



**TAKTU ÞÁTT!**

HVERT ÁR SKIPTIR MÁLI

**Þetta VILJA ÞAÚ**



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 2009

## Samantekt úr vinnu nemenda í 9. bekk

Forvarnardagurinn var haldinn í fjórða sinn miðvikudaginn 30. september 2009 að frumkvæði forseta Íslands í samvinnu við Samband Íslenskra sveitarfélaga, Íþrótt- 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 9. bekkjum grunnskólanna. Tilgangur þeirrar vinnu er að fá fram sjónarmið unglिंगanna sjálfra, skoðanir þeirra og reynslu:

- Hvað vilja unglingar gera oftár 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 íþrótt- og æskulýðsstarfi?
- Hver er ávinningurinn af því að drekka ekki áfengi á unglingsárunum að þeirra mati?
- Hvaða stuðning telja þeir bestan í þeim efnum?

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 þeir hefji neyslu áfengis og fíkniefna á unglingsárunum. Hið sama á við um þátttöku barna og unglinga í skipulögðu íþrótt- og æskulýðsstarfi. Rannsóknir sýna einnig fram á að því lengur sem ungmenni sniðganga áfengi, þeim mun ólíklegra sé að þau ánetjist fíkniefnum.

Hér á eftir eru niðurstöður ungmennanna. Á bak við hvert svar eru um 6 nemendur að meðaltali. Feitletruð innsög eru tekin orðrétt frá ungmennunum.

ELDA SAMAN  
SPILA FORVARNIR  
SAMAN HÓSY-  
SAMVERU EKVÖLD GÖÐUR  
MEIRI TÍMI GÖÐAR FÝRIRMYNDIR  
SAMAN TALA SAMAN ÆSKULÝÐSSTARF  
GANGNAEYNT GÖÐ SAMSKIPTI HREYFING  
TRÁUST BORÐA FJÖLSKYLDUNVÖLD  
EFLA SAMAN FJÖLREIÐATÚRA  
SÁLSTRAUSTIÐ ÍÞRÓTTIR  
ÚTILEGAR

# Samvera

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

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

Efst á lista yfir mikilvægar fjölskyldustundir að mati ungmenna er að borða saman. Næst eru útilegur, ferðalög og þá koma bíó- og leikhúsferðir. Kvöldstundir sem fjölskyldan tekur frá til að njóta samvista er ofarlega á óskalista ungmenna, að „chilla“ og spila saman var meðal þess sem ungmennin stinga upp á að gert sé saman á slíkri kvöldstund. Einnig eru útivist, hreyfing og menning oft nefnd.

**„Tala saman, fara saman í frí, borða saman öll kvöld.“**

**„Ferðast meira og stunda reglulega útivist saman. Fara í útilegur, elda og borða saman. Horfa saman á vídeó, hafa kannski vídeókvöld nokkrum sinnum í mánuði. Fara saman á skíði, í göngutúra, bíltúra, fara í sund saman. Fara út að borða eða í bíó saman (þar sem það er hægt). Fara á útihátíðir eða tónleika. Stunda reglulegar trúarathafnir ef fólk vill.“**

**„Kósíkvöld, t.d. leigja mynd á föstudagskvöldi, panta pizzu, poppa og hafa það gott. Ég vil að foreldrar mínir taki meiri þátt í því sem ég geri fyrir utan skóla og íþróttastarf. T.d. spili með mér tölvuleiki eða fari með mér í fótbolta.“**

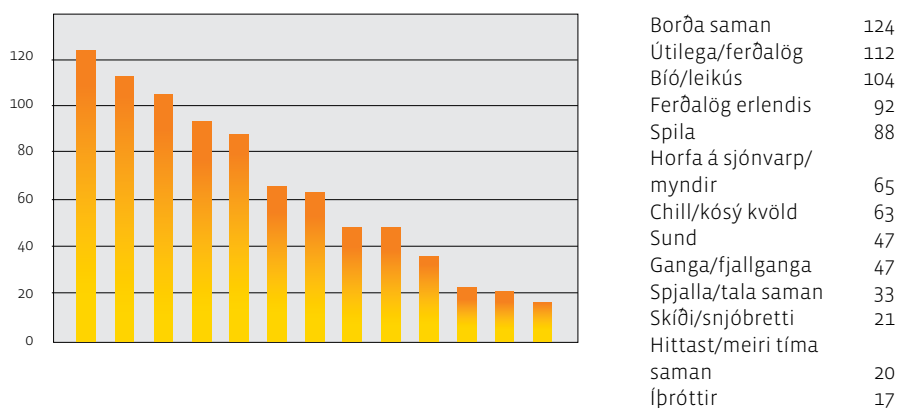
Ungmennin telja einnig að þau geti hjálpað til við eldamennsku, bakstur og þessháttar heimilisstörf og haft gaman í samveru við fjölskyldu sína.

