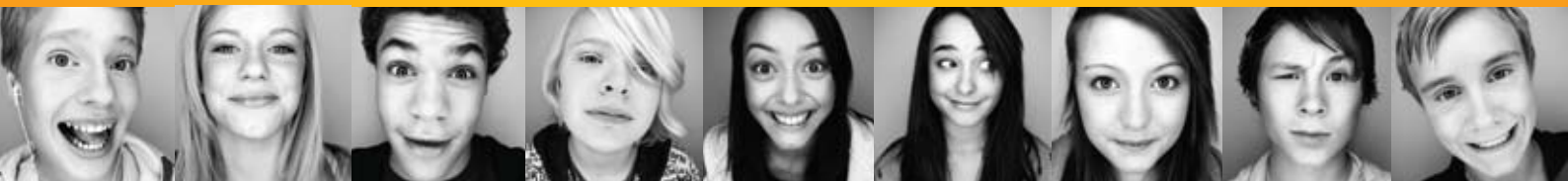




**TAKTU ÞÁTT!**  
HVERT ÁR SKIPTIR MÁLI

## Þetta vilja þau

Skýrsla um svör ungmenna um aukna samveru með fjölskyldu,  
hvernig hvetja megi til frekari þátttöku í skipulögðu íþróttá- og æskulýðsstarfi  
og fresta því að hefja áfengisneyslu.



# Forvarnardagurinn

Forvarnardagurinn var haldinn í annað sinn miðvikudaginn 21. nóvember 2007. Sem fyrr var hann haldinn að frumkvæði forseta Íslands í samvinnu við Samband íslenskra sveitarfélaga, Íþróttá- og Ólympíusamband Íslands, Ungmennafélag Íslands, Bandalag íslenskra skáta, Reykjavíkurborg, Háskólann í Reykjavík og Háskóla Íslands. Sérstakur stuðningsaðili verkefnisins var lyfjafyrirtækið Actavis.

Kjarninn í Forvarnardeginum fólst í dagskrá og verkefnavinnu í öllum 9. bekkjum grunnskólanna. Spurningar er varða samverustundir fjölskyldna, þátttöku barna og unglinga í íþróttá- og æskulýðsstarfi, auk spurninga er tengdust áfengis- og fíkniefnaneyslu þessa aldurshóps voru lagðar fyrir og ræddar í umræðuhópum. Tilgangurinn var að fá fram sjónarmið unglinganna sjálfra og hlusta á skoðanir þeirra og reynslu.

- **Hvað vilja unglingar gera oftast með fjölskyldum sínum?**
- **Hvað geta þeir sjálfir gert til að stuðla að fleiri samverustundum innan fjölskyldunnar?**
- **Hvað er það sem hvetur börn og unglinga til þátttöku í skipulögðu íþróttá- og æskulýðsstarfi?**
- **Hver er ávinningurinn af því að drekka ekki áfengi á unglingsárunum, að þeirra mati?**
- **Hvaða stuðning telja þeir bestan í þeim efnum?**

Niðurstöðurnar úr þessari verkefnavinnu sýna, svo ekki verður um villst, að þessi mál eru unglingum hugleikin – þeir hafa svo sannarlega skoðanir og vilja að á þá sé hlustað.

Margar áhugaverðar tillögur frá þeim litu dagsins ljós og verða raktar hér á eftir. Þessar tillögur eru sérstaklega mikilvægar í ljósi þess að áratugarannsóknir íslensks félagsvísindafólks hafa sýnt að lengd þess tíma sem ungmenni verja með foreldrum sínum getur ráðið úrslitum þegar kemur að neyslu fíkniefna. Hið sama á við um þátttöku barna og unglinga í skipulögðu íþróttá- og æskulýðsstarfi. Rannsóknirnar sýna jafnframt að því lengur sem ungmenni sniðgangi áfengi, því minni líkur eru á því að þau ánetjist fíkniefnum.

Hvað höfðu unglingarnir til málanna að leggja? Hér á eftir fara þær spurningar sem lagðar voru til grundvallar í verkefnavinnu unglinganna ásamt niðurstöðum og hugmyndum umræðuhópa. Feitletruð innslög eru tekin orðrétt frá ungmennunum.

# Samvera

Eftirfarandi spurningar voru lagðar til grundvallar til að vekja upp umræður hjá unglingunum um samverustundir fjölskyldna og mikilvægi þeirra. Af niðurstöðum úr verkefnavinnunni má ráða að þeir telji samverustundir með fjölskyldunni skipta miklu máli, vilji eyða meiri tíma með henni og geri sér jafnframt grein fyrir eigin ábyrgð í þeim efnum.

