



TAKTU ÞÁTT!

HVERT ÁR SKIPTIR MÁLI

Hugmyndir 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 28. september 2006 að frumkvæði forseta Íslands í samvinnu við Samband íslenskra sveitafélaga, Íþróttá- og Ólympíu-sambands Íslands, Ungmennafélag Íslands, Bandalag íslenskra skáta, Reykjavíkurborg, Háskóla Íslands og Háskólann í Reykjavík. Verkefnið var styrkt af lyfjafyrirtækinu Actavis. Yfirskrift forvarnardagsins var Taktu þátt! Hvert ár skiptir máli.

Í tilefni forvarnardagsins var meðal annars staðið fyrir sérstakri dagskrá og verkefnavinnu í 9. bekkjum grunnskólanna. Spurningar um afleiðingar og áhrif neyslu fíkniefna auk spurninga sem tengdust þátttöku í íþróttá- og æskulýðsstarfi og samverustunda fjölskyldunnar voru lagðar fyrir og ræddar í umræðuhópum. Tilgangurinn var að fá fram sjónarmið unglínganna sjálfra, hlusta á skoðanir þeirra og reynslu. Hverjar eru skoðanir þeirra á skaðsemi fíkniefna? Hvernig er best að standa að málum til að bæta forvarnir? Hvað þarf að gera til að auka þátttöku unglínganna í íþróttá- og æskulýðsstarfi? Hvað er hægt að gera til að auka samverustundir með fjölskyldunni? Niðurstöðurnar úr þessari verkefnavinnu sýna vel að þessi mál eru ungmönnum hugleikin og þau hafa haldbæra þekkingu á afleiðingum af neyslu vímuefna. Þar að auki leggja þau til margar og áhuga-verðar leiðir til að auka þátttöku í íþróttum og öðru æskulýðsstarfi og fjölda samverustunda innan fjölskyldna.

Tillögur ungmennanna eru mikilvægar í ljósi þess að íslenskar rannsóknir hafa sýnt að magn tíma sem ungmenni verja með foreldrum daglega getur ráðið úrslitum þegar kemur að neyslu vímuefna. Jákvæð tengsl þátttöku í skipulögðu íþróttá- og æskulýðsstarfi við minni neyslu vímuefna er líka þekkt. Hvað hafa unglíngar til málanna að leggja? Hér á eftir koma þær spurningar sem voru lagðar fyrir og helstu þemu sem upp úr þeim spunnust. Skáletruð innslög eru tekin orðrétt frá unglíngunum.

Samvera

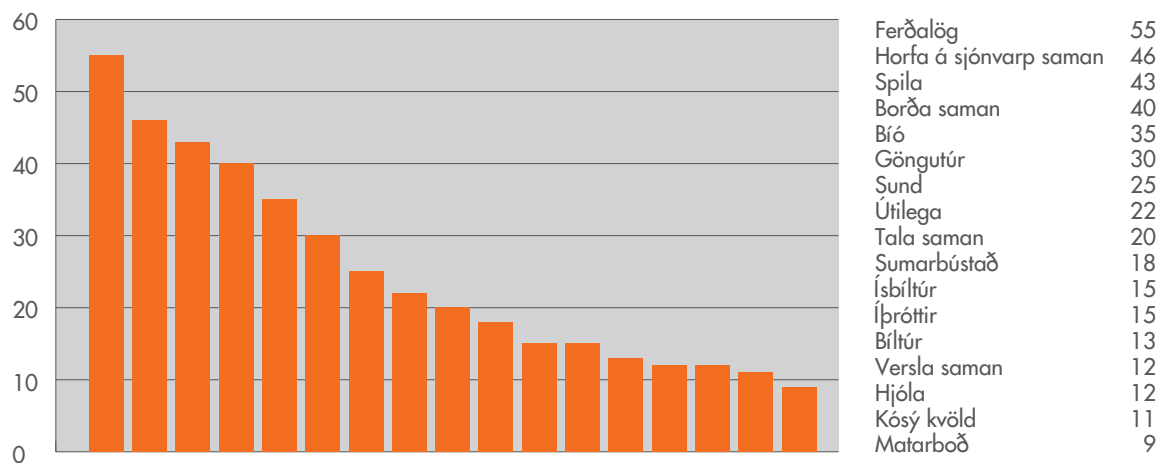
Eftirfarandi spurningar voru lagðar fram til umræðu hjá unglingunum þegar falast var eftir skoðunum þeirra varðandi samverustundir fjölskyldunnar. Af niðurstöðum úr verkefnavinnunni má ráða að unglingar hafa áhuga á að verja meiri tíma með fjölskyldum sínum og gera sér grein fyrir ábyrgð sinni í þeim efnum.

