

## Nordisk Rusmiddel seminar 2019 í Nuuk

Tríggir læruríkir dagar á Nordisk rusmiddel seminar 2019 í Nuuk. 24 umboð frá NRS felagsskapin saman við umboðum í Grønlandsku landsumsitingini og starvsfólk, sum arbeiða á rúsevniðkinum í Grønlandi tóku lut á seminarinum.

Martha Abelsen ministari, Sundhed, Sociale Anliggender og Justisomráðet, bjóðaði vælkomin á bæði grønlandskum og donskum máli. Hon var glað fyri NRS samstarvið, sum gevur møguleika at tosa um trupulleikar av alkohol- og rúsevniðnýtlu, har møguleiki eisini er fyri at deila vitan landa millum. Samlaða nýtlan í Grønlandi er eins og í øllum hinum londunum fallandi, men rúsevniðmisnýtlan er størsti heilsu trupulleiki í Grønlandi, sum førir til harðskap, ágang av ymiskum slagi og umsorganarsvík. Hon undirstrikaði, at tað er samband ímillum trivnað og rúsevniðmisnýtlu.

### Støðan í Grønlandi

HBSC kanningin, (Health Behaviour in School-aged Children) verður gjørd fjórða hvørt ár, hon fevnir um børn í aldrinum 15 til 17 ár. Føroyar eru ikki við í hesi kanningini. Grønland hevur verið við síðani 1993, og kanningini vísir, at tað gongur rætta vegin í Grønlandi, og at nýtlan hevur ikki flutt seg til onnur rúsevni so sum hash.

Tá ið spurt verður um, hví tey ungu drekka, eru svarini: tí tað er stuttligt, teimum dámar tað, og tað er ikki tí, tey hava tað ringt og rokna við, at tað skal hjálpa at drekka. Tey kenna ikki avleiðingarnar av at drekka ov nógv, ella munin ímillum at drekka við máta, og tað at drekka ov nógv. Hetta er hent vitan, sum skal brúkast í sambandi við fyriryrgingararbeiðið.

Í grønlandsku Fólkaheilsukanningin 2018 framgongur, at nógv spæla, og tað vísir seg sum gambling og gaming verður meira og meira samantvinnað.

Christina Viskum Lykten Larsen, Seniorgranskari Center for sunhedsforskning í Grønland legði hagtøl fram frá grønlandsku Fólkaheilsukanningini 2018. Hon hevði kannað, um samband er millum sjálmorð, harðskap og misnýtlu og kanningin vísti, at tað er týðiligt samband millum hesi.

Til spurningar viðvíkjandi drekking av alkoholi fordeila svarini seg soleiðis:

19% drekka ikki

34% drekka seg full einaferð um mánaðin

43% av monnum og 38% av øllum kvinnum hava møguliga ein alkohol trupulleika.

Tað er eisini soleiðis, at tað eru tey, sum eru ringast fyri materielt, sum drekka mest.

## **Atgongd til alkohol**

Øll londini í NRS, uttan Danmark og Grønland hava einkarsølu. Aldursmarkið fyri at keypa øl og vín í londunum, sum eru við í NRS samstarvinum liggur millum 16 og 18 ár, meðan aldursmarkið fyri at keypa spiritus liggur millum 18 og 20 ár. Í Føroyum er aldursmarkið í báðum førum 18 ár.

Sambært “Information on the Nordic Alcohol Market 2018” gjørd av Alco (Alcohol monopoly of Finland) eru borgararnir í NRS londunum væl nøgdir við einkarsølurnar. Nøgðsemi er best í Føroyum og liggur á 97%, meðan 83% av íslendingum eru væl nøgdir við sína einkarsølu. Kundanøgðsemiskanningar í Svøríki vísa, at kundarnir halda, at Systembolaget er gott fyri fólkaheilsuna, tað tryggjar eitt breitt úrval av øl, víni og spiritus, og tey halda, at starvsfólkið hjá einkarsøluni selur við ábyrgd.

