



# HÁSKÓLI ÍSLANDS

**BA ritgerð  
í félagsfræði**

**Fikt til fíknar – því fyrr sem fiktið byrjar, því meiri  
er hættan**

Forvarnir gegn vímuefnum fyrir ungmenni á Íslandi

**Una Lára Lárusdóttir**

Leiðbeinandi: Jón Gunnar Bernburg, prófessor

Júní 2022

**FÉLAGSFRÆÐI-, MANNFRÆÐI- OG ÞJÓÐFRÆÐIDEILD**

**Fikt til fíknar – því fyrr sem fiktið byrjar því meiri er hættan**  
*Forvarnir gegn vímuefnum fyrir ungmenni á Íslandi*

Una Lára Lárusdóttir

Lokaverkefni til BA-prófs í félagsfræði

Leiðbeinandi: Jón Gunnar Bernburg, prófessor

Félagsfræði-, mannfræði- og þjóðfræðideild

Félagsvísindasvið Háskóla Íslands

Júní 2022

Fikt til fíknar – því fyrr sem fiktið byrjar því meiri er hættan.

Ritgerð þessi er 12 eininga lokaverkefni til BA-prófs við félagsfræði-, mannfræði- og þjóðfræðideild á Félagsvísindasviði Háskóla Íslands.

© 2022 Una Lára Lárusdóttir

Ritgerðina má ekki afrita nema með leyfi höfundar.

Akranes, 2022

## Formáli

Þessi heimildaritgerð er 12 eininga lokaverkefni til BA gráðu í félagsfræði við Háskóla Íslands. Hugmyndin að þessu lokaverkefni mínu kom til mín vegna áhuga míns á frávíkshæðun ungmenna og þá sérstaklega vímuefnaneyslu. Þegar ég hugsa tilbaka um mína skólagöngu man ég ekki eftir sérstakri forvarnarkennslu. Því taldi ég mikilvægt að skoða forvarnir í íslensku samfélagi sérstaklega og vekja athygli á þeim þar sem ég, sem félagsfræðinemi tel skemmtanalífsstíl nútímans ýta undir undirmenningu ungmenna.

Ég vil byrja á að þakka kærastanum mínum, Auðuni Inga, fjölskyldu og vinum fyrir ómetanlegan stuðning í gegnum námið og endalausa hvatningu. Einnig langar mig að þakka leiðbeinanda mínum Jóni Gunnari Bernburg fyrir leiðsögnina. Vilborgu Þórunni Guðbjartsdóttur vil ég þakka kærlega fyrir yfirlestur á verkefninu.

## Útdráttur

Forvarnir gegn vímuefnum eru mikilvægar í öllum samfélögum þar sem að vímuefnaneysla er alvarlegt lýðheilsumál. Mikilvægt er að hafa sjónarhorn félagsfræðinnar að leiðarljósi þegar forvarnir eru annarsvegar þar sem félags- og umhverfisþættir hafa gríðarlega mikil áhrif á upphaf vímuefnaneyslu ungmenna. Í flestum samfélögum er forvarnarstarf í skólum, þar sem að auðveldast er að ná til flestra ungmenna á þeim viðkvæma aldri félagsmótunar. Áhrif félagsmótunar getur bæði haft jákvæð og neikvæð áhrif á vímuefnaneyslu ungmenna og því er mikilvægt að samfélagið sem heild stefni að sameiginlegu markmiði forvarna. Íslenskt samfélag hallast frekar að hamlandi stefnu gegn vímuefnum þar sem að réttarvörslukerfið tekur á fíkniefnabrotum og áhrifamiklar stofnanir líkt og skólar eru með stefnu sem spornar gegn vímuefnaneyslu. Helstu markmið forvarna eru að koma í veg fyrir ólögleg vímuefni og seinka neyslu á löglegum vímuefnum. Niðurstöður rannsókna sem hafa skoðað áhrif forvarnaráætlananna DARE annars vegar og íslenska forvarnarmódelisins hins vegar sýna að þær hafa jákvæð áhrif á viðhorf ungmenna til þeirra alvarlegu afleiðinga sem vímuefnaneysla getur leitt til. Áhrif forvarna ná samt sem áður ekki yfir langan tíma og því frekar talin hafa skammtímaáhrif.

## Efnisyfirlit

Formáli .....	4
Útdráttur .....	5
1 Inngangur.....	8
2 Almennt um forvarnir .....	10
3 Kenningarleg nálgun .....	13
3.1 Félagsmótun .....	13
3.2 Félagslegt ferli .....	13
4 Félags- og tómstundastarf.....	15
4.1.1 Íþróttastarf ungmenna.....	15
4.1.2 Undirmenning .....	16
4.1.3 Félagsmiðstöðvar .....	17
5 Vímuefni – hvað er fíkn?.....	19
5.1 Vímuefni á Íslandi .....	20
5.2 Áfengi .....	20
5.2.1 Líkamleg áhrif áfengis .....	20
5.2.1.1 Áhrif áfengis á ungt fólk .....	21
5.3 Nikótín .....	21
5.4 Kannabis .....	22
5.4.1 Líkamleg áhrif kannabis .....	22
5.4.1.1 Áhrif kannabis á ungt fólk .....	23
6 Fikt til fíknar .....	24
6.1 Ánetjunarferlið .....	24
7 Forvarnaráætlunin DARE .....	26
7.1.1 DARE í Bandaríkjunum .....	26
7.1.2 DARE í Indónesíu .....	27

8	Forvarnir gegn áfengis- og vímuefnavandanum á Íslandi .....	28
9	Íslenska forvarnarmódelið .....	30
9.1	Meginmarkmið íslenska forvarnarmódelisins .....	31
9.1.1	Árangur íslenska forvarnarmódelisins .....	33
10	Umræða og lokaorð .....	35
	Heimildaskrá .....	38

# 1 Inngangur

Vímuefnaneysla ungmenna á Íslandi hefur verið samfélagslegt vandamál í áraraðir. Viðbrögð samfélagsins og aðgerðir stjórnvalda gegn vímuefnavandanum benda til þess að mikil andstaða ríkir gegn vímuefnum hjá íslensku þjóðinni. Til þess að sporna gegn vímuefnavandanum hefur aðgerðum líkt og forvörnum í skólum, fræðslu og upplýsingagjöf verið beint til ungmenna. Réttarvörslukerfið er dæmi um harðari aðgerðir gegn vímuefnavandanum, en erfitt er að gefa eftir innan réttarvörslukerfisins þar sem vímuefni geta ógnað almenningi (Helgi Gunnlaugsson, 2018). Meginmarkmið forvarnarstarfs í flestum samfélögum er að koma í veg fyrir eða draga úr þeim skaða sem notkun löglegra og ólöglegra vímuefna hefur á einstaklinga, fjölskyldur og samfélagið í heild. Sérstaklega er lögð áhersla á að koma í veg fyrir vímuefnanotkun ungmenna, eða seinka því að minnsta kosti (Embætti landlæknis, 2021a). Rannsóknir hafa sýnt fram á að með innleiðingu íslenska forvarnarmóðelsins hefur vímuefnaneysla ungmenna minnkað en, samt sem áður er ekki hægt að sýna fram á að vímuefnaneysla ungmenna hafi minnkað eingöngu vegna innleiðingu íslenska forvarnarmóðelsins inn í samfélagið. Fíkn getur haft líkamleg og félagsleg áhrif á einstaklinga þar sem að hún getur skert heilaproska en einnig getur fíkn haft gríðarleg áhrif á fjölskyldu, vini og samfélagið sem viðkomandi tilheyrir í heild.

Í þessari heimildaritgerð verður byrjað á því að skilgreina hvað forvarnir eru, að hverjum þær beinast helst og hvaða stofnanir samfélagsins koma að forvörnum. Kafli þrjú kemur inn á félagsfræðilegar kenningar sem tengjast forvörnum samfélagsins og þeim áhættu- og vernandi þáttum sem geta haft áhrif á vímuefnaneyslu ungmenna. Skipulagt félags- og tómstundastarf er talið vera mikilvægt til að efla félagsleg tengsl á milli jafningja og koma í veg fyrir þá undirmenningu sem ungmenni eiga til að sækjast í. Í skipulögðu félags- og tómstundastarfi er meðal annars lögð áhersla á forvarnir en frá því verður meðal annars greint í kafla fjögur. Bæði líkamlegar- og félagslegar ástæður geta valdið því að einstaklingar leiðast út í fíkn og þar á meðal fíkn á vímuefnum. Greint verður frá þeim löglegu og ólöglegu vímuefnum sem helst er neytt hér á landi og þeim líffræðilegum orsökum sem þau geta valdið í kafla fimm. Fíkn getur verið mismunandi eftir



einstaklingum og getur fikt leitt til mjög alvarlegrar fíknar í hörð efni sem í versta falli geta leitt til dauða. Í kafla sex er gert grein fyrir þeim fjórum stigum sem fíkn einstaklinga skiptist í. DARE er forvarnaráætlun sem hefur verið innleidd meðal annars í Bandaríkjunum og Indónesíu og í kafla sjö verður forvarnarstarf DARE í þessum tveimur löndum kynnt og hvaða áhrif hún hefur haft. Ritgerðin endar á því að fjalla almennt um forvarnarstarf gegn vímuefnum fyrir ungmenni á Íslandi og kynnt verður íslenska forvarnarmódelið sem hefur náð framförum í forvarnarstarfi á Íslandi og hefur vakið athygli fyrir utan landsteinanna.

Markmið ritgerðarinnar er að gera grein fyrir mikilvægi forvarnarstarfs gegn vímuefnum fyrir ungmenni. Lögð verður áhersla á að kynna íslenska forvarnarmódelið og forvarnaráætlunina DARE og þau áhrif sem þau hafa haft á mismunandi samfélög um allan heim. Sem félagsfræðinemi legg ég einnig áherslu á mikilvægi félagsfræðinnar þegar kemur að forvörnum og þeim gagnaupplýsingum sem mikilvægt er að nýta til þess að sjá hvað hefur farið vel og hvað er hægt að gera betur.

## 2 Almennt um forvarnir

Eitt helsta lýðheilsuvandamál í heiminum er vímuefnaneysla og þá sérstaklega vímuefnaneysla ungmenna. Töluverður árangur hefur náðst við að finna árangursríkar forvarnaraðferðir en þó er mikið bil á milli þeirra aðferða sem rannsóknir hafa sýnt að skili árangri og þeirra aðferða sem almennt eru notaðar í flestum samfélögum. Þær forvarnaraðferðir sem sýna mestan árangur, miða að einstaklingum í upphafi unglingsára og kenna þá hæfni að geta sagt „nei“ og getu til að setja sér viðmið, saman við almenna persónulega- og félagslega færni (Botvin, 2000).

Forvarnir eru mikilvægar og koma inn á flest svið þjóðlífsins. Samfélagið þarf að vera meðvitað um vilja og stefnu hvað varðar vímuefnamál til þess að forvarnir skili árangri og hafi áhrif. Forvarnir geta verið breytilegar eftir stefnu samfélagsins hverju sinni þar sem forvarnir eru tæki samfélagsins til þess að koma á ástandi eða breytingum sem talið er æskilegt hverju sinni. Stefna í vímuefnamálum kemur fram með tvennum hætti: annars vegar með formlegum hætti af hálfu stjórnvalda, lögum og reglugerðum og hins vegar kemur stefnan einnig fram í viðhorfi almennings sem ræður miklu um hvers konar félagsleg stjórnun er almennt viðurkennd og ástunduð í samfélaginu (Árni Einarsson, 2001). Hafa má í huga að forvarnir, stefnur, gildi og viðmið eru alls ekki þau sömu í öllum samfélögum í heiminum.

