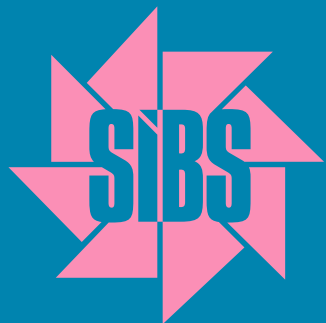
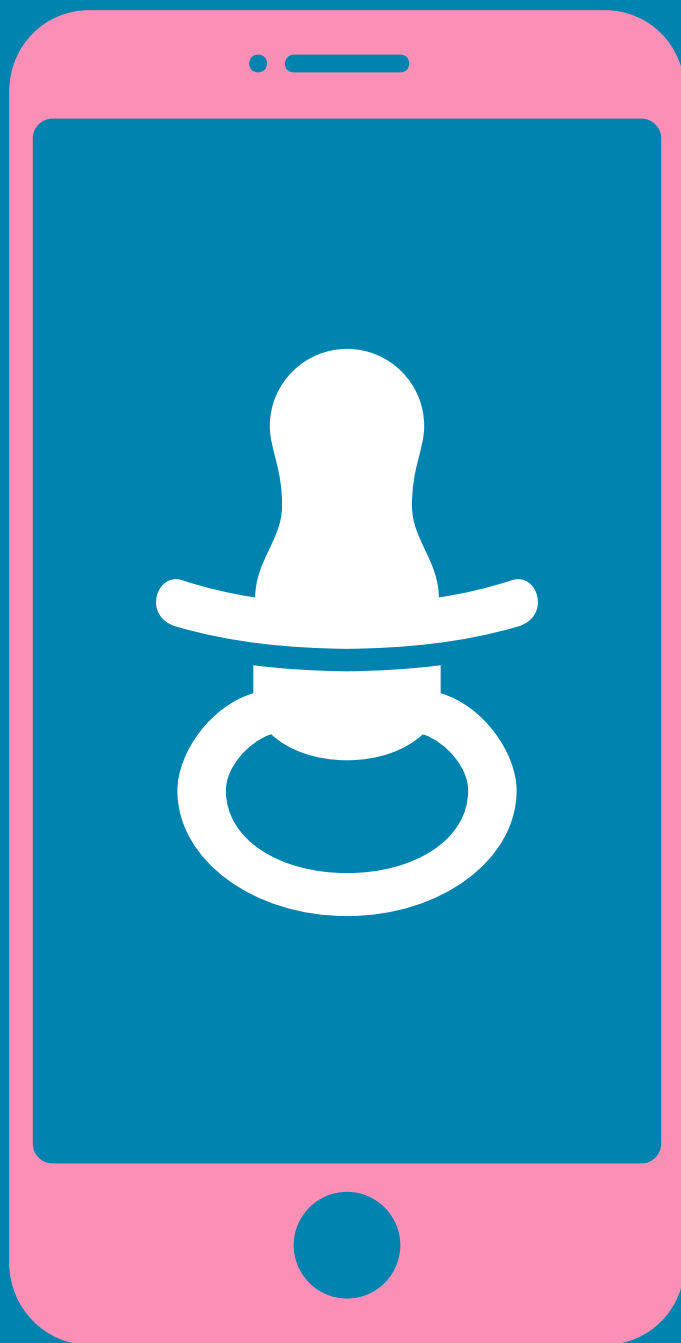




37. árg. I. töl.
febrúar 2021

BLAÐIÐ



Börnin okkar



Decubal Face wash

Hreinsifroða sem hreinsar
húðina á mildan en jafnframt
áhrifaríkan hátt.



Decubal Face cream

Milt andlitskrem.
Inniheldur E-vítamín sem
mýkir húðina.



Fyrir daglega umhirðu húðarinnar

Allar Decubal vörur eru öruggar, mildar og rakagefandi ásamt því að vinna gegn þurri húð. Decubal er alhliða húðvörulína og hentar öllum í fjölskyldunni. Decubal er algjörlega laust við ilmefti og litarefni og er eingöngu selt í apótekum.

DECUBAL
EXPERT CARE FOR DRY SKIN

Efnisyfirlit

3

Fjórðungi bregður til fósturs

4

Vanlíðan eykst og biðlistar lengjast

8

Mikilvægi
fyrstu árunna

12

Skaðvaldurinn
einelti

14

Að leysa úr læðingi

18

Greiningar barna og unglinga

20

Það eru engir töfrar
– íslenska forvarnarmódelið

SÍBS-blaðið

37. árgangur | I. tölublað | febrúar 2021

ISSN 1670-0031 (prentuð útgáfa)

ISSN 2547-7188 (rafræn útgáfa)

Útgefandi: SÍBS

Síðumúla 6

108 Reykjavík

sibs@sibs.is, www.sibs.is

Ábyrgðarmaður: Guðmundur Löve
gudmundur@sibs.isRitstjóri: Páll Kristinn Pálsson
pallkristinnpalsson@gmail.com

Auglýsingar: Öflun ehf.

Umbrot og prentun: Prentmet Oddi ehf.

Upplag: 9.000 eintök

Hlutverk SÍBS er að stuðla að
heilbrigði þjóðarinnar.

SÍBS á og rekur

endurhæfingarmiðstöðina Reykjalund,
öryrkjavinnustaðinn Múlalund,
Heilsumiðstöð SÍBS og Verslun SÍBS,
auk Happraðttis SÍBS.Fjórðungi bregður
til fóstursGuðmundur Löve
framkvæmdastjóri SÍBS

Forvarnir í heilbrigðismálum eiga sér stað á mörgum stigum sem öll eiga það sameiginlegt að geta dregið úr sjúkdómsbyrðinni á síðari stigum og margborgað sig samfélagslega með því að draga úr þörf á dýrari úrræðum síðar.

Hefðbundin þriggja þrepa skipting forvarnahugtaksins í að koma í veg fyrir skaða, að stöðva skaða, og vinna ofan af skaða taka á sig margar myndir. Nærtækt dæmi um forvörn á fyrsta stigi eru bólusetningar en einnig fræðsla um heilbrigða lífnaðarhætti. Forvörn á öðru stigi getur til dæmis falist í notkun blóðþrýstingslyfja eða í skimunum fyrir sjúk-

dómum. Forvörn á þriðja stigi felst í meðhöndlun á afleiðingum sjúkdóma eða áverka, líkamlegra jafnt og sálrænna.

Minna hefur farið fyrir frumforvörnum (e. primal prevention) í umræðunni, jafnvel einnig meðal fagfólks. Í frumforvörnum felst að freista þess að koma í veg fyrir að sjálfir áhættuþættirnir nái að grafa um sig þegar á unga aldri. Frumforvarnir byggja á rannsóknum sem sýnt hafa fram á afdrifarík áhrif vanvirkra aðstæðna barna og ungmenna á allt þeirra líf upp frá því. Slíkt inngrip getur jafnvel beinst að því að hjálpa verðandi foreldrum við að búa barni sínu nærandi og styðjandi umhverfi og fylgja því eftir út bernskuna.

Vanræksla og ofbeldi hafa augljós áhrif á börn sem ekki hafa þroska til að leysa úr slíkum málum sjálf. Jafnvel það að fela barni verkefni eða ábyrgð umfram getu og þroska getur valdið því að barnið þrói með sér barnslega ófullkomnar aðferðir til að olnboga sig fram úr hlutunum á eigin spýtur sem þau taka með sér út í fullorðinsárin. Á hinum enda kvarðans kann það að koma á óvart að of mikil umsjónarmennska getur líka verið slæm ef hún rænir barnið möguleikum sínum á að læra að leysa úr málunum sjálft eins og þroski þess og aldur leyfa. Við getum í besta falli endað í víthring meðvirkinnar sem hefur þann leiða eiginleika að erfast auðveldlega milli kynslóða en í versta falli í stórlega skaddaðri sjálfsmynd og margvíslegri áhættuhegðun.

Ósagt skal látið hvort minna eða meira en fjórðungi af breytileika í heilsufari og heilsutengdu atferli á fullorðinsárum skýrist af umhverfisþáttum í bernsku. Það er hins vegar öruggt að á þessum viðkvæmu mótunarárum festist í sessi atferli, viðmið og gildi sem hafa áhrif ævina út. Áföll eða vanvirkt uppvaxtarumhverfi getur svo bætt gráu ofan á svart – eða öllu heldur svörtu ofan á grátt – og beinlínis verið valdur að langvinnum sjúkdómum sem hefði mátt draga úr með snemmbærum inngripum.

Vanlíðan eykst og biðlistar lengjast



Salvör Nordal,
umboðsmaður barna

Andleg vanlíðan hjá börnum hefur aukist á seinustu árum. Þetta staðfesta margvíslegar rannsóknir. Má þar nefna þýðisrannsóknina Ungt fólk sem hefur verið framkvæmd meðal allra grunnskólabarna á landinu af rannsóknamiðstöðinni Rannsóknunum og greiningu frá árinu 1992. Samkvæmt niðurstöðum rannsóknarinnar Ungt fólk sem lögð var fyrir 8., 9. og 10. bekk grunnskóla í febrúar 2020 hefur hlutfall

þeirra nemenda sem telja andlega heilsu sína vera slæma aukist samanborið við niðurstöður fyrri ára. Ef farið er yfir niðurstöður rannsóknarinnar má sjá að gedheilbrigði barna hefur farið versnandi, á það sérstaklega við meðal stúlkna. Á árabílinu 2014 til 2020 hefur orðið töluverð aukning á hlutfalli stúlkna sem finna fyrir einkennum þunglyndis og kvíða. Jafnframt er nú hlutfall stúlkna í 9. og 10. bekk sem telja sig hamingjusamar með lægsta móti. Þá hefur einnig komið ítrekað fram hjá börnunum sjálfum áhyggjur vegna andlegra erfiðleika og þörf á auknu aðgengi að sálfræðipjónustu.

Embætti umboðsmanns barna stóð fyrir þremur samráðs-verkefnum með börnum haustið 2020. Alls tóku 1.020 börn þátt í samráðinu. Fyrsta samráðið snéri að þátttöku barna og áhrifum barna á ákvarðanatöku. Var þar sérstaklega horft til hinsegin barna og leitað var til Samtakana 78 til að fá sérstaklega fram raddir barna sem skilgreina sig hinsegin. Seinni tvö samráðin voru unnin fyrir félagsmálaráðuneytið og vörðuð annars vegar stefnu ráðuneytisins um Barnvænt Ísland og hins vegar fyrirhugaðar breytingar á barnaverndarlögum. Gedheilbrigði barna var ofarlega í hugum barna sem tóku þátt í samráðinu. Þau höfðu áhyggjur af andlegri heilsu barna í samfélaginu þar sem mikið sé að gera og börn upplifi að miklar kröfur séu gerðar til þeirra. Þá var bæði rætt um mikilvægi þess að fræðsla um gedheilbrigði yrði aukin, og að fjárfest yrði í frekari úrræðum. Var þar m. a. tekið dæmi um langan biðlista á BUGL. Fram kom að börn þurfi greiðari aðgang að sálfræðipjónustu og að þau geti sótt þá þjónustu án leyfis foreldra.

Frásagnir barna af Covid-19

Margt bendir til að Covid-19 faraldurinn hafi aukið enn frekar á andlega vanlíðan barna. Embætti umboðsmanns barna

hefur í tvígang sent bréf til allra grunnskóla þar sem óskað var eftir frásögnum barna og ungmenna af því hvernig það væri að vera barn á tímum kórónuveirunnar og hvaða áhrif faraldurinn hefði haft á daglegt líf þeirra og líðan. Var það annars vegar gert vorið 2020 og hins vegar um veturinn það sama ár. Áberandi munur var á svörum barnanna frá þessum tveimur tímabilum hvað varðar andlega líðan. Í þeim svörum sem safnað var frá byrjun mars til loka skólaársins 2020 var algengt að börnin tækju fram að þeim hafi liðið vel. Það hafi verið minna stress á morgnana og þau hafi náð betri svefni. Umboðsmaður barna óskaði í annað sinn eftir frásögnum barna í nóvember 2020 og var tekið við frásögnum til 8. janúar 2021. Þá hafði þriðja bylgja faraldursins haft stórtæk áhrif á samfélagið með umfangsmiklum takmörkunum sem höfðu töluverð áhrif á daglegt líf barna m.a. á skólalífi í grunn- og framhaldsskólum sem og allt tómstundastarf barna. Áberandi munur var á svörum barnanna frá þessum tíma en að þessu sinni greindu mörg börn frá því að hafa fundið fyrir vanlíðan, streitu, kvíða, þunglyndi og einmanaleika. Það var einnig algengt að börn tækju fram að andleg líðan þeirra hafi verið sveiflukennd og að þau hafi fundið fyrir auknum pirringi og leiða, þá hafi verið erfitt að hafa lítið að gera á daginn og að vera mikið heima. Þá voru einnig börn sem óttuðust að faraldurinn tæki aldrei enda og að heimurinn væri að farast. Þau börn sem höfðu átt í erfiðleikum með kvíða töluðu um að hann hefði aukist vegna faraldursins. Einnig var greint frá auknu álagi hjá fjölskyldum þar sem meðlimir teljast vera í áhættuhópi. Þetta er töluverður munur frá því sem fram kom í frásögnum barna sem safnað var vorið 2020. Jafnframt var áberandi að börn finndu fyrir þreytu gagnvart faraldurinum og sóttvarnaraðgerðum. Við sjáum að það hafði mikil áhrif á börn þegar íþróttæfingar lágu niðri og líkamsræktarstöðvar voru lokaðar og margir tóku fram að þeim hafi liðið betur andlega og líkamlega þegar æfingar hófust á ný og líkamsræktarstöðvar opnuðu. Beiðni embættisins um frásagnir hefur líklega ekki náð til allra hópa barna í samfélaginu og eru svörin að einhverju leyti háð áhuga tiltekinna skóla eða kennara. Hér er því ekki um þversnið að ræða eða úrtaksrannsókn. Frásagnir barnanna bregða eftir sem áður upp mikilvægri mynd af hugarheimi og líðan barna á þessum tíma.

Sjálfsvíg og slök félagsfærni

Aukinn fjöldi barna og ungmenna hafði samband við hjálpar-síma Rauða krossins seinasta haust vegna kvíða og einmanaleika. Af þeim 20.120 símtölum sem bárust í hjálparsíma Rauða krossins 1717 á tímabilinu 1. janúar til 10. nóvember

Covid-19

Ég veit ekki hvernig mér líður.

Ég hef blendnar tilfinningar.

Ég er í ruglinu.

Ég er hrædd og stressuð.

Þetta er óþekkt,

það er það sem ég hræðist

2020 voru 972 frá börnum, 156 af þessum símtölum voru vegna sjálfsvígshugsana og 381 vegna kvíða. Er hér um töluverða aukningu að ræða en á sama tímabili árið 2019 bárust 774 símtöl frá börnum, þar af voru 103 vegna sjálfsvígshugsana og 270 vegna kvíða. Þessar tölur bregða upp alvarlegri mynd af stöðu barna.

