



---

# FORVARNARSTEFNA STYKKISHÓLMSBÆJAR

---

---

APRÍL 2022

Meðalævi Íslendinga hefur lengst mikið undanfarna áratugi og heilsufar fer almennt batnandi. Þetta má m.a. þakka breyttum lífsháttum, almennri velsæld, vaxandi áhuga almennings á heilbrigðum lífsháttum og góðri heilbrigðisþjónustu. Þær ógnir sem steðja nú að heilsufari landsmanna eru í sumum tilvikum afleiðingar óheilsusamlegs lífennis og þeim má verjast með ýmsum ráðum. Með bættu heilbrigði má bæði koma í veg fyrir sjúkdóma og auka lífsgæði. Því er eftir miklu að sækjast og þess virði að leggja vaxandi áherslu á forvarnir og heilsueflingu. Lykillinn að árangri á sviði forvarna er samstarf og víðtæk, þverfagleg nálgun sem byggir á þekkingu. Að verkinu þurfa að koma sem allra flestir, bæði opinberir aðilar og einkageirinn. Það er hins vegar ekki nóg. Vekja þarf einstaklinga til umhugsunar um eigið heilbrigði og velferð og beina sjónum að þeim möguleikum sem hver maður hefur til að hafa áhrif á eigin heilsu og lífsgæði. Því verða upplýsingar um möguleika til heilsueflingar að vera aðgengilegar öllum. Sérstaklega þarf að gæta að þeim hópum sem eðli málsins samkvæmt eiga erfitt með að nálgast slíka þekkingu. Í því sambandi má benda á að það er aldrei of seint að byrja að breyta lífsstíl, en sérstök ástæða er til að huga að heilsu barna og unglunga, því möguleikar á að ná árangri eru mestir hjá þeim aldurshópi. Forvörnum þarf að beita mjög víða í samfélaginu og er nauðsynlegt að við alla stefnumótun og ákvarðanatöku verði sjónarmiða lýðheilsu gætt í ríkari mæli en verið hefur.

Eftirfarandi viðfangsefni hafa verið áberandi í umræðunni og því dregin fram til áherslu:

- Hreyfing – aukin vellíðan
- Geðheilbrigði er allra hagur – Kvíð og þunglindi
- Mataræði - hollusta- fæðuflokkar - fjölskyldan borði saman
- Svefn og hvíld - heildarsvefntími, svefnörðuleikar, þreyta
- Tannheilsa - heilar tennur, heilbrigt bros
- Sjálfsvirðing - líkamsmynd -líkamsdýrkun– megrunarhegðun - offita
- Einmannaleiki – sjálfstyrking - virkni- þátttak
- Skjótími og samfélagsmiðlar
- Klámvæðing
- Kynfræðsla- betri samskipti
- Áfengi,
- tóbak og önnur vímuefni - fjárhættuspil- aðgengi og mat á áhættu - ástæður fyrir notkun
- Vörn gegn slysum – öryggis og umferðafræðsla
- Ofbeldi og einelti, aldrei
- Vanræksla
- Hlutverk foreldra og stuðningur – foreldrar gegna lykilhlutverki
- Auka upplýsingaflæði til barna/unglinga – hvar geta þau fengið ráðgjöf og stuðning á auðveldan og þægilegan hátt
- Virða fjölbreytileika mannlífsins og sérstöðu hvers og eins
- Lögð áhersla á að ná til jaðarhópa / áhættuhópa (skima eftir þeim)

Í gömlu máltæki segir að heilt þorp þurfi til þess að ala upp barn. Í forvarnarstefnu Stykkishólmsbæjar er því leitast við að kalla til samstarfs sem flesta þá aðila sem vinna að málefnum barna og unginga í bæjarfélaginu. Með forvörnum er átt við víðustu merkingu þess orðs þar sem leitast er við að stuðla að bættri lýðheilsu íbúa bæjarins. Almennar forvarnir taka til allra og með þeim er lögð áhersla á uppbyggjandi lífsstíl, aukna sjálfsvirðingu, sterka framtíðarsýn, heilbrigt lífni, kjark til að velja og styrk til að hafna (vímugjöfum). En einnig er lögð áhersla á að upplýsa börn og unginga um mikilvæg atriði til þess að draga úr slysum og vara þau við hvers konar hættum. Sértekur forvarnir byggjast á tímabundnum aðgerðum sem beinast að tilteknum hópum, þær miða að því að veita fræðslu eða ráðgjöf um ákveðin málefni eins og hollt matarræði, vímuefni, ofbeldi, skjánotkun eða einelti svo eitthvað sé nefnt.

Markmiðum og leiðum að almennum og sértekum forvörnum ungmenna má skipt í mismunandi aldursskeið; frumbersku, leikskólaaldur, grunnskólaaldur (yngsta, mið- og unglíngastig) og framhaldsskólaaldur. Þær leiðir sem tilgreindar eru í

aðgerðaráætlun eru mikilvægar til að ná settum markmiðum en gert er ráð fyrir nánari útfærslu eftir aðstæðum á hverjum stað.