Í íslensku samfélagi má finna ólík sjónarhorn um hvort vímuefnamál eiga að hafa hamlandi (e. restrictive/use reduction) eða skaðaminnkandi áhrif (e. harm reduction). Hamlandi stefna telur að áhrifaríkasta leiðin sé að beita hörðum refsingum, sem er tilgangur réttarvörslukerfisins en skaðaminnkandi stefna leggur hins vegar áherslu á að beita heilbrigðiskerfinu til að draga úr þeim skaða sem neysla vímuefna hefur í för með sér til dæmis með því að efla forvarnarstarf (Helgi Gunnlaugsson, 2018). Á flestum Vesturlöndum er hamlandi stefnu frekar framfylgt þar sem framleiðsla, innflutningur, meðferð, varsla, dreifing og sala á vímuefnum er skilgreind sem refsiverð háttsemi. Stjórnvöld vilja ekki láta vímuefni afskiptalaus í samfélaginu þar sem skaðsemi þeirra felur í sér almannahættu og ógnar heilsu samfélagsþegna (Helgi Gunnlaugsson, 2018). Skilgreining á fíkniefnabrotum er oftast afbrot án þolanda (e. victimless crimes) innan afbrotafræðinnar þar sem hvorki kaupendur vímuefnanna né seljendur þeirra kæra fíkniefnabrotið til lögreglu (Meier og Geis, 1997). Vegna þess þarf lögregla að sýna

frumkvæði í starfi sínu við að upplýsa fíkniefnamál og gerir hún það með því til dæmis að vera með aukið eftirlit við landamæri (Helgi Gunnlaugsson, 2018).

Skólar eru það umhverfi sem hentar sérstaklega vel fyrir bæði innleiðingu og prófun á forvarnaraðferðum vegna þess að í skólum er hægt að nálgast flest ungmenni samfélagsins sem eru á þeim aldri sem margir byrja að fíkta með vímuefni á borð við tóbak, áfengi og kannabis (Botvin, 2000). Flestar forvarnaráætlanir miðast venjulega við nemendur á unglingastigi í grunnskóla eða á fyrstu árum í menntaskóla. Lokamarkmið forvarna gegn vímuefnaneyslu ungmenna er að koma í veg fyrir vímuefnaneyslu og þær skaðlegu afleiðingar sem geta fylgt henni en nærtækari áhersla í forvarnaráætlunum er að koma í veg fyrir vímuefnaneyslu á fyrstu ungdómsárunum (Botvin, 2000).

Fyrstu forvarnaráætlanir sem voru gerðar til þess að koma í veg fyrir vímuefnaneyslu byggðust að mestu á innsæi samfélagsins frekar en kenningum. Fyrstu forvarnaráætlunirnar voru hannaðar til þess að dreifa upplýsingum um staðreyndir, stuðla að tilfinningalegri fræðslu og/eða bjóða upp á heilbrigðari valkosti í stað vímuefna. Þær rannsóknir sem hafa skoðað áreiðanleika þessara forvarnaráætlana sýna að þær geta haft áhrif á þekkingu og viðhorf gegn vímuefnum en þær hafa ekki sýnt fram á nein áhrif á neyslu vímuefna (Schaps o.fl., 1981). Einnig benda nokkrar rannsóknir til þess að með því að veita upplýsingar um staðreyndir um vímuefni geti í raun aukist áhugi á vímuefnanotkun þar sem nálganir á tilfinningalegri fræðslu hafa ekki bein áhrif á vímuefnaneyslu ungmenna. Samt sem áður getur tilfinningaleg fræðsla haft óbein áhrif á notkun vímuefna í sumum tilfellum (Stuart, 1974). Skipulagt félags- og tómskundastarf var ekki talið hafa nein áhrif á vímuefnaneyslu ungmenna hér áður fyrr (Schaps o.fl., 1981) en nú til dags hefur það breyst þar sem skipulagt félags- og tómskundastarf er talið vera mikilvæg forvörn gegn vímuefnaneyslu ungmenna (Anderson o.fl., 2007).

Þekking hefur aukist á orsökum vímuefnaneyslu og hafa breytingar á áherslum í forvarnarstarfi breyst samhliða því. Í stað þess að einblína á þekkingu um skaðlegar afleiðingar vímuefnaneyslu hafa forvarnir einbeitt sér að einstaklingsbundnum áhættu- og verndarþáttum (e. individual-level risk and protective factors). Þessar fyrirbyggjandi aðgerðir hafa meðal annars verið byggðar á lykilorðum úr félagslegu námskenningunni (e. social learning theory), kenningunni um áhættuhegðun (e. problem behavior theory), sannfærandi fjarskiptakenningunni (e. persuasive communication theory) og

jafningjaklasafræði (e. peer cluster theory) (Botvin, 2000). Greint verður betur frá félagsnámskenningunni í kafla þrjú, þar sem áhrifaþættir úr öllum áttum í samfélaginu geta haft áhrif á vímuefnaneyslu ungmenna þar á meðal umhverfið og líkamlegir-, félagslegir-, og sálfræðilegirþættir svo sem fjölskylda, jafningjar, frítími og lífstíll. Flestar áætlanir og nálganir í forvörnum sýna ekki langtímaáhrif og samfélagslegan ávinning (Hopfer o.fl, 2010). Samt sem áður hefur íslenska forvarnarmódelið sýnt árangur og áhrif á vímuefnaneyslu ungmenna (Sigfusdóttir o.fl, 2009). Fjallað verður um íslenska forvarnarmódelið og árangur þess í kafla sex í ritgerðinni.

### 3 Kenningarleg nálgun

Í þessum kafla verða félagsfræðilegar kenningar sem tengjast mikilvægi mótunar og jákvæðra samskipta einstaklinga á umhverfis- og félagslegum þáttum teknar fyrir. Það sem kenningarnar eiga sameiginlegt er að þær telja að stofnanir samfélagsins, svo sem fjölskylda, vinir, skóli og íbúahverfi hafi gríðarleg áhrif á mótun og hegðun ungmenna og að jákvæð tengsl við þessar stofnanir geti haft forvarnaráhrif.

#### 3.1 Félagsmótun

Félagsmótun (e. socialization) einstaklinga er samskipti þeirra við mikilvægar stofnanir og ferli samfélagsins eins og fjölskyldu, foreldra, skóla, réttarkerfið, vini/jafningja, yfirmenn og nágretta. Ef upplifun og samskipti einstaklings við þessar stofnanir eru neikvæð er líklegt að einstaklingurinn leiti í frávíkshæðun til þess að reyna leysa sín vandamál. Félagsmótun er mikilvægust á grunnskólaaldri einstaklinga því þá hafa stofnanirnar mestu áhrifin á þau gildi og viðmið sem barnið mótar sig eftir. Því fleiri samfélagsleg vandamál sem ungmenni lenda í á félagsmótunartímabilinu því líklegra er að þau muni eiga erfitt þegar þau verða fullorðin, t.d. verði atvinnulaus eða leiðist út í afbrot (Siegel, 2018).

#### 3.2 Félagslegt ferli

Kenningin um félagslegt ferli (e. social process theory) snýst um að umhverfis- og félagslegir þættir hafa áhrif á mótun og hegðun einstaklinga. Kenningin skiptist niður í þrjár kenningar; félagsnámskenninguna (e. social learning theory), félagslegt taumhald (e. social control) og stimplunarkenninguna (e. social reaction). Þessar kenningar tengjast allar saman þar sem þær styðja allar þær kenningu að félagsmótun hafi áhrif á frávíkshæðun. Samt sem áður er ósamræmi á milli kenninga um hvaða stofnanir eru mikilvægari en aðrar, en þrátt fyrir það eru kenningarnar allar sammála um að félagsleg samskipti við stofnanirnar móti hegðun, trú, gildi og sjálfsímynd einstaklingsins (Siegel, 2018). Algengt er að félagsfræðilegar rannsóknir á frávíkshæðun ungmenna byggji á kenningunum um félagsnám og félagslegt taumhald (Jón Gunnar Bernburg og Þórólfur Þórlindsson, 1997).

Albert Bandura (1977) setti fram kenninguna um félagsnám sem fjallar um hvernig bæði umhverfis- og vitsmunalegir þættir hafa áhrif á mannlegt nám og hegðun. Félagsnámskenningin leggur áherslu á mikilvægi þess að fylgjast með, móta og líkja eftir

hegðun, viðhorfum og tilfinningalegum viðbrögðum annarra. Börn og unglíngar eru umkringd mörgum áhrifamíklum fyrírmýndum á mísmunandi stöðum í samfélaginu og þær fyrírmýndir sem eru fyrir augum barna og unglínga gefa þeim gott dæmi um hegðun til að fylgjast með og líkja eftir (Bandura, 1977).

Travis Hirschi (1986) setti fram kenninguna um félagslegt taumhald sem gefur til kynna að eftir því sem ungmenni eru í minni tengslum við stofnanir samfélagsins, fjölskyldu, jafningja og skóla, því líklegra er að þeir leiðist út í frávikshegðun og víki þar með frá lögum og reglum samfélagsins.

Samkvæmt þessu þá hafa stofnanir samfélagsins gríðarleg áhrif á frávikshegðun ungmenna og þeirra gildi, viðmið og lífsstíl, því eru hægt að segja að þær séu ákveðin forvörn eða hvað?

## 4 Félags- og tómstundastarf

Þegar einstaklingur ánetjast vímuefnum á hann sífellt erfiðara með að svara kröfum daglegs lífs. Þeir sem eru nánir einstaklingnum, fjölskylda, vinir, vinnu- og skólafélagar finna fyrir breytingunum fyrst. Einkenni ungmenna á þessari braut geta m.a. verið snöggar og óútskýrðar breytingar á lífsstíl og viðhorfum, nýr vinahópur, vinir í neyslu, áhugaleysi í skóla og óvenju miklar geðsveiflur. Leitt hefur verið í ljós að unglingur sem er sáttur með umhverfi sitt, skóla, félagsleg tengsl og er með trausta sjálfsmynd ánetjast vímuefnum síður en unglingurinn sem á það til að vera með mótþróa og uppreisn (Áskell Örn Káráson, 2001).

Þátttaka ungmenna í félags- og tómstundastarfi eflir þau í að kanna sjálfsmynd sína, félagslega færni og ná persónulegum þroska. Niðurstöður rannsókna sýna að félags- og tómstundastarf hefur jákvæð áhrif á námsárangur, andlega líðan og sjálfsálit ungmenna, en neikvæð áhrif á vímuefnaneyslu. Hægt er að flokka hegðun jafningja (e. peer subcultures) eða þær vinsælu leiðir sem einstaklingar fara til að skemmta sér og hljóta spennu af með jafningjum niður í þrjú mynstur. Fyrsta tómstundamynstrið eru íþróttir, en þátttaka í íþróttum getur veitt ungmennum félagslegt samhengi (e. social context) sem einkennist af aðgreindum mynstrum gilda, viðmiða og helgisiða, og venjum sem móta hegðun þátttakenda. Annað tómstundamynstrið er undirmenningin (e. party subculture) en undirmenning felur meðal annars í sér að hanga með vinum sínum og fara í party. Þriðja tómstundamynstrið eru félagsmiðstöðvar en það einkennist af þátttöku ungmenna í skipulögðu félags- og tómstundastarfi í umsjón fullorðinna (Thorlindsson og Bernburg, 2006). Í þessum kafla verður farið betur yfir þessi þrjú tómstundamynstur ungmenna.

