



RANNSÓKNIR & GREINING
Icelandic Center for Social Research and Analysis

Skýrsla Forvarnardagsins 2020

„Þetta vilja þau“

Svör nemenda í 9. bekk grunnskóla um samveru með fjölskyldu, hvernig hvetja megi til frekari þátttöku í skipulögðu íþróttá- og æskulýðsstarfi og svör nemenda á fyrsta ári í framhaldsskóla um viðhorf til áfengis og vímuefnanotkunar og hvað hefur áhrif á að fresta því að hefja áfengisneyslu.

Forvarnardagurinn hefur verið haldinn árlega í október síðan 2006 og var því haldinn í fimmtánda sinn miðvikudaginn 7. október 2020. Að deginum standa Embætti landlæknis í samstarfi við Embætti forseta Íslands, Reykjavíkurborg, Íþróttá- og Ólympíusamband Íslands, Skátana, Ungmennafélag Íslands, Rannsóknir og greiningu, Samband íslenskra sveitarfélaga, Samstarf félagasamtaka í forvörnum, Heimili og skóla og Samfés. Á þessum degi er sjónum ávallt beint að nemendum í 9. bekk í grunnskóla og nemendum á fyrsta ári í framhaldsskóla.

Á forvarnardegnum ræða nemendur sín á milli niðurstöður úr rannsóknum „Ungt fólk“ sem Rannsóknir og greining hefur unnið undanfarin 20 ár á högum og líðan ungmenna. Spurningarnar varða samverustundir fjölskyldunnar, þátttöku barna og unglunga í íþróttá- og æskulýðsstarfi, auk spurninga sem tengjast áfengis- og vímuefnaneyslu. Spurningarnar voru lagðar fyrir og ræddar í umræðuhópum. Tilgangurinn var að fá fram sjónarmið unglunganna sjálfra og hlusta á skoðanir þeirra og reynslu af ofangreindum málefnum.

Í þessari skýrslu er farið yfir niðurstöður þeirra spurninga sem lagðar voru til grundvallar í verkefnavinnu unglunganna ásamt hugmyndum umræðuhópa. **Feitletruð** innslög eru tekin orðrétt frá ungmennunum.

Í fyrri hluta skýrslunnar er farið yfir þær spurningar sem lagaðar voru fyrir nemendur í 9. bekk grunnskóla þar sem unglungarnir unnu saman í hópum og ræddu um samverustundir fjölskyldunnar og mikilvægi þeirra, áhrifaþætti íþróttá- og tómstundaiðkunar og einnig um líkamlega og andlega heilsu.

Í seinni hluta skýrslunnar er farið yfir niðurstöður spurninganna sem lagðar voru fyrir nemendur á fyrsta ári í framhaldsskóla sem snúa að viðhorfi til áfengis- og vímuefnanotkunar.

9. BEKKUR GRUNNSKÓLA SAMVERA

Eftirfarandi spurningar voru ætlaðar til þess að skapa umræður á milli nemenda í 9. bekk í grunnskóla um samverustundir fjölskyldu. Unglingarnir áttu að svara því hvað væri góð fjölskyldustund, hversu miklum tíma væri hæfilegt að verja með fjölskyldu sinni og að lokum koma með hugmyndir um hvað væri gaman að gera saman með fjölskyldunni.

1. HVERNIG ER GÓÐ FJÖLSKYLDUSTUND AÐ YKKAR MATI?

„Hafa það kózy t.d. spilakvöld, ferðast, fara út að borða og tala bara saman“

„Spjalla saman, horfa á mynd, spila spil, út að borða, borða kvöldmat saman“

„Góður tími með fjölskyldunni án neinna truflana eins og t.d. snjalltæki“

Góðar fjölskyldustundir þurfa ekki að vera flóknar að mati unglínganna. Aðalatriðið, samkvæmt þeim, er að fjölskyldan verji tíma saman, hvort sem að það sé yfir spili, fari í sund saman eða einfaldlega að setjist niður og horfi saman á góða mynd. Ferðalög með fjölskyldunni innanlands voru líka oft nefnd t.d. bústaðarferðir eða útilegur. Sú samverustund sem að algengast var að unglíngarnir minntust á í svörum sínum sem góða fjölskyldustund, var einfaldlega að setjast niður sem fjölskylda og ræða daginn og veginn við kvöldverðarborðið án snjalltækja.

