

Forvarnir gegn áfengi, tóbaki og vímuefnum

Forvarnarstefna UMFÍ, verkefni og leiðir

Erla Gunnlaugsdóttir

HUG- OG FÉLAGSVÍSINDASVIÐ

Lokaverkefni til B.Ed.-gráðu í kennarafræðum með íþróttakjörsviði

Kennaradeild

Maí 2019

Háskólinn á Akureyri
Hug- og félagsvísindasvið
Kennaradeild
2019

Erla Gunnlaugsdóttir

12 eininga lokaverkefni til B.Ed.-prófs í kennarafræðum

Leiðbeinandi: Bragi Guðmundsson

Útdráttur

Verkefni þetta er unnið til B.Ed.-prófs í kennarafræðum með íþróttakjörsviði við Kennaradeild Háskólans á Akureyri. Markmið þess er að kanna forvarnarstarf UMFÍ, hvort félagið vinni samkvæmt stefnu sinni og hvort starf þess skili árangri. Í fræðilega hluta verkefnisins er fjallað um skaðsemi áfengis, tóbaks og annarra vímuefna. Fjallað verður um neyslu barna og unglinga og rýnt í rannsóknir síðustu ára um neysluvenjur ungmenna á Íslandi. Skoðað verður hvaða áhættuþættir eru til staðar í samfélaginu í dag og hvaða þættir hafa mestu áhrifin á neyslu barna og ungmenna. Fjallað verður um mismunandi forvarnaraðgerðir og hvaða forvarnir gegn áfengi, tóbaki og öðrum vímuefnum bera mestan árangur. Farið verður yfir þær forvarnir sem eru í grunnskólum landsins og athugað forvarnargildi íþróttaiðkunar og æskulýðsstarfs. Gerð verður ítarleg grein fyrir verkefnum Ungmennafélags Íslands og stefnu þess í fræðslu og forvarnarstarfi. Í lok verkefnisins verður rannsóknarspurningunni svarað ásamt því að skoða hvort að forvarnarstarf UMFÍ sé líklegt til árangurs. Til að svara fyrrgreindum spurningum var ákveðið að gera greiningu á útgefna blaði Ungmennafélagsins, *Skinfaxa*, ásamt því að taka viðtal við núverandi formann félagsins, Hauk Valtýsson. Svör við rannsóknarspurningunni er að augljóst er að Ungmennafélag Íslands framfylgir stefnu sinni í forvarnarmálum.

Abstract

This project is a final assignment for a B. Ed. – degree within Faculty of Education at the University of Akureyri. The aim of the project is to research the prevention program of UMFÍ, whether it work according to the program and whether it is effective. In the academic part of the project it discusses about the harm of alcohol abuse, use of tobacco and other drugs. The project discusses about the usage of these drugs by youths and examines latest researches that discuss the usage of drugs by youths in Iceland. The project goes over what risk factors are in the community today and what factors have the most influence on the usage by youths. It talks about different preventive actions and what preventive actions are most effective against the usage of alcohol, tobacco and other drugs by youths. It goes over the preventive actions that are in use by elementary schools in Iceland and tries to find out if sports activities and other youth activities are preventive actions. A detailed description of the work of UMFÍ and their policy in education and prevention actions. In the end of this project, the research question will be answered and we will also see if the preventive actions made by UMFÍ are showing progress. In order to answer these two questions above it was decided to make an analysis of the official newspaper of UMFÍ, called *Skinfaxi* and also an interview with the present chairman of UMFÍ, Haukur Valtýsson was made. The answer to the research question is that it is obvious that UMFÍ does follow their policy in prevention actions.

Þakkarorð

Ég vil þakka bekkjarfélögum, vinum, ættingjum og nánustu fjölskyldu fyrir hvatningu á meðan á verkefninu stóð. Sérstaklega vil ég þakka leiðbeinanda mínum fyrir jákvæðar og faglegar athugasemdir. Einnig fær Jóney Jónsdóttir móðir mín miklar þakkir fyrir góða leiðsögn og margra klukkutíma yfirlestur, með þeirra hjálp þróaðist verkefnið stöðugt til hins betra.

Haukur Valtýsson fær sérstakar þakkir fyrir að gefa kost á sér í viðtal og veita góða innsýn í starf Ungmennafélags Íslands.

Efnisyfirlit

1 Inngangur	1
2 Áfengi, tóbak og önnur vímuefni	2
Áfengi	2
Tóbaksreykingar	2
Rafrettur	2
Önnur vímuefni	3
3 Hættan sem stafar af áfengi, tóbaki og öðrum vímuefnum.....	4
3.1 Því yngri sem einstaklingurinn er því meiri er hættan	4
4 Áfengis-, tóbaks- og vímuefnaneysla barna og unglinga	6
4.1 Vímuefnanotkun ungmenna á Íslandi	6
4.2 Hvað hefur áhrif á neyslu ungmenna?.....	8
5 Forvarnir.....	10
5.1 Áhrifaríkar forvarnir	10
5.2 Forvarnir gegn áfengis-, tóbaks, og vímuefnaneyslu	11
5.3 Forvarnir eiga að höfða til unga fólksins	12
5.4 Hvað er gert hérlandis á sviði forvarna	13
5.4.1 Forvarnir í skólastarfi	15
5.4.2 Forvarnargildi íþróttaiðkunar og æskulýðsstarfs	16
6. UMFÍ.....	19
6.1 Stefna UMFÍ	19
6.1.1 UMFÍ er leiðandi í fræðslu og forvörnum	19
6.2 Verkefni UMFÍ	20
6.2.1 Skinfaxi.....	20
6.2.2 Unglingalandsmót UMFÍ.....	22
6.2.3 Ungmennabúðir UMFÍ	23
6.2.4 Ungmennaráð UMFÍ.....	24
6.2.5 Önnur verkefni.....	25
7 Framfylgir UMFÍ stefnu sinni í forvarnarmálum?.....	28
8 Skilar forvarnarstarf UMFÍ árangri?	32
9 Lokaorð	33
Heimildaskrá	35

1 Inngangur

Nú á dögum alast börn og ungmenni upp í heimi þar sem neysla áfengis, tóbaks og annarra ávana- og fíkniefna er staðreynd. Margvíslegar forvarnir hafa verið innleiddar í gegnum tíðina og enn í dag eru þær af ýmsum toga. Það kemur í hlut margra að sinna forvörnum, þar má helst nefna foreldra og skólasamfélagið.

Í þessu verkefni verður fjallað um skaðsemi áfengis, tóbaks og annarra vímuefna, hvaða áhrif þau hafa á ungmenni og hvað hefur áhrif á neyslu þeirra. Rýnt verður í rannsóknir síðustu ára um neyslu og notkun íslenskra ungmenna á áfengi og öðrum vímuefnum. Fjallað verður um forvarnir gegn áfengi, tóbaki og öðrum vímuefnum. Skoðað verður hvers konar forvarnir bera mestan árangur og hvað er gert hérlendis á sviði forvarna. Farið verður yfir verkefni UMFÍ og hver markmið þeirra eru.

Ástæðan fyrir valinu á umfjöllunarefni er sú að höfundur hefur áhuga á heilbrigðum lífsstíl og vill stuðla að og halda áfram að hvetja almenning til að hugsa um heilsuna. Starf Ungmennafélags Íslands hefur heillað höfundinn og hefur hann verið virkur þátttakandi í starfinu þótt hann sé ungur að árum. Hann hefur tekið þátt í sex unglingalandsmótum sem keppandi og tveimur sem sjálfboðaliði, setið ráðstefnuna Ungt fólk og lýðræði og fleiri viðburði á vegum ungmennaráðsins og setið leiðtoganámskeið á vegum UMFÍ. Einnig hefur höfundur starfað hjá héraðssambandinu í sinni heimabyggð og setið í ungmennaráði síns sveitarfélags. Markmið með ritgerðinni er að koma verkefnum Ungmennafélags Íslands á framfæri og forvarnargildum þeirra.

Rannsóknarspurning ritgerðarinnar er hvort að UMFÍ framfylgi stefnu sinni í forvarnarmálum. Markmiðið með rannsóknarspurningunni er að kanna hvort að UMFÍ framfylgi sinni stefnu í forvarnarmálum. Til að fá svar við þeirri spurningu voru verkefni UMFÍ skoðuð ítarlega, gerð úttekt á útgefna tímariti Ungmennafélagsins og tekið var viðtal við núverandi formann UMFÍ, Hauk Valtýsson. Svárið við rannsóknarspurningunni var á þann veg að Ungmennafélag Íslands háttar verkefnum sínum samkvæmt stefnu sinni í forvarnarmálum. Augljóst er að stjórn og starfsmenn félagsins horfa til stefnunnar í sínum aðgerðum. Ungmennafélagið leggur vinnu og metnað í að hlusta á hvað unga fólk hefur að segja og vill efla forvarnarstarf sitt í samstarfi við unga fólk.

2 Áfengi, tóbak og önnur vímuefni

Í þessari ritgerð verður notast við nokkur hugtök tengdum vímuefnum. Vímuefni er notað sem samheiti yfir öll þau efni sem að framkalla vímu- eða fíkníáhrif og er áfengi meðtalið (Ómar H. Kristmundsson, 1985, bls. 16). Nánari skilgreiningar á hugtökunum eru hér að neðan.

Áfengi

Áfengisneysla er eitt algengasta vandamál nútímasamfélaga og hefur neikvæð áhrif á fjölmarga einstaklinga, bæði neytandann sjálfan, aðstandendur hans og fleiri honum tengdum. Misnotkun áfengis hefur vakið sérstaka athygli sem umfangsmikið áhyggjuefni í samfélaginu. Ýmis líkamleg og andleg heilsufarsvandamál má rekja til misnotkunar áfengis. Áfengisneysla hefur neikvæð félagsleg áhrif, t.d. á fjölskyldusambönd og stöðugleika í vinnu. Neyslan tekur sinn toll af heilsu einstaklingsins og veldur oft tilfinningalegum skaða sem hefur áhrif á alkóhólistann og aðra í hans nánasta umhverfi. Slíkt getur spillt nánnum tengslum við ættingja, vini og aðra sem hann umgengst og í verstu tilfellum verið lífshættulegt (Guillén, Roth, Alfaro og Fernández, 2015, bls. 54).

Tóbaksreykingar

Margir reykingamenn viðurkenna að mestu leyti þann skaða sem þeir valda sjálfum sér og hluti þeirra segist jafnvel ekki njóta þess að reykja en gerir það samt sem áður. Ástæða þess er sú að í sígarrettum er nikótín sem býr til sterkar hvatir til að reykja. Þessar hvatir yfirgnæfa áhyggjurnar af neikvæðum afleiðingum reykinga (West, 2017, bls. 1018). Nikótín er ákaflega ávinabindandi efni og því mikilvægt að forða einstaklingum frá því að hefja reykingar. Margir eiga í verulegum erfiðleikum með að hætta neyslu nikótíns (Jóhanna S. Kristjánsdóttir, Ragnheiður Harpa Arnardóttir og Margrét Hrönn Svavarsdóttir, 2011, bls. 7).

Rafrettur

Rafretta er tæki sem gengur fyrir rafmagni og blæs frá sér reyk og líkir eftir sígarrettureykingum. Í rafrettunum er vökvi sem hægt er að fá með ýmsum bragðefnum og er hitaður og losnar út sem gufa (Pokhrel, Fagan, Kehl og Herzog, 2015, bls. 121). Rafretta er í þremur hlutum. Rafrettur eru taldar vera öruggari valkostur en hinar venjulegu sígarrettur vegna þess að langtímaskaði rafrettna er ennþá óljós. Rafrettur eru samt sem áður ekki

skaðlausar og sérstaklega ekki börnum. Nýjustu rannsóknir gefa til kynna að ungmenni sem byrja að nota rafrettur áður en þau prófa annars konar tóbak eru mikið líklegri til að hefja reykningar heldur en þau sem nota ekki rafrettur. Þess vegna á að beina því til ungmenna að nota ekki rafrettur (Álfgeir Logi Kristjánsson, Allegrante og Inga Dóra Sigfúsdóttir, 2018, bls. 116). Meirihluti notenda rafrettna og ungt fólk sem veit af þeim virðist trúna því að þær séu hollari kostur heldur en hinar hefðbundnu sígarrettur, séu minna ávinabindandi og geti hjálpað reykningafólki að hætta að reykja. Rannsóknir sýna að markaðssetning rafrettna er hönnuð með hugsanlega notendur í huga og reynt að láta líta út fyrir að rafrettur séu öruggari valkostur en hinar hefðbundnu sígarrettur (Pokhrel o.fl., 2015, bls. 122).

Önnur vímuefni

Önnur tegund tóbaks sem tíðkast á Íslandi er reyklaust tóbak, það er tóbak sem er notað án þess að vera brennt. Fjölbreyttar tegundir eru til af reyklusu tóbaki og þar má nefna neftóbak og munntóbak. Þau eru, líkt og önnur vímuefni, heilsufarslegt vandamál (Ebbert, Elrashidi og Stead, 2015, bls. 3).

Fíkniefni eru efni sem framkalla breytingu á ástandi miðtaugakerfisins. Fíkniefni flokkast undir vímuefni þar sem að breytingin á ástandinu kallast víma. Til eru ótalmörg fíkniefni, þeim er skipt í flokka eftir áhrifum þeirra á líkamsstarfsemina. Öll fíkniefni eiga það sameiginlegt að kalla fram vímu hjá neytandanum (Bryndís Þóra Þórsdóttir og Svava Þorkelsdóttir, e.d.). Dæmi um fíkniefni er kannabisefni, kókaín og hass (Canning, Milward, Raj og Warm, 2004, bls. 6).

3 Hættan sem stafar af áfengi, tóbaki og öðrum vímuefnum

Áfengi og tóbaksvörur hafa ekki einungis áhrif á einstaklinginn heldur allt samfélagið í heild sinni (Nutt, King og Philips, 2010, bls. 1558). Neysla vímuefna hefur margar slæmar afleiðingar, þar má nefna neikvæð áhrif á heilsu einstaklingsins og aukin félagsleg vandræði (Moan, Storvoll og Lund, 2017, bls. 108).

Samkvæmt mati Alþjóðaheilbrigðisstofnunarinnar má rekja stærsta hluta vanheilsu fólks til lífsstíls þess. Heilsa einstaklingsins byggist að stórum hluta á vali hans og ákvörðunum um hvernig hann hagar lífi sínu. Þar vegur áfengisneysla þungt. Áfengisneysla er annar stærsti áhættuþáttur sjúkdóma í Evrópu og þriðji stærsti í heiminum. Óhófleg neysla áfengis og annarra vímuefna er einn af helstu áhættuþáttum lélegrar heilsu og ótímabærra dauðsfalla hjá einstaklingum á aldrinum 25-29 ára (Árni Einarsson, 2017, bls. 3). Mikil drykkja er einn af stærstu áhættuþáttum brjóstakrabbameins hjá konum. Greiningar benda til þess að áhættan sé næstum því 50% meiri hjá þeim sem að stunda mikla drykkju miðað við þær konur sem drekka ekki áfengi (Hirko o.fl., 2015, bls. 1094). Einnig sýna niðurstöður rannsókna að dagleg áfengisneysla, jafnvel seint í lífinu, tengist hækkandi tíðni krabbameins í ristli og endaparmi (Thygesen o.fl., 2008, bls. 264).