### 4.1.1 Íþróttastarf ungmenna

Íþróttir, skipulagt félags- og tómstundastarf og félagsmiðstöðvar hafa neikvæð áhrif á hegðun tengda vímuefnaneyslu ungmenna. Þátttaka ungmenna í undirmenningunni og umgengni vina sem stunda vímuefnaneyslu hefur hins vegar jákvæð áhrif á hegðun tengda vímuefnaneyslu. (Thorlindsson og Bernburg, 2006). Þátttaka ungmenna í íþróttum hefur verið skoðuð sérstaklega þar sem sérstök undirmenning hefur skapast í kringum íþróttastarf ungmenna. Undirmenning íþróttar er samt sem áður frábrugðin flokksundirmenningu frávíkshægðunar þar sem áhersla er sett á gildin um vinnusemi, sjálfsaga og árangur á hefðbundinn hátt. Sumar íþróttir geta stuðlað að ákveðinni

undirmenningu sem leyfir ungmennum að tjá þungar tilfinningar en beinir þeim frá afbrota- og flokksundirmenningunni sem dregur þar af leiðandi úr tilhneigingu til afbrotahegðunar og neyslu vímuefna. Flestar rannsóknir hafa sýnt að ungmenni sem stunda íþróttir eru ólíklegri til að neyta áfengis, tóbaks og ólöglegra vímuefna. Þó hafa einhverjar niðurstöður bent á nokkrar vísbendingar um að ungmenni sem hreyfa sig mikið séu í raun líklegri til þess að drekka áfengi en þau ungmenni sem hreyfa sig ekki mikið og þar af leiðandi er samband hreyfingar og áfengisneyslu því flóknara en talið var (Thorlindsson og Bernburg, 2006). Ein ástæða fyrir tvíræðni í niðurstöðum rannsókna getur verið sú að íþróttir fela í sér ólíka iðkun sem er skipulögð í mismunandi félagslegu samhengi. Sama íþrótt getur haft mismunandi gildi og tengsl hennar við samfélagið í heild geta verið mjög mismunandi eftir menningarheimum (Halldorsson o.fl., 2013).

Það samband sem er á milli félags- og tómstundastarfs og vímuefnanotkunar undirstrikar þá staðreynd að jafningjahópar sem myndast á grundvelli félags- og tómstundastarfs getur virkað sem áhrifavaldur sem hindrar vímuefnaneyslu einstaklinga, jafnvel þó einstaklingurinn eigi náíð samband við jafningja sem neyta vímuefna. Ungmenni sem stunda reglulega félags- og tómstundastarf líkt og íþróttir eru ólíklegri til þess að neyta vímuefna. Þátttaka í íþróttum og almennu félags- og tómstundastarfi getur haft verulega minnkandi áhrif á umgengni við jafningja sem neyta vímuefna. Vert er að hafa í huga að þessar niðurstöður gilda þegar félagsleg tengsl við stofnanir samfélagsins, svo sem fjölskyldu og skóla eru jákvæð (Halldorsson o.fl., 2013). Þetta undirstrikar mikilvægi félags- og tómstundastarfs fyrir ungmenni þegar litið er til forvarna í nútímasamfélagi þar sem íþróttir og skipulagt félagsstarf sem valkostur fyrir ungmenni í samfélaginu ætti að draga úr vímuefnaneyslu. Íþróttastarf veitir sérstaklega áhugaverðan farveg fyrir forvarnarstarf á Íslandi þar sem meirihluti ungmenna tekur einhvern tímann þátt í skipulögðu íþróttastarfi. Það er stundað í stofnanabundnu samhengi í íþróttafélögum eða í tengslum við skóla og vekur það furðu hversu litla athygli íþróttastarf hefur fengið sem forvörn gegn vímuefnum þar sem ljóst er að íþróttir eru mikilvægar þegar kemur að forvörnum (Thorlindsson og Bernburg, 2006).

#### **4.1.2 Undirmenning**

Þegar börn verða unglingar breytist lífsstíll þeirra og fara þeir oftast að verja minni tíma með fjölskyldu sinni og meiri tíma með vinum sínum. Lífsstíll ungmenna einkennist oftast



af því hvað þau gera í frítíma sínum og hvernig og með hverjum þau verja tíma sínum (Þórólfur Þórlindsson, 1997). Eins og áður hefur verið nefnt sýna flestar rannsóknir fram á að skipulagt félags-, íþrótt- og tómstundastarf dregur úr líkum á því að ungmenni tileinki sér þann lífstíl sem feli í sér að neyta vímuefna, bæði löglegra og ólöglegra. Ungmenni sem verja frítíma sínum í félags-, íþrótt- og tómstundastarfi sem ekki er skipulagt og unnið með ábyrgum fullorðnum aðilum getur aukið líkurnar á lífsstíl sem felur í sér neyslu vímuefna (Hagan, 1991).

Undirmenning ungmenna er að hluta til það ferli að hætta vera barn og verða unglingur. Undirmenning felur í sér hegðun og gildi sem eru aðgreind frá, ef ekki á móti, fullorðnum viðmiðum og gildum. Flokksundirmenning (e. party subculture) er skemmtanalífsstíll sem einkennist meðal annars af því að fara í party, sækja tónleika, fara á rúntinn á bíl og drekka áfengi, en skemmtanalífsstíll sem þessi fer saman með litlum áhuga á námi og litlum afskiptum foreldra (Hagan, 1991). Vert er að taka það fram að undirmenningin er miðlæg í lífi ungmenna og er samtvinnuð dægurmenningu samfélagsins hverju sinni og getur því breyst (Thorlindsson og Bernburg, 2006).

#### **4.1.3 Félagsmiðstöðvar**

Samfés (e. Youth Work Iceland) eru landssamtök félagsmiðstöðva og ungmennahúsa á Íslandi. Samfés eru frjáls félagsamtök sem voru stofnuð árið 1985. Starf félagsmiðstöðva á Íslandi felst í að bjóða ungmennum á aldrinum 13-16 ára að verja frítíma sínum án áfengis og vímuefna en hægt er að finna félagsmiðstöðvar í nánast öllum stærri bæjarfélögum á Íslandi. Hlutverk félagsmiðstöðva er að stuðla að jákvæðum þroska ungmenna og gera þau hæfari til að takast á við lífið með því m.a. að efla sjálfstæði, bæði í verki og félagslegum samskiptum. Í félagsmiðstöðvum má meðal annars finna tómstundastarf, forvarnir, fræðslu og örvun félagsþroska og jákvæðra samskipta (Samfés, e.d.).

Félagsmiðstöðvar eru jákvætt framlag sem lagt er til ungmennaproska. Kynjaskiptir klúbbar innan félagsmiðstöðva hafa sýnt fram á tvo mikilvæga þætti sem tengjast jákvæðum árangri ungmenna, það er stuðningstengsl við starfsfólk og þær athafnir sem boðið er upp á sem tengjast bættu sjálfsáliti, sálfélagslegri virkni og minni frávikshegðun. Samskipti og stuðningur á milli ungmenna og starfsmanna og skipulagt og örvandi starf til að efla félagslega hegðun er gríðarlega mikilvægt. Í félagsmiðstöðvum koma ungmenni

saman og geta búið til sína eigin undirmenningu með því t.d. að hlusta á tónlist, spjalla, spila tölvuleiki og halda böll þar sem fullorðnir einstaklingar eru hluti af skipulaginu og sjá um viðburðina (Hirsch o.fl., 2000).

Margar rannsóknir á íbúðahverfum hafa beinst að neikvæðum niðurstöðum og þeim ókostum sem fylgja sumum íbúðahverfum. Mun færri rannsóknir hafa skoðað jákvæðu kostina líkt og félagsmiðstöðvar þar sem ungmenni fá tækifæri til þess að takast á við og sigrast á erfiðum aðstæðum. Starf félagsmiðstöðva er að efla jákvætt og félagslegt samband milli jafningja með forvarnir og heilbrigðan lífsstíl að leiðarljósi. Óhætt er að segja að félagsmiðstöðvar séu forvörn sem slík, þar sem ungmenni sem sækja félagsmiðstöðvar eru ólíklegri til þess að neyta vímuefna en þau ungmenni sem sækja ekki starf félagsmiðstöðva (Anderson o.fl., 2007).

## 5 Vímuefni – hvað er fíkn?

Fíkn er skilgreind í íslenskri orðabók sem „það að vera háður einhverju og fá fráhrarfseinkenni þegar ástundun eða neyslu er hætt, ávanabinding“ (Halldóra Jónsdóttir og Þórdís Úlfarsdóttir, 2020).

Fíkn eða ávanabinding er þegar einstaklingur er háður efnum (t.d. áfengi eða vímuefnum) eða ákveðinni hegðun (kynlífi, tölvunotkun eða fjárhættuspilum) sem hefur áhrif á daglegt líf, til að mynda vinnu, félagsleg sambönd eða heilsu. Fíkn byrjar yfirleitt með litlum skömmtum og þróast út í óhóflega notkun á efnum eða hegðun sem hefur verulega neikvæð áhrif til að mynda á andlega-, félagslega- og líkamlega heilsu. Almennt er talað um tvær tegundir fíknar, annars vegar líkamlega fíkn í vímuefni og hins vegar andlega fíkn sem er lærd hegðun eða ávani sem tölvunotkun eða kynlíf falla undir sem dæmi (Koob og Volkow, 2009).

Almennt er litið á fíkn í vímuefni sem alvarlegan heilasjúkdóm af líffræðilegum toga. Fíkn er afleiðing af endurtekinni notkun vímuefna sem veldur breytingum á byggingu og starfsemi heilans sem getur síðan leitt til sjúklegrar fíknar. Umhverfis- og erfðapættir vinna saman og leiða til þess að einstaklingurinn sem glímir við fíkn missir stjórn á neyslu sinni. Á endanum getur einstaklingurinn ekki haft hemil á neyslu sinni þrátt fyrir endurteknar tilraunir og vilja til þess að hætta. Erfðapættir hafa áhrif á líkurnar á því að einstaklingur þrói með sér fíknisjúkdóm. Þrátt fyrir það er mikilvægt að gera grein fyrir því að fíknisjúkdómur einkennist og orsakast af notkun vímuefna (Íslensk erfðagreining, 2016).

Félagslegir þættir hafa áhrif á fíkn, félagsfræðingurinn Alfred Lindesmith (1938) var sá fyrsti til þess að framkvæma félagslegar rannsóknir á fíkn þar sem hann sýndi fram á að félagsleg tengsl hafi einnig áhrif á fíkn líkt og líffræðileg tengsl. Lindesmith hélt því fram að til þess að skilja fíkn væri ómissandi að hafa félagslegt samhengi samhliða því líffræðilega. Niðurstöður rannsóknar Lindesmith bentu á mun á milli einstaklinga sem fengu ópíóíðarlyf inni á sjúkrahúsi og einstaklinga sem bjuggu á götunni og fengu heróín, og fundu fyrir líffræðilegum fráhrarfseinkennum þegar notkun vímuefna var hætt. Lindesmith benti á að þeir sem fengu heróín á götunni væru oft viðkvæmir fyrir ávanabindandi notkunarmynstri, en þeir sem höfðu fengið ópíóíðarlyf á sjúkrahúsi væru ekki svo viðkvæmir. Því taldi Lindesmith að félagslegir- og umhverfis þættir hafi einnig

áhrif á fíkn einstaklinga (Lindesmith, A., 1938). Fræðimenn og niðurstöður úr rannsóknum hafa nú sýnt að félagslegir þættir skipta miklu máli þegar litið er á vímuefnaneyslu og þá sérstaklega vímuefnaneyslu ungmenna (Anderson o.fl., 2007).

