

## Forvarnarstefna Hvalfjarðarsveitar

---

Forvarnarstefna sveitarfélagsins tekur til barna og ungmenna frá fæðingu til 20 ára aldurs og beinist að bæði almennum og sértækum forvörnum.

Í almennum forvörnum felst að skapa fjölskylduvæn uppeldisskilyrði í sveitarfélaginu sem er lykilatriði í andlegri og líkamlegri vellíðan barna og ungmenna svo þau fái notið bernsku sinnar og unglingsára og þroskist sem heilbrigðir og virkir einstaklingar í lýðræðisþjóðfélagi.

Í sértækum forvörnum felast tímabundnar aðgerðir eða átaksverkefni byggðar á niðurstöðum rannsókna og/eða þekkingar fagaðilia sem vinna innan stofnanna og félagasamtaka sem koma að forvarnarmálum m.a. í Hvalfjarðarsveit.

Áherslur í forvörnum þurfa eðli málsins samkvæmt að vera breytilegar eftir aldurskeiðum. Því er aldurskeiðinu frá fæðingu til tvítugs skipt í fimm aldursstig (frumbersku, leikskólaaldur, fyrri grunnskólaár, seinni grunnskólaár og framhaldsskólaaldur).

### Lykilhópar og hlutverk

---

Árangursrík forvarnarvinna byggist á góðri samvinnu og samráði allra sem koma með einum eða öðrum hætti að uppeldi, kennslu, þjálfun og annarri vinnu með börnum og ungmennum hvort heldur það er inni á heimilum, í leik- eða grunnskóla, innan félags- og heilbrigðisþjónustu, hjá lögreglu, innan íþrótt- og æskulýðsfélaga eða á vettvangi jafningjafræðslu meðal ungmenna.

Hlutverk fræðslu- og skólanefndar og fjölskyldunefndar Hvalfjarðarsveitar er að vinna að stefnumótun í forvarnarmálum og að endurskoða stefnuna reglulega.

### Markmið

---

Forvarnarstefna Hvalfjarðarsveitar felur í sér eftirfarandi markmið:

- Að börn og ungmenni verði hæfari að takast á við áskoranir daglegs lífs sem virkir þátttakendur, tileinki sér jákvæðan lífsstíl og beri virðingu fyrir sjálfum sér og öðrum.
- Að börn og ungmenni búi við öryggi, umhyggju, þroskavænleg uppeldisskilyrði og lífi heilbrigðu lífi án vímuefna.
- Að stuðla að heilbrigði og lífsgæðum barna, ungmenna, fjölskyldna og íbúa Hvalfjarðarsveitar.
- Að standa vörð um hagsmuni barna og ungmenna.
- Leggja grunn að jákvæðri sjálfsmynd barna og ungmenna og styrkja félagsfærni þeirra.
- Efla fræðslu um forvarnir fyrir börn og ungmenni, foreldra og starfsmenn sem vinna með þeim.

- Efla samvinnu og samráð allra sem koma að uppeldi, kennslu, þjálfun og annarri vinnu með börnum og ungmennum.

## **Barnasáttmálinn og heimsmarkmið sameinuðu þjóðanna**

Mannréttindi eiga að tryggja öllum einstaklingum rétt til þess að njóta mannlegrar reisnar, líkt og kemur m.a. fram í Mannréttindayfirlýsingu Sameinuðu þjóðanna frá 1948.

Samningur Sameinuðu þjóðanna um réttindi barnsins eða Barnasáttmálinn, eins og hann er oftast kallaður, var samþykktur á Allsherjarþingi Sameinuðu þjóðanna 20. nóvember 1989. Hann er útbreiddasti mannréttindasamningur í heimi, en öll aðildarríki Sameinuðu þjóðanna, að frátöldum Bandaríkjunum, hafa fullgilt sáttmálann. Barnasáttmálinn var undirritaður fyrir Íslands hönd árið 1990 og fullgiltur tveimur árum seinna. Samningurinn hefur ítarlegan inngang og 54 efnisgreinar. Þar af fjallar 41 grein um hvaða réttinda öll börn skuli njóta, en hinar 13 greinarnar fjalla um hvernig samningnum skuli framfylgt.