Skaðsemi reykinga hefur einkum verið tengd við lungnasjúkdóma, sjúkdóma í hjarta- og æðakerfi og ýmsar tegundir krabbameins. Tóbaksnotkun, og þar með talin munntóbaksnotkun, er talin vera orsök um 90% krabbameinstilfella í munni auk ýmissa annarra kvilla og sjúkdóma (Jóhanna S. Kristjánsdóttir, Ragnheiður Harpa Arnardóttir og Margrét Hrönn Svavarsdóttir, 2011, bls. 6). Á árunum 1995-2004 mátti rekja um 18% dauðsfalla héraðs til reykinga og ollu þær fleiri dauðsföllum en nokkur annar lífsstílstengdur áhrifaþáttur á þessu tímabili. Niðurstöður fjölda rannsókna sýna að flest reykingafólk hefur reykingar á unglingsárum og því yngra sem fólk er þegar það byrjar að reykja þeim mun erfiðara er að hætta því seinna. Með því að sporna við reykingum ungmenna er dregið úr skaðsemi reykinga á Íslandi og stuðlað að framtíðarheilbrigði þjóðarinnar (Héðinn Svarfdal Björnsson, 2008). Með því að draga úr tóbaksnotkun almennings fækkar krabbameinstilfellum landsmanna (Hrund Sigurbjörnsdóttir og Ingileif Ólafsdóttir, 2001, bls. 204).

3.1 Því yngri sem einstaklingurinn er því meiri er hættan

Varnarleysi barna og unglinga gagnvart áfengi er meira en hjá fullorðnum. Líkami þeirra er minni, þau skortir reynslu af drykkju og hafa ekki byggt upp þol fyrir áfengi (Anderson, de

Bruijn, Angus, Gordon og Hastings, 2009, bls. 229). Neysla áfengis á yngri árum getur haft neikvæð langtímaáhrif. Ef einstaklingur neytir áfengis ungur er líklegt að hann verði háður áfengi síðar meir. Áfengisneysla á yngri árum getur haft áhrif á þroska heilans á þeim tíma og aukið líkur á vímuefnavandamálum hjá einstaklingnum í framtíðinni. Mikil drykkja snemma á lífsskeiðinu getur haft áhrif á minnisgetu heilans og aðra taugastarfsemi líkamans (Spear, 2002, bls. 287). Þeir sem neyta mikils áfengis á unglingsárum hafa tilhneigingu til þyngri neyslu í framtíðinni. Einnig er líklegt að áfengi muni valda lakari andlegri heilsu, minni menntun og auknum líkum á glæpum í upphafi fullorðinsára. Mikil drykkja hjá unglingum hefur verið tengd við bílslys sem valda dauða, sjálfsvíg, slæma frammistöðu í skólum, slagsmál og skemmdarverk (Anderson o.fl., 2009, bls. 229).

Vímuefnaneysla ungmenna getur haft áhrif á félagslega stöðu þeirra. Nær öll ungmenni sem leita í meðferð til SÁÁ hafa tafist í námi vegna vímuefnaneyslu og mörg þeirra hafa hætt í skóla án þess að ljúka skyldunámi. Það getur reynst unglingunum erfitt að fá atvinnu þar sem að þau skortir ekki eingöngu menntun heldur einnig þekkingu og eiga jafnvel í erfiðleikum með að skrifa og lesa (Þórarinn Tyrfingsson, 2016, bls. 68).

4 Áfengis-, tóbaks- og vímuefnaneysla barna og unglunga

Samkvæmt íslenskum lögum er óheimilt að selja, veita eða afhenda áfengi einstaklingi sem er yngri en 20 ára (Áfengislög nr. 75/1998, grein 18). Tölfræði og mynstur vímuefnanotkunar ungmenna hafa verið stöðug síðustu áratugi. Áfengi heldur áfram að vera efst á lista vímuefna hjá ungmönnum í heiminum (Silvers, Squeglia, Rømer Thomsen, Hudson og Feldstein Ewing, 2019, bls. 579).

Unglingadrykkja er mikið lýðheilsu- og samfélagsvandamál og því gifurleg áskorun að sporna við henni. Fjórðungur unglunga í Bandaríkjunum byrjar að neyta áfengis við 13 ára aldur. Að hefja áfengisneyslu fyrir 14 ára aldur fjórfaldar líkurnar á því að stríða við áfengisvandamál í framtíðinni (Mundt, Mercken og Zakletskaia, 2012, bls. 1).

Í þessum kafla verður fjallað um vímuefnanotkun ungmenna á Íslandi og hvað hefur áhrif á neyslu þeirra.

4.1 Vímuefnanotkun ungmenna á Íslandi

Á síðustu áratugum hafa verið gerðar fjölmargar rannsóknir til að kanna og meta hvert sé umfang tóbaks- og vímuefnaneyslu á meðal íslenskra ungmenna. Þessar rannsóknir hafa sýnt að áfengi, tóbak og önnur efni koma við sögu í lífi margra ungmenna og hluti þeirra kynnist ólöglegum vímuefnum á borð við amfetamín og hass (Þórólfur Þórlindsson, Inga Dóra Sigfúsdóttir, Jón Gunnar Bernburg og Viðar Halldórsson, 1998, bls. 19).

Rannsóknamiðstöðin Rannsóknir og greining var stofnuð árið 1999 og hefur síðan þá haft umsjón með fjölmörgum rannsóknum um hagi og líðan barna og ungmenna á Íslandi og erlendis (ICSRA, e.d.). Stofnunin hefur meðal annars safnað gögnum um vímuefnaneyslu unglunga á Íslandi. Í rannsóknum hennar má sjá lýsandi mynd um þróun og breytingar á tíðni vímuefnaneyslu unglunga í efstu bekkjum grunnskóla á Íslandi frá árinu 1997 til ársins 2015 (Hrefna Pálsdóttir, Jón Sigfússon, Inga Dóra Sigfúsdóttir og Álfgeir Logi Kristjánsson, 2015, bls. 8). Rannsóknirnar sýna að vímuefnaneysla ungmenna hefur dregist verulega saman á tímabilinu. Sem dæmi má nefna að árið 1997 höfðu 61% barna í 10. bekk prófað að reykja sigarrettur einhvern tíma um ævina. Árið 2015 hafði hlutfallið lækkað niður í 15% (Hrefna Pálsdóttir o.fl., 2015, bls. 9). Hlutfall ungmenna í 10. bekk sem hafa prufað munntóbak einu sinni eða oft um ævina lækkaði frá árinu 2003 úr 31% í 10% árið 2015 (Hrefna Pálsdóttir o.fl., 2015, bls. 11). Árið 1997 höfðu 82% ungmenna í 10. bekk prófað áfengi einu sinni eða oft um ævina. Árið 2015 var hlutfallið komið niður í 33% (Hrefna Pálsdóttir o.fl., 2015, bls. 17). Þessi þróun er augljós og jákvæð.

Þegar vímuefnaneysla unglunga á aldrinum 15-16 ára á Íslandi á árunum 1995-2007 var borin saman við önnur Evrópulönd mátti sjá að Ísland er talsvert undir meðaltali. Íslenskir unglingar voru að meðaltali ólíklegri til að hafa drukkið áfengi, notað kannabisefni, reykt sígarrettur, sniffað lím eða önnur slík efni heldur en evrópskir unglingar. Einnig eru íslenskir unglingar mun ólíklegri en unglingar í nokkru öðru Evrópulandi til að hafa prufað að nota ávana- eða vímuefni. 15-16 ára íslenskir unglingar voru hins vegar álíka líklegir og ungmenni annars staðar í Evrópu til að nota róandi lyf án lyfseðils með það að markmiði að komast í vímu (Þóroddur Bjarnason, 2009, bls. 4).

Á undanförunum tveimur áratugum hefur dregið úr áfengisneyslu íslenska ungdómsins og hefur sú þróun meðal annars verið tengd við forvarnaráætlanir ríkisstjórnarinnar. Þessar niðurstöður komu skýrt fram í rannsóknum á Íslandi og þátttöku íslenskra ungmenna í rannsóknarverkefni um neyslu áfengis og annarra vímuefna í evrópskri skólarannsókn. Á tímabilinu sem rannsóknin stóð yfir var neysla áfengis hjá ungmönnum í Evrópu meira og minna óbreytt. Minnkandi áfengisneysla hjá unglungum á öðrum Norðurlöndum kom einnig fram í rannsókninni en í minni mæli en hjá íslensku ungmönnum. Áfengisneysla íslenska æskulýðsins var nálægt meðaltali í Evrópu árið 1995 en rúmlega 20 árum síðar eða árið 2016 var neyslan hjá íslenskum ungmönnum lægst í Evrópu (Ársæll Már Arnarsson, Gísli Kort Kristófersson og Þóroddur Bjarnason, 2017, bls. 49).

Ársæll Már Arnarsson ásamt fleirum gerði rannsókn árið 2017 um áfengisneyslu ungmenna og kannabisnotkun á árunum 1995-2015. Meginmarkmið rannsóknarinnar voru þrenns konar: Að skoða þróun áfengisneyslu og kannabisnotkunar á Íslandi og veita nánari upplýsingar fyrir heilbrigðisstarfsmenn á vettvangi. Að kanna hvort að áfengisneyslu hafi verið skipt út fyrir aukna notkun kannabis. Að kanna hvort eftirlit foreldra og aðgengi að efnunum hafi áhrif á notkun kannabis og áfengis. Þátttakendur í rannsókninni voru allir nemendur í 10. bekk í grunnskólum landsins (Ársæll Már Arnarsson o.fl., 2017, bls. 50). Niðurstöður rannsóknarinnar sýndu að hlutfall þeirra sem höfðu aldrei drukkið áfengi á sinni lífsleið hækkaði úr 20,8% í 65,5% á árunum 1995-2015. Á sama tíma hækkaði einnig hlutfall þeirra sem höfðu aldrei neytt kannabisefna úr 90,2% í 92%. Það var einnig mikill munur á hlutfalli þeirra sem höfðu drukkið áfengi 40 sinnum eða oftar úr 13,7% í 2,8% (Ársæll Már Arnarsson o.fl., 2017, bls. 51).

Svipuð rannsókn var gerð um reykingar íslenskra unglunga. Íslensk skólakönnun sem var gerð árið 1997 sýndi að yfir 42% barna í 10. bekk hefðu neytt áfengis á síðastliðnum 30 dögum og 23% barna reyktu daglega. Niðurstöður evrópskrar skólakönnunar sýndu að íslensk ungmenni voru mjög ofarlega á lista í daglegum reykingum miðað við jafnaldra sína.

Í könnun sem var gerð rúmlega 15 árum síðar eða árið 2013 kom í ljós augljós lækkun á reykingum sigarettna hjá börnum og ungmennum frá árinu 1997. Hlutfallið lækkaði úr því að 23% barna sem stunduðu nám í 10. bekk reyktu daglega í 3% árið 2013 (Álfgeir L. Kristjánsson o.fl., 2015, bls. 645). Allar þessar rannsóknir hér að framan sanna það að hlutfall unglunga sem reyktu og/eða notuðu áfengi minnkaði til muna á Íslandi frá árinu 1997 til ársins 2014 (Álfgeir L. Kristjánsson o.fl., 2015, bls. 650).

Það er mjög jákvætt að sjá tölfræðina um neyslu unglunga og segja þær tölulegu upplýsingar til um að forvarnarstarfið á Íslandi sé á réttri leið (Álfgeir Logi Kristjánsson, James, Allegrante, Inga Dóra Sigfúsdóttir og Ásgeir R. Helgason, 2010, bls. 171). Til stuðnings því má sjá skýrslu SÁÁ frá árinu 2016 þar sem kemur fram að fjöldi unglunga sem kemur í meðferð vegna vímuefnafiknar hefur dregist verulega saman. Annað sem vakti athygli þar er að færri unglingar sprautu sig í æð (Þórarinn Tyrfingsson, 2016, bls. 65). Hér á eftir verður fjallað almennt um forvarnir og hvers konar forvarnir bera mestan árangur.

4.2 Hvað hefur áhrif á neyslu ungmenna?

Rannsóknir sýna að hætta á notkun áfengis, tóbaks og annarra vímugjafa eykst óhóflega með fjölda áhættuþátta sem eru til staðar í samfélaginu. Til dæmis virðist áfengis- og vímuefnaneysla unglunga tengjast fátækum fjölskyldum og slæmum fjölskyldutengslum. Auk þess hafa aðrir umhverfispættir verið skilgreindir sem stuðla að aukinni áhættu. Þeir fela í sér til dæmis greiðan aðgang og framboð áfengis og tóbaks í samfélaginu, verðlagningu og skatta á áfengi og tóbak auk markaðs- og kynningarstarfsemi sem áfengis- og tóbaksiðnaðurinn beinir að ungu fólki. Þessar niðurstöður gefa til kynna aukinn skilning á flóknu samspili umhverfis og félagslegum áhrifum sem geta leitt til áfengis- og vímuefnaneyslu (Aguirre-Molina, 1996, bls. 338).

Fleiri tugir rannsókna leggja áherslu á mikilvægi jafnaldra og skipulagðrar starfsemi fyrir ungmenni sem mótar einstaklinginn í samfélaginu og lífsstíl hans. Þeir unglingar sem eiga vini sem reykja, drekka áfengi og/eða nota sterk efni eru líklegri til að stunda svipaða hegðun (Inga Dóra Sigfúsdóttir o.fl., 2008, bls. 17). Rannsóknir hafa ítrekað gefið til kynna að jafningjar hafa mikil áhrif á neyslu barna og þá gegna foreldrar einnig lykilhlutverki. Ef börn eiga afskiptalaus foreldra sem hafa ekki stjórn á þeim eða veita þeim nægan aga eru meiri líkur á að þau börn muni neyta vímugjafa (Allen, Donohue, Griffin, Ryan og Turner, 2003, bls. 170). Þegar kannað var hvort munur væri á áhrifum jafningja og áhrifum foreldra á val barna um að neyta vímuefna kom í ljós að jafningjar, systkini og vinir hafa meiri áhrif en

foreldrar. Foreldrar hafa án efa áhrif á val barna sinna en félagsskapur ungmenna hefur meiri áhrif. Eftir því sem barnið verður eldra hafa áhrif foreldra meira vægi en á yngri árum er það hópþrýstingurinn sem vegur mest. Hópþrýstingur virðist hafa meiri áhrif þegar kemur að vægari efnum. Áhrif foreldra og jafningja aukast með aldri ungmennis hvort sem litið er til áfengis eða vímuefna. Athyglisverður munur er hins vegar tengdur því hvert efnið er. Hópþrýstingur hefur meira að segja um neyslu marijuana en áhrif frá foreldrum eru sterkari þegar áfengi á í hlut (Allen o.fl., 2003, bls. 178). Stuðningur foreldra, þeirra ábyrgð og leiðsögn og sá tími sem foreldrar verja með börnum sínum eru allt félagslegir þættir sem minnka líkurnar á efnamisnotkun ungmenna. Stuðningur og eftirlit foreldra draga ekki aðeins úr líkum á misnotkun efna heldur hafa einnig áhrif á val unglunga á vinahóp. Því meiri tíma sem unglingar verja með foreldrum sínum fyrir utan skóla dregur úr líkum þess að unglingar neyti tóbaks, áfengis og annarra vímuefna (Inga Dóra Sigfúsdóttir o.fl., 2008, bls. 17).

Nú til dags ýta ýmsir áhrifavaldar undir ákveðna hegðun ungmenna og allar aðgerðir gegn óæskilegri hegðun þurfa að byggjast á skilningi á því hvaða áhrif þeir í sameiningu hafa á einstaklinginn (Allen, o.fl., 2003, bls. 179).