„Góð fjölskyldustund er þegar öll fjölskyldan er saman og allir eru að taka þátt í því sem er að gerast“

„spjalla um lífið, bíókvöld, borða góðan mat, spila saman“

„allir eru saman að hafa gaman að gera eitthvað“

2. HVAD ER HÆFILEGUR TÍMI TIL AÐ VERJA MEÐ FJÖLSKYLDUNNI Á DAG AÐ YKKAR MATI?

„Alveg sama hversu lengi bara ef það er einhver tími með fjölskyldunni á dag, til að halda sambandinu uppi. Það skiptir miklu máli, því annars slitnar sambandið“

„1-3 klst á dag finnst okkur vera góður tími“

Þegar unglingarnir voru spurðir að því hversu miklum tíma þeim finnst hæfilegt að verja með fjölskyldu sinni voru svörin allt frá 5 mínútum á dag upp í 10 klukkustundir á dag. Langflestum finnst mikilvægt að verja einhverjum tíma með fjölskyldu sinni daglega til þess að viðhalda tengslum og stuðla að góðum samskiptum. Algengustu svörin voru á bilinu 1-3 klukkustundir á dag og sumir bættu við að sá tími mætti vera lengri um helgar. Mörgum unglingunum finnst mikilvægt að finna jafnvægi á milli þess að verja tíma með fjölskyldu sinni, sinna áhugamálum og hitta vini.

„Sirka 3 tíma á dag því það er mikilvægt að vera í samskiptum við fjölskylduna“

„2 og hálfur klukkutími á virkum dögum, 4 um helgar“

„Eins mikið og hægt er, á meðan öllum líður vel. Því meiri tími saman því betra og það styrkir sambandið og því sterkara sem sambandið er því betur mun þér líða í framtíðinni“

3. EF ÞIÐ ÆTTUÐ AÐ SETJA UPP HUGMYNDABANKA MEÐ TILLÖGUM UM SAMVERUSTUNDIR MEÐ FJÖLSKYLDUNNI, HVERNIG LITI HANN ÚT?

Hugmyndabankar unglínganna endurspeglar hugmyndir þeirra um góða fjölskyldustund og því greinilegt að þeir sækja innblástur í það sem þeir þekkja og líður vel með. Samveran er mikilvægust og það þarf ekkert að vera að flækja hlutina eða gera þá of dýra. Spila á spil, fara í keilu, sund, útilegu, hjólatúr, ís-bíltúr, bíó, skauta, spila tölvuleiki eða byggja snjóhús eru á meðal þeirra fjölmörgu hugmynda sem að nemendurnir komu með. Krakkarnir voru með margar og fjölbreyttar hugmyndir en aðalatriðið var að fjölskyldan myndi taka sér tíma til þess að verja tíma saman við að gera eitthvað sem að allir gætu tekið þátt í.

Ef þið ættuð að setja upp hugmyndabanka með tillögum að samverustundum með fjölskyldunni, hvernig liti hann út?

Niðurstöður úr orðaleit



ÍPRÓTTA- OG TÓMSTUNDASTARF

Tilgangurinn með þessum spurningum var að vekja unglinganna til umhugsunar um áhrifaþætti á þátttöku þeirra í skipulögðu íþróttá- og tómstundastarfi. Einnig áttu þau að svara því hvað þyrfti að vera til staðar til þess að fjölskyldan gæti tekið saman þátt í íþróttum eða tómstundum. Að lokum voru krakkarnir beðnir um að leggja mat á hvað er jákvætt við slíkt starf og hvað mætti betur fara.

4. HVAÐ ER ÞAÐ SEM HEFUR ÁHRIF Á ÞÁTTTÖKU YKKAR Í SKIPULÖGÐU ÍPRÓTTA- OG TÓMSTUNDASTARFI? T.D. ÍPRÓTTIR, TÓNLIST, SKÁTASTARF, FÉLAGSMÍÐSTÖÐVAR OG UNGMENNAHÚS?