## 1) Hvað mynduð þið vilja gera oftast með fjölskyldunni?

Unglingar hafa margar hugmyndir og óskir þegar kemur að því að verja meiri tíma með fjölskyldum sínum. Langoftast snýst þetta um einfalda hluti, svo sem að borða saman, spila, fara saman í bíó og/eða horfa á mynd, elda og baka saman og fara í ferðalög. Mörg ungmennanna vilja einfaldlega tala meira við foreldra sína um lífið og tilveruna og vilja að fjölskyldan komi sér upp sameiginlegu áhugamáli eða að fjölskyldumeðlimir taki meiri þátt í áhugamálum hvers annars. Mörg nefna í því tilliti ýmiss konar hreyfingu og útivist, s.s. að stunda alls kyns íþróttir saman, fara í gönguferðir, golf, sund, skíði, keilu og í hjólreiða- og útreiðartúra. „Chill-kvöld“ og „kósý-kvöld“ ber oft á góma og vilja unglingarnir gjarnan hafa slík kvöld á ákveðnum dögum eins og t.d. föstudögum. Hins vegar leggja þeir jafnframt áherslu á að samverustundir þurfi ekki alltaf að vera skipulagðar fyrir fram, aðalatriðið sé að vera meira saman.

„Allar fjölskyldur ættu að snæða saman á kvöldin“

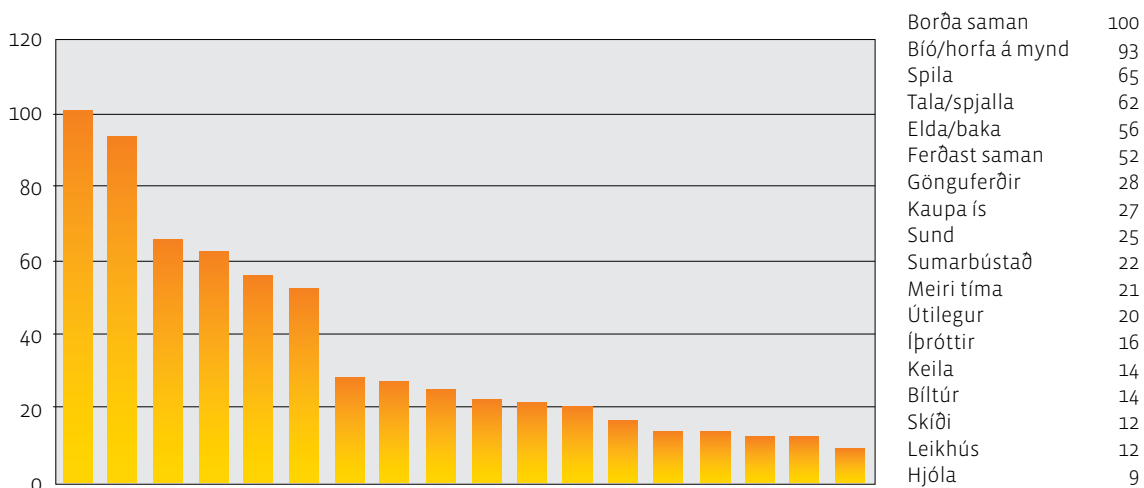
„Setjast niður með fjölskyldunni og spjalla. Spila, fara í ferðir, elda, baka eða bara tjilla“

„Tala meira saman. Horfa á mynd. Fara í útilugu eða sumarbústað. Stunda sameiginleg áhugamál, t.d. golf eða aðrar íþróttir“

„Öll samvera er mikilvæg. Öll fjölskyldan á að verja meiri tíma saman“

## Hvað mynduð þið vilja gera oftast með fjölskyldunni?

Orðaleit úr svörum nemenda í 9. bekk á Forvarnardegnum 21. nóvember 2007



## 2) Af hverju ætti fjölskyldan að verja sem mestum tíma saman að þínu álit?

Nemendurnir eru sammála um að traust innan fjölskyldna sé lykilatriði í samskiptum og slíkt traust fáið með jákvæðri og uppbyggjandi samveru. Þeir segja slíka samveru styrkja fjölskyldutengslin, fjölskyldumeðlimir kynnast betur, verði nánari og beri meiri virðingu hver fyrir öðrum. Þeir telja að fjölskyldan geti haft mikil áhrif á hvernig líf

unglingsins verði í framtíðinni og því gríðarlega mikilvægt að byggja upp traust milli foreldra og unglunga, þannig geti unglingar hiklaust leitað til foreldra sinna þegar þeim liggur eitthvað á hjarta.

**„Til að tengjast hvert öðru, vera samheldin fjölskylda og njóta góðra stunda saman“**

**„Þá ber maður meiri virðingu fyrir fjölskyldunni og kynnist henni betur“**

**„Auðveldari samskipti ef maður finnur fyrir stuðningi og trausti, maður verður opnari og við getum þá rætt um hluti sem skipta máli“**

Ungmennin segja flesta foreldra vera skemmtilega og sniðuga og það sé gaman að vera með þeim. Meiri samvera leiði jafnframt til betri anda á heimilinu, samskiptin verði betri, skapi góðar minningar og auki skilning milli kynslóða. Foreldrar verði að sama skapi meðvitaðri um líðan barna sinna og geti haft jákvæð áhrif á framtíð þeirra ef þeir eru sjálfum sér samkvæmir og góðar fyrirmyndir. Unglingarnir átti sig hins vegar á því að þeir hafa líka hlutverki að gegna í þessum samskiptum og þurfi að leggja sitt af mörkum. Það sé dýrmætt að eiga fjölskyldu og það eigi að njóta þess.