**„Eiga fleiri góðar stundir saman, hafa t.d. ákveðin fjölskyldukvöld þar sem fjölskyldan hjálpast að við að elda, baka, spila saman eða horfir saman á skemmtilega mynd. Einnig væri gaman ef fjölskyldan færi í fleiri ferðalög saman, skoðaði söfn og náttúruna.“**

**„Við myndum vilja hafa fjölskyldudag einu sinni í mánuði, þar sem fjölskyldan kemur saman og gerir eitthvað skemmtilegt allan daginn, t.d. vakna og fara í bakaríið eða búa sér sjálf til góðan morgunmat. Síðan skella sér í sund, og eftir góðan sundsprett fara í rólegan ísbíltúr. Svo kaupa í matinn, elda saman og borða. Eftir það væri frábært að horfa á eina bíómynd, poppa og fá sér kók. Þetta þarf samt ekkert að vera skipulagt, bara að fjölskyldan verði saman.“**

Orðaleit úr svörum nemenda í 9. bekk á Forvarnardeginum 30. september 2009

**Það sem þau vilja gera með fjölskyldunni:**



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

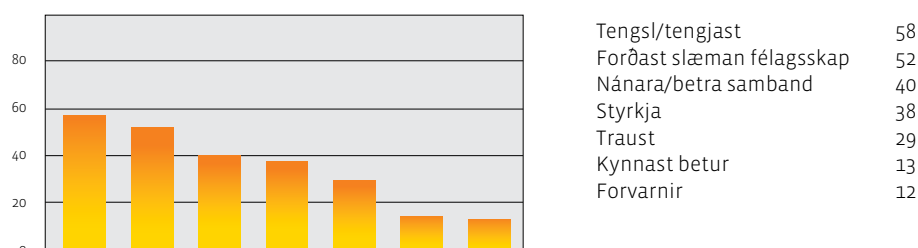
Ungmennin leggja áherslu á traust á milli foreldra og þeirra sjálfra. Þau telja að sterk tengsl á milli foreldra og ungmenna veiti þeim það sjálfstraust sem þarf til að þau lendi ekki í slæmum félagsskap. Góðar samverustundir fjölskyldunnar eru þeim því mjög mikilvægar.

**„Foreldrar eiga að vera vinir barnanna og gott er að fjölskyldumeðlimir tali saman um hluti sín á milli. Foreldrar eiga alltaf að vera til staðar og eiga ekki að gera grín að hlutunum sem börnin þeirra segja þeim. Börnin verða að geta treyst foreldrunum.“**

**„Til þess að styrkja samband milli fjölskyldunnar sem stuðlar að því að börnin lendi ekki í slæmum félagsskap. Mikilvægt er að geta treyst á fjölskylduna.“**

**„Þá verður fjölskyldan samrýmdari, en fjölskyldan verður að passa að hindra ekki börnin frá félagslífi og áhugamálum.“**

**Ástæðan fyrir mikilvægi samverustunda með foreldrum að mati ungmenna:**



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

Ungmennin gera sér grein fyrir því að þau geta verið meira heima og lagt til málanna, hvatt til og skipulagt fleiri samverustundir fjölskyldunnar með ýmsum uppástungum. Einnig töldu þau sig geta verið jákvæð fyrir hugmyndum um samveru fjölskyldunnar.