„Félagsskapurinn. Jákvætt umhverfi“

„Andlega og líkamlega vellíðan, hamingja“

„Gaman að gera eitthvað annað en að vera inni í herbergi og í símanum. Vera með öðru fólki og kynnast nýjum“

„Áhugi og vilji og það er líka gaman að hitta aðra krakka sem hafa áhuga á sömu hlutum og við“

Þegar kemur að þátttöku unglunga í skipulögðu íþróttá- og tómstundastarfi þá spilar félagsskapurinn mjög stóran þátt. Krökkunum finnst gott að geta komist út og átt í samskiptum við vini sína og kynnast nýju fólki með sameiginleg áhugamál. Auk félagslega þáttarins þá nefna margir unglingarnir kosti þess að stunda reglulega hreyfingu t.d. að vera í góðu líkamlegu formi og heilbrigðari lífstíl. Margir unglinganna fá líka jákvæða upplifun af því að skara framúr í einhverju og sjá þær framfarir sem fylgja skipulögðum æfingum. Þá virðist aðkoma og stuðningur foreldra einnig skipta krakkana miklu máli og að sjálfsögðu að það sé gaman.

„Gaman að gera eitthvað annað en að vera inní í herbergi og í símanum. Vera með öðru fólki og kynnast nýju“

„Til að halda góðu félagslífi og hafa rúttínu í lífinu“

„Vinir og foreldrar hafa áhrif á þátttöku okkar í skipulögðu íþrótt- og tómstundarstarfi“

„Bara eyða tíma með vini sínum og sjá hvernig árangurinn kemur með því að hreyfa sig og vera í íþróttum“

„Skemmtun, hreyfing, liðsheild, til að vera skipulögð“

5. HVAD ÞARF TIL AÐ FJÖLSKYLDAN GETI STUNDAÐ ÍPRÓTTIR EÐA TÓMSTUNDIR SAMAN?

„Góð samskipti og vinátta“

„Að hafa áhuga á því og vilja gera það“

„Finna réttu íþróttina sem allir vilja stunda og réttan tíma sem allir geta mætt“

Samkvæmt svörum unglinganna virðist tími vera það sem þarf helst til þess að fjölskyldan geti stundað íþróttir eða tómstundir saman, auk vilja innan fjölskyldunnar til að taka frá tíma til samverustunda. Þegar tíminn gefst þá finnst nemendum mikilvægt að finna sameiginleg áhugamál sem fjölskyldan getur sinnt í sameiningu. Margir unglinganna nefna líka gott samband eða góða fjölskylduheild sem lykilatriði fyrir sameiginlegri ástundun íþróttar eða tómstunda. Einnig nefna margir krakkanna peninga sem mikilvægt atriði til þess að greiða fyrir afþreyingu fyrir fjölskylduna.

„Ekki vera í símanum og hafa vilja“

„Finna eitthvað sem öllum finnst skemmtilegt“

„Fjölskyldan þarf að búa til tíma í það og vera jákvæð. Meðlimirnir þurfa einnig að hafa áhuga á að eyða tíma með fjöllumni“

6. HVAÐ ER JÁKVÆTT VIÐ SKIPULAGT ÍPRÓTTA- OG TÓMSTUNDASTARF OG HVAÐ MÆTTI LEGGJA MEIRI ÁHERSLU Á?

„Það er jákvætt því í íþróttum fær maður hreyfingu og andlega vellíðan og sama í tómstundum nema ekki alltaf hreyfing. Svo er líka mikilvægt að hitta fólk á okkar aldri og gera eitthvað saman. Okkur finnst að tómstundir og íþróttir mætti kosta minna“

„Félagsmiðstöðvar eru t.d góð leið til þess að hitta fólk og njóta við að gera allskonar fjölbreytta hluti. Það mætti leggja meiri áherslu á að peppa alla í að mæta og skemmta sér“

„Það sem er gott við það er að kynna nýjum vinum en það væri gott að leggja meiri áherslu á það að það þurfa ekki allir að fara í atvinnumennsku“

Unglingum finnst margt vera jákvætt við skipulagt íþróttá- og tómstundastarf á Íslandi. Þeir sjá það sem gott tækifæri til þess að hitta vini sína og upplifa sig sem hluta af heild auk þess sem að því fylgir ákveðin rúttína sem krakkarnir eru ánægðir með. Að þeirra mati stuðlar þátttaka í íþróttum að nauðsynlegri hreyfingu og skapar vellíðan. Margir minntust einnig á forvarnargildi skipulagðs íþróttá- og tómstundastarfs gagnvart slæmum félagsskap og notkun áfengis og vímuefna. Unglingarnir töluðu líka um það að sumir upplifðu pressu á árangri í íþróttastarfi sem neikvæðan hlut, og að það gæti verið meira áhersla á andlega heilsu og vellíðan innan starfsins. Einnig minntust margir á það að

væri mikilvægt að fá fleiri krakka til þess að stunda íþróttir og nefndu há æfingagjöld sem mögulega hindrun fyrir marga.