Heimsmarkmið Sameinuðu þjóðanna um sjálfbæra þróun voru samþykkt árið 2015. Þau eru 17 talsins með 169 undirmarkmið og ná bæði til alþjóðasamstarfs og innanríkismála. Aðildarríki SP hafa skuldbundið sig til að innleiða markmiðin bæði innanlands og með alþjóðasamstarfi. Heimsmarkmiðin eru samþætt og órjúfanleg og mynda jafnvægi á milli þriggja stoða sjálfbærrar þróunar; hinnar efnahagslegu, félagslegu og umhverfislegu. Þá fela þau einnig í sér fimm meginþemu sem eru mannkynið, jörðin, hagsæld, friður og samstarf. Aðalinntak markmiðanna er að engir einstaklingar eða hópar verði skildir eftir. Því er mikilvægt að ríki horfi ekki eingöngu til meðaltala við mælingar á árangri sínum heldur nálgist innleiðingu markmiðanna á heildstæðan hátt.

Forvarnarstefna Hvalfjarðarsveitar tekur mið af Barnasáttmála Sameinuðu þjóðanna og heimsmarkmiðum Sameinuðu þjóðanna. Stefnan styður við grundvallarreglur Barnasáttmálans, 2. gr. um jafnræði og bann við mismunun, 3. gr. um það sem barni er fyrir bestu, 6. gr. um rétt til lífs og þroska og 12. gr. um rétt barna til að láta skoðanir sínar í ljós. Áherslur stefnunnar endurspeglar þessar meginreglur með því að stuðla að öryggi, vellíðan og jafnræði barna og ungmenna, efla uppeldisskilyrði þeirra og tryggja virka þátttöku þeirra í eigin lífi.



Forvarnarstefna Hvalfjarðarsveitar tengist einnig 5. og 18. gr. um hlutverk og ábyrgð foreldra og fjölskyldna, 19. gr. um vernd gegn ofbeldi, 24. gr. um heilsu og forvarnir, 29. gr. um menntun sem á að hjálpa börnum að læra að rækta sjálfsmynd sína, hæfileika og færni. Einnig 31. gr. um rétt barna á hvíld, leik og að taka þátt í menningarlífi.



Forvarnarstefnan tekur einnig mið af heimsmarkmiðum Sameinuðu þjóðanna, þá einna helst er viðkemur markmiðum um heilsu og vellíðan (nr. 3), menntun fyrir öll (nr. 4), jafnrétti kynjanna og aukinn jöfnuð (nr. 5 og 10) og frið og réttlæti (nr. 16).



## Leiðarljós

Forvarnarstefna Hvalfjarðarsveitar tekur til barna og ungmenna frá fæðingu til tuttugu ára aldurs. Á því aldursskeiði er lagður grunnur að sjálfsmynd og sjálfsvirðingu einstaklingsins, heilbrigðum lífsháttum og lífi án vímuefna.

Í frumbersku og á leikskóla- og grunnskólaaldri gegna foreldrar lykilhlutverki í öllu forvarnarstarfi. Ábyrgð, umhyggja, aðhald, hvatning og stuðningur foreldra skiptir miklu varðandi sjálfsmynd og sjálfsvirðingu barna og ungmenna. Forsenda þroskavænlegra uppeldisskilyrða fyrir börn og ungmenni í sveitarfélaginu er að það takist að byggja upp jákvæða og sterka sjálfsmynd hjá þeim, styrkja félagsfærni og stuðla að því að þau tileinki sér heilbrigða lífshætti.

## Foreldrar gegna lykilhlutverki

Foreldrar bera frumábyrgð á högum, líðan og velferð barna sinna. Óumdeilt er að foreldrar gegna lykilhlutverki hvað forvarnir varðar. Hvatning foreldra, aðhald, stuðningur og virkt eftirlit skiptir sköpun fyrir vellíðan og farsæld barna og ungmenna. Samvera barna og foreldra hefur mikið forvarnarlegt gildi. Góð tengsl milli barna og foreldra minnka líkur á að börn og ungmenni stundi áhættulífsstíl þ.e. neyti vímuefna eða leiðist út í afbrot.