**„Styrkir tengslin. Svo maður átti sig á að maður hefur hlutverki að gegna“**

**„Af því að fjölskyldan er það dýrmætasta sem maður á og hún hjálpar manni í gegnum súrt og sætt“**

**„Unglingar þurfa á foreldrunum að halda til að geta tekið sumar af mikilvægustu ákvörðunum lífsins“**

Síðast en ekki síst eru nemendurnir meðvitaðir um forvarnargildi þess að eyða tíma með fjölskyldum sínum.

**„Það er góð forvörn og tengir fjölskylduna sterkum böndum“**

**„Þannig fá börnin rétt uppeldi og læra hvað er rétt og rangt“**

**„Það er mjög mikilvægt að vera nán/n fjölskyldu sinni, fjölskyldan er besta fyrirmyndin“**

### **3) Hvað getið þið gert til að vera meira með fjölskyldunni?**

Unglingarnir eru sammála um að þau geti gert ýmislegt til að verja meiri tíma með fjölskyldunni. Flest þeirra minnst á að þau geti eytt minni tíma í tölvunni, verið minna ein inni í herbergi og nauðsynlegt sé fyrir fjölskylduna að nýta frítíma sinn betur til að hittast og gera eitthvað skemmtilegt og uppbyggilegt saman. Eins gera þau sér grein fyrir því að þau verði að sýna meiri áhuga á því sem fram fer á heimilinu, hjálpa til og hafa stundum frumkvæði að því að skipuleggja eitthvað skemmtilegt sem fjölskyldan getur gert saman.

**„Vera minna í tölvunni, sleppa ómikilvægum hlutum og því að vera einn inni í herbergi“**

**„Hjálpað til á heimilinu“**

**„Vera meira með þeim þegar maður er heima. Taka þau fram yfir tölvuna eða sjónvarpið þar sem þau eru góður félagsskapur“**

**„Sýna meiri áhuga á því sem fjölskyldan er að gera og hafa frumkvæði að því að gera eitthvað skemmtilegt saman“**

Þau geti jafnframt verið meiri tíma heima við í návígi við fjölskylduna og gert henni kleift að taka meiri þátt í lífi sínu. Oft og tíðum finnst þeim sem foreldrar sínir vinni helst til mikið og vilja gjarnan fá þá heim fyrr og jafnframt

að þeir skilji vinnuna eftir á vinnustaðnum. Að sama skapi geti unglingarnir sjálfir skipulagt sig betur, verið t.d. búnir að klára heimavinnuna þegar foreldrarnir koma heim úr vinnu svo hægt sé að nýta tímann til að gera eitthvað skemmtilegt saman.

**„Eyða meiri tíma heima og bjóða fjölskyldunni að taka meiri þátt í lífi unglinganna“**

**„Planað ákveðin kvöld saman og þegar það er gert er gott að slökkva á sínum svo að enginn geti truflað stundina“**

**„Fá foreldra til að vinna minna og skilja vinnuna sína eftir í vinnunni. Fá þá til þess að koma fyrr heim úr vinnunni til þess að gera eitthvað með fjölskyldunni“**

**„Klára heimavinnuna áður en foreldrar koma heim“**

## Íþrótt- og æskulýðsstarf

Ákveðið var að komast að því hvað hvetji börn og unglinga til að taka þátt í skipulögðu íþrótt- og æskulýðsstarfi, hvaða hugmyndir þau hefðu um tómstundaiðju sem fjölskyldan gæti stundað saman og síðast en ekki síst langaði okkur að vita hvort einhverjar breytingar í tengslum við íþrótt- og æskulýðsstarf hefðu vakið athygli þeirra að undanfögnu.

### 1) Hverjar telur þú helstu ástæður þess að krakkar taki þátt í skipulögðu íþrótt- og æskulýðsstarfi?

Það er alveg ljóst í augum unglinganna af hverju þau telja krakka taka þátt í skipulögðu íþrótt- og æskulýðsstarfi. Yfirgnæfandi meirihluti þeirra benti á góðan félagsskap og að starfið væri áhugavert og skemmtilegt. Mörg þeirra nefndu einnig að starfið fæli oft í sér holla hreyfingu og gerði þeim auðveldara að halda sér í formi. Árangur virðist hins vegar ekki vera eitt af aðalatriðunum, meira máli skipti að taka þátt í skemmtilegu íþrótt- og æskulýðsstarfi með vinum sínum.