**„Vera meira heima. Vera jákvæð fyrir hugmyndum sem koma upp.“**

**„Það væri hægt að hafa skipulagðan tíma fyrir fjölskylduna þegar hún ákveður að hittast. T.d. alltaf bíókvöld á fimmtudögum, kl. 7–9. Horfa á 7 fréttir saman á mánudögum og fara kannski á Fifa mót um helgar.“**

**„Við getum komið með hugmyndir til foreldra okkar um hvað við getum gert saman sem fjölskylda.“**

**„Taka rafmagnið af! Ákveða eitt kvöld í viku þar sem fjölskyldan kemur saman.“**

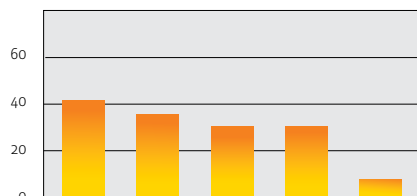
Einnig eru ungmennin meðvituð um að þau geta minnkað tíma sem þau eyða í tölvunni og aðstoðað foreldra við heimilisstörf til að foreldrar hafi meiri tíma fyrir þau.

**„Við getum hjálpað meira til á heimilinu svo að foreldrar okkar hafi meiri tíma til að vera með okkur.“**

**„Vera minna með vinum, elda saman, búa um og taka til. Skipuleggja tíma með fjölskyldunni. Ekki vera svona mikið í tölvunni og með vinum.“**

„Taka frá tíma nokkrum sinnum í viku, skipuleggja fyrirfram. Tala meira saman, kannski slökkva á sjónvarpinu eitt kvöld í viku og spila eða eitthvað. Verið meira heima. Koma með uppástungur að samveru sjálf. Eyða minni tíma í tölvunni. Fara út að hreyfa sig með fjölskyldunni. Taka frí frá vinunum.“

Það sem ungmenni vilja leggja til:



Vera meira heima	41
Skipuleggja tíma saman	35
Vera saman	30
Tala saman	30
Koma með hugmyndir	8

## Íþrótt- og æskulýðsstarf

Hvað hvetur börn og unglinga til að taka þátt í skipulögðu íþrótt- 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 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?

Félagsskapinn telja ungmenni vera helstu ástæðu þess að þau stundi íþróttir og æskulýðsstarf, auk þess sem þeim finnst það vera skemmtilegt. Ungmennin gera sér einnig grein fyrir mikilvægi þess að halda sér í formi með hreyfingu til að öðlast aukið heilbrigði.

„Til að komast í form, auka heilbrigði, kynnast fólki, auka félagslíf. Hafa eitthvað að gera eftir skóla, auka einbeitingu og sjálfstraust.“

„Til að vera með vinum, læra nýja hluti og fá hreyfingu. Maður fær góða hreyfingu og eignast oftast góða vini (það eflir sjálfstraust).“

„Það er gaman og hollt og það er betra en fíkniefni og áfengi. Til að eignast vini, fyrir fjölskylduna og til skemmtunar. Vegna stuðnings foreldra, góðs félagskapar og vegna áhuga á íþróttum. Vegna vinnuhópsins. Áhugi á íþróttum, til að komast í gott form og vegna félagskaparins. Vegna áhuga á íþróttum, þeim finnst þetta skemmtilegt. Til að varast fíkniefni og til að vera í tómskundastarfi.“

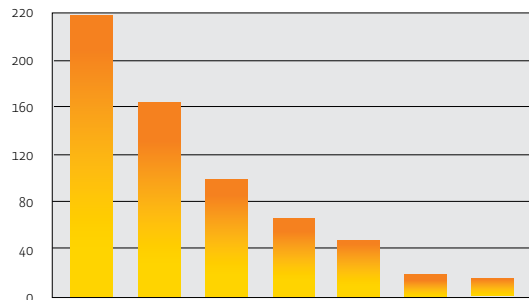
Félagsauður skiptir ungmenni miklu máli og þau gera sér grein fyrir því að þau kynnast nýjum félögum þegar þau stunda íþrótt- og tómskundastarfi.

„Félagsskapurinn fyrst og fremst. Inn í þetta spilar svo áhugi, árangur og hvatning.“

„Kynnast krökkum. Það er skemmtilegt og fræðandi. Þú eykur sjálfstraustið.“

Margir telja að íþrótt- og æskulýðsstarf auki sjálfstraust, sé uppbyggjandi og haldi ungmennum frá óreglu.

## Ástæður þess að ungmenni taka þátt í íþrótt- og tómstundastarfi:



Félagsskapur/vinir	219
Skemmtilegt	162
Halda sér í formi	89
Hreyfing	64
Heilsusamlegt	46
Hafa eitthvað að gera	19
Kynnast öðrum	15

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

Sund, fótbolli, göngutúrar, skíði, golf, körfubolti og að spila er meðal þess sem ungmenni telja að fjölskyldan gæti stundað saman. Þá vildu ungmenni gjarnan sjá foreldra sína taka þátt í fjölskyldudögum í tengslum við félagsmiðstöðvarnar.