„Það er gaman að stunda íþróttir og fara í félagsmiðstöð. Gott að vera í góðu formi, manni líður vel. gaman að gera hluti með vinum, vera saman“

„Það er gott að það heldur manni við og það er lögð pressa á mann að mæta á æfingar en það má bæta andann og að öllum líði vel“

„Meira sjálfstraust, félagsskapur, andleg vellíðan, maður leiðist ekki, minnka pressu og hafa gaman“

„Það er jákvætt að krakkar geta æft og þetta er góður staður sem þau geta hist á og deilt áhugamálinu sínu. Þau gætu samt lagt meiri áherslu á vellíðan krakkana og leyfa þeim að fara á sínum hraða og ekki ýta þeim endalaust áfram. En það er meira jákvætt en neikvætt“

HEILBRIGÐI OG FÉLAGSPRÝSTINGUR

Síðustu þrjár spurningarnar til grunnskólanema í 9. bekk snúa að því hvað nemendur telja að skipti máli fyrir heilbriggt líferni og vellíðan. Hvað það er sem að stuðlar að óheilbrigðu líferni og að lokum hvað félagsþrýstingur sé og hvaða afleiðingar félagsþrýstingur geti haft á líf unglinga

7. HVAÐ SKIPTIR MÁLI TIL AÐ LIFA HEILBRIGÐI LÍFI OG LÍÐA VEL?

„Sofa vel, borða hollt og gott, drekka ekki mikið af orkudrykkjum“

„Góður svefn borða nóg og hollt regluleg hreyfing sinna áhugamál lesa og fræðast takmarka skjátíma og símanotkun ferskt loft og útivera“

„Góður svefn og borða holla mat, hreyfa sig“

„Líkamleg og andleg heilsa, góð samskipti, drekka vatn og borða hollt“

Unglingarnir vita nákvæmlega hvað það er sem þarf til að lifa heilbrigðu lífi og líða vel. Nægur svefn, gott mataræði og hreyfing stuðla að heilbrigðum líkama. Þegar að kemur að andlegri líðan að þá finnst þeim mikilvægt að verja tíma með vinum í jákvæðum félagsskap og eiga góð samskipti við fjölskylduna, margir minntust einnig á að það sé mikilvægt að tileinka sér jákvætt viðhorf. Annað atriði sem að unglingarnir minnst á er að það hjálpi að hafa einhver áhugamál til að sinna. Lykilþáttur að þeirra mati er að forðast áfengi og vímuefni en margir nemendanna minnst einnig á að sleppa því að neyta orkudrykkja.

„Hreyfing, svefn, matur, vatn, áhugamál, félagsskapur, tími fyrir sjálfan þig“

„borða holt, sofa vel , stunda íþróttir, góður félagsskapur, gott samband með fjölskyldu, vera alltaf glaður“

„Eiga góða vini, sofa vel og að fjölskylda manns styðji við mann“

„Gott hugarfar. Gott mataræði. Góðir vinir. Gott samband við foreldra“

8. HVAÐ TELJID ÞIÐ AÐ HAFI MEST ÁHRIF Á ÓHEILSUSAMLEGA LIFNAÐARHÆTTI?

„Slæmur félagsskapur, tóbak og áfengi, lítil hreyfing, lítill svefn, borða bara óhollan mat, og koma illa fram við vini sína og fjölskyldu“

„Ekki nægur svefn, ekki nóg hreyfing, og neysla vímuefna og drykkja“

„toxic vinir, vímuefni, lítill svefn, óheilbriggt samband við foreldra“

Unglingarnir svöruðu þessari spurningu almennt þannig að lítill svefn, slæmt mataræði og lítil hreyfing hefðu mest áhrif á óheilsusamlega lífnaðarhætti. Svörin voru almennt ranghverfa svara þeirra við spurningunni á undan um hvað það er sem skiptir máli til þess að lifa heilbrigðu lífi og líða vel. Notkun áfengis og vímuefna fengu þó meira vægi en í fyrri spurningu sem og slæmur félagsskapur og hópþrýstingur. Nemendurnir töluðu einnig um mikilvægi þess að einangra sig ekki félagslega heldur verja tíma með fjölskyldu og vinum.