Hvað finnst ykkur vera góð samverustund með fjölskyldunni?

Nemendur voru með margar og skemmtilegar tillögur þegar kom að því að fjölga samverustundum með fjölskyldunni. Þessar einföldu samverustundir eins og að borða eða elda saman, fara saman í ferðalög, horfa saman á sjónvarp, fara í bíó saman eða að kaupa ís eru algengastar þegar rætt er um góðar samverustudir. Ekki þurfi endilega mikið skipulag heldur bara það að vera saman og láta sér líða vel. Spjall um lífið og tilveruna er líka ofarlega á lista sem og ferðalög innan lands og utan. Háttíðir eins og jól, páskar og afmæli eru oft nefnd í tengslum við góðar samverustundir. Að foreldrar sýni áhugamálum barna sinn áhuga og hjálpi til við heimanám stuðli að góðum tengslum og þar með góðri samvinnu. Það geri einnig sameiginleg áhugamál og það að foreldrar taki tillit til skoðanna barna sinna. Að um sé að ræða samtöl en ekki endalausar ræður. Eins og áður sagði voru hugmyndir að góðri samverustund margar og fjölbreytileikinn sýnir áhuga unglunga á að verja tíma með foreldrum sínum og gera með þeim skemmtilega hluti. Hluti af uppástungunum var m.a. að rifja upp gamlar minningar, baka, fara á keilu, fallhlífarstökk, hlaupa saman, fara í golf, brandaravöld, ratleikur, sjónvarpsmararþon, fara í heita pottinn, leikhús, fjallgöngur, matarboð, lautarferðir, fara á hestbak, versla saman, veiða saman, spilakvöld, fara í tívolí, bíltúr, göngutúr, sumarbústaðaferðir, fara í sund og út að borða. Unglingarnir tala oft um að þetta verði að vera meðvitund ákvörðun, jafnvel einhverjar stundir sem eru sérstaklega fráteknaðar með samveru í huga. Að foreldrar verði líka að leggja frá sér kaffibollann og blaðið og slökkva á fréttunum. Það að foreldrar og unglingar eyði litlum tíma saman sé ekki endilega sök unglingsins. Ábyrgðin liggja hjá báðum aðilum.

Orðaleit úr svörum nemenda í 9. bekk á Forvarnardegnum 28. september 2007

Hvað finnst ykkur vera góð samverustund með fjölskyldunni?



Hvað getið þið gert til að vera oftari með fjölskyldu ykkar?

Unglingarnir tala gjarnan um að þeir gætu sett fjölskylduna í meiri forgang og eytt minni tíma í tölvu og með vinum. Þeir gætu verið opnari fyrir hugmyndum foreldra sinna og reyna jafnvel að kynna sér líf þeirra betur. Það kemur fram að þeir telji sig líka ábyrga fyrir samverustundum og það væri alveg eins þeirra að hvetja til þeirra. Ábyrgð foreldra á góðri samveru sé þó mikil. Með betri skipulagningu tímans, styttri skóladegi og styttri vinnutíma foreldra sé hægt að stuðla að aukinni samveru foreldra og unglunga. Óþarflaga langur vinnudagur hjá foreldrum kemur nokkuð oft við sögu þegar talað er um skort á samverustundum.

„Hanga ekki alltaf inn í herbergi heldur koma fram og horfa saman á sjónvarpið eða tala saman“

„Hvatt þau til að vera með okkur, það er svo margt sem við getum kennt þeim og þau okkur“

„Foreldrar þurfa að vera tilbúin til að verja tíma með börnunum sínum“

„Vinna minna og tala meira við börnin sín“

Með því að hjálpa til inn á heimilinu m.a í tiltekt og umönnun yngri systkina sé líka verið að skapa tíma og góð samskipti. En tillitsemi í umgengni á báða bóga var oft nefnd. Tillögur eins og þær að taka rafmagnið af húsinu svo að fólk hefði ekkert nema hvort annað kom nokkrum sinnum fram, það væri svo margt sem hefði truflandi áhrif á samskiptin.