Haustið 2020 kom út skýrslan Report Card I6 sem unnin er af rannsóknarstofnun UNICEF á Ítalíu. Í skýrslunni er lagt mat á velferð barna í efnameiri ríkjum heims með hliðsjón af heimsmarkmiðum Sameinuðu þjóðanna um sjálfbæra þróun þar sem stuðst er við samanburð frá fjórtíu og einu ríki OECD og Evrópusambandsins. Staða íslenskra barna er mun lakari en vænta hefði mátt með tilliti til andlegrar líðan, líkamlegrar heilsu og náms- og félagsfærni. Erum við þar talsvert á eftir öðrum Norðurlandþjóðum sem eru allar á meðal tíu efstu ríkja. Eins og við er að búast stendur Ísland vel í mælingum er lúta að líkamlegri heilsu, s.s. aðgengi að hreinu vatni og bóluþetningum. Þá er fátækt hér minni en í mörgum samanburðarlöndum. Aftur á móti er staða barna varðandi færni mun lakari. Þetta er verulegt áhyggjuefni. Gedheilbrigðismálin eru sérstakt áhyggjuefni. Ítrekað hafa kannanir bent til þess að íslensk börn og ungmenni glími í miklum mæli við andlega erfðleika eins og kvíða. Margt hafa fulltrúar barna og ungmenna bent á mikilvægi aukins aðgengis að gedheilbrigðisþjónustu þar á meðal sálfræðiþjónustu. Hefur í því sambandi verið lögð áhersla á að boðið sé upp á slíka þjónustu innan skólans. Á barnþingi sem haldið var 2019 kom fram ákall frá barnþingmönnum um að gætt yrði að gedheilbrigði barna og börnum og unglingum sem eru með kvíða, þunglyndi eða aðra sjúkdóma yrði veitt aukin hjálpar. Þá kom einnig fram að stytta þurfi biðlista hjá læknum og sálfræðingum.

Skýrsla Report Card I6 sýnir einnig að sjálfsvíg í aldursþópnum 15-19 ára er með því hæsta hér á landi miðað við samanburðarlönd, eða 9,7%. Samkvæmt upplýsingum frá Hagstofu Íslands féllu sextán einstaklingar á aldrinum 15-19 ára fyrir eigin hendi á árunum 2014 til 2019, þar af voru 13 börn á aldrinum 15-18 ára. Það veldur einnig áhyggjum hversu hátt hlutfall íslenskra barna á erfitt með að eignast vini samanborið við önnur ríki. Aðeins 70% íslenskra barna telja sig geta auðveldlega myndað vinatengsl en 83% rúmenskra barna sem eru í fyrsta sæti í þessum efnum. Það er alvarlegt að ekki hafi náðst betri árangur í því að tryggja félagslega færni barna á Íslandi. Í skýrslu Report Card I6 er ekki fjallað sérstaklega um stöðu viðkvæmra hópa eins og fatlaðra barna eða barna af erlendum uppruna, svo nefndir séu tveir hópar sem vitað er að standa oft höllum fæti. Rétt er að geta þess



Frásagnir barna af COVID-19:

„Mér er búið að líða óþægilega og skringilega. Þetta er stressandi en samt líka spennandi. Þetta er sorglegt út af þeim sem eru að deyja. Þirrandi og leiðinlegt að geta ekki farið í skólann eða leikið við vini mína. Á sama tíma er þetta þínu skemmtilegt. Ef ég ætti að lýsa þessu í einu orði væri það SKRÍTÍÐ! Mér líður alls konar.“

„Mér leið betur þegar allt var venjulegt maður vaknar bara á hverjum degi og það er alltaf allir dagar alveg eins og þú ert ekkert að bíða eftir neinu skemmtilegu eins og útlandaferð á næstunni og svoleiðis“

„Mér líður samt ekkert sérlega vel á þessum tíma, ég græt mikið stundum útaf ástæðu og stundum veit ég ekki afhverju. Mér finnst erfitt að hafa svona lítið að gera á daginn og verð frekar pirruð og tilfinningarnar er miklar“

„Mér líður bara mjög vel þetta hentar mér mjög vel því mér líður betur í kringum lítið af fólki“



Afhending barnaþingsskýrslu.

að samanburður milli landa er vandkvæðum bundinn og í mörgum löndum ekki til samanburðarhæf gögn.

Snemmtæk íhlutun og biðlistar

Félags- og barnamálaráðherra hefur kynnt frumvarp til laga um samþætta þjónustu í málefnum barna þar sem kveðið er á um aðgang barna og foreldra að samþættri þjónustu með áherslu á snemmtækan stuðning. Meðal markmiða þessa frumvarps er að skapa aðstæður til þess að hægt sé að bregðast fyrr við þörfum barna eftir stuðning. Í texta frumvarpsins er notast við hugtakið snemmtækur stuðningur til að lýsa úrræðum sem hafa það að markmiði að veita börnum og fjölskyldum þeirra hjálp um leið og þörf fyrir hana vaknar. Í greinargerð er töluvert fjallað um mikilvægi snemmtæks stuðnings m.a. til þess að hægt sé að fyrirbyggja að vandi barna verði umfangsmeiri. Það er ljóst að ef frumvarp um samþætta þjónustu á að geta náð markmiðum er snúa að snemmtækum stuðningi þarf að koma í veg fyrir að langir

biðlistar myndist eftir þjónustu, en það er nú þegar ein helsta fyrirstaða þess að börn fái þann stuðning sem þau þurfa á að halda þegar þörf eftir slíkum stuðningi skapast.

Langur biðtími eftir greiningu og þjónustu í heilbrigðis-kerfinu hefur verið viðvarandi vandamál. Það er mikilvægt að börn fái greiningu og þjónustu þegar þörf fyrir hana vaknar. Öll markmið um snemmtæka íhlutun ná ekki tilgangi sínum ef biða þarf eftir greiningu og þjónustu í lengri tíma. Samkvæmt þingsályktun um stefnu og aðgerðaráætlun í gedðheilbrigðismálum til fjöggra ára sem samþykkt var á Alþingi í apríl 2016 kom fram að efla ætti þjónustu á göngudeild BUGL með það að markmiði að í lok árs 2019 yrðu ekki biðlistar eftir þjónustu göngudeildar BUGL. Því markmiði hefur ekki verið náð og hefur ástandið frekar versnað ef eitthvað er því samkvæmt svari heilbrigðisráðherra við fyrirspurn á Alþingi biðu í september 2020 um 1.193 börn um allt land eftir greiningu eða meðferð við gedðrænum og sálrænum vanda og meðalbiðtími göngudeildarþjónustu BUGL var þá um sjö og hálfur mánuður.

Aðgerða er þörf

Þessi staða er með öllu óviðunandi og ljóst að bregðast verður við versnandi gedðheilbrigði barna. Við þá vinnu er mikilvægt að haft verði samráð við börn og þeim veitt tækifæri til þess að koma sjónarmiðum sínum á framfæri og að á þau verði hlustað. Börn og ungmenni eiga rétt á því að fá að taka þátt í stefnumótun og ákvarðanatöku í öllum málum sem þau varða samkvæmt 12. gr. Barnasáttmálans. Með þátttöku barna er hægt að greina álitamál, hindranir og tækifæri í málefnum barna sem þau hafa mikilvæga innsýn í. Börn eru ekki einsleitur hópur og þess vegna er mikilvægt að haft sé samráð við ólíka hópa barna svo sem fötluð börn. Mikilvægur þáttur í að innleiða Barnasáttmálann er að tryggja að hann sé með markvissum og kerfisbundnum hætti hafður að leiðarljósi við alla stefnumótun, lagasetningu og ákvarðanatöku sem varðar börn. 🌟



Frá barnaþingi.



Við ætlum að vera hreyfiafl til góðra verka

Íslandsbanki á sér langa sögu sem nær aftur til ársins 1875. Á upphafsárunum átti bankinn meðal annars þátt í að efla sjávarútveg og var lyftistöng fyrir íslenskt atvinnu- og efnahagslíf. Bankinn hefur því frá upphafi verið hreyfiafl í samfélaginu.

Tilgangur okkar er að vera hreyfiafl til góðra verka og framtíðarsýnin er að veita viðskiptavinum ávallt bestu bankþjónustuna. Við erum til staðar fyrir viðskiptavinum við þeirra ákvarðanir og tökum þátt í að gera hugmyndir að veruleika.

Við viljum vera til fyrirmyndar í íslensku atvinnulífi og taka virkan þátt í samfélaginu sem við búum í. Með því að stuðla að sjálfbærni í sinni víðustu mynd höfum við jákvæð áhrif, því það er mikilvægt fyrir okkur og okkar viðskiptavini.

Við eigum að þora að tala um það sem skiptir máli, þó við séum ekki fullkomin.



Mikilvægi fyrstu áráanna



Sæunn Kjartansdóttir
sálgreininir, geðheilsuteymi
fjölskylduvernd

Því hefur verið slegið fram að æskunni sé sóað á börn því að þau hafi ekki minnstu forsendur til að njóta hennar, sérstaklega fyrstu áráanna sem enginn man. En ætli frumberskan sé sú paradís sem margir ætla?

Utanfrá séð virðist líf ungra barna ekki vera mjög flókið. Blessunarlega fáfróð um alvöru lífsins einskorðast líf þeirra við að nærast, sofa arog leika sér, sem er draumalíf margra fullorðinna.

Frá öðru sjónarhorni lítur myndin þó öðruvísi út. Engin nýfædd vera er jafn fullkomlega hjálparvana og mannsbarnið. Alls ófært um að tjá sig skilur barnið ekki neitt og hefur ekki minnstu stjórn á neinu. Án umönnunar foreldra eða annarra sem koma í þeirra stað myndi barnið deyja. Þegar barn fæðist er heili þess afar frumstæður og sér fyrst og fremst um að líffærakerfið virki. Það er samt ekki nóg að bíða eftir að heili barnsins þroskast því það gerist ekki af sjálfu sér. Hvernig hann þroskast er háð aðstæðum og reynslu barnsins og hann er aldrei jafn auðmótanlegur og fyrstu mánuði ævinnar. Það á jafnt við um sjálft líffærið og hugmyndirnar sem þar verða til og eiga þátt í að móta sjálfsmýnd barnsins og viðhorf þess til lífsins.

Ánægja í samskiptum

Svo framarlega sem ekkert amar að getur nýfætt barn tengst manneskjunni sem annast það innan fárra klukkustunda. Þetta er fyrsti sproti að félagslegri hæfni þess. Hana getur barnið augljóslega ekki þróað upp á eigin spýtur heldur veltur hún á þeim sem hugsa um það. Með því einu að njóta samvista við barn sitt býr foreldri því kjöraðstæður. Rannsóknir á börnum á munaðarleysingjahælum í Rúmeníu sem lágu í rúmum sínum allan daginn fyrstu ár ævinnar, svipt nánnum tengslum við umönnunaraðila, sýndu að hluti heilans hafði ekki þroskast. Það er vegna þess að þroskinn er háður ánægjulegum tengslum við aðra manneskju. Ánægjan kemur frá lykt foreldris, snertingu þess, rödd og augnsambandi. Ákjósanlegustu þroskaskilyrði ungbarns eru þegar foreldri heldur því í fangi sér og nýtur þess. Þá finnur það til öryggis og hlýju, vöðvar slakna og öndun dýpkar, spennu er eytt með strokum og mjúkum hreyfingum, hjartsláttur barnsins lagar sig að hjartslætti foreldrisins og vellíðunarhormón örva vöxt



heilans. Við hverja jákvæða upplifun verða til tengingar á milli taugafruma og því fleiri ánægjulegar upplifanir því þétt-riðnara net myndast sem leiðir til betur starfandi heila. Ekkert foreldri er alltaf í góðu jafnvægi en sé það regla fremur en undantekning má búast við að barnið verði það líka. Þannig hefur það bein áhrif á vöxt heilans þegar barninu er sinnt af manneskju sem gleðst yfir tilveru þess og hefur oftast nær jafnaðargeð til að takast á við sibreytileikann sem fylgir tengslunum.

Streita barna getur verið skadleg

Ungt barn getur ekki sjálft stjórnað líðan sinni og því verða foreldrar eða aðrir fullorðnir að grípa inn í til að hamla streitu þess. Við það eitt að barn sé huggað er streitu þess haldið innan viðráðanlegra marka og stutt er við viðkvæmt tauga- og ónæmiskerfi. Á sama tíma er vöxtur örvaður í þeim hluta heilans sem hugsar um tilfinningar, hefur taumhald á hvötum og ræður færni í félagslegum samskiptum. Sé þörfum barns á hinn bóginn ekki sinnt reglulega og með fyrirsjáanlegum hætti verður röskun á líffræðilegum og sálfræðilegum viðbrögðum sem geta haft áhrif til lengri jafnt sem skemmri tíma. Viðvarandi streita ungra barna, t.d. vegna vanrækslu, hranalegar umönnunar eða ofbeldis getur m.a. valdið offramleiðslu streituhormónsins kortísóls sem getur skaðað mótun taugabrauta og dregið úr vexti heilans. Ef reynslan kennir börnum að öðru fólki sé ekki treystandi tileinka þau sér róttækar sálrænar varnir til að verja sig fyrir kvíða og sársauka, til dæmis hugrof. Jafnframt er hætt við að þau prói með sér bjargráð sem geta vegið að heilsu þeirra og tengslum seinna meir, s.s. að borða eða neyta hugbreytandi efna við vanlíðan eða leita í kynlíf á unglingalsdri. Börn sem fá ekki