Í Hvalfjarðarsveit skal lögð áhersla á að styrkja fjölskyldur í uppeldishlutverki sínu og að tryggja að börn, sem búa við óviðunandi uppeldisaðstæður eða stofna heilsu sinni og þroska í hættu, fái nauðsynlega aðstoð.

## Jákvæð og sterk sjálfsmynd og sjálfsagi

Sterk sjálfsmynd einstaklings hefur áhrif á breytni hans. Það er því mikilvægt að börn og ungmenni hafi jákvæða og sterka sjálfsmynd. Það er þeim mikilvægt að vera örugg með sjálf sig og geta tekið hrósi jafnt sem gagnrýni og koma fram með sjálfstæðar og skynsamlegar ákvarðanir því það auðveldar þeim að takast á við lífið. Sjálfsvirðing og sjálfsagi hafa áhrif á hegðun, líðan, námsárangur og frístundabátttöku barna og ungmenna.



Því er mikilvægt að allir þeir sem umgangast börn og ungmenni, innan sem utan fjölskyldunnar, leggi sitt af mörkum til að efla sjálfsmynd þeirra og sjálfsvirðingu.

Börnum og ungmennum þarf því að standa til boða leiðsögn og fræðsla að þessu leyti t.d. í formi sjálfstyrkingarnámskeiða, þar sem lögð er áhersla á að þjálf þau í að takast á við erfiðleika sem upp koma og þekkja eigin tilfinningar. Þá þarf sérstaklega að hlúa að þeim sem með einum eða öðrum hætti standa höllum fæti.

## **Heilbrigðir lífshættir**

---

Góð heilsa er lykill að lífsgæðum og hefur áhrif á andlega, líkamlega og félagslega heilsu einstaklinga.

Heilbrigðir lífshættir og lífsstíll hafa mikið forvarnarlegt gildi. Það er því til mikils að vinna fyrir samfélagið að allir sem hlut eiga að máli sinni forvörnum. Með heilsueflingu bætum við heilsu og líðan einstaklinga. Heilsuefling felst m.a. í að borða holla og næringarríka fæðu, stunda reglulega hreyfingu, þátttaka í fjölbreyttu íþrótt- og frístundastarfi, vinna markvisst gegn neyslu vímuefna og að draga úr streituvaldandi aðstæðum.

Eins og í öllu forvarnar- og uppeldishlutverki gegna foreldrar hér lykilhlutverki. Þeir, ásamt þeim sem með einum eða öðrum hætti koma að uppeldi og/eða umönnun, bera ábyrgð á því að leggja grunn að góðri heilsu barns og kenna því að tileinka sér heilbrigðan lífsstíl.

## **Samfella í skóla-, íþrótt- og frístundastarfi**

---

Þátttaka í íþrótt- og frístundastarfi er mikilvægur þáttur í öllu forvarnarstarfi. Það skiptir máli að hlúa vel að fjölskyldunni og skapa fjölskylduvænt umhverfi í sveitarfélaginu. Mikilvægur þáttur í því sambandi er að skapa börnum á grunnskólaaldri tækifæri til að sinna námi, íþróttum, listum og frístundum í samfellu svo að vinnudagur þeirra sé ekki of langur þannig að fjölskyldan geti notið lengri samverustunda.

Einnig er stuðlað að nægum svefn- og hvíldartíma barna og ungmenna. Í forvarnarvinnu er mikilvægt að hlúa vel að fjölskyldunni og skapa fjölskylduvænt umhverfi í sveitarfélaginu.

