



**„Með því að ræða, erum við að vernda”**  
Áfengisneysla unglunga og opin umræða á heimilum

Helga Karólína Karlsdóttir

Lokaverkefni til BA-prófs  
Uppeldis- og menntunarfræðideild



**HÁSKÓLI ÍSLANDS**  
**MENNTAVÍSINDASVIÐ**

**„Með því að ræða, erum við að vernda”**

***Áfengisneysla unglinga og opin umræða á heimilum***

Helga Karólína Karlsdóttir

Lokaverkefni til BA-prófs í Uppeldis- og menntunarfræði

Leiðbeinandi: Ragný Þóra Guðjohnsen, aðjúnt

Uppeldis- og menntunarfræðideild  
Menntavísindasvið Háskóla Íslands  
Júní 2016

„Með því að ræða, erum við að vernda“

Ritgerð þessi er 14 eininga lokaverkefni til BA-prófs  
Uppeldis- og menntunarfræði, Menntavísindasviði  
Háskóla Íslands

© 2016 Helga Karólína Karlsdóttir  
Óheimilt að afrita ritgerðina á nokkurn hátt nema með leyfi höfundar.

Prentun: Svansprent  
Kópavogur, Ísland, 2016

## Ágrip

Í þessari ritgerð er reynt að varpa ljósi á áfengisneyslu unglunga og opna umræðu um áfengi á heimilum. Leitast verður eftir að svara spurningunum (1) Hver eru viðhorf unglungaforeldra til áfengisneyslu unglunga og opinnar umræðu um áfengi á heimilum og (2) Hvert telja þau hlutverk sitt í slíkri umræðu?

Farið verður yfir fræðilegan bakgrunn um áfengisneyslu unglunga og opna umræðu á heimilum. Einnig voru tekin hálf opin viðtöl og fáum við að heyra raddir fjögurra einstaklinga sem eru að ala upp börn á aldrinum 9 til 26 ára þar sem við fáum innsýn í þeirra viðhorf og upplifun á opinni umræðu um áfengi á heimilum. Helstu niðurstöður voru að allir foreldrar töldu opna umræðu vera bestu forvörnina og að hún auki traust milli barns og foreldris. Titillinn er bein tilvísun úr viðtölunum.

## Efnisyfirlit

Ágrip .....	3
<b>1 Inngangur .....</b>	<b>6</b>
<b>2 Fræðilegur kafli .....</b>	<b>7</b>
2.1 Unglingsárin.....	7
2.2 Áfengisneysla unglunga .....	9
2.3 Áhrifaþættir á áfengisneyslu unglunga.....	11
2.3.1 Foreldrar og heimilisaðstæður .....	11
2.3.2 Vinátta og félagahópurinn .....	12
2.3.3 Samfélagið.....	13
2.3.4 Seigla einstaklings .....	14
2.4 Umræðan sem forvörn .....	14
2.4.1 Herferðin “Talk. They hear you” .....	14
2.4.2 Breytingar sem foreldrar ganga í gegnum.....	15
<b>3 Aðferðafræðikafli .....</b>	<b>18</b>
3.1 Rannsóknarsnið .....	18
3.2 Þáttakendur .....	18
3.3 Framkvæmd.....	18
3.4 Greining .....	19
3.5 Niðurstöður: Raddir foreldra .....	19
3.5.1 Þroski barnsins er í húfi.....	19
3.5.2 Góður félagsskapur mikilvægur .....	20
3.5.3 Þeirra túlkun á foreldrahlutverkinu.....	22
3.5.4 Uppeldi úr æsku .....	23
3.5.5 „Mér finnst þetta rosalega erfitt“ .....	24
3.5.6 Þeirra hugmyndir um opna umræðu.....	25
3.5.7 Þeirra leiðir til að ræða.....	26
3.5.8 „Maður er..annarsvegur að díla við sjálfan sig“ .....	28
3.5.9 Samfélagið í dag og forvarnir .....	29
<b>4 Umræður.....</b>	<b>32</b>
<b>5 Lokaorð .....</b>	<b>35</b>
<b>Heimildaskrá .....</b>	<b>36</b>

## Formáli

Ég hef alltaf haft áhuga á fræðasviði sem tengist unglingum og áhættu hegðun og hef valið mér áfanga í náminu samkvæmt því. Rannsóknir á þessu sviði hafa fjallað um áhrif áfengisneyslu á unglinginn og af hverju sé algengt að unglingar byrji að neyta áfengis á unglingsárum. Það er sjálfsgöðu til mikið efni um áfengisneyslu unglinga en lítið um það hvernig foreldrar upplifa þessar umræður við börnin sín og mig langaði að kanna það nánar. Einnig ákvað ég í sameiningu við leiðbeinanda minn að taka viðtöl við fjóra einstaklinga til þess að fá sem mest út úr þessu efni.

Leiðbeinandi verkefnisins var Ragný Þóra Guðjohnsen aðjúnkt og get ég ekki þakkað henni nógsamlega fyrir góða leiðsögn og frábært samstarf. Hún hafði mikla trú á efninu og var mjög hvetjandi í gegnum þetta ferli. Einnig vil ég þakka móður minni sem var alltaf til í að fara yfir textann, gefa mér ábendingar og hjálpa mér að finna lausnir þegar upp komu vandamál. Sérstakar þakkir fá þá viðmælendur mínir sem treystu mér fyrir sínum persónulegu upplifunum. Ég vona svo innilega að þetta efni geti nýst einhverjum til góðs og hef ég mikinn áhuga á því í framtíðinni að vinna meira efnið og ef til vill búa til bæklinga eða netsíðu fyrir foreldra á Íslandi sem geta gefið þeim hagnýt ráð til að hefja umræðuna og leiða hana áfram.

Þetta lokaverkefni er samið af mér undirritaðri. Ég hef kynnt mér *Síðareglur Háskóla Íslands* (2016, 28. janúar, <http://www.hi.is/is/skolinn/sidareglur>) og fylgt þeim samkvæmt bestu vitund. Ég vísa til alls efnis sem ég hef sótt til annarra eða fyrri eigin verka, hvort sem um er að ræða ábendingar, myndir, efni eða orðalag. Ég þakka öllum sem lagt hafa mér lið með einum eða öðrum hætti en ber sjálf ábyrgð á því sem missagt kann að vera. Þetta staðfesti ég með undirskrift minni.

Reykjavík, 8.maí 2016

Helga Karólína Karlsdóttir

010692-2379

## 1 Inngangur

Áfengi hefur verið vinsæll vímugjafi frá alda öðli. Hjá unglíngum er áfengisneysla oftast en ekki tengd við gleðskap og félagslega viðburði. Merki þess má sjá víða en meðal annars er algengt að sjá áfengisneyslu sem hluta af skemmtanahaldi ungmenna í unglíngabíómyndum þar sem oft sést aðeins glansmynd þess sem fór fram (Chen, Killen og Robinson, 1998). Þessi ímynd og menning sem henni fylgir getur átt þátt í því að þau vilji prófa að drekka áfengi, það leit svo vel út í bíómyndinni. Því miður hefur glansmyndin margar hliðar og rannsóknir hafa fjallað um slæmar afleiðingar unglíngadrykkju og neikvæð áhrif á líf þeirra til lengri eða skemmri tíma (Mason og Spoth, 2011). Í ljósi þess er mikilvægt að ungmenni þekki þá áhættu sem felst í neyslu áfengis og er fræðsla og forvarnir mikilvæg í þessu efni.

Foreldrar sinna stóru hlutverki í lífi barna sinna og er mikilvægt að þeir leiðbeini og kenni þeim á lífið (Cleveland, Feinberg og Greenberg, 2010). Mikilvægt er að foreldrar grípi inn í sem allra fyrst og ræði við barnið sitt um afleiðingar áfengis (Cheng Hsu, Lee, Lin og Wang, 2010). Því fyrr sem það er gert því meiri líkur eru á að hægt sé að sporna gegn áfengisneyslu á yngri árum.

Í þessari ritgerð mun ég byrja á að fjalla um fræðilegan bakgrunn viðfangsefnisins, lýsa unglíngsárunum og þeim breytingum sem einstaklingurinn gengur í gegnum á þeim tíma. Því næst kem ég inn á áhrif áfengis á unglínginn og fjalla um þá þætti sem skipta mestu máli í lífi unglíngsins. Að því búnu verður rætt um forvarnir og aðlögun foreldra þegar börn þeirra eru að breytast úr barni í fullorðinn einstakling. Í síðari hluta ritgerðarinnar verða niðurstöður viðtalrannsóknar minnar kynntar. Þær rannsóknarspurningar sem ég leitast við að svara í rannsókn minni eru eftirfarandi: (1) Hver eru viðhorf unglíngforeldra til áfengisneyslu unglínga og opinnar umræðu um áfengi á heimilum og (2) Hvert telja þau hlutverk sitt í slíkri umræðu?

## 2 Fræðilegur kafli

### 2.1 Unglingsárin

Að ganga í gegnum unglings skeiðið getur verið flókið ferli fyrir suma og oft eins og rússíbanaferð (Brooks-Gunn og Graber, 1995; Crocetti, Hale, Klimstra, Koot og Meeus, 2013). Á þessum tíma er einstaklingur hvorki barn né fullorðinn. Það er margt sem breytist bæði andlega og líkamlega og á sama tíma verða félagslegir þættir svo sem samskipti flóknari og hvatinn fyrir aukið sjálfstæði eykst. Þetta ferli felur meðal annars í sér að einstaklingur er að þróa sjálfsmynd sína í lífinu og velta fyrir sér; hvernig manneskja hann vill vera, hver er hans stefna og framtíðarsýn í lífinu og hverjir eru hans veikleikar og styrkleikar. Það getur valdið mikilli streitu og álagi á einstaklinginn þar sem það eru ekki einu breytingarnar heldur eru einnig utanaðkomandi þættir að breytast á sama tíma (Brooks-Gunn og Graber, 1995). Þannig þarf hinn ungi einstaklingur að takast á við þær breytingar sem verða í kringum hann til dæmis í félagahópnum og breytingar innan hans, breytt samskipti við foreldra og fjölskyldu og skólinn verður flóknari eftir því sem líður á.

Unglingsárin eru talin vera frá 10 til 25 ára aldurs (Dahl og Peper, 2013). Þeim hefur verið skipt niður í þrjú þroskaskeið. Upphafsskeið unglingsáranna miðast við aldurinn 10 til 14 ára, síðan eru það mið unglingsár sem miðast við aldurinn 15 til 17 ára og að lokum, lokaár eða seinni ár unglingskeiðsins sem miðast þá við aldurinn 18 til 25 ára (Doweiko, 2012). Þó verður að taka tillit til þess að allir einstaklingar eru einstakir á sinn hátt og enginn er eins. Þroski einstaklinga getur því verið misjafn og því ekki hægt að alhæfa að aldur einstaklinga segi strangt til um á hvaða þroskastigi þeir eru heldur eru það einungis viðmið. Talað er um að fjölskylda og umhverfi hafi meiri áhrif á einstaklinginn sjálfan og hegðun hans á yngri unglingsárum, en að jafningjahópurinn og skólinn fari að hafa meiri áhrif á mið og seinni unglingsárum (Cleveland o.fl., 2010).

Snemma á unglingsárunum hefst kynþroskaskeiðið (Steinberg, 2007) oft kallað gelgjuskeiðið á Íslandi (Persóna, e.d). Kynþroskaskeiðið er upphafið á því þegar barnið hættir að vera barn og þroskast yfir í fullorðinn einstakling (Dahl og Peper, 2013). Hormónarnir fara á fullt og ýmsar breytingar verða á einstaklingnum, bæði andlega, líkamlega og í hegðun. Kynþroskinn á sér stað og ungmennin fara að hugsa um kynlíf og horfa öðruvísi á hvert annað bæði stelpur og strákar. Testósterón í strákum eykst og estrogen hjá stelpum. Með aukningu testósteróns í líkamanum



geta líkur á áhættuhegðun aukist til muna sem og árásargirni. Það sama gildir um stelpur og estrógen, en talað er um að þær stelpur sem verða bráðþroska, sem sagt verða kynþroska fyrr en viðmið gefa til kynna, séu í sérstökum áhættuhóp fyrir ýmisskonar áhættuhegðun. Kynþroski getur því breytt lífi einstaklings bæði á jákvæðan og neikvæðan hátt til langframa. Hann getur til dæmis haft jákvæð áhrif á félagslífið, en þar sem þessar breytingar geta verið erfiðar fyrir suma geta þær haft neikvæð áhrif og leitt til þunglyndis eða áfengisnotkunar.

Niðurstöður langtímarannsóknar þar sem börnum var fylgt eftir í tvö ára sýndu fram á að þeir sem byrjuðu snemma á kynþroskaskeiðinu eða fyrr en aðrir væru í áhættuhópi fyrir áfengis- og vímuefnanotkun (Fröjd, Kaltiala-Heino, Koivisto og Marttunen, 2011). Skýringanna mætti leita í því að á þessum aldri er maður viðkvæmur fyrir breytingum og vill ekki vera öðruvísi en hinir í hópnun. Nokkur munur var þó á niðurstöðum eftir kynjum. Stelpur sem urðu fyrr kynþroska sýndu oft áhættuhegðun á mið unglingsárum sem síðan minnkaði þegar leið að lokum unglingsáranna. Því var eins og þær þroskuðust upp úr þessari hegðun. Strákar hins vegar sýndu að því fyrr sem þeir urðu kynþroska, því meiri líkur voru á áhættuhegðun og sú hegðun hélt áfram öfugt við það sem gerðist hjá stelpunum.