Reykjavík

A. Margeirsson ehf, Flúðaseli 48
 Aðalverkstæðið ehf, Malarhöfða 2
 Alþjóðasetur ehf, Álfabakka 14
 Analytica ehf, Síðumúla 14
 ARGOS ehf-Arkitektastofa Grétars og Stefáns, Eyjarslóð 9
 Arkitektastofan OG ehf, Síðumúla 28
 ASK Arkitektar ehf, Geirsgötu 9
 Á.K. Sjúkrabjálfun ehf, verslun, Þverholti 18
 Álnabær ehf, Síðumúla 32
 ÁTVR Vinbúðir, Stuðlahálsi 2
 Betra líf ehf, Kringlunni 8
 Beyki ehf, Tangarhöfða 11
 BG pípulagnir ehf, Fjarðarási 11
 Bílasmálin Sigursveins Sigurðssonar, Hyrjarhöfða 4
 Bílasalan Heimsbílar ehf, Kletthálsi 2
 Bílasmíðurinn hf, Bildshöfða 16
 Bílastæðasjóður Reykjavíkurborgar, Vonarstræti 4
 Bjarnar ehf, Borgartúni 30
 Bládamannafélag Íslands, Síðumúla 23
 Blómasmiðjan ehf, Efstalandi 26
 Borgarbókasafn Reykjavíkur, Tryggvagötu 15
 Bókabúðin Sjónarland, Bergstaðastræti 7
 Bólstrarinn ehf, Langholti 82
 Brim hf, Norðurgarði 1
 Brúnás innréttingar, Ármúla 17a
 Brúskur hársnyrtistofa, s: 587 7900, Höfðabakka 9
 Dokkan, þekkingar- og tengslanet, www.dokkan.is
 Dynjandi ehf, Skeifunni 3h
 Efling stéttarfélag, Guðrúnartúni 1
 Eignaumsjón hf, Suðurlandsbraut 30
 Endurskoðun og reikningshald ehf, Suðurlandsbraut 22
 Englabörn, Kringlunni 8-12
 Engo verkefni ehf, Sporhömrum 12
 Eyrir Invest hf, Skólavörðustíg 13
 Ferró skiltagerð, Langholti 130
 Félag íslenskra bifreiðaeigenda, Skúlagötu 19
 Félag íslenskra hjúkrunarfræðinga, Suðurlandsbraut 22
 Fiskubúðin Hafberg, Gnoðarvogi 44
 Fjadrabúðin Partur ehf, Eldshöfða 10
 Fjárhald ehf
 Flötur ehf, Hverafold 14
 Fóttóval ehf, Skipholti 50b
 Framvegis-miðstöð símenntunar, Skeifunni 11b
 Frikirkjan í Reykjavík, Laufásvegi 13
 Garðs Apótek, Sogavegi 108
 Gatnabjónustan ehf, Úrtoti
 GB Tjónaviðgerðir ehf, Draghálsi 6-8
 Golfskálinn, golfverslun, Bildshöfða 16
 Grund dvalar- og hjúkrunarheimili Gullsmíðurinn í Mjódd, Álfabakka 14b

Hagi ehf-Hilti, Stórhöfða 37
 Halldór Jónsson ehf, Skútuvogi 11
 Hárgreiddustofan Crinis, Þönglabakka 1
 Hársnyrtistofa Aida, Blönduhlíð 35
 Heggur ehf, Bildshöfða 18
 Heilsugæslan Lágumla, Lágumla 4
 Hekla hf, Laugavegi 172-174
 Helgason og Co ehf, Gylfaflöt 24-30
 Heyrnartækni ehf, Álfheimum 74
 Hið íslenska bókmenntafélag, Hagatorgi
 Hilmar D. Ólafsson ehf, Eldshöfða 14
 Hjúkrunarheimilið Skjól, Kleppsvæði 64
 Hljóðbók slf, Ármúla 7b
 Hreinsitækni ehf, Stórhöfða 37
 Hringisjá, náms- og starfsendurhæfing, Háruni 10d
 Húsagagnir ehf, Gylfaflöt 20
 Höfðakaffi ehf, Vagnhöfða 11
 Innifun ehf, Suðurlandsbraut 26
 Innnes ehf, Fossaleyni 21
 Inter ehf, Sóltúni 20
 Íslensk endurskoðun ehf, Bogahlið 4
 Íslensk erfðagreining, Sturlugötu 8
 Ís-spor ehf, Síðumúla 17
 JE Skjanni ehf, byggingaverktakar, Stórhöfða 33
 Jóhann Ólafsson & Co ehf, Krókhálsi 3
 Jón Audunn Kristinsson
 pípulagningameistari, Efstaleiti 27
 Jónatansson & Co lögfræðistofa ehf, Suðurlandsbraut 6
 Jöfur fasteignasala & leigumíðun, Ármúla 7

K. H. G. Þjónustan ehf, Eirhöfða 14
 Keldan ehf, Borgartúni 25
 Kjöhöllin ehf,
 Skipholti 70 og Háaleitisbraut
 KOM almannatengsl, Kalkofnsvegi 2
 Kólus ehf, Tunguhálsi 5
 Krua Thai veitingastaður, Skólavörðustíg 21a
 Kvika banki hf, Katrínartúni 2
 Landsnet hf-www.landsnet.is, Gylfaflöt 9
 Landssamband lögreglumannna, Grettisgötu 89
 Lášúsið ehf, Bildshöfða 16
 LC Ráðgjöf ehf stjórnmunar-og rekstrarráðgjöf
 Lifandi vísindi, Klapparstíg 25
 LOG lögmansstofa sf, Kringlunni 7
 LOGOS lögmansþjónusta, Efstaleiti 5
 Læknasetrið ehf, Þönglabakka 6
 Lögfræðistofa Reykjavíkur ehf, Borgartúni 25
 Lögfræðipjónusta Sigurðar Sigurjónssonar hrl, Sigtún 42
 Lögmansstofa Jóns G Briem hrl, Skipholti 50b
 Lögreglustjórnin á höfuðborgarsvæðinu, Hverfisgötu 115
 Marco Polo, Kringlunni 4-12
 Matborðið ehf, Bildshöfða 18
 Meba- úr og skart, Kringlunni og Smáralind
 Míla ehf, Stórhöfða 22-30
 Motus ehf, Katrínartúni 4

Múrarameistarafélag Reykjavíkur, Borgartúni 35
 Ólafur Þorsteinsson ehf, Vatnagörðum 4
 Ósal ehf, Tangarhöfða 4
 Óskaskrín ehf, Suðurlandsbraut 30
 Páll V Einarsson slf, Viðimel 31
 Pétur Stefánsson ehf, Vatnsstíg 22
 Pfaff hf, Grensásvegi 13
 PK Arkitektar ehf, Brautarholti 4
 Rafha ehf, Suðurlandsbraut 16
 Raflex ehf, Lambhagavegi 9
 RAFMENNT - fræðslusetur rafiðnaðarins, Stórhöfða 27
 Rafsvið sf, Viðarhöfða 6
 Raftíðni ehf, Grandagardi 16
 Rammastúdíó ehf, Ármúla 20
 Reykjavíkurborg, Ráðhúsinu
 Reykjavíkprófestsdæmi eystra, Þönglabakka 5
 Reykvískir lögmenn slf, Pósthússtræti 3
 RG Lögmenn ehf, Skeifunni 17
 Ríkki Chan ehf, Kringlunni 4-12 og Smáratorgi 1
 Rima Apótek, Langarima 21-23
 RK Pípulagnir ehf, Lambhagavegi 9
 Rolf Johansen & Co ehf, Skútuvogi 10a
 Rýni endurskoðun ehf, Suðurlandsbraut 18
 Sameyki stéttarfélag í almannabjónustu, Grettisgötu 89
 Samrás ehf verkfræðistofa, Hólmaslóð 2
 Samtök starfsmanna fjármálafyrirtækja-SSF, Nethyl 2e



Í baráttu við COVID-19 býður Donna maska, grímur og andlitshlífar sem eru gæða vara frá DACH og notuð um allan heim.

Covid gríma, þægilegri og þéttir vel



C-gríma Pandemic Respirator andlitshlífa

Vefverslun: www.donna.is
 Erun um á Facebook: [donna ehf](https://www.facebook.com/donna.is)



Heilðsöludreifing
Donna
 Sími 555 3100 www.donna.is



MOSFELLSBÆR



NÝSKÖPUNARSJÓÐUR





áreiðanlega og fyrirsjáanlega svörun læra síður að þekkja sjálf sig og eiga erfðara með að bregðast við vanlíðan á við-eigandi hátt. Þau þróa síður með sér hæfileika til að setja sig í spor annarra sem hefur áhrif á virðingu þeirra fyrir reglum og mörkum samfélagsins. Það er aukin hætta á að börn í þessum hópi þrói með sér hegðunarvandkvæði og jafnvel geðraskanir.

Þýðir þetta að foreldrar þurfi að hafa vit á heilastarfsemi eða vera lærðir í vísindum? Nei, að sjálfsögðu ekki, því um er að ræða samskipti sem foreldrar eiga óafvitandi í þegar þeir láta sér annnt um barn. Þegar foreldrar og aðrir sýna barni ást með nærveru, snertingu, brosi, hlustun, þegar þeir tala við það, taka eftir smáatriðum og sýna því áhuga hafa þeir áhrif á vöxt heilavefs. Með því einu að sinna barni af natni kenna foreldrar því að vinna úr tilfinningum, styrkja sjálfsmynd þess og efla færni þess í samskiptum. Flestar fjölskyldur njóta barna á þennan hátt en samband foreldris og barns er viðkvæmt og getur hæglega farið út af sporinu, ýmist vegna ytri aðstæðna, veikinda barns eða vanlíðunar foreldra. Með viðeigandi hjálp á réttum tíma er sem betur fer oftast hægt að koma því á réttan kjöl og því er svo mikilvægt að vera vakandi fyrir líðan foreldra og taka hana alvarlega

Hlutskipti foreldra

Örar breytingar á þroska og þörfum barnsins kalla á síbreytilegt viðmót foreldra og má fullyrða að ekkert hlutverk sé jafn ábyrgðarmikið, krefjandi, margslungið og vanmetið og foreldrahlutverkið. Eina skilyrði fyrir barneignum er kynþroski og því ljóst að foreldrar eru mjög misjafnlega í stakk búnir til að takast á við umönnun barns. Langflestir foreldrar gera oftast eins vel og þeir geta en tengsl foreldra og barna eru mun margbrotnari en almennt er viðurkennt. Foreldrar eru sjálfir mótaðir af tengslum við sína foreldra. Þeir og börnin þeirra eru ólíkar manneskjur með ólíkar þarfir og væntingar. Börn og foreldrar þurfa að laga sig að hvert öðru og að flóknu samfélagi. Það er sama hversu vænt foreldrum þykir um börnin sín og hve vel upplýstir þeir eru, þeir og börn þeirra komast ekki hjá árekstrum og togstreitu sem þarf að leysa. Samskipti þeirra verða alltaf ófullkomin. Það er ekkert til sem heitir full-

komið foreldri, það besta sem hægt er að vonast eftir er að verða „nógu gott“ foreldri.

Fyrstu árunum eftir fæðingu barns fylgir mikið álag á foreldra og aldrei er jafn mikilvægt að styðja við þá, sérstaklega þá sem eru einir, glíma við vanheilsu eða bágar félagslegar aðstæður. Til að efla geðheilsu barna er nauðsynlegt að huga að geðheilsu foreldra þeirra. Sérstaklega þarf að hlúa að foreldrum sem eiga slæma reynslu úr eigin uppeldi til að sporna gegn endurtekningu á milli kynslóða. Það sem ræður mestu um hvort skadleg uppeldismynstur flytjast frá einni kynslóð til annarrar er hvort foreldrar geta hugsað og talað um reynslu sína og fundið fyrir sársaukafullum tilfinningum þegar aðstæður hafa verið erfiðar. Með innsýn í eigin barnæsku eykst samkennd þeirra með barninu og þeir eiga betra með að greina á milli sinna þarfa og þarfa þess. Til þessa geta þeir þurft hjálp.

Allir foreldrar upplifa á köflum kvíða, reiði, vanmátt og hjálparleysi gagnvart börnum sínum. Þá skiptir sköpum að þeir geti reitt sig á aðra fullorðna manneskju sem sýnir þeim skilning og hjálpar þeim að hugsa um það sem bjatar á. Margir foreldrar fá slíka hjálp í daglegu lífi frá maka, fjölskyldu eða vinum en aðrir eru ekki svo lánsamir. Sjálfra þeirra vegna, en alveg sérstaklega barnanna vegna, er brýnt að þeim sé tryggður aðgangur að fagfólki sem gefur þeim rými til að hugsa um og melta upplifanir sínar, setja þær í samhengi og leita nýrra leiða í umönnun barnsins. Slík aðstoð þarf að vera foreldrum aðgengileg frá meðgöngu barnsins. Sérstaklega þarf að huga að foreldrum sem eiga slæma reynslu úr sínu uppeldi, skortir stuðning fjölskyldu, stríða við geðröskun eða fíkn eða búa við lélegar heimilisaðstæður eða ofbeldi. Forvarnir af þessu tagi draga ekki eingöngu úr þjáningum viðkomandi fjölskyldna og styðja börn til heilbrigðis heldur margborga þær sig fjárhagslega fyrir samfélagið til lengri jafnt sem skemmri tíma.

Geta ekki aðrir en foreldrar brugðist við barni á næman og kærleiksrikan máta? Jú, að sjálfsögðu, sérstaklega þeir sem gefa sér tíma til að kynna barni. En ástæða þess að foreldrar eru að öllu jöfnu best til þess fallnir fyrstu 2–3 árin er

að þeir þekkja barnið sitt betur en nokkur annar. Nánd þeirra kennir þeim að lesa í allar litlu vísbendingarnar og því hafa þeir liðan barnsins nánast í hendi sér. Auk þessa er væntumþykja sterkasta aflið sem fær eina manneskju til að bregðast við annarri. Því yngri sem barnið er, því meiri þörf hefur það fyrir manneskju sem er tengd því, sem bókstaflega finnur til með því og leggur sig fram um að tempra liðan þess jafnt og þétt. Þó svo að ung börn geti fljótt á litið virst hafa svipaðar og fremur einfaldar þarfir eru þau ólíkir einstaklingar með mismunandi þarfir á mismunandi tíma, margs konar eiginleika, ólíkt lundarfar og í ólíklegustu þælingum. Það er ekki nóg að sinna grunnþörfunum heldur þarfnast sérhvert barn fullorðinnar manneskju sem bregst við liðan þess jafnt og þétt og sér og speglar hið sérstaka í því. Þannig lærir barnið að þekkja sjálft sig. Samhliða því þróar það með sér færni í að ihuga liðan sína og bregðast við henni á viðeigandi hátt. Á þann hátt verða börnin færari um að stjórna hvötum sínum, fremur en að stjórna af þeim, og treysta eigin dómgreind frammi fyrir þýstingi frá öðrum.

Skoða þarf vanda barna í samhengi við reynslu þeirra

Það blasir við að börnum og unglingum sem eiga í vanda af tilfinningalegum toga hefur fjölgað mikið síðustu ár. Ágavandamál í skólum og biðlistar eftir meðferð á barna- og unglingaæðeild vitna um gríðarlegan vanda og vangetu samfélagsins til að sinna vaxandi fjölda barna sem þjást vegna kvíða, þunglyndis, átraskana, eineltis, ofvirkni og athyglisbrests, að ónefndri neyslu áfengis og fíkniefna. En á sama tíma og vandinn hefur vaxið hefur þekkingin einnig aukist. Í dag vitum við betur en nokkru sinni fyrr um áhrif tengslamyndunar og áfalla á þroska, samskiptahæfni, sjálfmynd og heilsu barna, til lengri jafnt sem skemmri tíma. Þess vegna er alltof takmarkandi að takast á við vanda barna með því að breyta efnaskiptum þeirra með lyfjum. Við vitum nú betur en

nokkru sinni fyrr að reynslan og bjargráð við henni hafa bein áhrif á frumur líkamans og því þurfum við að horfa til tengsla, umhverfis og áfalla til að skilja og bregðast við vanda barna.