„Borða ekki nógu hollt og hreyfa sig ekki nógu mikið og vera ekki að æfa neitt og vera alltaf í fýlu“

„Hóp pressa er oft stór partur af vanlíðan unglunga, þau fynna fyrir þrýstingi til að gera oft óheilbrigða hluti“

„vera inni allan dag, ekki hreyfa sig neitt, borða óhollt og ekki tala við fjölskylduna eða vini“

„vera alltaf ein eða aldrei tala við neinn“

9. HVAÐ ER FÉLAGSPRÝSTINGUR OG HVERNIG GETUR HANN HAFT ÁHRIF Á LÍF UNGLINGA?

„Þegar allir vinir þínir taka vímuefni og fleira og þér langar að passa í hópinn og þú gerir það sama og þeir. Það hefur slæman áhrif á heilann og þeim líður eins og þér þurfa að gera það til að passa í hópinn“

„Félagsprýstingur er þegar það er verið að pressa þig til að gera eitthvað sem þú villt ekki gera. Það getur haft neikvæð áhrif“

„Félagsprýstingur er þegar fólkið í kringum mann þrýstir á mann að gera eitthvað sem maður vill ekki gera“

Af svörum unglunga að dæma tengja flestir félagsprýsting við neikvæðan hópþrýsting jafningja sinna. Sá þrýstingur virðist að mestu snúa að neyslu áfengis og vímuefnanotkun og krakkarnir virðast gera sér góða grein fyrir því hversu neikvæð áhrif slíkur þrýstingur getur haft í för með sér á líkama og sál. Ekki tengja allir félagsprýsting við áfengis og vímuefnanotkun heldur einungis þannig að það sé þrýstingur frá hópnum til að gera eitthvað sem að maður vill ekki sjálfur. Einhverjir minntust þó á að félagsprýstingur þyrfti ekki endilega að vera slæmur og gæti jafnvel ýtt undir jákvæða hegðun.

„Félagsprýstingur er þrýstingur sem maður upplifir ef vinir þínir/fólkið í kringum þig er að láta þér líða eins og þú verður að gera eitthvað. Maður mögulega gæti orðið þunglyndur/leiður“

„Að allir vinir þínir eru t.d. að reykja þá langar þig líka að gera það eins og allir aðrir“

„Það er þegar hópur þrýstir á ákveðna manneskju að gera eitthvað sérstakt. En hópprýstingur getur verið góður og heilbrigður fyrir manneskjuna“

FYRSTA ÁR Í FRAMHALDSSKÓLA. ÁFENGIS- OG VÍMUEFNANOTKUN

Hér á eftir koma þrjár spurningar sem að var beint til nemenda á fyrsta ári í framhaldsskóla.

Spurningunum var ætlað að vekja upp umræður um aukna notkun ungmenna á þessum aldri á áfengi og vímuefnum. Hvort og hvers vegna unglingar taki meðvitaða ákvörðun um að byrja að drekka, eða drekka ekki og hvað myndi hjálpa unglungum að taka þá ákvörðun að seinka eða hreinlega sleppa neyslu áfengis.

1. HVAÐ TELJID ÞIÐ AÐ VALDI ÞVÍ Á FYRSTA ÁRI Í FRAMHALDSSKÓLA AÐ AUKNING ÖLVUNARDRYKKJU VERÐI EINS OG RAUN BER VITNI?

“Við teljum að það sé vegna þess að þá fara framhaldskólanemar á fyrsta ári að vera með eldra fólk og eldri hópurinn pressar á drykkju og það er hópprýstingur að segja já þegar manni er boðið áfengi. Það eru líka margir sem segja að drykkja hjálpar við kvíða svo fyrsta árs nemar prófa það.”

