

## המהפך באיסלנד - מתכון להצלחה

מה סוד ההצלחה של איסלנד למניעת שימוש בחומרים ממכרים בקרב בני נוער. כיצד הצליחה איסלנד להפחית דרמטית את השימוש של בני הנוער בחומרים ממכרים ומה ישראל יכולה ללמוד ממנה?



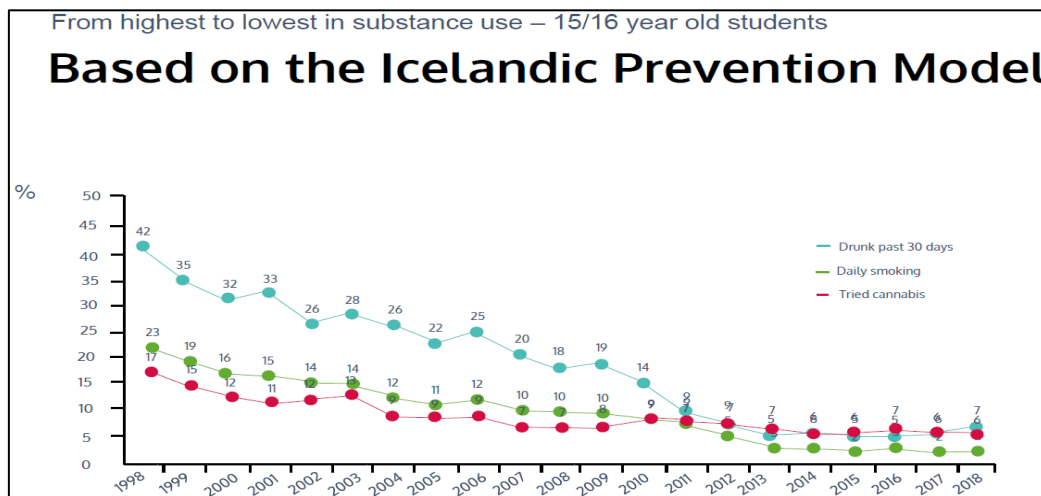
איסלנד היא מדינת אי בצפון האוקיינוס האטלנטי. אוכלוסייתה מונה פחות מחצי מיליון תושבים, וצפיפות האוכלוסייה בה היא מהקטנות בעולם. עד לפני כעשרים שנה החזיקה איסלנד בתואר המפוקפק של המדינה עם שיעור צריכת האלכוהול הגבוה ביותר בקרב בני נוער באירופה. כיום, התמונה התהפכה ואיסלנד מתגאה בשיעור גבוה במיוחד של בני נוער הנקיים מסמים ומאלכוהול.

בשנות ה-90, נסקו שיעורי הצריכה של אלכוהול וסמים בקרב מתבגרים באיסלנד; 17% מבני ה-15 צרכו חשיש ושתייית בולמוס הפכה לנורמה - כל זאת, למרות שישמו תכניות מניעה אשר התמקדו בהשלכות השליליות של צריכת חומרים אלה. שיעורי השימוש יצאו מכלל שליטה. תכניות המניעה שפעלו באותו הזמן התבססו בעיקר על חינוך. הילדים הוזהרו מפני סכנות השימוש בסמים ואלכוהול. גישה זו לא הניבה את התוצאות הרצויות. ראש עיריית ריקיאוויק רצה לנסות כיוון חדש, ותכנית לאומית חדשה בשם 'נוער באיסלנד' (Youth in Iceland) הושקה.

### התכנית כללה את הצעדים הללו:

- **שינויים בחקיקה:** איסור רכישת סיגריות מתחת לגיל 18 ואלכוהול מתחת לגיל 20. איסור שהיית בני נוער (גילאי 13-16) מחוץ לביתם לאחר השעה 22:00 בחורף או 24:00 בקיץ. פרסומות לסיגריות ולאלכוהול הוצאו מחוץ לחוק.
- **מעורבות הורית וחיזוק איכות הקשר הורה-ילד:** הורים הקדישו יותר זמן לשהות במחיצת ילדיהם. הרשויות עודדו הורים להשתתף בהרצאות על חשיבות הבילוי עם ילדיהם ועל העדפת כמות ממשית של זמן משותף על פני 'זמן איכות' ארעי, על הצורך להתעניין בחיי ילדיהם, לוודא שהם נמצאים בבית בשעות הערב, לדעת מי החברים שלהם וכן הלאה.

- **פעלתנות יתר**: נוצרו פעילויות בשעות הפנאי, לאחר שעות הלימודים, ספורט, אומנות, ריקוד, רכיבה על מנת להפעיל את המתבגרים בקבוצות ושירגישו משמעות. כל משפחה קיבלה השתתפות כספית מהרשות המקומית למימון פעילויות אלו
  - **מנהיגות מעורבת**: התגייסות ראשי המדינה והמנהיגות המקומית למסע הסברה לטובת הפרויקט, למשל ראש עיריית רייקיאוויק (עיר הבירה).
- מחקר שבחן את השלכות המודל האיסלנדי לטווח ארוך בקרב תלמידי בית ספר בגילאי 15-16, מצא תוצאות שהן לא פחות ממדהימות (Milkman & Jonsson, 2019):



**בין השנים 1998-2018, בקרב גילאי 15-16:**

- **שיכרות**: שיעור בני ה-15 וה-16 שהיו שתויים בחודש האחרון צנח מ-42% ל-5%.
- **עישון סיגריות**: שיעור המעשנים סיגריות באופן יומיומי בקרב התלמידים, ירד בצורה דרמטית מ-23% ל-3% בלבד.
- **שימוש בקנאביס**: שיעור אלו שהתנסו בקנאביס (צרכו לפחות פעם אחת), מכלל התלמידים בגילאים הללו, ירד מ-17% ל-5%.