Þessi hafa verið viðfangsefni Miðstöðvar foreldra og barna frá árinu 2008. Miðstöðin hefur frá upphafi hefur starfað í skjóli SÍBS, fyrst í húsnæði Reykjalundar en frá árinu 2012 í Síðumúla 6. Á síðasta ári náðist sá áfangi að starfsemin var færð til Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins og heitir nú Geðheilsuteymi fjölskylduvernd. Teymið verður staðsett í Bæjarlind 1-3, það er þverfaglegt og nær til allra heilbrigðisumdæma. Áfram verður þungamiðja starfseminnar sérhæfð tengslaeflandi meðferð fyrir foreldra og ungbörn sem glíma við alvarlega vanlíðan. Á þessum tímamótum vil ég fyrir hönd teymisins þakka SÍBS stuðning og samfylgd sem hefur verið einkar ánægjuleg í alla staði. Um leið hvet ég alla til að vera vakandi fyrir liðan foreldra og barna og vonast til að við sem samfélag höfum kjark og framsýni til að efla við þau stuðning. 🌟

Tilvísanir

- 1 Sjá t.d. Sue Gerhardt, *Why Love Matters* (London: Brunner-Routledge, 2004).
- 2 Sjá t.d. Allan Schore, „The human unconscious: the development and the right brain and its role in early emotional life“ í Viviane Green (ritstjóri), *Emotional Development in Psychoanalysis, Attachment Theory and Neuroscience* (New York: Brunner-Routledge, 2003), bls. 23-54.
- 3 Sue Gerhardt, *Why Love Matters*.
- 4 Sjá t.d. Vivien Prior og Danya Glaser, *Understanding Attachment and Attachment Disorders. Theory, Evidence and Practice* (London: Jessica Kingsley Publishers, 2006).
- 5 D.W. Winnicott, *The Maturation Processes and the Facilitating Environment*, bls. 145.
- 6 Sjá t.d. Jeremy Holmes, *John Bowlby and Attachment Theory* (London: Routledge, 1993).
- 7 Sjá t.d. David J. Wallin, *Attachment in Psychotherapy* (New York: The Guilford Press, 2007).

Fáðu góðar vörur á góðu verði

og láttu gott af þér leiða – þá vinna allir!



Pappírspokar

Með og án áletrunar – margar stærðir og litir



Handavinna

Við getum pakkað, brotið, merkt og ýmislegt annað



Allt fyrir skrifstofuna

Ritföng, pappír og aðrar skrifstofuvörur



Möppur

Úrval af möppum í öllum stærðum og gerðum

Kíktu á heimasíðu múlalundar – www.mulalundur.is
Þú pantar og við sendum til þín hvert á land sem er

Skaðvaldurinn einelti



Vanda Sigurgeirsdóttir,
lektor í tómstunda- og félags-
málafræði við HÍ og einn af
eigendum og þjálfari hjá KVAN

Félagslegt og andlegt heilbrigði barna og unglinga á Íslandi er eitthvað sem skiptir okkur flest miklu máli. Óhætt er að segja að einelti sé einn af þeim þáttum sem geta haft neikvæð áhrif þar á og geng ég svo langt að kalla einelti einn helsta skaðvald í lífi barnanna okkar. Í þessari grein ætla ég að útskýra af hverju.

Hvað er einelti?

Ef fjalla á um einelti þarf að byrja á að útskýra hvað það er nákvæmlega. Orðið einelti

er nefnilega oft misnotað og ofnotað hér á landi og örugglega víðar. Mikilvægt er að halda því til haga að ekki er öll neikvæð hegðun í garð annars einelti, því til að um einelti sé að ræða þarf endurtekin neikvæð hegðun að vera til staðar, ásamt misbeitingu á valdi og valdaójafnvægi. Dæmi um hegðun sem er neikvæð en er ekki einelti er a) stríðni, þar sem viðhöfð er særandi hegðun og aðeins öðrum aðilanum finnst gaman, b) samskiptavandi, þar sem neikvæð hegðun er til staðar en báðir aðilar eiga hlut að máli og c) einstök neikvæð jafnvel ofbeldisfull atvik. Stríðni, samskiptavandi og einstök neikvæð atvik hafa oft slæm áhrif ásamt því að geta þróast yfir í að vera einelti. Því þarf að sjálfsögðu að taka á þeim en án endurtekningar, þar sem barn verður fyrir siendurteknu niðurbroti, er með slæma félagslega stöðu og býr við valdaójafnvægi gagnvart gerenda eða gerendum sínum þá er ekki um einelti að ræða. Stundum getur þó verið erfitt að greina á milli hvað er einelti og hvað er önnur neikvæð hegðun og hægt er að flakka þar á milli. Þetta gerir fagfólki sem vinnur með börnum oft erfitt um vik. Ég er með skýra lausn á þessu: Það skiptir ekki svo miklu máli hvað þetta heitir, aðal málið er að barni eða börnum líður illa og það þarf að leysa. Nú virka ég kannski í mótsögn við mig sjálfa, því ég fjalla hér fyrir ofan um mikilvægi þess að greina á milli hvað er einelti og

hvað ekki. Staðreyndin er að hvoru tveggja er mikilvægt. Við þurfum að vera með það á hreinu hvað einelti er og hvað ekki en á sama tíma að átta okkur á að þetta hugtak er mjög flókið og í sumum tilfellum nær ógreiningur að segja til um hvort um einelti er að ræða eða ekki. Það eina sem er alveg öruggt er vanlíðan barnanna og þangað á að beina kröftum fagfólksins og foreldra.

Viðtækur vandi

Hér á landi höfum við staðið okkur frekar vel í að taka á einelti, í alþjóðlegum samanburði. Gríðarleg þekking hefur myndast í skólum landsins og fullt af metnaðarfullu fagfólki er að vinna mjög gott starf. Þá tryggja lög og reglugerðir að einelti á ekki að líðast og ber starfsfólki skóla, sem og foreldrum að tryggja að svo verði. Til að mynda eiga skólar að vera með eineltisáætlanir og foreldrar eiga að vinna með skólum að lausn mála. Þrátt fyrir lög og reglugerðirnar, eineltisáætlanirnar og alla þá vinnu sem er í gangi hefur þeim börnum í 6., 8. og 10. bekk sem finnst þau vera lögð í einelti fjölgað, samkvæmt rannsókninni Heilsa og lífskjör skólabarna. Auk þess, samkvæmt íslenskum og alþjóðlegum rannsóknum, snertir einelti 20 – 30% barna með beinum hætti. Það þýðir að tvö til þrjú börn af hverjum tíu svara þeirri spurningu játandi að þau hafi annað hvort lagt í einelti, orðið fyrir því eða hvoru tveggja. Ef áhorfendur og þeir sem styðja gerenda eru taldir með þá hækkar þessi tala umtalsvert. Þessir óbeinu þátttakendur verða margir hverjir einnig fyrir neikvæðum áhrifum af einelti, því það eittrar anda í bekkjum og hópum, veldur ugg og ótta, samviskubiti og ýtir undir neikvæða menningu. Ef þetta er sett í samhengi við alvarlegar og langvarandi afleiðingar eineltis þá má sjá að einelti er alvarleg ógn við lýðheilsu og velferð barna á Íslandi.

Áhrif og afleiðingar

Afleiðingar eineltis á þolendur hafa verið staðfestar í ótal rannsóknum innanlands sem utan. Má þar nefna kvíða, þunglyndi, áfallastreitu, einmannaleika, öðryggi, ótta, brottfall úr skóla, líkamleg einkenni, eins og svefnvandamál og magaverk, sjálfsvígstilraunir og sjálfsvíg. Að sama skapi getur það að leggja í einelti haft neikvæð áhrif, þar á meðal áframhaldandi andfélagslega og ofbeldisfulla hegðun, neyslu, þunglyndi, skólaforðun, sakfellingu fyrir glæpi og sjálfsvíg. Þessar afleiðingar geta fylgt einstaklingum fram á fullorðinsár, eins og fram kemur í rannsókn sem ég, ásamt nemendum við Háskóla Íslands, höfum unnið á undanförunum árum. Um er að ræða um 150 viðtöl við fyrrum þolendur og gerendur eineltis og sýna niðurstöður að nær allir tala um afleiðingar á fullorðinsárum, bæði þolendur og gerendur. Athygli vekur að gerendur ræða um þá ósk sína að þeim hefði verið hjálpað á barnsaldri, þeir eru með samviskubit og vildu að þeir hefðu verið stoppaðir af. Margir hafa þurft að leita aðstoðar fagfólks, eins og sálfræðinga. Þolendur lýsa viðtækum og mjög alvarlegum afleiðingum sem hafa lítað líf margra á neikvæðan hátt. Margir hafa þurft að nýta sér ýmis

Tvö til þrjú börn af hverjum tíu svara þeirri spurningu játandi að þau hafi annað hvort lagt í einelti, orðið fyrir því eða hvoru tveggja.



kerfi samfélagsins ásamt sálfræðimeðferð. Lýsingarnar eru afskaplega sorglegar og þyngri en tárur taki. Við verðum því sem samfélag að standa okkur betur.

Aukin harka í samskiptum

Í þessu samhengi verð ég að minnast á að teikn eru á lofti í samfélaginu um aukna grimmd í samskiptum. Fullorðið fólk leyfir sér ummæli og hegðun sem er ekki til fyrirmyndar fyrir börnin okkar og harka hefur færst í samskipti barnanna. Þau nota dónaleg orð, finna veika bletti á öðrum börnum, útiloka, eru með fordómafull ummæli um samkynhneigða og börn af erlendum uppruna svo eitthvað sé nefnt. Þetta er daglegt brauð í of mörgum barnahópum hér á landi. Mörkin virðast hafa færst til. Þá eru börn sem ekki hafa aldur til inni á samfélagsmiðlum sem þau ráða ekki við. Ég aðstoða í mörgum grunnskólum í erfiðum málum og eru samfélagsmiðlar hluti af vandanum í langflestum tilfellum. Að segja eitthvað ljótt og særandi við einhvern gegnum tæki, jafnvel nafnlaust er mun auðveldara en augliti til auglitis. Í sumum tilfellum hverfa skilaboðin, sem gerir það enn meira freistandi að segja eitthvað ljótt. Mörg börn ráða illa við þetta og úr verða niðurbrotandi skilaboð sem oft ganga fram og til baka milli barnanna eða beinast að einu barni sem verður með endurtekningu að rafrænu einelti. Önnur birtingamynd rafræns eineltis er höfnun og útilokun sem börn beita því miður ansi oft. Samskiptamiðlarnir og stundum tölvuleikirnir hafa því sínar skuggahlíðar og geta verið tæki til að særa, meiða og leggja í einelti. Það er okkar fullorðna fólksins að sjá til að svo verði ekki og er ábyrgð foreldra gagnvart börnum sínum þar algjört lykilatriði. Ábyrgð kennara og fagfólks í grunnskólum er einnig mikil, því í meistararitgerð Katrínar Hallgrímsdóttur kemur fram að 47,5% af þeim tæpu 10% sem sögðust hafa orðið fyrir rafrænu einelti á síðustu tveimur mánuðum sögðu að eineltið hefði farið fram eingöngu í skólanum eða bæði í skólanum og eftir skóla. Börnin okkar í dag eru flott, klár, einlæg, umhyggjusöm og vel upplýst en nýjar hættur blasa við, hættur sem við virðumst ekki vera búin að læra almennilega á. Nú þurfum við fullorðna fólk að bretta upp ermar, skella okkur í hlaupagallann og hlaupa börnin uppi, ná þeim,

læra á þetta nýja umhverfi, búa til ramma og reglur, fræða og beina á réttar brautir. Hjálpa þeim að nýta tæknina á góðan hátt, krefjast þess að þau geri það og vera alveg skýr með að í okkar fjölskyldu sé það einfaldlega ekki í boði að nota tæknina á meiðandi og særandi hátt.

Allir með

Að lokum vil ég benda á mikilvægi þess að tilheyra og vera hluti af hóp. Einelti ræðst gegn þessari sammannlegu þörf og upplifa þolendur höfnun og útilokun. Lokaðu augunum og ímyndaðu þér að þú megir ekki vera með, allir svara nei þegar þú spyrð hvort þeir vilja leika, engin svara á samfélagsmiðlum, engin „lækar“ neitt sem þú gerir, þér er hent út úr hópum á Snapchat, engin spyr eftir þér, enginn yrðir á þig í skólanum, þú ráfar ein um skólaöldina í frímínútum. Hver höfnun er eins og hnifur í hjartastað. Það er ekkert grín að standa slíkt af sér án afleiðinga. Höfnun veldur kvíða og vanlíðan, minnkar sjálfstraust, hefur neikvæð áhrif á sjálfsmynd, veldur sjálfsásökun og skömm. „Það hlýtur eitthvað að vera að mér.“ Höfnun veldur svefnleysi, magaverk og höfuðverk. „Verð ég alveg ein í skólanum á morgun?“ Höfnun veldur einmannaleika, vonleysi og uppgjöf. „Mér finnst bara fínt að vera einn heima“ sagði drengur við mig fyrir nokkrum árum. Hann meinti það ekki, hann langaði mest í heiminum að eignast vini en það var búið að hafna honum svo oft að hann lagði ekki í að vera hafnað einu sinni enn. Hann lokaði sig því af, einn heima og taldi sjálfum sér trú um að þetta væri það sem hann vildi. Höfnun hefur neikvæð áhrif á félagslega, andlega og líkamlega heilsu, á lífsgæði, velferð og vellíðan. Þess vegna er alvarlegt að eitt af því sem ég hef tekið eftir í þeim málum sem ég er að vinna að er aukning á höfnun og útilokun. Það er svo auðvelt að segja: „En ég gerði ekki neitt“ og þá áttum við okkur kannski ekki á að einmitt það að gera ekki neitt, að hundska og útiloka er að gera alveg heilmikið. Félagsleg útilokun er í einu orði sagt hræðileg. Allir sem vinna með börnum verða að skoða hópinn sinn reglulega og gæta að því að enginn verði út undan.

Við verðum að passa að allir tilheyri, að allir fái að vera með. 🌟

Að leysa úr læðingi



Óskar Dýrmundur Ólafsson,
hverfisstjóri Breiðholts

Í þessari grein verða tvær áskoranir skoðaðar sem varða félagstengsl og samskipti og hvernig þetta tvennt getur hjálpað til við að leysa úr læðingi þann kraft sem býr í öllum börnum og ungu fólki á tímum fjölmenningar og fjölbreytni. Tengist þetta markmiðum sem falla að samfélagsþróun og því sem kallað hefur verið heilsueflandi samfélag.

Þegar lítið er til þróunar síðasta áratugar þá hefur

íbúasamsetning breyst mikið þegar lítið er til uppruna, máls og menningar. Skýrast birtist þetta í leik- og grunnskólum þar sem við sjáum fjölmenningsamfélagið blómstra. Þó að þetta birtist skýrt á vissum svæðum borgarinnar og í mörgum bæjum í kringum landið þá er þetta veruleiki sem við eigum eftir að sjá birtast í ríkari mæli í öðrum hverfum og fleiri bæjum. Þessi þróun kallar á að íslenskt samfélag í heild sinni þróist í takti við nýjan veruleika sem byggir á fjölbreytni.