## 5.1 Vímuefni á Íslandi

Áfengi og tóbak eru einu vímuefnin á Íslandi sem eru lögleg og þá má nefna að íslenska ríkið hefur einkaleyfi á sölu á þessum vímuefnum. Fíkn í áfengi og tóbak er algengust á Íslandi en það má finna mörg önnur vímuefni á Íslandi sem eru ólögleg. Sum ólöglegra vímuefna eru ætluð til lækninga á ýmsum andlegum og líkamlegum kvillum svo sem athyglisbresti (ADHD), geðröskunum eða líkamlegum verkjum. Dæmi um ólögleg vímuefni sem eru algeng á Íslandi eru amfetamín, kannabisefni, kókaín, róandi efni og ópíumskyld efni til að mynda morfín og heróín. Árlega eru um 1500 einstaklingar lagðir inn til meðferðar við vímuefnafíkn á sjúkrahúsið Vog. Íslensk erfðagreining hefur greint að á Íslandi eru 10% líkur fyrir konur og 22% líkur fyrir karla að verða vímuefnafíklar einhvern tímann á ævinni. Í 80% tilvika er áfengissýki sú vímuefnaröskun sem konur og karlar eiga við að stríða (Íslensk erfðagreining, 2016).

## 5.2 Áfengi

Áfengi hefur einkennt íslenska menningu í langan tíma, en áfengi er markaðssett sem vímuefni til þess að nota þegar kemur að skemmtunum og tækifærum til að fagna. Neysla áfengis í hófi telst í raun hluti af hinu eðlilega lífi fullorðins einstaklings sem lifir heilsuhraustu lífi (SÁÁ, e.d.a) Viðmið fyrir hóflegri áfengisdrykkju einstaklinga eru tvær áfengiseiningar á dag fyrir karla og ein áfengiseining á dag fyrir konur. Ein áfengiseining miðast við 10-12 g af áfengi sem samsvarar 15 cl af víni, 4 cl af sterku áfengi og 33 cl af áfengum bjór. Hófleg drykkja er samt sem áður ekki samansett af merki fyrir heilsusamlegri drykkju (Rafn M. Jónsson og Sveinbjörn Kristjánsson, 2007).

### 5.2.1 Líkamleg áhrif áfengis

Áfengi er vímuefni sem hvetur einstaklinga til frekari drykkju. Áfengi hefur verulega róandi áhrif á heilann og hegðun einstaklinga en áfengi í minni skömmtum getur haft örvandi áhrif og gert neytendur málgláða. Áhrif áfengis í stærri skömmtum er að einstaklingur verður seinn að bregðast við, á erfitt með einbeitingu, verður þvoglumæltur, og það verða truflanir á hreyfigetu og meðvitundarástandi. Eftirköst eftir mikla drykkju,

oft kölluð þynnka, einkennast af höfuðverk, ógleði og ertingu frá meltingarvegi (SÁÁ, e.d.a). Einstaklingar sem hafa myndað áfengisþol finna seinna fyrir áhrifum áfengisins og það sést minna á þeim, en áfengisþol getur myndast við mikla og tíða áfengisdrykkju (Embætti landlæknis, 2008). Einstaklingur sem hefur byggt upp áfengisþol getur fengið fráhvarfseinkenni en fráhvörf verða vegna þess að heilinn hefur aðlagð sig að stöðugu áfengismagni og þráir meira. Algengustu fráhvarfseinkenni áfengis eru skjálfti, hraður hjartsláttur, óróleiki og hár blóðþrýstingur (SÁÁ, e.d.a). Áfengi er vatnsleysanlegt og eyðist fljótt út úr líkamanum (Rafn M. Jónsson og Sveinbjörn Kristjánsson, 2007).

#### **5.2.1.1 Áhrif áfengis á ungt fólk**

Rekja má 10% dauðsfalla kvenna og 25% karla á aldrinum 15-29 ára til óhóflegrar neyslu áfengis í Evrópu (Embætti landlæknis, 2008). Samkvæmt 18. gr. áfengislaga á Íslandi er óheimilt að selja, veita eða afhenda áfengi þeim sem ekki hafa náð 20 ára aldri. Ef ástæða er til að ætla að kaupandi eða viðtakandi áfengis hafi ekki náð 20 ára aldri skal sá sem selur, afhendir eða veitir áfengi láta einstaklinginn sanna aldur sinn með skilríki með mynd eða á annan fullnægjandi hátt (Áfengislög nr. 75, 1998). Áfengi er stór áhrifaþáttur hjá ungu fólki hvað varðar ofbeldi af öllu tagi, sjálfsvíg, vinnutap og vinnuslys. Neysla áfengis hefur einnig áhrif á lakari námsárangur og getur það leitt til þess að ungt fólk muni allt að tíu sinnum minna af því sem það er að læra (Embætti landlæknis, 2008).

### **5.3 Nikótín**

Nikótín er mjög vanabindandi efni sem má meðal annars finna í tóbaki. Algengast er að reykja tóbak en einnig er algengt að nota munntóbak og neftóbak. Þegar nikótín er reyktt er það sogið ofan í lungun þar sem það fer mjög hratt út í blóðið og dreifist um allan líkamann. Taugakerfið hjá einstaklingi sem reykir verður fyrir öflugri örvandi verkun sem leiðir til dæmis til losunar á ýmsum boðefnum og hormónum, hjartsláttur verður örari, blóðþrýstingur hækkar og æðar dragast saman. Afleiðingar vanabindandi efna líkt og nikótíns eru fráhvarfseinkenni sem koma vanalega fram fáum klukkutímum eftir að nikótíns var neytt. Algengustu fráhvarfseinkenni nikótíns eru pirringur, kvíði, eirðarleysi, höfuðverkur, magaverkur, svimi, svefnleysi og aukin matarlyst. Slík fráhvarfseinkenni eru ekki lífshættuleg en þau geta hins vegar reynst afar langvarandi og óþæginleg (Byer og Shainberg, 1991). Niðurstöður rannsókna sýna að einstaklingur sem reykir reglulega er í

helmingi meiri hættu á að deyja úr krabbameini en sá sem reykir ekki, en í tóbaksreyk eru að minnsta kosti 70 efni sem geta valdið krabbameini (Embætti landlæknis, 2021b).

## 5.4 Kannabis

Kannabis er framleitt úr hamplöntum m.a. Cannabis sativa og Cannabis indica (Rafn M. Jónsson og Sveinbjörn Kristjánsson, 2017b). Kannabisefni eru ekki hrein efni líkt og áfengi þar sem þau eru efnablöndur og geta mismunandi efni haft mismunandi áhrif á líkamann. Virkasta efnið í kannabis er THC (Delta-g-tetrahydrocannabinol) sem virðist eingöngu hafa áhrif á heilann (SÁÁ, e.d.b). Vísindamenn hafa greint tvær tegundir af taugafrumuviðtökum sem kannabis binst líkamanum, CB1 og CB2. Þessar taugafrumuviðtökur finnast aðallega í heilanum og þegar THC tengir CB1 og CB2 þá hefur það gríðarleg áhrif á taugaboð heilans. Dóпамín dælist út í vellíðunarkerfi heilans og veitir vellíðunartilfinningu sem er stærsti þátturinn við fíkn (Rafn M. Jónsson og Sveinbjörn Kristjánsson, 2017b).

Kannabis er samheiti yfir hass, hassolíu og gras (marijuana). Hass er unnið úr ögnum eða kristöllum sem finnast á hamplöntunum, hassolía er fita sem búið er að blanda við THC, virka efnið í hamplöntunum og gras er afurð af hamplöntunum sem búið er að þurrka (Áttavitinn, 2021). Það er algengast að reykja hass og marijúana en einnig eru dæmi um að kannabis sé blandað saman við mat og/eða drykki (Rafn M. Jónsson og Sveinbjörn Kristjánsson, 2017b). Öll kannabisefni sem innihalda THC eru ólögleg á Íslandi og öll meðhöndlun á þeim efnum er refsiverð (Áttavitinn, 2021).

### 5.4.1 Líkamleg áhrif kannabis

THC er virka efnið í kannabis og eyðist mjög hægt úr líkamanum en ástæðan fyrir því er að THC er fituleysanlegt efni og safnast fyrir í fituríkum hlutum líkamans. Þegar kannabis (THC) er innbyrt brýtur líkaminn efnið niður í mörg efni og skolar því út í gegnum þvagrásina. Í einstaka tilfellum þegar kannabis er notað geta niðurbrotsefnin greinst í þvagi neytanda allt að 1-2 vikum frá notkun. Að þessu sögðu má benda á að þegar kannabis er notað reglulega greinast niðurbrotsefnin í þvagi neytanda í allt að 2 mánuði frá notkun. Ástæðan fyrir því að niðurbrotsefnin eru svona lengi að fara úr líkamanum er sú að leifar af THC geymast í líkamanum mun lengur. Við endurtekna neyslu á kannabis safnast THC upp í líkamanum. Mikilvægt er að taka fram að heilastarfsemi takmarkast við

neyslu á kannabis. Regluleg kannabis notkun hefur þá áhrif á meðal annars einbeitingu og námsgetu. Mikil notkun getur einnig haft áhrif á getu neytanda til að tjá sig og skipuleggja sig fram í tímann (Rafn M. Jónsson og Sveinbjörn Kristjánsson, 2017b). Afleiðingar langtíma neyslu leiða til geðrænna raskana og sálrænnar eins og til að mynda þunglyndis, geðklofa, félagsfælni og ofsóknaræðis. Vitað er að einstaklingar eru ólíkir og gefur það því augaleið að sumir einstaklingar eru næmari fyrir því að þróa með sér slík einkenni, en því miður er engin leið til þess að greina hvaða einstaklingar eru í meiri áhættu en aðrir (Áttavitinn, 2021).

#### **5.4.1.1      *Áhrif kannabis á ungt fólk***

Kannabis hefur óneitanlega mjög skaðleg áhrif á heilann. Heili ungs fólks er sérstaklega viðkvæmur fyrir skaðlegum áhrifum sem kannabis hefur en þá má nefna að heilinn þroskast alveg til 25 ára aldurs og það gefur því augaleið að heilinn er ekki fullþroskaður fyrr en um þann aldur. Ljóst er að kannabisneysla á unga aldri hefur því mikil áhrif á heilann. Neysla kannabisefna getur haft áhrif á lægri greindarvísitölu á fullorðinsárum, skertri einbeitingu, lakari námsárangri, og geta til að greina og meta aðstæður og taka skynsamlegar ákvarðanir geta orðir fyrir varanlegum skaða (Rafn M. Jónsson og Sveinbjörn Kristjánsson, 2017b). Ungt fólk sem notar kannabis í miklu magni getur átt erfitt með að mynda sterka sjálfsmynd og vinna að skammtíma- og langtíma markmiðum. Geta má þess að öll þessi atriði eru gríðarlega mikilvægur grundvöllur fyrir heilbrigðum lífsstíl og jafnframt góðri geðheilsu (SÁÁ, e.d.b). Nefna má að aukin hætta er á geðrofi hjá ungu fólki sem stundar kannabisneyslu (Íslensk erfðagreining, 2016).

## 6 Fikt til fíknar

Forvitni, félagsþrýstingur, feimni og ævintýralöngun eru meðal annars ástæður þeirra einstaklinga sem eru að byrja að fíkta og prófa vímuefni. Á unglingsárunum vilja margir prófa eitthvað nýtt og spennandi, taka áhættur og upplifa sterk hughrif. Manndómsvígsla ungmenna er oft að „detta í það“ í fyrsta skipti, verða full/t/ur. Fikt þarf alls ekki að leiðast út í fíkn en hjá mörgum er fikt fyrsta skrefið að þeim persónulega og heilsufarslega vanda sem oft fylgir fíkninni. Ýmsir umhverfis-, félagslegir- og líffræðilegir þættir geta verið ástæða fyrir fíkn einstaklinga en því fyrr sem fikið byrjar, því meiri er hættan. Fyrir aldamót fór neysla áfengis og ólöglegra vímuefna vaxandi á milli ára meðal ungmenna á Íslandi. Helstu ástæður fyrir því voru meðal annars aukið framboð af vímuefnum, auðveldara er að nálgast áfengi en áður fyrr og framboð ólöglegra vímuefna er mun meira. Einnig hvetur nútíma skemmtanamening ungt fólk til neyslu og að ganga óttalaus lífi (Áskell Örn Kárason, 2001).