5 Forvarnir

Forvarnir er yfirgripsmikið viðfangsefni sem kemur inn á mörg svið þjóðlífsins (Árni Einarsson, 2001, bls. 180). Í *Íslenskri orðabók* er hugtakið forvarnir skilgreint sem ráðstafanir til að koma í veg fyrir sjúkdóma, slys eða önnur áföll. Þar eru forvarnir gegn vímuefnaneyslu unglunga teknar sem dæmi um forvarnarstarf (Mörður Árnason, 2002, bls. 374). Forvarnir eru tæki samfélagsins til að koma á breytingum eða ástandi sem talið er æskilegt, þær geta verið breytilegar frá árum til ára (Árni Einarsson, 2001, bls. 180). Í eftirfarandi kafla er sett fram lýsing á forvörnum og fyrirbyggjandi aðgerðum gagnvart áfengis-, tóbaks- og annarri vímuefnanotkun ungmenna á Íslandi.

5.1 Áhrifaríkar forvarnir

Rannsóknir og reynslan sýna að forvarnir þurfa samtímis að virkja hópinn, skólann, fjölskylduna og þá sem skipuleggja æskulýðsstarf til að draga úr notkun tóbaks, áfengis og vímuefna meðal ungmenna. Til þess að forvarnir hafi áhrif þarf að vera skilningur á því að neysla þessara efna valdi vanda og samstaða um að vinna gegn honum (Árni Einarsson, 2001, bls. 180). Gott samband við foreldra, öflugt eftirlit, þekking á slæmum áhrifum fíkniefna og hræðsla við þau áhrif sem fíkniefnaneysla hefur í för með sér hafa verið taldar áhrifaríkar forvarnir (Bitancourt, Tissot, Fidalgo, Galduróz og Da Silveira Filho, 2016, bls. 290).

Íslenskir unglingar sem nota eiturlyf eru ekki eins tengdir foreldrum sínum og þeir sem nota ekki eiturlyf. Þeir unglingar sem nota eiturlyf voru einnig líklegri til að vera í vinahópi með þeim sem neyttu áfengis, tóbaks og annarra vímuefna og tóku minna þátt í skipulagðri félagsstarfsemi. Tengsl við jafnaldra og foreldra og þátttaka í æskulýðsstarfi eru lykilatriði í forvörnum gegn áfengi, tóbaki og vímuefnum. Ef efnið er sett í víðara samhengi kemur fram að allmargar rannsóknir leggja áherslu á mikilvægi félagslegra tengsla, stuðnings frá fjölskyldu og þátttöku í skipulögðu starfi. Í öðru lagi er ómissandi að framkvæma fyrirbyggjandi aðgerðir á þeim tíma sem að æskulýðurinn er að þroskast. Reynslan sýnir að til að forvarnir skili sem bestum árangri þarf að byrja fræðsluna til ungmenna við 12-13 ára aldur, þegar mestar líkur eru á að íhlutun hafi áhrif á tilraunir og forvitni ungmenna. Að ná til barna snemma á skólaárunum, sem og foreldra þeirra er mikilvægt til að ná árangri í forvörnum. Þá er einnig mikilvægt að átta sig á að forvarnir eru langtíma viðfangsefni og að hægt er að vinna að forvörnum á skilvirkan hátt með því að hafa vitneskju um áhættu- og verndarþættina í samfélaginu (Inga Dóra Sigfúsdóttir o.fl., 2008, bls. 24).

Tugir rannsókna sýna að ábyrgt eftirlit foreldra er góð forvörn unglunga gegn notkun áfengis, tóbaks og annarra vímuefna. Gott eftirlit foreldra dregur ekki aðeins úr líkum á notkun ungmenna á tóbaki, áfengi og vímuefnum heldur einnig úr líkum á því að unglingurinn velji sér vinahóp þar sem að aðrir nota slík efni. Á sama hátt sýna tugir rannsókna að þátttaka í skipulögðu starfi í frítíma er góð forvörn gegn áfengis- og vímuefnanotkun ungmenna (Álfgeir Logi Kristjánsson, James, Allegrante, Inga Dóra Sigfúsdóttir og Ásgeir R. Helgason, 2010, bls. 171). Þau börn sem eiga í góðu sambandi við foreldra sína eru líklegri til að eiga góð samskipti við þau um hegðun sína og tilfinningar. Börnin eru líklegri til að segja foreldrum sínum hvað þau gera í frítíma sínum og með hverjum þau verja tíma sínum. Góð fjölskyldutengsl geta vegið upp á móti öðrum áhættuþáttum eins og hópþrýstingi frá jafningjum. Til að forvarnir gegn áfengi og öðrum vímuefnum beri sem mestan árangur þarf að þróa og dýpka skilning á fræðilegum hugtökum. Greina þarf áhættuþættina og huga að því hvað veldur vandanum (Guillén o.fl., 2015, bls. 62). Áhættuþættirnir sem nefndir eru hér að framan hafa verið rannsakaðir sem varnir gegn neyslu unglunga. Gögn sem tekin voru saman á árunum 1997-2009 sýndu að eftirlit foreldra og þátttaka ungmenna í skipulögðum íþróttum jókst allan tímann. Á sama tíma dró úr áfengisnotkun, reykingum og eftirlitslausum partýjum sem bendir til þess að almennar forvarnaraðgerðir hafi borið árangur (Álfgeir Logi Kristjánsson o.fl., 2010, bls. 171).

5.2 Forvarnir gegn áfengis-, tóbaks, og vímuefnaneyslu

Aðgerðum í áfengis- og fíkniefnamálum er gjarnan skipt í þrennt. Forvarnir eru aðgerðir á fyrsta stigi (Árni Einarsson og Guðni Ragnar Björnsson, 2001, bls. 295), annað stigið er íhlutun og þriðja stigið er meðferð. Íhlutun hefur það markmið að draga sem mest úr yfirvofandi vanda einstaklinga sem fylgir neyslu fíkniefna. Þriðja stigs aðgerðir felast í því að bregðast við neyslu sem stjórnar lífi neytanda. Neytendum sem eru orðnir háðir fíkniefnum hvort sem það er félagslega eða líffræðilega er boðin meðferð sem hefur það markmið að fá einstaklinginn til þess að hætta neyslu fíkniefna (Árni Einarsson, 2001, bls. 185).

Markmið forvarna er að minnka neyslu áfengis, tóbaks og annarra vímuefna og koma í veg fyrir neyslu þessara efna meðal barna og unglunga. Með viðeigandi forvörnum er hægt að forðast það tjón sem neysla áfengis og fíkniefna veldur á heilsu manna, samskiptum, fjölskyldulífi og atvinnu (Aldís Yngvadóttir, Árni Einarsson og Guðni Ragnar Björnsson, 1998, bls. 124). Forvarnir gegn fíkniefnum beinast að þeim sem ekki eru farnir að neyta

fíkniefna og markmiðið er að hindra eða tefja það að neysla hefjist (Árni Einarsson, 2001, bls. 180).

Skilningur á áhrifum umhverfis og félagslegum áhrifum á notkun ungmenna á áfengi, tóbaki og öðrum vímuefnum hefur leitt til áherslu á inngríp þar sem ekki er eingöngu einblínt á einstaklinginn heldur samfélagið í heild sinni. Minni áhersla er á einstaklingshegðun í forvörnum heldur en á samfélagið. Alhliða samfélagslegar aðgerðir hafa reynst árangursríkasta leiðin til að draga úr hættu á neyslu áfengis og annarra fíkniefna (Aguirre-Molina, 1996, bls. 338).

5.3 Forvarnir eiga að höfða til unga fólksins

Að koma í veg fyrir áfengis-, tóbaks og vímuefnanotkun unglunga er eilíf áskorun bæði í Evrópu og Norður-Ameríku (Inga Dóra Sigfúsdóttir o.fl., 2008, bls. 24). Ungu fólkið verður að læra að fóta sig í heimi þar sem ótal tækifæri gefast til þess að neyta áfengis og annarra ávana- og fíkniefna. Foreldrar og forráðamenn barna geta aðstoðað þau með því að kynna fyrir þeim málin, tala við þau um þennan vanda og búa þau undir að segja nei þegar þeim verður boðið áfengi eða önnur ávana- og fíkniefni (Bogi Arnar Finnbogason, 1988, bls. 121). Flest ungmenni þekkja fólk sem neytir áfengis og annarra ávana- og fíkniefna, bæði jafnaldra sína og fólk sem er eldra en það. Þar má nefna vini, eldri systkini, foreldra, ættingja eða systkini vina sinna. Ómögulegt er að sneiða hjá þeim áróðri sem rekinn er fyrir áfengi og öðrum ávana- og fíkniefnum í dag (Bogi Arnar Finnbogason, 1988, bls. 119). Því er rík ástæða til að fræða ungmenni um skaðleg áhrif vímuefna. Þeir sem eru í svokölluðum áhættuhópi eru unglingar sem hafa lélega eða óljósa sjálfsmynd. Innlendar og erlendar kannanir sýna mjög skýr tengsl á milli neyslu vímuefna og slakrar sjálfsmyndar. Virk þátttaka í tómskundastarfi styrkir ímynd einstaklingsins (Árni Guðmundsson, 2001, bls. 231). Það er mikilvægt að forvarnir nái til barna og unglunga því að rannsóknir sýna að því yngri sem einstaklingar eru þegar þeir hefja áfengisneyslu þess meiri verður neyslan og mun meiri líkur eru á neyslu ólöglegra efna (Einar Gylfi Jónsson, 2001, bls. 121).

Rannsóknir sýna að því yngri sem einstaklingurinn er þegar hann byrjar að reykja því meiri líkur eru á að hann fái lungnakrabbamein (Hrund Sigurbjörnsdóttir og Ingileif Ólafsdóttir, 2001, bls. 202). Fjölmargar upplýsingar gefa til kynna að rík ástæða sé til að hafa áhyggjur af fíkniefnaneyslu ungs fólks. Niðurstöður bandarískrar könnunar sýndu að hvert ár sem neyslu áfengis er frestað á unglingsaldri dregur úr líkum á áfengissýki um 14% (Sigurlína Davíðsdóttir, 2001, bls. 197). Niðurstöður meirihluta rannsókna sýna að ungt fólk

sem ekki eru virkir þátttakendur í tómstundastarfi eða félagsstarfi eru í meiri hættu á að lenda út af sporinu í lífinu (Árni Guðmundsson, 2001, bls. 233). Áfengi hefur meiri áhrif á þroska heilans hjá ungum einstaklingi heldur en fullþroskuðum einstaklingi. Unglingar eru viðkvæmari fyrir áhrifum áfengis og næmari fyrir slæmum áhrifum þess á taugakerfið heldur en fullorðið fólk. Unglingar sem hefja neyslu áfengis fyrir 15 ára aldur eru fjórum sinnum líklegri til að verða háðir áfengi einhvern tímann á lífsleiðinni (Crews, He og Hodgé, 2007, bls. 196). Áfengis- og vímuefnaneysla hjá unglingum eykur áhættu á slæmu gengi í skóla, afbrotum, unglingsþungun og þunglyndi (Bharath, Shyam og Shahram, 2013, bls. 1021).

5.4 Hvað er gert hérlendis á sviði forvarna

Á fyrri hluta 21. aldar hefur ICSRA í samstarfi við mennta- og menningarmálaráðuneytið unnið að því að kanna efnanotkun og neyslu meðal unglunga í 9. og 10. bekk í öllum skólum á Íslandi. Á hverju ári hefur svarhlutfall verið um það bil 80-90%. Þriðja hvert ár leggur ICSRA fyrir könnun sem ber yfirskriftina „Æskan á Íslandi“ þar sem einblínt er á fjölbreytta hluti sem vekja áhuga hverju sinni. Verkefnið hefur margvíslegan tilgang og þar er t.d. mæld vímuefnanotkun ungmenna og skoðað hvað virkar sem góð forvörn. Þá eru einkum hafðir í huga ýmsir þættir sem taldir eru draga úr líkum á vímuefnanotkun ungmenna eins og foreldrastuðningur, samskipti við aðra, gengi í skóla og þátttaka í uppbyggilegri afþreyingu og utanaðkomandi starfsemi, svo sem skipulögðum íþróttum. Einnig er komið inn á ýmsa áhættuþætti vímuefnanotkunar sem eru hinir ýmsu lífsstílsþættir og hegðun jafningja. Niðurstöður úr árlegu ICSRA könnununum eru birtar í staðbundnum skýrslum sem dreift er til sveitarfélaga innan við 2-3 mánuðum eftir að gagnasöfnun er lokið. Skýrslurnar eru sendar til foreldrafélaga í skólum og skýrslur hvers sveitarfélags eru sendar viðkomandi sveitarstjórn. Reykjavíkurborg og önnur stærri sveitarfélög krefjast nákvæmrar skýrslu og er skýrslan aðgengileg á vefsíðu ráðuneytisins (Álfgeir L. Kristjánsson o.fl., 2015, bls. 646). Yfirvöld hafa notað niðurstöður gagnanna til að þróa og móta forvarnaraðgerðir. Eitt af verkefnum er forvarnardagurinn sem var hrint af stað árið 2007 af þáverandi forseta Íslands. Markmið forvarnardagsins er að auka tímann sem foreldrar verja með börnum sínum, fresta upphafi áfengisneyslu unglunga og auka þátttöku þeirra í skipulagðri æskulýðsstarfsemi undir eftirliti ábyrgðarmanna (Álfgeir Logi Kristjánsson, James, Allegrante, Inga Dóra Sigfúsdóttir og Ásgeir R. Helgason, 2010, bls. 169).

Þeir sem sinna forvörnum verða að framfylgja vilja almennings og stjórnvalda á hverjum tíma. Stjórnvöld horfa til vilja almennings þegar sett eru lög varðandi áfengis- og

fíkniefnamál (Árni Einarsson, 2001, bls. 180-181). Þann 1. janúar 1985 tóku lög um tóbaksvarnir gildi. Markmið þeirra laga er að draga úr dauðsföllum og heilsutjóni af völdum tóbaks með því að draga úr tóbaksneyslu og vernda fólk fyrir áhrifum tóbaksreyks (Lög um tóbaksvarnir nr. 6/2002, grein 1). Samkvæmt lögum á heilbrigðisráðuneytið og landlæknir að sjá til þess að reglulega fari fram fræðsla í því skyni að minnka tóbaksneyslu. Leggja á sérstaka áherslu á slíka fræðslu í grunnskólum og þeim skólum sem mennta fólk til að starfa að uppeldis-, fræðslu- og heilbrigðismálum (Lög um tóbaksvarnir nr. 6/2002, grein 14). Samkvæmt lögum um landlækni og lýðheilsu er eitt af hlutverkum landlæknis að annast forvarna- og heilsueflingarverkefni (Lög um landlækni og lýðheilsu nr. 41/2007, grein 4). Markmið laganna er að stuðla að heilbrigði landsmanna með því að efla lýðheilsustarf (Lög um landlækni og lýðheilsu nr. 41/2007, grein 1). Árið 1998 voru sett áfengislög á Alþingi. Þau hafa tekið ýmsum breytingum frá þeim degi til dagsins í dag. Megintilgangur þeirra laga er að vinna gegn misnotkun áfengis (Áfengislög nr. 75/1998, grein 1).

