólk" í skólann sem er að sýna þeim svört lungu eða tala um áfengi. Það hefur alveg öflug áhrif. Það mætti efla jafningjafræðsluna til muna yfir vetrartímann. Jafningjafræðslan eins og hún var í sumar fær mjög háa einkunn hjá hópnum. Þeim þætti sniðugt að virkja mjög unga alkóhólista í forvarnastarf í grunnskólunum, einnig einhvern krakka á þeirra aldri sem hefur lent illa í því vegna reykinga.

Þeim finnst að þeir sem koma inn í skólana með slíka fræðslu eigi að kynna þeim bæði hættur bæði fyrir heilsu og útlit.

Hópnum finnst níundi bekkur vera í verstu málunum, þá eru svo margir að byrja að drekka. Það þyrfti að breyta um hugarfar hjá þeim árgangi og koma því einhvern veginn inn hjá þeim að það sé hallærislegt að drekka.

Þeim þætti líka áhrifaríkt að heyra einhvern segja: Ég er orðinn 20 ára og ég hef aldrei prófa að reykja/drekka og mér finnst flott að geta sagt þetta. Það er flott að heyra einhvern segja: "Ég smakkaði ekki áfengi fyrir en ..."

Þáttur kennara gæti verið meiri. Það mætti til dæmis lesa bækur eins og Falskur fugl. Þessar bækur eru ógeðslegar og vekja fólk til umhugsunar, en það er nauðsynlegt að lesa þær með leiðsögn þannig að umræður fylgi í kjölfarið.

Kennarar gætu einnig bent á erfðir sem tengjast alkóhólisma. Sumir eiga meiri hættu á að verða alkóhólistar en aðrir og það mætti vel fræða fólk um það.

Forvarnir á heimilum:

Trúlega er ekki auðvelt að vita hvernig best er fyrir foreldra að bregðast við drykkju unglunga og taka á þeim málum heima. Sumum foreldrum hættir oft svolítið til að líta í hina áttina þegar um þessi mál er að ræða. Aðrir taka krakkana í gegn og setja þau í einhvers konar straff. Þeir öskra og skammast í krakkanum og á endanum er

krakkanum orðið sama um öskrin og strangheitin. Þeir hugsa bara "helvítis kerlingin" í staðinn fyrir að fá samviskubit. Ef foreldri tekst hins vegar að ná trúnaðarsambandi við barnið sitt og vera vinur þess, þá er mun líklegra að það gæti samið við unglingsinn um að fresta því að byrja að drekka. Maður svíkur ekki VIN sinn. Það mætti hjálpa foreldrum að nálgast unglingsana sína á þann hátt. Það þyrfti að koma á einhverju góðu skyldunámskeiði handa foreldrum unglingsa. Kannski þurfa þessi námskeið að byrja snemma því það getur verið orðið of seint að byrja á því að vera vinir þegar krakkinn er orðinn unglingsur.

Þeim finnst foreldrarir vera sterk fyrirmynd. Þeim finnst foreldrafræðsla eins og Maríta var með, mjög góð og finnst að það mætti gera meira af slíku. Unglingar hlusta ekki á ræðuhöld en ef foreldrarir drekka ekki sjálfir fram úr hófi og eru sjálfir til fyrirmyndar á þessu sviði, væri það trúlega til hjálpar. Þeim finnst að foreldrar þurfi að átta sig á að þeir eru forvarnaaðilar og að forvarnastarfið hefst ekki þegar börnin eru orðin unglingsur.

Þeim finnst foreldrar ekki taka eins á málum stráka og stelpna: Komi strákur drukkinn heim verða foreldrarir fúlir og tala um að hann sé aðeins of ungur fyrir þetta en þeir ofverndi stelpurnar frekar. Það er eins og foreldrarir séu mun hræddari um stelpurnar en strákana.