### 6.1 Ánetjunarferlið

Þróunin frá fíkti til fíknar má skipta í fjögur stig. Fyrsta stigið er kallað Fiktistigið – „glens og gaman“. Einstaklingurinn er að uppgötva nýja reynslu og vellíðunaráhrif frá vímuefnunum. Jákvæð áhrif neyslunnar eru yfirgnæfandi og því ekki mikið sem getur fengið einstaklinginn til að hugsa sig um. Neikvæðar afleiðingar sem fylgja neyslunni eru mjög fáar og þá aðallega reynslu- og kunnáttuleysi. Annað stigið er kallað skemmtistigið þar sem jákvæð áhrif eru enn yfirgnæfandi. Víman er ekki komin í forgang hjá einstaklingnum og hefur ekki áhrif á daglegt líf. Einstaklingurinn hefur lært að umgangast vímuefni og finnst skemmtilegt að fá sér vímuefni af og til, það eru allir svo hressir og kátir. Hættumerkin eru ekki að gera vart við sig þrátt fyrir að neikvæðar afleiðingar svo sem þynnka og eftirköst komi af og til. Þriðja stigið er kallað ánetjunarstigið og nú eru vímuefnin farin að hafa áhrif á daglegt líf einstaklingsins. Það er fátt sem er gaman þar sem vímuefnið er ekki haft um hönd en þá er vellíðan eingöngu tengd við efnið. Lífið skiptist í erfiði og streð við að bíða eftir næstu neyslu og skemmtun og fjöri. Neikvæðar afleiðingar eru orðnar mun fleiri, truflanir á heilsufari og félagslegri aðlögun. Einstaklingurinn þarf alltaf stærri skammta en áður af vímuefninu til þess að ná eftirsóknarverðum áhrifum, en þrátt fyrir það láta stundum jákvæðu áhrifin á sér standa. Fjórða og síðasta stigið er lokastigið en þá er einstaklingurinn orðinn háður efninu, bæði



andlega og líkamlega. Fráhvarfseinkenni eru mikil þegar áhrif efnisins eru ekki til staðar. Einstaklingurinn er nú farinn að sækja í efnið til þess að forðast vanlíðan en áður fyrr var efnið til þess að framkalla vellíðan. Ótti við að takast edrú á við lífið er kominn í staðinn fyrir nautnina sem var áður fyrr. Sóknin í vímuefnið stjórnar algjörlega lífi einstaklingsins og því fylgja alvarlegar neikvæðar félagslegar afleiðingar. Á lokastiginu er auðvelt að sjá hvað er átt við með því að sjúkdómurinn, fíkn, leiði til geðveiki eða dauða þar sem líkamleg vandamál svo sem líffæraskemmdir eru farnar að gera vart við sig. Jákvæðu áhrif efnisins fjara út og skuggahliðar efnisins ná yfirhöndinni þar til að neytandinn er orðinn háður áhrifunum til að lifa daginn af. Benda má á að ferlið er alls ekki eins hjá öllum neytendum, sumir ánetjast ekki vímuefninu og aðrir fara hægar í gegnum þessa þróun (Áskell Örn Kárason, 2001).

## 7 Forvarnaráætlunin DARE

DARE (The DARE program, Drug Abuse Resistance Education) er forvarnaráætlun og fræðsla um vímuefnanotkun sem hefur verið innleidd í alls 54 löndum í heiminum, þar á meðal í Bandaríkjunum, Kanada og Indónesíu. DARE var stofnað árið 1983 í Los Angeles í Bandaríkjunum. Markmið forvarnaráætlunnar er að fyrirbyggja átak sem beinir sjónum ungmenna að bæta getu sína til þess að standast þann hópþrýsting sem oft myndast við að neyta vímuefna. Einnig á hún að auka sjálfálit, koma í veg fyrir ofbeldishegðun, bæta samskiptahæfni og bæta þekkingu og færni barna í að koma í veg fyrir vímuefnaneyslu. Mælt er með því að forvarnaráætlunin fari fram í skólum til að koma í veg fyrir vímuefnaneyslu í skólum og ná til sem flestra ungmenna samfélagsins (Wahyuni o.fl., 2018).

Þekking er afleiðing þess að vita og á sér stað eftir að fólk skynjar ákveðna hluti. Þekking er mjög mikilvægt svið í mótun á gjörðum einstaklinga og má því draga þá ályktun að áður en einstaklingur grípur til aðgerða verður hann að vita fyrirfram ávinninginn af aðgerðinni fyrir sjálfan sig í gegnum ferlið við að gefa upplýsingar eða auka þekkingu. Alþjóðaheilbrigðismálastofnun, WHO (World Health Organization) stendur með þessari fullyrðingu um mikilvægi þekkingar en WHO flokkar aðferðir til að breyta einstaklingshegðun niður í þrjá flokka; að nota vald, veita upplýsingar og umræða um þátttöku. Árangur breytinga á hegðun einstaklinga verður varanlegur vegna þess að breytingarnar byggja á einstaklingsvitund en ekki vegna þvingun, því mun sú þekking sem aflað er með upplýsingum skapa vitund og að lokum mun einstaklingurinn haga sér í samræmi við þá þekkingu sem hann hefur (Wahyuni o.fl., 2018).

### 7.1.1 DARE í Bandaríkjunum

Á áttunda og níunda áratuginum voru flest ungmenni sem neyttu áfengis- og annarra vímuefna meðhöndluð með sömu meðferðarúrræðum og fullorðnir í Bandaríkjunum. Upplýstari nálgun á meðferðum við vímuefnanotkun ungmenna hefur verið innleidd í Bandaríkjunum á síðustu tveimur áratugum, þar sem litið var sérstaklega á þroskamun á ungmennum og fullorðnum við framkvæmd á forvarnaráætlunum og meðferðum fyrir ungmenni (Winters o.fl., 2007). DARE er vinsælasta forvarnaráætlunin í skólum í Bandaríkjunum, en hún var notuð í meira en 80% skólahverfa árið 2001. Samt sem áður hafa rannsóknir leitt það í ljós að jákvæð áhrif á þekkingu, viðhorf og hegðun ungmenna

hverfa með tímanum og ekki er hægt að greina í sundur þau ungmenni sem fengu forvarnarkennslu DARE á skólagöngu og þau sem fengu ekki forvarnarkennslu DARE á skólagöngu. Ástæðurnar fyrir því að DARE er ekki að hafa áhrif á vímuefnaneyslu ungmenna í Bandaríkjunum eru þær meðal annars að nemendur í skólum fá að meðaltali forvarnarkennslu í u.þ.b. eina klukkustund á viku sem er alls ekki talið nóg og menningarlegt aðdráttarafl, til að mynda sjónvarp og jafningjar taka virkan þátt í því að viðhalda vímuefnavænni menningu sem DARE hefur enga möguleika að hafa áhrif á. Þrátt fyrir að niðurstöður rannsókna sýni að forvarnaráætlunin DARE hafi neikvæð áhrif á vímuefnaneyslu ungmenna hefur það ekki haft áhrif á skólasamfélagið þar sem haldið hefur verið áfram að nota DARE í Bandaríkjunum (Birkeland o.fl., 2005).

### **7.1.2 DARE í Indónesíu**

Fíkniefni, geðlyf og ávanabindandi efni eru gríðarlega mikið áhyggjuefni í Indónesíu. Aukin vímuefnaneysla hefur náð til allra félags- og efnahagslegra stétta samfélagsins og eru fórnarlömbin ekki einungis fullorðnir einstaklingar heldur einnig unglingar og börn á aldrinum 15 - 24 ára. Indónesía er flutnings- og markaðssvæði fyrir vímuefni en einnig er landið orðið eiturlyfjaframleiðandi en komst það upp með uppljóstrun um eiturlyfjaverksmiðjur og gríðarlegan innflutning á lyfjum inn í landið (Wahyuni o.fl., 2018).

Þekking ungmenna sem fylgdu DARE áætluninni í Indónesíu hefur sýnt fram á jákvæð áhrif á ungmenni til að koma í veg fyrir reykingar og aukna meðvitund og skynjun á hegðun ungmenna til að skilja þau neikvæðu áhrif sem fylgja vímuefnaneyslu. Hins vegar hefur DARE ekki sýnt árangur þegar kemur að því að auka þekkingu á geðrænu ástandi og frekari frávíkshægðun ungmenna sem fylgir oft neyslu vímuefna. Forvarnaráætlunin DARE hefur sýnt fram á aukna vitund foreldra á hættunni sem vímuefnaneysla er og þeirri hegðun sem getur fylgt neyslunni. Enginn munur er á hegðun hjá ungmendum sem hafa fylgt DARE áætluninni og hjá þeim ungmendum sem fylgdu ekki DARE áætluninni. Ástæðan fyrir þessum niðurstöðum er talin vera skortur á tíma til að innleiða DARE áætlunina en matið á ungmendum var að mestu gert eftir einungis eina önn eða um 6 mánuði af forvarnaáætluninni (Wahyuni o.fl., 2018).

## 8 Forvarnir gegn áfengis- og vímuefnavandanum á Íslandi

Embætti landlæknis stuðlar að samvinnu og samræmingu meðal þeirra sem vinna að vímuefnaforvörnum á Íslandi. Samvinna er á milli embættis landlæknis, erlendra og innlendra stofnana, háskóla og sambærilegra embætta um rannsóknir og forvarnir gegn vímuefnum þar sem fylgist er reglulega með notkun vímuefna meðal landsmanna. Óhófleg vímuefnaneysla einstaklinga hefur alvarlegar afleiðingar fyrir samfélagið sem heild þar sem vímuefnaneysla einstaklinga á sér oft rætur í samspili menningar, og samfélagslegra- og einstaklingsbundinna þátta og er því mikilvægt að benda á að forvarnir eru á mismunandi stöðum samfélagsins (Embætti landlæknis, 2021a).

Meginmarkmið Íslands um stefnu í vímuefnamálum er að útrýma reykingum, halda áfengisneyslu í lágmarki og koma í veg fyrir neyslu ólöglegra vímuefna. Einhugur er ríkjandi um afstöðuna hvað varðar reykingar og ólögleg vímuefni í íslensku samfélagi. Afstaðan til áfengis er hins vegar ekki svo skýr. Í orði er unnið að því að draga úr áfengisneyslu með þátttöku í alþjóðlegum yfirlýsingum sem dæmi, en hins vegar er stuðlað að auknu aðgengi að áfengi (Árni Einarsson, 2001). Það hefur verið lagt fram frumvarp á Alþingi sem felur í sér aukið aðgengi að áfengi þar sem að í frumvarpinu er lagt til að einkaleyfi Áfengis- og tóbaksverslunar ríkisins (ÁTVR) á sölu áfengis verði lagt af og að bjór, léttvín og sterkt áfengi verði selt í almennum verslunum. Einnig er lagt til að leyfa auglýsingar á áfengi sem eru nú þegar ekki leyfilegar skv. lögum (Rafn M. Jónsson og Sveinbjörn Kristjánsson, 2017a). Embætti landlæknis lýsti yfir andstöðu við að leyfa áfengissölu í almennum verslunum en benda má á að aukið aðgengi að áfengi leiðir til aukinnar áfengisneyslu. Slíkar breytingar geta haft skaðleg áhrif á heilbrigði samfélagsins í heild og er líklegt til að auka tíðni á vandamálum hjá einstaklingum og samfélaginu öllu. Takmörkun á aðgengi að vímuefnum og bann á auglýsingum eru tvær af þremur virkustu forvarnaraðgerðunum samkvæmt Alþjóðaheilbrigðismálastofnun, og mikilvægt er að hafa lýðheilsusjónarmið að leiðarljósi og fara eftir ráðgjöf sérfræðinga á þessu sviði (Rafn M. Jónsson og Sveinbjörn Kristjánsson, 2017a).

