



**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 2010

## Samantekt úr vinnu nemenda í 9. bekk

Forvarnardagurinn var haldinn í fimmta sinn miðvikudaginn 3. nóvember 2010 að frumkvæði forseta Íslands í samvinnu við Samband íslenskra sveitarfélaga, Íþróttá- og Ólympíusamband Íslands, Ungmennafélag Íslands, Bandalag íslenskra skáta, Reykjavíkurborg, Rannsóknir og greiningu 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 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?**

Í þessari skýrslu eru viðhorf ungmennanna rakin. Þau eru mikilvæg í ljósi þess að áratugalangar rannsóknir íslensks félagsvísindafólks hafa sýnt að verji ungmenni tíma með foreldrum og fjölskyldum sínum og taki þátt í íþróttum eða æskulýðsstarfi minnki líkur á því að þeir hefji neyslu áfengis og fíkniefna á unglingsárunum. Rannsóknir sýna einnig fram á að því lengur sem ungmenni sniðganga áfengi þeim mun ólíklegra er 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.

# Samvera

Umræðuspurningar um samverustundir fjölskyldna og mikilvægi þeirra voru lagðar fyrir ungmennin. Af niðurstöðum má ráða að þau 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 eru ferðalög innan- og utanlands, bíóferðir, að borða saman og spila. Þessir þættir efla að þeirra mati tengsl fjölskyldunnar. Hér á eftir eru dæmi um orðrétt svör hópanna:

**„Horfa á bíómynd, fara í sund, fara út að borða, fara í lautarferðir.“**

**„Gera eitthvað spennandi, hafa spilakvöld, leigja myndir saman og hafa það kósí heima í stofu. Fara út að ganga og hreyfa sig saman. Fara í bíó, húsdýragarðinn, vatnsrennibrautagarð, ferðast um Ísland saman.“**

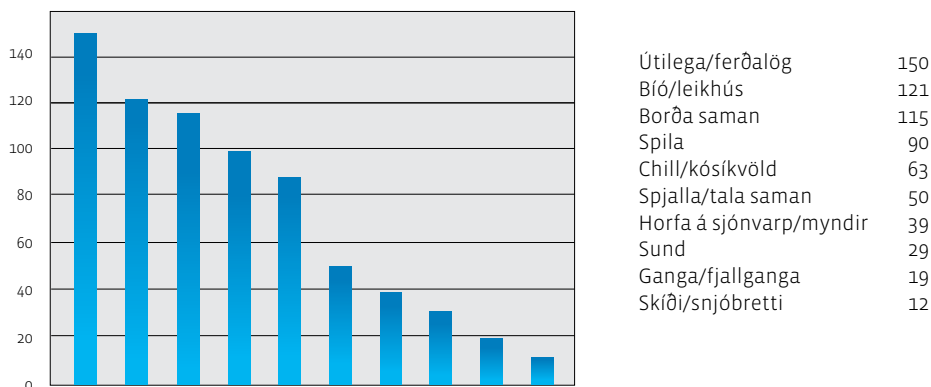
**„Kósí matarboð með nánustu ættingjum. Tala oftast saman. Fara í ferðalög. Út að borða eða kósíkvöld og horfa saman á mynd.“**

Ungmennin vilja því samkvæmt niðurstöðum aukna samveru á margvíslegan en einfaldan máta.

**„Fara oftast til útlanda, taka oftast frí, fara í útilegur, njóta útivistar saman. Fara í keilu, út að borða og baka saman. Fleiri kósí kvöld, fara oftast í heimsókn til ömmu og afa.“**

## Svör hópanna um hvað þau vilja gera með fjölskyldunni

Orðaleit úr svörum nemenda í 9. bekk á Forvarnardeginum 2010



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

Ungmennin leggja áherslu á traust á milli foreldra og þeirra sjálfra og að traust aukist með samverustundum. 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 og nánd fjölskyldunnar skipta þau því miklu máli. Orðrétt úr svörum hópanna:

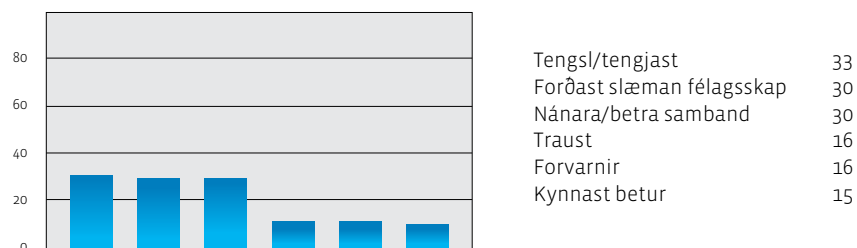
**„Styrkja tengslin, fjölskyldan stendur alltaf með manni. Kemur í veg fyrir rugl. Eykur samstöðu og samheldni og heild hópsins. Byggir upp jákvæðan anda.“**

**„Kynnast fjölskyldunni betur, hafa gaman saman, vera samrýmd fjölskylda, það er gott að hafa fjölskyldu sem maður getur alltaf treyst og verið með henni og sagt henni allt.“**

**„Því þá verður fjölskyldan nánari og þá getur fjölskyldan talað saman um viðkvæma hluti og hluti sem skipta miklu máli.“**

### Svör hópanna um af hverju fjölskyldan ætti að eyða tíma saman

Orðaleit úr svörum nemenda í 9. bekk á Forvarnardeginum 2010



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

Ungmennin gera sér grein fyrir því að þau geta líka lagt til málanna og hvatt til og skipulagt fleiri samverustundir fjölskyldunnar með ýmsum uppástungum. Minni tölvunotkun og meiri tími heima var meðal þess sem oftast var nefnt í því samhengi. Orðrétt úr svörum hópanna:

**„Sleppa stundum að vera með vinum, hanga í tölvunni og horfa á sjónvarpið.“**

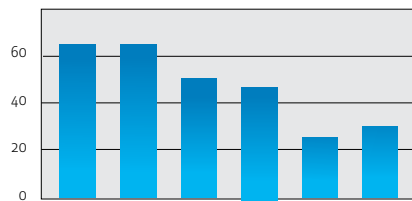
**„Minnka notkun á tölvu, hvetja foreldra til að taka þátt í íþróttastarfi og vera meira heima.“**

**„Vera minna í sínum eigin heimi, eða deila heimi sínum með fjölskyldunni.“**

**„Vera meira heima, skipuleggja að gera eitthvað með fjölskyldunni mánaðarlega eða vikulega, t.d. horfa á mynd eða fara í bíó o.fl.“**

## Svör hópanna um hvað þau geti gert til að vera meira með fjölskyldunni

Orðaleit úr svörum nemenda í g. bekk á Forvarnardeginum 2010



Meiri tíma með fjölskyldunni	64
Vera saman/meiri tími saman	64
Minni tölvutími	54
Vera meira heima	44
Skipuleggja tíma saman	35
Tala meira saman	31

## Íþróttar- og æskulýðsstarf

Hvað hvetur börn og unglinga til að taka þátt í skipulögðu íþróttar- 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 íþróttar- og æskulýðsstarf hefðu vakið athygli þeirra að undanförunu.

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

Félagsskapinn segja ungmenni vera helstu ástæðu þess að þau stundi íþróttir og æskulýðsstarf. Önnur ástæðan er að það heldur þeim í formi og að þeim finnst það vera skemmtilegt. Orðrétt úr svörum hópanna:

„Það er gaman og maður fær útrás og hreyfingu. Þá er maður í betra formi og heilbrigðari.“

„Til þess að taka þátt í félagslífi og skemmta sér með öðrum bæði í íþróttum og félagsmiðstöðvum. Sumir fara í íþróttir bara til þess að hreyfa sig og vera með vinum og eignast vini en aðrir fara í íþróttir til þess að fara í atvinnumennsku eða reyna að vera efnileg/ir.“

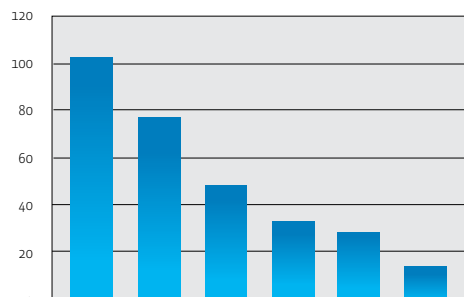
„Auka sjálfstraust, góður félagsskapur, halda sér í formi og hafa gaman.“