“hópprýstingur, pressa til þess frá vinum, löngun til að falla inn í hópinn, til þess að fela/flýja vandamál í daglegu lífi.”

“hópprýstingur, pressa til þess frá vinum, löngun til að falla inn í hópinn, til þess að fela/flýja vandamál í daglegu lífi.”

“Pressa frá eldri krökkum og einnig vill maður prófa meira þegar maður er eldri.”

Nemendur á fyrsta ári í framhaldsskóla segjast upplifa mikla pressu á því að byrja að drekkja áfengi strax á fyrsta ári. Unglingarnir tala um að þeim finnist eins og allir séu að drekka og að þau finni þörf fyrir því að taka þátt í drykkjunni til að falla inn í hópinn. Oft á tíðum séu þau að kynnast mikið af nýju fólki, jafnvel eldri unglungum sem að setja þrýsting á þau að byrja að drekka. Unglingarnir segjast margir vera feimnir og að áfengið veiti þeim meira sjálfstraust og auðveldi þeim að kynnast nýjum vinum. Auk þess tala nemendurnir um að þeir upplifi ákveðið frelsi sem að þau hafi ekki haft áður til þess að prufa nýja hluti. Aðgengi sé einnig mun meira heldur en þegar að þau voru í grunnskóla, fleiri partí og böll þar sem minna er fylgst með því sem að þau eru að gera.

“Bara það er mikið meira normalized að dreka í framhaldsskóla en grunnskóla. Sumir sem eru í grunnskóla halda að allir drekki í framhaldsskóla.”

“Það er komið miklu meira frelsi og það eru svo margir unglingar sem eru að drekka og mikinn hópþrýstingur, og manni langar að prófa það því allir aðrir eru að drekka. “

“Margir hætta að stunda tómstundir og íþróttir og byrja að vera meira með vinum sínum. Vinirnir byrja kannski að drekka og endar með því að þú gerir það líka”

“Það er orðið félagslega samþykkt og vinsælt meðal ungmenna að byrja að drekka á fyrsta ári í framhaldsskóla og er því oft ákveðinn hópþrýstingur sem myndast þegar margir byrja að drekka og maður finnur fyrir pressu að fylgja hópnum.”

2. TAKIÐ ÞIÐ Á EINHVERJUM TÍMAPUNKTI ÁKVÖRÐUN UM HVENÆR ÞIÐ ÆTLIÐ EÐA ÆTLIÐ EKKI AÐ HEFJA NOTKUN ÁFENGIS OG EÐA ANNARRA VÍMUEFNA? OG ÞÁ HVERS VEGNA?

“Já, ég vil ekki stunda áfengisneyslu vegna þess að ég vil halda líkama mínum eins hraustum og hægt er.”

“Já við erum sammála um það að okkar ákvörðun var að bíða þangað til við fáum bílpróf þar sem að við erum flest öll með samninga við foreldra um að þau borgi bílprófið ef við höfum ekki byrjað að drekka eða neita vímuefna.”

“Þú getur haft gaman án þess að drekka, betra að muna eftir kvöldinu og vera sober”

Nemendurnir skýra frá því að flestir taki ákvörðun um hvort og hvenær þeir ætli að byrja að neyta áfengis. Margir segjast ætla að bíða með að byrja að drekka áfengi þangað til að þeir hafi náð ákveðnum líkamlegum þroska t.d. hafa margir áhyggjur áhrifum drykkju á þroska heilans. Aðrir vilja bíða þar til 18 ára aldurs vegna þess að þá verði kostnaður vegna ökutíma og bílprófs greiddur af foreldrum. Aðkoma og ráðleggingar foreldra hafa áhrif á ákvörðun margra nemendanna um að sleppa því að drekka eða að minnsta kosti bíða með það þangað til að þau hafi tekið út meiri líkamlegan og andlegan þroska. Margir segjast hafa tekið ákvörðun um að byrja ekki að neyta áfengis vegna íþróttaiðkunar og einhverjir vilja bíða þangað til að þeir hafi lögaldur til þess að drekka. Nemendurnir tala þó um að þrátt fyrir að margir taki ákvörðun um að fresta eða sleppa neyslu áfengis að þá geti félagslegur þrýstingur haft áhrif á hvernig gangi að fylgja þeirri ákvörðun eftir. Unglingarnir taka mun harðari afstöðu gegn ólöglegum vímuefnum, langflestir sem að minnast á vímuefni segjast munu halda sig frá þeim og þau virðast gera sér vel grein fyrir skaðlegum áhrifum þeirra á líkamlega og andlega heilsu.