„Mæta í kvöldmatinn þegar maður er beðin um það í staðin fyrir að hunsu það“

„Reyna að forðast þau ekki“

„Vera jákvæð og segja ekki alltaf nei þegar stungið er upp á einhverju“

„Taka rafstraum af heimilinu og kveikja á kertum, þá koma fjölskyldumeðlimirnir úr sínum skúmaskotum og eiga saman samverustund“

Eruð þið með tillögur að góðum samverustundum með fjölskyldunni?

Krakkarnir töluðu gjarnan um það að foreldrar þyrftu að vinna minna og jafnvel að sinna börnunum sínum betur þegar þau væru heima. Að áhersla væri lögð á meiri samveru þegar allir aðilar væru heima saman.

„Kaupa minni íbúð þá þurfa foreldrar ekki að vinna eins mikið og allir eru í meira návígi og meira saman“

„Foreldrar eiga ekki að horfa á fréttirnar þegar matartími er“

„Ekki endalausar ræður, heldur venjuleg samtöl“

Það þyrfti að koma til aukið traust og skilningur milli unglunga og foreldra til þess að auðveldara sé að láta sér líða betur saman. Unglingarnir þyrftu líka að reyna að skilja líf foreldra sinna betur og þannig getað sett sig í þeirra spor.

„Foreldrar þurfa að treysta börnum og leyfa þeim að taka þátt í því sem þau eru að gera, ekki bara láta þau vera áhorfendur eða taka fram fyrir hendurnar á þeim“

„Kanna vinnustaði fjölskyldunnar til að fá tilfinninguna fyrir þeirra lífi og skilja þá betur“

Unglingarnir höfðu margar og skemtilegar tillögur sem voru til þess fallnar að auka samverustundir með fjölskyldunni. Hér á eftir koma nokkrar af uppástungunum: fara í Singstar, dekra við börnin og koma þeim á óvart, grilla sykurpúða saman, læra saman, nudda hvert annað, gera snjókarl saman, sjóferð, kapphlaup, kappát, fara í twister, fjöruferð, línudans, kenna foreldrunum á tölvur, ipod og msn. Fara í Klifurhúsið, rafting, paintball og Grænlandsferð.

„Við skorum á fjölskyldur að taka frá eitt „chill“-kvöld í viku og vera saman“

Íþróttar – og æskulýðsstarf

Fjöldi rannsókna sýna að þátttaka í skipulögðu íþróttar- og æskulýðsstarfi minnkar þegar kemur fram á unglingsár, sérstaklega íþróttaiðkun hjá stúlkum. Ungmennin höfðu uppi ýmsar skoðanir á því af hverju þetta gerist, til hvaða ráðstafana þyrfti að grípa til að auka þátttöku og hvaða breytingar þau vildu sjá í sínu umhverfi.

Af hverju hætta krakkar í skipulögðu íþróttar- og æskulýðsstarfi?

Það kom fram að áhugamálin breytast þegar komið sé fram á unglingsár en það spili einnig inn í að þá séu kröfurnar í íþróttum líka orðnar meiri og viðkomandi hafi jafnvel áttað sig á því að hann næði ekki lengra. Í ljósi þessa var mikið talað um keppnishörku innan íþróttar og að gjarnan mætti bjóða upp á íþróttir þar sem ekki væri tekið mið af keppni heldur frekar til að skemmta sér og fá útrás. Fjölbreytni á framboði íþróttagreina væri mikilvæg þannig að allir fengju eitthvað við sitt hæfi. Gott aðgengi skipti líka miklu máli og góðar strætó-samgöngur væru lyklatríði. Unglingar í dreifbýli höfðu gjarnan orð á lélegum samgöngum, vantaði að skipulagðar ferðir væru líka fyrir krakka sem ættu heima í sveit.

„Íþróttirnar snúast meira um keppni, hætta að vera leikur og verða erfiðari“

„Vantar bara meiri fjölbreytni og betri aðstöðu“

Kostnaður sem fylgdi þátttöku í íþróttum stæði í mörgum og niðurgreiðsla að öllu eða einhverju leyti væri æskileg. Breytingar á líkamsstarfsemi væri líka skýring, unglingarnir þyrftu að sofa meira og væru latari. Það þætti heldur ekki lengur kúl að vera íþróttum og oft væri um hópþrýsting að ræða frá félögum, ef einn vinur hættir þá séu meiri líkur á að allir hættu. Tímaleysi var oft nefnt sem ástæða fyrir minnkandi þátttöku, skólinn og heimanámið tæki meiri tíma en áður og meiri tími til samveru með vinum væri sett ofar á listann.

