

# Styðjum þau

Starfsfólk félagsmiðstöðva er í lykilhlutverki við að styðja við verndandi þætti gagnvart áhættuhegðun unglunga. Áskoranirnar geta verið mismunandi milli hverfa. Hverjar eru ykkar áskoranir?  
Hvað getum við gert?

# Uppbygging

- Áhættuhegðun unglunga
  - Hverjir eru áhættuþættirnir?
  - Þróunin á Íslandi/í Reykjavík
  - Hverfið okkar
- Verndandi þættir
  - Hvað skiptir máli?
  - Hvernig getum við stutt við unglingana?
  - Hvernig getum við stutt við foreldra og aðra uppeldisaðila í umhverfi unglunga?

# Viðvörðunarbjöllur?

## Hvað er til ráða gegn kvíða unglunga?

Vera Einarsdóttir skrifar · 24. september 2017 10:00

Líkar þetta 16

## Tölvurnar hafa slæm áhrif á svefn

Lilly Valgerður Pétursdóttir skrifar · 21. september 2012 18:40

## Eiturlyf, eldhætta, unglungadrykkja og skelfilegur frágangur á Secret Solstice

Benedikt Böas skrifar · 15. nóvember 2017 07:30

Líkar þetta 103

## Börn á Íslandi farin að reykja krakk

06.10.2018 - 19:23 Heilbrigðismál · Innlent · Fíkniefni

f t g +



## Ellefu prósent tíundubekkinga notað róandi lyf

Ellefu prósent nemenda í 10. bekk segjast hafa notað róandi lyf eða svefntöflur. Fréttablaðið segir frá þessu í dag og vitnar í nýja könnun Rannsóknar og greiningar, ser

## Rafrettur notaðar til að neyta kannabisefna

Kristín Ýr Gunnarsdóttir skrifar · 2. ágúst 2018 19:00

Ný leið til að koma ofan í sig kannabisefnum

Líkar þetta 153

Innlent | mbl | 31.8.2018 | 15:00 | Uppfært 1.9.2018 12:50

## Bæta þurfi líðan skólabarna



## Rafrettur gætu gert unglunga líklegri til að reykja

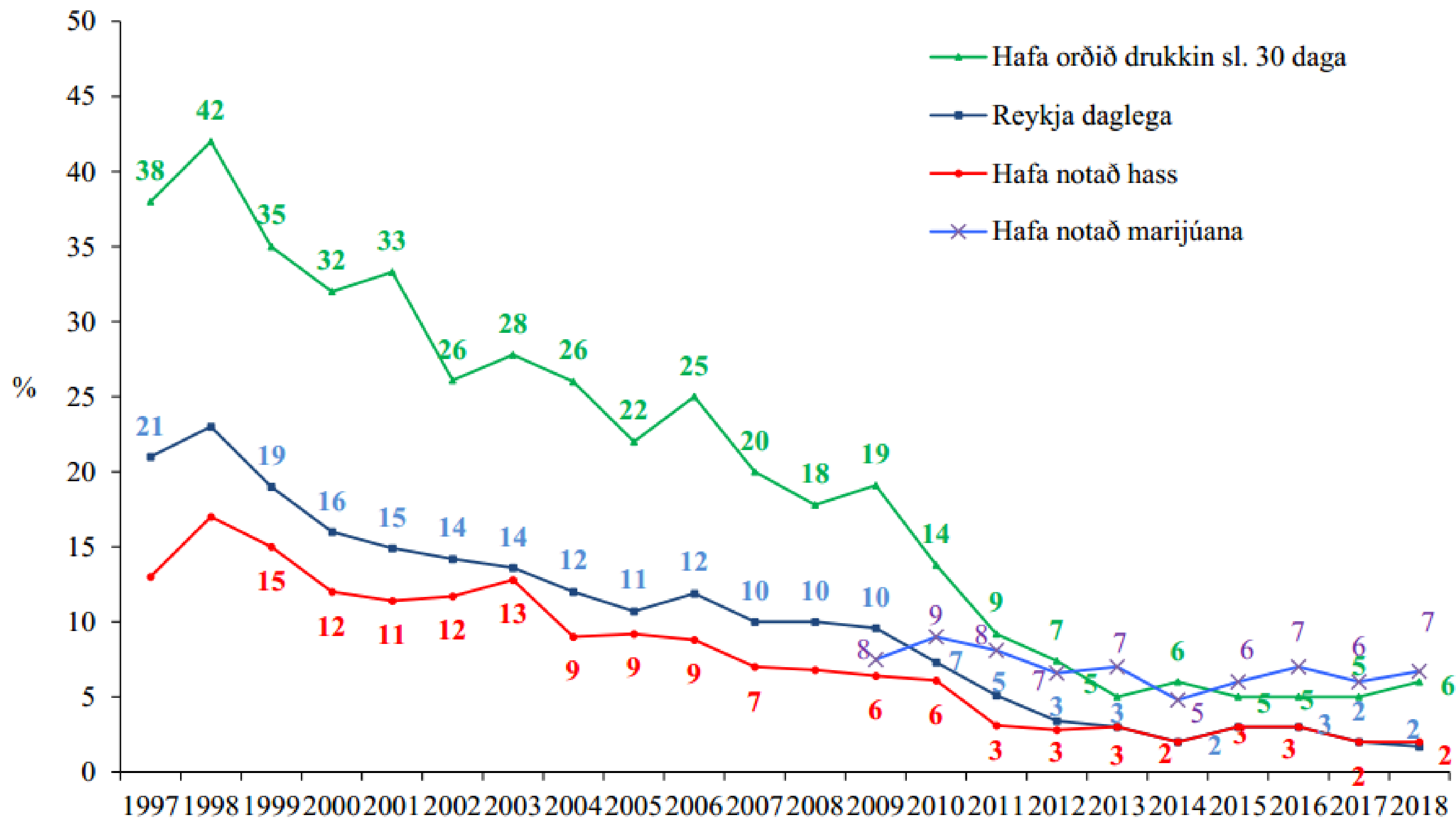
Kjartan Kjartansson skrifar · 23. janúar 2018 21:08