“Já við ákveðum að byrja ekki of snemma. En sumir byrja bara undan hópprýstingi og langar að prufa og vera með öðrum.”

“Ég er ekki viss en ég held að ég ætla kannski að drekka eftir að þroskunin á heilanum er búin. En ég ætla aldrei að nota vímuefni eða annað slíkt. “

“Þegar okkur finnst vera rétti tíminn og við erum andlega tilbúin að takast á við afleiðingunum”

“Já allir hér eru sammála um að byrja ekki að drekka eða neita vímuefna vegna þess að þetta hefur slæm áhrif á líkamann og mörg okkar eru í íþróttum.”

“Ég persónulega geri það ekki, enda finnst mér áfengisneysla á unglingsárum vera partur af því upplifuninni. En sumir kjósa að taka þessa ákvörðun sem ég dæmi ekki. Vímuefnaneysla er mun alvarlegri en ég ætla samt ekki að taka neina ákvörðun um það núna.”

3. HVAÐ MYNDI HJÁLPA YKKUR AÐ SEINKA ÞVÍ AÐ HEFJA ÁFENGISDRYKKJU OG STANDA VIÐ ÞÁ ÁKVÖRÐUN? EÐA TAKA ÁKVÖRÐUN UM AÐ DREKKA EKKI.

“Ég stunda íþróttir og því neyti ég ekki neinna vímuefni eða áfengi. “

“Já við erum sammála um það að okkar ákvörðun var að bíða þangað til við fáum bílpróf þar sem að við erum flest öll með samninga við foreldra um að þau borgi bílprófið ef við höfum ekki byrjað að drekka eða neyta vímuefna.”

“Góðir vinir sem setja ekki pressu á þig og vera í góðum félagsskap.”

“Meiri samvera með foreldrum og stunda tómstundir”

Stuðningur foreldra og heiðarlegt samtal um áfengisdrykkju er eitthvað sem að margir nemendur tala um að hafi áhrif á ákvörðun um hvort eða hvenær þeir byrji að drekka áfengi. Mjög margir tala einnig um samninga við foreldra sína, oftast í tengslum við að foreldrarnir muni borga kostnað við bílpróf barna sinna ef að þeir byrji ekki að drekka fyrir 18 ára aldur. Góður félagskapur þar sem þrýstingur á að byrja að drekka er ekki til staðar er líka eitthvað sem að fjölmargir unglinganna nefna sem mikilvægan þátt í því að seinka áfengisdrykkju. Unglingarnir tala líka um að það að hafa eitthvað jákvætt fyrir stafni hjálpi til, t.d. Íþróttaiðkun eða ástundun ýmissa áhugamála. Góð fræðsla um áhrif áfengis á líkama og sál getur líka hjálpað nemendum að taka vel upplýsta ákvörðun og hjálpað þeim að setja sér markmið um hvort og hvenær þeir byrji að drekka.

“Viljinn til að byrja ekki og/eða samningur við foreldra eins og td. ef maður drekkur ekki fyrir bílpróf borga þau.”

“Að eiga opna samræðu um áfengisnotkun við foreldra sína og tala opið um þetta, án þess að það sé verið að dæma neitt.”

“Við æfum öll íþróttir og höldum að það muni benda til þess að við byrjum ekki að drekka, og einnig stuðningur foreldra hjálpar líka.”

“Fræðsla um hvaða áhrif vímuefni hafa á líkaman og heilsuna getur haft áhrif á seinkun þess að við byrjum að nota þau.”