המחקר מצא קשר שלילי בין השתתפות הנוער בפעילויות ספורט לשימוש בחומרים מסוכנים ובין דיווח על בילוי תכוף עם ההורים במהלך השבוע לשימוש בחומרים מסוכנים. **המשמעות היא, שעבור מתבגר שמבלה זמן עם הוריו, הסיכוי שהוא צורך חומרים מסוכנים נמוך משמעותית לעומת מתבגר שלא עושה כן. באופן דומה הדבר נכון לגבי מתבגרים שנוטלים חלק בפעילויות ספורט, לעומת מתבגרים שלא.**

השתתפות הנוער בפעילויות ספורט ומעורבות הורית עשויים להסביר את הירידה הדרמטית בשימוש בחומרים מסוכנים: בין 1997 ל-2017, שיעור התלמידים בני ה-15 וה-16 שדיווחו על בילוי תכוף או קבוע עם הוריהם במהלך השבוע עלה מ-23% ל-46%. שיעור המשתתפים לפחות 4 פעמים בשבוע בפעילות ספורט מאורגנת (מועדון או קבוצת ספורט) עלה מ-24% ל-42%.

כמו כן, חלה ירידה באחוז המתבגרים שדיווחו כי בילו מחוץ לבית אחרי השעה 10 בלילה ארבע פעמים או יותר במהלך השבוע האחרון ועלייה באחוז המדווחים כי הוריהם השגיתו על מיהם

חבריהם לבילוי בערבים. מכאן, שמשך הזמן שהורים בילו עם ילדיהם ומידת הפיקוח של הורים על ילדיהם עלו באופן משמעותי.

### אז מה אנחנו יכולים ללמוד?

1. **התערבות בגישה האקולוגית:** על מנת למנוע את השימוש בחומרים פסיכואקטיביים בקרב מתבגרים, חשוב להפעיל במקביל את קבוצת השווים, בית הספר, המשפחה ואת כל המעורבים בפעילויות צעירים. מתבגרים שהשתמשו בחומרים מסוכנים נטו פחות להיות קשורים להוריהם ובילו פחות זמן עימם. כמו כן, מתבגרים שהשתמשו בסמים נטו באופן כללי להתחבר לחברים שהשתמשו גם הם בסמים ולהשתתף בפעילויות בלתי-מובנות, שלא כללו פיקוח ע"י מבוגר. הקשר של מתבגרים עם חברים והורים, כמו גם השתתפותם בפעילות מאורגנת המיועדת לצעירים, מהווים גורם מפתח במניעת שימוש בחומרים פסיכואקטיביים. בהקשר הרחב יותר, הממצאים מצביעים על חשיבותם התמידית של קשרים חברתיים, תמיכה הורית חברתית ופיקוח הורי, בעולםם החברתי היומיומי של מתבגרים.
2. **התערבות מוקדמת:** הנתונים מצביעים על חשיבות התזמון ביישום מאמצי המניעה, כך שיושקעו בשלב ההתפתחותי המכריע בחיי המתבגרים. יש להתחיל במאמצי המניעה מוקדם, סביב גיל 12 או 13, כאשר להתערבות יש את הסיכוי הרב ביותר לקטוע ניסיונות התנסות בשימוש בחומרים פסיכואקטיביים. חשוב להגיע לילדים בגילאי בית ספר המוקדמים, כמו גם להוריהם, על מנת להצליח.
3. **התערבות קהילתית:** יש לקחת בחשבון שהגישה האיסלנדית היא **אסטרטגיה לטווח ארוך**. ניתן לעבוד ביעילות על גורמי הסיכון וההגנה ברמת הקהילה – על הגורמים הידועים ועל אלה שמתהווים במהלך הזמן – עבור התנהגות מסוימת גם אם לא מנסים להוכיח קשר סיבתי ישיר. מסגרת תיאורטית הבנויה היטב, המקשרת בין הפעלה ברמת הקהילה להתנהגות היחיד, יחד עם יכולת עקבית של איסוף נתונים- יכולים ליצור תמונה דינמית ועשירה, הרגישה לניואנסים של מגמות ברמת היחיד, המשפחה, הקהילה והחברה.

### מקורות:

Milkman, H. B., & Jonsson, G. K. (2019). Perspective—Iceland Succeeds at Preventing Teenage Substance Use. in Stephens, M, El-Sholkamy, M, Azaad Moonesar, I. Awamleh, R (ed.), *Future Governments (Actions and Insights - Middle East North Africa)* (pp.315 - 324). Emerald Publishing Limited,

Sigfusdottir, I. D., Thorlindsson, T., Kristjansson, A. L., Roe, K. M., & Allegrante, J. P. (2009). Substance use prevention for adolescents: The icelandic model. *Health Promotion International*, 24(1), 16–25.

[כתבה באנגלית על המודל האיסלנדי](#)