Hóast kundar eru væl nøgdir við einkarsølu, og tað er væl dokumenterað, at avmarkað atgongd minkar um rúsdrekka nýtsluna, meta starvsfólkini, sum arbeiða við rúsdrekka økinum í Danmark, ikki at tað er stuðul í tí politisku skipanini at broyta alkohol politikkin og fáa sett eina einkarsølu á stovn í Danmark.

Danir virða rættin hjá tí einstaka at velja - hægri, enn at minka um atgongdina, og tí hava teir ikki onnur amboð til at taka, enn at upplýsa um avleiðingarnar av rúsevnum og at undirvísa. Nýtslan er eisini fallandi í Danmark, og tey vita ikki, um tað er eitt rák, at fólk drekka minni, ella um tað er upplýsingin og undirvísingin, sum riggar.

## **Tað íslenska modelið**

Í 90inum lógu ung í Íslandi á niveau við danskan ungdóm, tá ið tað kom til alkohol nýtslu, og tí byrjaðu Íslendingar at seta inn. Tey fóru undir at kanna, hvat tey, sum ikki drekka, hava í felag. Tað vísti seg, at tey høvdu góðar familjureslasióinir, góðar vinir, góða heilsustøðu og virkið frítíðarlív.

Tí fóru íslendingar undir at organisera ítróttin, settu útgongubann og styrktu foreldra samstarv. Foreldraumboð skuldu vera í skúlastýrinum eisini á miðnámi. Ongar veitslur uttan tilsýn og promillumarkið fyri at koyra bil bleiv sett til 0,2. Verkætlanir fyri heilsufremjan vórðu settar í verk bæði á skúlum og stovnum. Eisini bleiv fyriryrgingarárbeiðið rættað individuelt, sum ein liður í at staðfesta trupulleikar so tíðliga sum móguligt. Kommunur geva øllum móguleika ókeypis at taka lut í frítíðarvirksemi.

Úrslitið kenna vit, Ísland er tað landið í NRS samstarvinum, sum liggur best fyri, tá ið tað kemur til rúsevnisnýtslu millum ung.

## Hvussu fáa ung undir 18/20 ár fatur á alkoholið

Hóast markið fyri at keypa alkohol liggur millum 18 til 20 ár, vísir tað seg sum, at ung fáa fatur á alkoholi.

Í Svøríki hava tey í eina tíð havt eitt átak, sum skuldi ávirkað soleiðis, at vaksin ikki geva ella selja alkohol til ung undir 18/20 ár. Tey hava eitt hugtak, sum tey kalla “langare” (håndlanger) fyri tey, sum geva ella selja alkohol til ung. Hetta átak vísti seg ikki at rigga.

Tí gjørdi einkarsølan av at kanna, hvaðan ung undir 20 ár fáa fatur á alkoholi. Kanningin vísti, at ung fáa alkohol frá eldri systkjum, eldri vinum og eldri systkjum hjá vinum. Tí valdu tey at kanna, hvørja áskoðan 20 og 25 ára gomul hava á alkohol.

Kanningin vísti, at tey ungu ikki identificera seg við “langare” og halda seg ikki gera nakað skeivt, tá ið tey keypa fyri yngri. Tey halda tað eru gomul fólk, sum eru “langare”.

Spurt var eisini, hví tey ungu drekka, og svarini vóru: tí tey halda, tað er ein partur av lívinum; tey seta tað í samband við hugna, og tað at vera vaksin. Tey halda tað vera trupult at siga nei.

Kanningin vísti eisini, at tey halda ikki, foreldur og vaksin eru góðar fyrmyndir. Høgtíðir eru fyltar við alkoholi; fyrr vóru páskir páskaregg, og nú er tað blivið til páska øl.

Tey ungu halda, at man má finna útav, hví ung vilja drekka, tað manglar støð uttan alkohol. Tey ynskja vegleiðing, hvussu alkohol skal handfarast.