Íslenskt samfélag hefur tekið mörg góð skref í átt að bættu heilbrigði landsmanna. Á árunum 1997-2009 voru forvarnir eflar verulega hér á landi. Þar má nefna innlendar fjölmiðlaherferðir sem miðuðu að því að draga úr áfengisnotkun og reykingum unglinga og skólaátak gegn reykingum ungmenna með áherslu á jákvæð samskipti við jafningja. Á þessum árum voru sett lög um að draga úr sýnileika og aðgengi að áfengi og tóbaksvörum, þar á meðal um merkingar á sigarrettupakka með skilaboðum um að hætta reykingum og almennt bann við áfengis- og tóbaksauglýsingum. Tóbak má ekki vera sýnilegt í búðum landsins og allar reykingar innandyra á almannafæri eru stranglega bannaðar. Síðar voru lögin endurskoðuð og löglegur aldur til reykinga var hækkaður úr 16 ára í 18 ára (Álfgeir Logi Kristjánsson, James, Allegrante, Inga Dóra Sigfúsdóttir og Ásgeir R. Helgason, 2010, bls. 168).

Margs konar forvarnir eru sýnilegar á Íslandi í dag. Félagið Fræðsla og forvarnir var stofnað árið 1993 af áhugafólki um forvarnir og heilsueflingu. Félagið rekur fræðslu- og upplýsingamiðstöðina Fræðsla & forvarnir. Markmið félagsins er að styrkja og efla forvarnir í landinu með fjölbreyttu fræðslu- og upplýsingastarfi og auka þekkingu almennings og vitund um fjölbætt áhrif ávana- og vímuefna á lýðheilsu og samfélag. Meðal hlutverka félagsins er að virkja samfélagið til þátttöku í forvörnum með samstarfi við stjórnvöld, félagasamtök og stofnanir. Einnig að styrkja og efla fíknivarnir á Íslandi með upplýsinga- og fræðslustarfi sem hefur þekkingu í þágu forvarna sem leiðarvísi (Fræðsla & forvarnir, e.d.). Útgefið efni félagsins er aðgengilegt á heimasíðu þess.

5.4.1 Forvarnir í skólastarfi

Áfengis-, tóbaks- og önnur vímuefnaneysla varðar án efa menntun og skólastarf. Á Íslandi er skólaskylda 6-16 ára barna og hvergi gefast dýrmætari tækifæri til að fræða börn og ungmenni um áhættuna sem fylgir vímuefnaneyslu þannig að þau öðlist þekkingu og færni til að forðast hana. Árangursríkt forvarnarstarf í skólum er mikilvægur þáttur til að takast á við vandann. Á einhverjum tímamarki í lífinu munu nemendur standa frammi fyrir ákvörðun um neyslu ólöglegra eða löglegra fíkniefna. Þeir sem neyta fíkniefna hefja sumir neyslu á grunnskólaaldri (Aldís Yngvadóttir, 2001, bls. 218). Árið 1976 hófust tóbaksvarnir í grunnskólum á Íslandi (Jóhanna S. Kristjánsdóttir, Ragnheiður Harpa Arnardóttir og Margrét Hrönn Svavarsdóttir, 2011, bls. 7). Ekki eru til gamlar rannsóknir um hvernig forvarnarstarfi í grunnskólum landsins var háttað en fyrsta rannsóknin á aðgerðum gegn áfengi, tóbaki og öðrum vímuefnum í skólum landsins var gerð árið 2010 (Jóhanna S. Kristjánsdóttir o.fl, 2011, bls. 6).

Markmið forvarnarfræðslu í skólum eru yfirleitt að auka þekkingu nemenda á afleiðingum og áhrifum fíkniefnaneyslu, hvort heldur sem er líkamlegum, andlegum eða félagslegum, og að hafa áhrif á viðhorf nemenda til heilbrigðis og jákvæðs lífsstíls. Eitt helsta markmiðið er að hafa áhrif á hegðun ungs fólks svo að það hafni áfengi a.m.k. þar til að það hefur aldur til að neyta þess samkvæmt lögum og hafni ætíð tóbaki og ólöglegum fíkniefnum (Aldís Yngvadóttir, 2001, bls. 219).

Samkvæmt núgildandi *Aðalnámskrá grunnskóla* sem kom út árið 2013 á grunnskólinn að vinna markvisst að forvörnum og heilsueflingu þar sem hugað er að líkamlegri, félagslegri og andlegri vellíðan nemenda skólans. Grunnskólar landsins skulu sinna almennum forvörnum s.s. gagnvart tóbaki, áfengi, öðrum vímuefnum og annars konar fíkn, t.d. net- og spilafíkn. Í námskrá skólanna á að vera forvarnaráætlun þar sem áætlun skólans í fíknivörnum og áfengis- og tóbaksvörnum skal vera sýnileg. Forvarnaráætlunina þarf skólinn að kynna öllum aðilum skólasamfélagsins, foreldrum, nemendum, starfsfólki skólans og birta í skólanámskrá (Mennta- og menningarmálaráðuneytið, 2013, bls. 45).

Tóbaksvarnir í grunnskólum eiga að auka þekkingu nemenda á tóbaki og skilning þeirra á skaðsemi þess. Mikilvægt er að nemendur efla færni sína í að standast félagslegan þrýsting. Margvísleg nálgun hefur verið í tóbaksvörnum gegnum tíðina en gagnkvæm umræða við nemendur um tóbak þykir árangursrík. Einnig hafa rannsóknir sýnt að jafningjafræðsla í tóbaksvörnum hefur veruleg áhrif á tóbaksnotkun ungmenna. Jafningjafræðslan eykur líkur á að ungmenni hafni ávana- og fíkniefnum. Tóbaksvarnir þurfa

að ná til alls skólastarfs og er mikilvægt að það sé skýrt í námskrám skólanna og vel skilgreint hver eigi að sinna þeim forvörnum og hvernig. Einnig þarf að koma fram hvernig reglur skólans taka á tóbaksnotkun og skriflegar upplýsingar um hvernig það verður gert (Jóhanna S. Kristjánsdóttir o.fl., 2011, bls. 7).

Eins og áður hefur komið fram er forvarnardagurinn haldinn í október eða nóvember ár hvert hér á landi. Forvarnardagurinn er haldinn í grunnskólum og forseti Íslands átti frumkvæði að deginum í samvinnu við Samband íslenskra sveitarfélaga, Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands, Ungmennafélag Íslands, Reykjavíkurborg, Bandalag íslenskra skáta, Háskólan í Reykjavík og Háskóla Íslands. Á forvarnadeginum er litið sérstaklega til samskipta unglunga og foreldra, þátttöku í skipulögðu æskulýðsstarfi og forvarna gegn ávana- og fíkniefnum (Margrét Héðinsdóttir, Fanný Gunnarsdóttir og Erla Kristjánsdóttir, 2013, bls. 55).

Það er mikilvægt að skólinn sinni forvörnum og sé meðvitaður um að starfsfólk í skólum og aðrir sem eru tengdir börnum hafa margs konar áhrif á þau. Starfsfólk í grunnskólum getur haft áhrif á ákvarðanir nemenda skólans um hvenær þau hefja neyslu áfengis og vímuefna (Allen o.fl., 2003, bls. 180).

5.4.2 Forvarnargildi íþróttaiðkunar og æskulýðsstarfs

Í margar aldir hafa íþróttir gegnt fjölbreyttu hlutverki í samfélaginu. Hjá brautryðjendum íþróttar, Forn-Grikkjum, höfðu íþróttir trúarlegan tilgang og mikil áhersla var lögð á líkamlegt og andlegt heilbrigði. Það var ekki fyrr en á 19. öld sem breskir skólamenn komu með hugmyndir um að íþróttaiðkun og líkamleg þjálfun ættu að vera hluti af skólastarfi. Þau sjónarmið að íþróttir hafi uppeldisleg gildi komu skýrt fram. Með því að stunda íþróttir lærðu ungmenni sjálfsaga, heiðarleika, vinnusemi og gildi samfélagsins. Íslenskir skólafrömuðir og menntamenn tileinkuðu sér þessi sjónarmið og töluðu fyrir gildi íþróttar og líkamsræktar sem hluta af almennri menntun. Á síðari hluta 20. aldar tóku íþróttafélögin að gegna æ veigameira hlutverki í íslensku samfélagi, starf þeirra varð markvissara (Þorgrímur Þráinsson, 2012, bls. 250).

Á sama tíma fór umræða af stað um forvarnargildi íþróttar (Þorgrímur Þráinsson, 2012, bls. 251). Á undanförunum árum hafa fræðimenn velt fyrir sér hlutverki utanaðkomandi starfsemi sem tengist lífsstíl og hegðun ungmenna. Fjöl margar rannsóknir hafa leitt í ljós að þátttaka í skipulögðu ungmennastarfi og íþróttastarfi hindri notkun unglunga á vímuefnum og áfengi. Sumir fræðimenn hafa bent á að umsjón með æskulýðsstarfi er sérstaklega mikilvæg

vegna þess að það gefur unglíngum tækifæri til þátttöku í skipulagðri félagsstarfsemi. Starfsemin gefur þeim gullið tækifæri til að finna áhugaverða hluti til að vinna í á meðan þeir þróa verðmæta hæfileika og markmið sem þeir eiga að leitast við að ná. Einnig veitir skipulögð starfsemi unglíngum innblástur og tengingu við aðra þar sem að þeir finna stuðning á jákvæðan hátt (Inga Dóra Sigfúsdóttir o.fl., 2008, bls. 18).

Á síðustu árum hafa aukist áhyggjur af hreyfingarleysi barna og ungmenna og heilsufarsvandamálum sem tengjast aukinni líkamsþyngd. Þessi sjónarmið standa ekki í vegi fyrir því að kjarni skipulagðs íþróttastarfs ungs fólks felist í ánægjunni, leikninni, listinni og gleðinni yfir því að leggja sig fram og bæta sig í frjálsum leik (Þorgrímur Þráinsson, 2012, bls. 251). Þórólfur Þórlindsson prófessor hefur rannsakað gildi íþróttu ungmenna og sýnt fram á að íþróttir hafa ótvírætt forvarnargildi og eru einstaklingum til góðs alla ævina. Með því að stunda heilbrigða íþróttaiðkun er einstaklingur bæði meðvitað og ómeðvitað að búa sig undir það sem koma skal síðar á lífsleiðinni. Niðurstöður rannsóknarinnar sýndu fram á að íslensk ungmenni sem iðka íþróttir og eru í góðri líkamlegri þjálfun eru ekki eins líkleg til að neyta áfengis og annarra vímuefna. Þeir sem stunda íþróttir telja sig fá hærri einkunnir í skóla og finnst þeir vera betur undirbúnir fyrir kennslustundir og líða almennt betur í skólanum. Þeir hafa gott sjálfstraust og þjást síður af þunglyndi, kvíða og ýmsum sálrænum kvillum en þeir sem iðka ekki íþróttir eða eru í lélegri þjálfun (Þórólfur Þórlindsson, Þorlákur Karlsson og Inga Dóra Sigfúsdóttir, 1994, bls. 133-137).

Ýmis konar gögn sýna að íþróttaiðkun ungmenna hefur aukist verulega á undanförunum áratugum. Börn og ungmenni eru fjölmennasti hópurinn innan íþróttahreyfingarinnar. Bæði íslenskar og erlendar rannsóknir sýna fram á jákvætt samband á milli íþróttarátttöku og ýmissa uppeldislegra gilda. Meðal ástæðna fyrir aukinni íþróttaiðkun er að foreldrar eða forráðamenn barna kjósa að senda börnin sín í skipulagt íþróttastarf í þeim tilgangi að efla þau félagslega, líkamlega og hugarfarslega (Viðar Halldórsson, 2014, bls. 4). Könnun sem var gerð á Íslandi árið 1997 sýndi að ungmenni í 8.-10. bekk í grunnskólum landsins sem iðka íþróttir og stunda líkamsþjálfun eru síður líkleg til að neyta vímuefna. Neikvæð tengsl voru á milli íþróttaiðkunar annars vegar og neyslu tóbaks, áfengis og annarra vímuefna hins vegar. (Þórólfur Þórlindsson, Inga Dóra Sigfúsdóttir, Jón Gunnar Bernburg og Viðar Halldórsson, 1998, bls. 97). Fleiri íslenskar rannsóknir sýna sömu niðurstöður og má þar nefna niðurstöður rannsóknar sem gerð var árið 2016. Þar var rannsakað hvort að forvarnargildi íþróttu hafi áhrif á neyslu unglínga. Spurningakönnun var lögð fyrir nemendur í 9. og 10. bekk í grunnskólum landsins. Niðurstöðurnar sýndu fram á að þeir sem æfa íþróttir

fjórum sinnum í viku eða oftár væru ólíklegri til að neyta áfengis (Alexandra Einarsdóttir, 2013, bls. 42).

6. UMFÍ

Ungmennafélag Íslands, skammstafað UMFÍ, er landssamband ungmennafélaga á Íslandi. Félagið var stofnað á Þingvöllum þann 2. ágúst árið 1907 félagið. UMFÍ leggur mikla áherslu á að allir geti tekið þátt í íþróttum og hreyfingu og verið hluti af öflugri samheldnu samfélagi. UMFÍ lætur sig varða almennt heilsufar almennings og leggur sig fram við að búa komandi kynslóðum sem best uppvaxtarskilyrði. Ungmennafélag Íslands leggur áherslu á að efla andlegan, félagslegan og líkamlegan þroska félagsmanna ásamt því að sinna forvörnum og fræðslu. Ungmennafélagsandinn er grunnurinn að starfi hreyfingarinnar og er sjálfbóðaliðinn og hans framlag undirstaða starfsins. UMFÍ leggur mikla áherslu á faglega starfshætti, jákvæð samskipti og samvinnu með sameinað ahl að leiðarljósi (Ungmennafélag Íslands, 2017, bls. 9). Ungmennafélag Íslands er með sinn eigin fána sem heitir Hvítbláinn. Hann var fáni Íslendinga áður en íslenski þjóðfáninn var opinberlega staðfestur. Hátíðarmerki UMFÍ er laufblað með Hvítfánanum þar sem í eru stafir hreyfingarinnar. Hátíðarmerkið er notað á tyllidögum og við hátíðleg tækifæri (Ungmennafélag Íslands, e.d.a).

6.1 Stefna UMFÍ

Á vormánuðum árið 2015 hófst vinna innan UMFÍ við gerð heildstæðrar stefnu í samvinnu við stjórn, starfsfólk og fulltrúa frá sambandsaðilum. Yfirskrift stefnunnar er: Samfélaginu til góða, sem vísar til þess að áhersla skuli vera á að gera gott starf hreyfingarinnar enn betra, stuðla að sterkari einstaklingum, bættu samfélagi og öflugri félögum (Ungmennafélag Íslands, 2017, bls. 5). Hér að neðan verður fjallað um þann hluta stefnunnar sem snýr að forvörnum. Farið verður yfir markmið UMFÍ í forvörnum og þær leiðir og aðgerðir sem kosið hefur verið að fylgja til að efla forvarnarstarfið.

6.1.1 UMFÍ er leiðandi í fræðslu og forvörnum

UMFÍ hefur löngun til að vera leiðandi í fræðslu- og forvarnarstarfi og halda uppi sterkri upplýsingjagjöf og fræðslu með fagmennsku að leiðarljósi. Ungmennafélagið leggur áherslu á mikilvægi öflugrar sjálfsmyndar einstaklingsins svo hver og einn geti tekið upplýstar ákvarðanir varðandi eigin hegðun og lífsstíl. UMFÍ vill að boðið sé upp á fjölbreytt tækifæri til þátttöku í skipulögðu starfi og samveru fjölskyldunnar (Ungmennafélag Íslands, 2017, bls. 21).