Auk hormónabreytinganna verða miklar líkamlegar breytingar hjá unglingsum; stelpur fá brjóst og mjaðmir stækka og strákar fara í mútur og rödd þeirra breytist (Dahl og Peper, 2013). Algengt er að sjálfsmyndin verði lægri og sjálfsöryggið fari verulega niður á við á þessu tímarskeiði þar sem þau fara að verða meira meðvituð um líkamann og útlit sitt (Robins og Trzesniewski, 2005). Það geta til dæmis verið mismunandi viðmið og hugmyndir varðandi útlit eftir vínahópum (Monahan og Steinberg, 2007). Þau fara að bera sig saman við jafningja og félagá og verða meira upptekin af hinni „réttu“ líkamsímynd sem samfélagið mótar.

Á mið unglingsárum fer einstaklingur að fjarlægjast meira foreldra og verður nánari félögum sínum og eyðir meiri tíma með þeim heldur en fjölskyldu (Cleveland o.fl., 2010). Á Íslandi byrja ungmenni flest í framhaldsskóla á 16. ári (lög um framhaldsskóla nr. 92/2008). Þau tímamót eru oft spennandi og finna sumir fyrir meiri frelsisþrá, prófa jafnvel að drekka eða reykja og ganga í gegnum einhvers konar uppreisnartímabil sem er liður í að öðlast aukið sjálfstæði (Selman og Sigrún Aðalbjarnardóttir, 2000). Í kringum mið unglingsár finnur einstaklingur jafnframt oft út úr því hvaða kyni hann hneigist að (Brooks-Gunn og Graber, 1995). Það getur myndað togstreitu ef einstaklingi finnst hann ekki uppfylla kröfur og ekki standast þau viðmið sem eru innan hans vínahóps eða fjölskyldu. Ef einstaklingur veit til dæmis að hann er samkynhneigður getur það valdið viðkomandi hugarangri og haft

neikvæð áhrif á einstaklinginn og jafnvel leitt til þunglyndis. Það fer þó algjörlega eftir félagahópnum hvernig einstaklingi tekst að byggja upp sjálfsmynd sína. Rannsóknir hafa sýnt að á þessu tímasteiði þegar ungmenni eru 14 til 17 ára, er í raun mesta hættan á því að ungmenni byrji að stunda áhættu hegðun eins og að neyta áfengis og annarra vímuefna og er það sérstaklega algengt í Evrópu að ung börn prófi áfengi á þessu tímasteiði (van Amsterdam og van den Brink, 2013; Sigrún Aðalbjarnardóttir, Andrea G. Dorfadóttir, Þórólfur Þ. Þórólfsson og Kristína L. Garðarsdóttir, 2003).

Einstaklingur öðlast sjálfræði í byrjun síðasta þroskaskeiðis unglingsáranna, þegar hann verður 18 ára (lög um lögræði nr.71/1997). Þá ræður hann sjálfur yfir peningum sínum og getur tekið sjálfstæðar ákvarðanir, sem sagt foreldri þarf ekki að skrifa undir leyfi eða vera viðstatt ef skrifað er undir samninga eða ákvarðanatökur. Þá ber einstaklingur meiri ábyrgð á sínum eigin gjörðum. Hann er að nálgast fullorðinsár og verður meðvitaður um það og fer að haga sér meira eins og fullorðinn einstaklingur (Luyckx og Seiffge-Krenke, 2009). Þá þarf unga fólkið að takast á við alvarlegri verkefni eins og finna sér vinnu, finna sér lífsförunaut og flytja úr foreldrahúsum. Þessu tímabili hefur þó einnig verið lýst sem stigi jákvæðra breytinga en á þessum tíma er hægt að taka sig á, snúa við blaðinu og ákveða að þroskast og fullorðnast (Hawkins o.fl., 2011).

## 2.2 Áfengisneysla unglunga

Áfengi hefur verið eitt vinsælasta vímuefni meðal fólks í öröfir alda (Inga Dóra Sigfúsdóttir, Jón Gunnar Bernburg, Viðar Halldórsson og Þórólfur Þórlindsson, 1998). Á yngri árum er áfengisneysla aðallega tengd við félagslega viðburði þar sem krakkar koma saman og drekka, til dæmis á almenningsstöðum og í samkvæmum (Doweiko, 2012).

Bent hefur verið á að áfengi sé áhrifamikið efni (Fekjær, 1998). Vínandinn í áfengi getur haft góð áhrif á skap og haft skemmtigildi þar sem hann getur losað um spennu í líkamanum. Hann getur aukið vellíðan, sjálfstraust og þar af leiðandi eykst viljinn til mannlegra samskipta. Feimni getur þannig horfið á brott og sjálfið tekur völdin. Áfengi hefur þó ekki aðeins jákvæð áhrif heldur er það einnig ein algengasta orsök slysa, sjúkdóma og dauða (Mason og Spoth, 2011). Þegar einstaklingur neytir áfengis skerðist dómgreind hans og hreyfigeta (Fekjær, 1998). Hann er lengur að taka ákvarðanir en vanalega og líklegur til að taka óæskilegar ákvarðanir, eins og að setjast undir stýri undir áhrifum. Samkvæmt rannsókn sem gerð var í Kanada voru lang flest dauðsföll sem tengd voru áfengi árið 1995 vegna ölvunaraksturs (Rehm,

Robson, Single og Truong, 2000). Áfengisneysla á yngri árum getur því haft skaðleg áhrif á ungmenni til skemmri eða lengri tíma (Mason og Spoth, 2011).

Rannsóknir hafa jafnframt bent á að því fyrr sem einstaklingur byrjar að neyta áfengis því meiri líkur eru á því að hann geti þróað með sér sjúkdóma eins og áfengissýki (Dawson og Grant, 1997). Áfengisneysla á yngri árum getur einnig leitt til annarra sjúkdóma eins og vímuefnasýki, geðsjúkdóma eins og þunglyndis og kvíða eða líkamlegra sjúkdóma líkt og lifrarsjúkdóma og kynsjúkdóma (Bellis o.fl., 2009).

Heilinn er í sífelldri þróun á unglingsárunum og getur áfengisneysla því haft skaðleg áhrif á það ferli (Mason og Spoth, 2011). Þeir einstaklingar sem eiga í félagslegum erfiðleikum, eru hvatvísir eða í einhvers konar tilfinningalegu ójafnvægi á unglingsárum eru oft þeir einstaklingar sem eru líklegri til þess að misnota áfengi og einnig þeir sem þjást af kvíða og þunglyndi (Doweiko, 2012). Vegna slakandi áhrifa áfengis er þeim unglingsum sem þjást af kvíða eða lágu sjálfsöryggi hættara við að misnota áfengi (Doweiko, 2012). Þeir finna sig knúna til þess að drekka í sig kjark og til þess að slá á kvíða og streitu. Vegna þessa verður áfengisneyslan ekki lengur einungis félagslegur hlutur heldur einnig leið fyrir þá til þess að láta sér líða vel og geta gert hluti sem þeir myndu vanalega ekki gera eða myndu ekki hafa kjark í að gera án áfengis. Maður að nafni Jellinek (Doweiko, 2012) skilgreindi þróun alkóhólismans niður í fjögur þrep, en fyrsta þrep alkóhólismans er einmitt þegar einstaklingur misnotar áfengi til þess að losa um streitu og kvíða.

Rannsóknir hafa sýnt fylgni milli þunglyndis á unglingsárum og áfengisnotkunar (Mason og Spoth, 2011). Þeim sem hættara er við einkennum þunglyndis er því ráðlagt að forðast áfengisneyslu á unglingsárum enda geti það að drekka ofan í vanlíðan aukið líkur á misnotkun og aukið áfengisneyslu.

Óábyrgt kynlíf er einnig áhættuþáttur unglingsdrykkju (Deardoff, Christopher, Gonzales, Millsap og Roosa, 2005). Rannsóknir hafa bent til að áfengisneysla eykur líkur á að unglingar stundi kynlíf. Þar sem áfengisneysla skerðir rökhugsun geta ýmsar hættur steðjað að ungu fólki þegar það er undir áhrifum. Þá geta margir hlutir farið úrskeiðis eins og til dæmis að einstaklingur geri eitthvað sem hann myndi ekki gera ella; eitthvað sem hann vill ekki gera, hefur ekki styrk eða vit til þess að segja nei við eða finnur fyrir félagslegum þrýstingi. Í rannsókn sem gerð var á skólabörnum árið 2009 í Bandaríkjunum kom fram að 12,5% unglingsanna höfðu séð eftir kynlífi sem þau stunduðu undir áhrifum áfengis (Bellis o.fl., 2009). Slík reynsla getur haft í för með sér vanlíðan og eftirsjá. Þegar einstaklingur er undir áhrifum áfengis er einnig líklegri að viðkomandi stundi óábyrgt kynlíf og gleymi til dæmis að nota verjur eins og smokkinn (Deardoff o.fl., 2005). Ef slíkt gerist er hættara á að einstaklingar

smitist af kynsjúkdómum eða að stúlkan verði ólétt. Þungun á unglingsaldri getur verið lífsbreytandi og getur jafnvel haft áhrif á námsárangur og skólagöngu. Áfengisneysla getur einnig haft áhrif á líf einstaklings með öðrum hætti, til dæmis með því að hafa skaðleg áhrif á heilann, minnka metnað og árangur í námi eða jafnvel leitt til brottfalls úr skóla (Mason og Spoth, 2011).

### **2.3 Áhrifaþættir á áfengisneyslu unglunga**

Ýmsir þættir geta haft áhrif á áfengisneyslu unglunga. Hér á eftir mun ég fjalla um fjóra þætti sem geta ýmist haft neikvæð eða jákvæð áhrif; foreldrar og heimilisaðstæður; nærumhverfið eins og skólinn og samfélagið; félagahópurinn (Cleveland o.fl., 2010); og seigla einstaklingsins (Bernard, 2004).

#### **2.3.1 Foreldrar og heimilisaðstæður**

Foreldrar leika gífurlega stórt hlutverk í uppeldi barna sinna (Cleveland, 2010). Það er því mikilvægt að þeir séu börnunum sínum góð fyrirmynd þar sem börnin líta upp til þeirra (Cheng o.fl., 2010). Foreldrum ber skylda til að sýna barninu sínu umhyggju og virðingu, annast það eftir bestu getu og hafa hagsmuni þess að leiðarljósi (28. gr. barnalaga nr. 76/2003).

Diana Baumrind (1971) er þekkt fyrir rannsóknir sínar og kenningar um uppeldishætti foreldra (Aunola, Stattan og Nurmi, 2000). Hún flokkaði uppeldishætti foreldra í þrennt; skipandi uppeldishætti, leiðandi og eftirlátssama. Foreldrar sem aðhyllast leiðandi uppeldishætti setja börnunum skýrar reglur en eru sveigjanlegir, hvetjandi og sýna börnum sínum umhyggju. Í nýlegum rannsóknum hefur einnig verið komið inn á aðra þætti sem einkenna leiðandi uppeldishætti og þeir skoðaðir nánar, en það er stuðningur foreldra, viðurkenning og hegðunarstjórn (Sigrún Aðalbjarnadóttir og Kristjana Stella Blöndal, 2005). Samkvæmt Baumrind (1971) eru meiri líkur á að börnum sem alin eru upp samkvæmt þessari aðferð vegni betur í framtíðinni, séu móttækilegri fyrir breytingum í umhverfinu og eigi auðveldara með félagsmótun og að sýna meira sjálfstæði. Hún talaði einnig um að gagnkvæmt traust væri ríkjandi. Þó hefur þetta verið viðkvæmt viðfangsefni og Baumrind verið gagnrýnd fyrir að alhæfa á þennan hátt.

Sigrún Aðalbjarnadóttir og Kristjana Stella Blöndal (2005) gerðu langtíma rannsókn varðandi uppeldisaðferðir foreldra og brotthvarf ungmenna frá námi. Þær skoðuðu hvernig uppeldishættir foreldra hefðu áhrif á ungmennin og þeirra skólagöngu með tilliti til kenningar Baumrind um leiðandi uppeldishætti. Kom í ljós að uppeldisaðferðir foreldra höfðu áhrif á brottfall ungmenna þegar litið var til framtíðar og tengist það einnig félags- og efnahagslegri stöðu foreldra.

Virðing og umhyggja skiptir því gífurlegu máli þegar verið er að ala upp ungmenni, en á árunum 1966 til 1972 sýndi rannsókn Morris og Steinberg (2001) að ef unglingar voru aðskildir frá foreldrum sínum og ekki í nánu sambandi við þá, upplifðu þeir óhamingju og áttu í vanda með að finna sjálfa sig og vita hvað þau ætluðu að gera í lífinu. Tengslakenning Bowlby og Ainsworth kemur inn á hvernig tengslamyndun og aðskilnaður í æsku hefur áhrif á líðan einstaklinga og framtíð þeirra. Þau börn sem upplifa aðskilnað og óöryggi í æsku eru líkleg til þess að finna fyrir óöryggi og kvíða í framtíðinni (Bretherton, 1992).

