



# Hvernig efla má bjargráð foreldra til að takast á við áhættuhegðun unglunga

Ingibörg Markúsdóttir og Marta María Ástbjörnsdóttir  
sálfræðingar og teymisstjórar í MST

## Hvað virkar?

- Foreldrar eru lykilaðiliar í að takast á við vanda barns
- Vinna þarf í nærumhverfi barnsins, þar sem vandinn birtist.
- Úrræði þurfa að beinast að því að draga úr áhættuþáttum og efla verndandi þætti.
- Efla þarf bjargráð og styrkleika allra kerfa (fjölskyldunnar, barnsins, skólans, annarra foreldra) og auka samráð þessara aðila.

# Verndandi þættir

Aukið eftirlit, meiri  
samheldni og betri  
samskipti í  
fjölskyldunni

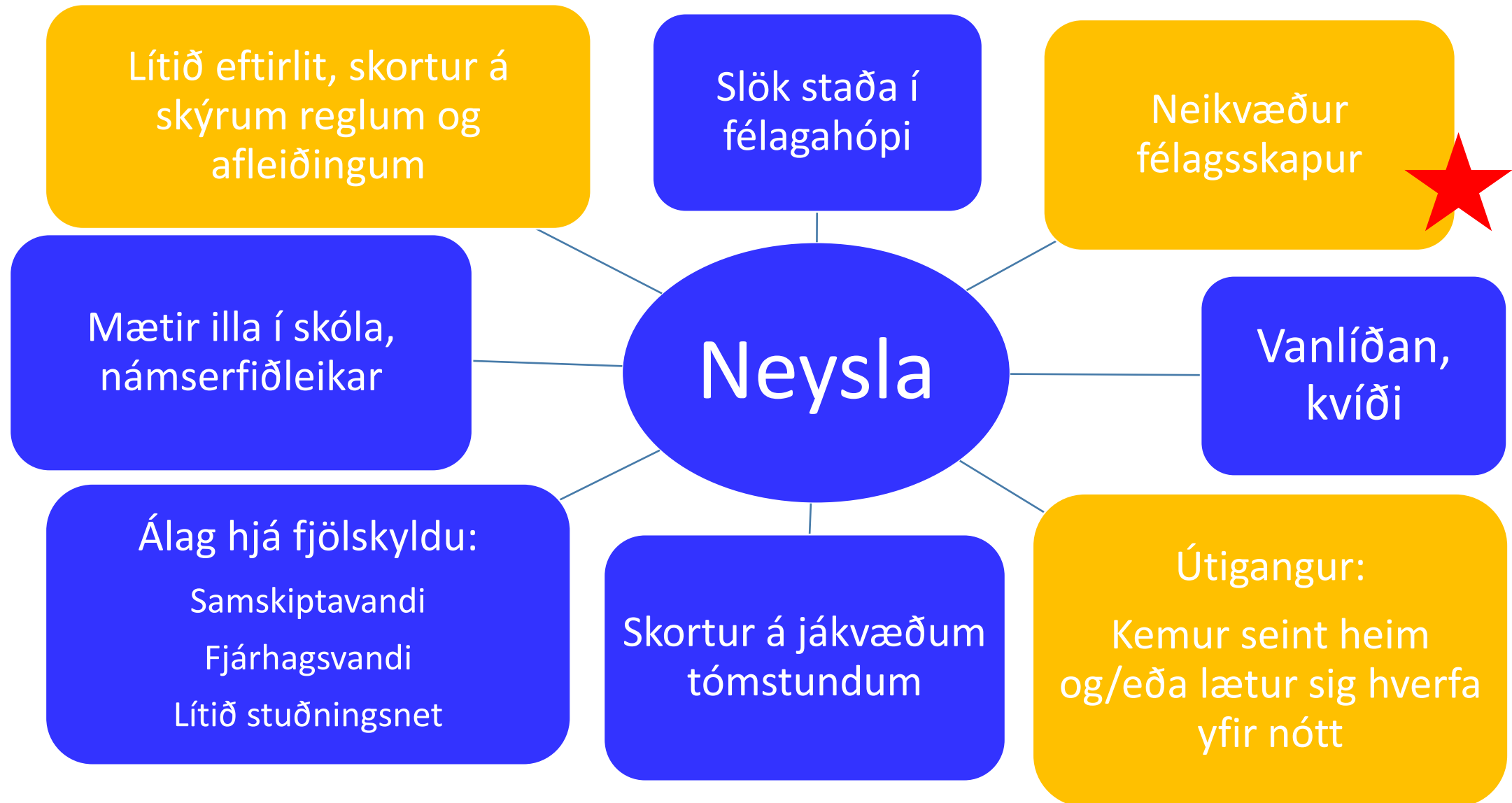


Virgni í skóla, vinna,  
jákvæður félagsskapur  
og tómstundir



Dregur úr  
andfélagslegri  
hegðun og jákvæð  
hegðun eykst

# Mögulegir áhrifaþættir á neyslu



# Neikvæður félagsskapur

Mikilvægt er að komast að því með hvaða félögum unglingurinn ykkar er mest með og safna nauðsynlegum upplýsingum:

- Spyrja unglinginn (hvar varstu, með hverjum, hvað varstu að gera o.s.frv.)
- Skoða samskiptamiðlana, vinalistann, „læk“ og athugasemdir
- Skoða hverja unglingurinn hringir helst í með því að skoða síma unglingsins
- Þjóðast til að skutla unglingnum til félaganna
- Finna út heimilisfangið, fara inn á ja.is, hverjir búa í húsinu? (finna þannig foreldra félagans)
- Fara inn á Þjóðskrá, finna út hvar unglingurinn á heima og hverjir eru foreldrar hans
- Spyrja fólk sem þekkir hugsanlega til félaganna
- Vera sem mest í samskiptum við aðra foreldra
- Búa til samráðshópa foreldra (t.d. á messenger) til að auka samvinnu, yfirsýn og stuðning

