



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 íþrótt- og æskulýðsstarfi
og fresta því að hefja áfengisneyslu.

Forvarnardagurinn

Forvarnardagurinn var haldinn í þriðja sinn fimmtudaginn 6. nóvember 2008. 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 auk lyfjafyrirtækisins Actavis, sem er sérstakur stuðningsaðili verkefnisins.

Að venju fólst dagskrá Forvarnardagsins í verkefnavinnu í öllum 9. bekkjum grunnskólanna. Tilgangur þeirrar vinnu er að fá fram sjónarmið unglinganna sjálfra, 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 sem unnar eru úr svörum ungmennanna sýna fram á, líkt og niðurstöður fyrri ára, að þau hafa sterkar skoðanir á því hvað er besta forvörnin gegn vímuefnaneyslu.

Í þessari skýrslu eru viðhorf ungmennanna rakin. Þau eru mikilvæg í ljósi þess að áratugalangar rannsóknir íslensks félagsvísindafólks hafa sýnt að því meiri tíma sem ungmenni verja með foreldrum sínum þeim mun minni líkur eru á að þau hefji neyslu áfengis og fíkniefna á unglingsárunum. Hið sama á við um þátttöku barna og unglinga í skipulögðu íþróttá- og æskulýðsstarfi. Rannsóknir sýna einnig fram á að því lengur sem ungmenni sniðgangi áfengi, þeim mun ólíklegra er að þau ánetjist fíkniefnum.

Hér á eftir eru niðurstöður ungmennanna. Feitletruð innslög eru tekin orðrétt frá ungmennunum.



Samvera

Umræðuspurningar um samverustundir fjölskyldna og mikilvægi þeirra voru lagðar fyrir ungmennin. Af niðurstöðum má ráða að ungmennin telji samverustundir með fjölskyldunni skipta miklu máli og að þau vilji eyða meiri tíma með fjölskyldu sinni og geri sér jafnframt grein fyrir eigin ábyrgð í þeim efnum.

1) Hvað mynduð þið vilja gera oftast með fjölskyldunni?

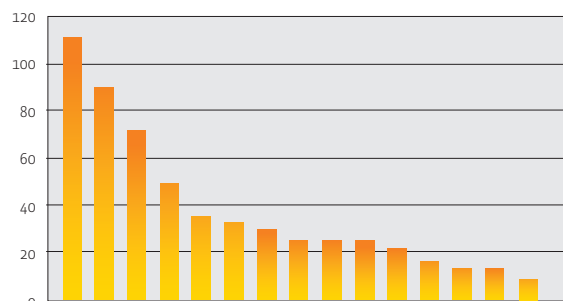
Einfaldir hlutir eins og að borða saman, spila, fara saman í bíó og/eða horfa á mynd, elda og baka saman og fara í ferðalög eru meðal þess sem ungmenni vilja gera með fjölskyldu sinni. Mörg þeirra nefna ýmiss konar hreyfingu og útivist, s.s. að stunda alls kyns íþróttir saman, fara í gönguferðir, golf, sund, skíði, keilu og fara í hjólreiða- og útreiðartúra. „Chill-kvöld“ og „kósý-kvöld“ er oft nefnt sem góð leið til að verja meiri tíma saman.

„Fara í ferðalög. Horfa á sjónvarpið. Tala meira saman. Prufa alls konar sport, s.s. fallhlífarstökk. Fara í bíó. Fara í göngutúr. Borða saman. Fara í bíltúr. Hafa kósý. Ísbíltúr. Oftast út að borða. Eitt spilakvöld í viku. Spjalla saman. Fara í keilu. Fara í leikhús. Fara til útlanda. Fara í útilegur. „Chilla“. Poppa saman. Fara á skíði. Spila saman. Fara í ferðir um helgi. Leigja mynd. Fara í heimsókn.“

„Horfa á bíómyndir heima í stofu og hafa það huggulegt nokkrum sinnum í mánuði. Elda saman kvöldmatinn stöku sinnum og borða hann saman. Spila og hafa jákvætt andrúmsloft í kringum fjölskylduna.“

Orðaleit úr svörum nemenda í 9. bekk á Forvarnardegnum 6. nóvember 2008

Það sem þau vilja gera með fjölskyldunni:



Borða saman	111
Ferðast saman	90
Spila	71
Elda/baka	50
Gönguferðir	36
Sund	34
Keila	29
Tala/spjalla	24
Bíltúr	24
Leikhús	24
Meiri tíma	21
Íþróttir	16
Bíó/horfa á mynd	13
Skíði	13
Hjóla	9

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

Ungmenni eru sammála um það að samvera með fjölskyldunni sé nauðsynleg til að byggja það sjálfstraust sem þarf til að þau verði sterkir og ánægðir einstaklingar og geti neitað þegar kemur að því að þeim er boðið áfengi. Það að hafa gott samband við foreldra skipti sköpum og að gagnkvæmt traust sé fyrir hendi. Nauðsynlegt sé að foreldrar séu meðvitaðir um hvað er að gerast í lífi unglingsins.