„Sumir krakkar neyða aðra til að hætta“

„Háar kröfur gagnvart kúlinu“

„Þegar hormónaflæðið fer af stað verða unglingar latir“

Hvatning frá foreldrum og þjálfurum væri heldur ekki sú sama og þegar þau voru yngri og sjálfstraustið minna. Spennan við að prufa eitthvað nýtt og samskiptin við hitt kynið setti einnig strik í reikninginn. Margir séu að byrja að fikta með áfengi og fíkniefni sem leiðir af sér minni áhuga og minni getu í íþróttum.

„Það er bara misjafnt, sumir halda bara að þeir séu of flottir og hætta þessu“

„Sumir byrja að reykja og drekka, eyðileggja sig andlega og líkamlega og hafa enga orku til að stunda áhugamál sín“

„Foreldrar hætta að hvetja mann og mæta á æfingar“

Hvað þarf að gera til að auka þátttöku krakka í íþrótt- og æskulýðstarfi?

Meiri fjölbreytni í framboði var algengasta krafan en líka fleiri og betri kynningar á því sem íþrótt- og æskulýðsfélög hafa upp á að bjóða. Skólinn gæti komið þar inn í, t.d. með því að hafa eina viku á ári sem helguð er kynningu á íþróttum í sinni fjölbreyttustu mynd. Auka þurfi samstarf milli skóla og íþrótt- og æskulýðsfélaga. Íþróttafélögin verði líka að vera vakandi fyrir því að það þurfi að gera eitthvað skemmtilegt inn á milli til að efla liðsandann. Góður liðsandi haldi frekar krökkum í íþróttinni og minnki líkurnar á einelti. Einelti í sturtu eða vegna slakrar frammistöðu í leikjum sé alltof algengur fylgifiskur þátttöku í íþróttum. Bara þeim bestu væri hampað sem yrði til þess að ekki fengju allir jöfn tækifæri. Ofuráhersla á keppni sé einnig ástæða þess að margir unglingar verði fráhverfir íþróttum.

„Skipuleggja æfingastarf fyrir krakka sem vilja stunda íþróttir án þess að taka þátt í keppnum, það hafa ekki allir áhuga á að keppa þó þeir vilji hreyfa sig“

„Gera eitthvað sem þeim líkar og finnst skemmtilegt svo þeir missi ekki áhugann“

„Gefa krökkunum svigrúm til að finna sig í íþróttinni, ekki gera lítið úr þeim þó þau geri mistök“

Betri æfingartímar sem stangist ekki á við skóla eða séu jafnvel seint á kvöldin og góðir og skilningsríkir þjálfarar skipti miklu. Oft er talað um að það vanti meira hrós og hvatningu frá foreldrum og þjálfurum. Íþróttastarf unglunga sé ekki nægilega sýnilegt, njóti ekki nægilegrar virðingar og sé ekki viðurkennt sem hluti af mennta-kerfinu. Fjölbreytt framboð geri það að verkum að fleiri finni eitthvað við sitt hæfi og jaðariþróttir höfði oft til unglunga. Íþróttir höfði þó aldrei til allra og aukið framboð af leiklist og tónlist vanti, ekki síst þar sem væri aðstaða til að æfa saman. Kostnaður við íþróttir og æskulýðstarf kom endurtekið upp og uppástungur um að greiða að öllu eða mestu leyti niður æfingagjöld og strætófargjöld og bæta almenningssamgöngur.

„Strætisvagna sem stoppa hjá íþróttahúsum“

„Að foreldrar og þjálfarar séu duglegir að hrósa krökkum fyrir að taka þátt“

„Foreldrar verða að styðja krakkana sína – andlega“

Hvaða breytingar/nýjungar viljið þið sjá?

Betri aðstöðu fyrst og fremst, sérstaklega áberandi hjá unglingum úti á landi. Stærri og betri íþróttahús en einnig ýmiss konar aðstöðu eins og krossarabraut, hjóla- og hlaupastíga, klettlífurveg, línuskautasvæði, sundlaug, félagsmiðstöð, go-kart braut, lyftingasal og líkamsrættarþrógrömm fyrir unglunga, reiðhöll og aðstöðu fyrir skotfimi. Margvíslegar uppástungur um nýjungar og breytingar komu líka fram, eins og t.d. fleiri böll, bingó, björgunarsveit, tónleika, vídeókvöld, sundlaugarkvöld, jóga, sjálfsvarnariþróttir, siglingar, skíði, box, billjard, kickbox, karate, judó, magadans, ballet, skvassaðstöðu, paintball, útiborðtennis, leiklista og tónlistastarf, aðstaða fyrir söngfólk og aðstaða fyrir unglunga sem hafa áhuga á að stunda hestamennsku. Einnig uppástungur um að hafa opna tíma í íþróttahúsum þar sem unglingarnir gætu komið og spilað eða æft sig saman. Stofna þyrfti kvennadeildir innan íþróttanna og gjarnan mætti hafa tíma fyrir þá sem styttra eru komnir í íþróttinni.