Verkefnið *Ísland án eiturfyllja 2002* var samþykkt af ríkisstjórn Íslands og Reykjavíkurborg árið 1997. Markmið verkefnisins var að sameina krafta þjóðarinnar gegn

ólöglegum vímuefnum, efla forvarnir og skipuleggja aðgerðir. Kannanir sem gerðar hafa verið í kjölfar verkefnisins sýna að dregið hefur úr notkun ungmenna á áfengi og öðrum vímuefnum seinasta áratuginn (Velferðarráðuneytið, 2013). Samt sem áður er ekki hægt að fullvissa sig um að þær niðurstöður sem sýndu að dregið hafi úr notkun vímuefna ungmenna á þessum árum séu eingöngu vegna forvarnarstarfs verkefnisins *Ísland án eiturlyfja 2002*. Margar skynsamlegar ákvarðanir voru innleiddar í kjölfar verkefnisins en meðal annars var ákveðið að byrja á reglulegum rannsóknum á vímuefnaneyslu ungmenna á Íslandi. Foreldrar voru einning teknir inn sem virkir þátttakendur í forvarnarstefnum þar sem að traust samband á milli foreldra og ungmenna er mikilvægt þegar kemur að vímuefnaneyslu ungmenna. Einnig voru ungmenni tekin inn sem virkir þátttakendur í forvarnarstefnum þar sem þeir fengu að hafa áhrif á um hvað á að ræða og hvernig aðferðum á að beita í forvarnarstarfi (Palsdottir, 2003).

## 9 Íslenska forvarnarmódelið

Á tíunda áratug síðustu aldar brást Ísland við hækkandi tíðni vímuefnaneyslu ungmenna með þróun á íslenska forvarnarmódelinu (Kristjansson o.fl., 2019a). Það er stór áskorun að koma í veg fyrir neyslu áfengis-, tóbaks- og annarra skaðlegra vímuefna hjá ungmönnum en frá sjónarhorni lýðheilsu er skynsamlegasta aðferðin við forvarnir að afstýra eða seinka upphafi neyslu áfengis, tóbaks og annarra vímuefna eins lengi og hægt er. Því yngri sem einstaklingurinn byrjar að neyta vímuefna því meiri hætta er á skaðlegum sálfélagslegum- og taugavitrænum þroska, meðal annars námsbresti, áhættusamri kynferðislegri hegðun og geðrænum vandamálum (Atherton o.fl., 2015). Frá mótun íslenska forvarnarmódelisins hefur það verið byggt á klassískum kenningum um félagslegt frávik (e. classic theories of social deviance) sem þróaðar voru í félagsfræði og afbrotufræði (Akers, 1973). Gagnkvæmt sjónarmið þessara kenninga um félagslegt frávik er að flestir einstaklingar séu færir um frávikshegðun en aðeins við ákveðnar umhverfis- og félagslegar aðstæður verða þær athafnir algengt hegðunarmynstur meðal ráðandi hópa ungmenna. Helstu ástæður fyrir slíku hegðunarmynstri eru skortur á umhverfisviðurlögum af hálfu félagslegs umhverfis, t.d. frá foreldrum, lítil fjárfesting einstaklings og/eða samfélags í hefðbundnum og jákvæðum gildum, t.d. mikil þrá í menntun, og skortur á tækifærum til þátttöku í jákvæðri félagslegri þróun, t.d. í skipulögðu félags- og tómstundastarfi. Frá þessu kenningarlega sjónarhorni er því horft á ungmenni sem félagslega vöru samfélagsins en ekki sem skynsama einstaklinga og þar af leiðandi er litið á áfengi, tóbak og aðra vímuefna sem eiginleika félagslegs umhverfis sem bæði áhættu- og verndandi þætti sem fela í sér mikilvægar ákvarðanir á áframhaldandi hringrás vímuefnanotkunar (Sigfusdóttir o.fl., 2009).

Meginmarkmið íslenska forvarnarmódelisins var að virkja samfélagið sem heild í baráttunni gegn vímuefnum með áherslu á samfélagsþátttöku og samvinnu sem leiðir til langvarandi og hægfara umhverfis- og samfélagsbreytinga frekar en skammtímalausna. Hornsteinn nálgunarinnar var að styrkja verndandi þætti og draga úr áhættuþáttum innan hvers sviðs; foreldra og fjölskyldu, jafningjahópsins, skólaumhverfisins og í félags- og tómstundastarfi í hverju sveitarfélagi fyrir sig (Kristjansson o.fl., 2019). Margt hefur breyst í umhverfi ungmenna á Íslandi frá því um miðjan tíunda áratuginn og hafa þær breytingar verið innleiddar inn í íslenska forvarnarmódelið. Sveitarfélög og skólar nota reglulega

gögn úr árlegri könnun sem er gerð á vímuefnanotkun ungmenna á Íslandi til að fylgjast með þróun og hugsanlegum breytingum á vímuefnaneyslu og áhættu- og verndarþáttum meðal ungmenna til þess að skipuleggja viðbrögð og setja fram stefnur fyrir skólaárið. Mörg sveitarfélög og skólar hafa ráðið inn hjá sér einstaklinga sem sjá sérstaklega um forvarnarstarf samfélagsins. Félagasamtök hafa verið stofnuð til að efla og bæta samstarf foreldra, skóla og félags- og tómstundastarfs og hafa sveitarfélög veitt verulega auknu fjármagni til félags- og tómstundastarfs fyrir ungmenni og þar af leiðandi gert slíkt starf aðgengilegt öllum (Kristjansson o.fl., 2019). Íslenska forvarnarmódelið hefur fimm meginreglur að leiðarljósi sem samanstanda af tíu kjarnaskrefum að hagnýtri útfærslu forvarnarmódelisins en í þessum kafla verður greint frá þessum fimm meginreglum og þeim tíu kjarnaskrefum sem þeim fylgja (Kristjansson o.fl., 2019).

### **9.1 Meginmarkmið íslenska forvarnarmódelisins**

Það að efla félagslegt umhverfi á þann hátt að það dregur úr líkum á að ungt fólk byrjar að neyta vímuefna er fyrsta meginreglan sem Íslenska forvarnarmódelið leggur áherslu á. Félagslegt umhverfi er undirliggjandi orsök vímuefnaneyslu og með því að efla félagslega- og umhverfisverndandi þætti sem tengjast því að koma í veg fyrir eða seinka vímuefnaneyslu og lækka samsvarandi þætti, kemur forvarnarmódelið í veg fyrir vímuefnaneyslu með því að grípa inn í samfélagið í heild og yfir mjög breitt svið tækifæra til samfélagslegra afskipta. Sú nálgun að líta á samfélagið sem vímuefnaneytandann setur samfélagið í forgang til að breyta félagslegum-, skipulagslegum- og menningarlegum einkennum innan samfélagsins á yfirvegaðan hátt og af ásettu ráði sem er mikilvæg leið til að ná meðal annars til ungmenna samfélagsins og koma í veg fyrir vímuefnaneyslu. Í þessu skrefi er lykilatriðið þær ráðningar og aðgengi að viðeigandi starfsfólki í samfélaginu til að leiðbeina þeirri samfélagslegri uppbyggingu og nýta hagnýt rannsóknargögn til framkvæmda (Kristjansson o.fl., 2019a).

Litið er á íbúðahverfi samfélagsins sem aðal inngrip forvarnarmódelisins þar sem hvert og eitt hverfi er skilgreint sem þjónustusvæði íbúa, þar sem forvarnarmódelið notast við vistfræðilega nálgun í meginreglu tvö. Sú nálgun tekur á félagslegum áhrifum frá skóla, jafningjum, fjölskyldu og hverfinu í heild til að styðja við heilsu ungmenna, nám og velgengni í lífinu. Kjarnastefna íslenska forvarnarmódelisins er að efla tengsl milli fjölskyldna, skóla og samfélagsins og sameina þá hópa í eitt samheldið teymi sem stefnir

að sameiginlegu markmiðið, að koma í veg fyrir vímuefnaneyslu (Kristjansson o.fl., 2019a).

Þátttaka og notkun á staðbundnum, aðgengilegum og hágæða gögnum og greiningu til að fanga, beina og viðhalda athygli samfélagsins að staðbundnum þáttum sem eru nauðsynlegir til að koma í veg fyrir vímuefnaneyslu er þriðja meginregla íslenska forvarnarmódelisins. Staðbundin gögn auka áhuga samfélagsins á því sem er að gerast hjá ungmennum í samfélaginu og í sínu hverfi, og stuðla að þýðingarmikilli þátttöku alls samfélagsins með því að koma upplýsingum á framfæri á sem einfaldastan hátt svo flestir meðlimir samfélagsins geta skilið þær. Þar að auki hvetur það til samfélagslegra aðgerða til að takast á við staðbundin vandamál. Samstarf við vísindamenn í samfélaginu og aðgengið að staðbundnum, hágæða og aðgengilegum gögnum gerir forvarnarteymi samfélagsins kleift að lýsa nákvæmlega hvernig einkenni samfélagsins tengjast vímuefnaneyslu í hverju tilteknu hverfi eða skóla, og því hægt að bregðast við því (Kristjansson o.fl., 2019a).

Lausn flókinna og raunverulegra vandamála í mörgum inngrípum í heilbrigðismálum almennings og samfélagsins eru tengsl milli vísindamanna, stefnumótenda, iðkenda og samfélagsþegna. Þrátt fyrir að allir hafa sama markmið að leiðarljósi hefur hver hópur fyrir sig tilhneigingu til að starfa í fjarlægð frá hinum hópunum og í mismunandi nálægð við vandamálið sjálft. Íslenska forvarnarmódelið samþættir rannsakendur, stefnumótendur, sérfræðinga og samfélagsþegna í eitt teymi sem vinnur að því að leysa raunveruleg vandamál á ákveðnum svæðum eða hverfum yfir langan tíma. Þetta virka teymi samræmir forvarnarmódelið með sérfræðipækkingu og viðleitni rannsakenda, stefnumótenda, sérfræðinga og samfélagsþegna til að hámarka hagnýt og raunveruleg áhrif sameiginlegrar getu þeirra. Það að skýra og viðhalda mikilvægi samvinnu er kjarni meginreglu fjögur (Kristjansson o.fl., 2019a).

Að leggja áherslu á langtíma íhlutun og viðleitni til að skipuleggja fullnægjandi samfélagsauðlindir er fimmta og síðasta meginregla íslenska forvarnarmódelisins. Áframhaldandi viðleitni til að breyta samfélaginu á þann hátt að það verndi ungmenni frá vímuefnaneyslu verður að forgangsraða þeirri samfélagslegu getu og þeim langtímaskuldbindingum til þess að ná markmiðunum (Kristjansson o.fl., 2019a).