„Uppbyggjandi samskipti auka sjálfstraust, kynnast betur, traust.“

„Það er forvörn, fjölskylduböndin styrkjast, styrkir framtíðina, gerir fjölskylduna nánari, myndar traust milli foreldra og barna, gerir fjölskylduna hamingjusamari.“

„Til að fá meira sjálfstraust og traust frá foreldrum. Foreldrar geta veitt stuðning. Til að tengjast svo að krakkarnir fara ekki í ruglið. Byggja upp traust milli fjölskyldumeðlima. Til að hafa gaman saman. Það er mikilvægt fyrir börnin svo að þau lendi ekki í rugli. Til að sýna börnum fram á það að vímuefni eru skaðleg. Þau kynnast betur.“

Ungmennin telja samveru við foreldra og fjölskyldu minnka líkur á því að þau leiðist út í neyslu áfengis eða annarra vímuefna. Foreldrar verða þá líka meðvitaðri um hvað ungmennin eru að hugsa og hvernig þeim líður. Það er dýrmætt að eiga fjölskyldu og það á að njóta þess.

„Því þá eru minni líkur á að ég byrji að drekka.“

„Það er mikilvæg forvörn gegn fíkniefnum og áfengi. Þá eru minni líkur á að unglingur fari út í fíkn. Þá vita þau kannski hvað er að gerast hjá börnunum sínum.“

Foreldrar eru fyrirmyndir ungmennanna, þau vilja góðar fyrirmyndir sem þau treysta.

„Til að styrkja fjölskylduböndin. Foreldrar sýna fordæmi, við verðum kannski fyrirmyndir í framtíðinni.“

„Foreldrar eru fyrirmynd barna sinna og geta útskýrt fyrir manni áhrif fíkniefna og áfengis. Svo maður verði ekki einmana. Þá getur maður fundið fyrir samverunni og þarf ekki að leita eitthvert annað, eins og t.d. til fíkniefna eða byrja að reykja og drekka. Svo að fjölskyldan tengist betur, því foreldrarnir eru fyrirmyndir fyrir unglingana og það er gott að geta litið upp til einhvers sem maður er tengdur.“

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

Ungmennin eru á því að þau geti haft áhrif á auknar samverustundir fjölskyldunnar. Þau geti sem dæmi eytt minni tíma í tölvunni, verið minna ein inni í herbergi, stungið upp á ýmsu sem hægt er að gera og sýnt meiri áhuga á fjölskyldunni. Eins geti þau hjálpað meira til á heimilinu og beðið foreldra um að gera meira með þeim.

„Verið oftar heima. Tala saman. Vera oftar saman og finna hugmyndir. Hætta í tölvunni. Vera einu sinni í viku að gera eitthvað með fjölskyldunni. Snæða kvöldmat með fjölskyldunni. Við getum búið til tíma fyrir fjölskylduna eins og t.d. eitt fjölskyldukvöld í viku. Sleppa því stundum að fara út með vinum. Við getum forgangsraðað og látið fjölskylduna ganga fyrir – fjölskyldan í fyrsta!“

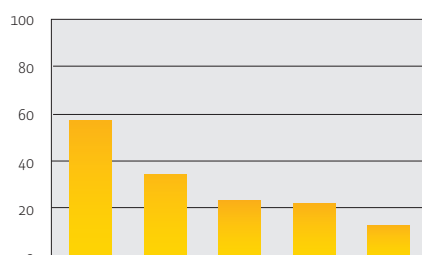
„Við verðum að vera meira heima, biðja þau um að hafa svona matartímakvöld saman, vera minna í tölvunni, eiga jákvæðan tíma saman, fara í keilu, ferðalög eða bara vera saman, foreldrar þurfa að vinna minna og skipuleggja góðar fjölskyldustundir.“

Skipulagningu tímans telja ungmennin vera eitt af mikilvægustu atriðunum varðandi samverustundir fjölskyldunnar.