Líkar þetta 73

# Áhættupættir

## Þættir/hegðun sem getur skaðað einstaklinginn

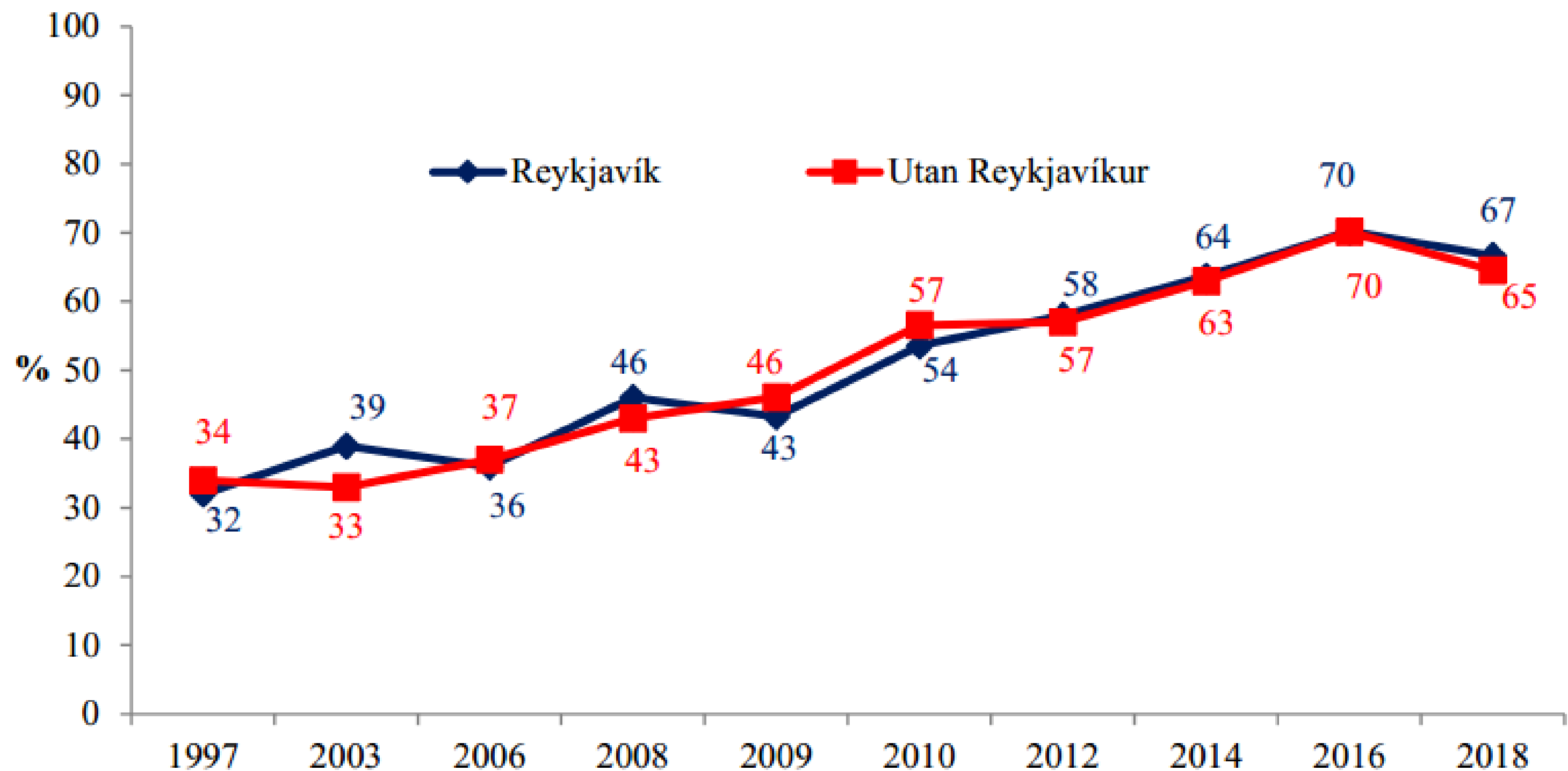
- Neysla tóbaks, áfengis og ólöglegra vímuefna
- Óskipulagðar athafnir eins og hangs og foreldralaus party
- Að eiga vini sem eru í neyslu
- Afbrot
- Tölvuofnotkun
- Klám og hvers kyns ofbeldi
- Vanlíðan
- Geðröskun
- Ofbeldi á heimili
- Mismunun vegna fötlunar, kynferðis og ólíks uppruna
- Erfiðar félagslegar aðstæður
- Of lítill svefn