Þau tíu kjarnaskref sem íslenska forvarnarmódelið byggir á skiptast niður á þessar fimm meginreglur. Skref eitt til þrjú leggja áherslu á að byggja upp og viðhalda getu samfélagsins til innleiðingar á forvarnarmódelinu, líkt og fjallað er um í meginreglum eitt og tvö. Skref fjögur til sex leggja áherslu á að innleiða strangt kerfi gagnasöfnunar, vinnslu, miðlunar og þýðingu á gögnunum og niðurstöðunum, líkt og fjallað er um í meginreglu þrjú. Skref sjö til níu eru hönnuð til að beina athygli samfélagsins að forvarnarstarfi og til að hámarka samfélagslega þátttöku í að skapa og viðhalda félagslegu umhverfi þar sem ungmenni verða sífellt ólíklegri til að neyta vímuefna, líkt og fjallað er um í meginreglu fjögur. Skref tíu snýst um endurtekt og það langtímaferli sem íslenska forvarnarmódelið er. Markmiðið er langtímamarkmið sem þarfnast stöðugar eftirfylgni og breytinga eftir samfélögum, líkt og fjallað er um í meginreglu fimm (Kristjansson o.fl., 2019b).

### **9.1.1 Árangur íslenska forvarnarmódelisins**

Þróun íslenska forvarnarmódelisins hefur meðal annars leitt til samdráttar í vímuefnaneyslu í allri Evrópu (Krisjansson o.fl., 2019b). Samanburðarrannsókn á 30 Evrópulöndum sem var gerð af Evrópska vímuefnarannsóknarteyminu, ESPAD (European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs) árið 1995 sýndi að íslensk ungmenni, ásamt skandínávískum jafnöldrum þeirra, voru líklegri til þess að verða drukkin en önnur evrópsk ungmenni (ESPAD Group, 2015). Á árunum 1997 til 2007 má sjá að vímuefnaneysla ungmenna á Íslandi minnkaði verulega, og að mestu leyti samfelld allt tímabilið. Hlutfall ungmenna í 10. bekk sem sögðust hafa orðið ölváðir á síðustu 30 dögum lækkaði úr 42% árið 1998 niður í 20% árið 2007, sem er rúmlega 50% lækkun. Hlutfall ungmenna í 10. bekk sem sögðust reykja sígarettur daglega lækkaði um 58% frá árunum 1998 til 2007 en einnig lækkaði hlutfall ungmenna í 10. bekk sem einhvern tímann höfðu notað kannabis á ævinni um 60%, eða úr 17% árið 1998 niður í 7% árið 2007 (Sigfusdóttir o.fl., 2008).

Árið 2015 var Ísland annað hvort lægsta eða næst lægsta landið í öllum tilfellum rannsókna ESPAD, af þeim 35 löndum sem tóku þátt. Tíðni tóbaksreykinga var 46%, árið 2015 meðal ungmenna í 10. bekk í grunnskólum í Evrópu en var 16% á Íslandi. Meðalhlutfall áfengisneyslu var 48% í Evrópu á meðal ungmenna en var 9% á Íslandi og meðal notkun á kannabisefnum hélst í 16% í Evrópu sem eru svipaðar niðurstöður og frá 1999, en hlutfallið lækkaði niður í 5% á Íslandi (ESPAD Group, 2015).

Samanburður var gerður á þeim sveitarfélögum á Íslandi sem innleiddu íslenska forvarnarmódelið strax árið 1997 og hafa verið að fara eftir því síðan, og hins vegar þeirra sveitarfélögum sem hafa aldrei innleitt íslenska forvarnarmódelið. Niðurstöður sýndu marktækan mun á þróun samfélaga í gegnum árin hvað varðar reykingar og áfengisneyslu, eftirliti foreldra, þátttöku í undirmenningu og þátttöku í skipulögðum íþróttum (Sigfusdóttir o.fl., 2009).

Á síðustu tveimur áratugum hefur íslenska forvarnarmódelið verið notað til þess að draga úr tíðni vímuefnaneyslu ungmenna á Íslandi. Frá árinu 2005 hefur forvarnarmódelið vakið umtalsverða athygli á alþjóðavettvangi með árangri í forvarnarstarfi gegn vímuefnaneyslu ungmenna þar sem hlutfall vímuefnaneyslu ungmenna á Íslandi fór minnkandi og meira en annarsstaðar, til dæmis í samanburði við Norðurlöndin. Í kjölfarið var verkefnið *Ungmennni í Evrópu* (Youth in Europe, YIE) stofnað í samstarfi við Rannsóknir og greiningu (Icelandic Centre for Social Research and Analysis), borgarfulltrúa Reykjavíkurborgar, aðra embættismenn og samevrópsk samtök sem miða að því að berjast gegn vímuefnaneyslu um alla Evrópu (European Cities Against Drugs). Nú hafa nokkur lönd og/eða bæjarfélög innan þeirra aðlagað, eða eru nú að aðlaga íslenska forvarnarmódelið að sínum gildum og þörfum. Markmið YIE var að þýða og dreifa íslenska forvarnarmódelinu og draga úr vímuefnaneyslu ungmenna í evrópskum borgum og bæjum utan Íslands. Frá árinu 2006 til 2016 var alls fimm sinnum safnað gögnum fyrir YIE verkefnið í alls 35 bæjum og borgum í 23 löndum þar sem alls 120.000 ungmenni tóku þátt. Árið 2017 fékk íslenska forvarnarmódelið og YIE verkefnið athygli á alþjóðlegum fréttamiðlum og CNN framleiddi stutta heimildamynd um verkefnið. Það leiddi til þess að enn fleiri lönd höfðu samband og hefur samstarfið náð til landa utan Evrópu (Sigfusdóttir o.fl., 2020).

## 10 Umræða og lokaorð

Óhætt er að segja að félagsfræðin kemur víða við þegar skoðaðar eru forvarnir og forvarnarstefnur í ólíkum samfélögum. Forvarnir koma öllum við þar sem mikilvægt er að hafa forvarnarstefnu samfélagsins skýra þannig að allir geti tekið þátt og lagt sitt af mörkum. Félagsmótun stofnana samfélagsins er mikilvæg þegar litið er á frávíkshögðun ungmenna þar sem rannsóknir hafa sýnt fram á að jákvæð félagsleg tengsl við til að mynda fjölskyldu, vini/jafningja, skóla og nágranna og félags- og tómstundastarf hafa forvarnargildi gegn vímuefnanotkun einstaklinga. Samt sem áður geta neikvæð samskipti við þessar stofnanir leitt til vímuefnaneyslu ungmenna og því tel ég það gríðarlega mikilvægt að stjórnendur samfélagsins geri þessum stofnunum grein fyrir því mikilvæga hlutverki sem þau gegna í uppeldi og mótun á ungum einstaklingum.

Skipulagt félags- og tómstundastarf hefur hingað til verið gríðarlega mikilvægt tól félagsmótunar fyrir íslensk ungmenni. Íþróttir eru sérstakar þegar litið er á íslenskt samfélag en flest börn eru einhverntímann hluti af skipulögðu íþróttastarfi. Mismunandi gildi íþróttar geta leitt til undirmenningu innan íþróttar þar sem að ungmenni fá tækifæri til að tjá neikvæðar tilfinningar sínar í gegnum íþróttina. Tel ég undirmenningu sem slíka gott tækifæri fyrir ungmenni til að koma saman á stað þar sem fullorðinn einstaklingur hefur völdin og fá að tjá sínar tilfinningar, í stað þess að tjá slíkar tilfinningar á öðrum stöðum í samfélaginu og í ótraustu umhverfi sem getur þ.a.l. leitt til frekari frávíkshögðunar. Viðmið og gildi íþróttar eru mismunandi eftir menningarheimum og því henta sömu forvarnaraðferðir alls ekki öllum samfélögum. Starf félagsmiðstöðva tel ég vera skref í rétta átt í forvarnarstarfi þar sem þær geta myndað sterkt félagslegt samband á milli jafningja. Félagsmiðstöðvar er öruggur staður þar sem undirmenning ungmenna fær jákvæðan og heilbrigðan stimpil undir leiðsögn fullorðinna þar sem markmiðið er öruggt umhverfi þar sem öllum á að líða vel, allir eru velkomnir og vímuefnaneysla er alveg bönnuð. Það að félagsmiðstöðvar finnist í öllum stærstu sveitarfélögum á Íslandi og að Samfés sjái um starf þeirra eflir íslenskt ungmennasamfélag sem heild og gefur því tækifæri á að hafa áhrif á samfélagið.

Flestar niðurstöður rannsókna sem hafa skoðað árangur íslenska forvarnarmódelisins sýna að eftir innleiðingu þess hefur vímuefnaneysla ungmenna á Íslandi minnkað. Ekki er alveg hægt að segja það sama með forvarnaráætlunina DARE, þar sem niðurstöður sýna

að jákvæð áhrif forvarnaráætlunarinnar eru mest á skólagöngu ungmenna í Bandaríkjunum, en meðal annars hefur ekki verið hægt að greina mun á þeim ungmennum sem fengu kennslu á forvarnaráætlun DARE í skóla og þeim ungmennum sem fengu hana ekki. Í Indónesíu hefur forvarnaráætlunin DARE sýnt jákvæð áhrif á ungumenni og foreldra hvað varðar þau neikvæðu áhrif sem vímuefnaneysla getur haft á einstaklinga. Samt sem áður hafa niðurstöður sýnt fram á það, líkt og í Bandaríkjunum, að ekki sé hægt að greina mun á hegðun ungmenna sem fengu forvarnakennslu DARE og þeirra sem fengu hana ekki.

Það sem er sameiginlegt með löndunum sem voru skoðuð er að forvarnir eru að mestu leyti innleiddar í skólum. Þar ná forvarnarstefnur samfélagsins til sem flestra ungmenna á þeim viðkvæma aldri þar sem félagsmótunin skiptir miklu máli. Allt er mjög spennandi þegar barn breytist í ungling, einstaklingurinn færast nær fullorðinshegðun þar sem hann fer meðal annars að kanna nýjar hliðar samfélagsins; skemmtanalífið. Áfengi á það til að vera markaðsett sem vara til notkunar við gleði og skemmtun þar sem óskrifuð regla skemmtanalífsins er sú að fyrsta fyllerið sé merki um einhverskonar manndómsvígslu. Í flestum samfélögum er áfengi og tóbak þau vímuefni sem auðveldast er að nálgast þar sem um ræðir lögleg vímuefni. Samt sem áður tel ég alls ekki þörf á að koma áfengi inn á almennan íslenskan verslunarmarkað líkt og mælt hefur verið með í frumvarpi til ríkisstjórnar þar sem niðurstöður rannsókna hafa sýnt fram á að aukið aðgengi að vímuefnum eykur líkur á neyslu sem er þvert á stefnu forvarna.

Óhætt er að segja að íslenska forvarnarmódelið hafi náð gríðarlegum árangri í að koma í veg fyrir vímuefnaneyslu ungmenna á Íslandi en einnig í öðrum löndum í heiminum. Ég tel litla Ísland með sína rúmlega 350 þúsund íbúa og gott samstarf á milli bæjar- og sveitafélaga vera með gott forskot á lönd, borgir og bæi út í heimi sem eru með milljónir íbúa. Það er aðeins auðveldara að innleiða verkefni líkt og forvarnarmódelið inn í lítið og samheldið bæjarfélag heldur en stórborg í Evrópu.

Fíkn getur bæði verið í vímuefni og lærða hegðun en til þess að skilja fíkn er ómissandi að hafa félagsfræðina sér við hlið eins og margbúið er að sanna hér í þessari ritgerð. Allar þær gagnaupplýsingar sem félagsfræðin hefur safnað saman hefur gagnast samfélaginu sem heild gegn þeim vanda sem vímuefnaneysla er og þeim árangri sem hefur náðst með

forvarnaáætlunum. Með öflun gagna sjáum við sem heild þá galla en einnig þær framfarir sem hafa náðst í forvarnarstarfi samfélagsins.