Forvarnir ná líka til eldri borgara samfélagsins og eru ekki síður mikilvægar til að sporna við félagslegri einangrun og efla andlega jafnt sem líkamlega vellíðan og hreysti. Í því skyni er allt félagsstarf og heilsurækt góð forvörn.

Haf þarf í huga mismunandi þarfir og forvarnir fyrir eftirfarandi aldursstig.

**0-5 ára.** Áhersla er lögð á öryggi, heilsu og velferð yngstu barnanna. Þeir sem koma að forvörnum á þessu stigi eru foreldrar, heilsugæslan og leikskólar. Fyrstu árin eru mjög mikilvæg þar sem sjálfsmynd barna mótast.

**6-9 ára.** Fyrstu árin í grunnskóla reynir á sjálfstæði barna. Samskipti heimila og skóla mjög mikilvæg. Á þessu stigi hefja börn þátttöku í skipulögðu tómstundastarfi. Hér þarf að blanda saman fræðslu til foreldra og í gegnum skólastarf.

**10-12 ára.** Þörf fyrir aukið sjálfstæði eykst. Viðhorf jafnaldra fá aukið vægi. Líkamsímynd breytist. Aukin skjánotkun. Mikil ábyrgð bæði fyrir þau og foreldra. Hér þarf fræðslu til foreldra en jafnframt að auka áherslu á fræðslu í gegnum skólastarf.

**13-15 ára.** Sjálfsmyndin er í sífelldri mótun, sérstaklega á þessum tímum breytinga. Mikilvægt að búa unglingum öruggt umhverfi og styrkja við félagslega stöðu þeirra. Samvinna heimila, skóla, félagsmiðstöðva, íþrótt- og æskulýðsfélaga. Hér fer að aukast vægi á fræðslu beint til ungmenna á skólastíma eða í gegnum skólastarf.

**16-24 ára.** Helstu orsakir brottfalls eru margvíslegar, s.s. persónuleg eða fjölskyldutengd vandamál. Einnig geta námserfiðleikar komið við sögu, auk þess sem iðulega megi greina áhættuþætti í félags- og efnahagslegu samhengi þeirra sem falla brott. Þá fari andleg vanlíðan hjá ungu fólki einnig vaxandi. Hér er áherslan að mestu orðin í gegnum fræðslu beint til ungmenna.

**25-60 ára.** Hjá þessum hópi er lagt upp með að leggja áherslu á gott aðgengi að aðstöðu og upplýsingum fyrir hreyfingu, matarræði og andlega heilsu. Upplýsa íbúa um viðburði og fræðslu tengda heilsusamlegum lífsstíl.

**60 ára +.** Hjá þessum hópi er lagt upp með að leggja áherslu á gott aðgengi að aðstöðu og upplýsingum fyrir hreyfingu, matarræði og andlega heilsu. Upplýsa íbúa um viðburði og fræðslu tengda heilsusamlegum lífsstíl.

### **Markmið með forvarnarstefnu**

Hvert svið bæjarfélagsins, stofnanir eða félagasamtök sem innan þess starfa, setja sér stefnu í forvörnum í samræmi við forvarnarstefnu Stykkishólmsbæjar. Þar skal koma fram hvernig framkvæmdinni er háttað og yfirmarkmiðum Stykkishólmsbæjar í forvörnum náð.

Yfirmarkmið stefnunnar eru:

- Samstarf í forvarnarmálum
- Markvisst forvarnarstarf
- Heilbrigðir lífshættir
- Öruggt og uppbyggjandi umhverfi

### **Samstarf í forvarnarmálum**

Foreldrar bera meginábyrgð á högum og velferð barna sinna og gegna lykilhlutverki, því forvarnir byrja heima og þar er grunnurinn lagður. Virkt eftirlit, aðhald, stuðningur og hvatning skiptir sköpum fyrir vellíðan og farsæld barna og ungmenna. Góð tengsl foreldra og barna eru mikilvæg og eru foreldrar því hvattir til að fylgja börnum sínum vel eftir, t.a.m. eiga góðar stundir með þeim, fylgja útivistarreglunum og skapa börnunum örugg uppeldisskilyrði.

Forvarnir eru samfélagslegt langtímaverkefni og þó að foreldrar séu mestu fyrirmyndir barna sinna, bera þjálfarar, leiðbeinendur, kennarar og aðrir þeir er koma að uppeldi barna einnig mikla ábyrgð. Skorað er á alla þá er tengjast börnum og unglíngum að taka virkan þátt í baráttunni gegn slysum, vímuefnum og hverskonar áskorunum eða hættum er steðja að í nútíma þjóðfélagi.