„Við getum gefið okkur tíma og skipulagt daginn betur. Ekki alltaf taka allt fram fyrir fjölskylduna heldur gefa sér tíma fyrir hana líka og svo að reyna að vera alltaf góð við hvert annað.“

„Skipuleggja tímann — bæði frítíma og heimilisstörfin. Til þess að geta átt fleiri góðar stundir saman. Til þess að gera eitthvað skemmtilegt saman.“

Það sem þau vilja leggja til:



Vera meira heima	57
Skipuleggja tíma saman	34
Vera meira með foreldrum	23
Tala saman	21
Sýna meiri áhuga	14

Íþróttá- og æskulýðsstarf

Hvað hvetur börn og unglínga til taka þátt í skipulögðu íþróttá- og æskulýðsstarfi, hvaða hugmyndir hafa þau varðandi hreyfingu/áhugamál sem fjölskyldan gæti stundað saman? Þessa þætti þótti okkur áhugavert að spyrja ungmennin sjálf um. Einnig var forvitnilegt að skoða hvort breytingar í tengslum við íþróttá- og æskulýðsstarf hefðu vakið athygli þeirra að undanfögnu.

1) Hverjar telur þú helstu ástæður þess að krakkar taka þátt í skipulögðu íþróttá- og æskulýðsstarfi?

Félagsleg tengsl eru það sem ungmenni nefna helst þegar þau eru spurð um helstu ástæður þess að þau stundi íþróttir. Þá eru skemmtanagildi og áhugi einnig afar mikilvægir þættir í skipulögðu íþróttá og tómstundastarfi. Margir nefndu holla hreyfingu og betra líkamlegt form ásamt því að forðast þunglyndi og að „hanga bara heima“. Líkt og fyrri gögn sýna fram á er árangur ekki talinn eitt af aðalatriðunum, meira máli skipti að taka þátt og vera á meðal vana.

„Mikilvægt að halda sér í góðu formi. Íþróttir eru líka góð afþreying og kjörið tækifæri til að kynna nýju og áhugaverðu fólk. Þá getur íþróttaiðkun leitt til þess að sumir nái langt á ýmsum sviðum íþróttá.“

„Það er til þess að efla liðsandann, auka sjálfstraustið og gera eitthvað sem okkur finnst gaman og höfum áhuga á.“

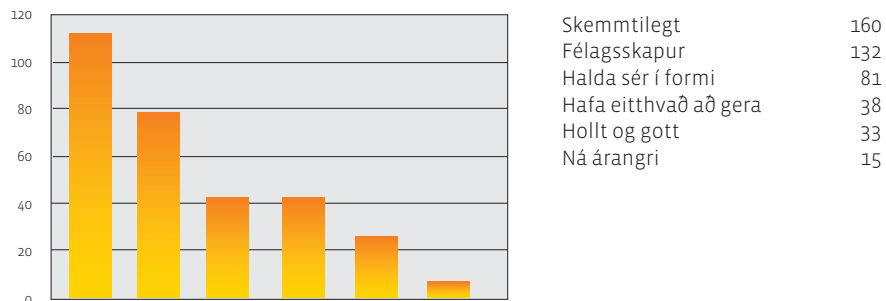
Ungmennin gera sér grein fyrir því að þátttaka í skipulögðu íþróttá- og æskulýðsstarfi minnkar líkurnar á því að þau leiðist út í áfengis- og fíkniefnaneyslu.

„Til þess að þau séu með gott sjálfstraust og þá er auðveldara fyrir þau að segja nei við áfengi, eiturlyfjum og reykingum. Auk þess verður maður í góðu formi við íþróttir og svo er bara gaman.“

„Það er skemmtilegt og það minnkar líkurnar á að maður byrji að dópa og nota eiturlyf og drekka. Og það er líka gott að hreyfa sig.“

Orðaleit úr svörum nemenda í 9. bekk á Forvarnardegnum 6. nóvember 2008

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



2) Hvernig íþrótt- og æskulýðsstarf mynduð þið vilja sjá sem fjölskyldan gæti stundað saman?

Ungmenni geta hugsað sér margskonar hreyfingu með fjölskyldunni. Margir nefndu t.a.m. skíði/bretti, skauta, keilu, hestamennsku, hjólreiðar, gönguferðir, sund, golf, fótbolta, boccia með ömmu og margt fleira. Einnig nefndu þau 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. Ferðalög og útilegur voru einnig oft nefndar en hugmyndir um góða samverustund þegar litið er til íþrótt- og tómstunda eru margvíslegar og eru margar skemmtilegar nýjungar nefndar.