**„Út af því það er svo æðislega gaman“**

**„Það er gefandi, skapandi, skemmtilegt, góður félagsskapur og svo er það líka svo hollt“**

**„Út af félagsskapnum, betri heilsa, líður betur, betra útlit, skemmtilegt og bætir sjálfstraustið“**

**„Það er meira virði að okkar mati að vera með en að vinna, að vinna er bara bónus, samt eru sumir sem hugsa stöðugt um keppnir og að vinna“**

Síðast en ekki síst virðast unglingarnir vera meðvitaðir um þá staðreynd að þátttaka í skipulögðu íþrótt- og æskulýðsstarfi minnkar líkurnar á því að þeir leiðist út í áfengis- og fíkniefnaneyslu.

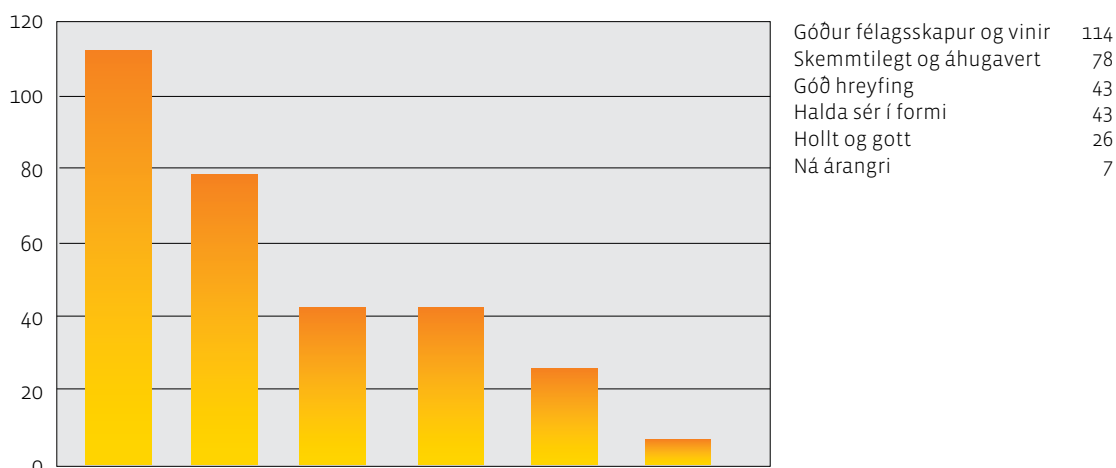
**„Til að halda sér frá áfengi og vímuefnum og til að eiga betri lífsgæði og framtíð“**

**„Þú lifir betra og heilbrigðara lífi. Meiri líkur á að fara ekki út í vitleysu og meiri líkur á að ná árangri í lífinu“**

**„Góður félagsskapur, maður lærir að skipuleggja sig, hefur metnað fyrir hlutunum og það er góð forvörn gegn áfengi og vímuefnum“**

## Hverjar telur þú helstu ástæður þess að krakkar taki þátt í skipulögðu íþrótt- og æskulýðsstarfi?

Orðaleit úr svörum nemenda í 9. bekk á Forvarnardegnum 21. nóvember 2007



## 2) Hvernig íþrótt- og æskulýðsstarf mynduð þið vilja sjá þar sem fjölskyldan gæti tekið þátt saman?

Það eru greinilega margar tegundir íþrótt- og æskulýðsstarfs sem unglingar sjá fyrir sér að fjölskyldan gæti stundað í sameiningu. Margir nefndu t.a.m. skíði, skauta, keilu, hestamennsku, hjólreiðar, gönguferðir, sund, golf, fótbolta, boccia og margt fleira. Margir nefndu jafnframt viðburði sem fjölskyldan tekur ekki oft þátt í saman, s.s. íþróttakeppni fyrir fjölskylduna alla, ekki bara þar sem börnin keppa og fullorðna fólkið horfir á. Einnig var oft nefnt að fara í ferðalög og útilegur en slíkt telja þeir að styrki samband fjölskyldumeðlima. Í raun má segja að þeir hafi nefnt allt milli himins og jarðar, allt frá armbeygjukeppni til skipulagðra fjölskylduþróttamóta og fallhlífastökks.

**„Það eru margar íþróttir sem foreldrar geta einnig tekið þátt í með unglingum og börnum, t.d. skíði, skautar og margt fleira“**

**„Útivera, hestamennska, göngutúrar, boccia, fótbolti, skemmtikvöld eins og bingó. Hestaíþrótt sem allir geta tekið þátt í, borðtennis og fallhlífastökk fyrir þá sem þora“**

**„Fjölskyldumót í íþróttafélaginu eða æskulýðsstarfinu, hafa fjölskylduratleik mánaðarlega“**

**„Fara í fjölskylduferðir á vegum íþrótt- og æskulýðsstarfsins“**

Ungmennin gerðu aðstöðu til sameiginlegs íþrótt- og tómstundastarfs jafnframt að umtalsefni sínu. Þau eru sammála um að í mörgum tilfellum sé hægt að nota þá aðstöðu sem fyrir er og brydda þar upp á nýjungum sem höfði til fjölskyldunnar allrar. Eðli málsins samkvæmt er aðstaðan þó misjöfn þegar litið er til landsins alls og endurspeglast það í svörum sumra þeirra.