Foreldrar þurfa að vera fyrirmyndir í lífi barna sinna. Rannsóknir hafa sýnt að foreldrar eru viss fyrirmynd þegar kemur að drykkju og hafa áhrif á drykkjumeningu ungmenna sinna (Nash, McQueen og Bray, 2005). Börnin líta upp til foreldra sinna og ef ungmenni sér foreldri drekka mikið er líklegt að það haldi að það sé venjulegt og reyni að líkjast foreldri sínu.

Uppeldið getur því mótað venjur og gildi einstaklings bæði á jákvæðan og neikvæðan hátt. Foreldrar geta annars vegar hvatt börnin sín til að taka réttar ákvarðanir, tengst barninu sínum traustum böndum og sýnt því umhyggju og hlýju og þannig minnkað líkur á að barninu líði illa og það leiðist út í áfengisneyslu og jafnvel sterkari efni. Á hinn bóginn geta foreldrar og slæmar heimilisaðstæður því miður haft öfug áhrif á barnið (Silbereisen, Weichold og Wiesner, 2014). Rannsakendur hafa skoðað ungmenni sem eiga foreldra sem stríða við áfengisvanda og eiga erfitt með að vera börnum sínum góð fyrirmynd. Niðurstöður þeirra sýna að þau eru líklegri til að eiga sjálf við vanda að stríða tengt áfengi en þau sem eiga foreldra sem ekki hafa slíkan vanda.

### **2.3.2 Vinátta og félagahópurinn**

Vinir geta komið í veg fyrir að maður leiðist út í eitthvað slæmt, verið stoð og stytta og sérstaklega þá fyrir einstaklinga sem eiga erfitt fyrir (Bergman, Laursen, Marion og Zettergren, 2013). Fátt veitir meiri hamingju og gleði í lífinu og góðir vinir. Það að þykja vænt um manneskju veitir lífsfyllingu og það er á margan hátt ólíkt því að þykja vænt um vin eða systkini og foreldra. Vinir hafa annað hlutverk en ættingjar því þeir þola oft á tíðum meira en fjölskyldan. Trúnaðarsamband við vin er með öðrum hætti en við fjölskyldu og auðveldara að ræða við vin ef vandi steðjar að eða hvatningar er þörf og líklegt að vinur sé ekki eins gagnrýninn. Traustur vinur getur verið skjól þegar eitthvað bjátar á í bekknum eða jafningjahópnum og trúnaðarsamband sem myndast getur orðið þeim til bjargar sem eiga erfitt og stríða

við þunglyndi eða kvíða. Góð vinátta á unglingsárum getur lagt grunninn að hamingju á fullorðinsárum.

Að þrá það að tilheyra einhverjum ákveðnum hóp og vera viðurkenndur í honum er í eðli okkar sem manneskjur (Benard, 2004). Þegar börn vilja tilheyra hópi þá eru líkur á að þau sýni hegðun sem þau eru óvön að sýna bara til þess eins að heilla hina í hópnum og verða partur af honum. Áfengisnotkun ungmenna tengist oft því að njóta vinsælda meðal annarra, sérstaklega einstaklinga sem eru partur af stórum vinahóp (Feinberg, Gest, Moody, Osgood, Ragan og Wallace, 2013). Á mið unglingsárum, upp úr 14 ára aldri, fer jafningjahópurinn að hafa meiri áhrif á líf unglingsins og hegðun hans (Cleveland, Feinberg, Griffin, Schlomer og Vandenberg, 2015).

Þá eykst mun meira hættan á að einstaklingur fari að finna fyrir pressu að falla inn í hópinn og standist ekki félagaprýsting og þar af leiðandi aukast líkur á áhættuhegðun. Á sama tíma og samvera jafningjahópsins eykst, minnkar samvera við foreldra og hefur því jafningjahópurinn meiri áhrif á einstaklinginn í kjölfarið af þeim breytingum. Hægt er að sjá nokkuð á félagahópnum hvort áhættuhegðun viðgangist og getur getur hún gefið vísbendingar um áfengisneyslu og almennt hegðunarmynstur ungmennisins (Prinstein, Boergers og Spirito, 2001). Ef einstaklingur lendir í slæmum félagsskap þar sem áhættuhegðun eins og að drekka áfengi er viðurkennd hegðun, setur það ómeðvitaða pressu á einstaklinginn að líkjast hinum og hegða sér eins. Sjálfsöryggi og áhrifagirni haldast í hendur. Ef sjálfsöryggið er lítið þá er líklegra að einstaklingur láti undan þrýstingi til þess að standast væntingar félaganna, en ef sjálfsöryggið er mikið er líklegra að einstaklingur nái að vera sjálfum sér trú og standast pressuna. Þó geta sterk félagatengsl haft jákvæð áhrif á hegðun einstaklings og jafnvel komið í veg fyrir áhættuhegðun (Kuntsche og Stewart, 2009). Til dæmis getur einstaklingur sem drekkur lítið eða ekki neitt haft góð áhrif á vin sinn sem drekkur illa. Vinurinn sem drekkur illa gæti þannig tekið vin sinn til fyrirmyndar. En svo gæti það líka farið í öfuga átt. Það fer í raun eftir seiglu einstaklingsins (Crossman, Luthar og Lyman, 2014).

### **2.3.3 Samfélagið**

Á meðan ungmenni eru að byggja sig upp og þróa sjálfsmýnd sína geta félagar og fjölmiðlar haft nokkur áhrif á það ferli (Ingledeu, Iphofen og Kraye, 2008). Þau fara að bera sig saman við það sem viðgengst í samfélaginu og reyna að falla inn í hópinn. Í kjölfarið eru líkur á að einstaklingur fari að hegða sér öðruvísi en hann myndi gera í raun og veru, aðeins til þess eins að falla inn í þá réttu mynd sem samfélagið setur

upp. Það getur vissulega verið hvatning fyrir einstakling ef hann lítur upp til frægs íþróttamanns sem stundar líkamsrækt og lifir heilbrigðu lífi, en þó getur það farið út í öfgar og haft neikvæð áhrif á líðan einstaklings að vera stanslaust að bera sig saman við aðra og verða fyrir vonbrigðum að geta ekki litið út eins og ákveðinn aðili. Því er mikilvægt að ungmenni séu meðvituð um að allir eru mismunandi og hver og einn er einstakur á sinn hátt.

Opinber skilaboð fjölmiðla og samfélagsmiða til fólks geta haft mikið að segja og þannig geta fjölmiðlar haft nokkuð vald á ungmennum (Austin, Fujioka og Pinkleton, 2000; Chen o.fl., 1998). Tónlistarmyndbönd, sjónvarpsþættir og bíómyndir gefa oft röng skilaboð til ungmenna og geta ýtt undir ýmsa áhættuhegðun eins og áfengisdrykkju. Unglingadrykkja til dæmis í bíómyndum gefur upp óraunverulega ímynd af áfengi. Unglingarnir sem horfa á sjónvarpið vilja líkjast þeim í sjónvarpinu og rannsóknir hafa sýnt að slíkt efni hefur áhrif á löngun ungmenna að byrja að neyta áfengis. Þeim mun oftast og lengur sem ungmenni horfir á sjónvarpsefni sem fjallar um áfengisdrykkju því sterkari líkur eru að barnið byrji fyrr að smakka og prófa að neyta áfengis.

### **2.3.4 Seigla einstaklings**

Nokkuð hefur verið rætt um mikilvægi seiglu fyrir fólk. Allir hafa seiglu en hún getur verið missterk eftir persónum, og því hvort einstaklingur hefur verndandi þætti eða þætti sem gera viðkomandi veikari fyrir (Crossman o.fl., 2014). Ef einstaklingur sem hefur haft slæman aðbúnað í barnæsku, hefur til að mynda þurft að þola heimilisofbeldi, heldur sínu striki í lífinu og leiðist ekki út í áhættuhegðun eins og að misnota áfengi eða vímuefni til að láta sér líða vel, sem er því miður algengt í slíkum tilfellum (Fergusson og Lynskey, 1996) þá er oft talað um að sá einstaklingur hafi mikla seiglu. Seigla getur mótast og þróast eftir aldri og umhverfi og hjálpað okkur að komast í gegnum erfiðar aðstæður. Þannig getur seigla gefið einstaklingi tækifæri til betri lífs.

## **2.4 Umræðan sem forvörn**

### **2.4.1 Herferðin “Talk. They hear you”**

Eftir því sem þekking eykst og rannsóknir hafa þróast hefur vitund manna aukist um skaðsemi áfengis. Þrátt fyrir að dregið hafi úr áfengisneyslu unglunga undanfarin ár í Bandaríkjunum er hún þó enn mikil og er mikilvægt að draga enn frekar úr henni þar sem skaðsemi áfengis getur verið mikil og er það talið ógna lýðheilsu samfélaga (Mason og Spoth, 2011).

SAMSHA eða “Substance Abuse and Mental Health Service Administration” er bandarískt félag sem vinnur að velferð einstaklinga með vímuefnavanda (Children’s Aid Society, e.d.). Félagið hefur nýlega hafið herferðina “Talk. They Hear You” sem er gerð til þess að styðja við foreldra og vekja athygli á alvarleika unglíngadrykkju, fræða foreldra um hversu algeng hún er og hvetja til opinnar umræðu á heimilum um áfengi. Um leið og foreldrar ræða við börnin sín um áfengi verða börnin bæði líklegri til að fara til foreldra sinna ef það kemur eitthvað uppá og einnig verða þau meira meðvituð um alvarlegar afleiðingar áfengis. Þar af leiðandi á herferðin að stuðla að minni drykkju ungmenna. Eins og kom fram hér fyrir ofan getur áfengi haft mjög neikvæð áhrif á þroska og framtíð ungmenna og því mikilvægt að efla forvarnir gegn áfengisneyslu. Þó svo að forvarnir geti aldrei orðið til þess að útrýma ungmennadrykkju þá skipta þær samt gífurlegu máli. Foreldrar sinna lang mikilvægasta hlutverkinu varðandi uppeldi ungmennis og því er nauðsynlegt að foreldrar séu vakandi og meðvitaðir um mikilvægi forvarna og umræðu. Það getur þó reynst foreldrum erfitt að ræða við börn sín um áfengi og áfengisneyslu, en SAMSHA hefur hannað snjallforrit sem nýtist foreldrum til þess að æfa sig í að hefja samræðurnar og halda þeim gangandi. Foreldrar geta sótt sér forritið í gegnum snjallsíma eða tölvu, valið sér persónu og kynnst leiðum sem geta reynst vel í samskiptum við börnin sín. Í forritinu er jafnvel komið inn á hvað foreldrar ættu að segja og hvað þeir ættu ekki að segja. Herferðin gengur út á að þeim mun fyrir sem foreldrar ræða við börnin sín því betra og miðað er við aldurinn 9 til 15 ára.

#### **2.4.2 Breytingar sem foreldrar ganga í gegnum**

Það er viss forvörn að ræða við barnið sitt um áfengisneyslu og fræða það og útskýra fyrir því hverjar afleiðingar áfengisdrykkju geta verið. Því fyrir sem foreldrar gera það því betra og líklegra er að barnið forðist slíka hegðun (Cheng o.fl., 2010). Þó er umræðan sjálf ekki nóg til þess að hafa áhrif sem forvörn heldur er einnig mjög mikilvægt bæði fyrir foreldra og barnið sjálft að mynda góð tengsl hvert við annað (Richardson, 2004). Gagnkvæm virðing skiptir gífurlegu máli í umræðu um viðkvæm málefni líkt og kynlíf, áfengi, ofbeldi og svo framvegis. Ef foreldri og barn eru nán þá eru kannski meiri líkur á að barnið leiti til foreldris ef það á í vanda með eitthvað. Börn og unglíngar sem eyða meiri tíma með foreldrum sínum, fara að treysta foreldrum sínum fyrir sínum ýmsum hugleiðingum og líður eins og þau geti frekar talað opinskátt við foreldra sína sem aftur minnkar líkur á þau byrji að neyta áfengis á unglingsárum (Cleveland o.fl., 2010). Mikilvægt er að foreldrar hafi það í huga og ýti undir samveru með barninu sínu. Barnið þarf á foreldri sínu að halda og foreldrar



þurfa að gefa sér tíma og eiga samverustundir með barninu sínu í ró og næði þar sem auðvelt er að opna á vissa umræðu.

Rannsókn var gerð gegnum síma í Bandaríkjunum til að athuga hversu meðvitaðir foreldrar væru um áfengisneyslu unglunga (Beck, Crump, Haynie, Shattuck og Simson-Morton, 1999). Sú rannsókn gaf til kynna að foreldrar geta verið ómeðvitaðir um þessa hluti og ekki trúnað upp á börnin sín að þau séu að prófa áfengi. Einnig það að ef foreldrar eru meðvitaðir um hvað barnið þeirra er að gera í skóla, utan skóla og hvaða félag þau umgangast, eru minni líkur á að barnið leiðist út í áfengisneyslu eða fikt. Flestir foreldrar fylgdust með börnunum sínum með því að ræða við þau af og til og spyrja þau spurninga.