„Fara í sund saman. Siglingar. Skauta. Skíði og snjóbreiti. Badminton. Fótbolta. Fara í jeppaferðir. Keila. Golf. Körfubolta. Skák. Lesa saman. Gönguferðir. Dansa saman.“

„Borðtennis, fótbolta, körfubolta, handbolta. Út að ganga saman, hlaupa saman og hjóla. Teikna og mála saman, t.d. íþróttamyndir, auðvelt að ráða úrslitum þar!“

„Hestar, hestaferðir, kvöld þar sem foreldrar geta komið með krökkunum út í íþróttahús. Boltakvöld. Þeir gætu verið með í að taka þátt í gegnum félagsmiðstöðina.“

Ungmennin höfðu einnig áhuga á því að halda fjölskyldumót, að fjölskyldan vinni sem hópur og að íþróttastaðan sé einnig nýtt fyrir fjölskyldurnar innan samfélagsins.

„Íþróttafélög geta tekið sig saman og haldið fjölskyldumót þar sem keppt væri í alls konar leikjum og íþróttum.“

„Hafa foreldradag þar sem að foreldrarnir mæta með krökkunum á æfingu og taka þátt.“

Fjölskyldan getur að mati ungmennanna tekið þátt í ýmsum verkefnum eins og skátastarfi og sjálfbóðaliðastörfum, en að finna tíma og sameiginleg áhugamál var einnig oft minnst á í svörum þeirra.

„Fótbolta úti í garði, fara í sund, göngutúrar. Finna sameiginlegt áhugamál sem fjölskyldan getur stundað SAMAN! Verja meiri tíma saman um jólin, baka, höggva jólatré og drekka kakó ;)“

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

Í þessum lið voru svörin margbreytileg, ýmist jákvæð eða neikvæð. Það má því túlka svörin þannig að þó að grundvöllur til íþrótt- og æskulýðsstarfs sé víða góður er ávallt þörf fyrir endurskoðun og umbætur, ætla má að munur sé á áherslum eftir svæðum.

Jákvætt: Margir voru ánægðir með Frístundakortið og niðurgreiðslu sveitarfélaga til íþrótt- og æskulýðsstarfs og vildu gjarnan að öll sveitarfélög tækju upp slíkt fyrirkomulag. Þau finna fyrir aukinni áherslu á fjölbreytni og hvatningu. Einnig eykur góður árangur íþróttamanna sem eru í sviðsljósinu áhuga ungmenna á íþróttaiðkun.

„Það hafa verið haldnar íþróttakeppnir meðal grunnskóla t.d. skólahreysti. Það hefur góð áhrif á líkama og sál.“

„Það er búið að vera geðveikt mikið að gerast í félagslífinu tengt skólanum og félagsmiðstöðinni t.d. reyklaus böll, fjölbreytt kvöld í hverri viku í skólanum. Krakkar fá að gera félagsmiðstöðina flotta eins og að mála, koma með hugmyndir og bæta inn því sem er hægt.“

„Fleiri krakkar hafa byrjað að stunda íþróttir. Frístundakortin hjálpa mikið. Ólympíuleikarnir og góður árangur þar. Góð heilsa. Velgengni. Félagsmiðstöðvadaðurinn þar sem fjölskyldur máttu koma með í FÓKUS.“

„Já, frístundakortið.“

„Fleiri taka þátt í því út af frístundakortinu og það er mikið að gera í frístundamiðstöðvunum.“

Neikvætt: Neikvæðu svörin voru mörg á þá leið að of mikil áhersla væri á keppni á kostnað félagsstarfsins. Of mikil keppnisáhersla geti haft áhrif á áhuga til íþróttaiðkunar. Einnig að erfitt sé að vera byrjandi þegar til íþróttaiðkunar kemur, sér í lagi hjá þeim ungmennum sem eru að stunda íþróttir sem áhugamál frekar en að stefna að því að verða keppnisfólk.