# Kortlagning á félagsskap


Nafn vinar	Símanúmer vinar	Flokkun á vini (A, B ,C)	Nöfn foreldra	Símanúmer foreldra	Heimilisfang	Annað
Jón						
Gunna						

- **A – félagar:** Eru jákvæðir félagar sem foreldrar þekkja vel til og samþykkja að hann/hún umgangist og þarfnast lágmarks eftirlits.
- **B – félagar:** Eru félagar sem foreldrar samþykkja að hann/hún umgangist undir eftirliti.
- **C – félagar:** Eru félagar sem foreldrar samþykkja ekki og þeir gera það sem þeir geta til að koma í veg fyrir samskipti hans/hennar við C- félaga.

# Mögulegir áhrifaþættir á neyslu



# Útigangur

Hegðun	Hvað á að gera?		Hver ber ábyrgð
X kemur ekki heim fyrir lok útivistar-tíma	Hringja í síma X. Ef X svarar: Spyrja hvar hann er og segja honum að koma heim ef hann er á stað sem þú leyfir ekki. Fara og ná í hann ef þarf Ef það virkar ekki þá....		Foreldri
	Hringja í vini X og spyrja hvort þeir viti hvar hann er, hvar þeir sáu hann síðast, fá númer hjá fleiri vinum. Fara og ná í hann ef hann er með þeim		
	Hringja í foreldra vina X. Spyrja hvort hann sé þar og biðja um að hann sé sendur heim – eða fara að ná í hann		
	Foreldri fer út að leita að X á líklegum stöðum		
	Ef foreldri kemst ekki að heiman: Hafa samband við fjölskyldumeðlim sem gæti hjálpað við leitina. Hver getur hjálpað?		
	Ef þú hefur reynt allt og finnur X samt ekki: Hringja í 112		



# Útigangur

Til þess að trufla samskipti unglinga við vafasama lögráða einstaklinga gæti verið hjálplegt að senda viðkomandi aðila/aðilum lagagreinar þar sem kemur fram að það er refsivert að hýsa börn undir lögaldri, villa um fyrir foreldrum og hvetja til vímuefnanotkunar (193. gr. í hegningarlögum og 99 gr. í barnaverndarlögum).