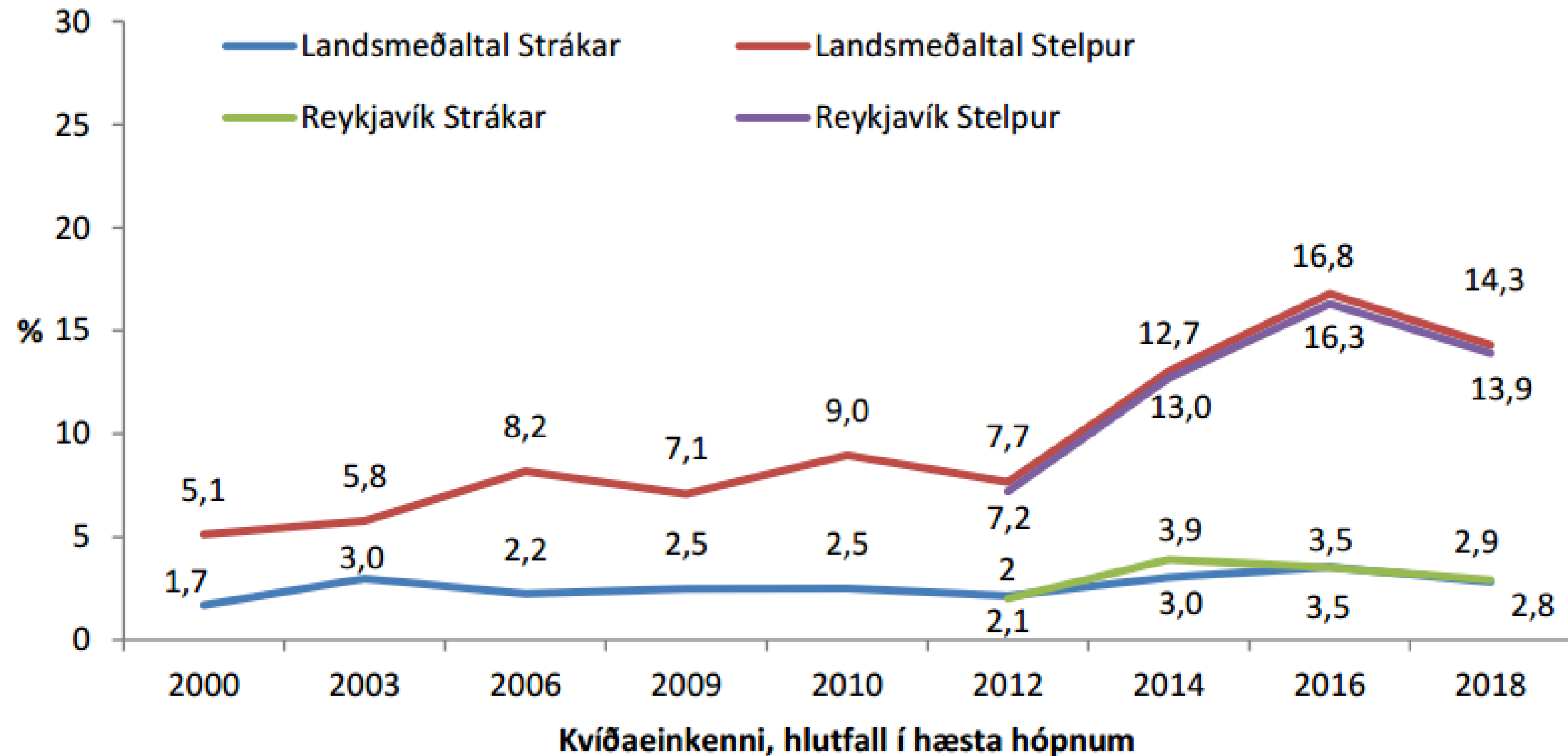
Mynd 1. Þróun vímuefnaneyslu unglunga í 10. bekk á Íslandi árin 1997 til 2018.