„Sum íþróttafélög eru þannig að það er erfitt að byrja í þeim sem byrjandi.“

„Það eru of margar æfingar á viku ef maður vill bara stunda íþróttir sem áhugamál en ætlar ekki að verða atvinnumaður. Það hættir að vera gaman af því það eru alltaf æfingar og foreldrar þrýsta á mann að mæta á æfingar.“

„Það er oft meiri áhersla lögð á þá sem að skara fram úr og eru kannski búnir að æfa lengst í staðinn fyrir þá sem eru nýbyrjaðir og þurfa meiri stuðning — þetta getur haft þau áhrif að þeir sem eru nýbyrjaðir hætta snemma.“

Margir höfðu tekið eftir árangri karlalandsliðsins á Ólympíuleikunum í haust og kvennalandsliðsins í knattspyrnu sem komst áfram til að keppa á EM á næsta ári og hefur það jákvæð áhrif á ungmennin.

„Íslenska handboltalandsliðið sem náði silfri á Ólympíuleikunum í sumar og kvennalandsliðið í knattspyrnu, sem nýverið komst á EM.“

„Já, íslenska kvennalandsliðið í fótbolta komst á EM í fótbolta, 15 ára stelpa er margfaldur Íslandsmeistari í fimleikum. Fleiri stunda íþróttir nú en áður og það kemur í veg fyrir áfengis- og fíkniefnaneyslu.“

Meirihluti ungmennanna tekur eftir jákvæðum framförum í tengslum við íþrótt- og æskulýðsstarf, þó að nokkrir nefni að þeim finnist vanta meiri fjölbreytni og kynningu í íþróttastarfi. Mörg þeirra nefna meiri áhuga á ýmsum íþróttagreinum s.s. blaki, badminton, hestamennsku og boltagreinum, ásamt hinum ýmsu formum íþróttaiðkunar sem ekki hafa verið í boði hér á landi áður.

„Það er mikið úrval og allir geta fundið eitthvað við sitt hæfi. Hve margir krakkar æfa. Jákvæð skemmtun og ákveðin framtíðarsýn í því sem við æfum. Klifur, kick-box, tennis, blak, box, siglingar, skýlmingar, rallí, BMX, skíði, listdans, hiphop. Vantar fleiri íþróttagreinar í Gróttu eins og körfubolta, dans, borðtennis, sirkus-fimleika, amerískan fótbolta, tafl, samkvæmisdans.“

Ungmennin eru sum hver meðvituð um fjölbreytileika íþrótt- og tómstundastarfsins eins og skáta, björgunarsveita og annarra. Einnig eru nefndir til sögunnar alls kyns viðburðir eins og Skólahreysti, Stíll, Skrekkur og Samfés. Mörg þeirra telja samvinnu milli aðila hafa aukist og allt félagsstarf virkara, öflugra og fjölbreyttara fyrir vikið. Betri aðstaða og fjölgun íþróttagreina er einnig eftirtektarverð að mati margra ungmennanna. Þau segja 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 annaðhvort til þess að krakkar prófi að taka þátt í fyrsta skipti eða prófi jafnvel eitthvað nýtt sem þeir þekktu ekki áður. Sumir segjast hafa veitt auglýsingum Forvarnardagsins athygli og þá finnst þeim umræðan um gagnsemi íþrótt- og æskulýðsstarf í tengslum við forvarnir hafa farið hátt.

„Okkur finnst allir, allt í einu, vera að tala um forvarnardaginn. Þá eru gerðar kröfur til okkar og við þurfum að spá mikið í þessi mál.“

Hvert ár skiptir máli

Eftirfarandi umræðuspurningar voru lagðar fyrir hópa ungmenna og varða mikilvægi þess að byrja ekki að drekka áfengi á unglingsárunum. Þeir voru 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 ótvíræðir. Margir þeirra nefna andlegan og líkamlegan ávinning og mikilvægi þess að þau hafi náð fullum þroska, bæði andlega og líkamlega. Mikilvægi félagsskapar, hraustlegs útlits, góðrar heilsu og árangurs er einnig ofarlega í huga ungmennanna.

„Það er ólíklegra að maður neyti fíkniefna seinna og maður heldur heilafrumunum heilbrigðum. Þú verður hraustari og þér líður betur. Þú nærð betri árangri í skólanum. Þá lærir maður betur á drykkjuna og hefur meira gaman af því seinna.“

„Líkamlegan og andlegan þroska. Betra útlit. Betri fyrirmynd. Bjartari framtíð. Betri heilsu. Að vera í góðum félagskap og finna fyrir vellíðan. Það eru líka minni líkur á að verða alkóhólisti. Minni líkur á að maður byrji að neyta annarra vímuefna. Við þroskumst venjulega og meiri líkur á því að við stundum skólann samviskusamlega. Heilinn skaddast ekki. Er jákvæðari. Ég lendi ekki í vandræðum og rugla ekki líkama minn á viðkvæmu stigi. Þá stuðla ég að heilbrigðum lífsstíl fyrir framtíð mína. Þeir sem bíða lengur með að drekka eiga meiri möguleika á að ná árangri í lífinu. Þeir sem drekka um 15 ára eru í miklum áhættuhópi að verða alkóhólistar og/eða dópistar.“