Félagsauður, félagstengsl

Góð félagstengsl byggja upp traust og virkt samfélag og skapa hverjum og einum aukin lífsgæði og tækifæri, tengsl sem geta haft forspárgildi fyrir velgengni fólks. Almennt hefur þessi virkni verið skoðuð í tengslum við félagsauð hvers samfélags. Hluti af því sem einkennir félagsauð eru brúandi, bindandi og tengjandi tengsl. Við tengjumst bindandi fjölskyldu- og vinaböndum þar sem hlutverk stórfjölskyldunnar verður mikilvægt. Við byggjum upp brúandi tengsl í gegnum félagslíf, nám og vinnu sem geta gagnast okkur í starfsleit og annað mikilvægt í lífi okkar. Svo tengjast margir í gegnum sameigin-

legar hugmyndir og margvíslega starfsemi með tengjandi tengslum, oft tengt hagsmunum og málefnum. Til að geta skapað félagstengsl þarf að eiga samskipti sem fara fram bæði á formlegum vettvangi innan stofnanna samfélagsins og svo hins vegar á óformlegum vettvangi. Hér gegnir t.d. tungumál lykilhlutverki. Að vera læs á leiðbeiningar og upplýsingar um sameiginleg gæði sem okkur öllum bjóðast eru oftast háð skilningi á opinberu tungumáli viðkomandi samfélags sem og þátttöku í margvíslegu skipulögðu félagsstarfi. Ríkjandi tungumál hefur líka mikil áhrif á óformlega tengslamyndun svo sem að eignast vini og vera með í margvíslegum félagslegum athöfnum.

Þegar fólk flytur inni nýtt samfélag fjarri upprunalegum heimkynnum þá vantar oft uppá ofangreinda þætti. Stórfjölskyldan og æskufélagar eru líklega ekki til staðar og nýtt tungumál er áskorun þegar skapa á ný tengsl. Þetta hefur svo bein áhrif á þann félagsauð sem býr í samfélagi okkar og er ekki einangrað við einstaka hópa og einstaklinga heldur hefur staða hans sem slíks, áhrif á okkur öll og er því hagsmunamál samfélagsins alls. Ekki verður farið hér í nánari umfjöllun um tengda áhrifaþætti en við vitum að félagsauður hefur líka áhrif á heilsufar, efnahag og umhverfi okkar. Eru þetta þættir sem skapa grunn fyrir heilbrigt og heilsueflandi samfélag og endurspegla hversu háð við erum hvort öðru.

Ef við horfum til sögunnar þá er það vera í tengslum, rækta fjölskyldubönd og láta sig aðra varða í raun gamalkunnugt stef. Þegar fólk flutti úr sveitinni til borgarinnar á síðustu öld þá spruttu upp átthagafélög eins og til dæmis Húnvetningafélagið og Þingeyingafélagið og rækt var lögð við gildi sem höfðu verið í hávegum í sjávarþorpum og til sveita. Þeir sem höfðu flutt á undan buðu sveitunga sína velkomna á mölina og til urðu ný tengsl, ný samfélög og hjálpuðum þeim að upplifa gæði borgarsamfélagsins. Munurinn hér er þó sá að í dag flytur fólk ekki bara alls staðar af landinu til borgarinnar heldur alls staðar að úr heiminum með enn fjölbreyttari bakgrunn í menningu og siðum. Birtist þetta í fjölbreyttri tungumálakunnáttu, ýmsum trúarbrögðum og listiðkun sem bætir miklu við það samfélag sem fyrir var.

Heilsueflandi Breiðholt

Hvernig börn og ungmenni ná að tengjast hvort öðru, fjölskyldu sinni, vinum og öðrum í þeirra veruleika gefur sterka vísbendingu um það hvernig þeim mun farnast. Verður nú sagt frá því hvernig Reykjavíkurborg styður slíka tengslamyndun og hvernig má efla íslenskunám barna og fjölskyldna þeirra í nokkrum verkefnum sem hafa verið starfrækt í Breiðholti.

Í Breiðholti er nú unnið að því að virkja betur börn og ungmenni í frístundastarfi þar sem iðkun býður uppá samskipti og tengsl sem eru ekki einungis háð tungumáli og uppruna heldur getur einmitt hjálpað til við að læra tungumálið og byggt upp ný tengsl. Markmiðin í verkefninu eru að stuðla að aukinni þátttöku barna og ungmenna í íþróttum og frístundum. Býður þessi vettvangur uppá bæði formleg og



Reykjavík

Sálfræðipjónusta Wilhelm Norðfjörð ehf,
Klapparstíg 25-27
Segull ehf, Hólmastíð 6
Sérefni ehf, málningarvörðverslun,
Síðumúla 22
Sigurraf ehf, Stararima 5
Síma- og tölvulagnir hf, Kirkjustétt 34
Sjúkrabjálfun Styrkur ehf, Höfðabakka 9
Sjúkrabjálfunarstöðin ehf, Þverholti 18
Skáksamband Íslands, Faxafeni 12
Skolpíreinsun Ásgeirs sf, Unufelli 13
Skorri ehf, Bildshöfða 12
SM kvótaping ehf, Tryggvagötu 11
Smith og Norland hf, Nátúni 4
Snyrtistofa Grafarvogs ehf, Hverafold 1-3
Spekra ehf, Laugavegi 178
Stansverk ehf, Hamarshöfða 7
Stálbyggingar ehf, Hvammsgerði 5
Stjá, sjúkrabjálfun, Hátúni 12
Stjörnuveg hf, Vallá Kjalarnesi
Stúdíó Vík ehf, www.levante.is,
s: 568 7282, Kleppsmýrarvegi 8
Suzuki á Íslandi, Skeifunni 17
Sveinsbakarí, Arnarbakka 4-6
Systerasamlagið ehf, Óðinsgötu 1
Tannlæknastofa Kjartans Arnars
Þorgeirssonar, Skipholti 33
Tannlæknastofa Sigríðar Rósu Viðisdóttur,
Réttarholtsvegi 3
Tannlæknastofa Tómasar Einarssonar,
Þangbakka 8
Tannréttingastofan ehf, Grensásvegi 16
Tannsteini ehf, Bolholti 4
Tark - Arkitektar, Hátúni 2b
TBG ehf, Grensásvegi 7
Terra Export ehf, Nethyl 2b
Tékkland bifreiðaskoðun ehf, Hátúni 2a
THG Arkitektar ehf, Faxafeni 9
Tjarnarskóli ehf, Lækjargötu 14b
Tónastöðin ehf, Skipholti 50d
Trex-Hópfærðamiðstöðin, Hesthálsi 10
Trésmiðja GKS ehf, Funahöfða 19
Tölvar ehf, Síðumúla 1
Umslag ehf, Lágumúla 5
V.R., Kringlunni 7
Vagnar og þjónusta ehf, Tunguhálsi 10
Vagnsmiðjan ehf, Eldshöfða 21
Varma & Vélaverk ehf, Knarrarvogi 4
Varmi ehf, Laugavegi 168
Vektor, hönnun og ráðgjöf ehf,
Síðumúla 3
Verksýn ehf-www.verksyn.is, Síðumúla 1
Verslunarskóli Íslands, Ofanleiti 1
Verslunin Álfheimar, Álfheimum 2
Verslunin Brynja ehf, Laugavegi 29
Vélsmiðja Einaris Guðbrandssonar sf,
Funahöfða 14
Við og Við sf, Gylfaflöt 3
Vilberg kranaleiga ehf, Fannafold 139
Vilhjálmsson sf, heildverslun,
Sundaborg 1

Virgjun ehf, Mörkinni 3
VOOT Beita, Skarlagörðum 4
VSÓ Ráðgjöf ehf, Borgartúni 20
Vörubílastöðin Próttur hf, Sævarhöfða 12
Wurth á Íslandi ehf, Norðlingabraut 8
Ynja undirfataverslun, Álfheimum 74,
Glæsibæ
Þ.G. verktakar ehf, Lágumúla 7
Örninn - hjól, Faxafeni 8

Seltjarnarnes

Seltjarnarneskirkja

Vogar

Kvenfélagið Fjóra
Nesbúegg ehf, Vatnsleysuströnd
Sveitarfélagið Vogar, lóndal 2

Kópavogur

Baader Ísland ehf, Hafnarbraut 25
Bilagallerí ehf, Smiðjuvegi 3
Bilalakk ehf, Dalbrekku 32
Bilrúðumeistarinn slf, Dalvegi 18
Blikksmiðjan Vík ehf, Skemmuvegi 42
Brunabótafélag Íslands, Hlíðasmára 8
dk hugbúnaður ehf-www.dk.is,
Smáratorgi 3
Frikirkjan Kefas, Fagraþingi 2a
Hefilverk ehf, Jörfalind 20
Hjartavernd, Holtasmára 1
Höll ehf, Hlíðasmára 6
Idex ehf, Víkurhvarfi 6
Íspan ehf, gler og speglar, Smiðjuvegi 7
Jóhann Hauksson, trésmiði ehf,
Kópavogstúni 8
Litlarent ehf, Skemmuvegi 4
Loft og raftæki ehf, Hjalldalbrekku 1
Mannrækt og menntun ehf,
Grundarsmára 5
Raftport ehf, Audbrekku 9-11
Raftækjavinnustofa Einaris Stefánssonar,
Skemmuvegi 46
Reiðhjólaverslunin Hjólið ehf,
Smiðjuvegi 9, gul gata
Reykofninn ehf-www.reykofninn.is,
Skemmuvegi 14
Sjúkrabjálfunin Sporthúsinu ehf,
Dalsmára 9-11
Skalli, Ögurvharfi
Slot ehf, Dimmuhvarfi 21
Smáréttingar ehf, Smiðjuvegi 36, gul gata
Sport Company ehf, Bæjarlind 14-16
Suðurverk hf, Hlíðasmára 6
Tannbjörg ehf, Hlíðarsmára 14
Tannlæknastofa Gunnars Leifssonar sf,
Bæjarlind 6
Tengi ehf, Smiðjuvegi 76
Tern Systems ehf, Hlíðasmára 15
Ungmennafélagið Breiðablik, Dalsmára 5
Verslanir Útílf, Hagasmára 1

Garðabær

66° Norður, Miðhrauni 11
Fimir ehf, Skrudási 14
Fjallatindar ehf, Þernunesi 10
G.S. Ráðgjöf ehf, Garðatorgi 5
Garðabær, Garðatorgi 7
H.Filipsson sf, Miðhrauni 22
Hafnasandur hf, Birkiási 36
Hárgreiðslustofan Cleó ehf, Garðatorgi 3
Heildverslunin Aggva ehf, Urðarhæð 8
Ingi hópfærðir ehf, Ásbúð 50
Krókur, Vesturhrauni 5
Loftorka Reykjavík ehf, Miðhrauni 10
S.S. Gólf ehf, Miðhrauni 22b
Stjörnu-Oddi hf, Skeiðarási 12
Öryggisgirdingar ehf, Suðurhrauni 2

Hafnarfjörður

Apótek Hafnarfjarðar, Selhelli 13
Bílaverk ehf bílámálun og réttingar,
Kaplarauni 10
Boðunarkirkjan.is - Útvarp Boðun FM
105.5, Álfaskeiði 115
Direkta löfgræðipjónusta sf,
Bæjarhrauni 22
Dverghamrar ehf, Lækjarbergi 46
Fiskistofa, Dalshrauni 1 b
Flúrlampar ehf, Reykjavíkurvegi 66
Fókus-vel að merkja ehf, Flatahrauni 23
Gafflar ehf, rafverktakar, Lónsbraut 2
GT Verktakar ehf, Rauðhelli 1
Hafnarfjarðarbær
Hafnarfjarðarhöfn, Óseyrarbraut 4
Heimir og Jens ehf, Birkiþergi 14
Héðinn Schindler lyftur hf, Gjótuhrauni 4
HH Trésmiðja ehf, Fífuvöllum 22
Hlaðbær-Colas hf, malbikunarstöð,
Gullhelli 1
Hvalur hf, Reykjavíkurvegi 48
Markus Lifenet, björgunarbúnaður
Hvaleyrarbraut 27
Netorka hf, Bæjarhrauni 14
Nonni Gull, Strandgötu 37
Rennillist, Eyrartröð 8
Sjúkrabjálfarinn ehf, Strandgötu 75
Snittvélín ehf, Brekkutröð 3
Stólpi Gámar, Óseyrarbraut 12
Strendingur ehf, Fjardargötu 13 -15
Sæblik ehf - Holtanesti, Melabraut 11
Teknis ehf, Einhelli 8
ThorShip, Selhelli 11
Trésmiðjan okkar ehf, Lyngbergi 19a
Úthafsskip ehf, Fjardargötu 13-15
Útvík hf, Eyrartröð 7-9
Verkalýðsfélagið Hlíf, Reykjavíkurvegi 64
Paktak ehf, Grandatröð 3

Reykjanesbær

Bílar og Hjól ehf, Njarðarbraut 11a

Bilasprautun Magga Jóns ehf,
Íðavöllum 11
Blikksmiðja Davíðs slf, Borgarvegi 52
DMM Lausnir ehf, Hafnargötu 91
Ístek ehf, Hólagötu 31
Kast.is, Hafnargötu 25
Maggi & Daði málalarar ehf, Heiðarbraut 10
Maron ehf, Kópabraut 22
Nesraf ehf, Grófinni 18a
Rétt sprautun ehf, Smiðjuvöllum 6
Rörvirkir sf, Lúðvík Gunnarsson,
Óðinsvöllum 11
Sjúkrabjálfunin Ásja ehf, Njarðarvöllum 4
Skipasmíðastöð Njarðvíkur hf,
Sjávargötu 6-12
Skólámatun ehf, Íðavöllum 1
Slægning ehf, Básvægi 1
TM Bygg ehf, Steinási 31
Visir, félag skipstjórnarmanna á
Suðurnesjum, Hafnargötu 90
Vökvatengi ehf, Fitjabraut 2

Grindavík

Palóma Föt og skart ehf, Víkurbraut 62
Vikurhraun ehf, Arnarhrauni 20

Suðurnesjabær

Amp rafverktaki ehf, lðngörðum 4
F.M.S hf, Hafnargötu 8
Hvalsneskirkja

Mosfellsbær

Aftak ehf, Völuteigi 1
bílalokkun.is, Völuteigi 11
Dalsgardur ehf, gróðrarstöð, Dalsgarði 1
Fagverk verktakar sf, Flugumýri 26
Fasteignasala Mosfellsbæjar ehf,
Þverholti 2
Fiskbúðin Mos ehf, Háholti 13-15
Glertækni ehf, Völuteigi 21
Ístex hf, Völuteigi 6
Kjósarhreppur, Ásgarði
Kvenfélag Kjósarhrepps
María Norðdahl, Björtuhlíð 2
Mosfellsbakarí, Háholti 13-15
Múrefni ehf, Desjamýri 8
Nonni litli ehf, Þverholti 8
Nýja bílasmíðjan hf, Flugumýri 20
Salson - byggingapjónusta ehf, Lágaholti 3
Útilegumaðurinn ehf, Bugðuflijóti 7
ÞÓB vélaleiga ehf, Uglugötu 33

Akranes

Bifreiðastöð Þórðar Þ. Þórðarsonar,
Smiðjuvöllum 15
Bílasala Akraness ehf - Bílás,
Smiðjuvöllum 17
Fasteignasalan Hákat, Kirkjubraut 12
Hvalfjardarsveit





óformleg tengsl. Með þessu er stefnt að því að auðvelda samfélagslega þátttöku, íslenskunám og félagslega aðlögun barna með mismunandi bakgrunn að íslensku samfélagi.