„Foreldrar fylgist með æfingum eða taki þátt í þeim. Komi á uppákomur á vegum félagsmiðstöðvarinnar.“

„Við viljum heldur stunda íþróttir sjálf með vinum, en gætum allt eins eytt meiri tíma í fjölskylduna. T.d. að borða saman, fara í göngutúra eða stunda sameiginleg áhugamál.“

„Fjölskyldan getur verið saman í hvaða íþrótt- og æskulýðsstarfi sem er.“

„Í íþróttastarfi værum við til í að fara saman í fótbolta, dans, taekwondo, sund og aðra hressandi leiki og íþróttir. Þegar kemur að æskulýðsstarfi þá er margt hægt að gera t.d. fara saman í bíó og fara saman í lítið ferðalag og bara svona lítið kvöldgaman.“

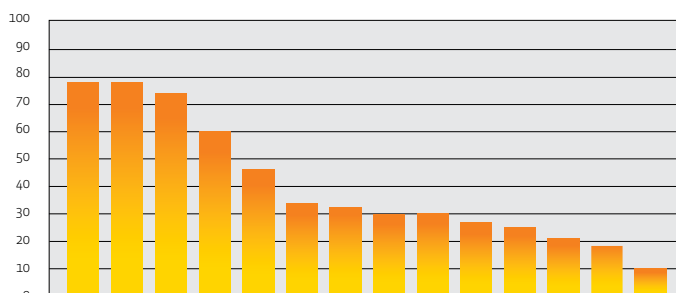
Einnig er nýjungin fjölskyldugarðurinn í Grafarvogi nefndur í tengslum við sameiginlegan vettvang ungmenna og foreldra þeirra þar sem þrautir eru leystar í samvinnu innan fjölskyldunnar.

„Staður þar sem fjölskyldur koma saman og keppa við aðrar fjölskyldur í t.d. ratleik.“

„Skemmtigarðurinn í Grafarvogi, botsía, fótbolli. Hjálpa börnum í Afríku og fara saman í fótbolta.“

„Hópiþróttir eins og t.d. þrautaleikir, golf, fótbolli. Foreldrar ættu líka að vera meira tilbúnir að fara í ferðalög tengd íþróttinni sem krakkarnir eru í.“

Þau vilja að fjölskyldan geri eftirfarandi saman:



Sund	78	Skauta	30
Fótbolli	78	Badminton	30
Ganga	74	Keila	27
Skíði/bretti	60	Hjóla	25
Golf	46	Handbolti	21
Körfubolti	34	Hestar	19
Spila	33	Líkamsrækt	10

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

Flestir upplifa íþróttaiðkun og æskulýðsstarf sem mjög jákvæða reynslu. Þá taka ungmennin eftir góðum árangri Íslendinga í íþróttum og í ár er oft minnst á árangur íslenska kvennalandsliðsins í fótbolta, einnig er þeim enn minnisstæður árangur karlalandsliðsins í handbolta á Ólympíuleikunum og árangur landsliðsins í sundi. Einnig telja þau aðstöðu vera betri og úrval í íþróttaiðkun hafa aukist.

Það sem hefur vakið athygli ungmenna, jákvætt:

**„Það er passað vel upp á það að krakkar noti ekki vímuefni, líði vel og hafi gaman.“**

**„Úrval hefur aukist og aðstaða er orðin betri.“**

**„Velgengi íslenska kvennalandsliðsins í fótbolta. Velgengi íslenska karlalandsliðsins í handbolta. Velgengi íslenska sundlandsliðsins. Að krakkar sem æfa á hljóðfæri eða íþróttir geta sniðgengið áfengi.“**

**„Íslenska kvennalandsliðið komst á EM í Finnlandi. Pepsi-deildin.“**

**„Já, kirkjustarfið í Háteigsskóla, því það er mjög jákvætt og það skiptir ekki máli hver vinnur heldur að allir hafi gaman að.“**

Ungmenni telja oft of mikla áherslu lagða á keppni við íþróttaiðkun og að það hafi áhrif á iðkun þeirra. Einnig telja ungmennin sig verða vör við að félagar þeirra hætti iðkun íþróttta- og tómsundastarfs á þeim aldri sem þau eru nú á sem er 14–15 ára.