Unglingarnir tengja ávinninginn ekki eingöngu við líðandi stund. Framtíðin er þeim einnig hugleikin og þau vita að áfengisneysla á unglingsárunum getur orðið til þess að þau missa stjórn á lífi sínu til frambúðar.

„Maður græðir það að fara ekki ungur í ruglið og enda ekki sem fyllibytta. Maður tekur út minni þroska. Allt gengur betur án áfengis. Manni gengur betur í íþróttum og félagslífi ásamt því að ná betri árangri í lífinu.“

„Maður nær betri þroska, heilsu og einbeitingu t.d. í skólanum, félagsstarfi og samskiptum við aðra. Við náum líka að undirbúa okkur betur undir framtíðina og væntingar hennar. Auk þess kostar allt í kringum áfengisneyslu mjög mikinn pening. Maður græðir góða heilsu í framtíðinni. Maður verður hraustur og ferskur með aldrinum. Maður þroskast betur andlega og líkamlega og gengur betur í námi og íþróttum með hverju ári sem maður neytir hvorki áfengis né tóbaks.“

Ungmennin hafa einnig vitund um fjárhag sinn og eru meðvituð um mikilvægi þess að vera í góðum samskiptum við aðra.

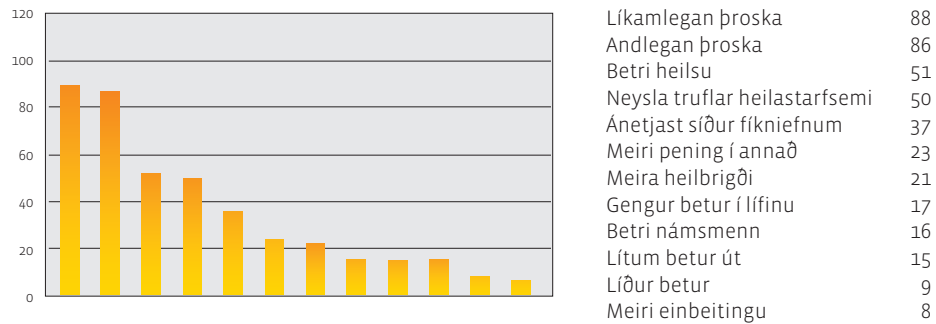
„Náum andlegum og líkamlegum þroska. Missir ekki bilprófið vegna áfengisneyslu. Þarft ekki að ljúga að foreldrum þínum. Betri félagskapur. Minni líkur á að þú fái krabbamein. Heldur útlitinu unglegu. Þarft ekki að vera annar en þú ert. Geta notið þess að vera unglingur lengur, heldur en að vera úti að drekka og sjá eftir því seinna. Sparar pening — gætir frekar keypt þér flottar gallabuxur, heldur en áfengi.“

„Pening, góða heilsu og meira vit.“

„Maður er að taka út andlegan og líkamlegan þroska og það að drekka og reykja seinkar þroska hjá manni. Manni gengur betur að fylgja eftir markmiðum sínum. Það eru meiri líkur á að maður

lendi ekki í eiturlyfjum. Við græðum betri heilsu, þegar við erum orðin eldri lítum við betur út. Betri félagsskapur, eigum meiri pening og eigum fleiri samverustundir með foreldrum. Við spörum peninga, getum tekið almennilegar ákvarðanir, heilinn heldur áfram að þroskast eðlilega, við verðum ekki asnar, við höfum meiri námsgetu.“

Þau telja sig græða:



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

Stuðningur foreldra, fjölskyldu, vina ásamt ástundun íþrótta- og æskulýðsstarfs er það sem ungmenni leggja gríðarlega mikla áherslu á að sé til staðar til að seinka því að hefja neyslu áfengis á unglingsárunum.