**Tafla 5. Hve oft hefur þú reykt raf-sígarettur (rafrettur) að jafnaði síðust 30 daga.  
Hlutfall nemenda í 8., 9 og 10. bekk, árið 2018.**

Raf-sígarettur daglega:	Landið (%)			Reykjavík (%)		
	8. b	9. b	10. b	8. b	9. b	10. b
Aldrei	96,8	93,9	86,2	97,4	90,1	86,1
Sjaldnar en einu sinni á dag	0,8	1,6	2,8	0,7	2,3	4,6
1-10 sinnum á dag	0,9	2,0	5,0	1,1	3,1	4,3
11 sinnum eða oftar á dag	1,5	2,5	6,0	0,8	4,5	5,0



Mynd 32. Hlutfall stráka og stelpna í 9. og 10. bekk sem segjast oft eða nær alltaf vera með foreldrum sínum utan skólatíma um helgar, árin 1997-2018.



Mynd 57. Hlutfall stelpna og stráka í 9. og 10. bekk sem skora hæst á kvíðakvarðanum, árin 1997-2018 fyrir landið í heild, 2012-2018 fyrir sveitarfélag.



## Svefn

Tafla 7. Hvað sefur þú að jafnaði margar klukkustundir á nóttu. Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk, árið 2018.

Hvað sefur þú að jafnaði margar klukkustundir á nóttu	Reykjavík			Utan Reykjavíkur		
	%			%		
	8.b.	9.b.	10.b.	8.b.	9.b.	10.b.
meira en 9 klst:	6,4	3,8	2,5	7,2	4,1	2,2
um 9 klst:	24,5	17,2	9,1	25,5	17,8	11,6
um 8 klst:	38,4	35,9	33,7	36,5	36,7	32,9
um 7 klst:	21,3	28,3	33,9	20,2	25,6	32,5
um 6 klst:	6,6	9,8	12,8	7,3	10,2	12,9
minna en 6 klst:	2,8	5,0	8,0	3,3	5,6	7,9

Hverjir eru helstu áhættuþættirnir hjá okkar unglíngum núna?

Hvað gerðist 1998 sem breytti neyslunni?

Getum við farið sömu leið við að bregðast við okkar  
áskorunum núna? Þurfum við að fara nýjar leiðir?  
Hverjar?

# Verndandi þættir

- Hlúa að heilbrigðum lífsstíl og jákvæðum gildum s.s:
  - Heilsurækt, geðrækt, sterkri sjálfsmynd, félagsfærni og samfélagsábyrgð.
- Þátttaka í skipulögðu frístundastarfi í umsjá fagfólks
- Takmarkað aðgengi að vímugjöfum
- Tilfinningalegur stuðningur fólks sem einstaklingur getur reitt sig á (mikilvægir aðrir)
- Stuðningur foreldra

Hvernig getum við stutt við unglíngana?

# Stuðningur foreldra

- Umhyggja og hlýja
- Eftirlit; hvar og með hverjum
- Virða útivistarreglur
- Tíma varið saman (magn tíma skiptir meira máli en gæðin)
- Þekkja vinina og foreldra þeirra
- Þátttaka í foreldrasamstarfi, skapa gott samfélag
- Ekki leyfa eftirlitslaus partý
- Ekki kaupa áfengi fyrir börnin

Hvernig getum við stutt við foreldra og aðra  
uppeldisaðila í umhverfi unglinga?