Það sem hefur vakið athygli ungmenna, neikvætt:

**„Meiri samkeppni í íþróttastarfi.“**

**„Já, okkur finnst eins og það séu of margir unglingar að hætta í skipulögðum íþróttum og ætla að koma sér sjálfir í form, en það eru ekki allir sem hafa dugnaðinn í það og hætta þá með tímanum. Mörgum þykir ekki lengur gaman í íþróttum vegna þess að þær er byrjaðar að snúast svo mikið um keppni og þá hættir það að vera gaman því það er of krefjandi fyrir suma.“**

**„Það hætta margir á þessum aldri!“**

**„Já, þjálfunin er orðin mun strangari og jafnframt erfiðari. En maður kynnist líka fleiri krökkum annarsstaðar ef maður er í íþróttum.“**

# Hvert ár skiptir máli

Eftirfarandi spurningar voru lagðar fyrir umræðuhópa og varða mikilvægi þess að byrja ekki að drekka áfengi á unglingsárunum. Ungmennin voru innt eftir því hvers konar stuðning þau teldu bestan til að seinka áfengisdrykkju og hvaðan sá þrýstingur kæmi sem hvetti unglinga til að hefja drykkju.

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

Mörg ungmenni telja kosti þess að drekka ekki áfengi felast í betri árangri í öllu því sem þau taka sér fyrir hendur. Þroski er það sem þau nefna oftast; þá telja þau betri félagsskap, aukið heilbrigði og betri andlega líðan vera meðal þess sem þau græði á því að sleppa drykkju.

„Þroskast betur, lítur betur út, einbeittir sér betur að menntun og framtíð sinni.“

„Betri árangur í íþróttum. Og einn góður punktur: vímugjafar, áfengi og tóbak eru allt dæmi um fíkniefni sem stytta líf fólks.“

„Manni gengur betur í lífinu. Manni gengur betur í námi. Fjölskyldan verður nánari. Vinahópurinn breytist.“

„Þér líður betur. Þú lifir lengur. Þú verður miklu heilbrigðari. Við hættum ekki að stækka. Heilasellurnar skaðast ekki. Við höfum miklu meiri viljastyrk til náms og hreyfingar. Við verðum ekki heimskir og þroskumst almennilega.“

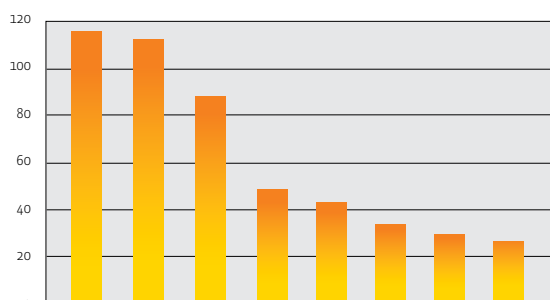
Aukinn líkamlegur þroski, heilbrigði, að skaða ekki heilann og að ánetjast síður fíkniefnum er einnig ofarlega í huga ungmenna. Betra sjálfsmat, betri árangur í íþróttum, tómstundum og námi er einnig oft nefnt.

„Við græðum heilbrigðan líkama, taugakerfið fær að þroskast eðlilega. Námið gengur betur hjá okkur og framtíðin verður bjartari. Ef maður drekkur þá eru minni líkur á heilbrigðum lífsstíl og allt tómstundanám minnkar.“

„Ég persónulega vil ekki vakna þunn á morgnana og með dúndrandi höfuðverk. Ég kys frekar að byrja morguninn hollt og fá mér cheerios og spjalla við mömmu og pabba við matarborðið. Við erum öll með einhverjar tómstundir, þess vegna er ekki sniðugt að drekka og þetta getur skaðað líffærin í manni. Auk þess treystir fjölskyldan manni miklu betur og maður er góð fyrirmynd fyrir aðra og manni líður miklu betur.“

„Áfengi getur skemmt heilsuna. Maður tapar heilasellum á því að drekka. Maður græðir vináttu, því vinirnir geta gefist upp á manni. Maður græðir pening. Svo getur maður skemmt sér vel án þess að gleyma hvað gerðist.“

Þau telja sig græða:



Þroska	115
Betri félagsskap	112
Heilbrigði/heilsu	87
Andlega heilsu	49
Líkamlegan þroska	42
Skaða ekki heilann	32
Ánetjast síður fíkniefnum	29
Meiri pening í annað	25



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

Ástundun íþróttar- og æskulýðsstarfs er það sem ungmenni leggja mesta áherslu á þegar þau eru spurð að því hvaða stuðning þau telji bestan til að hefja ekki drykkju á unglingsárunum. Þá kemur fjölskyldan almennt fram og svo vinir og foreldrar. Þau gera sér grein fyrir eigin ábyrgð í þeim efnum og að þau hafi valið og mikilvægt sé að geta staðið við sínar ákvarðanir.