Eftirlitslaus partí:

Hópnum var mikið niðri fyrir þegar umræðan barst að partímálum. Þeim finnst að finna þurfi einhverja lausn á þessu. Þeim finnst óþolandi að halda partí þar sem foreldrarir eru viðstaddir, en gera sér grein fyrir því að hlutirnir geti auðveldlega farið úr böndunum ef ekkert eftirlit er. Þau stinga upp á því að foreldrarir séu ekki langt undan og séu ekki lengi í burtu, kannski í tvo tíma eða að eldra systkini sé heima. Unglingar nota hins vegar tækifærið og halda partí t.d. þegar þeir eru að passa og fullorðna fólkið ekki væntanlegt. Unglingarnir nota líka tækifærið og halda partí þegar foreldrarir eru ekki á landinu.

Grunnskólaprófin:

Það virðist vera óskrifuð regla að detta í það eftir grunnskólaprófin. Tilraunir foreldra og kennara að fara með krakkana upp í sveit til þess að þau haldi upp á próflok á heilbrigðari hátt, eru skemmtilegar en þjóna ekki fyllilega þeim tilgangi sem þeim er ætlað. Margir fara bara á fyllirí helgina eftir að komið er heim. Hins vegar eru flestir ánægðir með ferðalögin.

Þáttur félagsmiðstöðva:

Í heildina litið var hópurinn ánægður með starfsemi félagsmiðstöðvanna sem þau sækja. Hins vegar finnst þeim það ófært ef starfsmaður úr þeirra félagsmiðstöð er á rölti um hverfið í þeim tilgangi að finna þá sem eru að drekka. Þeim fyndist betra ef þetta væri einhver ókunnugur. Það getur verið erfitt að koma aftur í félagsmiðstöðina sína og hafa orðið eitthvað á og starfsmaðurinn tilkynnt foreldrum það. Þeim finnst allt í lagi að ókunnugur sé á þessu rölti.

Hópurinn velti fyrir sér undirbúningi starfsmanna Félagsmiðstöðvanna, hvort þetta fólk hefði einhverja sérstaka menntun á því sviði og hvort það fengi námskeið varðandi forvarnir. Þeim finnst mikilvægt að starfsmenn félagsmiðstöðvanna séu ungir.

Það mætti leggja miklu meiri áherslu á starf félagsmiðstöðvanna og það er með ólíkindum að þær skuli ekki vera opnar um helgar. Þær mættu vera opnar átil klukkan 00:30 um helgar og leggja þá mikla áherslu á skapandi starf. Það er ekki nóg að hafa

bara opið hús. Það verður að vera eitthvað að gerast.

Sumir koma aldrei í félagsmiðstöðina. Það mætti leita að því sem vekur áhuga þeirra. Það mætti gera kannanir í skólum um það hvað krakkarnir vilja gera í félagsmiðstöðvunum og hvaða aðstöðu þau vilja hafa þar.

Hópurinn gerir sér grein fyrir hvað óbeinar forvarnir fela í sér og finnst félagsmiðstöðvarnar vera mjög vel fallnar til þess að vera með slíkar forvarnir.

Hópurinn talar um að starf félagsmiðstöðvanna sé mjög öflugt og gott. Þar er ótal margt gert fyrir unglunga. Hins vegar má alltaf bæta um betur. Þau komu með ýmsar hugmyndir og fá þær að fljóta hér með:

- Tónleikar fyrir yngra fólk (ekki miðað við 18 ára aldurstakmark).
 - Hverfishljómsveitakeppni.
 - Listakeppni- um helgar.
 - Grafítkeppni/námskeið.
 - Íþróttapema.
 - Leikfélög fyrir unglunga.
 - Stuttmyndanámskeið.
 - Spunanámskeið og spunakeppni.
 - Íþróttaviðburður/dagur.
 - Flakkferðir fyrir yngri en 16 ára.
 - Hipp-hopp-ball með "geðveikum" græjum og auglýst mjög vel.
- Þetta væru stórir viðburðir þar sem krafist væri bindindis.
- Útvarpsstöð fyrir unglunga: Skólarnir myndu skiptast á um að hafa þættina, þættirnir væru tölvutengdir.
 - Öll bíó hefðu opið kvöld fyrir yngri en 16 ára, t.d. einu sinni í mánuði.
 - Sundstaðir yrðu opnir lengur um helgar og þá stílað upp á unglunga. Það mætti t.d. hafa tónlist niðri í vatninu. (Þetta mætti ekki vera of oft.)
 - Gæta þarf þess að skipta nógu oft um hugmyndir og auglýsa þær vel.