Það getur verið allgjör tilfinningarússibani fyrir ungmenni að ganga í gegnum unglingskeiðið, en það getur þó líka verið jafn erfitt fyrir foreldri að upplifa þetta tímabil (Matheson, Rosen og Spring, 2002). Ágreiningur milli foreldris og ungmennis getur jafnvel farið verr í foreldrið og er það oft lengur að jafna sig heldur en ungmennið (Steinberg, 2011). Ungmennið fer að finna hvata til þess að verða sjálfstæður einstaklingur með aukinni frelsisþrá. Það vill geta gert það sem því sýnist og í sömu andrá finna foreldrar hvað barnið fjarlægist þá og hvernig samband og samskipti þeirra breytist. Foreldrarnir þurfa að vera til staðar fyrir börnin sín og upplifa með þeim í sömu andrá allar tilfinningar; þegar barnið er undir álagi og félagsþrýstingi og reynir að breyta hegðun sinni, ef barnið er óánægt með útlit sitt eða ef barnið aðlagar sig öðrum einstaklingi. Foreldrar verða hræddir um börnin sín og sumir vilja ekki sleppa takinu en þurfa að læra að barnið er að verða fullorðinn einstaklingur sem þarf að læra að sjá um sig sjálfur og þarf að prófa sig áfram sjálfur og jafnvel gera mistök til þess að læra af þeim

Árið 2002 var gerð rannsókn í Bandaríkjunum og þar var kannað hvernig foreldrar upplifðu að ganga í gegnum unglingskeiðið með fyrsta barninu sínu (Matheson o.fl., 2002). Það getur verið átakanlegt að sjá litla ungann sinn vaxa og dafna og að lokum fljúga úr hreiðrinu. Sumir foreldrar í könnuninni lýstu hvernig þeir vildu geta stöðvað tímann og látið börnin sín hætta að vaxa. Þau áttu bara að vera litlu börn foreldra sinna að eilífu. Foreldrarnir töluðu um að lenda stundum í aðstæðum sem komu þeim í opna skjöldu en flestir reyndu að hugsa fyrst og líta í eigin barm áður en þeir ákváðu að gera eða segja eitthvað við barnið sitt. Á sama tíma og þeir þróuðu með sér sína uppeldishætti og leiðir, hugleiddu þeir hvernig þeir upplifðu unglingsárin, hvernig þeim leið og hverju þau tóku upp á sem unglingar og hvernig foreldrar þeirra brugðust við. Þeir foreldrar sem voru mjög hlýðnir og tóku ekki upp á neinum fíflaskap sem börn áttu mjög erfitt með að bregðast við börnum

sínum ef þau sýndu af sér einhverskonar áhættu hegðun. Á meðan foreldrar sem áttu það til að taka þátt í einhverskonar áhættu hegðun þegar þau voru ung, áttu mun auðveldara með að vera sveigjanleg og takast á við barnið sitt ef það sýndi slíka hegðun. Í annarri rannsókn sem gerð var um foreldra og umgengni þeirra við börnin sín sýndi, að þeir foreldrar sem ólust upp á heimili þar sem drykkja var í gangi virtust vera mun meðvitaðari um hversu algeng unglíngadrykkja væri og vissu meira hvað það fól í sér. Annað var með foreldra sem ólust upp á heimili þar sem engin drykkja var (Beck o.fl., 1999).

Það getur skapað vissa streitu á heimilum að sleppa tókum á barninu sínu eins og þegar það fær bílpróf, eða bara það að leyfa því að fara með vinum í verzlunarleiðangur án umsjónar foreldra (Matheson o.fl., 2002). Þó eru rannsóknir sem hafa gefið til kynna að ef foreldri er of strangt og hefur of miklar áhyggjur af því að barnið byrji að sýna einhvers konar áhættu hegðun, geti það haft neikvæð áhrif á barnið og jafnvel leitt til slíkrar hegðunar (Koning, Van den Eijnden og Glatz, 2013). Fylgni var milli aukinnar áfengisneysly ungmenna og aukinna áhyggna foreldra.

### **3 Aðferðafræðikafli**

#### **3.1 Rannsóknarsnið**

Tilgangur þessarar rannsóknar er að fá skoðun foreldra á unglíngadrykkju og opna umræðu á heimilum og einnig að fá að heyra þeirra upplifun á umræðunni. Þessi rannsókn byggir á eigindlegri rannsóknaraðferð. Hún er byggð á aðleiðslu, þar sem rannsakandi kemst að niðurstöðum eftir rannsókn (Schutt, 2012). Með slíkri aðferð eru oft tekin viðtöl og vettvangsathuganir gerðar og gefst rannsakandanum þannig tækifæri til að fá meiri innsýn í skoðanir og viðhorf viðmælenda. Tekin voru hálf opin viðtöl þar sem stuðst var við sveigjanlegan spurningaramma. Leitast var við að fá skilning og sýn þátttakandanna. Viðmælendur gátu túlkað spurningarnar á sinn hátt, bætt við ef þeir vildu og komið sínum skoðunum og sinni lífssýn á framfæri. Með því fékkst meiri dýpt í niðurstöður.

#### **3.2 Þáttakendur**

Þáttakendur rannsóknarinnar voru fjórir einstaklingar sem eru að ala upp ungmenni. Af þeim voru þrjár konur og einn karlmaður á aldrinum 38 til 47 ára. Þátttakendur voru ýmist giftir eða einhleypir. Börn þeirra voru á aldrinum 9 til 26 ára en allir viðmælendur áttu tvö eða fleiri börn. Við val á þátttakendum var stuðst við hentugleikaúrtak. Rannsakandi hafði samband við tvo einstaklinga sem hann þekkti vel og þeir einstaklingar gátu bent á aðra einstaklinga sem myndu henta vel fyrir rannsóknina og áttu börn á aldrinum 9 til 20 ára. Þeir höfðu samband við þá einstaklinga. Rannsakandi sendi síðan þeim fyrstu fjórum sem höfðu áhuga tölvupóst. Það reyndust þó allt konur og því ákvað rannsakandi að fá einnig viðmælenda sem væri karlmaður svo fram kæmu bæði sjónarmið mæðra og feðra. Í fyrstu vildi rannsakandi fá tvær konur og tvo karla en það reyndist erfitt að fá karlmann í rannsóknina. Rannsakandi náði að lokum að fá einn karlmann.

Við vinnslu á niðurstöðum var viðmælendunum gefið gervinafn þar sem lofað var að engar persónugreinanlegar upplýsingar myndu birtast. Þau nöfn voru Elva, Sigríður, Kristín og Þórður.

#### **3.3 Framkvæmd**

Gagnasöfnun fór fram með viðtölum við þátttakendur. Viðtöl við þátttakendur voru tekin á tveimur vikum og var rætt við hvern og einn þátttakanda í einrúmi. Viðmælendur fengu að ráða hvar viðtalið yrði tekið. Eitt viðtal var tekið í heimahúsi

en hin þrjú á vinnustað og fór rannsakandi á vettvang. Viðmælendur voru upplýstir um að fyllsta trúnaðar yrði gætt.

Viðtölin voru hálf opin; rannsakandi studdist við spurningaramma en umræður þróuðust jafnframt eftir svörum viðmælenda og gátu farið yfir í annað efni, eftir því sem viðmælenda fannst hann þurfa að koma á framfæri, máli sínu til stuðnings. Viðtölin gengu vel fyrir sig og gáfu viðmælendur ítarleg svör og gáfu dæmi ef þau þurftu að útskýra mál sitt frekar. Einnig töluðu þeir mjög opinskátt um tilfinningar sínar og upplifun sem gefur rannsókninni meira líf og ítarlegri niðurstöður fyrir vikið. Viðtölin voru öll 30 til 40 mínútur að lengd og voru öll tekin upp á upptökutæki.

### **3.4 Greining**

Eftir að gagnaöflun lauk voru viðtölin rituð upp orðrétt. Gögnin voru um 80 blaðsíður. Rannsakandi las síðan vel yfir öll gögn með það að markmiði að sjá hvar helstu áherslur lágu. Þau þemu sem fram komu voru sex; þroski barna, jafningjahópur og vinir, uppeldi og hlutverk foreldra, umræða og fræðsla, forvarnir og samfélagið. Niðurstöðukaflanum var síðan skipt niður í kafla út frá þemunum og var síðan unnin úr þeim með rannsóknarspurningar að leiðarljósi.

### **3.5 Niðurstöður: Raddir foreldra**

Í þessum kafla verða helstu niðurstöður úr viðtölunum kynntar. Kaflanum er skipt upp eftir bæði spurningalistanum og þemunum svo einfaldara sé að lesa úr niðurstöðum.

#### **3.5.1 Þroski barnsins er í húfi**

Viðmælendur útskýrðu álit sitt á unglíngadrykkju. Allir viðmælendur voru mótfallnir unglíngadrykkju og rökstuddu það.

Elva talaði um að þroski barnsins væri í húfi og því væri mikilvægt fyrir foreldra að halda börnunum frá áfengi eins lengi og hægt er „ef við getum haldið þeim eins lengi frá þessu og hægt er þá eru þau orðin ábyrgari á að taka eigin [ákvarðanir] þú veist taka skellinn sjálf.“ Hún kemur inn á að eftir því sem þau eru yngri þá halda þau að ekkert komi fyrir sig því að á þessum árum sé hugsun ungmennanna fremur sjálflæg.

Sigríður bendir líka á að þau séu ekki orðin nógu þroskuð á unglingsárum til þess að drekka og að sú litla skynsemi sem þau hafa hverfi þegar þau eru undir áhrifum áfengis. Það sé betra að draga drykkjuna þar til að þau hafa meira vit fyrir sér og séu aðeins þroskaðri, þó það sé ekki nema til 17 eða 18 ára.

Þórður er einnig á þeirri grundvallarskoðun að unglingar eigi alls ekki að neyta áfengis „þeir eiga að reyna að fara í gegnum barnæsku sína án þess að vera að nota þennan vímugjafa eða önnur vímuefni . . . þroski barna og svona þau verkefni sem þau eru að takast á við eigi að vera án vímuefna“. Þá kemur hann inn á að það séu líkur á að þau taki ekki réttar ákvarðanir undir áhrifum sem geti leitt til slæmrar hegðunar eða vanlíðunar. Þau hafi ekki eins mikla stjórn á hegðun sinni og löngunum „það er ekkert uppbyggilegt í kringum þetta . . . þeir sem byrja að drekka snemma það er almennt þeim farnist verr.“ Hann bendir á rannsóknir sem hafa verið gerðar í félagsvísindum „ýmsar þælingar um að fyrstu skrefin í áfengisneyslu geti verið skref yfir í önnur vímuefni hvort sem það er rétt eða ekki. Ég trúí þessu sjálfur.“

Kristín bendir á eins og aðrir viðmælendur að unglingar hafi ekki þroska til þess að meðhöndla áfengi. Að neysla áfengis gæti skemmt fyrir þeim og það hafi yfir höfuð ekki nein jákvæð áhrif á einstaklinginn. Hún gaf dæmi til skýringar „já til dæmis ef krakkar byrja að fikta ungir með áfengi þá finnst mér það vera þannig að þau verði forvitnari og áhugasamari um að prófa sterkari efni og leiðist þá út í eiturlyf og enn óæskilegri efni.“

### 3.5.2 Góður félagsskapur mikilvægur

Elvu finnst mjög mikilvægt að börnin sín velji sér góða vini „sem eru til að styðja þú veist og sem eru vinir manns no matter what, hvað sem á gengur. Ekki þessir ríkjandi sem vilja bara fá þær með til að upphefja sjálfa sig.“

Þórður talar um að foreldrar verði að gera sér grein fyrir að þeir eru ekki að skerða frelsi unglingsins með því að banna þeim að neyta áfengis heldur eru þau að hjálpa þroska barnsins. Foreldrar verði að vera til staðar fyrir börnin sín á þessum tímum því margt sé að breytast í þeirra lífi og það sé til dæmis stórt stökk fyrir þau að fara úr grunnskóla í framhaldsskóla „þau koma inní mikið frelsi, mikið sjálfstæði og þetta er of mikið stökk. Það er of mikill kúltúr í framhaldsskólum að fara á böll og vera í neyslu.“

Hann útskýrði nánar af hverju hann héldi að sú menning væri enn mikið ríkjandi miða við alla fræðslu og vitneskju sem er í dag um hvað áfengi getur verið skaðlegt. Þá kom hann inn á að þetta væri í raun mest áhrif frá jafningjahópnum.

Þegar einhver byrjar [að drekka] og hann er vinur þinn og þið eruð að fara saman út þá er skrefið svo létt, þetta gerist bara að mínu mati bara í samskiptum tveggja til þriggja einstaklinga. Þetta er nærumhverfið, það fer allt í einu að vera jákvæðara gagnvart [drykkju] og þeir sem eru

trúnaðarvinir sem skipta meira máli og þó foreldrarnir fylgist vel með og standi sig vel þá er það sjálfstæðisþráin sem ég held að sé hluti að þessu.