Helstu niðurstöður

Þvert á það sem margir gætu talið að þá eru unglingar alls ekki á móti því að verja tíma með fjölskyldu sinni. Flestir gera sér fulla grein fyrir því hversu mikilvægt það er fyrir fjölskyldur í öllum myndum að taka sér tíma til þess að viðhalda tengslum og gagnkvæmu trausti. Þessi samvera getur verið á ýmiskonar formi, hvort sem það sé að horfa saman á góða mynd, spila, fara saman í útilegu eða einfaldlega setjast niður sem fjölskylda, borða saman og ræða daginn og veginn. Aðalatriðið er samveran. Þegar að kemur að því hversu miklum tíma á að verja saman þá er að mati unglinganna, ekkert eitt rétt svar. Almennt eru þau þó sammála um að það sé mikilvægt að finna tíma daglega til

Þess að vera saman þó að dagskrá unglunga og foreldra í kringum vinnu og tómstundir séu oft þétt skipaðar.

Að mati nemendanna að þá er íþrótt- og tómstundastarf mikilvægur vettvangur fyrir unglunga þar sem að þau geta hitt vini sína, kynnst nýju fólki með sameiginleg áhugamál og haldið sér í líkamlega góðu formi. Mörgum finnst þó að þátttaka í slíku starfi geti verið full dýr og kalla einnig eftir meiri kynningu fyrir börn og unglunga svo að fleiri geti tekið þátt. Áhersla á keppni og árangur í íþróttastarfi getur stundum verið fullmikil að mati sumra, þar sem að þeim finnst mikilvægi þess að hafa bara gaman stundum gleymast og aðstaða í sumum tilfellum gæti verið betri. Þrátt fyrir þetta að eru langflestir meðvitaðir um forvarnargildi skipulagðs íþrótt- og tómstundastarfs og þau jákvæðu áhrif sem að slíkt starf hefur á líkamlegt og andlegt heilbrigði.

Unglingar eru alveg með það á hreinu hvað það er sem að skiptir máli til þess að lifa heilbrigðu lífi. Góður svefn, hollt mataræði og hreyfing stuðla að líkamlegu heilbrigði og samvera með góðum vinum og fjölskyldu er lykillinn að andlegri vellíðan. Hinsvegar sé slæmur félagsskapur og notkun áfengis og vímuefna ávísun á óheilbrigðan líkama og slæma andlega heilsu. Að þeirra mati er félagsþrýstingur oftast neikvæð þessa frá jafningjum á að gera eitthvað sem að þau vilja ekki gera. Oftar en ekki snerist sú þessa að áfengis- eða vímuefnanotkun en þó voru ekki allir sammála um að félagsþrýstingur væri alltaf neikvæður.

Framhaldskólanemar á fyrsta ári upplifa þessa á að byrja að drekkja áfengi frá jafnöldrum sýnum sem og eldri nemendum. Þau tala um að oft á tíðum séu þau að kynnst mikið af nýju fólki og að áfengisdrykkja geti hjálpað þeim að falla betur inn í hópinn auk þess að losa þau við feimni. Þau tala líka um að á þessum tíma öðlist þau aukið frelsi sem að þau hafi ekki haft áður og að eftirlit foreldra og kennara sé ekki jafn mikið og þau eigi að venjast, á sama tíma sé aðgengi að áfengi í partíum og í kringum böll mikið. Flestir unglunganna segjast taka ákvörðun um að byrja ekki að drekka strax á fyrsta ári og gefa upp ýmsar ástæður. Margir nefna þau neikvæðu áhrif sem að neysla áfengis og vímuefna hafi á þroska heilans og þeir sem að stunda íþróttir segja að slík neysla samræmist ekki markmiðum þeirra á því sviði. Samningar við foreldra um að bíða til 18 ára aldurs eru líka algengir og tengjast oft bílprófinu. Unglingarnir tala samt um það að það sé erfitt að standa við þessar ákvarðanir um að bíða eða sleppa notkun áfengis og vímuefna þegar á hólminn sé komið. Afstaða unglunganna til vímuefna er þó mun afdráttarlausari en afstaða þeirra til áfengis og þeir gera sér langflestir grein

fyrir varanlegri skaðsemi vímuefna á líkama og sál. Þegar kemur að forvörnum segja unglingarnir að auk heiðarlegrar fræðslu á áhrifum og skaðsemi áfengis og vímuefna að þá séu góð samskipti og tengsl við foreldra mjög mikilvæg. Jákvæður og traustur félagskapur og þátttaka í skipulögðu íþrótt- og tómstundastarfi séu líka mikilvægir þættir þegar kemur að því að seinka áfengisdrykkju.