Markmið UMFÍ í forvörnum er að vera leiðandi í heilsueflingu og hvetja einstaklinga til að velja heilsusamlegan lífsstíl. UMFÍ vill hafa gott framboð af fræðslu, óformlegu námi

og félagsstarfi með auðveldu aðgengi fyrir landsmenn og skapa æskunni vettvang til áhrifa. Auk þess að gefa einstaklingum tækifæri til að styrkja sjálfsmynd og leiðtogahæfileika þeirra og styðja vel við forystufólk sambandsaðila og aðildarféлага þeirra.

Í stefnu UMFÍ eru settar fram níu leiðir til að framfylgja stefnunni. Samkvæmt leiðunum ætlar UMFÍ að hvetja samfélagið til hollra lífshátta, starfrækja ungmenna- og tómstundabúðir, kanna möguleikann á að stofna lýðháskóla á Íslandi, gefa ungu fólki vettvang til að halda viðburði og þróa og endurbæta leiðtogaskóla UMFÍ. Auk þess vill UMFÍ þróa og miðla efni og þekkingu til sambandsaðila í því sjónarmiði að styrkja starfsemi þeirra og aðildarféлага þeirra og vekja athygli á starfi sambandsaðila og aðildarfélaganna, svo sem útgáfustarfsemi og leiklist. Einnig ætlar UMFÍ að útbúa leiðbeinandi efni um félagslega og andlega þætti og hvetja og aðstoða við þátttöku á námskeiðum samstarfsaðila erlendis (Ungmennafélag Íslands, 2017, bls. 21).

6.2 Verkefni UMFÍ

Starf UMFÍ er fjölbreytt og nær til allra aldurshópa. Mikill hluti af starfi félagsins nær til barna og unglinga. Forvarnarverkefni verða að njóta stuðnings innan markhópsins (Árni Einarsson, 2001, bls. 189) og mætti segja að verkefni UMFÍ falli þar undir. Ungu fólkið tekur þátt í verkefnum Ungmennafélags Íslands því að þau þykja áhugaverð. Hér að neðan verður farið yfir helstu verkefni Ungmennafélags Íslands í dag.

6.2.1 Skinfaxi

Eitt mest áberandi verkefni UMFÍ er útgefið blað þeirra, *Skinfaxi*. Blaðið hefur komið út óslitið frá því árið 1909 og eru tölublöðin komin yfir 500. Blaðið dregur nafn sitt af hestinum Skinfaxa úr norrænni goðafræði. Hesturinn Skinfaxi var fagur með skínandi fax og dró hann vagn goðsagnaverunnar Dags (Helga Guðrún Guðjónsdóttir, 2009b, bls. 3). Hlutverk fjölmiðla eru margþætt og flestir sem sinna fjölmiðlastörfum eru sammála um að meginhlutverk fjölmiðla sé að miðla upplýsingum. Ýmis önnur hlutverk eru nefnd s.s. að fjölmiðlar hafa skemmtanagildi, sameiningargildi, öryggisgildi, hagsmunagildi, fræðslu- og áróðursgildi. Samkvæmt íslenskum lögum er bannað að auglýsa áfengi og tóbak í fjölmiðlum (Sigrún Stefánsdóttir, 2001, bls. 228).

Skinfaxi hefur verið öflugur málsvari og kynningarmiðill Ungmennafélags Íslands frá upphafi. Markmið með útgáfu hans er að segja fréttir og birta frásagnir úr starfi ungmennafélagshreyfingarinnar. Einnig að styrkja tengsl félaganna innan UMFÍ þannig að

þau myndi eina sterka heild og styrkja og hvetja sambandsaðila og kynna þeirra störf. Markmið blaðsins hafa haldist óbreytt í yfir hundrað ár. Í dag er hægt að nálgast allar útgáfur blaðsins rafrænt (Helga Guðrún Guðjónsdóttir, 2009b, bls. 3). Í dag kemur blaðið út fjórum sinnum á ári og eru efnistökin fjölbreytt og áhugaverð. Í blaðinu birtist ógrynni af fjölbreyttu efni úr hreyfingunni (Ungmennafélag Íslands, e.d.d). Ákveðið var að skoða innihald *Skinfaxa* til að athuga hvort að áherslurnar séu þær sömu á milli ára. Blöðin frá árunum 1909, 1929, 1949, 1969, 1989, 2009 og 2019 voru skoðuð með leitarorð í huga. Leitarorðin voru áfengi, eiturlyf, tóbak, ávanabindandi efni og forvarnir.

Í *Skinfaxa* árið 1909 kom fram að mikið væri undir æskunni komið og að hún yrði að vera vel upp alin. Ef að Ísland ætti að geta staðið sem einstætt og sjálfstætt ríki þyrftu Íslendingar að leggja sig verulega fram. Eitt af því sem nefnt var er að neita sér um allt áfengi, allar óhófsveislur og annað þess háttar (*Ætlunarverk ungmennafélaga*, 1909, bls. 2).

Í *Skinfaxa* árið 1929 setur UMFÍ fram skilaboð til ungmennafélaga sinna um að félagið hafi ákveðið að hafa bætandi og þroskandi áhrif á einstaklinginn og þjóðina í heild. Félagið leggur áherslu á að stærstu óvinir velferðar æskulýðsins eru tóbak og áfengi. Ungmennafélag Íslands tók afstöðu gegn áfengi og gerði það útlægt úr sínum eigin herbúðum. Þannig taldi félagið sig eiga hlut í því ferli sem unnið var að til að útrýma áfengi. Félaginu fannst leitt hversu vinsæl tóbaksnotkun var orðin. Samkvæmt UMFÍ hafði félagið ekki tekið á vandanum og fannst dapurlegt hversu margir góðir menn og konur neyttu tóbaks. Í greininni er fjallað um skaðsemi tóbaks og óþrifnaðinn sem því fylgir (Kr. Guðmundsson, 1929, bls. 94-95).

Í *Skinfaxa* árið 1949 voru fréttir af þingum héraðssambanda. Héraðsþing Ungmennasambands Norður-Þingeyinga var haldið í febrúar og voru nokkrar samþykktir gerðar á þinginu. Má þar nefna að sambandið skoraði á Alþingi og ríkisstjórn að láta fara fram þjóðaratkvæðagreiðslu ekki síðar en við næstu alþingiskosningar um aðflutningsbann á áfengi. Auk þess skoraði þingið á Alþingi að afnema sem fyrst allar undanþágur varðandi áfengiskaup einstakra manna og stofnana og afnema vínveitingar hjá því opinbera (Fréttir, 1949, bls. 61).

Fátt kom fram um vímuefni eða forvarnir tengdum þeim í *Skinfaxa* árið 1969. Eina sem kom upp við leitarorðin var frétt um spurningakeppni Héraðssambandsins Skarphéðins þar sem að áfengi var ekki leyfilegt (Spurningakeppni Skarphéðins, 1969, bls. 14).

Það sama var uppi á teningnum í *Skinfaxa* árið 1989. Það eina sem kom fram var að Ungmennasamband Eyjafjarðar réði til sín þjálfara og vonaðist eftir góðu samstarfi og öflugri almennri fræðslu sem beinist gegn ávana- og fíkniefnum (Að fá flesta með, 1989, bls. 29).

Í *Skinfaxa* árið 2009 fjallaði Helga Guðrún Guðjónsdóttir þáverandi formaður UMFÍ um landsmótsárið mikla. Unglingalandsmótin höfðu vakið mikla athygli og löngu sannað gildi sitt. Ungmennafélagshreyfingin ákvað nokkrum árum áður að halda mótin árlega og ætíð um verslunarmannahelgi, var það talið mikið gæfuspor. Að sögn Helgu Guðrúnar Guðjónsdóttur er mótið án efa skemmtilegasta fjölskyldu-, íþrótt- og forvarnarhátíð sem haldið er um verslunarmannahelgi þar sem að þau eru áfengis- og vímuefnalaus. Hún veur athygli á því að umhyggja og hlýja hjá fjölskyldum sé grundvöllur velferðar barna og ungmenna og dregur úr líkum á því að þau velji að fíkta við að reykja, nota áfengi eða önnur vímuefni. Að hennar mati velja foreldrar í síauknum mæli að verja verslunarmannahelginni með börnum sínum og er sá mikli fjöldi sem sækir mótin árlega til vitnis um það. Því má segja að þjóðin sé sammála UMFÍ um að hægt sé að halda áfengis- og vímuefnalausá hátíð um þessa stærstu ferðahelgi landsmanna (Helga Guðrún Guðjónsdóttir, 2009a, bls. 3).

Sama ár er frétt í *Skinfaxa* um forvarnardaginn í Ingunnarskóla í Grafarholti. Þar er viðtal við tvo unga drengi sem tóku þátt í forvarnardegnum og þeir voru sammála um að dagurinn vekti ungmenni til umhugsunar um forvarnir af öllu tagi. Fyrir þeim er jákvætt að halda forvarnardaginn í skólanum til að ræða málin. Þeir gera sér grein fyrir því að það skiptir máli að unglingar neyti ekki áfengis eða annarra vímuefna og fresti því eins lengi og hægt er. Að þeirra mati er þátttaka í íþróttum og öðrum tómstundum mikilvæg og heldur unglingum tvímælalaust frá neyslu. Drengjunum finnst vera unnið gott forvarnarstarf í skólanum þeirra og að það hafi gríðarlega mikið að segja (Forvarnardagurinn, 2009, bls. 37).

Árið 2009 kom einnig út í einu tölublaði *Skinfaxa* 100 ára saga blaðsins. Árið 1995 var Jóhann Ingi Árnason ráðinn sem ritstjóri. Á þeim tíma kom ritstjórn blaðsins af stað sérri *Skinfaxa* um forvarnir fíkniefna sem sent var ókeypis til um það bil 17 þúsund ungmenna. Forvarnarblaðið vakti mikla lukku og varð til þess að ungum áskrifendum *Skinfaxa* fjölgaði (Jón M. Ívarsson, 2009, bls. 18).

Í nýjasta tölublaði *Skinfaxa* sem kom út árið 2019 kom ekkert í leitirnar þegar að leitarorðunum var flett upp.

6.2.2 Unglingalandsmót UMFÍ

UMFÍ leggur talsverða áherslu á íþróttaiðkun, hreyfingu og bættu lýðheilsu fyrir alla. Hreyfingin leggur mikla vinnu í að skapa vettvang og verkefni sem mæta þörfum og áhuga landsmanna og hvetur þá til þátttöku (Ungmennafélag Íslands, 2017, bls. 19). Félagið hefur löngun til að bjóða upp á fjölbreytt tækifæri til þátttöku í skipulögðu starfi og samveru

fjölskyldunnar (Ungmennafélag Íslands, 2017, bls. 21). Eitt stærsta verkefni hreyfingarinnar er Unglingalandsmót UMFÍ.

Unglingalandsmót UMFÍ er vímalaus íþrótt- og fjölskylduhátíð sem haldin er um verslunarmannahelgina ár hvert. Boðið er upp á fjölda keppnisgreina fyrir 11-18 ára börn og ungmenni. Öll börn og ungmenni á þessum aldri eru gjaldgeng til þátttöku á mótinu óháð því hvort þau séu skráð í ungmenna- eða íþróttafélag. Fjölbreytt afþreyingardagskrá fyrir alla aldurshópa er í boði frá morgni til kvölds og er Unglingalandsmót UMFÍ sannkölluð fjölskylduhátíð. Þúsundir gesta leggja leið sína á Unglingalandsmót UMFÍ ár hvert, þátttakendur og forráðamenn þeirra, ættingjar, vinir og vandamenn sem hafa áhuga á skemmtilegu og fjölbreyttu íþróttamóti. Greitt er eitt mótsgjald fyrir hvern keppanda óháð fjölda keppnisgreina. Ókeypiss er fyrir aðra mótsgesti og geta þeir tekið þátt í allri afþreyingu og verkefnum sem boðið er upp á hverju sinni (Ungmennafélag Íslands, e.d.e).

Mótin hafa fengið góða gagnrýni og var mótið haldið í Þorlákshöfn síðastliðið sumar. Þar voru 1.279 þátttakendur á aldrinum 11-18 ára og 98,9% þeirra myndu mæla með mótinu við aðra. Rúmlega helmingur þátttakenda tók þátt í þremur eða fleiri greinum og rúmlega 80% voru á mótinu með fjölskyldu sinni (Unglingalandsmót UMFÍ í Þorlákshöfn 2018 í tölum, 2018, bls. 26).

Viðhorf foreldra til tóbaksneyslu hefur áhrif á það hvort börn þeirra byrja að neyta tóbaks eða ekki (Hrund Sigurbjörnsdóttir og Ingileif Ólafsdóttir, 2001, bls. 207). Að því sögðu eru Unglingalandsmót góður vettvangur fyrir foreldra til að kynna fyrir börnum sínum að það er hægt að skemmta sér án þess að neyta tóbaks. Því meiri tíma sem börn og ungmenni verja með foreldrum sínum í íþrótt- og tómstundastarfi þess minni líkur eru á því að barnið eða ungmennið verði fikni- eða ávanaefnum að bráð (Hrund Sigurbjörnsdóttir og Ingileif Ólafsdóttir, 2001, bls. 208).

Hin margvíslegu og fjölbreyttu verkefni UMFÍ eru góð tækifæri fyrir ungt fólk. Það er því um að gera fyrir foreldra að kynna sér starfsemi UMFÍ með börnum sínum. Unglingalandsmót UMFÍ er einn besti vettvangur á Íslandi í dag þar sem að foreldrar njóta hátíðar saman með unglíngum sínum í vímuefna-, áfengis- og tóbakslausu umhverfi.

6.2.3 Ungmennabúðir UMFÍ

Árið 2002 gaf nefnd á vegum menntamálaráðuneytisins út skýrslu þar sem niðurstöður úttektar á stöðu félags- og tómstundamála ungs fólk á Íslandi koma fram. Þátttaka ungmenna í félagsstarfi var mikið áhyggjuefni en hún hafði ýmist minnkað eða staðið í stað síðustu ár.

Ein af tillögum til úrbóta sem birtist í skýrslunni var að stofna félagsforystuskóla/leiðtogaskóla í samvinnu samtaka á sviði félags- og tómstundamála með stuðningi stjórnvalda. Í framhaldi af því var undirrituð samstarfsyfirlýsing á milli Ungmennafélags Íslands, Dalabyggðar, menntamálaráðuneytisins, iðnaðarráðuneytisins, Byggðastofnunar og Kennaraháskóla Íslands. Í fyrstu voru búðirnar hugsaðar sem tilraunaverkefni til þriggja ára í samstarfi við ýmsa aðila sem koma að málum barna og unglinga á Íslandi. Ungmenna- og tómstundabúðirnar opnuðu í gamla skólahúsinu að Laugum í Sælingsdal árið 2005 þegar fyrsti hópur 9. bekinga kom þangað. Aðalviðfangsefni búðanna var frítími unglinga og voru þær fyrstar sinnar tegundar hér á landi. Allir sem komu að opnun ungmennabúðanna bjuggu yfir reynslu af því að vinna með börnum og unglungum og þeirra þekking, metnaður og ástríða hafa gert ungmennabúðirnar að því sem þær eru í dag. Ungmennabúðirnar eru einu búðirnar sem eru starfræktar í dag sem leggja áherslu á tómstundir. Búðirnar bjóða upp á fjölbreytta dagskrá fyrir nemendur og gefa þeim tækifæri til að stíga út fyrir þægindarammann, æfa sig í að koma fram, auka einbeitingu og vinna saman að sameiginlegum markmiðum. Hver og einn sem sækir búðirnar ætti að geta fundið eitthvað við sitt hæfi og allir hafa tækifæri til þess að blómstra. Ungmennabúðirnar ganga út frá því að allir séu jafnir og vinátta og virðing eru í fyrirrúmi. Einelti, stríðni og neikvæðni er ekki í boði í búðunum sem hafa sannað sig sem ein skemmtilegasta og eftirminnilegasta upplifun sem er í boði fyrir ungmenni á Íslandi í dag. Hátt í tvöþúsund nemendur frá yfir fimmtíu skólum víðsvegar af landinu dvelja á Laugum ár hvert yfir vetrartímamann (Ungmenna- og tómstundabúðir Ungmennafélags Íslands, e.d.). Í sumar munu búðirnar flytja sig um set, frá Laugum í Sælingsdal á Laugarvatn. Á Laugarvatni er fyrirmyndaraðstaða og er hún öll í göngufæri (Ungmenna- og tómstundabúðir Ungmennafélags Íslands, 2019).