„Fjölskyldan. Ef vinirnir byrja ekki að drekka eru minni líkur á að maður sjálfur geri það. Stunda íþróttir — það styrkir sjálfsálitið. Foreldrar sýni börnum áhuga og hvað þau gera í félags- og tómstundastarfi. Mikilvægt að hafa aðgang að félagsmiðstöð, að hafa stað til að vera á og hitta félagana, frekar en að hanga einhvers staðar. Stuðningur eldri systkina. Fjölskyldan tali reglulega saman.“

„Umhyggja foreldra og félagsstarf.“

Ungmennin vilja góð samskipti við foreldra og fjölskyldu og góða vini sér til stuðnings.

„Góð samskipti við foreldra. Að vera í góðum félagsskap. Tómstundastarf.“

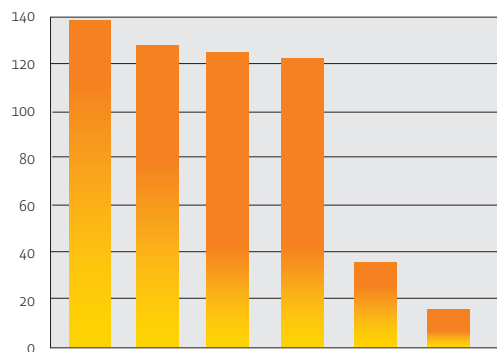
„1. Að eyða reglulegum tíma með foreldrum og stunda íþróttir og æskulýðsstarf. 2. Skipulagt íþrótta- og æskulýðsstarfs getur skipt sköpum. Vera með fjölskyldu og vinum. 3. Stuðningur foreldra. 4. Hanga ekki með fólki sem drekkur og að hafa sjálfstraust til að segja nei. Vera með fjölskyldunni sinni, t.d. að spjalla saman, fara í bíó og fara út að borða.“

Sjálfstraust þykir ungmennunum mikilvægt til að geta látið drauma sína rætast. Þau vilja eflast í gegnum skipulagt íþrótta- og tómstundastarf.

„Íþróttir, hafa sjálfstraust, með því að vinna í íþróttum, ekki vera feiminn, samvera með vinum og fjölskyldu.“

„Vera í góðum vinahópi þar sem enginn hópprýstingur er. Stunda íþróttir eða æskulýðsstarf. Vera í góðu sambandi við foreldra sína. Vera örugg með sjálf sig og geta sagt nei.“

Hvaða stuðningur er bestur?



Íþróttir og tómstundir	139
Foreldrar	127
Vinir	124
Fjölskylda	122
Samvera	36
Fræðsla	15

3) Hvaðan kemur þrýstingur á unglunga til að hefja áfengisneyslu að þínu mati?

Nær allir unglingarnir nefna fyrst og fremst þrýsting frá félögum, vinum, eldri krökkum og öðrum unglungum. Margir nefna einnig aðrar ástæður fyrir því að unglingar hefji áfengisneyslu s.s. slæmar fyrirmyndir sem geta verið foreldrar eða forráðamenn eða ættingjar og frægir einstaklingar sem lítið er upp til. Einnig eru auglýsingar í fjölmiðlum og upplýsingar á netinu, það að ganga í augun á öðrum og lítið sjálfsöryggi nefnt sem dæmi um þrýsting.

„Aðrir unglingar. Vegna þess að þeir beita miklum þrýstingi og maður vill líkjast þeim. Aðalástæðan er ef þú ert í vínahópi þar sem flestir drekka því þá kemur mikill hópþrýstingur. Hópþrýstingur frá vinum sem drekka og þannig drasl. Okkur finnst þrýstingurinn á byrjun áfengisneyslu koma frá slæmum félagsskap fólks og slæmum fyrirmyndum. Frá eldri vinum sínum þegar maður verður fyrir hópþrýstingi. Frá fjölskyldu, vinum og öðru fólki í kringum sig. Aðrir krakkar sem maður þekkir drekka og þau vilja að maður drekki með þeim, og maður þorir kannski ekki að segja nei.“

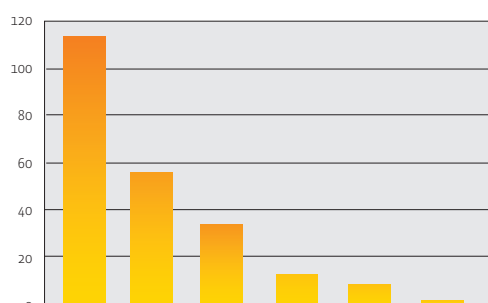
„Frá vinum, þetta virkar spennandi t.d. af því að það er bannað. Krakkar sjá foreldra drekka.“