Foreldrafræðsla er mikilvæg og hafa ber í huga að fjölskyldur eru misvel í stakk búnar til að takast á við verkefnin. Mikilvægt er því að styrkja fjölskyldur í uppeldishlutverkinu með fræðsla um hvar sé hægt að leita sér aðstoðar.

### **Markvisst forvarnarstarf**

Efla skal markvisst forvarnarstarf og samstarf þeirra aðila sem hafa með málefni barna að gera og að forvarnir verði fastur og reglulegur þáttur í starfsemi þeirra.

Þar vegur þungt að fjölbreytt íþrótta- lista- og tómskundastarf sé í boði á öllum aldurstigum og að börnum séu tryggð jöfn tækifæri. Mikilvægt er að samskipti á milli skóla og heimilis séu góð og umræða tekin um helstu áhættuþætti hverju sinni og hvernig er brugðist við þeim. Lögð verði áhersla á að setja upp samstillta aðgerðaráætlun fyrir hvert ár sem felst í forgangsröðun á því hvaða forvörnum og fræðslu skuli sinnt ár hvert.

### **Heilbrigðir lífshættir**

Markmið er að koma í veg fyrir neyslu ungmenna á hvers konar vímuefnum, s.s. tóbaki, áfengi og öðrum vímuefnum. Skorað er á alla þá er koma að sölu á tóbaki og áfengum drykkjum í bæjarfélaginu, að virða lágmarksaldur til kaupa á þessum vörum og lögð er áhersla á skilvirkt eftirlit með vínveitingastöðum og verslunum í þessu sambandi. Fræðsla um skaðsemi neyslu og hvatning til heilbrigðra lífshátta er öflug forvörn sem meðal annars er unnin með því að efla starfsemi og aðstöðu, auka framboð á heilsueflandi valkostum og takmarka aðgengi að heilsuspillandi vörum. Leggja þarf áherslu á heilsueflingu almennt þar sem mikilvægi m.a. svefnis og góðs mataræðis eru gerð skil. Með jafningjafræðslu og fyrirmyndum verði m.a. lögð áhersla á sértækar forvarnir.

### **Öruggt og uppbyggjandi umhverfi**

Til að auka öryggi og stuðla að jákvæðu, heilbrigðu og uppbyggjandi samfélagi þarf að tryggja aðbúnað og umhverfi barna og unglinga. Hjá 1.-4. bekk ber að tryggja samfellu í skóla-, íþrótta- og tómskundastarfi, sem kostur er svo vinnudagurinn hjá þeim sé ekki sundurslitinn og stefnt á að honum sé lokið ekki seinna en kl. 17. Markvist unnið að bættum aðbúnað – t.d. íþrótta- og tónlistastarfs, félagsmiðstöðva, leikvalla, göngu- og hjólastíga.

Markmið að stuðla að uppbyggjandi og heilbrigðum lífsstíl barna og unglinga og gera þau í stakk búin til að hafa kjark til að velja hið rétta og styrk til að hafna hinu skaðlega.

Sterk sjálfsmýnd leiðir af sér jákvæða hegðun og því er grundvallaratriði að kenna börnum að bera virðingu fyrir sjálfum sér jafnt sem öðrum. Við leitumst við að búa í fordómalausum samfélagi, það læra börnin sem fyrir þeim er haft og því verður að leiðbeina þeim og kenna að virða fjölbreytileika mannlífsins.

Starfsfólk sem sinnir æskulýðsmálum í bæjarfélaginu hefur ásamt Æskulýðs- og íþróttanefnd yfirumsjón og eftirlit með framkvæmd forvarnarstefnunnar. Stefnuna skal endurskoða á fjöggra ár fresti. Jafnframt verði myndað forvarnarteymi sem hefur góða þekkingu á málaflokknum og helstu áherslum sem kæmi að uppsetningu aðgerðaráætlunar. Æskilegt væri að í forvarnarteyminu væru fulltrúar frá öllum starfssviðum Stykkishólmsbæjar sem fást við börn og ungmenni.

Samstarf sé milli þeirra aðila sem hafa með málefni barna að gera. Haft sé samráð við eftirfarandi aðila um uppsetningu og framkvæmd forvarnar- og aðgerðaráætlunar og þeir gerðir ábyrgir hver fyrir sig að sinna forvörnum í samræmi við sitt starf.

- Leikskólinn
- Grunnskólinn
- Foreldrafélag GSS
- HVE Stykkishólmi í gegnum Skólahjúkrunarfræðing
- Vinnuskóli Stykkishólmsbæjar
- Lögreglan á vesturlandi
- Brunavarnir Stykkishólms
- UMF Snæfell
- HEFST - Hesteigandafélag Stykkishólms
- Gólfklúbburinn Mostri
- Skátarnir
- Björgunarsveitin Berserkir
- Stykkishólmskirkja
- Félags og skólaþjónustan