## **Fordómalaust samfélag**

---

Fordómar eru þeir dómar sem við fellum án þess að hugsunin fái að gerjast eða þegar aðeins ein hlið máls hefur verið skoðuð. Fordómar eru oft skilgreindir sem andstæða gagnrýnnar hugsunar. Oft er talað um fordóma samhliða mismunun en bann við hinu síðarnefnda er gjarnan stjórnarskrárbundið og er þá tengt ákveðnum flokkum á borð við kyn, kynþátt, þjóðerni(sbrot), stétt, trúarbrögð, aldur, fötlun og tungumál.

Örlög okkar ráðast mikið af ákvörðunum sem við tökum. Við byggjum ákvarðanir af mismiklum upplýsingum. Vandinn er sá að stundum tökum við ákvarðanir sem byggjast á röngum upplýsingum, okkur og öðrum til óheilla. Í ákveðnum tilvikum ráða fordómar slíkum ákvörðunum og við gerum okkur jafnvel enga grein fyrir að við séum fordómafull.



Fordómar eru til á Íslandi en það er hægt að draga úr þeim. Fordómar eru ekki meðfæddir, þeir lærast. Þess vegna er mjög mikilvægt að aðilar sem koma að uppeldi, kennslu, þjálfun og annarri vinnu með börnum og ungmennum sýni gott fordæmi og tileinki sér fordómaleysi, umburðarlyndi, jákvæðni og virðingu fyrir sjálfum sér og öðrum í samskiptum manna í milli.

## **Almennar forvarnir**

---

Almennar forvarnir taka til allra barna og ungmenna í sveitarfélaginu og fjölskyldna þeirra. Þær miða að því að skapa fjölskylduvænt umhverfi og búa börn og ungmenni sem best undir lífið m.a. annars með því að stuðla að heilbrigðum lífsháttum og vímuefnalausri æsku og styrkja sjálfsmynd og siðferðisvitun barna og ungmenna.

Á vegum sveitarfélagsins má nefna almennt forvarnarstarf innan félagsþjónustu og uppeldis- og forvarnarstarf innan leik- og grunnskóla. Frá janúar 2022 hefur verið í gildi samstarfssamningur við Íþróttabandalag Akraness þar sem markmið Hvalfjarðarsveitar hefur verið að styðja við öflugt íþrótt-, forvarna- og félagsstarf sem fram fer innan Íþróttabandalags Akraness, hjá aðildarfélögum þess, fyrir samfélagið í Hvalfjarðarsveit. Samningurinn tryggir að íbúar í Hvalfjarðarsveit eigi kost á að stunda hvers kyns starf sem fram fer innan Íþróttabandalagsins og aðildarfélaga þess, hvort sem um er að ræða íþrótt-, forvarna-, félagsstarf eða annað. Auk þess rekur Hvalfjarðarsveit samfélagsmiðstöðina Heiðarborg þar sem finna mäsundlaug, þreksal og íþróttasal. Einnig á sveitafélagið sundlaug að Hlöðum á Hvalfjarðarströnd, sem er opin yfir sumartímam.

Hvalfjarðarsveit veitir börnum og ungmennum, allt að 18 ára, í sveitarfélaginu íþrótt- og frístundastyrki til að styðja við þátttöku þeirra í íþrótt- og frístundastarfi. Markmið styrkjanna er að stuðla að virkni, félagslegri þátttöku og heilbrigðum lífsstíl barna og ungmenna, auk þess að mæta kostnaði vegna æfinga, þátttöku og keppni. Veittur er almennur frístundastyrkur ásamt því að sérstakur styrkur er veittur vegna tekjulágra heimila. Einnig er hægt að sækja um styrk vegna keppnis- og æfingaferðar erlendis.

## **Sértækar forvarnir**

---

Sértækar forvarnir eru tímabundnar aðgerðir í forvarnarmálum. Þær byggjast á niðurstöðum rannsókna/kannana eða vitneskju og þekkingu þeirra einstaklinga, stofnana eða félaga sem koma að forvarnarmálum. Sértaekar forvarnir beinast yfirleitt að tilteknum hópum barna og ungmenna og fjölskyldum þeirra og miða að því að veita fræðslu, ráðgjöf eða koma upp nýjum meðferðarúrræðum vegna tiltekinna áhættuþátta í umhverfinu s.s. offitu, neyslu vímuefna, eineltis og andfélagslegrar hegðunar.