„Þrýstingurinn kemur aðallega frá vínahópi. Ef foreldrar nota vímuefni er mun auðveldara að ná í þau efni. Lélegt sjálfstraust getur haft áhrif á neyslu vímuefna. Eldri unglingar sem maður lítur upp til geta haft áhrif á vímuefnanotkun.“

„Frá jafnöldrum sem drekka, frá sjónvarpinu og frá netinu.“

„Oftast pressa vinirnir á mann að byrja að drekka. Félagarnir, auglýsingar og myndir og þættir. Frá vinum, öðrum unglungum, úr myndum, úr sjónvarpi, frá frægu fólki, sumum foreldrum, eldri vinum, fólk heldur að þú verðir ekki flottur/svalur, eldri systkinum, á netinu, auglýsingum.“

Helsti þrýstingur:



Vinir	114
Félagsskapur	56
Foreldrar	34
Fyrirmyndir	12
Forvitni	8
Spennandi	2

Niðurstöður

Skýrt kemur fram í þessari skýrslu að ungmenni vilja eyða tíma með foreldrum og fjölskyldu. Þau vilja samveru með fjölskyldu bæði í útiveru, ferðalögum, íþróttum og heima við. Hversdagslegir hlutir eins og að borða saman eru efstir á óskalistanum á þessu ári eins og á því síðasta. Það er áhugavert viðfangsefni samfélagsins að bregðast við þessum einföldu óskum, og það geta fyrirtæki og sveitarfélög gert með stefnu sinni og aðgerðum. Í þessari skýrslu kynnumst við upplifun ungmenna um allt land á því hvernig þau sjá fyrir sér samveru fjölskyldunnar. Fjöl margar hugmyndir koma fram sem tengjast t.d. hreyfingu og útivist en aukin samvera byggir að þeirra áliti upp gagnkvæmt traust, jákvæðni og betri samskipti innan fjölskyldunnar. Unglingarnir átta sig jafnframt á því að þeir hafa skyldum að gegna í þessum málum ekki síður en hinir fullorðnu, að þeir þurfi að leggja sitt af mörkum og sýna frumkvæði.

Líkt og á síðasta ári telja sum ungmenni að áhersla á keppni í íþróttum sé of mikil og telja þeir hana eina af ástæðum þess að margir unglíngar hætti í íþróttum. Eins og áður telja margir að samvinna á milli aðila sem sjá um skipulagningu íþróttar- og æskulýðsstarfs hafi aukist og að allt félagsstarf sé virkara, öflugra og fjölbreyttara fyrir vikið. Auglýsingar um forvarna- og tómstundastarf eru að þeirra dómi meira áberandi en áður og sama eigi við um umræðuna um jákvæð tengsl þátttöku í skipulögðu íþróttar- og æskulýðsstarfi og minni neyslu vímuefna.

Unglingar nefna marga kosti þess að drekka ekki áfengi á unglingsárum. Þar er efst á blaði að það geri þeim kleift að taka út eðlilegan líkamlegan og andlegan þroska, auk þess sem þau nefna heilbrigði og gott gengi í skóla. Stuðningur nákominna er ungmennunum mikilvægur og þau gera sér grein fyrir gildi góðra fyrirmynda, sem geta verið foreldrar, frænkur og frændur eða systkini og fjölskyldan í heild sinni, eða jafnvel frægt fólk sem hefur náð árangri. Þegar spurt er um helstu orsök þess að ungmenni hefja áfengisneyslu nefna nær allir unglíngarnir fyrst og fremst hópþrýsting frá félögum, vinum, eldri krökkum og öðrum unglíngum. Þrátt fyrir það gera þau sér grein fyrir eigin ábyrgð í málinu.

Verkefnisstjóri Forvarnardagsins 2008 var Sigríður Kristín Hrafnkelsdóttir frá Rannsóknun og greiningu hjá Háskólanum í Reykjavík og er hún höfundur þessarar skýrslu.





TAKTU ÞÁTT!

HVERT ÁR SKIPTIR MÁLI

www.forvarnardagur.is



Forseti Íslands



Reykjavíkurborg



Ólympíuátt



UMFÍ



Bandalag Íslenskra skóka



SAMBAND ÍSLENSKRA SVEITARFÉLAGA



HÁSKÓLI ÍSLANDS



HÁSKÓLINN Í REYKJAVÍK
REYKJAVÍK UNIVERSTY



ECAD



YOUTH
IN EUROPE
ADULT PREVENTION PROGRAMME



Verkefnið er styrkt af

actavis

hagur í heilsu