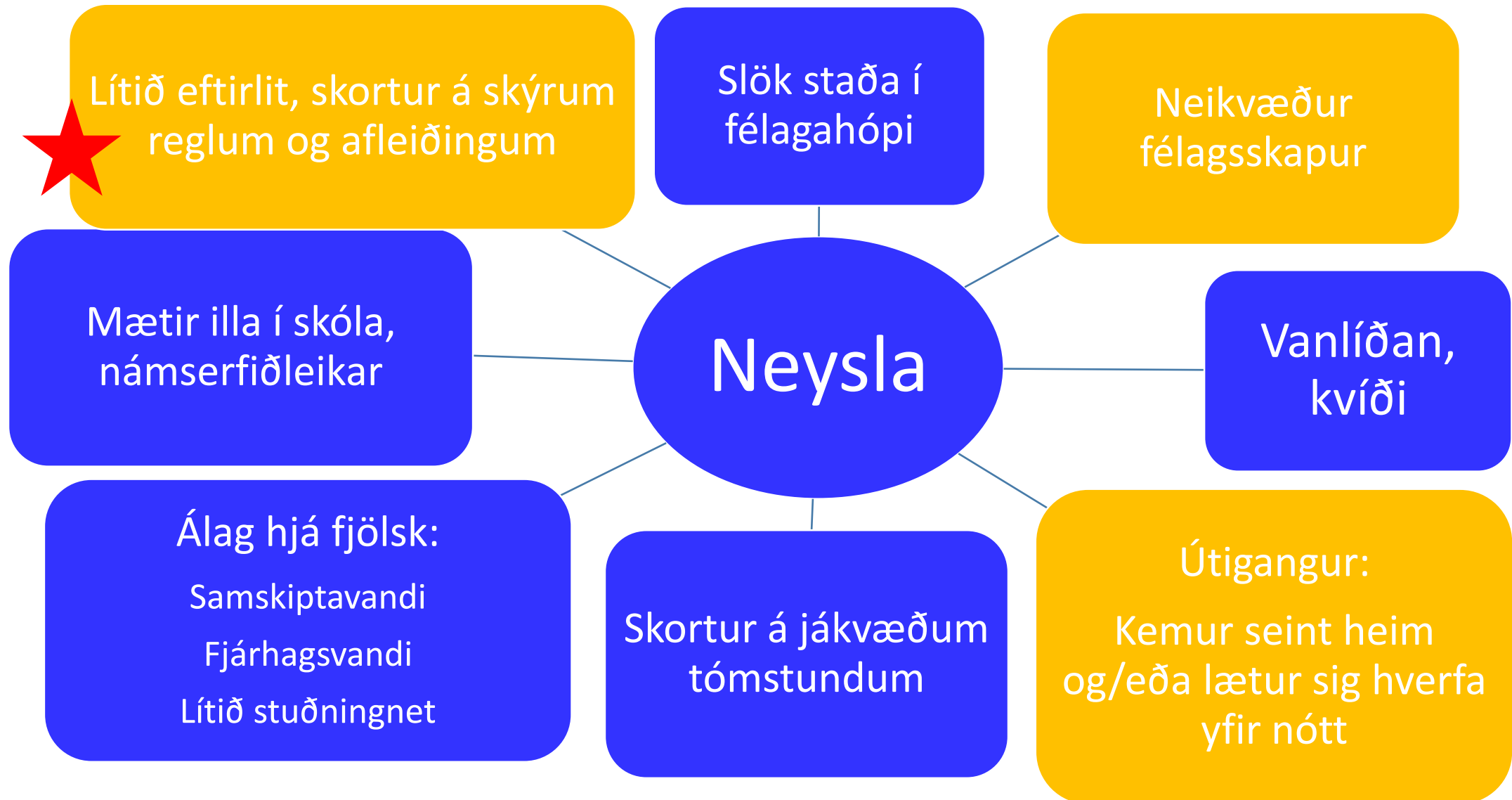
## Hegningarlög nr.19/1940

- **193. gr.** Hver, sem sviptir foreldra eða aðra rétta aðila valdi eða umsjá yfir barni, sem ósjálfráða er fyrir æsku sakir, eða stuðlar að því, að það komi sér undan slíku valdi eða umsjá, skal sæta sektum ...  
<sup>1)</sup> eða fangelsi allt að 16 árum eða ævilangt.