Talað um mikilvægi þess að taka vel á móti nýliðum og að æfingatímar væru á skikkanlegum tímum, minni áhersla lögð á keppni en meiri á skemmtun og góða þjálfara. Óskir um að skólarnir leggðu meiri áherslu á íþróttir og tómstundastarf voru algengar. Í því sambandi var lagt til að stofnuð yrðu fleiri skólalið og keppni milli skóla í hinum ýmsum íþróttagreinum sem og ýmiss konar ferðalög á vegum skólans eins og skíðaferðir og golf-ferðir. Vöntun væri einnig á æfingaaðstöðu fyrir hljómsveitir og aðstöðu til tónleika eða uppfærslu söngleikja. Kostnaður tengdur þátttöku í íþrótt- og tómstundastarfi og þörf fyrir stuðning og hvatningu kemur upp aftur og aftur upp í umræðunum.

„Vantar íþróttaklúbba þar sem hægt er að koma saman og leika sér í fótbolta eða öðrum íþróttum, þar sem hægt er að hittast og hafa gaman“

„Minna launin hjá þingmönnum og setja peningana í íþrótt- og tómstundastarf“

„Foreldrar eiga ekki að vera geðbilaðir í skapinu þegar börnin þeirra eru að keppa í íþróttum“

Hvert ár skiptir máli

Eftirfarandi spurningar voru innlegg inn í umræður unglínganna um það hvort skaðsemi áfengis sé tengd aldri unglíngsins og þá hversu mikil og hvernig þau áhrif lýstu sér. Hvað þarf til að koma skilaboðunum um skaðsemi til skila og hver sé þáttur unglíngsins í að koma á framfæri þeim skilaboðum.

Haldið þið að það skipti máli fyrir ykkar framtíð að byrja ekki að drekka áfengi á þessum aldri? Af hverju?

Unglingarnir tengja afleiðingar unglíngadrykkju gjarnan við líkamleg áhrif þ.e. skemmdir á líffærum, aðallega á heila og lifur. Það að byrja að drekka áfengi ungur hafi meiri áhrif vegna þess að þá er líkaminn enn ekki fullþroska. Afleiðinga drykkju gæti gjarnan í lakari frammistöðu í námi og íþróttum sem og samskiptum við aðra, sérstaklega þó foreldra. Drykkjan hafi þar að auki áhrif á andlega líðan og geti leitt til þunglyndis og persónuleikabreytinga.

„Lifrin eyðileggst, maður verður gleyminn“

„Slæmt fyrir samviskuna“

„Skemmir einnig fyrir þátttöku í íþróttum og einbeitingu og skólasókn, truflar námið og bara öll önnur störf“

Þau tengja vímuefnaneysluna þó ekki einvörðungu við líðandi stund heldur að hún geti einnig haft truflandi og oft neikvæð áhrif á framtíðina og þannig skemmt framtíðardrauma. Það sem byrji sem fikt geti farið úr böndun- um, neysla áfengis geti t.d leitt af sé neyslu sterkari efna, unglíngar missi stjórn á lífi sínu og þessi atburðarás geti m.a. endað með ótímabærum dauða.

„Nærð engum markmiðum í lífinu“

„Lífið getur orðið erfiðara og við misst tökin á því“

„Áfengisneysla er ein af mörgum leiðum til að lenda í slysi“

Neyslan hafi áhrif á dómgreindina og geti því stuðlað að því að þau verði frekar fórnarlömb ofbeldis, annað hvort sem gerendur eða þolendur. Ofbeldið geti í framhaldinu haft skemmandi áhrif á líf þeirra, ekki bara í núinu heldur um alla framtíð.