Þáttur rannsókna og tölfræði

Hópnum finnst "skotmarkið" vera góð leið til þess að koma upplýsingum um áhættuþætti varðandi drykkju á framfæri. Hins vegar finnst þeim prósentur vera eingöngu upplýsingar fyrir fullorðna. Þau telja að unglingar skipti sér ekkert af því hvort svo og svo mörg prósent reykja hass eða ekki. Þetta nær ekki til þeirra.

Forvarnir í fjölmiðlum:

Eins og svo oft hefur komið fram, er varla minnst á unglunga í fjölmiðlum án þess að verið sé að dregin sé upp neikvæð mynd af þeim. Þessu þyrfti að breyta. Það þyrfti að tryggja markvissa jákvæða umfjöllun um unglunga í fjölmiðlum þannig að allt það jákvæða sem unglingar eru að gera (t.d. Skrekkur) fái umfjöllun og sé því gert hátt undir höfði. Oft fá slíkir viðburðir afar litla umfjöllun. Stundum er bara pínulítill grein um það sem unglingar hafa verið að gera en mun meira hefði mátt gera úr því. Einnig má nýta fjölmiðla betur til þess að kynna hvað er á döfinni hjá unglungunum. Það er mjög mikið starf í gangi, en það fer allt of hljótt.

Flestir unglingar eyða mjög miklum tíma fyrir framan sjónvarpið. Enginn vill missa af þáttum eins og Vinum, Simpson, Fóstbræðrum og South Park. Þetta væri hægt að nýta á skemmtilegan hátt, t.d. með því að hafa örstutta forvarnarfræðslu rétt á undan þættinum. T.d. mætti gera skjáinn svartan og síðan heyrast rödd segja eitthvað sem er fræðandi eða vekur fólk til umhugsunar. Það er alls ekki sama hvernig þetta er úr garði gert og mikilvægt að hafa unglunga með í ráðum. Skilaboðin gætu t.d. verið: -

Ég hef aldrei smakkað vín og hef ekki hugsað mér að gera það á meðan ég er í grunnskóla. Síðan væri skemmtilegt að láta einhverja teiknimyndafígúru labba yfir skjáinn örsnöggt, en ekki alltaf á sama hátt. Þetta yrði að vekja forvitni og vera eftirminnilegt á einhvern hátt. Svo væri mikilvægt að engin "nefnd" skrifaði undir þetta. Það mætti líka gera mjög stuttar og myndar auglýsingar. Svo stuttar að maður áttar sig varla á því að þær hafi verið þarna.

Eins væri skemmtilegt að búa til sjónvarpsþætti fyrir unglunga á grunnskólaaldri. Mikilvægt er að fólk sem höfðar til unglunga sjái um þáttinn. Félagsmiðstöðvafólk gæti að séð um þáttinn að einhverju leyti, en unglingar skiptust á um að leggja til efni. Moðað yrði úr því sem unglingar eru að gera á hverjum stað. Hver skóli eða félagsmiðstöð myndi leggja mikla vinnu í sinn þátt til þess að gera hann skemmtilegan og spennandi. Það gæti verið sniðugt að nefna ekki forvarnir á nafn heldur hafa þetta jákvæðan þátt þar sem ekkert væri hugsað um vímuefni. Það mætti líka taka þann pól í hæðina að Jafningjafræðslan sæi um skemmtilega og töff forvarnafræðslu. Í þessum þætti væri ekki bara fjallað um það sem unglingar væru að gera heldur yrðu sendir út og auglýstir stórir viðburðir fyrir unglunga. Hópurinn var sammála um að ef rétt væri haldið á spöðunum myndu allir sitja fyrir framan sjónvarpið til þess að horfa á þetta.

Í kringum þáttinn mætti skipuleggja ýmiss konar starf, þar væri vefsíða og ýmsir klúbbar, snjóbrettahópur, keppni, fréttir, ball, viðtöl, íþróttir og síðan mætti hafa alls konar þemu eins og t.d. einelti, kynfræðslu (gæti verið sérstakur þáttur með slíku þar sem krakkar geta sent bréf). Þátturinn yrði að vera í opinni dagskrá.