„Út af félagsskapnum og áhuga, út af heilsunni og til að taka meiri ábyrgð og til að setja sér markmið og nýta hæfileika sína.“

„Það er gaman og svo er það líka mjög góður félagsskapur. Krakkar komast í gott form, það bætir líka félagsstöðuna og andlega heilsu.“

## Svör hópanna um helstu ástæður þess að taka þátt í íþróttar- og æskulýðsstarfi

Orðaleit úr svörum nemenda í g. bekk á Forvarnardeginum 2010



Félagsskapur/vinir	106
Halda sér í formi	77
Skemmtilegt	44
Hafa eitthvað að gera	37
Hreyfing	35
Kynnast öðrum	13

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

Sund, badminton, tennis, skíði, fótbolti, göngutúrar, golf og að spila er meðal þess sem ungmenni telja að fjölskyldan gæti stundað saman. Þá vildu ungmenni gjarnan sjá foreldra sína í tengslum við starf félagsmiðstöðva og taka þátt í fjölskyldudögum í tengslum við félagsmiðstöðvarnar. Orðrétt úr svörum hópanna:

„Maður getur farið á skíði og gönguskiði saman, fjallgöngur og leigt íþróttasal saman og leikið sér þar.“

„Skátar og fótbolti. Taka spilakvöld, nokkrar fjölskyldur saman svona af og til. Karfa og fótbolti. Sund, skvass, boltaíþróttir. Útivera, fjallgöngur eða körfubolti. Skíði, skautar, fjallgöngur og fótbolti. Eitthvað sem öllum finnst skemmtilegt. Spila og gera eitthvað gaman saman. Golf er íþrótt sem allir á öllum aldri geta verið í.“

„Skíði er góð leið til þess að skemmta sér með fjölskyldunni.“

„Skíði, skautar, sund og það væri gott ef fjölskyldan myndi taka sér dag í að fara í fjallgöngur eða að veiða.“

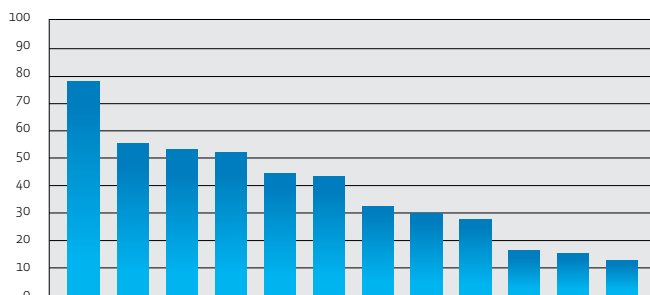
„Fjölskyldugarðurinn. Eitthvað sem krefst samvinnu. Golf, sund, fótbolti, húsdýragarðurinn, ræktin, handbolti. Skíði, spila á spil og fleira. Útilegur, skátar og útivist. Tennis, keila, badminton, karfa og hlaup. Hafa opið í íþróttahúsinu að minnsta kosti einu sinni í viku fyrir foreldra og börn eða opið í Félagsmiðstöðinni fyrir foreldra líka annað slagð.“

Ungmennin hafa tekið eftir því að hjálpssemi náungans skiptir máli.

„Vinna með Rauða krossinum svo að við getum hjálpað fólki í vanda. Hjálpast að til að gera betri heim.“

### Svör hópanna um hvað þau vilja að fjölskyldan geri saman

Orðaleit úr svörum nemenda í 9. bekk á Forvarnardeginum 2010



Sund	77	Spila	33
Badminton/tennis	55	Skáta	30
Skíði/bretti	53	Keila	27
Fótbolti	52	Hestar	17
Ganga	44	Körfubolti	15
Golf	42	Hjóra	13

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

Flestir upplifa íþróttaiðkun og æskulýðsstarf með mjög jákvæðum hætti. Þá taka ungmennin eftir góðum árangri Íslendinga í íþróttum og í ár er oft minnst á árangur fimleikahóps Gerplu á Evrópumótinu og íslenska kvennalandsliðsins í fótbolta. Það sem hefur vakið athygli ungmenna:

„Það eru alltaf að koma nýjar og nýjar íþróttir og alltaf verið að bæta möguleika á að krakkar geti æft íþróttir.“

„Hvað íþróttafélög og æskulýðsstörf eru tengd skólanum.“

„Fimleikahópur Gerplu í hóp fimleikum varð Evrópumeistari. Íslenska karlalandsliðið í handbolta var í 2. sæti á Ólympíuleikunum 2008 og var í 3. sæti á HM.“

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

„Fleiri krakkar eru byrjaðir að taka þátt. Þetta er orðið skemmtilegra og frumlegra. Allir geta tekið þátt ef þeir vilja, allir eru góðir í að minnsta kosti einu. Og krakkar dæma ekki jafn mikið og þeir gerðu eftir allar þessar eineltisþæningar sem við höfum fengið.“

Ungmennin telja stundum of mikla áherslu á keppni í íþróttaiðkunum og að það hafi áhrif á iðkun þeirra. Einnig telja ungmennin sig verða vör við að félagar þeirra hætti iðkun íþróttar- og tómstundastarfs á þeim aldri sem þau eru nú á sem er 14–15 ára. Annað sem hefur vakið athygli ungmenna:

„Sumir unglingar gefa íþróttinni ekki nógu mikinn séns og hætta í henni mjög snemma á unglingsárunum eða í menntaskóla.“

„Meiri samkeppni er orðin í íþróttastarfi.“

„Okkur finnst of mikið af keppnum og finnst að það ætti að vera meiri skemmtun á æfingum. Stundum eru margar æfingar of stífar. Sumar íþróttir eru líka of dýrar.“

„Of lítið af íþróttar- og æskulýðsstarfi úti á landi.“

## Hvert ár skiptir máli

Eftirfarandi umræðuspurningar voru lagðar fyrir 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 hvetji 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. Minni líkur á að ánetjast áfengi eða fíkniefnum er það sem þau nefna oftast aðspurð um hvað þau græði á því að seinka því að hefja drykkju. Þroski og heilbrigði/heilsa er það sem þau nefna sem góðar ástæður.

„Þú tekur út allan andlegan og líkamlegan þroska. Þú skemmir þá síður fyrir þér í sambandi við íþróttir og annað.“

„Betri menntun, einbeiting, meiri þroski, minni líkur á alkóhólisma og fíkniefnaneyslu.“

„Maður sparar pening og verður ekki skemmdur í hausnum ef maður ætlar í annan skóla.“

„Betri framtíð, færri mistök, minni líkur á áfengisvanda, heilbrigðara líf.“

Að skaða ekki heilann og minnka hættuna á að ánetjast fíkniefnum er einnig ofarlega í huga ungmenna. Betra sjálfsmat, betri árangur í íþróttum, tómstundum og námi er einnig oft nefnt.

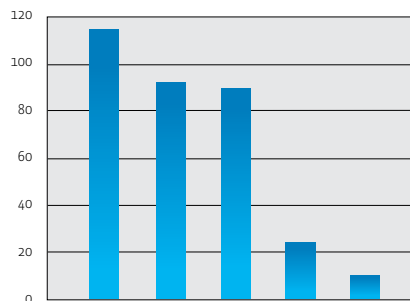
**„Krakkar geta klárað skólann og náð betri árangri í skóla ef þeir fara ekki í rugl.“**

**„60% minni líkur á því að maður verði alkóhólisti í framtíðinni. Drepur ekki neinar heilafrumur og heilinn heldur áfram að þroskast eðlilega.“**

**„Vísindalega er það sannað að áfengi inniheldur alkóhól sem fer í blóðkerfið og rennur í heilann og drepur heilafrumurnar. Við einfaldlega verðum heimsk á því að drekka.“**

### Svör hópanna um hvað þau telji sig græða ef þau ákveða að drekka ekki á unglingsárum

Orðaleit úr svörum nemenda í 9. bekk á Forvarnardeginum 2010



Ánetjast síður fíkniefnum	115
Þroska	94
Heilbrigði/heilsu	87
Betri félagsskap	23
Betri árangur	7

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

Ástundun íþróttar og æskulýðsstarf 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. Foreldrar og fjölskylda er næst oftast nefnt sem áhrifaþáttur og vinir þar næst. Þau gera sér grein fyrir eigin ábyrgð í þeim efnum og að valið sé þeirra. En um leið og það sé mikilvægt að geta staðið við sínar ákvarðanir þurfi þau stuðning til þess.