Mikil áhersla hefur verið lögð á að leita eftir samstarfi við foreldra, þjálfara, leiðbeinendur, kennara og aðra þá aðila sem koma að daglegu lífi barna. Haldin hafa verið námskeið í menningarnæmi fyrir leiðbeinendur og þjálfara þar sem farið hefur verið yfir það hvernig best er að nálgast fólk með fjölbreytilegan menningarbakgrunn og hvernig er best að auðvelda þátttöku í samfélaginu. Ennfremur eru leiðbeinendur studdir og hvattir til þess að hjálpa til við þjálfun íslenskunnar. Markmiðið er að skoða hvernig við getum boðið fólk sem best velkomið og hvernig við auðveldum þátttöku og aukin tengsl. Er þetta verkefni liður í því að heilsueflandi samfélag sem í þessu samhengi verið kallað Heilsueflandi Breiðholt.

Íslenskuporpið

Annað verkefni byggir á íslenskukennslu í daglegu starfi. Nokkrir leikskólar í Breiðholti buðu starfsfólki uppá þátttöku í námi sem hefur verið kallað Íslenskuporpið. Var það unnið í nánú samstarfi með fjölskyldumiðstöðinni í Gerðubergi. Þar var lögð áhersla á að læra íslensku og nota hana í daglegu starfi leikskólans. Á milli námslota í fjölskyldumiðstöð hverfisins gátu nemarnir æft sig í málinu í starfinu undir leiðsögn leiðbeinenda (mentora) innan leikskólanna. Hefur Íslenskuporpið skilað ágætum árangri og hlotið alþjóðlega viðurkenningu Evrópumerkisins.

Með því að nota tungumálið í starfi kom í ljós að færni í íslensku fleygði hraðar fram en ella. Þar kom fram mikilvægi þess að fólk fái tækifæri til að nota tungumálið sem það er að læra að öðru leyti í skipulögðu námi eins og íslenskuporpið hefur boðið uppá.

Velkomin í hverfið þitt.

Svo að lokum má nefna verkefnið Velkomin í hverfið þitt. Þetta verkefni er starfrækt í öllum hverfum borgarinnar og er þríþætt. Þegar börn byrja í skóla þá er fjölskyldunni boðið í

heimsókn og skólastarfið kynnt. Því næst tekur við kynning frá þeim sem halda utan um frístundastarfið og að lokum fær fjölskyldan kynningu á nærsamfélagi sínu til dæmis um það hvar bókasafnið og sundlaugina er að finna ásamt öðrum mikilvægum upplýsingum sem varða búsetu í viðkomandi hverfi og hvar fólk heldur sig helst. Þeir sem halda utan um verkefnið geta í leiðinni gegnt hlutverki tengiliðar ef þörf er á meiri aðstoð. Varð þetta verkefni til eftir að ungmennaráð Breiðholts lagði fram tillögu þess efnis á sameiginlegum árlegum fundi Reykjavíkurráðs ungmenna og borgarstjórnar. Endurspeglar góður vilji unga fólksins þann vilja sem almennt ríkir hjá íbúum þegar nýjir íbúar flytja í hverfið.

Gott samstarf borgarinnar við aðra aðila er mikilvægt og hefur verið um áður nefnd verkefni sem og mörg önnur. Nefna má samstarf við mennta- og menningarmálaráðuneytið, félags- og barnamálaráðuneytið, Velferðasjóð barna, embætti Landlæknis, Rauða Krossinn, PEP (People Experiencing Poverty), TUFF (The Unity of Faiths Foundation) og svo annarra í hverfinu sem hafa tekið þátt í að taka vel á móti nýjum íbúum s.s. foreldrafélaga, móðurmálsfélaga, trúfélög, frístundaaðilar omfl.

Það er mikilvægt að sem flestir taki þátt í því að skapa samfélag sem er ríkt af félagsauði. Það er lykilatriði að taka vel á móti þeim sem flytja inní samfélag og styðja þau í verki til þátttöku. Að bjóða fólk velkomið er góð byrjun og svo tekur við gagnkvæm virkni í því skyni að þróa gott og traust samfélag.

Allir hafa hlutverk

En hvernig getum við boðið fólk enn betur velkomið? Verkefnin sem hér eru nefnd að ofan eru dæmi um verkefni sem Reykjavíkurborg hefur átt frumkvæði að starfrækja í góðu samstarfi. Svo er spurningin, hvað getur hver og einn lagt af mörkum?

Ýmsir aðilar hafa boðið uppá verkefni sem auðvelda samskipti og tengslamyndun. Á vegum foreldrafélaga grunnskóla hafa fjölskyldur til dæmis boðist til að vera vinnufélagsmenn, Rauði Krossinn hefur með virkjun sjálfbodaliða boðið uppá



vinaverkefni og í gegnum heimanámsaðstoð á bókasöfnum hefur verið hægt að styðja við aukið læsi og íslenskuþekkingu. Það skiptir hér sköpum að til verði rými fyrir hvern og einn og allir hafi hlutverk í samfélaginu og geta vinsamleg samskipti nágranna hjálpað þar til eins og önnur óformleg tengsl sem opna á nýjar leiðir.

Hægt er að sjá samfélagspróun hér á landi fara í tvær ólíkar áttir. Önnur byggir á lokaðri nálgun þar sem þessi tengsl

myndast ekki og fólk einangrast í menningarkimur og jafnvel stéttskiptum lögum. Hin byggir á opinni nálgun þar sem við myndum tengsl, opnum dyr og gerum öllu ungu fólki hér á landi kleift að þroskast, menntast og láta drauma sína rætast. Niðurstaðan hér er sú að við eigum ekki bara heldur þurfum að velja opnu nálgunina. Þegar að við lítum til baka tíu ár héðan í frá viljum við sjá að orka og hæfileikar unga fólksins hafi fengið að leysast úr læðingi okkur öllum til góða. 🌟

Fagleg og persónuleg þjónusta

Við leiðbeinum skjólstæðingum SÍ, einstaklingum með þvagleka og aðstandendum þeirra og veitum ráðgjöf varðandi hjúkrunarvörur.

	3-4 10-15 ml 10-15 ml	4-5 15-20 ml 15-20 ml	5-6 20-30 ml 20-30 ml	6-7 30-40 ml 30-40 ml	7-8 40-50 ml 40-50 ml	8-9 50-60 ml 50-60 ml	9-10 60-70 ml 60-70 ml	10-11 70-80 ml 70-80 ml
TENA Men								
TENA Lady								
TENA Pants								
TENA Flex								
TENA Care								
TENA Slip								



Hafðu samband og við sendum þér TENA bæklinginn.



RV.is

Rekstrarvörur
- fyrir þig og þinn vinnustað

Réttarhalsi 2 • 110 Reykjavík
Sími: 520 6666 • sala@rv.is • rv.is



Alþýðusamband Íslands



Greiningar barna og unglinga



Sigurros Jóhannsdóttir
sálfræðingur

Þroski er flókið hugtak sem er meðal annars hægt að skilgreina á þann hátt að hegðun eða færni breytist yfir ákveðinn tíma. Þroska barna er meðal annars hægt að skoða út frá þroskaferlum og tegundum þroska. Þroskaferli barna eru sum hver vel skilgreind og rannsókuð eins og til dæmis bæði hreyfiþroski og vitsmunaproski. Frávik í þroska eru mörg og mismunandi, það getur verið frávik sem er

fyrst og fremst seinkun í þroska en einnig getur verið um frávik að ræða ef þroski fer óhefðbundnar leiðir. Orsakir þroskafrávika geta auk þess verið margskonar og flóknar. Það er mikilvægt að skoða og kortleggja frávik í þroska og fylgjast með þroskaframvindu barna. Ef vel er fylgst með þá er hægt að koma með viðeigandi íhlutun og kennslu um leið og barn fylgir ekki jafnöldrum eða hefðbundnu þroskaferli. Íhlutun og kennsla getur þá farið af stað um leið og frávik er sýnilegt.

Mikilvægt eftirlit

Á Íslandi er fylgst vel með þroska og hegðun allra barna á fyrstu árum lífsins. Oftast fer þetta eftirlit fram á heilsgæslustöðvum eða hjá sérfræðipjónustu í nágrenni barns og fjölskyldu. Ef vaknar grunur um frávik í þroska er það skoðað nánar og alvarlegustu frávikunum er vísað á Greiningar- og ráðgjafarstöð ríkisins (hér verður minnst á Greiningarstöð í framhaldinu sem styttingu á nafni stofnunarinnar). Þar fá börn og fjölskyldur þeirra þjónustu sem felur í sér greiningu, ráðgjöf og fræðslu auk annarra úrræða sem talin eru til þess fallin að geta bætt lífsgæði og fyrirbyggð frekari erfiðleika hjá barninu. Greining á frávikum er því mikilvægur hlekkur í

þjónustu barns og fjölskyldu en er í þessu tilliti hvorki upphafspunktur né endastöð.

Greining á þroskafrávikum ætti alltaf að vera þverfagleg samvinna fagfólks sem þekkir til þroska og hegðunar barna og unglinga. Á Greiningarstöð vinnur hópur sérfræðinga sem margir hafa áratuga reynslu og þekkingu á frávikum í þroska. Þar er unnið eftir viðurkenndu verklagi og nýjustu rannsóknir alltaf hafðar að leiðarljósi. Þegar barn kemur á Greiningarstöð er einnig stuðst við þá kortlagningu og athuganir sem hafa farið fram í nærumhverfi barns og fjölskyldu. Greining er flókið ferli sem felur í sér margar spurningar og vangaveltur, miklu magni upplýsinga er safnað, meðal annars um alla þroskasögu barns og aðstæður fjölskyldunnar.

Vitundarvaking

Algengustu tilvísunarástæður á Greiningarstöð eru grunur um einhverfu og þroskahömlun hjá barni eða unglingi. Þekking á þessum frávikum hefur aukist mikið undanfarna áratugi sem og vitundavakning á því hversu mikilvægt er tryggja stuðning og umburðarlyndi í samfélaginu. Í því samhengi hefur greining á t.d. einhverfu verið ákveðinn gjaldmiðill fyrir viðeigandi stuðning í sveitafélagi. Aukin áhersla er nú á það að skoða hvort kortlagning eða greining sem er gerð í nærumhverfi barns ætti ekki að veita sömu réttindi þannig að hægt sé að koma með viðeigandi stuðning sem allra fyrst. Á Greiningarstöð er notast við alþjóðlegt greiningarkerfi frá Alþjóðaheilbrigðismálastofnun (ICD-10 sem von bráðar verður skipt út fyrir ICD-11). Það hefur ákveðna kosti við greiningu en einnig ákveðnar takmarkanir. Það lýsir því til dæmis ekki alltaf hversu mikla stuðningsþörf barn og fjölskylda er með. Greiningarstöð sinnir því einnig mati á langvarandi stuðningsþörf fyrir börn með alvarleg frávik og notar til þess matskerfi frá Bandaríkjunum sem er oftast kallað SIS-C mat (Supports intensity scale - Children's version).

Það ætti alltaf að hafa í huga að greining ætti að gagnast þeim sem hana fær. Kortlagning á vanda barns ætti að nýtast



til þess að viðeigandi stuðningur komi frá samfélaginu auk þess að efla skilning hjá bæði barninu sjálfu og foreldrum. Greining á t.d. vitsmunaproska leiðir oft til þess að kröfur og fyrirmæli verða meira í takt við skilning og getu barns. Gott er að hafa í huga að greining felur bæði í sér að skoða veikleika og styrkleika barns. Það að beina sjónum að styrkleikum sérstaklega getur haft góð áhrif á sjálfmynd, sjálfsskilning og líðan barns.

Margir um hvert barn

Í nærumhverfi eru margir sem koma að uppeldi og kennslu hvers barns. Hlutverk greiningaraðila ætti að vera að koma niðurstöðum og þekkingu á frávikum til allra þeirra aðila. Þar af leiðandi má sjá að fræðsla er mikilvæg. Á Greiningarstöð eru námskeið í boði um alvarleg frávik í þroska og þær íhlut-

unarleiðir sem eru viðurkenndar. Aðferðirnar sem kenndar eru á þessum námskeiðum hafa verið gagnreyndar sem þýðir að þær hafa leitt til þess að lífsgæði og líðan hafa aukist hjá börnum sem glíma við sambærileg frávik. Námskeiðin má nálgast á heimasíðunni: greining.is.