Hann talar um að félagarnir geti þrýst á þessa hegðun og því er hann sem faðir duglegur að fylgjast með hvernig félagar barna hans eru og hvort það sé einhver þrýstingur að myndast innan hópanna. Kristín ræðir líka mikið við barnið sitt um félagaprýsting „að þurfa ekki alltaf að vera eins . . . það er allt í lagi þó hann sé síðasti strákurinn í vinahópnum sem byrjar að drekka.“ Hún telur mikilvægt að foreldrar ýti börnum sínum svolítið í áttina að góðum félagaskap, styðji við þau sambönd sem þeim finnist góð og reyni að vera dugleg að hvetja vinina til einhvers konar samveru.

Í nánast öllum viðtölunum komu viðmælendur inn á íþróttir, að foreldrar ættu að reyna að hvetja börnin sín til íþróttaiðkunar. Ekki voru þó allir sammála um hvort íþróttir væru góð forvörn fyrir börnin. Elva hefur reynt að halda börnum sínum í íþróttum, hún var sjálf í íþróttum á yngri árum og byrjaði seint að drekka þannig hún trúir að íþróttir séu góð forvörn. Einnig hefur elsta barn Sigríðar stundað íþróttir lengi en hún drekkur ekki áfengi.

Í rauninni hefur hún vitneskjuna um það að í hvert skipti sem þú drekkur dregur úr öllu hinu. En svo heyrir maður, það eru allir í fótboltanum byrjaðir að drekka af því það er . . . byrjuð einhver svona menning.

Þórður ræddi jafnframt hvort íþróttir væru góð leið til þess að sporna við áfengisneyslu „stundum og stundum ekki, ég hef komið mikið að íþróttum og stundum er þetta múgæsing eða stemming í kringum íþróttir sem getur mögulega ýtt þessu af stað.“

Kristín telur að foreldrar eigi að hvetja börnin sín í íþróttir og talar um að þau börn sem eru dugleg í íþróttunum haldi sig frekar við það heldur en að byrja að drekka ef foreldrarnir standa á bakvið þau.

Það sem stendur mér næst eru íþróttir hjá okkar börnum. Þannig að við höfum reynt að styðja við þau varðandi það. Og við höfum líka alveg fundið það að þegar drengurinn sem er núna 24 ára fór að taka þátt í miklu djammi og svona þá pompaði ferillinn hjá honum.

[Eins og það sé frekar það, að ungmenni vilja ekki skemma fyrir sér íþróttuferilinn með áfengisneyslu þar sem þau halda meira í íþróttina og því geta íþróttir haldið þeim frá.]

### 3.5.3 Þeirra túlkun á foreldrahlutverkinu

Viðmælendur útskýrðu hvað þeir teldu sitt hlutverk vera í þessu sambandi og hvers vegna. Elva talaði um að foreldrar ættu að vera til fyrirmyndar og að þessi gagnkvæma virðing milli barns og foreldris sé mjög mikilvæg. Hún passar sjálf upp á að vera fyrirmynd í lífi þeirra og leggur áherslu á að leyfa þeim að vera frjáls og að hún dæmi þau ekki fyrir að vera og hegða sér eins og þau eru.

Ég dæmi hana ekki og vil frekar að hún hafi alltaf samband við mig heldur en eitthvað annað af því hún þorir ekki. Þannig ég held að það sé bara þessi gagnkvæma virðing og bara já þú veist.

Henni finnst mikilvægt að foreldri sé vinur barna sinna. Hún sjálf segir að hún sé í rauninni vinur allra og rífst ekki við neinn né verður reið, það sé bara partur af hennar „karakter“. Börnin hennar eru dugleg að leita til hennar þegar þau eru í vanda og telur Elva að það sé vegna þess að hún bregðist ekki illa við og að þau líti líka á hana sem vin.

Sigríður kom einmitt líka inn á það að eitt af aðal hlutverkum foreldra er að vera til staðar fyrir barnið sitt, kenna því á lífið. Stærsta hlutverk foreldra sé að vera þeim góð fyrirmynd, hún til dæmis hætti að drekka aðeins til að vera börnunum sínum holl og góð fyrirmynd. Það sem henni finnst mikilvægt er að vera með samverustund að minnsta kosti einu sinni í viku þar sem allir í fjölskyldunni koma saman „mér líður vel sem foreldri því þarna erum við öll saman eitt kvöld í viku, þó svo við borðum saman alla hina dagana . . . Þessi samverustund, mér líður eins og foreldri að ég hafi gert eitthvað.“ Hún talar um að þessi samverustund styrki fjölskylduna og gerir þau nánari. Þar koma einnig upp ýmis málefni sem þau ræða öll í sameiningu og skiptast á skoðunum og viðhorfum.

Þórði finnst foreldrahlutverkið [hvað áfengisneyslu varðar] að vera í góðu sambandi við unglínginn og skilja líðan hans og hvar hann er staddur í lífinu. Foreldri þarf að gefa sér tíma í að ræða málin og hvetja unglínginn til einhversskonar afþreyingu og hvetja hann áfram í því sem er honum hollt og gott „vera duglegur að hugsa nýja hluti með unglíngnum sem minnkar pressuna í átt að áfengi. En þetta verður allt að gerast á forsendum unglíngsins, hann er að verða sjálfstæður.“ Það sé hlutverk foreldra að hjálpa börnunum sínum í gegnum unglíngsárin og reyna að hafa áhrif á þau og sporna gegn áfengisneyslu. Honum finnst að foreldrar eigi að banna unglíngum að drekka og halda því fram að ákveðnum aldri og talar um að bann þurfi ekki að hljóma illa „bann er væntumþykja, umhyggja fyrir velferð einstaklingsins sem er í þessu banni . . . Það er ekki verið að skerða frelsi heldur hjálpa þroska barnsins.“

Hann segist þó ekki hafa fulla stjórn þar sem elsta barnið hans er komið í framhaldsskóla og byrjað að smakka áfengi. Hann geti ekki stjórnað því sem hann gerir þar sem barnið hans er orðið sjálfstæður einstaklingur en því er hægt að einblína á eitthvað annað og hvetja það í þá átt.

Kristínu finnst öll umræða og fræðsla vera alfarið ábyrgð foreldra. Traust sé gundvallaratriði, að foreldrar myndi gott traust við barnið sitt því þá eiga börnin auðveldara með að leita til þeirra ef eitthvað kemur upp á. Með traustinu ná foreldrar að hafa meiri áhrif á börnin „ef þú treystir foreldrum þínum og hlustar á þá, þá hlustar þú líka á ráð sem þau gefa þér . . . æskilegt til að koma í veg fyrir að unglingar leiðist út í óæskileg efni.”

Einnig eins og hjá öllum hér fyrir ofan, kom hún inn á að foreldrar eigi að vera fyrirmyndir og því þurfa þau líka að gæta drykkju sinnar inni á heimilum því að börn taki eftir öllu.

#### **3.5.4 Uppeldi úr æsku**

Þegar viðmælendur voru spurðir út í hvort það hafi eitthvað verið rætt við þau um áfengisnotkun, hvort þau hafi fengið fræðslu eða bara yfir höfuð hvort einhver umræða um áfengi hafi verið á heimili þeirra svöruðu þau öll neitandi, allavega ekkert sem þau mundu eftir. Þrjár af fjórum viðmælendum sögðust hafa átt foreldri sem hafði átt við vandamál að stríða gagnvart áfengi.

Elvu finnst til dæmis gott að ræða við börnin sín um áfengi þar sem hún talar um að hún hafi sjálf viljað fá meiri fræðslu þegar hún var yngri „ég geri voða mikið í uppeldinu það sem ég myndi ekki gera sjálf, sem ég fékk, ég er svolítið með öfugt uppeldi miða við það sem ég fékk.” Hún telur kynslóð foreldra sinna vera miklu feimnari varðandi þetta málefni, en segir að mamma hennar sjái eftir því núna að hafa ekki alið hana upp eins og hún elur börnin sín upp. Elva ólst þó ekki upp við neinn alkóhólisma en allir hinir viðmælendurnir áttu foreldri sem átti við áfengisvandamál að stríða. Á heimili Þórðar var ekkert rætt um áfengi „eina sem hún sagði, farðu varlega, hún notaði það.” Þar komu systkini hans meira inn í þetta og það voru í raun þau sem héldu honum frá vandræðum. Kristín taldi að ekkert hafi verið rætt neitt um áfengi þegar hún var yngri vegna þess það hafi verið viss feluleikur í gangi vegna áfengisvandræða. Það hafi bara verið reynt að hylma yfir það en ekkert rætt frekar um það.



### 3.5.5 „Mér finnst þetta rosalega erfitt“

Viðmælendur lýstu upplifun sinni af þeim breytingum sem þau eru að ganga í gegnum þegar barnið / börnin þeirra eru að breytast í fullorðinn, sjálfstæðan einstakling og útskýrðu nánar hvernig þau bregðast við því.

Elsta barnið hennar Elvu byrjaði að drekka þegar hún byrjaði í menntaskóla en hún reyndi bara þá að ræða við hana reglulega um áfengi og leiðbeina henni frekar „þó ég geti einhvern tíman orðið svekkt þá er það ekki persónulegt, þá er það vegna þess ég kann ekki alveg á svona.“ Í viðtalinu ræddi Elva mikið um að hún væri sjálf bara að læra að vera mamma og takast á við þessa hluti á sama tíma og barnið er að þroskast og vaxa. Hún viti stundum ekki hvernig hún eigi að bregðast við hlutunum eða hegða sér og það sé í raun ekki til nein handbók fyrir þá hluti. Hún gerði til dæmis samning við elsta barnið sitt um að hún myndi borga fyrir hana bílprófið ef hún myndi ekki prófa að drekka áfengi fyrir þann tíma. Hún komst síðan að því að barnið hafi ekki staðið við samninginn þar sem barnið hennar kom upp að henni og sagði henni það, en Elva ákvað að borga samt bara hluta af prófinu vegna þess að barnið hennar var svo hreinskilið [Hér má sjá einkenni leiðandi uppeldishátta]. Hún ætlaði einnig sjálf aldrei að kaupa fyrir dóttur sína áfengi en hefur þó gert það.

Ég vil frekar í rauninni kaupa fyrir hana, mér finnst það samt óþægilegt og siðferðilega líka rangt, en ég veit bara hvað aðgengi er rosalega létt . . . ég vil bara kaupa eitthvað létt . . . en mér finnst þetta rosalega erfitt.

Sigríður hefur líka notað þessa aðferð með bílprófið og talar um að ef þau sem foreldrar ná að draga þessa neyslu til 17 ára aldurs sé það rosalegur plús. Elsta barn hennar drekkur ekki áfengi en næst elsta barnið hennar kom til hennar og tilkynnti henni að það ætlaði að prófa að drekka, það var þá 18 ára gamalt. Hún hafi, eins og Elva, staðið í ströngu með sjálfa sig og ákvað að kaupa áfengi handa barninu sínu, þó hún hafi ekki ætlað að gera það, eftir að hún sá fræðslu um hvernig landi væri búinn til „þegar barn númer 2 tilkynnti okkur að hann ætlaði að drekka í fyrsta skipti, fórum við og keyptum versta bjórinn sem til er.“

Henni þykir þetta þó samt rangt og finnst hún sífellt vera að tala á móti sjálfri sér. Hún reyndi að útskýra af hverju hún héldi að barnið hennar hafi tilkynnt henni að það ætlaði að smakka áfengi „ég veit það ekki, kannski var hann að passa upp á hvaða álit ég hefði á honum.“

Kristín tekur fram að áfengi sé bannað undir tvítugt og hún kaupi ekki handa börnunum sínum áfengi „Ef það kemur eitthvað fyrir barnið mitt og ég er búin að

kaupa áfengi . . . þá hugsa ég að ég gæti ekki lifað með því. En ég er bara svona reglukona”

### 3.5.6 Þeirra hugmyndir um opna umræðu

Öllum viðmælendum fannst mikilvægt að ræða um áfengi á heimilinu og í raun þótti engum það erfitt. Þau útskýrðu nánar hvað þeim þykir felast í opinni umræðu og hvort þau hafi rætt við börnin sín um áfengi og hvaða leiðir þau nota til þess að ræða. Þau einnig lýstu upplifun sinni á því að ræða um slíkt viðfangsefni við börnin sín.

Elva talar um að fræðsla og umræða frá foreldrum sé grundvallaratriði þar sem þau bera ábyrgð á börnunum sínum og standa og falla með þeim „sama hvort það er drykkja eða reykingar, dóp eða kynlíf . . . ég held að það skipti miklu máli að við fræðum . . . með því að ræða, erum við að vernda.” Hún kemur líka inn á að eins og á tímum sem nú eru, eins og með netinu og samfélagsmiðlum er svo auðvelt að sjá eitthvað sem gefur manni ranga mynd af veruleikanum „þannig að ef við komum ekki með upplýsingarnar, hvar eiga þau þá að fá þetta?”

Í föðurætt barna Elvu er mikið um alkóhólisma svo henni finnst nauðsynlegt að leggja mikla áherslu á að þau viti að þau séu í áhættuhóp. Hún ræðir um að áfengi geti farið misvel í fólk og sumir geta fengið veiki sem er ólæknandi til dæmis á sama hátt og sumir eru þunglyndir. Þegar hún ræðir við yngra barnið sitt reynir hún einmitt meira að útskýra fyrir henni „æ þessi er veikur, þú veist. Við bara biðjum fyrir svona fólk, það kann ekki að meðhöndla áfengi.“ Þannig þetta sé í rauninni ekkert spennandi en samt ekki of hræðilegt til þess að verða spennandi að prófa.