**„Það vantar líkamsræktarstöðvar fyrir foreldra og börn. Hreyfa sig saman í staðinn fyrir að henda börnunum í eitthvað herbergi meðan foreldrarnir hreyfa sig“**

**„Sameiginlegir tímar í íþróttahúsinu. Þemadagar um helgar bæði í íþróttahúsinu og í félagsmiðstöðinni“**

**„Okkur finnst að það ætti að búa til einhverja nýja félagsmiðstöð þar sem öll fjölskyldan gæti verið saman“**

**„Okkur finnst sárlega vanta möguleika, s.s. skautasvell, körfuboltaaðstöðu, fimleikakennslu, handboltaæfingar, badminton, klettaklifur, bíó og keiluhöll“**

Þau voru sannfærð um að fjölskyldan gæti fundið eitthvað sem öllum þætti skemmtilegt að gera. Fyrir utan að stunda einhverja ákveðna íþrótt saman þá gæti fjölskyldan tekið þátt í spennandi verkefnum eins og skátastarfi, sjálfboðaliðastörfum og mörgu fleiru. Einnig bentu þau á að foreldrar gætu tekið þátt í félagsstarfi sem verður til í kringum íþrótt- og tómstundaiðkun barna sinna.

**„Öll fjölskyldan í skátana, öll fjölskyldan í boccia, óvissuferðir og kappát“**

**„Við myndum vilja meiri áherslu á útiveru, starf með skátum og björgunarsveitum á svæðinu, sundíþróttina sem fjölskyldusport og fleira, kannski ekki leggja alltaf ofuráherslu á boltaíþróttir“**

### **3) Er eitthvað sérstakt sem hefur vakið athygli þína í tengslum við íþrótt- og æskulýðsstarf undanfarið? Hvað þá?**

Hér var fjölbreytileiki svaranna mun meiri og einstaklingsbundnari en í öðrum spurningum og á ný endurspegladist munur á milli bæjarfélaga og hverfa/skóla. Svör nemendanna skiptust nokkurn veginn í tvö horn, annað hvort á neikvæðum nótum eða jákvæðum. Einhverjir höfðu þó ekki tekið eftir neinu sérstöku í tengslum við íþrótt- og æskulýðsstarf að undanfögnu.

Neikvæðu svörin voru mörg á þá leið að of mikil áhersla væri á keppni á kostnað félagsstarfs, margir hættu í slíku starfi á unglingsárum og kostnaður væri oft of mikill. Þó nefndu nokkrir að frístundakort sveitarfélaganna væru til bóta. Margir töldu jafnframt að framboði á íþrótt- og æskulýðsstarfi væri ekki haldið nógu hátt á lofti og þyrsti í meiri upplýsingar og fræðslu.

**„Hversu margir hætta á unglingsárum“**

**„Það kostar mikið að stunda svona starf – gjöldin hafa hækkað. Íþróttir, hreyfing og félagsstarf ætti að vera frítt svo allir í hvaða fjárhagslegu aðstæðum sem er gætu tekið þátt“**

**„Ef maður er ekki nógu góður þá er maður í raun ekki velkominn. Of mikil keppni og ekki lengur til gamans“**

**„Þegar konan frá UMFÍ kom og talaði við okkur áttuðum við okkur á því hvað við vissum lítið um æskulýðsstarf yfir höfuð“**

Unglingunum fannst umræðan oft einhæf, þeir vissu hreinlega ekki um margt af því sem væri í boði og gætu þ.a.l. ekki nýtt sér það. Þá fannst þeim sem fjölmiðlar stæðu sig ekki nógu vel í að birta fréttir og fjalla um íþrótt- og æskulýðsstarf ungmenna og einstaka íþróttagreinir fengju jafnvel meiri umfjöllun en aðrar. Sumum fannst jafnvel orla á svolitlu kynjamisrétti, bæði í fréttumfjöllun og félagsstarfi.

**„Það er alltaf verið að tala um fótbolta í sjónvarpi. Ef fólk mundi tala meira um aðrar íþróttir eða æskulýðsstörf væru kannski fleiri í þeim“**

**„Of mikil áhersla á afreksíþróttir karla í fjölmiðlum. Vantar meiri athygli á íþrótt- og æskulýðsstarf unglunga“**

**„Það eru alltaf svona kökuklúbbar og allskonar klúbbar, þar eru bara stelpur og strákar fá ekki að vera með“**

Meirihluti unglunganna hafði þó tekið eftir einhverju jákvæðu í tengslum við íþrótt- og æskulýðsstarf undanfarið. Þau nefndu meiri áhuga á ýmsum íþróttagreinum, s.s. blaki, badminton, hestamennsku og boltagreinum. Fannst jafnframt öll umgjörð og aðstaða til íþróttaiðkunar og starfsemi æskulýðsstarfs hafa batnað til muna. Voru ánægð með Frístundakort og niðurgreiðslu sveitarfélaga til íþrótt- og æskulýðsstarfs og vildu gjarnan að öll sveitarfélög myndu taka upp slíkt fyrirkomulag.