Þekking á þroska er sífellt að aukast og nálgunin er sífellt að verða þverfaglegri. Það þarf að skoða þroska út frá mörgum sjónarhornum til að öðlast betri skilning og þekkingu. Í þessu ljósi er það skiljanlegt að þekking á þroskafrávikum, bæði varðandi greiningu og íhlutun er sífellt að aukast. Mikilvægt er að þessi þekking skili sér til íslenskra barna og unglinga og fjölskyldna þeirra. Við sem samfélag ættum öll að vera saman í liði í því að ýta undir aukin lífsgæði allra barna og reyna að fyrirbyggja vanlíðan og erfiðleika hjá sem flestum. Í því samhengi er greining mikilvægur hlekkur. 🌟

Styrktaraðilar

Akranes Model ehf, Þjóðbraut 1 Smurstöð Akraness sf, Smíðjuvöllum 2 Vélaleigan Þróttur, Ægisbraut 4	Útgerðarfélagið Glaumur ehf, Háarífi 45 Rífi Útnes ehf, Háarífi 67	Patreksfjörður Oddi hf, fiskvinnsla-útgerð, Eyrargötu 1	Akureyri Akureyrarkirkja, Eyrarlandsvegi Almenna lögbjónustan ehf, Skipagötu 7 AVH Arkitektúr- Verkfræði-Hönnun, Kaupangi Baugsbót ehf, bifreiðaverkstæði, Frostagötu 1b Blikkrás ehf, Óseyri 16 Byggingarfélagið Hyrna ehf, Sjafnargötu 3 Eining-löja, Skipagötu 14 Enor ehf, Hafnarstræti 53 Eyjafjarðarsveit, Skólalröð 9 Fjölbúð ehf, Strandgötu 25 Gróðrarstöðin Réttarhóll ehf, www.rettarholl.is, Smáratúni 16b Gróðrarstöðin Sólaskógar ehf, Kjarnaskógi Grófargil ehf, Glerárgötu 36 Hagvís ehf, Hvammi 1 Hlið hf, Kotárgærði 30 Hótel Kjarnalundur, Kjarnalundi Húsprýði sf, Múlasíðu 48 Hóldur ehf, bílaleiga, Tryggvabraut 12 Júliane Kauertz, Grýtubakka 2 Keahótel ehf, Skipagötu 18 Norlandair ehf, Akureyrarflugvelli Pípulagningabjónusta Bjarna F Jónassonar ehf, Melateigi 31 Raftákn ehf - Verkfræðistofa, Glerárgötu 34 Rakara- og hárstofan Kaupangi, við Mýrarveg S. Guðmundsson ehf, múrverktaki, Klettaborg 19 S.S. byggir ehf, Njardarnesi 14 Samherji ehf, Glerárgötu 30 Samvirkni ehf, Hafnarstræti 97 Sella tannlæknar ehf, Hofsbót 4 Sjálfsbjörg, Bugðusíðu 1 Sjómannafélag Eyjafjarðar, Skipagötu 14 Sjúkrahúsið á Akureyri, Eyrarlandsvegi Toyota Akureyri, Baldursnesi 1 Trésmiðaverkst Trausta ehf, Jaðarsíðu 9
Borgarnes Bifreiðaverkstæðið Hvannnes ehf, Sólbakki 3 Dýralæknabjónusta Vesturlands ehf, Þórðargötu 24 Kvenfélag Stafholtstungna Limtré Virnet ehf., Borgarbraut 74 Samtök sveitarfélaga á Vesturlandi, Bjarnarbraut 8 Sprautu- og bifreiðaverkstæðið Borgarness sf, Sólbakka 5 UMÍS Umhverfisráðgjöf Íslands ehf	Búðardalur Ásklif ehf, Bergstöðum	Tálknafjörður Allt í járnum ehf, Hrafnadalsvegi Bókhaldstofan Tálknafirði, Strandgötu 40	
Reykholahreppur Þörungaverksmiðjan hf	Ísafjörður FishTec ehf, Suðurgötu 9 Jón og Gudda ehf, Austurvegi 2 Orkubú Vestfjarða ehf, Stakkanesi 1 Samgöngufélagið, www.samgongur.is, Engjavegi 29 Skiptabækur ehf, Hafnarstræti 19 Smali ehf, Hafraholti 46	Þingeyri Véla- og bílabjónusta Kristjáns ehf	
Stykkishólmur Bassi ferðabjónusta síf Eyja- og Miklaholtshreppur, Snæfellsnesi Marz sjávarafurðir ehf, Aðalgötu 5	Hnífsdalur Hraðfrystihúsið - Gunnvör hf, Hnífsdalsbryggju	Hvammstangi Kaupfélag Vestur-Húnavetninga, Strandgötu 1 Kvenfélagið Freyja Sláturhús KVH ehf, Norðurbraut 24	
Grundarfjörður Bjónustustofan ehf, Grundargötu 30	Bolungarvík Bolungarvíkurkaupstaður Endurskoðun Vestfjarða ehf, Aðalstræti 19 Sigurgeir G. Jóhannsson ehf, Hafnargötu 17	Blönduós Húnavatnshreppur, Húnavöllum Stéttarfélagið Samstaða, Þverbraut 1 Vilko ehf, Húnaþraut 33	
Ólafsvík Fiskmarkaður Snæfellsbæjar ehf, Bankastræti 1 Fiskverkunin Valafell, Sandholti 32 Ingibjörg ehf, Grundarbraut 22 Litlálón ehf, Skipholti 8 Útgerðarfélagið Guðmundur ehf, Brautarholti 18 Verslunin Kassinn ehf, Norðurtanga 1	Súðavík Súðavíkurhreppur, Grundarstræti 1	Skagaströnd Vík ehf, Hólabraut 5	
Hellissandur Félags- og skólabjónusta Snæfellinga, Klettsbúð 4	Flateyri Gisting og kajakaleiga Grænhöfða, Ólafstúni 7	Sauðárkrókur Fjölbútaskóli Norðurlands vestra, Bóknámshúsinu K-Tak ehf, Borgarflöt 3	
	Suðureyri Fiskvinnslan Íslandssaga hf, Freyjugötu 2 Klofningur ehf, Aðalgötu 59	Varmahlíð Akrahreppur Skagafirði	
		Siglufjörður Fjallabyggð, Gránugötu 24	

Það eru engir töfrar – íslenska forvarnarmódelið



Margrét Lilja Guðmundsdóttir,
sérfræðingur hjá Rannsóknunum
og greiningu

Undanfarna áratugi hefur forvarnarstarf á Íslandi verið unnið út frá hinu svonefnda íslenska forvarnarmódeli. Ekki er um að ræða sérstakt verkefni eða áttak – í raun má segja að módelið sé sam- ofið íslensku samfélagi. En hvað einkennir þetta módel og hvað skýrir þann mikla árangur sem náðst hefur í því að draga úr vímuefnaneyslu meðal nemenda í efstu bekkjum á Íslandi?

Stutta svarið er að það eru engir töfrar – íslenskt

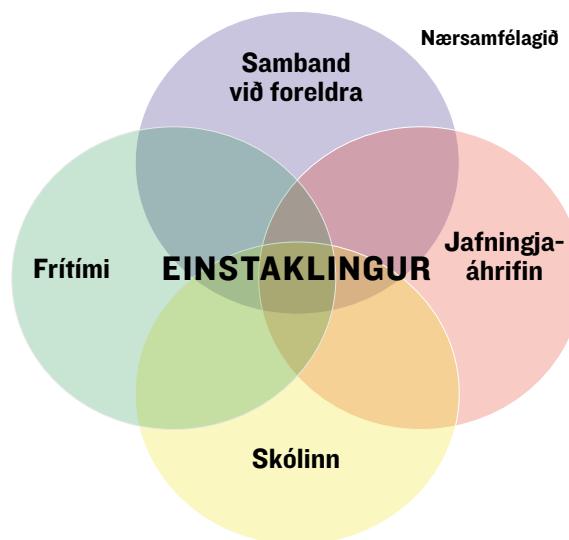
samfélag er einfaldlega að gera hluti sem vitað er að virka, vitað vegna þess að módelið byggir á vísindalegum gögnum – gagnreyndri þekkingu sem sótt er í Ungt fólk kannanir Rannsóknna & greiningar. Í eftirfarandi grein verður stíklað á stóru um hvað módelið inniheldur, hvaða þættir eru verndandi og hvað eru áhættuþættir, þegar kemur að frávíkshæðan barna og ungmenna.

Undirstaða íslenska forvarnarmódelisins

Öflugt forvarnarstarf hefur verið rekið undanfarnin ár meðal nemenda í efstu bekkjum grunnskóla á Íslandi. Árangurinn hefur verið einstakur og er vímuefnaneysla ungmenna á þessum aldri með því lægsta sem gerist í hinum vestræna heimi. Þennan góða árangur ber að þakka þeirri samstöðu sem tókst að skapa meðal flestra þeirra sem komið hafa að umönnun og uppeldi barna og unglunga undanfarnin ár. Fjöldi rannsókna á málefnum barna og unglunga á mið- og efsta stigi grunnskóla sem Rannsóknir & greining hefur framkvæmt síðastliðna rúma tvo áratugi gefur raunsanna mynd af stöðu þessara mála. Þá hefur afstaða fólks til vímuefnaneyslu unglunga breyst á þessum tíma og sýnt að unnt er að ná árangri í forvarnarstarfi ef rétt er á spilum haldið og sem flestir láti sig málið varða.

Árið 1998 sýndu niðurstöður Rannsókna & greiningar að hlutfall nemenda í 10. bekk sem höfðu orðið ölvuð síðastliðna 30 daga var 42% og daglegar reykingar meðal sama aldurshóps voru 23%. Á þeim tíma má segja að blásið hafi verið í alla lúðra og ákall komið frá þeim sem störfuðu með börnunum og ungmennum að breyta þyrfti stefnu. Fjöldmargt var unnið í því sambandi. Lögð var áhersla á þátt og ábyrgð foreldra og forráðamanna í lífi barna sinna. Unnið var

Forvarnanálgun á Íslandi undanfarnin 20 ár



ÍSLENSKA MÓDELIÐ

Áhættuþættir

Jafningjahópurinn

- Eiga vini sem eru í neyslu
- Reykingar, tóbak, áfengi, ólögleg vímuefni

- Óskipulagðar athafnir
- „Hangs“
- Foreldraaus partý

Verndandi þættir

Skipulagt íþrótta- og tómstundastarf

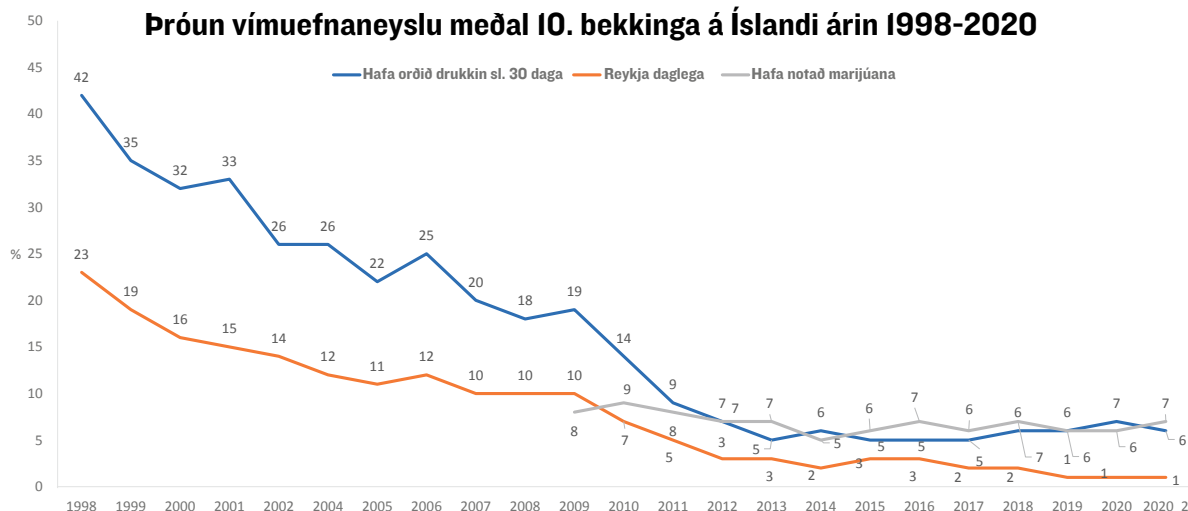
- Stunda íþróttir með íþróttafélagi
- Þátttaka í starfi félagsmiðstöðva
- Tómtundastarf í skólum
- Tónlistarnám

Foreldrar / forráðamenn

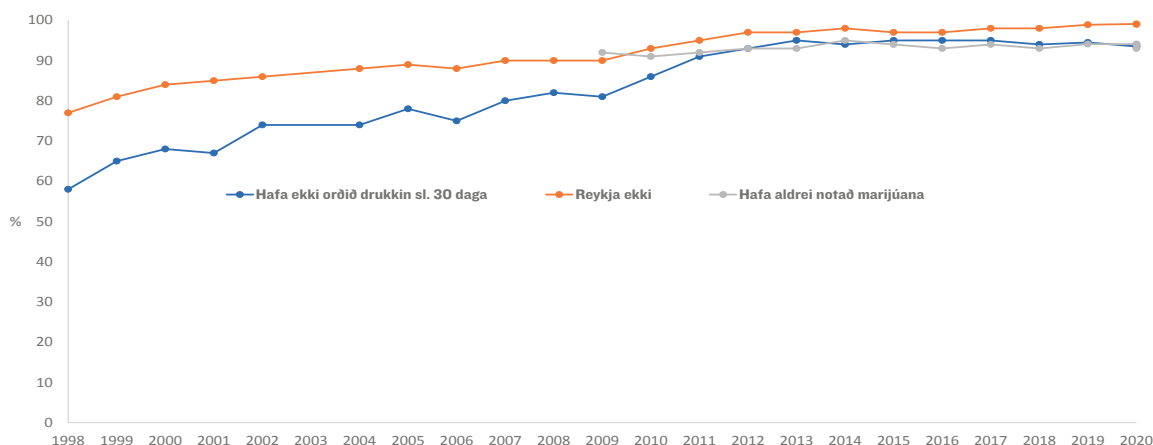
- Stuðningur: umhyggja og hlýja
- Eftirlit: vita með hverjum og hvar ungmenni eru á kvöldin og um helgar
- Tíma varið með foreldrum / forráðamönnum

í nærumhverfinu á hverjum stað og samstarf foreldra, skóla, sveitarfélaga, lögreglu o.fl. aðila eft. Lög og rammar líkt og útivistartími barna, foreldrasamningar og foreldrarölt var nýtt í þágu barna. Nú í október 2020 var ölvun meðal 10. bekk- inga síðastliðna 30 daga 7% og hlutfall daglegra reykingar komið niður í 1%. Þessar niðurstöður sýna okkur svo ekki verður um villst að yfirgnæfandi meirihluti barna í efstu bekkjum grunnskóla árið 2020 hefur aldrei notað vímuefni

Þróun vímuefnaneyslu meðal 10. bekkinga á Íslandi árin 1998-2020



Yfirgnæfandi meirihluti hefur ekki...



og einnig að ef staðan er slæm er hægt að breyta hugsun og hafa þannig áhrif á hegðan.

Vísindamenn Rannsóknna & greiningar hafa nýtt gögn R&G til að greina þá þætti sem eru verndandi í lífi barna sem og þá þætti sem eru áhættuþættir er kemur að frávíkshegðan. Þannig sýna rannsóknir R&G að þáttur foreldra og forráðamanna og þátttaka í skipulögðu íþrótt- og félagsstarfi gegna lykilhlutverki sem verndandi þættir í lífi barna og ungmenna. Þegar hlúð er að þeim þáttum sýna gögnin allajafna lágar tölur þegar kemur að vímueyslu. Að sama skapi sýna niðurstöður að áhættuþættir í lífi barnanna er að eiga vini sem neyta vímuefna, óskipulagt hangs og slaki í félagslegu taumhaldi foreldra. Það sem einkennir íslenska forvarnarmódelið er samspil þriggja lykilþátta. Í raun má segja að forvarnarmódelið hvíli á þremur lykilstodum sem eru notkun gagnreyndrar þekkingar sem safnað er með rannsóknum R&G, vinna í nærumhverfi þar sem fagmenn innan sveitarfélaga, einstakra hverfi og skóla nýta gögnin til að rýna í stöðuna og þá hvernig samræða er sköpuð og henni viðhaldið milli rannsækenda, stefnumótenda og starfs-

fólks sem vinnur með börnum/ungmennum og foreldra/forráðamanna.