„Drykkja skaðar dómgreindina“

„Getum lent í aðstæðum sem geta gjöreyðilagt líf okkar eins og hópnauðgun, varnarleysi aðallega hjá stelpum í sambandi við nauðganir“

Mörg hver benda einnig á að neyslan sé ekki einkamál hvers og eins heldur snertir líka líf annarra. Höfða líka til þess að unglingur sem neyti vímuefna séu að bregðast skyldu sinni sem góð fyrirmynd fyrir þá sem yngri eru.

„Dregist inn í rangan félagsskap“

„Getur orðið valdur af því að aðrir og yngri ánetjist“

Ungmennin minna oft á að vímuefnanotkun sé ákvörðun hvers og eins. Um leið gera þau sér grein fyrir að neyslan geti aldrei verið einkamál neins, þar sem hún hefur oft viðtæk áhrif á fólkið í kringum neytandann. Neysla vímuefna hafi ekki bara áhrif á því augnabliki þegar hún fer fram, heldur geti haft langvarandi andlegar, líkamlegar og félagslegar afleiðingar.

Hvað þarf til þess að krakkar taki mark á skilaboðum um að hvert ár í seinkun á drykkju skipti máli?

Við úrvinnslu úr svörum ofangreindrar spurningar voru unglingarnir mjög samstíga í svörum sínum, sérstaklega þegar kom að því hvað það væri sem helst hefur áhrif og hreyfir við þeim.

Endurtekið kemur fram að unglingarnir telja það líklegast til árangurs að fá að heyra og sjá manneskju sem sjálf hefur upplifað að festast í fjötra vímuefna. Að venjulegir fyrirlestrar um skaðsemi vímuefna sé ekki líkleg leið til að hreyfa við unglingum. Það að missa einhvern nákominn sér af völdum vímuefnaneyslu eða hitta fyrir manneskju sem hefur skaðað sig á neyslu hafi mest áhrif. Lifandi dæmi.

„Einu sinni kom maður til okkar sem hafði verið í dópi í 16 ár og hann sagði sögu sína, það hafði mikil áhrif á okkur“

„Sýna afleiðingarnar, ef við sjáum tölfræði sjáum við bara tölur, við verðum að sjá afleiðingarnar“

Það að vinna hópverkefni og halda fræðslu og umræðu gangandi komi þó einnig að gagni. Auglýsingar um eyðileggingamátt áfengis þurfi að höfða beint til reynsluheims unglunga til að ná tilætluðum árangri. Fræðslan þurfi að margra mati að vera fjölbreyttari, og vekja áhuga unglunganna, annars hætti þeir að hlusta. Fræðslan þurfi að vera trúverðug og að sá sem fræðir þurfi annað hvort að sýna gott fordæmi eða tala af eigin reynslu.

Traust og gott samband við foreldra hafi mikið forvarnargildi og mikilvægt að hafa við einhvern að tala við um þessi mál. Fjölbreytt starfsemi fyrir unglunga hafi líka forvarnargildi. Gott framboð af áhugaverðu starfi hvetji til þátttöku unglunga, t.d. íþróttir og félagstarf, en það þurfi helst að vera í nágrenninu og gjarnan ókeypis. Tengja sterkt saman íþróttir og heilbriggt líf án vímuefna. Mjög mikilvægt að hafa góðar fyrirmyndir eins og t.d. að

Íþróttabjálfarar þurfi að vera góðar fyrirmyndir. Samvinna milli unglunga, foreldra og skóla er mikilvæg, leggja áherslu á að það eigi að spyrja og treysta unglungum.

„Auglýsingar sem höfða til unglunga, ekki um óléttu og áfengi eða keyrslu “

„Auglýsingar hafa ekki mikil áhrif, miklu áhrifameira að hitta einhvern sem hefur lent illa í því í eigin persónu“

„Foreldrar tali við mann“

„Heimili, skóli og þeir sem vinna að íþrótt- og æskulýðstarfi rífi ekki niður heldur byggi upp sjálfstraust krakka. Þá fá þau sjálfstraust til að segja nei, gefur þeim styrk“

Agi á heimili skipti máli, að foreldrar skipti sér af því sem börnin þeirra eru að gera, hætti því t.d. ekki þegar þau fari í menntaskóla og kaupi ekki vín fyrir börnin sín. Þori að vera ákveðin og bera ábyrgð. Foreldrar og börn eyði tíma saman og tali saman, að foreldrar séu meiri félagar og komi fram við unglungana sína sem jafningja. Forvarnir séu nauðsynlegar og hafi áhrif.