Sigríður telur að með því að ýta undir meiri fræðslu að þá sé auðveldara að reyna að draga sem lengst að þau byrji að drekka „ég held að við getum aldrei komið í veg fyrir það. Ef við ætlum að vera með einhvern hræðsluáróður það er nóg til þess að ákveðinn hópur af fólkum bara YES fer í það að gera þetta.”

Hún talar um að um leið og maður fari að banna einhverja hluti þá missir það marks. Henni finnst mikilvægt að byrja sem allra fyrst að ræða um þessa hluti, sirka tíu til ellefu ára og þá að byrja með því að útskýra hvernig áfengisneysla hefur áhrif á heilastarfsemina, hvaða frumur maður sé að skemma í heilanum og fara nánar út í líffræðilega partinn. Þá er líka verið að fara út í staðreyndir en ekki huglægt mat og gæti verið að börn taki meira mark á því. Henni finnst líka mikilvægt þegar hún ræðir við börnin sín um áfengi að fá viðhorf þeirra og láta þau rökstyðja mál sitt. Börn hennar eru einnig í áhættuhóp fyrir alkóhólisma eins og börn Elvu og lætur Sigríður þau vita.

Þórður útskýrði nánar skoðanir sínar á opinni umræðu á heimilum

Mér finnst mikilvægt að ræða þetta óhindrað og útskýra hvað er drykkja og útskýra fyrir börnum og þó þú fáir þér hvítvín þá er það ekki sama með alla . . . en ekki vera að fela þetta eða taka þetta niður, það þýðir ekkert

Honum finnst allgjört grundvallaratriði að hafa umræðuna á yfirborðinu. Honum finnst að eigi að hefja umræðuna við börnin strax um fjögurra ára aldur því það þurfi að undirbúa þau sem fyrst fyrir lífið og þá sorg og vanlíðan sem viðkemur því „það er ágætt að undirbúa fólk undir það. Það þýðir ekki að vera til dæmis bara að jarðsetja gæludýrin, það er bara fínasti lærdómur fyrir lífið og gráta í kringum það og fleira í þeim dúr.“

Krístinu þykir opin umræða vera mjög jákvæð. Bæði það að krakkar fái að fræðast um hverskonar afleiðingar áfengi getur haft á þau, hvernig það getur skemmt fyrir þeim og einnig að opna þetta traust milli barns og foreldris.

### **3.5.7 Þeirra leiðir til að ræða**

Viðmælendur deildu því hvernig þeim þykir best að opna umræðuna og hvaða leiðir þeir fara til að ræða við börnin sín.

Elva vill hafa börnin sín með í þessu og vill hafa umræðuna opna. Hún til dæmis hefur drukkið fyrir framan þau og sýnt fram á að hún drekki bara lítið í einu og að hún verði ekki full. Í leiðinni reynir hún líka að útskýra af hverju hún hafi fengið sér áfengi og að hún hefði ekki endilega þurft þess. Þegar Elva ræðir við börnin sín um áfengi passar hún að vera leiðbeinandi frekar en skipandi. Hún vill ekki hræða börnin sín heldur vill hún að þau finni þau geti leitað til hennar svo þau geti tekist á við vandamál sem koma upp á, í sameiningu. Á hennar heimili ræða þau saman um þessi mál sirka einu sinni á mánuði og er það aðallega umræða sem sprettur upp til dæmis í framhaldi af ákveðinni frétt í sjónvarpinu.

Sigríður segir okkur líka frá því að börnin hennar hafa séð hana skemmta sér og neyta áfengis en hún passar sig líka að sýna einnig slæmu hliðina og er ekki að skafa af því hvað henni líður illa daginn eftir. Hún byrjaði að ræða við börnin sín þegar þau voru átta til níu ára um hvernig áfengi getur haft áhrif á mann vegna þess að einn fjölskyldumeðlimur drekkur illa. Þá notar hún svolítið þá manneskju

Siggi frændi er leiðinlegur [undir áhrifum áfengis]. Nú er hann búinn að drekka og þú veist þá segir hann hluti sem hann er ekki að meina eða

svoleiðis . . . Þú veist í matarboði eða eitthvað þá er hann leiðinlegur og já . . . Þá byrjar maður smám saman að tala um þessa hluti.

Þórður byrjaði að ræða við elsta barnið sitt þegar það var 15 ára gamalt og byrjaði hann að taka þessar umræður þegar það var byrjað að fara í ýmsar ferðir með vinum eins og bústaðaferðir eða framhaldsskólaböll að byrja. Hann talar um að foreldri þurfi svolítið að fara að barni sínu eins og hann viti hvað muni hafa mestu áhrifin. Þórður er til dæmis með það fyrir reglu hjá elsta barninu að hann spyr aldrei beint út heldur fer alltaf í kringum hlutina og útskýrði nánar hvers vegna „því ég veit að hann lokast. Ef maður spyr beint þá læsist hann og vill ekki láta yfirheyra sig því hann er sjálfstæður ungur maður.“ Þórður gaf nokkur dæmi hvernig honum þykir best að opna á umræðuna „Ég spyr, áttu pening? . . . hvað ertu búinn að vera að bralla í dag? . . . ertu fínt klæddur? . . . Hann veit hvað ég er að fiska eftir, hann veit umræðuna.“ Þannig þykir Þórði betra ræða um þessa hluti við hann, að reyna að koma aftan að honum. Þá eigi hann auðveldara með að opna sig og svona rólega farið inn í samræðuna en ekki nein yfirheyrsla í skömmustutón. Honum finnst mikilvægt að barnið sitt finni að hann sé meira bara að sýna umhyggjusemi og vera vinalegur. Besta leið hans til að ræða þessi mál við börnin sín er að hlusta á þau og sjá hvar þau eru stödd. Hann ræðir þetta yfir vissum verkefnum en sest ekki niður og ákveður að ræða þetta heldur eru þau kannski að gera einhver húsverk saman og ræða.

Á heimili Kristínar er mikið rætt um áfengisneyslu þar sem eitt af börnum hennar er fíkill, því eru þau oft að ræða þessi málefni og útskýra fyrir yngri börnunum af hverju systkini þeirra lætur eins og það lætur og hvenær henni líði vel og hvenær henni líði illa.

Við ræðum þetta bara í því formi, af því hún er náttúrulega fíkill og það er ákveðinn geðsjúkdómur, að hún sé lasin og hvernig já heilinn í henni virkar. Hún getur ekki stoppað og svoleiðis. Hún er í bata núna og þetta er mjög opið allt þetta ferli.

Því ræða þau alveg tvisvar til þrisvar í mánuði um þetta málefni og er það oftast við eldhúsbörðið eða slíkt. Hún og maður hennar hafa það líka fyrir reglu að þau setjast hjá börnum sínum fyrir svefninn og ræða við þau sitt í hvoru lagi og ræða um hvernig dagurinn þeirra hafi verið.

Bara svona skapa þetta traust og að þau hafi svona vini í okkur . . .  
[systkinið] er ekki að hlusta eða það er skarkali eða sjónvarpið að trufla,  
þetta eru svona stundir sem við eigum saman.. og fyrir vikið er kannski  
auðveldara að opna á einhverja umræðu skilurðu

Hún sagði mér frá að þessar stundir styrki þeirra tengsl þeirra og traust gagnvart  
hvort öðru. Einnig getur þessi vinátta auðveldað fyrir barninu að opna sig seinna meir  
ef eitthvað kemur upp á. Þá veit það að það getur farið til foreldra sinna og rætt við  
þau.

### **3.5.8 „Maður er..annarsveggar að díla við sjálfan sig”**

Þegar viðmælendur voru fyrst spurðir hvernig þau upplifðu það að ræða við börnin  
sín um þetta málefni þá svöruðu þeir allir að það væri ekkert mál. Þegar þeir fóru  
síðan dýpra í upplifun þeirra á umræðunum bentu þau á nokkur óþægileg atriði.

Sigríður greinir frá því að hún sé mjög opinn persónuleiki og því sé þetta ekkert  
feimnismál fyrir henni en það sem henni finnst óþægilegt að þegar hún ræðir við  
börnin sín fer hún yfir í hausnum hvernig hún sjálf hefur verið að koma fram sem  
fyrirmynd.

Það er kannski helst þegar maður upplifir það að þú ert að tala um þessa  
hluti en uppgötvar svo já við erum nú búin að drekka síðustu fjögur  
kvöld, rauðvín eða bjór eða svona og maður bara úbbs. Það svona maður  
hugsar sér hvort maður sé búinn að gefa þeim líka ranga mynd, þetta sé  
alltaf svona.

Þórði finnst heldur ekkert erfitt að ræða þetta við börnin sín en líkir þessum  
aðstæðum samt við eins og maður sé fastur í spennitreyju

Maður er annarsveggar að díla við sjálfan sig. Maður er í huganum að fara  
yfir eigin reynslu af áfengi og æskuna og hvenær maður byrjaði og  
hvernig lífið var og hvernig maður komst í gegnum þetta án þess að það  
væru vandamál

Hann viðurkennir líka að hann sé stundum óöryggur sem foreldri að ræða þessi  
mál við börnin sín.

Kristínu finnst líka snúið að ræða við ungt barn um eitthvað sem þau hafa ekki  
hugmynd um hvað er og þýðir. En hennar vinna gefur henni vist forskot svo henni  
þykir það ekki erfitt „ég þarf að koma ákveðnum upplýsingum til þeirra og ég upplifi

dálítið að ég sé að höfða til samvisku þeirra, líka að þau geri greinamun á því hvað er rétt og hvað er rangt.”

### 3.5.9 Samfélagið í dag og forvarnir

Eins og kemur fram í fræðilega kaflanum eiga sumir foreldrar erfitt með að ræða við börnin sín um áfengi. Allir viðmælendur í þessari rannsókn ræddu við börnin sín um áfengi og þótti umræðan sjálf ekki svo erfið. Enginn af foreldrum þeirra ræddi um áfengi við þau þegar þau voru yngri. Þau fóru yfir af hverju þau halda að þessi umræða sé opnari í samfélaginu í dag. Einnig komu viðmælendur með ráð fyrir foreldra sem eiga í erfiðleikum með þessar samræður.

Elva svaraði að með internetinu og umræðunni höfum við opnast og erum ekki lengur bara einhver eyja úti á hafi heldur erum við meira partur af heiminum og umræðunni sem er þar í gangi

Eins og til dæmis með þunglyndi það er farið að tala um þetta, bara það sem sást ekki áður mátti ekki tala um það, þannig að ég held að sem betur fer samfélagið . . . hommar og lesbíur það er hætt að vera svona tabú.

Hún vonar að þessi umræða sé komin til að vera og vill frekar að foreldri og barn ræði saman í rólegheitum og leysi úr vandræðum í sameiningu. Þegar hún var yngri var í raun ekkert talað um drykkju eða reykingar. Sem betur fer hafi ræst úr því og það sé komin meiri fræðsla í lífsleiknitíma í grunnskólum landsins. Hún talar þó um að það vanti blöð og bæklinga í skólana.

Sigríður vill meina að drykkjumening á Íslandi sé mun meiri og opnari en áður. Það sé orðið eðlilegt að fá sér til dæmis eitt hvítvínsglas í hádegismat á veitingastað eða með kvöldmatnum heima „já og þetta er bara, þú veist það er eðlilegt þú kemur heim úr vinnunni og færð þér bjór.”

Henni þykir þó þurfa að skerpa á forvörnum, henni finnst Íslendingar vera alltaf bara að flýta sér með allt og skoða aldrei hvað er að virka á mannskapinn og hvað er ekki að virka. Íslendingar hugsu frekar bara að hlutirnir reddast og tekur dæmi þegar Íslendingar ætluðu að verða eiturlyfjalaust land árið 2000. Hún talar um að við Íslendingar séum kannski ekki nógu dugleg að þiggja aðstoð. Henni finnst vanta bæklinga sem gefa góð ráð eða tillögur að umræðu.

Þó þú sért ekki beint að tala um áfengi þá geturðu farið svolítið í kringum það og það held ég að allir foreldrar vilji eiga góð samskipti við börnin sín. Kannski kann maður ekki alltaf að tala um hluti. Hvaða leið geturðu haft til að byrja umræðuna án þess að enda í leiðindum?

Henni finnst einnig vanta heimasíður sem geta veitt betri upplýsingar sem sýna meira „milliveginn.“

Mig langar að opna umræðuna til dæmis í sambandi við samkynhneigð, eiturfjaneyslu eða hvað sem er og hvaða leið get ég notað án þess að fara inn á síðuna “hommar fara til helvítis” og “áfengi er bara verkfæri djöfulsins”.

Henni finnst vanta þennan gullna meðalveg og meiri hlutlausari síður fyrir foreldra að skoða og fá ráð.