**„Það er ekkert eitt sem skiptir sköpum að okkar mati ... Þetta eru nokkrir hlutir sem vinna saman.“**

**„Forvarnarverkefni eins og við erum að gera hefur svaðalega mikil áhrif á unglunga. Okkur finnst að það ætti að hafa svona daga tvisvar á ári til þess að minna unglunga á hversu slæmt það er að drekka.“**

**„Góðar fyrirmyndir og skipulagt æskulýðsstarf, stuðningur foreldra. Krakkar með brotna sjálfsmýnd eða lítið sjálfstraust eiga frekar á hættu að lenda í alls konar rugli.“**

**„Það er gott að geta talað við foreldra sína og fá sem mestan stuðning frá þeim og vera í réttum vinahóp því það er ekki gott ef vinir manns pressa á mann til að gera eitthvað sem maður vill ekki eins og að reykja eða drekka áfengi.“**

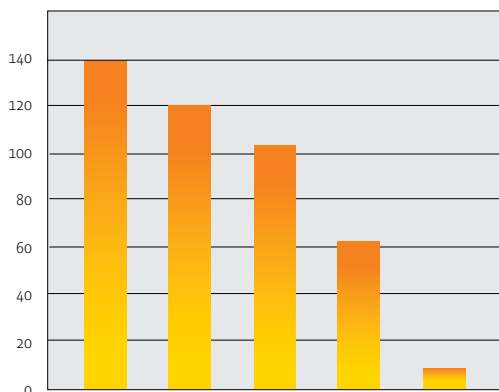
Reglur innan heimilisins um meðferð áfengis og drykkja foreldra er einnig nefnd, sama má segja um fyrirmyndir ungmenna og stuðning.

**„Vinahópurinn, jafningjarnir líka, hvort foreldrar drekka eða ekki. Ef foreldrum er alveg sama þá drekkur maður frekar, reglur foreldra – ábyrgt heimili, vinapressa ... en þá eru þeir hvort sem er ekki vinir ... ef þeir eru að ýta manni út í hlutina ...“**

**„Ef þú ert í góðum vinahópi sem er ekki að drekka þá er líklegra að þú drekkir ekki. Flestir foreldrar vilja að börnin sín drekki ekki, hafi góðar fyrirmyndir, eyði miklum tíma með fjölskyldunni, eigi góða og ábyrga vini og stundi íþróttir af miklum áhuga. Íþróttir, vinir og æskulýðsstarf.“**

**„Að foreldrar og börn verji tíma saman og að vinahópurinn ákveði að byrja ekki að drekka/reykja/dópa, því ef einn byrjar, byrja hinir.“**

### Hvaða stuðningur er bestur?



Íþróttir og tómstundir	140
Fjölskylda	120
Vinir	104
Foreldrar	62
Fræðsla	7

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

Nær öll ungmennin nefna fyrst og fremst þrýsting frá vinum, félagsskap sem þau eru í, eldri krökkum, systkinum og öðrum unglungum. Einnig nefna þau að drykkja foreldra og eldri systkina geti haft áhrif á það hvort þau hefji áfengisneyslu fyrr en æskilegt er. Einnig er hópþrýstingur almennt, auglýsingar í fjölmiðlum og upplýsingar á netinu, það að ganga í augun á öðrum, og lítið sjálfsöryggi nefnt sem dæmi um þrýsting.