**„Íþróttastarf og tómstundir og stuðningur frá fjölskyldunni og góðum vinum.“**

**„Vera sjálfstæður, góðir foreldrar sem eru góðar fyrirmyndir, góð fjölskylda og herma ekki eftir öðrum.“**

**„Vera í skipulögðu unglingsstarfi, eyða meiri tíma með fjölskyldunni og vera í skynsömum vinahópum.“**

**„Að vera með fjölskyldu sinni, íþróttir og áhugamál, skipulagt æskulýðsstarf, góðir og traustir vinir og að láta ekki hópþrýsting hafa áhrif á sig.“**

Að geta staðist þrýsting er eitt af því sem ungmenni tala um að skipti máli.

**„Stunda meira íþróttir og ekki fara á áfengisstað. Láta foreldra hjálpa manni að segja nei. Kunna að segja nei. Stuðningur frá foreldrum og góður vinskapur.“**



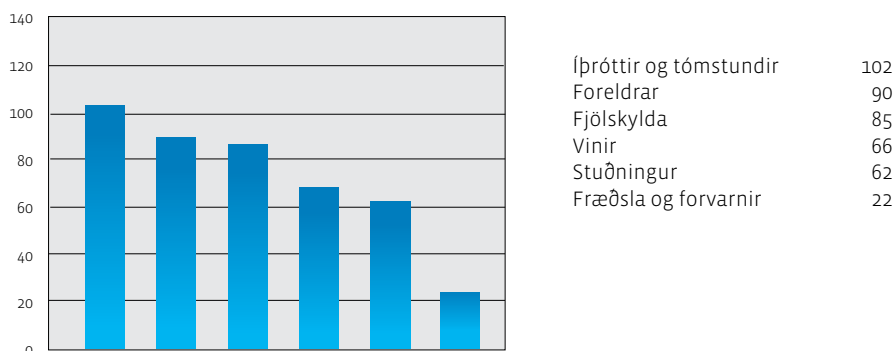
**„Að vera með foreldrum sínum í minnst einn tíma á dag, æfa íþróttir og vera með áhugamál. Segja svo bara nei þegar fólk spyr hvort maður vilji áfengi.“**

Fyrirmyndir þykja einnig mikilvægar í þessum efnum.

**„Góður félagsskapur, vinir, foreldrar og systkini. Það hjálpar ekki ef systkini eða foreldrar drekka eða reykja, það er léleg fyrirmynd. Það hjálpar ekki að eiga lélega fyrirmynd.“**

### **Svör hópanna hvaða stuðning þau telja bestan til að byrja ekki að drekka of snemma**

Orðaleit úr svörum nemenda í g. bekk á Forvarnardeginum 2010



### **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 hópprýstingur almennt nefndur sem dæmi um þrýsting, að ganga í augun á öðrum og lítið sjálfsryggi.

**„Vondur félagsþrýstingur/hópprýstingur, mikil drykkja hjá foreldrum.“**

**„Ef maður er mikið með eldri krökkum sem drekka mikið og oft, ef maður er undir miklum hópprýstingi og mikil drykkja og neysla tóbaks er hjá foreldrum.“**

**„Stundum frá vondum félagsskap og hópprýstingi. Oft á útihátíðum. T.d. Þjóðhátíð, Galtalæk, 17. júní, Menningarnótt o.fl. Oft er neysla áfengis notuð sem inngönguleyfi í ýmis „crew“ eða vindahópa.“**

**„Vinir. Þegar ákveðinn vinur byrjar að drekka getur hann byrjað að þrýsta á mann á að byrja að drekka. T.d. að reyna að bjóða þér í sífellu.“**