Þórður talar um að foreldrar í dag séu að verða miklu meira meðvitaðri um afleiðingar áfengisneyslu á yngri árum og hlutverk þeirra sem foreldrar. Hann útskýrði nánar hvernig breytingarnar hafa átt sér stað

Það hefur bara verið svo mikil fræðsla og umræða, heilmikið að gerast í grunnskólum, það er svona ákveðin stefna og afstaða í þjóðfélaginu. Þetta er orðið miklu svona ákveðnara og það er búið að láta íþróttafélög og tómstundarstarf og félagsþjónustu og barnavernd og allir meira að stilla sig saman og lögregla um þessa hluti, skýrari afstaða að börn eigi ekki að drekka.

Hann bendir einnig á að miklar framfarir hafa verið í rannsóknum varðandi til dæmis kynhegðun unglinga og að ábyrgir foreldrar hafi þetta allt í huga. Tíðarandinn í dag sé bara svona, velferð barna er efst á baugi í umræðunni í dag þar sem nýjar áherslur eiga sér stað.

Við erum ekki að senda börn í sveit lengur eða upptökuheimili . . . Við erum búin að fatta það að þetta var niðurbrotandi og skilaði ekki neinum betri manneskjum út í lífið. Við erum með allskonar nýjar reglur og viðmið í dag.

Hann bendir á að áður voru krakkar orðnir fullorðnir og sjálfala að vissu leyti á aldrinum sjö til átta ára „það voru engar stofnanir eða aðilar sem sögðu stopp,

hingað og ekki lengra. Þannig núna er þetta meira samofið hlutverk fjölskyldunnar og hins opinbera með þjónustu og viðhorf og fleira.”

Þórður telur foreldra sem eiga erfitt með að ræða við börnin sín um áfengi, skorti sjálfstraust og mælir með fyrir þau að fara á einhverskonar sjálfstyrkingarnámskeið eins og Dale Carnegie eða fara og hitta félagsráðgjafa.

Ég held að þetta sé nátengt, samvera fjölskyldu, samvera unglunga með fjölskyldu skipti máli. En auðvitað erum við öll með einhvern pakka með okkur í för . . . Foreldri með slæman vanlíðan sem er óunnin og allskonar hindranir, samskiptaerfiðleikar foreldra sín á milli, fátækt. Við erum einhvern veginn ekki öll fullkomin og það litar okkar líf dags daglega

Kristínu finnst einnig samfélagsbreytingarnar vera mjög jákvæðar þar á meðal umræðan um áfengi sem er orðin miklu opnari frá því hún var yngri „já bara gagnvart bara þetta geðsjúkdómar, samkynhneigð og allt miklu auðveldara að ræða hlutina og meira viðurkennt. Maður er ekki eitthvað skríttinn eins og var í gamla daga.” Henni finnst það líka gífurlega nauðsynlegt að hafa umræðuna opna og sérstaklega í dag þegar miklar tæknibreytingar hafa átt sér stað og með öllum þessum samfélagsmiðlum. Þá sé best að byrja að ræða við þau eins ung og hægt er.



## 4 Umræður

Helstu niðurstöður í þessari rannsókn eru að viðhorf foreldranna sem tóku þátt í rannsókninni eru að opin umræða á heimilum er grundvallaratriði og ein besta forvörnin. Með því að ræða við börnin auka þau traust og skilning í garð hvors annars og eiga börnin bæði auðveldara með að leita til þeirra seinna meir og opna á þessa umræðu ef þörf er á.

Þrátt fyrir mismunandi bakgrunn viðmælenda og fjölda barna var mikill samhljómur í svörum þeirra og umræðum. Öll voru þau á móti unglíngadrykkju og fannst nauðsynlegt að reyna að koma í veg fyrir hana eins og hægt væri. Þroski þeirra væri í húfi og þau ættu að njóta þess að vera börn og unglíngar án þess að notast við vímugjafa. Ungmennni eigi að takast á við vandamál og verkefni án áfengis þar sem þau geti tekið rangar ákvarðanir undir áhrifum. Þannig hefur Bellis (2009) fjallað um í rannsókn sinni að undir áhrifum áfengis sé einstaklingur líklegri til að gera eitthvað sem hann annars hefði ekki gert undir áhrifum vímuefna, til dæmis það að láta undan félagslegum þrýstingi. Sumir viðmælendur í þessari rannsókn voru á því máli að þau skuli allavega draga drykkjuna til 17 eða 18 ára en aðrir tala um að það sé bannað með lögum þangað til þau verða tvítugt og foreldrar eigi að banna börnum að drekka undir þeim aldri. Áfengisneysla skemmi fyrir þeim og sé í raun ekkert uppbyggileg eða jákvæð fyrir einstaklinginn og geti haft áhrif á heilastarfsemi og dregið úr metnaði og árangri í námi og starfi líkt og kemur fram í grein Mason og Spoth (2011). Viðmælendum þykir mikilvægt að foreldrar fylgist með og hvetji börnin til vinskapar sem þeim þykir vera til góðs eins og Kuntsche og Stewart (2009) benda á geta sterk félagatengsl haft jákvæð áhrif á hegðun einstaklinga. Einnig er nauðsynlegt að foreldrar upplýsi börnin sín um áhrif hóp- og félagaþrýstings.

Foreldrar sinna veigamesta hlutverkinu í lífi barns síns og tóku allir viðmælendur fram að þeirra hlutverk sem foreldri í umræðunni til dæmis um áfengisneyslu sé að þau eigi að vera börnunum sínum fyrirmynd, hjálpa þeim í gegnum unglíngsárin og reyna að sporna gegn áfengisneyslu. Viðmælendum þykir mikilvægt sem fyrirmyndir að foreldrar drekki í hófi heima við og þá útskýra fyrir börnunum ef þau ætla að fá sér vín eða bjór með matnum, eða ef þau fara í veislu. Þau vilja hafa börnin sín með sér í þessu og sýna að þetta er eðlilegur partur af fullorðins lífi, en þó að útskýra að það eigi ekki endilega sama við alla og sumir verði veikir af áfengi.

Unglingsár barnanna geta verið erfitt tímaskeið fyrir foreldrana þar sem þeir eru sjálfir að þróa með sér uppeldishætti og viðbrögð við hinum og þessum aðstæðum. Sumum viðmælenda fannst þau ekki vera samkvæm sjálfum sér. Þannig komu þau inn á að þau væru núna að gera hluti sem þau ætluðu aldrei að gera áður eins og að kaupa áfengi fyrir börnin sín. Það kæmi þeim í siðferðislega klípu. Niðurstæða þeirra rímar við niðurstöðu rannsóknar sem Matheson, Rosen og Spring (2002) gerðu í Ameríku. En foreldrar sem tóku þátt í þeirri rannsókn upplifðu sig í sömu aðstæðum.

Öllum viðmælendum þótti umræða á heimilum mjög mikilvæg og algjört grundvallaratriði að hafa hana á yfirborðinu. Þeim bæri skylda til að upplýsa og vernda börnin sín og fræða um ýmislegt í lífinu. Með breyttum tímum og aukinni tæknivæðingu hafi samfélagsmiðlar mikið vald á ungmennum og fannst viðmælendum mikilvægt að þau fræddu börnin sín um hvað væri rétt og rangt svo þau fengju ekki ranga sýn á veruleikann. Chen, Killen og Robinsón (1998) hafa einmitt fjallað um áhrif fjölmiðla og samfélagsmiðla og vald þeirra á ungmennum. Markaðshyggja er oft allsráðandi til dæmis í tónlistarmyndböndum og sjónvarpsþáttum og markmiðið er oft að ýta undir hverskyns neyslu.

Allir viðmælendur rannsóknarinnar voru þó sammála um að það borgaði sig ekki að vera með neinn hræðsluáróður heldur væri almenn fræðsla betri svo sem um það hvernig áfengi getur haft áhrif á heilann og líkamann. Einnig komu nokkrir inn á að þau vildu vera vinir barna sinna og láta börnunum sínum líða eins og þau muni ekki dæma þau fyrir að vera þau sjálf. Gagnkvæm virðing og traust skipti miklu máli og þó þau banni börnunum sínum eitthvað, þá þurfi það ekki að vera slæmt heldur sé það útaf væntumþykju. Ef börnin treysta foreldrum sínum þá eru mjög sterkar líkur á að þau hlusti á foreldra sína og hlýði þeim. Þau lögðu þannig áherslu á að vera ekki of skipandi heldur leiðandi þar sem þau settu reglur, sýndu börnum sínum umhyggju, væru hvetjandi og sveigjanleg sem er bein lýsing á því sem Baumrind (1971) flokkaði sem leiðandi uppeldishætti.

Flestir notuðu líka einhvern í ættinni sem á við áfengisvandamál að stríða sem dæmi fyrir börnin sín. Sumir komu inn á það að það þyrfti þó að fara eftir barninu sjálfu, það sem henti einum henti ekki endilega öðrum. Oft séu þarfir einnig mismunandi eftir kynjum og að foreldrar þurfi að læra að þekkja hvað henti vel sem forvörn og hvernig nálgast eigi þessa umræðu.

Umræðurnar heima við eru ýmist við matarborð, yfir verkum eða í ró og næði fyrir háttinn. Að spjalla við barnið sitt um málefni sem þessi þykir viðmælendum auka traust og virðingu í garð hvors annars. Ef foreldrarnir hafa umræðuna opna er

líklegra að barninu þyki það minna feimnismál að leita til foreldra sinna með eitthvað mál sem tengist áfengisneyslu.

Þrír viðmælendur komu inn á að þeirra elstu börn hefðu sagt þeim frá því þegar þau ætluðu fyrst að drekka. Allir viðmælendur virtust vita töluvert mikið um afleiðingar unglíngadrykkju og allir nema einn komu frá heimili þar sem vandamál var með drykkju. Eins og í rannsókn Beck, Crump, Haynie, Shattuck og Simons-Morton (1999) hér fyrir ofan kom fram að þeir foreldrar sem ólust upp á heimili þar sem drykkja var vandamál voru meira á varðbergi heldur en þeir sem ólust ekki upp á drykkjuheimili. Líklegt er að þau hafi meiri vitneskju um hversu algengt þetta vandamál er og séu því svona meðvituð um börnin sín og vilji opna umræðuna fyrir þeim.

Eina sem þeim þótti óþægilegt við að ræða um þessi málefni var að þau færu að líta í eigin barm og óttast um að hafa ekki verið nægilega góðar fyrirmyndir fyrir börnin. Þau færu meðal annars yfir í huganum hvernig þau voru sem börn og hvernig þeirra drykkja var. Stundum séu þau óörugg með hvernig þau eigi að ræða við börnin sín og einn viðmælandi vildi endilega sjá fleiri bæklinga eða netsíður með upplýsingum og ráðum sem sýnir samt þennan meðalveg.

Þegar viðtölin eru tekin saman er hægt að túlka það þannig að það koma fram vísbendingar um að samfélagslegar breytingar hafa átt sér stað víða og telja viðmælendum í þessari rannsókn að á Íslandi sé umræða um áfengi ekki lengur feimnismál. Fræðslan sé orðin miklu meiri og litið meira til velferðar barna í þessu samhengi. Samfélagið hafi þannig þróast og sýnt meiri samstöðu varðandi það að halda ungmennum frá áfengisneyslu. Viðmælendur telja jafnframt að foreldrar fái einnig mun meiri hjálp núna en áður.

## 5 Lokaorð

Það má með sanni segja að gagnkvæm virðing og traust sé lykilatriði til þess að ná að hafa sem mestu áhrifin á barnið sitt. Þá eru meiri líkur á að barnið hlusti á þig og þið getið rætt saman um allt milli himins og jarðar. Umræða um áfengi á að vera opin og börn og foreldrar eiga að þora að tjá sig um þessi málefni í stað þess að gera það að einhverju feimnismáli.

Mikilvægt er að foreldrar gefi sér tíma fyrir börnin sín og gefi þeim svigrúm til að tjá sig og mynda sér skoðanir. Foreldrar eru til þess að leiðbeina börnum sínum og eins og kom fram í niðurstöðum er betra að leiðbeina börnunum og eiga traust þeirra heldur en að vera of skipandi. Þá eru meiri líkur á að börnin komi til foreldra sinna og fái ráð ef þau lenda í einhverju frekar en að fela eitthvað fyrir þeim. Viðmælendur komu einnig inn á að ef þeir væru of skipandi og með einhvern hræðsluáróður þá yrði áfengi meira spennandi, og sennilega er það rétt að hlutir sem hafa yfir sér dularfullan blæ séu meira til þess fallnir að börn og ungmenni vilji reyna þá á eigin skinni. Áhugavert væri að sjá fleiri rannsóknir á því hvernig foreldrar ræða við börnin sín og hvaða leiðir þeir telja að virki best. Þar sem þessi rannsókn sýnir aðeins viðhorf fjögurra einstaklinga er ekki hægt að alhæfa hana yfir á alla foreldra. Ef rannsóknin væri umfangsmeiri og gerð á stærra þýði væri mögulega hægt að sjá eitthvað mynstur. Það kom mér á óvart að þrír af fjórum viðmælendum ólust upp á heimilum þar sem foreldri átti við áfengisvandamál að stríða og að í engum tilfellum ræddu foreldrar þeirra við þau um áfengi þegar þau voru yngri. Það gæti verið vegna þess að þetta var meira feimnismál á þeim tímum. Ég hafði búist við að viðmælendum þætti erfitt að ræða við börnin sín, en eins og kom fram í samtölunum þá hefur samfélagið opnað þessa umræðu og hún virðist ekki vera „tabú“ lengur. Það er mjög jákvæð og góð breyting og vonandi heldur samfélagið áfram að styðja við forvarnir og málefni sem hjálpa foreldrum í uppeldinu. Í samfélaginu er mikilvægt að við séum öll saman í liði og hjálpumst að við að leysa vandamálin í sameiningu og hvetja til sífelldrar fræðslu. Í ljósi þessarar rannsóknar og niðurstaðna hennar væri möguleiki að skoða útgáfu á fræðsluefni fyrir foreldra bæði með bæklingum og vefsíðu, þar sem nálgast mætti efni til þess að aðstoða foreldra og forráðamenn við að ræða við börn og ungmenni um vímuefni og sem gefa þeim hagnýt ráð um hvernig eigi að hefja umræðuna og leiða hana áfram.