Það er óumdeilt að foreldrar eru fyrirmyndir barna á fyrstu árum lífsins. Það sem við veitum börnunum okkar á þessum fyrstu árum fylgir þeim eftir um ókomna tíð. Tengsla-kenningar ganga meðal annars út á að þau tengsl sem við myndum við foreldra okkar sem börn verða sniðmát fyrir frekari tengslamyndun síðar á lífsleiðinni. Því kemur ekki á óvart að sterk tengsl barna við foreldra sína og fjölskyldu eru mikilvæg fyrir þroska þeirra, líðan og einstaklingsvitund. Börn og ungmenni sem eiga stöðug og jákvæð samskipti við foreldra sína, og fá mikinn stuðning frá þeim, eru líklegri til að líða vel í skóla og eignast vini þar sem svipað samskiptamynstur er haft í heiðri. Þegar unglingarárin nálgast eykst sjálfstæði og aðstæðum fjölga þar sem unglingarnir taka sjálfir ákvörðun. Hlutverk foreldra er að aðstoða börnin sín við þess að taka góðar ákvarðanir með því að hlusta, styðja þau og kenna þeim að vega og meta ólíka kosti. *Ungt fólk* rannsóknirnar sýna að samvera fjölskyldunnar skiptir máli fyrir vellíðan barna. Gott aðhald, eftirlit og stuðningur hefur

jákvæð áhrif á námsárangur, auk þess að fyrirbyggja og draga úr áhættu hegðun. Stöðugleiki skiptir einnig miklu máli, en þau börn sem búa við öruggar aðstæður eru mun ólíklegri til þess að upplifa þunglyndi, kvíða og reiði en þau börn sem búa við erfiðar heimilisáðstæður.

Eins og nefnt er hér að framan er þátttaka í skipulögðu íþrótt- og félagsstarfi einn hinna verndandi þátta íslenska forvarnarmóðelsins. Með skipulögðu íþrótt- og félagsstarfi er átt við starfsemi þar sem börn og ungmenni starfa saman í frístundum sínum að hugsjónum, markmiðum og áhugamálum sem þau sjálf meta að verðleikum. Á Íslandi er mikið lagt upp úr stefnumótun í faglegu starfi fyrir börn og unglinga. Ásamt því að gerð er sú krafa að nægt framboð og jöfn tækifæri séu til þátttöku í æskulýðsstarfi, er gerð krafa um að þeir sem starfa að æskulýðsmálum hafi þá menntun og þjálfun sem uppfylla kröfur samtímans. Lykilorð í þessu starfi er skipulag og hafa rannsóknir sýnt að starfsemi sem er markmiðabundin, skipulögð og í umsjón ábyrga aðila er líklegri til að hafa uppbyggjandi áhrif á lífi ungmenna en það starf sem er ekki skipulagt og í umsjá ábyrga aðila. Í slíku starfi er enn fremur lögð áhersla á að í öllu starfi með börnum og ungmennum skal velferð þeirra höfð að leiðarljósi og þau hvött til frumkvæðis og virkrar þátttöku. Niðurstöður Ungt fólk rannsókna R&G sýna vel þann verndandi þátt sem starfsemin hefur. Á Íslandi er mikill metnaður lagður í vinnu sem snýr að skipulögðu starfi. Börn og ungmenni stunda til að mynda íþróttir í auknum mæli og það er alls ekki óalgennt að leggja stund á fleiri en eina íþrótt. Ásamt því að fá útrás fyrir hreyfipörf hefur formlegt íþróttastarf ýmis jákvæð áhrif. Mikilvægt er greina á milli formlegs íþróttastarfs sem stundað er innan íþróttafélaga og óformlegra íþróttar sem stundaðar eru í annarskonar félagslegu samhengi og standa utan við íþróttafélögin. Ungt fólk rannsóknir R&G sýna að þátttaka í skipulögðu íþróttastarfi hefur jákvæð áhrif á líðan ungmenna, dregur úr áhættu hegðun eins og áfengisneyslu, reykingum og neyslu annarra vímuefna. Aftur á móti sýna niðurstöðurnar að þau ungmenni sem stunda eingöngu óformlegt íþróttastarf, utan íþróttafélaga, eru jafnvel líklegri en þau ungmenni sem engar íþróttir stunda til að drekka áfengi.

Skólinn gegnir að sama skapi mikilvægu hlutverki í lífi barna og ungmenna frá 6 ára aldri, þar á sér stað formleg og óformleg menntun. Í skólum myndast jafningjahópar sem munu koma til með að skipa veigamikinn sess í lífi barna fram eftir aldri. Mikilvægt er að foreldrar, nemendur og starfsfólk skóla geti unnið vel saman og ávinningur af foreldrasamvinnu kemur fram í betri líðan barna, betri námsárangri og minni líkum á vímuefnaneyslu. Líðan barna í skólanum skiptir miklu máli og mikilvægt er að fylgjast grannst með líðan einstakra barna sem og bekknum í heild.

Nýjar áskoranir

Margvíslegir þættir skapa heilsu og líðan fólks, má þar nefna neyslu, hreyfingu, samskipti, almenn lífsskilyrði og það umhverfi sem að við búum í. Saman geta þessir þættir stuðlað að betri heilsu eða jafnvel haft neikvæð áhrif á heilsu.

Líðan ungmenna hefur verið mikið í deiglu undanfarin ár. Gögn Rannsókna & greiningar frá árinu 2000 til dagsins í dag sýna að þeim ungmennum sem upplifa kvíða eða depurð hefur fjölgað, og hefur breytingin verið töluverð á meðal

stúlkna. Vissulega er þessi þróun áhyggjuefni og vafalaust er það samspil margra þátta sem hefur áhrif. Á sama tíma hafa rannsóknir þó greint mikið af þeim þáttum sem stuðla að vellíðan ungmenna, má þar helst nefna umhyggju og hlýju foreldra, stuðning, aðhald og jákvætt eftirlit.

Rannsóknir R&G hafa sýnt að svefntími íslenskra barna er ekki í samræmi við viðmið. Eftir því sem unglingar eldast eru meiri líkur á að þeir fái ekki nægan svefn. Þeir sem sofa of lítið eru auðvitað þreyttir og geta upplifað dagsyfu sem hefur áhrif á afköst og virkni yfir daginn, en það kemur meðal annars niður á námsárangri. Margir þættir hafa áhrif á svefn og svefngæði, til að mynda hefur hreyfing jákvæð áhrif á svefn á meðan skjánotkun fyrir háttatíma hefur neikvæð áhrif á svefn. Að sama skapi sýna niðurstöður Ungt fólk rannsókna að neysla koffíndrykkja og notkun nikótíns hefur aukist undanfarin misseri og klárt að sömu verndandi þættir virka í því sambandi. Þau börn sem neyta slíkra efna eru hlutfallslega líklegri til að búa við miður gott taumhald foreldra, þau upplifa minni samveru með foreldrum og eru líklegri til að vera úti eftir að lögbundnum útivistartíma lýkur.

Höldum áfram að gera það sem við vitum að virkar

Íslenskt samfélag hefur náð góðum árangri með forvörnum gegn vímuefnaneyslu barna og ungmenna undanfarna áratugi. Íslendingar eru þannig fyrirmyndir annarra þjóða þegar kemur að slíkri vinnu. Mikilvægt er að átta sig á að vinna í forvörnum er ekki átaksverkefni heldur langtíma vinna. Það er ómögulegt að sjá fram í tímann en rétt ákvörðun í dag getur skipt sköpum fyrir framtíðina. Starfið hefur á þessum tíma, einkum og aðallega beinst að nemendum í efstu bekkjum grunnskóla og vímuefnaforvarnir meðal eldri ungmenna hafa hlotið minni athygli. Sá árangur sem náðst hefur meðal unglinga á grunnskólastigi á undanföllum árum mun ekki nást meðal eldri ungmenna, nema að við notum svipaðar grunnaðferðir og þar voru nýttar. Lykilatriðið er samstarf allra þeirra aðila sem koma að uppeldi og daglegu lífi þessara ungmenna. Rannsóknirnar *Ungt fólk* væru ekki framkvæmanlegar án samstarfs við skólafólk; bæði kennara og nemendur. Framlag skólastjórnenda, kennara og nemenda í grunn- og framhaldsskólum landsins, aðstoð þeirra við fyrirlagnir og sú natni sem þeir gjarnan sýna við að koma til okkar athugasemdum um hvað betur megi fara, slíkt er algjörlega ómetanlegt.

Nauðsynlegt er að beina forvörnum að heildinni ef ætlinin er að ná til þeirra einstaklinga sem eru í mestri áhættu. Sú nálgun sem líklegust er til að bera árangur er að líta á vímuefnaneyslu ungmenna sem félagslegt og aðstöðubundið mál sem megi breyta með samræmdum aðgerðum í nær samfélaginu og mikilvægt er að slík forvörn sé unnin í samstöðu allra þeirra sem koma að málefnum barna og ungmenna. Lykilatriði er að allir þeir sem að málefnum barna- og ungmenna koma til dæmis; foreldrar, fagaðilar innan einstakra sveitarfélaga, kennarar og aðrir starfsmenn skóla, félagsamtök ásamt öðrum aðilum í stefnumótun og stjórnmálamönnum, vinni saman. Þannig náum við að viðhalda þeim árangri sem náðst hefur og einnig takast á við nýjar áskoranir sem stöðugt banka uppá í lífi barnanna okkar. 🌟

Nánari upplýsingar um íslenska forvarnarmódelið má nálgast á heimasíðu Rannsókna og greiningar, rannsoknir.is

Akureyri

Umhuga ehf, heimþjónusta,
Hamragerði 14
Urtasmiðjan ehf - www.urtasmiðjan.is,
s: 463 1315, Ytra-Gili
Veitingastaðurinn Krua Siam,
Strandgötu 13
Verkval ehf, Miðhúsavægi 4
Vélaleiga HB ehf, Freyjunesi 6

Grenivík

Darri ehf - Eyjabiti, Hafnargötu 1

Ólafsfjörður

Norlandia ehf, Múlavegi 3
Sjómannafélag Ólafsfjarðar, Brekkugötu 9

Húsavík

E G Jónasson rafmagnsverkstæði,
Garðarsbraut 39
Menningarmiðstöð Þingeyinga,
Stóragarði 17
Tjörneshreppur, Ketilsstöðum
Trésmiðjan Rein ehf, Viðimóum 14

Laugar

Framhaldsskólinn á Laugum,
Laugum Reykjadal
Norðurland ehf, trésmiðja, Laugabrekku
Sparisjóður Suður- Þingeyinga,
Kjarna Laugum

Kópasker

Vökvæðingasta Kópaskers ehf,
Bakkagötu 6

Þórshöfn

Geir ehf, Sunnuvegi 3

Vopnafjörður

Hofssókn, Vopnafirði
Pétur Valdimar Jónsson, Teigi

Egilsstaðir

Ársverk ehf, lóðuseli 5
Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf,
Miðvangi 2-4
Hár.is, Hlíðum, Fellabæ
Héraðsprent ehf, Miðvangi 1

Reyðarfjörður

AFL - Starfsgreinafélag, Búðareyri 1
Félag opinberra starfsmanna á
Austurlandi, Stekkjarbrekku 8
Fjarðabyggð, Hafnargötu 2
Launafl ehf, Hrauni 3

KÄRCHER
Allt í bílskúrinn
Háþrýstidælur

Ryksuga fyrir blautt og þurrt

Vatnsslöngur og hjól

Byssur og kúplingar

RAFVER
Umboð og þjónusta
Skeifan 3E-F · Sími 581-2333 · rafver@rafver.is · www.rafver.is

Tærgesen, veitinga- og gistihús,
Búðargötu 4

Eskifjörður

Egersund Ísland ehf, Hafnargötu 2
Eskja hf, Leirubakka 4

Neskaupstaður

Haki ehf verkstæði, Þiljuvöllum 10
Nestak ehf, byggingaverktaki,
Borgarnasti 6
Samvinnufélag útgerðamanna
Sildarvinnslan hf, Hafnarbraut 6
Tónspil ehf, Hafnarbraut 22

Fáskrúðsfjörður

Fáskrúðsfjardarkirkja

Höfn í Hornafirði

Sveitafélagið Hornafjörður,
Hafnarbraut 27
Þingvæð ehf, byggingaverktakar,
Tjarnarbrú 3
Þratarhöll ehf, Kirkjubraut 10

Selfoss

Bífreidaverkstæðið Klettur ehf, Hrísmýri 3
Búhnykkur sf, Stóru-Sandvík
Café Mika Reykholti, Skólalabaut 4
Flóahreppur, Þingborg
Grímsnes og Grafingshreppur,
Stjórnsýsluhúsinu Borg

Hjá Maddy ehf, Eyraeyri 27
Lögmenn Suðurlandi ehf, Austurvegi 3
Set ehf, röraverksmiðja, Eyraeyri 41
Vélaþjónusta Ingvars, Gagnheiði 45
Vélsmiðja Suðurlands ehf, Gagnheiði 5
Ökuskóli Suðurlands ehf, Eyraeyri 55

Hveragerði

Flóra garðyrkjustöð, Heiðmörk 38
Heilsustofnun NLFÍ - heilsustofnun.is,
Grænumörk 10
Kotstrandarkirkja

Þorlákshöfn

Járnkarlinn ehf, Unubakka 12
Meitillinn veitingahús, Selvogsbraut 41
Sveitarfélagið Ölfus, Hafnarbergi 1

Ölfus

Gljúfurhústaðir ehf, Gljúfri
Stokkar og steinar sf, Árbæ 1

Laugarvatn

Menntaskólinn að Laugarvatni

Flúðir

Hrunamannahreppur
Íslenskt grænmeti ehf, Melum
Kvenfélag Hrunamannahrepps

Hella

Hestvit ehf, Árbakka

Hvolsvöllur

Félag íslenskra bifreiðaeiganda,
Stóragarði 3
Krappi ehf, byggingaverktakar,
Ormsvöllum 5

Vík

Framrás ehf, Smíðjuvegi 17
Mýrdalshreppur, Austurvegi 17

Kirkjubæjarklaustur

Kvenfélag Kirkjubæjarhrepps

Vestmannaeyjar

Bergur-Huginn ehf, Búsaskersbryggju 10
Bilaverkstæði Sigurjóns, Flötum 20
Bókasafn Vestmannaeyja, Safnahúsinu
Bragginn sf, bilaverkstæði, Flötum 20
Hótel Vestmannaeyjar,
Vestmannabraut 28
Ísfélag Vestmannaeyja hf, Tangagötu 1
Íþróttabandalag Vestmannaeyja
Ós ehf, Strandvegi 30
Rannsóknarþjónustan V.M., Ægisgötu 2
Suðurprófastdæmi, Skólavegur 7
Teiknistofa Páls Zóphóniassonar ehf,
Kirkjuvegi 23
Vinnslustöðin hf, Hafnargötu 2



Hafðu jákvæð áhrif á líf annarra eins og aðrir hafa haft á líf okkar

Þegar við styðjum þann til göngu sem kenndi okkur að ganga. Þegar við skrifum fyrir þann sem kenndi okkur að skrifa. Þegar við lyftum undir með þeim sem léttu undir með okkur, þá eignumst við miða í stærsta happdrætti lífsins, að hafa góð áhrif á líf annarra.

Happdrætti SÍBS er máttarstólpi Reykjalundar sem styður þúsundir til sjálfshjálpar. Fáðu þér miða strax í dag og njóttu stærsta vinningsins.

sibs.is | sími 560 4800



... fyrir lífið sjálft