**„Bætt aðstaða til íþróttaiðkna, svo sem fjölgun sparkvalla og niðurgreiðsla sveitarfélaga á æfingagjöldum“**

**„Opnun líkamsræktarstöðvar á svæðinu hefur aukið hreyfingu og ýtt undir að sérstaklega strákar hugsi um útlitið“**

**„Félagsmiðstöðin hefur bætt aðstöðu sína“**

Skemmtilegt og fjölbreytt starf skáta og björgunarsveita er jafnframt nefnt til sögunnar svo og alls kyns viðburðir sem eru sérsniðnir fyrir unglunga. Má þar nefna m.a. Skólahreysti, Stíl, Skrekk og Samfés. Þau telja samvinnu milli aðila hafa aukist og allt félagsstarf virkara, öflugra og fjölbreyttara fyrir vikið.

Meirihluti unglunganna segir auglýsingar sem snúa að íþrótt- og æskulýðsstarfi vera meira áberandi en áður. Þar fái þeir ýmsar nytsamlegar upplýsingar um hvað sé í boði sem verði annað hvort til þess að krakkar prófi að taka þátt í fyrsta skipti eða prófi jafnvel eitthvað nýtt sem þeir þekktu ekki áður. Margir þeirra segjast hafa veitt auglýsingum Forvarnardagsins athygli og þá finnst þeim umræðan um gagnsemi íþrótt- og æskulýðsstarfs í tengslum við forvarnir hafa farið hátt.

**„Það er verið að auglýsa mikið, tengja íþrótt- og æskulýðsstarf við forvarnir og fleira“**

**„Það hefur sérstaklega vakið athygli okkar hvað mikið hefur verið lagt upp úr forvarnarstarfi og samveru fjölskyldunnar í tengslum við íþrótt- og æskulýðsstarf“**

**„Við höfum mörg séð auglýsingar um Forvarnardaginn 2007. Við heyrum oft að íþróttir og æskulýðsstarf sé ein besta forvörn sem til er til þess að lenda ekki í óreglu og vímuefnanotkun“**

Að lokum var ýmislegt nefnt sem gæti ýtt undir þátttöku unglunga í íþrótt- og æskulýðsstarfi, eins og t.d. að bjóða upp á valfög í skólanum sem snérust um útivist, fjallamennsku og aðra hreyfingu og eins væri samfella í skóla- og íþróttastarfi vel til þess fallin að fjölga þátttakendum.

## Hvert ár skiptir máli

Eftirfarandi spurningar voru innlegg í samræður unglunganna um mikilvægi þess að byrja ekki að drekka áfengi á unglingsárunum og hvaða hag þeir hafi af því. Jafnframt voru þeir inntir eftir því hvaða stuðning þeir teldu bestan til að seinka áfengisdrykkju og hvaðan sá þrýstingur kæmi sem hvetti unglunga til að hefja slíka drykkju.

### **1) Hvað græðir þú á því að drekka ekki áfengi á unglingsárunum?**

Unglingar eru sammála um það að kostir þess að drekka ekki áfengi á unglingsárunum séu margir og ótvíræðir. Margir þeirra nefna líkamlegan ávinning, s.s. betri heila og lifur, líffærin endist betur og að líkaminn nái að taka út eðlilegan þroska. Þeim verður einnig tíðrætt um mikilvægi þess að ná fullum andlegum þroska, ekki síður en líkamlegum, og virðast meðvitaðir um að líkami þeirra hefur alls ekki náð fullum þroska á unglingsárunum.

**„Líkaminn og heilinn þroskast eðlilega. Græðum góð líffæri sem virka þegar við verðum eldri“**

**„Heilasellurnar glatast og koma aldrei aftur ef þú drekkur“**

**„Þá þroskast maður meira bæði andlega og líkamlega, meiri líkur á því að maður fari ekki út í fíkniefni, græðir heilsu“**



Unglingarnir tengja ávinninginn ekki eingöngu við líðandi stund, gera sér grein fyrir því að þetta skipti máli þegar fram í sækir og drykkja geti á unglingsárunum haft áhrif á þá framtíðardrauma sem þeir bera í brjósti. Áfengisneysla á unglingsárum geti m.a. leitt til neyslu sterkari efna, sem verði til þess að unglingar missi stjórn á lífi sínu og lendi í erfiðum aðstæðum sem hafi áhrif á líf þeirra til frambúðar.