## Heimildaskrá

28. gr. barnalaga nr. 76/2003.

- Aunola, K., Stattin, H. og Nurmi, J. E. (2000). Parenting styles and adolescents' achievement strategies. *Journal of Adolescence*, 23, 205–222. doi:10.1006/jado.2000.0308
- Austin, E. W., Fujioka, Y. og Pinkleton, B. E. (2000). The role of interpretation processes and parental discussion in the media's effects on adolescent's use of alcohol. *American Academy of Pediatrics*, 105, 343–349. doi:10.1542/peds.105.2.343
- Baumrind, D. (1971). Current patterns of parental authority. *Developmental Psychology Monographs*, 4, 1–103. doi:10.1037/h0030372
- Beck, K. H., Crump, A. D., Haynie, D., Shattuck, T. og Simson-Morton, B. (1999). Associations between parents awareness, monitoring, enforcement and adolescent involvement with alcohol. *Health Education Research*, 14, 765–775. doi:10.1093/her/14.6.765
- Bellis, M. A., Cook, P. A., Hannon, K., Hughes, K., Hughes, S., Jones, L., . . . Smallthwaite, L. (2009). Teenage drinking, alcohol availability and pricing: a cross-sectional study of risk and protective factors for alcohol-related harms in school children. *BMC Public Health*, 9, 380–391. doi:10.1186/1471-2458-9-380
- Benard, B. (2004). *Resiliency: What we have learned*. San Francisco, CA: WestEd.
- Bergman, L. R., Laursen, B., Marion, D. og Zettergren, P. (2013). *Journal of Youth and Adolescence*, 42, 1299–1307. doi:10.1007/s10964-013-9969-6
- Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*, 28(5), 759–775. Sótt af: <http://cmapspublic2.ihmc.us/rid=1LQX400NM-RBVKH9-1KL6/the%20origins%20of%20attachment%20theory%20john%20bowlby%20and%20mary%20ainsworth.pdf>
- Brooks-Gunn, J. og Graber, J. A. (1995). Models of development: Understanding risk in adolescence. *Suicide & Life - Threatening Behaviour*, 25(4), 18–25. Sótt af <http://search.proquest.com/docview/224876774/fulltext/B4E9CB57842C42E8PQ/25?accountid=27512>

- Chen, H. L., Killen, J. D. og Robinson, T. N. (1998). Television and music video exposure and risk of adolescent alcohol use. *American Academy of Pediatrics*, *102*(5), e54. Sótt af <http://pediatrics.aappublications.org/content/pediatrics/102/5/e54.full.pdf>
- Cheng, C. P., Hsu, H. Y., Lee, S. L., Lin, S. Y. og Wang, R. H. (2010). Risk behaviours among early adolescents: risk and protective factors. *Journal of Advanced Nursing*, *66*, 313–323. doi:10.1111/j.1365-2648.2009.05159.x
- Childrens Aid Society (e.d.). Talk. They hear you. Underage drinking prevention national media campaign. Samsha. Sótt af [http://www.childrensaidsociety.org/files/upload-docs/Talk-They-Hear-You-Campaign-Backgrounder\\_0.pdf](http://www.childrensaidsociety.org/files/upload-docs/Talk-They-Hear-You-Campaign-Backgrounder_0.pdf)
- Cleveland, H. H., Feinberg, M. E., Griffin, A. M., Schlomer, G. L., Vandenberg, D. J. (2015). Differential susceptibility: The genetic moderation of peer pressure on alcohol use. *Journal of Youth and Adolescence*, *44*, 1841–1853. doi:10.1007/s10964-015-0344-7
- Cleveland, M. J., Feinberg, M. E. og Greenberg, M. T. (2010). Protective families in high-and low-risk environments: implications for adolescent substance use. *Journal of Youth and Adolescence*, *39*, 114–126. doi:10.1007/s10964-009-9395-y
- Crocetti, E., Hale, W. W., Klimstra, T. A., Koot, H. M. og Meeus, W. (2013). Impact of early adolescent externalizing problem behaviours on identity development in middle to late adolescence: A prospective 7-Year longitudinal study. *Journal of Youth and Adolescence*, *42*, 1745–1758. doi:10.1007/s10964-013-9924-6
- Crossman, E. J., Luthar, S. S. og Lyman, E. L. (2014). Resilience and positive psychology. Í Michael Lewis og Karen D. Rudolph (ritstj.), *Handbook of Developmental Psychopathology* (pp. 125–140). doi:10.1007/978-1-4614-9608-3\_7
- Dahl, R. E., Peper, J. S. (2013). Teenage brain surging hormones, brain behaviour interactions during puberty. *Psychological Science*, *22*, 134–139. doi:10.1177/0963721412473755
- Dawson, D. A. og Grant, B. F. (1997). Age at onset of alcohol use and its association with DSM-IV alcohol abuse and dependence: results from the national longitudinal alcohol epidemiologic survey. *Journal of Substance Abuse*, *9*, 103–110. Sótt af <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9494942>

- Deardorff, J., Christopher, F. S., Gonzales, N. A., Millsap, R. E. og Roosa, M. W. (2005). Early puberty and adolescent pregnancy: The influence of alcohol use. *Pediatrics*, *116*, 1451–1456. doi:10.1542/peds.2005-0542
- Doweiko, H. E. (2012). *Concepts of chemical dependency* (8. útg.). Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Feinberg, M. E., Gest, S. D., Moody, J., Osgood, D. W., Ragan, D. T. og Wallace, L. (2013). Peers and the emergence of alcohol use: Influence and selection processes in adolescent friendship networks. *Journal of Research on Adolescence*, *23*(3), 500-512. doi:10.1111/jora.12059
- Fekjær, H. O. (1988). *Áfengi okkar eigið val?* (Halldór Kristjánsson þýddi og staðfærði). Reykjavík: Námsgagnastofnun.
- Fergusson, D. M. og Lynskey, M. T. (1996). Adolescent resiliency to family adversity. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, *37*, 281–292. doi:10.1111/j.1469-7610.1996.tb01405.x
- Fröjd, S., Kaltiala-Heino, R., Koivisto, A. M. og Marttunen, M. (2011). Pubertal timing and substance use in middle adolescence: A 2-year follow-up study. *Journal of Youth and Adolescence*, *40*, 1288–1301. doi:10.1007/s10964-011-9667-1
- Hawkins, M. T., Letcher, P., O’Connor, M., Olson, C. A., Sanson, A., Smart, D... Vassallo, S. (2011). Predictors of positive development in emerging adulthood. *Journal of Youth Adolescence*, *40*, 860–874. doi:10.1007/s10964-010-9593-7
- Inga Dóra Sigfúsdóttir, Jón Gunnar Bernburg, Viðar Halldórsson og Þórólfur Þórlindsson. (1998). *Vímuefnaneysla ungs fólks, umhverfi og aðstæður*. Reykjavík: Rannsóknarstofnun uppeldis- og menntamála.
- Ingledeu, D. K., Iphofen, R. og Krayner, A. (2008). Social comparison and body image in adolescence: a grounded theory approach. *Health Education Research*, *23*, 892–903. doi:10.1093/her/cym076
- Koning, M. I., Van den Eijnden, J. R., Glatz, T., Vollebergh, A. W. (2013). Don’t worry! Parental worries, alcohol-specific parenting and adolescents’ drinking. *Cognitive Therapy and Research*, *37*, 1079–1088. doi:10.1007/s10608-013-9545-0
- Kuntsche, E. og Stewart, S. H. (2009). Why my classmates drink drinking motives of classroom peers as predictors of individual drinking motives and alcohol use in adolescence—A mediational model. *Journal of health psychology*, *14*(4), 536–546. doi:10.1177/1359105309103573

- Luyckx, K. og Seiffge-Krenke, I. (2009). Continuity and change in glycemic control trajectories from adolescence to emerging adulthood relationships with family climate and self-concept in type 1 diabetes. *Diabetes Care*, 32(5), 797–801. Sótt af <http://search.proquest.com/docview/223026996/abstract/57B1FE4AECA44865PQ/1?accountid=28822>
- Lög um framhaldsskóla nr. 92/2008.
- Lög um lögræði nr. 71/1997.
- Mason, W. A. og Spoth, R. L. (2011). Longitudinal associations of alcohol involvement with subjective well-being in adolescence and prediction to alcohol problems in early adulthood. *Journal of Youth and Adolescence*, 40, 1215–1224. doi:10.1007/s10964-011-9632-z
- Matheson, J. L., Rosen, K. H. og Spring, B. (2002). How parents experience a transition to adolescence: A qualitative study. *Journal of Child and Family Studies*, 11(4), 411–425. Sótt af <http://search.proquest.com/docview/210500793/1B19F7E577A348BFPO/3?accountid=27512>
- Monahan, K. C. og Steinberg, L. (2007). Age differences in resistance to peer influence. *Developmental psychology*, 43, 1531–1543. doi:10.1037/0012-1649.43.6.1531
- Morris, A. S., Steinberg, L. (2001). Adolescent development. *Journal of Cognitive Education and Psychology*, 2, 55–87. doi:10.1891/194589501787383444
- Nash, S. G., McQueen, A. og Bray J. H. (2005). Pathways to adolescent alcohol use: family environment, peer influence, and parental expectations. *The Journal of Adolescent Health*, 37(1), 19–28. Sótt af <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15963903#>
- Persóna. (e.d.). Að komast í gegnum gelgjuskeiðið: Breytingar unglingsáranna. Sótt af: <http://www.persona.is/index.php?action=articles&method=display&aid=19&pid=18>
- Prinstein, M. J., Boergers, J. og Spirito, A. (2001). Adolescents' and their friends' health-risk behavior: factors that alter or add to peer influence. *Journal of pediatric psychology*, 26(5), 287–298. Sótt af <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11390571>



- Rehm, J., Robson, L., Single, E. og Truong, M. V. (2000). The relative risks and etiologic fractions of different causes of death and disease attributable to alcohol, tobacco and illicit drug use in Canada. *Canadian Medical Association Journal*, 162(12), 1669–1675. Sótt af <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10870494>
- Richardson, R. A. (2004). Early adolescence talking points: Questions that middle school students want to ask their parents. *Family Relations*, 53(1), 87–94. Sótt af <http://search.proquest.com/docview/213934368/fulltextPDF/2263DF341ED449CFPQ/1?accountid=27512>
- Robins, R. W. og Trzesniewski, K. H. (2005). Self-esteem development across the lifespan. *Current Directions in Psychological Science*, 14, 158–162. doi:10.1111/j.0963-7214.2005.00353.x
- Schutt, R. K. (2012). *Investigation the social world: The process and practice of research* (7. útg.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Selman, R. L. og Sigrún Aðalbjarnardóttir. (2000). A developmental method to analyze the personal meaning adolescents make of risk and relationship: The case of "drinking". *Applied Developmental Science*, 4, 47–65. doi:10.1207/S1532480XADS0401\_4
- Sigrún Aðalbjarnardóttir, Andrea G. Dorfadóttir, Þórólfur Þ. Þórólfsson og Kristín L. Garðarsdóttir (2003). Vímuefnaneysla og viðhorf; ungu fólki í Reykjavík fylgt eftir frá 14 til 22 ára aldurs. Reykjavík: Háskólaútgáfan.
- Sigrún Aðalbjarnardóttir og Kristjana Stella Blöndal. (2005). Brotthvarf ungmenna frá námi og uppeldisaðferðir foreldra: Langtímarannsókn. *Tímarit um menntarannsóknir*, 2, 11-23. Sótt af: [http://skemman.is/stream/get/1946/14402/34214/1/1\\_sigrun\\_kristjana1.pdf](http://skemman.is/stream/get/1946/14402/34214/1/1_sigrun_kristjana1.pdf)
- Silbereisen, R. K., Weichold, K. og Wiesner, M. F. (2014). Childhood predictors and mid-adolescent correlates of developmental trajectories of alcohol use among male and female youth. *Journal of Youth Adolescence*, 43, 698–715. doi:10.1007/s10964-013-0014-6
- Steinberg, L. (2007). Risk taking in adolescence, new perspectives from brain and behavioral science. *Psychological Science*, 16, 55–59. doi:10.1111/j.1467-8721.2007.00475.x

Van Amsterdam, J. og van den Brink, W. (2013). Reduced-risk drinking as a viable treatment goal in problematic alcohol use and alcohol dependence. *Journal of Psychopharmacology*, 27, 987–997. doi:10.1177/0269881113495320