6.2.4 Ungmennaráð UMFÍ

Ungmennaráð UMFÍ er skipað af stjórn Ungmennafélagsins að afloknu sambandsþingi. Einnig tilnefnir stjórn starfsmann nefndarinnar. Hans hlutverk er að undirbúa og sitja fundi ráðsins þar sem hann hefur málfrelsi og tillögurétt. Starfsmaðurinn ber ábyrgð á samþykktum ráðsins og að þeim sé hrint í framkvæmd í samráði við framkvæmdastjóra UMFÍ. Hlutverk og verkefni ungmennaráðsins eru að framfylgja og móta stefnumörkun hvað varðar ungmenni hjá UMFÍ, skipuleggja framkvæmd og eftirfylgni verkefna með stefnumörkunina til hliðsjónar. Einnig skal ungmennaráð veita stjórn UMFÍ ráðgjöf varðandi ungt fólk og starfa hverju sinni samkvæmt samþykktum fjárhagsáætlun (Ungmennafélag Íslands, 2018, bls. 1-2).

Ungmennaráð UMFÍ hefur verið ákaflega virkt og staðið fyrir mörgum viðburðum sem er ætlað að efla ungt fólk í landinu. Ungmennaráðið stendur meðal annars fyrir ráðstefnunni Ungt fólk og lýðræði, umræðuviðburðum og fleiru (Öflugt ungt fólk með áhuga á samfélaginu, 2018, bls. 8). Einn af viðburðum þeirra eru hin svokölluðu umræðupartý. Þrír slíkir viðburðir hafa verið haldnir, einn í Þjónustumiðstöð UMFÍ í Reykjavík, einn í félagsheimilinu Hvoli á Hvolsvelli og einn í Logalandi í Reykholtssdal í Borgarfirði. Samtals hafa mætt um 300 þátttakendur í umræðupartýin, bæði stjórnendur og ungt fólk á aldrinum 13-30 ára. Markmiðið með viðburðunum er að skapa vettvang til að koma fólki saman, bæði stjórnarmönnum og unga fólkinu sem viðburðirnir eru hugsaðir fyrir.

Í fyrsta umræðupartýinu mættu um 70 ungmenni og stjórnendur innan ungmennafélagshreyfingarinnar og ræddu um eitt og annað sem skiptir máli og hvað Ungmennafélagið mætti gera betur. Valin voru þrjú mismunandi umræðuefni sem öll eru í stefnu UMFÍ. Eitt af umræðuefnunum var fræðsla og forvarnir þar sem leitað var eftir svörum um það hvernig fræðsla og upplýsingar um forvarnir unga fólkið vill sjá og hvaða leiðir þau telja vera árangursríkastar. Ungmennin sem tóku þátt í viðburðinum voru sammála um að jafningjafræðsla væri það sem virkaði best og sú leið sem þau tækju mest mark á. Einnig komu þau á framfæri hversu mikilvægt væri að þjálfarar væru til fyrirmyndar, innan sem utan vallar. Það sama á við um leikmenn sem eru í meistaraflokkum eða eldri deildum (Power point er dauði!, 2017, bls. 14-15).

Annar viðburður sem ungmennaráðið stendur fyrir er ungmennaráðstefnan Ungt fólk og lýðræði sem haldin er ár hvert víðsvegar um landið. Ráðstefnan er ætluð ungmennum á aldrinum 16-25 ára, þar er lögð áhersla á að efla og virkja lýðræðislega þátttöku ungs fólks í starfi og leik (Ungmennafélag Íslands, 2018, 10. september). Einnig er lögð áhersla á að styrkja sjálfsmynd þátttakenda og efla þá í að taka upplýstar ákvarðanir um eigið líf og lífsstíl. Ráðstefnan í ár var haldin í Borgarnesi og var uppselt á hana. Dagskráin var með fjölbreyttu sniði og er hátíðin með öllu vímuefnalaus, skýrt var tekið fram að það ætti líka við um rafrettur (Ungmennafélag Íslands, e.d.f).

6.2.5 Önnur verkefni

Ungmennafélag Íslands hefur yfirumsjón með ýmsum verkefnum sem hvetja landsmenn til að hreyfa sig meira. Þar má fyrst nefna Hreyfivíkuna sem haldin hefur verið ár hvert óslitið síðan árið 2012. Hreyfivíkan er hluti af evrópskri lýðheilsuherferð undir nafninu Now We Move. Verkefnið hefur það markmið að fá hundrað milljón fleiri Evrópubúa til að hreyfa sig

reglulega fyrir árið 2020 (Ungmennafélag Íslands, e.d.b). Hreyfivikan er hluti af NowWeMove herferðinni og er orðin stærsta skipulagða vikan í Evrópu sem hvetur einstaklinga til að taka reglulega þátt í íþróttum og skipulagðri hreyfingu. Hreyfivikan er opin fyrir alla og allir geta haldið viðburð sem inniheldur hreyfingu. Í hreyfivikunni eru yfir þúsundir viðburða víðsvegar um Evrópu, sem dæmi má nefna viðburði sem eru haldnir í tengslum við hjólreiðar, gönguferðir, götuíþróttir og skólaíþróttir (MoveWeek, e.d.). Einnig gefur verkefnið einstaklingum, sveitarfélögum, íþróttafélögum og fyrirtækjum tækifæri til að kynna fjölbreytta hreyfingu sem almenningi stendur til boða (Þessar dagsetningar þarftu að muna, 2017, bls. 8).

Eitt af verkefnum Ungmennafélags Íslands til að hvetja fólk til hreyfingar er göngum um Ísland. Verkefnið er unnið í samstarfi við ungmennafélög um land allt, sveitarfélög og ferðaþjónustuaðila. Gefin er út leiðarabók þar sem áhersla er lögð á stuttar, stikaðar og aðgengilegar gönguleiðir. Bókin fæst gefins um land allt. Einn liður í verkefninu er fjölskyldan á fjallið. Settir eru upp póstkassar með gestabókum á 20 fjöll á landinu sem göngufólk skráir nöfn sín í. Göngurnar eru auðveldar og markmiðið er að fá fjölskyldur í léttu fjallgöngu og stuðla þannig að aukinni samveru og líkamsrækt (Ganga.is, e.d.).

Ásamt því að halda Unglingalandsmót á hverju ári eru haldin Landsmót fyrir 50 ára og eldri ár hvert víðsvegar um landið. Mótið er blanda af íþróttakeppni, öðruvísi keppnum og hreyfingu. Markmið mótanna er að fá saman fólk á besta aldri, hvetja til hreyfingar og skemmtilegrar samveru (Ungmennafélag Íslands, e.d.c).

Landsmót UMFÍ hafa verið haldin á nokkurra ára fresti frá árinu 1909. Síðastliðið sumar var landsmótið haldið með gjörbreyttu sniði frá því sem áður var. Landsmótið var haldið á Sauðárkróki og var sannkölluð íþróttaveisla sem stóð í fjóra daga. Mótið var opið öllum 18 ára og eldri og þátttakendur gátu keppt í eða prófað næstum því 40 íþróttagreinir. Mótið tókst vel og voru rúmlega 1.000 þátttakendur skráðir. Stjórn UMFÍ hefur ákveðið að Landsmótið verði haldið á nýjan leik í júlí árið 2020 (Ungmennafélag Íslands, 2018, 12. desember).

Ungmennafélag Íslands og Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands vinna saman með verkefnið „Sýnum karakter“. Grunnhugmyndin að verkefninu kom frá dr. Viðari Halldórssyni sem starfar við Háskóla Íslands og Valdimari Gunnarssyni. „Sýnum karakter“ er átaksverkefni um þjálfun félagslegrar og sálrænnar færni barna og ungmenna í íþróttum. Hugmyndafræðin á bak við verkefnið byggist á því að hægt sé að þjálfva og styrkja sálræna og félagslega færni iðkenda jafnt og líkamlega færni (Sýnum karakter, e.d.).

Síðastliðin ár hefur UMFÍ styrkt ungmenni sem fara til Danmerkur í nám við lýðháskóla. Tilgangur og markmið með styrkveitingunni er að gefa ungu fólki tækifæri til að stækka sjóndeildarhringinn sinn með því að kynnast nýrri menningu og nýju tungumáli. Lýðháskóli er góður vettvangur fyrir einstaklinga til að auka færni sína og þekkingu á völdum sviðum í gegnum óformlegt nám og efla um leið leiðtogaþæfileika sína (UMFÍ styrkir ungmenni til náms í lýðháskólum í Danmörku, 2017, bls. 34). Einnig geta félög sótt um styrki í fræðslu- og verkefnasjóð UMFÍ. Sjóðurinn hefur þann tilgang að styrkja íþrótt- og félagsstarf hreyfingarinnar m.a. með því að auka þekkingu og menntun félaga innan hreyfingarinnar á íþróttagreinum, í félagsmálum, félagsstarfi og þjálfun (Þessar dagsetningar þarftu að muna, 2017, bls. 8).

7 Framfylgir UMFÍ stefnu sinni í forvarnarmálum?

Þegar kannað var hvort að Ungmennafélag Íslands fylgi stefnu sinni í forvarnarmálum var stefnan skoðuð í þaula og hún borin saman við vinnu og verkefni UMFÍ. Einnig var tekið viðtal við núverandi formann Ungmennafélags Íslands, Hauk Valtýsson sem hefur setið sem formaður stjórnarinnar í næstum fjögur ár.

Eitt stærsta verkefni Ungmennafélagsins sem snýr að ungu fólki er Unglingalandsmótið sem haldið er ár hvert víðsvegar um landið. Fjöldi fólks leggur land undir fót um eina stærstu ferðamannahelgi landsins og velur að eyða henni á áfengis- og vímuefnalausri hátíð. Haukur hefur haldið því fram og er sannfærður um að mótið sé eitt stærsta forvarnaverkefni í landinu og ekki síst vegna þess að það sé hægt að ganga út frá því að foreldrar eða aðstandendur fylgi börnunum á þessi mót. Mótið er miklu stærra en íþróttamót þar sem að í boði er afþreying fyrir alla fjölskylduna. Haukur vonast til þess á næstu árum að markaðssetning mótanna muni skila sér til sem flestra. Að það skili sér út í samfélagið að á Unglingalandsmótum er hægt að keppa og vera saman, ekki einungis í keppni heldur líka í alls konar afþreyingu. Í gegnum tíðina hefur UMFÍ verið á móti hvers konar neyslu á áfengi, tóbaki og öðrum vímuefnum. Þeirri stefnu hefur verið haldið á lofti án þess að farið sé um landið og fluttar um það ræður eða annað þess háttar, heldur á þann hátt að áfengi og vímuefni eru ekki í boði (Haukur Valtýsson, munnleg heimild, 14. maí 2019).

Þegar rýnt er í stefnu UMFÍ sem var endurunnin fyrir nokkrum árum er augljóst að félagið horfir til stefnunnar í starfi sínu. Samkvæmt núverandi formanni Ungmennafélagsins er stöðugt verkefni og eilíft að uppfylla markmið stefnunnar (Haukur Valtýsson, munnleg heimild, 14. maí 2019).

Fyrsta markmiðið í stefnu UMFÍ í forvörnum er að vera leiðandi í forvörnum sem varða heilsu og holla lífshætti. Samkvæmt formanni UMFÍ stefnir Ungmennafélagið ekki einungis að því að draga úr neyslu einstaklinga heldur að bæta almenna lýðheilsu fólks í landinu. Haukur telur að íþróttahreyfingin, hvort sem það er Ungmennafélag Íslands eða Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands, sé vettvangur til að vinna með ríkisvaldinu. Samböndin vilja vinna með stjórnvöldum að bættri lýðheilsu og lækka þannig kostnað í heilbrigðiskerfinu sem fer stigvaxandi og verður sífellt stærra vandamál. Vandamál sem ekki er bara samfélagslegt heldur líka hjá hverjum og einum einstaklingi, að þurfa að berjast við einhvers konar sjúkdóma sem orsakast af ekki nógu góðu líferni (Haukur Valtýsson, munnleg heimild, 14. maí 2019). Þegar horft er til verkefna Ungmennafélagsins er augljóst að unnið er að því markmiði að vera leiðandi í forvörnum sem varða heilsu og holla lífshætti. Félagið

heldur stórar íþróttahátíðir bæði fyrir 18 ára og yngri og 50 ára og eldri á hverju einasta ári. Ungmenna- og tómstundabúðir eru eftirsóttar, þær eru starfræktar með það markmið að efla og styrkja einstaklinginn. UMFÍ leitar til unga fólksins til að fá hugmyndir um hvernig er best að vinna forvarnarstarf þannig að það beri sem mestan árangur. Ungmennafélagið er boðberi hreyfivikunnar og hvetur aðildarfélög og sambandsaðila til að taka virkan þátt í viðburðinum.

Annað markmið í stefnu UMFÍ er að auðvelda aðgengi og auka framboð á fræðslu, félagsstarfi og óformlegu námi með þarfir einstaklinga í huga. Samkvæmt núverandi formanni UMFÍ hefur félagið talað fyrir því að þeir sem koma að starfinu hvort sem það eru leiðbeinendur, þjálfarar eða forsvarsfólk séu meðvitaðir um mikilvægi þess að halda áfengi, tóbaki og öðrum vímuefnum frá sínum viðburðum (Haukur Valtýsson, munnleg heimild, 14. maí 2019).

Þriðja markmið í stefnu UMFÍ er að skapa ungmennum vettvang til áhrifa. Eitt af verkefnum Ungmennaráðsins er að halda ráðstefnuna Ungt fólk og lýðræði sem gefur ungunum einstaklingum kost á að koma sínum skoðunum á framfæri. Einnig eru viðburðir eins og umræðupartý sem gefa unga fólkinu kost á að hafa áhrif. Haukur Valtýsson bendir á að Ungmennafélagið hefur lagt vinnu í að koma ungmennaráðum til starfa hjá héraðssamböndum sínum. Þar skapast vettvangur fyrir unga fólkið til að koma saman, halda fundi og tala saman, meðal annars um hvernig þau sjá fyrir sér framtíðina. Haukur telur ráðstefnuna Ungt fólk og lýðræði vera mikilvæga og að stjórn og starfsmenn Ungmennafélagsins taki mark á skoðunum unga fólksins (Haukur Valtýsson, munnleg heimild, 14. maí 2019).