Forvarnir eru gríðarlega mikilvægar til að efla lýðheilsu samfélagsins. Innleiðing forvarnarstarfs inn í stofnanir sem hafa hvað mestu áhrif á ungmenni er skref í rétta átt að markmiði forvarna, að sporna gegn vímuefnaneyslu ólöglegra vímuefna og að minnsta kosti seinnka neyslu á löglegum vímuefnum. Óhófleg neysla hvaða vímuefna sem er, er engum hollt þar sem hún getur haft bæði alvarleg líkamleg og félagsleg áhrif á neytandann og samfélagið í heild. Stefna forvarna er stefna sem aldrei er hægt að sleppa og stöðugt þarf að uppfæra og hafa áhrif á. Forvarnir koma öllum við.

## Heimildaskrá

- Akers, R. L. (1973). *Deviant behavior: A social learning approach*.
- Anderson, S. A., Sabatelli, R. M. og Kosutic, I. (2007). Families, Urban Neighborhood Youth Centers, and Peers as Contexts for Development. *Family Relations*, (56)4, 346-357. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2007.00464.x>
- Atherton, O. E., Conger, R. D., Ferrer, E. og Robins, R. W. (2015). Risk and Protective Factors for Early Substance Use Initiation: A Longitudinal Study of Mexico-Origin Youth. *Journal of Research on Adolescence*, 26(4), 864-879. <https://doi.org/10.1111/jora.12235>
- Áfengislög nr. 75. (1998). <https://www.althingi.is/lagas/nuna/1998075.html>
- Árni Einarsson. (2001). Venjur, viðhorf og vandi. Í Árni Einarsson og Guðni R. Björnsson (ritstj.), *Fíkniefni og forvarnir – handbók fyrir heimili og skóla*, 180-190. Fræðslumiðstöð í fíknivörnum.
- Áskell Örn Kárason. (2001). Frá fíkti til fíknar. Í Árni Einarsson og Guðni R. Björnsson (ritstj.), *Fíkniefni og forvarnir – handbók fyrir heimili og skóla*, 161-168. Fræðslumiðstöð í fíknivörnum.
- Áttavitinn. (2021). *Kannabisefni (Gras, hass og hassolía)*. <https://attavitinn.is/heilsa/kannabisefni-gras-hass-og-hassolia/>
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice Hall.
- Birkeland, S., Murphy-Graham, E. og Weiss, C. (2005). Good reasons for ignoring good evaluation: The case of the drug abuse resistance education (D.A.R.E.) program. *Evaluation and Program Planning*, 28(3), 247-256. <https://doi.org/10.1016/j.evalprogplan.2005.04.001>
- Botvin, G. J. (2000). Preventing drug abuse in schools: Social and competence enhancement approaches targeting individual-level etiologic factors. *Addictive Behaviors*, 25(6), 887-897. [https://doi.org/10.1016/S0306-4603\(00\)00119-2](https://doi.org/10.1016/S0306-4603(00)00119-2)
- Byer, C. O. og Shainberg, L. W. (1991). *Living Well – Health in Your Hands*. HarperCollins Publishers.
- Embætti landlæknis. (2008). *Hvað veistu um áfengi?* Embætti landlæknis. [https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item44347/Hvad\\_veistu\\_um\\_afengi\\_Veftexti.pdf](https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item44347/Hvad_veistu_um_afengi_Veftexti.pdf)
- Embætti landlæknis. (2021a). *Áfengis- og vímuvarnir*. <https://www.landlaeknir.is/heilsa-og-lidan/afengisvarnir-vimuvarnir/>

- Embætti landlæknis. (2021b). *Skaðsemi tobaks*.  
<https://www.heilsuvera.is/efnisflokkar/tobak/stadreyndir-um-tobak/skadsemi-tobaks/>
- ESPAD Group. (2015). *ESPAD Report 2015: Result from the European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs*.  
<http://espad.org/sites/espad.org/files/TD0116475ENN.pdf>
- Hagan, J. (1991). Destiny and drift: Subcultural preferences, status attainments, and the risk and rewards of youth. *American Sociological Review*, 56(5), 567-582.
- Halldorsson, V., Thorslindsson, T. og Sigfusdottir, I. D. (2013). Adolescent sport participation and alcohol use: The importance of sport organization and the wider social context. *International Review for the Sociology of Sport*, 49(3-4), 311-330.  
<https://doi.org/10.1177%2F1012690213507718>
- Halldóra Jónsdóttir og Þórdís Úlfarsdóttir. (2020). *Íslensk nútímamálsorðabók*. Stofnun Árna Magnússonar í íslenskum fræðum.  
<https://islenskordabok.arnastofnun.is/ord/11402>
- Helgi Gunnlaugsson. (2018). *Afbrot og íslenskt samfélag*. Háskólaútgáfan.
- Hirsch, B. J., Roffman, J. G., Deutsch, N. L., Flynn, C. A., Loder, T. L. og Pagano, M. E. (2000). Inner-city youth development organizations: Strengthening programs for adolescent girls. *The Journal of Early Adolescence*, 20(2), 210-230.  
<https://doi.org/10.1177%2F0272431600020002005>
- Hirschi, T. (1986). On the compatibility of rational choice and social control theories of crime. Í Cornish, D. B. og Clarke, R. V. (ritstj.), *The reasoning criminal: Rational choice perspectives on offending*, 104-118. Routledge.
- Hopfer, S., Davis, D., Kam, J. A., Shin, Y., Elek, E., og Hecht, M. L. (2010). A Review of Elementary School-Based Substance Use Prevention Programs: Identifying Program Attributes. *Journal of Drug Education*, 40(1), 11-36.  
<https://doi.org/10.2190%2FDE.40.1.b>
- Íslensk erfðagreining. (2016). *Fíkn*. <https://www.decode.is/fikn/>
- Jón Gunnar Bernburg og Þórólfur Þórlindsson. (1997). Ofbeldi, lífstíll, samfélag: Þættir tengdir ofbeldi, afbrotum og vímuefnaneyslu meðal unglinga. *Uppeldi og menntun*, 6(1), 65-78. <https://timarit.is/page/4846001#page/n79/mode/2up>
- Koob, G. F. og Volkow, N. D. (2009). Neurocircuitry of Addiction. *Neuropsychopharmacology*, 35, 217-238. <https://doi.org/10.1038/npp.2009.110>
- Kristjánsson, A. L., Mann, M. J., Sigfusson, J., Thorisdóttir, I. E., Allegrante, J. P. og Sigfusdóttir, I. D. (2019a). Development and Guiding Principles of the Icelandic Model for Preventing Adolescent Substance use. *Health Promotion Practice*, 21(1), 62-69. <https://doi.org/10.1177%2F1524839919849032>

- Kristjansson, A. L., Mann, M. J., Sigfusson, J., Thorisdottir, I. E., Allegrante, J. P. og Sigfusdottir, I. D. (2019b). Implementing the Iceland Model for Preventing Adolescent Substance Use. *Health Promotion Practice*, 21(1), 70-79. <https://doi.org/10.1177%2F1524839919849033>
- Lindesmith, A. R. (1938). A Sociological Theory of Drug Addiction. *American Journal of Sociology*, 43(4). <https://www.journals.uchicago.edu/doi/pdf/10.1086/217773>
- Meier, R. F. og Geis, G. (1997). *Victimless crime? Prostitution, drugs, homosexuality, abortion*. Los Angeles: Roxbury Publishing Company.
- Palsdottir, D. (2003). Drug-free Iceland: 2002 final report. [https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item10661/IAE\\_final2003.pdf](https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item10661/IAE_final2003.pdf)
- Rafn M. Jónsson og Sveinbjörn Kristjánsson. (2007). *Alltaf neikvætt fyrir heilsuna að finna á sér*. Embætti landlæknis. <https://www.landlaeknir.is/um-embættid/greinar/grein/item14731/Alltaf-neikvaett-fyrir-heilsuna-ad-finna-a-ser>
- Rafn M. Jónsson og Sveinbjörn Kristjánsson. (2017a). *Embætti landlæknis lýsir yfir andstöðu við bjór, léttvín og sterkt vín í almennum verslunum*. Embætti landlæknis. <https://www.landlaeknir.is/um-embættid/frettir/frett/item31501/embætti-landlaeknis-lysir-yfir-andstodu-vid-bjor-lettvin-og-sterkt-vin-i-almennar-verslanir>
- Rafn M. Jónsson og Sveinbjörn Kristjánsson. (2017b). *Kannabis – leyfðu staðreyndum að hafa áhrif*. Embætti landlæknis. <https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item33719/Vef%20Kannabis%203500.110.pdf>
- Samfés. (e.d.). *Um Samfés*. <https://www.samfes.is/samfes/samfes>
- SÁÁ – Samtök áhugafólks um áfengis- og vímuefnavandann. (e.d.a). *Áfengi*. <https://saa.is/afengi/>
- SÁÁ – Samtök áhugafólks um áfengis- og vímuefnavandann. (e.d.b). *Kannabis*. <https://saa.is/kannabis/>
- Schaps, E., DiBartolo, R., Moskowitz, J., Palley, C. S. og Churgin, S. (1981). A Review of 127 Drug Abuse Prevention Program Evaluations. *Journal of Drug Issues*, 11(1), 17-43. <https://doi.org/10.1177%2F002204268101100102>
- Siegel, L. J. (2018). *Criminology: theories, patterns and typologies*. Cengage Learning.
- Sigfusdottir, I. D., Kristjansson, A. L., Thorlindsson, T. og Allegrante, J. P. (2008). Trends in prevalence of substance use among Icelandic adolescents, 1995-2006. *Substance Abuse Treatment, Prevention, and Policy*, 3(1), 1-9. <https://doi.org/10.1186/1747-597X-3-12>



- Sigfusdottir, I. D., Soriano, H. E., Mann, M. J. og Kristjansson, A. L. (2020). Prevention Is Possible: A Brief History of the Origin and Dissemination of the Icelandic Prevention Model. *Health Promotion Practice, 21*(1), 58-61. <https://doi.org/10.1177%2F1524839919886314>
- Sigfusdottir, I. D., Thorlindsson, T., Kristjansson, A. L., Roe, K. M. og Allegrante, J. P. (2009). Substance use prevention for adolescents: the Icelandic Model. *Health Promotion International, 24*(1), 16-25. <https://doi.org/10.1093/heapro/dan038>
- Stuart, R. B. (1974). Teaching facts about drugs: Pushing or preventing. *Journal of Educational Psychology, 66*(2), 189-201. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/h0036275>
- Thorlindsson, T. og Bernburg, J. G. (2006). Peer groups and substance use: Examining the direct and interactive effect of leisure activity. *Adolescence, 41*(162), 321-339.
- Velferðarráðuneytið. (2013). *Stefna í áfengis- og vímuevörnum til ársins 2020*. Velferðarráðuneytið. <https://www.stjornarradid.is/media/velferdarraduneyti-media/media/rit-og-skyrslur-2014/Stefna-i-afengis--og-vimuvornum-desember-2013.pdf>
- Wahyuni, S. E., Daulay, W., og Nst, M. L. (2018). Application of Dare Program for Increased Capabilities of Teenagers in Preventing Drug Abuse Through in Medan. *Journal of Saintech Transfer, 1*(2), 108-115.
- Winters, K. C., Leitten, W., Wagner, E. og Tevyaw, T. O. (2007). Use of Brief Interventions for Drug Abusing Teenagers Within a Middle and High School Setting. *Journal of School Health, 77*(4), 196-206. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2007.00191.x>
- Þórólfur Þórlindsson. (1997). Heilbrigði og lífstíll ungs fólks. *Heilbrigðismál, 3*, 18-23.