



Rusmidler

Guide til at lave en rusmiddelpolitik

En rusmiddelpolitik er jeres aftale om, hvordan I som fællesskab forholder jer til rusmidler – både blandt børn, unge, trænere, undervisere, ansatte og frivillige, ledere og bestyrelsesmedlemmer.

Med en rusmiddelpolitik får I en fælles holdning, klare rammer og en plan for, hvad I gør, hvis nogen bliver bekymrede. Det giver trygge fællesskaber for børn og unge og gør det nemmere at handle ens, samtidig med at I sikrer, at ingen står alene.



I denne guide får I tre enkle trin til at komme i gang



**Tag en
fælles snak**

Trin 1



**Skriv jeres
aftaler ned**

Trin 2



**Husk at
opdatere**

Trin 3





Trin 1

Tag en fælles snak

Det første skridt i arbejdet med en rusmiddelpolitik er at tage en fælles snak om jeres holdninger og værdier. Det kan I gøre på et møde med ansatte, frivillige, trænere, undervisere, ledere, bestyrelsesmedlemmer – og gerne unge selv.



Praktiske tips til mødet

- Afsæt 1–1½ time, hvis muligt.
- Planlæg mødet i god tid – det fungerer bedst, når det ikke er en reaktion på en konkret sag.
- Det er en fordel at være maks. 20 deltagere, så alle får mulighed for at komme til orde.
- Mødet kan stå alene eller lægges ind i et møde, I allerede holder.



Gode råd til mødelederen

- Du behøver ikke vide alt – målet er at skabe tryghed og ejerskab
- Start med at afstemme forventninger
- Skab en tryk stemning – der er ingen forkerte svar
- Hold fokus på, hvad I kan gøre, ikke på at vurdere enkeltpersoner





Trin 2

Skriv jeres aftaler ned

Når I har haft snakken, er næste skridt at skrive jeres fælles beslutninger ned i en rusmiddelpolitik. En politik behøver ikke være lang – det vigtigste er, at den er tydelig og let at bruge i hverdagen.



En rusmiddelpolitik bør kort beskrive

- Hvilken holdning I har til alkohol, stoffer og nikotinprodukter
- Hvilke rammer og regler, der gælder hos jer
- Hvem I kan gå til, hvis I bliver bekymrede
- Hvordan I følger op, hvis noget sker





Trin 3

Husk at opdatere

Det er vigtigt, at alle kender jeres rusmiddelpolitik og kan efterleve den i hverdagen. Derfor bør I tage den op med jævne mellemrum og justere den, hvis der er behov for det.



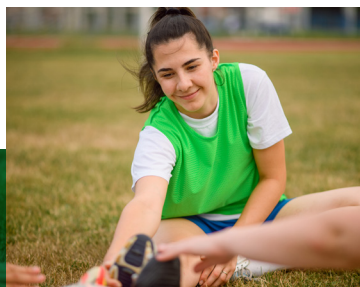
Det kan være oplagt at genbesøge politikken, når I

- Planlægger arrangementer eller afslutningsfester
- Opdaterer årshjul
- Oplever, at alkohol, stoffer eller nikotin fylder i en gruppe af unge



I kan også bruge bestyrelsesmøder, medarbejdermøder eller generalforsamlinger som naturlige steder at spørge

- Kender alle politikken – og efterlever vi den i hverdagen?
- Holder vores aftaler stadig i praksis?
- Skal politikken opdateres, fordi rammerne eller situationerne har ændret sig?



Redskaber

Her er tre enkle redskaber, der gør det nemmere at lave en rusmiddelpolitik.

1. Program for fælles møde

Et overskueligt program, der hjælper jer med at tilrettelægge en fælles snak, så der er tid til både dialog, refleksion og fælles beslutninger.



2. Refleksionsspørgsmål

Printbare spørgsmål, som kan bruges til at tale om værdier, hverdagsoplevelser og de dilemmaer, man kan stå i som frivillig, ansat, træner, underviser, leder eller bestyrelsesmedlem.

3. Action Card

En enkel skabelon, I kan udfylde sammen. Den viser, hvem man går til, og hvad man gør, hvis nogen bliver bekymrede. Action Cardet kan bruges som et selvstændigt redskab eller indgå som et element i rusmiddelpolitikken. Action Cardet kan hænges op, så alle ved, hvem de skal kontakte hvornår.

Program for fælles møde		
Programmet	Indhold	Formål
Indledning og introduktion	Formålet er at skabe et godt samarbejde mellem alle i kommunen. Målet er at skabe en fælles snak om rusmidler. Målet er at skabe en fælles snak om rusmidler. Målet er at skabe en fælles snak om rusmidler.	
Indledning og introduktion	Indledning og introduktion. Indledning og introduktion. Indledning og introduktion. Indledning og introduktion. Indledning og introduktion.	
Indledning og introduktion	Indledning og introduktion. Indledning og introduktion. Indledning og introduktion. Indledning og introduktion. Indledning og introduktion.	
Indledning og introduktion	Indledning og introduktion. Indledning og introduktion. Indledning og introduktion. Indledning og introduktion. Indledning og introduktion.	

Action Card

— sådan reagerer I

1. Hvis du bliver bekymret

Hvad kan være en bekymring?

- Hvis nogen bliver berusede
- Hvis nogen bliver røget
- Hvis nogen bliver røget
- Hvis nogen bliver røget
- Hvis nogen bliver røget

Hvad kan være en bekymring? Hvad kan være en bekymring? Hvad kan være en bekymring? Hvad kan være en bekymring? Hvad kan være en bekymring?

2. Hvem går du til?

Hvad kan være en bekymring? Hvad kan være en bekymring? Hvad kan være en bekymring? Hvad kan være en bekymring? Hvad kan være en bekymring?

3. Hvad kan man gøre for at hjælpe?

Hvad kan være en bekymring? Hvad kan være en bekymring? Hvad kan være en bekymring? Hvad kan være en bekymring? Hvad kan være en bekymring?

Vigtigt at huske

Hvad kan være en bekymring? Hvad kan være en bekymring? Hvad kan være en bekymring? Hvad kan være en bekymring? Hvad kan være en bekymring?

Materialerne findes i printbare versioner og kan downloades her: www.sst.dk/rusmiddelpolitik





Læs mere

- **Alkohol & Samfund:** Tag stilling i foreningen
<https://alkohologsamfund.dk/viden-om-alkohol/katalog-alkohol-i-foreningslivet-tag-stilling>
- **Sundhedsstyrelsen:** Inspiration til involvering af fritidslivet:
<https://www.sst.dk/da/faellesomungelivet/Handling/Involvering-fritidsliv>
- **Social- og Boligstyrelsen:** Hvad skal du gøre, hvis du som frivillig bliver bekymret for et barns eller en ungs trivsel? – Guide til frivillige sociale organisationer:
<https://www.sbst.dk/udgivelser/2025/guide-til-frivillige-sociale-organisationer>
- **Odense Kommune:** En god guide til rusmiddelpolitikker til fagpersoner:
<https://drugbox.dk/fagpersoner/den-levende-rusmiddelpolitik/>