Fjórða markmið í stefnu UMFÍ er að efla og styrkja leiðtogaþæfileika og sjálfsmynd einstaklinga. Ungmennafélagið vinnur að þessu markmiði með því að halda áfram með viðburði líkt og Ungmenna- og tómstundabúðirnar, Ungt fólk og lýðræði og vera með virkt ungmennaráð. Samkvæmt Hauki Valtýssyni hefur Ungmennafélag Íslands hvatt aðildarsambönd sín til að hafa fleiri af ungu kynslóðinni í stjórnnum og hafa þá með í starfinu. Sum sambönd hafa sett sér reglu um að það þurfi að vera ungmenni í stjórn eða að minnsta kosti sem áheyrnarfulltrúi, að það sé ekki einungis eldra fólk (Haukur Valtýsson, munnleg heimild, 14. maí 2019).

Síðasta markmiðið í stefnu UMFÍ er að efla forystufólk sambandsaðila og sjálfsmynd einstaklinga. Samkvæmt formanninum hefur stjórnin og framkvæmdastjóri félagsins unnið við að efla samstöðu og samvinnu sambandsaðila innan UMFÍ. Fulltrúar félaganna hittast á samráðsfundum sem ýtir undir samvinnu félaganna. Haukur telur samráðsfundina efla samvinnu fólks sem vinnur hjá félögunum, þar má nefna framkvæmdastjóra og stjórnarfólk

víða um landið (Haukur Valtýsson, munnleg heimild, 14. maí 2019). Einnig er eitt markmið ungmennaráðstefnunnar Ungt fólk og lýðræði að ungir einstaklingar geti styrkt sjálfsmynd sína (Þessar dagsetningar þarftu að muna, 2017, bls. 8).

Í stefnu UMFÍ koma fram leiðir til að vinna að settum markmiðum. Núverandi verkefni Ungmennafélagsins eru í samræmi við leiðirnar. Þar má nefna ungmenna- og tómstundabúðir fyrir unglinga og vilji til að vera vettvangur ungs fólks og viðburða þeirra. Samkvæmt Hauki er stefnan að halda starfsemi ungmennabúðanna áfram og efla starfið þeirra. Búðirnar verða færðar um set í sumar á Laugarvatn og munu um leið breytast að einhverju leyti. Sambandsaðilar geta notað aðstöðu ungmennabúðanna til að halda námskeið um helgar eða á sumrin. Að auki mun íþróttasamband fatlaðra fá aðgang að aðstöðunni á sumrin (Haukur Valtýsson, munnleg heimild, 14. maí 2019). Ein af leiðum UMFÍ er að kanna kosti og möguleika á stofnun lýðháskóla á Íslandi. Samkvæmt Hauki hefur sú vinna verið sett í ákveðið ferli og nýverið sendi félagið fulltrúa á Alþingi til þess að skýra sjónarmið félagsins. Einnig hafa fulltrúar Ungmennafélagsins ferðast til Danmerkur og heimsótt lýðháskóla þar í landi. Ein af leiðum UMFÍ til að ná sínum markmiðum er að efla og endurbæta leiðtogaskólann sinn. Eitt af starfandi verkefnum félagsins eru námskeið sem heita Betra félag. UMFÍ hefur fært fyrirlestra yfir á veraldarvefinn til að gera námskeiðin aðgengilegri fyrir héraðssamböndin. Haukur vonast eftir því að verkefnið Betra félag fari af stað síðari hluta þessa árs. Annað verkefni UMFÍ er samstarfsverkefni með Landsbjörgu, skátunum, KFUM og KFUK sem heitir Æskulýðsvettvangurinn. Verkefnið snýr að einelti, kynferðislegu ofbeldi og öðrum slíkum vandamálum samfélagsins. Settar hafa verið fram mjög faglegar leiðir til þess að leysa úr slíkum vandamálum. Haukur bendir einnig á verkefni sem hefur það markmið að auka þátttöku nýbúa í íþrótt- og æskulýðsstarfi, það verkefni tengist bæði félagslegum þáttum og forvörnum. Upplýsingar sýna að nýbúar eiga auðveldara með að aðlagast samfélaginu á hverjum stað ef þeir taka þátt í íþrótt- og æskulýðsstarfi hvort sem það er innan ungmennafélags eða íþróttafélags. Ungmennafélagið hvetur einnig sambandsaðila sína til að leita sér þekkingar erlendis og læra af starfi þeirra. Samkvæmt Hauki má læra heilmargt af starfi annarra þjóða og alltaf gott að auka víðsýni fólks. Ungmennafélagið niðurgreiðir þó ekki slíkar ferðir nema að mjög litlu leyti. Í einhverjum tilvikum er mögulegt að sækja smá styrki frá sjóðum UMFÍ (Haukur Valtýsson, munnleg heimild, 14. maí 2019).

Þegar Haukur var spurður hvort hann telji starf Ungmennafélags Íslands uppfylla þau markmið sem sett hafa verið segir hann mikla vinnu og fjölbreytt verkefni til marks um það Haukur leggur þó mikla áherslu á að forvarnir séu eilífðarverkefni og þótt að félagið sé með

stefnu þurfi að endurnýja hana sífellt. Aldrei megi sofna á verðinum varðandi forvarnir (Haukur Valtýsson, munnleg heimild, 14. maí 2019).

Skýrt kom fram í viðtalinu við Hauk Valtýsson að hann vill efla forvarnarstarfið með það að markmiði að auka lýðheilsu almennings í landinu, sem er jafnframt langtímaverkefni. Ungmennafélag Íslands vill vinna með yfirvöldum að bættri lýðheilsu á Íslandi og efla forvarnir (Haukur Valtýsson, munnleg heimild, 14. maí 2019).

8 Skilar forvarnarstarf UMFÍ árangri?

Í upphafi var þeirri rannsóknarspurningu varpað fram hvort að forvarnarstarf UMFÍ samræmist stefnu félagsins og hvort hægt sé að meta hvort aðgerðir UMFÍ skili árangri. Við mat á aðgerðum UMFÍ var ákveðið að skoða blað þess, *Skinfaxa*, og taka viðtal við núverandi formann UMFÍ, Hauk Valtýsson. Samkvæmt Hauki rýnir Ungmennafélagið í niðurstöður kannana sem gerðar eru á Íslandi til að sjá hver þróunin er í neyslu ungmenna á áfengi, tóbaki og öðrum vímuefnum. Hauki þykir jákvætt að sjá tölfræðina á milli ára, þar má nefna lækkandi fjölda ungmenna sem að reykja daglega og neyta áfengis eða annarra vímuefna. Haukur bendir á að samverustundum með fjölskyldum fjölgi og hann telur vera tengsl þar á milli, og hann leggur áherslu á að starf UMFÍ hafi gengið út á að auka samveru innan fjölskyldunnar. Einnig bendir hann á að þátttaka í skipulögðu íþróttastarfi hefur aukist. UMFÍ vill vinna starf sitt á þessum forsendum og telur sig gera rétt með því til dæmis að halda Unglingalandsmót þar sem að fjölskyldurnar geta verið saman (Haukur Valtýsson, munnleg heimild, 14. maí 2019). Eins og var fjallað um í fræðilega kaflanum hér að ofan eru forvarnir eilífðarverkefni. Haukur tekur undir það og nefnir að forvarnarstarf fer aldrei í frí. Ungmennafélag Íslands er meðvitað um að forvarnir eru síbreytilegar og þurfa alltaf að lagast samfélagslegu umhverfi hverju sinni. Haukur leggur áherslu á að félagið vinni stöðugt í forvörnum. Félagið er ekki komið á neinn leiðarenda í þeim verkefnum. Á hverju ári koma nýir árgangar ungs fólks sem félagið vinnur með (Haukur Valtýsson, munnleg heimild, 14. maí 2019).

Augljóst er að nýjum kynslóðum fylgja nýjar áherslur, þar má nefna skjátíma barna. Í rannsókn sem var framkvæmd árin 2013 og 2014 kom fram að skjátími drengja í 10. bekk var að meðaltali 50,7 tímar á viku og stúlkna í 10. bekk 41,6 klukkutími á viku (Adam Þór Eyþórsson og Þorsteinn Árnason, 2016, bls. 18). Rannsakandinn var forvitinn um hvort Ungmennafélag Íslands nýtir sér þessa þróun til að koma starfsemi sinni á framfæri. Haukur segir að félagið hafi breytt leiðum sínum í takt við aukningu skjátíma ungmenna. Félagið er meðvitað um þróunina og notar í auknum mæli samfélagsmiðla til að ná til almennings (Haukur Valtýsson, munnleg heimild, 14. maí 2019).

9 Lokaorð

Samkvæmt því sem hér hefur komið fram er neysla áfengis, tóbaks og annarra vímuefna tvímælalaust alvarlegt lýðheilsuvandamál. Ýmis konar vímuefni eru tiltölulega aðgengileg í samfélaginu í dag og ávallt er áskorun fyrir ungt fólk að halda sig frá þessum efnum. Fjölmargar rannsóknir hafa verið gerðar á vímuefnanotkun á meðal íslenskra unglunga. Þær rannsóknir sýna að áfengi, tóbak og önnur efni koma við sögu í lífi þeirra og hluti þeirra kynnist ólöglegum vímuefnum á borð við hass og amfetamín. Rannsóknir hafa sýnt að því yngri sem einstaklingurinn er þegar hann byrjar neyslu því meiri er hættan á ýmsum vandamálum. Að því gefnu er mikilvægt að grípa sem fyrst inn í með forvarnarstarfi. Til að forvarnarstarf skili sem mestum árangri er mikilvægt að kanna hvað hefur áhrif á neyslu ungmenna. Reynslan og rannsóknir sýna að forvarnir þurfa samtímis að virkja jafningjahópinn, fjölskylduna, skólann og þá sem skipuleggja æskulýðsstarf til að draga úr notkun vímuefna meðal barna og ungmenna. Tölfræði og rannsóknir sýna að tengsl eru á milli virkrar þátttöku í skipulögðu íþrótt- og æskulýðsstarfi og samveru og tengslum innan fjölskyldna og minni neyslu áfengis, tóbaks og annarra vímuefna. Rannsóknir gefa jafnframt til kynna að forvarnir verða að höfða til ungs fólks og gefast ýmis tækifæri á Íslandi til að sinna forvarnarstarfi. Einn stærsti vettvangurinn er án efa skólasamfélagið þar sem að börn verja ótalmörgum klukkutímum á hverju ári. Niðurstöður rannsókna síðustu ára hafa verið jákvæðar og sýna stöðugt minnkandi neyslu íslenskra ungmenna á áfengi, tóbaki og öðrum skaðlegum vímuefnum. Um leið aukast samverustundir innan fjölskyldunnar sem er ákaflega jákvætt.

Ungmennafélag Íslands er landssamband ungmennafélaga á Íslandi og var stofnað árið 1907. UMFÍ leggur mikla áherslu á að allir geti tekið þátt í íþróttum og hreyfingu óháð kyni, aldri, búsetu og litarfari. Félagið vill vera leiðandi í fræðslu og forvörnum og efla andlegan, félagslegan og líkamlega þroska félagsmanna. Árið 2015 kom ný heildstæð stefna UMFÍ og þar eru sett fram markmið og leiðir félagsins í forvarnarmálum.

Athugun og greining á forvarnarstefnu og forvarnarstarfi Ungmennafélags Íslands leiðir í ljós jákvætt svar við rannsóknarspurningunni sem varpað var fram í upphafi verkefnisins. Ungmennafélag Íslands sinnir mörgum verkefnum og hefur ávallt markmið stefnu félagsins að leiðarljósi. Unglingalandsmótið, ungmenna- og tómstundabúðirnar, Ungt fólk og lýðræði og umræðupartýin eru allt viðburðir sem ná til ungs fólks í landinu og afla um leið vitneskju um hvaða leiðir í forvarnarstarfi henta börnum og ungmennum. Þessir viðburðir gefa æskulýðnum í landinu vettvang til að njóta sín án þess að vera undir áhrifum

áfengis, tóbaks eða annarra vímuefna. Unglingalandsmótið er án efa flottasta vímuefnalausá fjölskylduhátíðin sem haldin er á Íslandi í dag. Verkefni UMFÍ ná til nær allra leiða sem sett eru fram í stefnu félagsins um forvarnarmál og leitast félagið við í öllum markmiðum sínum að uppfylla stefnuna. Forvarnarstarf UMFÍ miðar að því að fjölga samverustundum fjölskyldna, bjóða upp á ýmis tækifæri til að taka þátt í skipulagðri æskulýðsstarfsemi, efla sjálfsmynd barna og ungmenna og þroska þau á margvíslegan hátt. Störf Ungmennafélag Íslands miða við það að forvarnir eru eilífðarverkefni og í verkefnum sínum og störfum fylgir félagið stefnu sinni í forvarnarmálum.

Ljóst er að forvarnarstarf hér á landi hefur áhrif á áfengis-, tóbaks- og vímuefnaneyslu ungs fólks í landinu og dregur verulega úr líkum á notkun efnanna. Með forvarnarstefnu sinni og forvarnarstarfi leggur Ungmennafélag Íslands sitt lóð á vogarskálarnar í því stóra verkefni samfélagsins að forða börnum og ungmennum frá neyslu. Til að uppfylla stefnu sína hefur UMFÍ þróað margvísleg þroskandi verkefni sem eflir einstaklinga, fjölga samverustundum fjölskyldna og eru laus við hvers kyns ávana- og fíkniefni.

Heimildaskrá

- Adam Þór Eyþórsson og Þorsteinn Árnason. (2016). *Skjótími unglunga á Íslandi: Megindleg rannsókn á tengslum skjótíma við kyn, líðan og svefn* (12 eininga lokaverkefni sem er hluti af Bachelor of Arts-prófi í sálfræði). Háskólinn á Akureyri, Akureyri.
- Að fá flesta með: rætt við Jóhann Ólafsson, formann UMSE, um Landsmót og fleira. (1989). *Skinfaxi*, 80(2), 28-29.
- Aguirre-Molina, M. (1996). Community-Based Approaches for Prevention of Alcohol, Tobacco, and other Drug Use. *Annual Review of Public Health*, 17(1), 337-358.
- Aldís Yngvadóttir. (2001). Vettvangur forvarna - Skóli/fræðsla. Í Árne Einarsson og Guðni Ragnar Björnsson (ritstjórar), *Fíkniefni og forvarnir: handbók fyrir heimili og skóla* (bls. 218-225). Reykjavík: Fræðslumiðstöð í fíknivörnum.
- Aldís Yngvadóttir, Árni Einarsson og Guðni Ragnar Björnsson. (1998). *Áfengis- og fíkniefnamál á Íslandi: þróun og staða*. Reykjavík: Fræðslumiðstöð í fíknivörnum.
- Alexandra Einarsdóttir. (2013). *Áfengisneysla ungmenna: Forvarnargildi íþróttá* (Lokaverkefni til BA-gráðu í félagsfræði). Háskóli Íslands, Reykjavík.
- Allen, M., Donohue, W. A., Griffin, A., Ryan, D. og Turner, M. M. M. (2003). Comparing the influence of parents and peers on the choice to use drugs. *Criminal Justice and Behavior*, 30(2), 163-186.
- Anderson, P., De Bruijn, A., Angus, K., Gordon, R. og Hastings, G. (2009). Impact of Alcohol Advertising and Media Exposure on Adolescent Alcohol Use: A Systematic Review of Longitudinal Studies. *Alcohol and Alcoholism*, 44(3), 229-234.
- Áfengislög nr. 75/1998.
- Álfgeir Logi Kristjánsson, Allegrante, J. P. og Inga Dóra Sigfúsdóttir. (2018). Perceived parental reactions to substance use among adolescent vapers compared with tobacco smokers and non-users in Iceland. *Public Health*, 164, 115-117.
- Álfgeir Logi Kristjánsson, James, J. E., Allegrante, J. P., Inga Dóra Sigfúsdóttir og Ásgeir R. Helgason. (2010). Adolescent substance use, parental monitoring and leisure-time activities: 12-year outcomes of primary prevention in Iceland. *Preventive Medicine*, 51(2), 168-171.