„Að foreldrar passi börn sín áfram í menntaskóla, fáránlegt að það virðist allt í einu í lagi að drekka af því að maður er komin í menntaskóla og foreldrar kaupa jafnvel vín fyrir krakkana sína 16-17 ára“

„Einhvern sem maður veit um geti talað við mann um þetta“

„Forvarnir eru snilld því að við skiptum máli“

Hvað getið þið gert í ykkar skóla til að krakkar drekki ekki áfengi á grunnskólaaldri?

Skólinn standi fyrir öfluggu og fjölbreyttu félags- og íþróttalífi, þar sem reynt er að styrkja unglungana sem hóp og að ungmennin hvetji hvert annað og standi saman og allir séu teknir með. Jákvæður hópþrýstingur. Að það sé agi í skólunum og virkt hverfaeftirlit. Reynt sé að tala við þá unglunga sem þegar eru byrjaðir að reykja og drekka og brýna fyrir unglungum að þeir séu fyrirmyndir fyrir þá sem yngri eru. Mikilvægt að setja fullorðna inn í málin ef grunur er um að einhver sé í neyslu.

„Hafa fræðsluna fjölbreytta, ekki stanslaust tönnglast á því sama, því þá hætta unglingar að hlusta“

„Við getum ekki séð til þess að engin byrji að drekka, en við getum sleppt að drekka sjálf og með því haft áhrif á okkar vinahóp„

Áhersla sé á að gera eitthvað skemmtilegt saman og krakkarnir passi upp á hvorn annan. Hvatningin og stuðningurinn þurfi líka að koma til innan unglungahópsins. Í þessu sambandi þurfi að koma í veg fyrir einelti og útilokun. Gera sér grein fyrir því að þeir sem eru illa settir andlega séu í meiri áhættuhóp þegar kemur að drykkju. Líka það að unglungarnir tali saman um framtíðina og hvaða markmið þeir setja sér varðandi hana.

„Standa saman og hvatt hvort annað til að byrja ekki að drekka. Leyfa líka öllum að vera með í öllu“

„Vinna þarf gegn einelti og útilokun“

„Þurfa að eiga góða vini„

Aftur og aftur kemur fram sú hugmynd að það fólk sem hefur sjálft reynslu af misnotkun vímuefna og afleiðingum neyslunnar komi og segi frá. Í raun erfitt að trúa þeim sem enga reynslu hafa.

„Búa til geðveikt mikla fordóma fyrir áfengi og farið í bekkjarferð á Hlemm til að sjá allt fólkið sem hefur skemmt líf sitt með áfengi og vímuefnum“

„Sýna þeim mynd af ónýtri lifur“

„Einhver sem talar af reynslu, er ungur og talar af skynsemi“

Fræðsla sé af hinu góða, en neysla sé þó eftir sem áður einstaklingsákvörðun. Með því að styrkja unglunga og gefa þeim tækifæri til að stunda skemmtilegt og spennandi íþrótta- og tómstundastarf sé ákvörðunin um vímuefnalaus áæsku auðveldari. Samverustundir með fjölskyldunni hafa mikið forvarnargildi og foreldrar mættu gjarnan hafa við lýði einhverskonar umbunarkerfi, það gæti auðveldað unglungum að velja rétt.

„Gera eitthvað skemmtilegt saman“

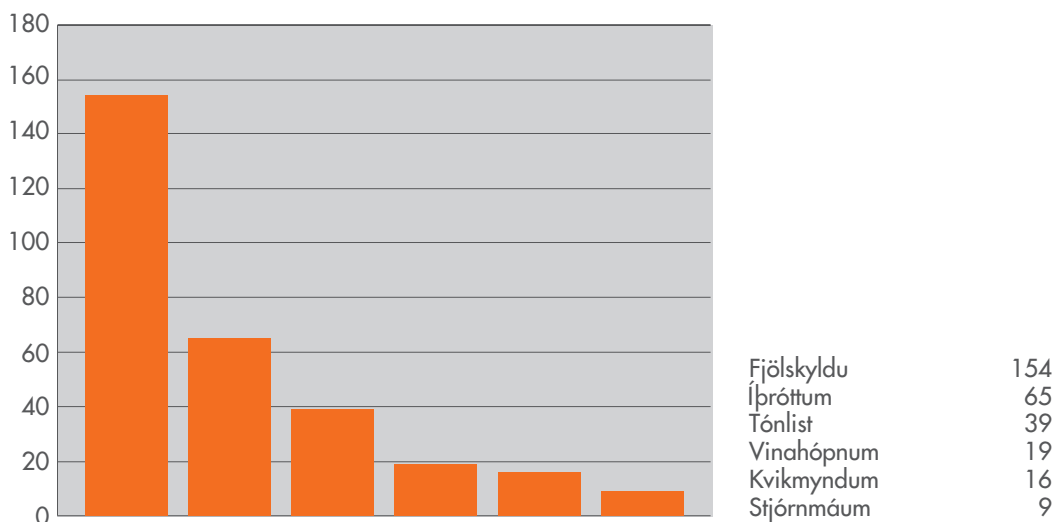
„Mamma borgar bílprófið fyrir mig ef ég snerti ekki áfengi“