## **Áherslur Hvalfjarðarsveitar eftir aldri**

---

Þeir sem vinna að forvörnum þurfa að sníða aðgerðir að markhópum og hrinda í framkvæmd áætlunum sem veita viðeigandi stuðning fyrir hvert þroskaskeið. Þeir þurfa einnig að greina hvernig hægt er að styrkja verndandi þætti sem eiga við á hverju aldurskeiði frá barnæsku til fullorðinsára.



## **Frumbernskan (0-2 ára) og leikskólaaldur (2-5 ára)**

---

*Áhersla á frumþarfir og tengslamyndun.*

Meðal yngstu barnanna er mikilvægast að leggja grunn að heilbrigðum lífsháttum og koma í veg fyrir að þau lendi í aðstæðum sem vinna gegn eðlilegum þroska. Áhersla er lögð á öryggi þeirra, frumþarfir og góð tengsl við fjölskyldu og vini.

Helstu áhættuþættir sem birtast meðal ungra barna tengjast mótun sjálfsmýndar og samskiptum við foreldra. Börn sem búa við umhyggju og ástúð þróa frekar með sér jákvæða sjálfsmýnd en börn sem búa við dómhörku, neikvæða gagnrýni eða afskiptaleysi. Mikilvægt er að bregðast sem fyrst við einkennum neikvæðrar sjálfsmýndar og aðstoða foreldra í hlutverki sínu.

## **Fyrri grunnskólaár (6-12 ára)**

---

*Áhersla á að leggja grunn að heilsteyptri sjálfsmýnd og sjálfsvirðingu.*

Við sex ára aldur verða ákveðin skil þegar grunnskólinn hefst. Barnið tekst á við nýjar aðstæður og aukið sjálfstæði. Mikilvægt er að frá byrjun ríki góð samskipti og traust milli heimila og skóla og að barnið upplifi öryggi og stuðning á þessum stöðum. Mikilvægt er að gott jafnvægi ríki milli tímans sem barnið ver í skólanum og frístundastarfi. Að ekki verði of mikið álag á barninu og ávallt sé tími aflögu fyrir góða samveru með foreldrum.

Við 10 ára aldur fer barnið að axla meiri ábyrgð á sjálfu sér og verður sjálfstæðara. Líkamsmynd þess breytist og fleiri aðilar, fullorðnir og jafnaldrar móta barnið og líf þess. Barnið eignast nýjar fyrirmyndir. Gildi samveru með jafnöldrum í frítímanum undir handleiðslu foreldra fær aukið vægi. Varðandi forvarnir beinist athyglin nú að ýmsum þáttum er varða hagi og líðan barna svo sem sambandi við foreldra og jafningja, viðhorfum til náms og skóla og hvernig þau verja frítíma sínum. Ef barnið sýnir einkenni áhættuhegðunar er brýnt að bregðast við strax.

## **Seinni grunnskólaár (13-15 ára)**

---

*Áhersla á samveru með foreldrum, styrkingu sjálfsmýndar og félagsfærni.*

Unglingsárum fylgja nýjar áskoranir. Unglingurinn glímir við spurningar eins og hver er ég, hvernig vil ég vera og hverjar eru mínar fyrirmyndir. Áhrif jafningjahópsins eru mikil og unglingurinn mátar sig í ýmis hlutverk en foreldrar sem hafa sterk tengsl við unglinginn sinn hafa raunveruleg áhrif. Á þessum árum er mikilvægt að foreldrar fylgist vel með hverja unglingurinn umgengst, hvenær og hvar. Þetta á einnig við um netheima.

Því meiri tíma sem foreldrar verja með unglingnum sínum því ólíklegra er að hann leiðist út í neyslu vímuefna. Forvarnastarf beinist að því að styrkja félagslega stöðu unginga og skapa þeim aðstæður þar sem þeir geta notið æsku sinnar í öruggu umhverfi.