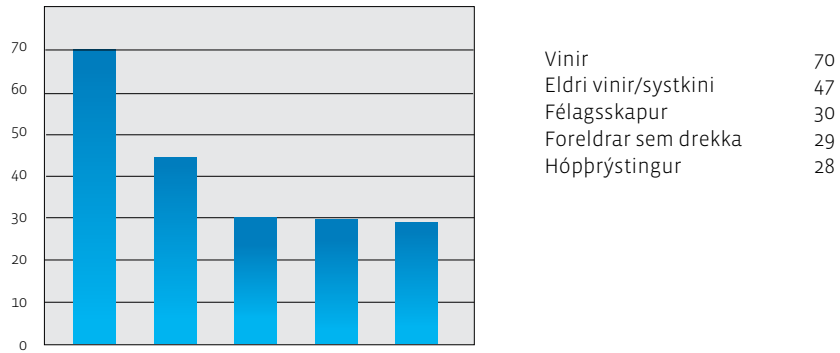
**„Frá öðrum unglungum sem vita ekki betur og líka unglingabáttum í sjónvarpinu eða í tölvunni.“**

**„Ef maður er ekki með nóg sjálfstraust og veit ekki hvað maður vill í lífinu þá er auðvelt að fá mann til að gera hluti sem maður sér svo eftir seinna.“**

**„Vinum og þeim sem eru eldri. Frá kvikmyndum og sjónvarpi.“**

## Svör hópanna um hvaðan þau upplifi þrýsting til að hefja neyslu

Orðaleit úr svörum nemenda í 9. bekk á Forvarnardeginum 2010



# Niðurstöður

Forvarnardagurinn var haldinn í fimmta skiptið þann 3. nóvember 2010 og er þessi skýrsla afrakstur vinnu ungmennanna í 9. bekk á Forvarnardeginum. Fjölskyldur og sveitarfélög hafa nú tækifæri til að nýta þessa skýrslu í þágu forvarnarstarfs. Þessi skýrsla er eitt af tölunum úr verkfærakistunni sem nýtist vel til þess verkefnis.

Ljóst er að ungmenni vilja eyða meiri tíma með fjölskyldu sinni og kalla eftir því að það sé gert með skipulögðum hætti. Þau vilja samveru með fjölskyldu bæði í útiveru, ferðalögum, íþróttum og heima við á einfaldan máta eins og að borða saman og spila. Fleiri samverustundir stuðla að gagnkvæmu trausti, jákvæðni og betri samskiptum innan fjölskyldunnar að þeirra mati og telja þau það vera dýrmætt.

Sum ungmenni telja of mikla áherslu lagða á keppni í íþróttum og telja þau hana eina af ástæðum þess að margir unglingar hætti í íþróttum á þeim aldri sem þau eru á (14-15 ára). Þau telja aðstæður til íþrótt- og tólmundastarfs betri en áður og fjölbreytni mikla þannig að flest hafi eitthvað áhugamál sem þau geti sinnt.

Ungmennin nefna að líkurnar á því að ánetjast áfengi eða fíkniefnum séu minni hjá þeim sem ekki hefja áfengisneyslu á unglingsárum, einnig að þau öðlist þroska og heilbrigði fresti þau því sem lengst að drekka áfengi. 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 fyrirmyndum eins og foreldrum. Þau gera sér grein fyrir eigin ábyrgð hvað varðar áfengisneyslu en kalla eftir stuðningi umhverfisins til að geta sagt nei.

*Höfundur þessarar skýrslu er Sigríður Kristín Hrafnkelsdóttir fyrir Rannsóknir og greiningu hjá Háskólanum í Reykjavík og er hún jafnframt verkefnisstjóri Forvarnardagsins 2010.*



# TAKTU ÞÁTT!

HVERT ÁR SKIPTIR MÁLI

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



Forseti Íslands



Reykjavíkurborg



OLYMPIC RINGS



UMFI



Skátarnir



ÍSLANDS RÓÐURÞEYGLA



HÁSKÓLINN Í REYKJAVÍK  
REYKJAVÍK UNIVERSITY



YOUTH  
IN EUROPE  
A CRUISE PREVENTION PROGRAMME



Verkefnið er styrkt af

**actavis**

hagur í heilsu