Mikilvægustu fyrirmyndirnar

Í skoðanakönnun, sem gerð var á vefsíðu þar sem leitað var eftir upplýsingum um hvaðan mikilvægustu fyrirmyndir unglinganna koma, kemur í ljós að algengast er að þær tilheyri fjölskyldu viðkomandi. Algengast er að unglingarnir nefni annað hvort foreldrið eða bæði, því næst systkini sín og ömmur og afa.

Orðaleit úr svörum nemenda í 9. bekk á Forvarnardegnum 28. september 2007

Mikilvægustu fyrirmyndir mínar koma úr



Niðurstöður

Þegar farið er yfir svör ungmennanna er áhugavert að sjá hversu þroskuð og ábyrg afstaða þeirra er. Þau skoðuðu málið frá mörgum hliðum og tóku ekki eingöngu mið af sjálfum sér heldur drógu fram margvíslega þætti sem hafa áhrif á neyslu. Stuðningur frá foreldrum, vinum og öðrum þeim sem eru í nánasta umhverfi unglingsins vegur þar einna þyngst. Greinilegt er að þau telja sig ábyrg fyrir eigin neyslu en ýmsir þættir í umhverfinu geti annað hvort hvatt til neyslu eða hindrað hana. Lífandi dæmi þar sem þau geta tengt orsök og afleiðingu telja þau upp til hópa hafa einna mest forvarnargildi. Þegar kemur að íþrótt- og æskulýðsstarfi er krafa um aukna fjölbreytni og betri aðstöðu algeng, sérstaklega meðal ungmenna á landsbyggðinni. Þau vilja gjarnan auka þátttöku skólans í íþrótt- og æskulýðsstarfi sem sýnir kannski hve stóran þátt skólinn spilar í lífi þeirra. Mikil keppnisharka í íþróttum er þeim hugleikin og telja þau mörg hver að meira umburðalyndi innan íþróttar, bæði meðal unglingsanna sjálfra og innan íþróttafélaganna, myndi skila sér í aukinni þátttöku unglings í starfinu. Kostnaður er hlýst af íþróttum og æskulýðsstarfi er einnig oft tekinn til sem hindrun fyrir þátttöku. Margir tala um að það vanti meiri hvatningu og hrós tilhanda unglings um almennt, en þó sérstaklega frá foreldrum og þjálfurum. Þessi umræða leiðir hugann að þeirri neikvæðni sem oft virðist fylgja umfjöllun um unglings. Þegar kemur að spurningum um samverustundir innan fjölskyldna er ljóst að unglingsarnir geta séð sig sem þátttakendur í mörgum og ólíkum samverustundum með foreldrum sínum. Samverustundirnar virðast vera þeim mjög mikilvægar og margir foreldrar yrðu eflaust hissa ef þeir sæju allar þær skemmtilegu og fjölbreyttu uppástungur sem frá unglingsnum komu. Uppástungur sem ættu að auðvelda takmarkið um a.m.k. klukkustundar samverustund á degi hverjum. Þessi fjölbreytni endurspeglar vilja og þörf unglingsanna til þess að verja tíma með foreldrum sínum, þvert á það sem stundum er haldið fram. Það eru samt hversdagslegu samverustundirnar eins og þær að ferðast, borða og horfa saman á sjónvarp sem standa upp úr. Það er líka forvitnilegt að skoða hverja unglingsarnir telja sem sína helstu fyrirmyndir en þar kemur fram að þær manneskjur er helst að finna innan fjölskyldunnar. Af ofangreindum upplýsingum má ráða að fjölskyldan og nán tengsl við hana séu unglingsnum afar mikilvæg og hugleikin.



TAKTU ÞÁTT!

HVERT ÁR SKIPTIR MÁLI

www.forvarnardagur.is



Verkefnið er styrkt af

actavis

hagur í heilsu