## Barnaverndarlög nr.80/2002 *Lagagrein sem fjallar um það að veita börnum vímuefni eða stuðla að vímuefnanotkun*

- **99. gr.** *Brot gagnvart börnum.*  
...“Hver sá sem hvetur barn til lögbrota, áfengis- eða fíkniefnaneyslu eða annarrar hegðunar sem stefnir heilsu barnsins og þroska eða lífi og heilsu annarra í alvarlega hættu skal sæta sektum eða fangelsi allt að fjórum árum.“

# Mögulegir áhrifabættir á neyslu



# Aukið eftirlit

- Vera meðvituð um merki sem bent geta til neyslu
  - skapgerðarbreytingar, annars hugar, svefnvandamál, áhugaleysi, draga sig í hlé, peningar/hlutir hverfa, undirferli, slök skólaástundun ofl
- Fara í gegnum herbergið reglulega
  - skoða skápa, skúffur, skó, fatnað, bakpoka, undir dýnu o.fl
- Huga að aðgengi að peningum
  - hafa yfirsýn yfir peninga sem unglingsurinn er með á milli handanna, ekki láta hann fá pening ef hann er líklegur til að nota þá í vímuefni
- Hindra aðgengi að lyfjum heima (hafa öll lyf í læstum skáp)
- Fylgjast vel með ferðum unglingsins
- Hafa yfirsýn yfir félagsskap
- Vera í samskipum við foreldra vina
- Taka regluleg vímuefnapróf

# Skýrar reglur og afleiðingar

Mikilvægt er að vera með skýrar reglur og afleiðingar fyrir notkun vímuefna og umbun fyrir að nota ekki:

- Hægt er að gera samninga (helst skriflega) við unglínginn varðandi vímuefnaneyslu, þá eru reglurnar skýrari og búið að ákveða fyrirfram hverjar afleiðingarnar eru og umbunin.
  - Neikvæðar afleiðingar eru alltaf fríðindamissir en ekki þó missir af einhverju sem snýr að grunnþörfum barnsins. Dæmi um afleiðingar geta verið skertur útivistartími eða skert aðgengi að neti.
  - Umbun þarf að vera eftirsóknarverð fyrir barnið og því gott að ákveða hana í samráði við barnið. Dæmi um umbun getur verið bíómiði, skyndibiti, snyrtivörur.
  - Oft er það þannig að neikvæða afleiðingin er sú að barnið missir af umbun.
- Vímuefnapróf eru notuð til að sannreyna hvort unglíngur er í neyslu eða ekki. Mikilvægt er að þau séu framkvæmd á réttan hátt og undir eftirliti.

# Að lokum

- Auka jákvæða samveru, forgangsraða tíma saman
- Reyna að finna sameiginleg viðfangsefni
  - elda góðan mat, fara í bíltúr, fara í bíó, spila o.fl. Þarf að vera á forsendum unglingsins
- „Skrúfa upp“ hlýjuna
- Finna tækifæri til að mæta unglingsnum þar sem hann er
  - láta hann vita að þú ert til staðar fyrir hann
  - hjálpa honum að fara í gegnum kosti og galla neyslu og ekki neyslu
- Foreldrar þurfa markvisst að auka við stuðningsnet sitt
  - hverjir í nærumhverfinu geta stutt við foreldra? (fjölskylda, vinir, nágrannar, aðrir foreldrar, stuðninghópar, grasrótarsamtök)
  - stundum er ólíklegasta fólk tilbúið að veita aðstoð en við vitum það ekki fyrr en við spyrjum
  - Þjónustumiðstöð, Barnavernd

Takk fyrir