„Út af því að félagarnir byrja og segja kannski að það sé bara geðveikt gaman, biðja mann svo um að smakka.“

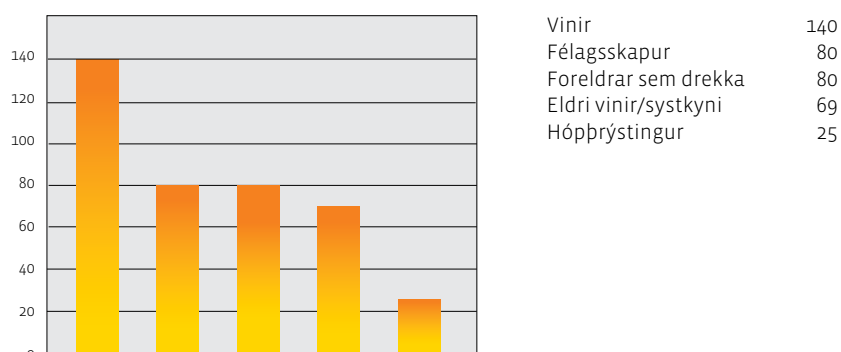
„Frá vinum eða kunningjum þegar þau eru að því þá þorir maður ekki að neita. Einnig ef maður á eldri kærasta eða jafnvel bróður þá þrýstir það líka á mann.“

„Að hanga með krökkum sem eru byrjuð að reykja og drekka, fara í party þar sem áfengi er.“

„Frá eldri unglungum, kvikmyndum, tónlistarmyndböndum og sumum auglýsingum.“

„Þrýstingur kemur frá sjónvarpi og tölvuleikjum. Þrýstingur kemur frá vinum. Þrýstingur getur komið frá fyrirmyndum. Frá manni sjálfum. Til að ganga í augun á stelpum. Reiði og rífrildi geta ýtt fólki út í drykkju.“

#### Helsti þrýstingur:



## Niðurstöður

Þessi skýrsla er gerð til að varpa ljósi á óskir ungmenna þegar kemur til forvarna á neyslu áfengis og fíkniefna. Þær breytingar sem orðið hafa í samfélaginu hafa stutt við þessar óskir þar sem foreldrar og fjölskylda hafa nú meiri tíma til samveru en áður. Fjölskyldur og bæjarfélög hafa nú tækifæri til að auka áherslu á velferð innan fjölskyldna og er þessi skýrsla eitt af þeim tækjum sem nýtast til þess verkefnis.

Ljóst er að ungmenni vilja eyða meiri tíma með fjölskyldu sinni. Þau vilja samveru með fjölskyldu bæði í útiveru, ferðalögum, íþróttum og heima við með einföldum hætti eins og að borða saman og spila. Fjölmargar 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. Eins og áður hefur komið fram, átta ungmenni sig jafnframt á því að þau geta lagt sitt af mörkum með því að sýna frumkvæði og vera jákvæð gagnvart hugmyndum um samveru og stínga upp á samverustundum sjálf.

Líkt og undanfarin ár telja sum ungmenni að áhersla á keppni í íþróttum sé of mikil og telja þau hana eina af ástæðum þess að margir unglingar hætti í íþróttum á þeim aldri sem þau eru á (14-15 ára). Líkt og á síðasta ári telja þau aðstæður til íþrótt- og tómstundastarfs betri en áður og fjölbreytni mikla.

Ungmennin nefna líkt og á síðasta ári líkamlegan og andlegan þroska eða þroska almennt mestan kost þess að hefja ekki áfengisneyslu á unglingsárunum auk þess sem þau nefna heilbrigði og gott gengi í námi, íþróttum og tómstundum. Stuðningur nákominna er ungmennunum mikilvægur. Þegar spurt er um helstu orsök þess að ungmenni hefji áfengisneyslu nefna nær allir unglingarnir fyrst og fremst þrýsting frá vinum, félögum og hópum ásamt eldri systkinum. Þau gera sér þó líkt og áður grein fyrir eigin ábyrgð hvað varðar neyslu áfengis á unglingsárunum.

*Skýrsla þessa samdi Sigríður Kristín Hrafnkelsdóttir fyrir Rannsóknir og greiningu hjá Háskólanum í Reykjavík, og er hún jafnframt verkefnisstjóri Forvarnardagsins 2009.*





**TAKTU ÞÁTT!**  
HVERT ÁR SKIPTIR MÁLI

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



Forseti Íslands



Reykjavíkurborg



HÁSKÓLI ÍSLANDS



HÁSKÓLINN Í REYKJAVÍK  
REYKJAVÍK UNIVERSITY



Verkefnið er styrkt af  
**actavis**  
hagur í heilsu