- Álfgeir L. Kristjánsson, Inga Dóra Sigfúsdóttir, Þórólfur Þórlindsson, Mann, M., Jón Sigfússon og Allegrante, J.P. (2015). Population trends in smoking, alcohol use and primary prevention variables among adolescents in Iceland, 1997-2014. *Addiction*, 111(4), 645-652.
- Árni Einarsson. (2017). Lýðheilsa ekki eflað án þess að taka á áfengismálunum. *Áhrif: tímarit um vímuefnamál og forvarnir*, 29(1), 2-3.
- Árni Einarsson. (2001). Venjur, viðhorf og vandi. Í Árni Einarsson og Guðni Ragnar Björnsson (ritstjórar), *Fíkniefni og forvarnir: handbók fyrir heimili og skóla* (bls. 179-191). Reykjavík: Fræðslumiðstöð í fíknivörnum.
- Árni Einarsson og Guðni Ragnar Björnsson (ritstjórar). (2001). *Fíkniefni og forvarnir: handbók fyrir heimili og skóla*. Reykjavík: Fræðslumiðstöð í fíknivörnum.
- Árni Guðmundsson. (2001). Unglingsárin - Félags og tómstundastarf. Í Árni Einarsson og Guðni Ragnar Björnsson (ritstjórar), *Fíkniefni og forvarnir: handbók fyrir heimili og skóla* (bls. 231-234). Reykjavík: Fræðslumiðstöð í fíknivörnum.
- Ársæll Már Arnarsson, Gísli Kort Kristófersson og Þóroddur Bjarnason. (2017). Adolescent alcohol and cannabis use in Iceland 1995-2015. *Drug and Alcohol Review*, 37(1), 49-57.
- Bharath, C., Shyam, S. og Shahram, L. (2013). Adolescent drug abuse – Awareness and prevention. *Indian Journal of Medical research*, 137(6), 1021-1023.
- Bitancourt, T., Tissot, M. C. R. G., Fidalgo, T. M., Galduróz, J. C. F. og Da Silveira Filho, D. X. (2016). Factors associated with illicit drugs' lifetime and frequent/heavy use among students results from a population survey. *Psychiatry Research* 237, 290-295.
- Bogi Arnar Finnbogason [snéri úr ensku og staðfærði að nokkru leyti]. (1988). *Árin sem koma á óvart: þegar barnið breytist í unglíng*. Reykjavík: Námsgagnastofnun.
- Bryndís Þóra Þórsdóttir og Svava Þorkelsdóttir. (e.d.). Hvað eru fíkniefni? Sótt af <http://www.persona.is/index.php?action=articles&method=display&aid=59&pid=33>
- Canning, U., Milward, L., Raj, T., Warm, D. (2004). *Drug use prevention among young people: a review of reviews*. London: Health Development Agency.
- Crews, F., He, J., Hodgé, C. (2007). Adolescent cortical development: A critical, period of vulnerability for addiction. *Pharmacology, Biochemistry and Behavior*, 86(2) 189-199.
- Ebbert, J. O., Elrashidi, M. Y. og Stead, L. F. (2015). Interventions for smokeless tobacco use cessation. *Cochrane Database of Systemic Reviews*, (10).

- Einar Gylfi Jónsson. (2001). Áhættuþættir varðandi neyslu unglunga á áfengi og öðrum vímuefnum. Í Árne Einarsson og Guðni Ragnar Björnsson (ritstjórar), *Fíkniefni og forvarnir: handbók fyrir heimili og skóla* (bls. 113-127). Reykjavík: Fræðslumiðstöð í fíknivörnum.
- Forvarnardagurinn. (2009). Forvarnardagurinn. *Skinfaxi*, 100(3), 37.
- Fréttir. (1949). *Skinfaxi*, 40(1), 59-62.
- Fræðsla & forvarnir. (e.d.). Um okkur. Sótt af <http://forvarnir.is/um%20okkur/>
- Ganga.is. (e.d.). Um verkefnið. Sótt af http://ganga.is/index.php?option=com_content&view=article&id=44&Itemid=54&lang=is&privacy=1
- Guillén, N., Roth, E., Alfaro, A og Fernández, E. (2015). Youth alcohol drinking behavior: Associated risk and protective factors. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 6(2), 53-63.
- Helga Guðrún Guðjónsdóttir. (2009a). Lýsir upp himin og jörð. *Skinfaxi*, 100(4), 3.
- Helga Guðrún Guðjónsdóttir. (2009b). Landsmótsár. *Skinfaxi*, 100(2), 3.
- Héðinn Svarfdal Björnsson. (2008, 28. maí). Tóbakslaus framtíð. *Mbl.is*. Sótt af <https://www.mbl.is/greinasafn/grein/1217671/>
- Hirko, K.A., Chen, W.Y., Willett, W.C., Rosner, B. A., Hankinson, S. E., Beck, A. H., Tamimi, R. M. og Eliassen, A. H. (2015). Alcohol consumption and risk of breast cancer by molecular subtype: Prospective analysis of the nurses' health study after 26 years of follow-up. *International Journal of Cancer*, 138(5), 1094-1101.
- Hrefna Pálsdóttir, Jón Sigfússon, Inga Dóra Sigfúsdóttir og Álfgeir Logi Kristjánsson. (2015). *Vímuefnaneysla unglunga í efstu bekkjum grunnskóla á Íslandi, þróun frá 1997 til 2015*. Reykjavík: Rannsóknir og greining.
- Hrund Sigurbjörnsdóttir og Ingileif Ólafsdóttir. (2001). Tóbaksvarnir. Í Árne Einarsson og Guðni Ragnar Björnsson (ritstjórar), *Fíkniefni og forvarnir: handbók fyrir heimili og skóla* (bls. 202-211). Reykjavík: Fræðslumiðstöð í fíknivörnum.
- Inga Dóra Sigfúsdóttir, Þórólfur Þórlindsson, Álfgeir Logi Kristjánsson, Roe, K.M. og Allegrante, J.P. (2008). Substance use prevention for adolescents: the Icelandic Model. *Health Promotion International*, 24(1), 16-25.
- ICSRA. (e.d.). Um okkur. Sótt af <http://www.rannsoknir.is/en/about/>

- Jóhanna S. Kristjánsdóttir, Ragnheiður Harpa Arnardóttir og Margrét Hrönn Svavarsdóttir. (2011). Tóbaksvarnir í grunnskólum á Íslandi. *Tímarit hjúkrunarfræðinga*, 87(4), 6-11.
- Jón M. Ívarsson. (2009). Skinfaxi 1909-2009. *Skinfaxi*, 100(4), 10-18.
- Kr. Guðmundsson. (1929). Tóbakið. *Skinfaxi*, 20(6), 94-96.
- Lög um landlækni og lýðheilsu nr. 41/2007.
- Lög um tóbaksvarnir nr. 6/2002.
- Margrét Héðinsdóttir, Fanný Gunnarsdóttir og Erla Kristjánsdóttir. (2013). Heilbrigði og velferð: Grunnþáttur í menntun á öllum skólastigum. Í Aldís Yngvadóttir og Sylvía Guðmundsdóttir (ritstjórar ritraðar), *Ritröð um grunnþætti menntunar*. Reykjavík: Mennta- og menningarmálaráðuneytið og Námsgagnastofnun.
- Mennta- og menningarmálaráðuneytið. (2013). *Aðalnámskrá grunnskóla: Almennur hluti 2011: Greinasvið 2013*. Reykjavík: Höfundur.
- Moan, I. S., Storvoll, E. E. og Lund, I. O. (2017). Worries about other's substance use- Differences between alcohol, cigarettes and illegal drugs? *International Journal of Drug Policy*, 48, 108-114.
- MoveWeek. (e.d.). Move Week. Sótt af <https://www.nowwemove.com/move-week/>
- Mundt, M., Mercken, L. og Zakletskaia, L. (2012). Peer selection and influence effects on adolescent alcohol use: a stochastic actor-based model. *BMC Pediatrics*, 12(115), 1-10.
- Mörður Árnason (ritstjóri). (2002). *Íslensk orðabók: A-L* (3. útgáfa, aukin og endurbætt). Reykjavík: Edda.
- Nutt, D.J., King, L.A. og Philips, L.D. (2010). Drug harms in the UK: a multicriteria decision analysis. *Lancet*, 376(9752), 1558-1565.
- Ómar H. Kristmundsson. (1985). *Ólögleg ávana- og fíkniefni á Íslandi*. Reykjavík: Dóms- og kirkjumálaráðuneytið.
- Pokhrel, P., Fagan, P., Kehl, L. og Herzog, T. (2015). Receptivity to E-cigarette Marketing, Harm Perceptions, and E-cigarette Use. *American Journal of Health Behavior*, 39(1), 121-131.
- Power point er dauði!. (2017). *Skinfaxi* 108(1), 14-15.

- Sigrún Stefánsdóttir. (2001). Forvarnir og fjölmiðlar. Í Árne Einarsson og Guðni Ragnar Björnsson (ritstjórar), *Fíkniefni og forvarnir: handbók fyrir heimili og skóla* (bls. 226-230). Reykjavík: Fræðslumiðstöð í fíknivörnum.
- Sigurlína Davíðsdóttir. (2001). Forvarnir á Íslandi - yfirlit og þróun. Í Árne Einarsson og Guðni Ragnar Björnsson (ritstjórar), *Fíkniefni og forvarnir: handbók fyrir heimili og skóla* (bls. 197-201). Reykjavík: Fræðslumiðstöð í fíknivörnum.
- Silvers, J. A., Squeglia, L.M., Rømer Thomsen, K., Hudson, K.A., og Feldstein Ewing, S.W. (2019). Hunting for What Works: Adolescents in Addiction Treatment. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 43(4), 578-592.
- Spear, L. P. (2002). Alcohol's effects on adolescents. *Alcohol Research & Health*, 26(4), 287-291.
- Spurningakeppni Skarphéðins. (1969). *Skinfaxi*, 60(3), 14.
- Sýnum karakter. (e.d.). Um verkefnið. Sótt af <https://www.synumkarakter.is/um-verkefnid>
- Thygesen, L.C., Wu, K., Grønæk, M., Fuchs, C. S., Willett, W. C. og Giovannucci, E. (2008). Alcohol Intake and Colorectal Cancer: a comparison of approaches for including repeated measures of alcohol consumption. *Epidemiology*, 19(2), 258-264.
- Unglingalandsmót UMFÍ í Þorlákshöfn 2018 í tölum. (2018). *Skinfaxi*, 109(3), 26.
- Ungmenna- og tómstundabúðir Ungmennafélags Íslands. (2019, 16. janúar). Laugar flytja á Laugarvatn. Sótt af <http://www.ungmennabudir.is/forsiacuteetha/laugar-flytja-a-laugarvatn>
- Ungmenna- og tómstundabúðir Ungmennafélags Íslands. (e.d.). 2005-2015, fyrstu 10 ár Ungmenna- og tómstundabúðanna. Sótt af <http://www.ungmennabudir.is/saga-ungmenna--og-toacutemstundabuacuteethanna.html>
- Ungmennafélag Íslands. (2018). *Erindisbréf fyrir Ungmennaráð*. Sótt af <https://www.umfi.is/media/3002/erindisbref-ungmennarad.pdf>
- Ungmennafélag Íslands. (2018, 10. september). Hvaða breytingum kallar ungt fólk eftir í starfi íþrótt- og ungmennafélaga? Sótt af <https://www.umfi.is/utgafa/frettasafn/hvada-breytingum-kallar-ungt-folk-eftir-i-starfi-ithrotta-og-ungmennafelaga/>
- Ungmennafélag Íslands. (2018, 12. desember). Landsmótið verður aftur í júlí 2020. Sótt af <https://www.umfi.is/utgafa/frettasafn/landsmotid-verdur-aftur-i-juli-2020/>
- Ungmennafélag Íslands. (2017). *Samfélaginu til góða: stefna UMFÍ*. Reykjavík: Höfundur.

- Ungmennafélag Íslands. (e.d.a). Fyrir fjölmiðla. Sótt af <https://www.umfi.is/utgafa/fyrir-fjolmidla/>
- Ungmennafélag Íslands. (e.d.b). Hreyfivika UMFÍ. Sótt af <https://www.umfi.is/verkefni/hreyfivika/>
- Ungmennafélag Íslands. (e.d.c). Landsmót 50+. Sótt af <https://www.umfi.is/verkefni/landsmot-50plus/>
- Ungmennafélag Íslands. (e.d.d) Skinfaxi. Sótt af <https://www.umfi.is/utgafa/skinfaxi/>
- Ungmennafélag Íslands. (e.d.e). Unglingalandsmót. Sótt af <https://www.ulm.is/um-motid/>
- Ungmennafélag Íslands. (e.d.f). Ungt fólk og lýðræði. Sótt af <https://www.umfi.is/verkefni/onnur-verkefni/ungt-folk-og-lydraedi/>
- UMFÍ styrkir ungmenni til náms í lýðháskólum í Danmörku. (2017). *Skinfaxi* 108(4), 34-35.
- Viðar Halldórsson. (2014). Íþróttabátttaka íslenskra ungmenna: þróun íþróttabátttöku og greining á félagslegum áhrifaþáttum. *Netla - vef tímarit um uppeldi og menntun*. Sótt af <http://netla.hi.is/greinar/2014/ryn/007.pdf>
- West, R. (2017). Tobacco smoking: Health impact, prevalence, correlates and interventions. *Psychology & Health*, 32(8), 1018-1036.
- Þessar dagsetningar þarftu að muna. (2017). *Skinfaxi* 108(4), 8.
- Þorgrímur Þráinsson. (2012). Íþróttir hafa ótvírætt forvarnargildi. Í Steinar J. Lúðvíksson (ritstjóri), *Íþróttabókin: ÍSÍ - Saga og samfélag í 100 ár* (bls. 250-258). Reykjavík: Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands.
- Þórarinn Tyrfingsson. (2016). *Upplýsingar um heilbrigðisþjónustu SSÁ fyrir áfengis- og vímuefnasjúklinga 1977-2015*. Reykjavík: SÁÁ.
- Þóroddur Bjarnason. (2009). *Vímuefnaneysla íslenskra unglunga í alþjóðlegum samanburði, 1995-2007*. Akureyri: Rannsóknarsetur forvarna.
- Þórólfur Þórlindsson, Inga Dóra Sigfúsdóttir, Jón Gunnar Bernburg og Viðar Halldórsson. (1998). *Vímuefnaneysla ungs fólks: Umhverfi og aðstæður*. Reykjavík: Rannsóknarstofnun uppeldis- og menntamála.
- Þórólfur Þórlindsson, Þorlákur Karlsson og Inga Dóra Sigfúsdóttir. (1994). *Um gildi íþróttar fyrir íslensk ungmenni*. Reykjavík: Rannsóknarstofnun uppeldis- og menntamála.

Ætlunarverk ungmennafélagsins. (1909). Ætlunarverk ungmennafélaga. *Skinfaxi*, 1(1), 2-3.

Öflugt ungt fólk með áhuga á samfélaginu. (2018). *Skinfaxi*, 109(2), 8.