**„Maður á meiri möguleika á góðri framtíð, áfengi dregur úr getu og því betra að sleppa því ef þú ætlar þér eitthvað gott í framtíðinni“**

**„Heilbrigðari lífsstill – minni líkur á að ánetjast fíkniefnum – minnkar líkur á áföllum – meiri tími til að sinna áhugamálum – fleiri tækifæri“**

Unglingarnir eru sér meðvitaðir um að neysla áfengis hefur áhrif á dómgreindina og samskipti við fólk, t.d. vini og fjölskyldu. Fjárhagslegu hliðina bar einnig á góma.

**„Græðum betri vini. Samskiptin við foreldrana verða betri og við þurfum ekki að fela neitt“**

**„Munum allt sem gerðist. Minni líkur á að skaða þig og aðra í kring um þig, höfum betri stjórn á okkar lífi“**

**„Þurfum ekki að fara með hausverk í gegnum lífið. Ekki hægt að misnota okkur á neinn hátt, erum með hausinn í lagi“**

**„Við spörum peninga og lifum heilbrigðu lífi“**

Ungmennin minnst ítrekað á betri heilsu, gott sjálfstraust og bjartari framtíð sem ávinning þess að drekka ekki á unglingsárunum. Neysla á hvers kyns vímuefnum hafi ekki eingöngu áhrif á þeim tímamarki sem hún fer fram heldur auki hún líkurnar á því að líkamlegri, andlegri og félagslegri framtíð þeirra sé stefnt í voða.

## **2) Hvaða stuðningur telur þú að sé bestur til að byrja ekki að drekka á unglingsárunum?**

Hér voru unglingarnir mjög samstíga og er mikilvægi stuðnings foreldra, fjölskyldu, góðra vina og íþrótt- og æskulýðsstarfs sem rauður þráður í gegnum öll svörin sem bárust. Þeir telja að þessi stuðningur skipti sköpum til að koma í veg fyrir drykkju á unglingsárunum.

**„Að vera í góðum og heilbrigðum félagsskap. Stuðningur fjölskyldu er mikilvægur“**

**„Íþróttir, foreldrar, skólinn, góður félagsskapur, áhugamál og æskulýðsstörf“**

**„Hafa gott samband við foreldra og forráðamenn. Því þá getur maður leitað til þeirra með vandamál í staðinn fyrir að leita í áfengi“**

Þeir vilja aga, fræðslu um þessi málefni og skýr skilaboð. Telja jafnframt mikilvægt að setja sér markmið í lífinu og að gott sjálfstraust ýti undir sjálfstæðar og skynsamlegar ákvarðanir.

**„Meiri agi frá foreldrum, þurfum reglur og skýr skilaboð“**

**„Foreldrastuðningur, forvarnir, góð fræðsla, sterk sjálfsmynd, vera búin að taka ákvörðun áður en maður lendir í ákveðnum aðstæðum“**

**„Góð sjálfsmynd, vera ákveðinn og sjálfstæður. Setja sér markmið og fylgja draumunum, hugsa um framtíðina“**

Þeim er einnig ofarlega í huga að vellíðan þeirra og jákvæðni skiptir miklu máli í þessum efnum, ef unglíngum líði illa séu miklu meiri líkur til þess að þeir hefji áfengisneyslu. Í slíkum tilfellum er mikilvægt að hvers kyns stuðningur sé til staðar þannig að þeir geti leitað sér aðstoðar og rætt málin.

**„Að líða vel heima og í skólanum“**

**„Íþróttir, foreldrar, skólinn, góður félagsskapur, áhugamál og æskulýðsstörf eru allt þættir sem hjálpa krökkum að forðast leiðindi“**

**„Vera í skipulögðum íþróttum, í góðu félagsstarfi, vera í réttum vinarhóp og vera jákvæður. Við höldum að krakkar byrji frekar að drekka ef þeir eru þunglyndir“**

### **3) Hvaðan kemur þrýstingur á unglínga til að hefja áfengisneyslu að þínu mati?**

Nær allir unglíngarnir nefna fyrst og fremst þrýsting frá félögum, vinum, eldri krökkum og öðrum unglíngum. Berlega kemur í ljós að þeir telja hópþrýsting frá þessum aðilum vera aðalorsök þess að ungmenni hefji áfengisneyslu. Margir nefna einnig aðrar ástæður fyrir því að unglíngar hefji áfengisneyslu, s.s. auglýsingar, slæmar fyrirmyndir, tónlist, ofbeldi, einelti, missi, skort á sjálfstrausti, sýndarmennsku, vandamál á heimilum og þar fram eftir götunum. Þeir eru sammála um að það sé alls ekkert „kúl“ við það að drekka, þeir sem haldi slíku fram fari einfaldlega með rangt mál.