## Framhaldsskólaár (16 ára og eldri)

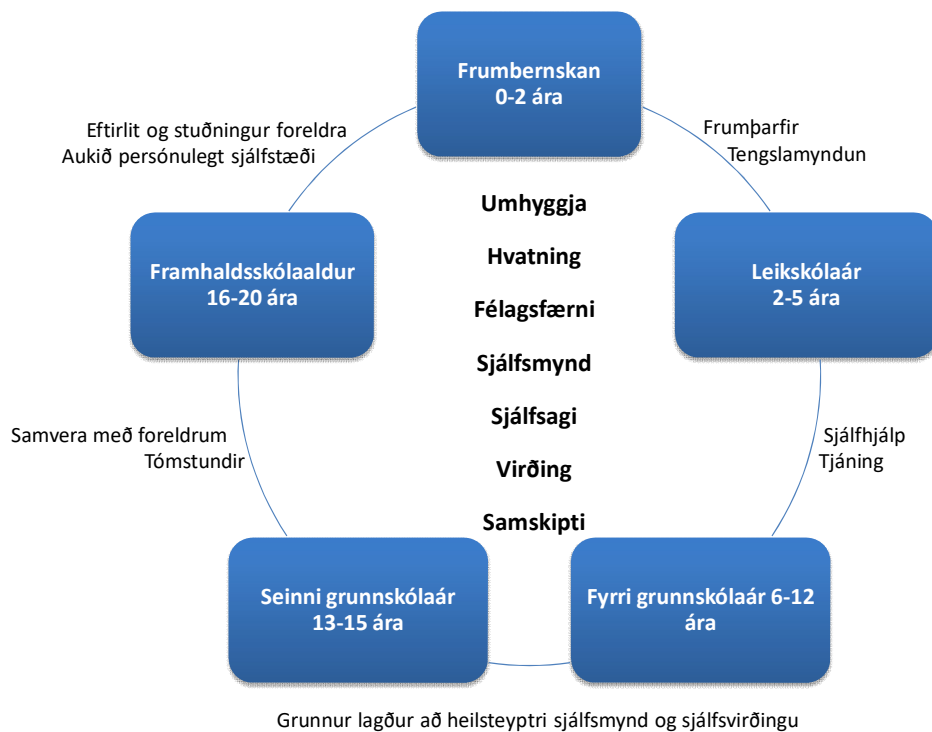
Áhersla á eftirlit og stuðning foreldra um leið og persónulegt sjálfstæði er aukið.

Að loknu grunnskólanámi verður mikil breyting á aðstæðum ungmenna. Hluti af öryggisneti unglingsáranna hverfur og tengsl við jafningjahópinn breytast. Mikilvægt er að ungmennin fái tækifæri til menntunar og búi sig undir ábyrgð á eigin lífi.

Gott samband við foreldra og traustur vinahópur eru jákvæðir áhrifaþættir ásamt öruggu félagslegu umhverfi og virkri þátttöku í skipulögðu frístundastarfi. Hlutverk foreldra beinist að því að viðhalda trausti, fylgjast með námi, vinnu og frítíma barna sinna og vera til staðar þegar á þarf að halda.

Á þessum árum geta margir samverkandi áhættuþættir birst á skömmum tíma. Þar má nefna brotthvarf úr námi, atvinnuleysi, rötleysi vegna breytinga á félagahópnum, minni tengsl við foreldra og fjölskyldu, veika sjálfsmynd og neyslu vímuefna. Mikilvægt er að tekist sé við aðstæður á heildrænan hátt.

## Áherslur Hvalfjarðarsveitar eftir aldri



Samþykkt af vinnunefnd um mótun forvarnarstefnu 16.nóvember 2011.



Endurskoðað og uppfært af Fræðslu- og skólanefnd og Fjölskyldunefnd.  
Samþykkt í sveitarstjórn 15. desember 2015.

Samþykkt í Velferðar- og fræðslunefnd þann 7. apríl 2026  
Samþykkt í sveitarstjórn þann 8. apríl 2026