**„Frá vinum og eldri krökkum sem byrjaðir eru að drekka“**

**„Frá öðrum unglíngum. Þess vegna á maður að vera í góðum félagsskap“**

**„Gæti verið vegna þess að unglíngi líður illa og er í slæmu sambandi við foreldra“**

**„Auglýsingar og bíómyndir hafa líka mikil áhrif“**

**„Lélegt sjálfstraust og sjálfsmynd, stress á heimilinu, slæmar fyrirmyndir úr fjölskyldunni og þrýstingur frá samfélaginu“**

# Niðurstöður

Það vekur athygli að þvert á það sem margir gætu haldið þá vilja unglingar upp til hópa verja meiri tíma með foreldrum sínum og fjölskyldum. Þeir hafa margar hugmyndir og óskir í þeim efnum en í yfirgnæfandi meirihluta eru einfaldir og hversdagslegir hlutir eins og að borða saman, spila, fara saman í bíó og/eða horfa á mynd, elda og baka saman og fara í ferðalög. Fjölmargar aðrar hugmyndir komu einnig fram sem tengjast t.d. hreyfingu og útivist en aukin samvera byggir, að þeirra áliti, upp gagnkvæmt traust, jákvæðni og betri samskipti innan fjölskyldna. Unglingarnir átta sig jafnframt á því að þeir hafa líka skyldum að gegna í þessum málum og þurfa að leggja sitt af mörkum. Það sé dýrmætt að eiga fjölskyldu og það eigi að njóta þess.

Góður félagsskapur og skemmtun eru helstu atriðin sem hvetja krakka til þátttöku í skipulögðu íþrótt- og æskulýðsstarfi. Aðstaða og framboð til slíks starfs hefur batnað á mörgum stöðum en samt sem áður er ákall um betri aðstöðu, meiri fjölbreytni og betri kynningu áberandi, sérstaklega á landsbyggðinni. Þá finnst unglíngunum vanta framboð og aðstöðu fyrir íþrótt- og æskulýðsstarf þar sem fjölskyldan öll getur tekið þátt. Áhersla á keppni í íþróttum finnst mörgum þeirra vera of mikil og telja þeir hana helstu ástæðu þess að margir unglingar hætti í íþróttum og þykir það miður. Góðu fréttirnar eru hins vegar þær að margir telja að samvinna milli aðila sem sjá um skipulagningu íþrótt- og æskulýðsstarfs hafi aukist og allt félagsstarf sé virkara, öflugra og fjölbreyttara fyrir vikið. Auglýsingar séu meira áberandi og eins hafi umræðan um jákvæð tengsl þátttöku í skipulögðu íþrótt- og æskulýðsstarfi og minni neyslu vímuefna farið hátt. Kostnaðinn við starf af þessu tagi bar einnig á góma, mörgum fannst hann of hár en fögnuðu jafnframt Frístundakorti og niðurgreiðslu sveitarfélaga til íþrótt- og æskulýðsstarfs og vildu gjarnan sjá öll sveitarfélög taka upp slíkt fyrirkomulag.

Unglingar eru sammála um það að kostir þess að drekka ekki áfengi á unglingsárunum séu margir og ótvíræðir. Margir þeirra nefna bæði líkamlegan og andlegan ávinning og mikilvægi þess að ná fullum þroska á báðum sviðum. Þeir tengja ávinninginn ekki eingöngu við líðandi stund heldur gera sér grein fyrir því að þetta geti skipt miklu máli þegar fram í sækir, drykkja á unglingsárunum geti haft veruleg og neikvæð áhrif á framtíðardrauma unglínga. Þegar spurt var hver væri besti stuðningurinn til að hefja ekki áfengisdrykkju á unglingsárunum var mikilvægi stuðnings foreldra, fjölskyldu, góðra vina og íþrótt- og æskulýðsstarfs sem rauður þráður í gegnum öll svörin sem bárust. Þegar kemur að aðalorsök þess að ungmenni hefji áfengisneyslu nefna nær allir unglíngarnir fyrst og fremst hópþrýsting frá félögum, vinum, eldri krökkum og öðrum unglíngum án þess þó að þau gleymi eigin ábyrgð í málinu.

*Verkefnisstjóri Forvarnardagsins 2007 var Ólóf Kristín Sívertsen frá Rannsóknnum og greiningu við Háskólann í Reykjavík. Hún og Jón Sigfússon frá sömu stofnun eru höfundar þessarar skýrslu.*



# TAKTU ÞÁTT!

HVERT ÁR SKIPTIR MÁLI

[www.forvarnardagurinn.is](http://www.forvarnardagurinn.is)



Forseti Íslands



Reykjavíkurborg



SAMBAND ÍSLENSKRA SVEITARFÉLAGA



HÁSKÓLI ÍSLANDS



HÁSKÓLINN Í REYKJAVÍK  
REYKJAVÍK UNIVERSITY



Verkefnið er styrkt af



actavis  
hagur í heilsu