## Marknaðarføring

Øll londini bannað lýsingum við rúsdrekka uttan Danmark og Grønland, har tað bert er bannað at rætta lýsingar við alkoholi til børn og ung.

Av tí, at tað ikki er loyvt at lýsa, brúka fyrítøkur nógvar ymiskar mátar at marknaðarføra uppá. Netið er internationalt, og national lóggáva er ikki galdandi, tá ið fyrítøkur í øðrum londum lýsa á netinum.

Sambært svenskari kanning av 20-25 ára gomlum, síggja tey ikki reklamur, sum nakran trupulleika, men tey nevna, at vælumtóktar ungdóms sjónvarpsrøðir oftani eru fyltar við fjaldari reklamu.

Á teimum sosialu platformunum leggja ung oftani myndir út, tá ið tey eru til eina veitslu, har tey taka mynd av sær sjálvum við einari øl, og tá, uttan at vita tað, promovera eina vøru yvirfyri vinum á netinum. Her kundu tey ungu verið blivin gjørd tilvitað um, at tað kann vera ókeypiss reklama hjá einari fyrítøku og tann vegin ávirka.

Tað nýggjasta innan marknaðarføring í dag er “Influencer”

Í Norra er marknaðarföringslóginn sera umfangandi og greið og fevnir eisini um teir sosialar miðlarnar. Eftirlit verður hildið, og tey kunnu vísa á fleiri dømi, har farið er um mark, og tað hevur ført til dóm.

## **Hvat er tað besta ella ringasta í einum samfelag sæð við fólkaheilsubrillum**

Á einum lista av 15 móguligum orsökum, sum fólka doyggja av, liggur alkohol á einum áttanda plássi.

Tá ið sjúklingar, sum hava fingið skaða, vera kannaðir eru tað:

- 24% sum hava eina promillum uppá 1,5 í miðal
- 66% sum hava fingið skaða í harðskapi hava drukkið
- 12% av bilførarum, sum hava skaða, hava 0,3 %
- 45% av monnum omanfyri 35 ár hava drukkið, tá ið teir vera innlagdir

Ein stórir partur av sjúklingum, sum eru til viðgerð á sjúkrahúsum, drekka ov nógv, og lítið verður gjørt í dag fyri at minka um hetta á einstaklingastøði í heilsutænastuni. Átøk mugu gerast tí:

- Høg nýtsla í langa tíð førir til medisinskar sjúkur
- Fyllskapur førir til akuttar skaðar og sjúkur í longdini

Saman við tiltøkum, sum fevna um øll, skuldi mann fyri tann einkulta sjúklingin skyld, leggja seg eftir at venda kunningina til heilsutænasturnar. Alkohol hevur við sær fleiri sjúkur og óheilsu enn tað, sum vit kenna í dag. Sjúklingar eru meira motiveraðir til at broyta lívsstíl.

## **Leiðbeiningar viðvíkjandi alkohol**

Vegleiðingar hjá NRS londunum minna nakað um hvørt annað:

Drekk ikki fyri heilsuna

7/14 alkohol eindir um vikuna

Drekk ongantíð 5 alkohol eindir í senn

Kvinnur við barn eiga ikki at drekka alkohol

Kvinnur, ið geva bróst, skulu ikki drekka alkohol

Kvinnur, ið royna at gerast við barn, eiga heldur ikki at smakka sær á

Gomul fólk eiga at vera serliga varin við rúsdrekka

Norra brúkar tó ikki vegleiðingina 7/14 alkohol eindir, hetta tí tey siga, at gransking ikki vísir týðiligt, at ein ávís nøgd hevur heilsuligan virknað. Tey siga, at WHO hevur ongar vegleiðing,

men 7/14 er mark í sambandi við vandar, og það hefur ekki verið ætlanin hjá WHO at brúka 7/14 alkohol eindir, sum mark fyri, hvat tú kanst drekka.

## **Eldri og alkohol**

Fólk gerast eldri, og tey eru verri fyri likamliga og taka móguliga heilivág, og tí skulu vera meira varin við at drekka alkohol.

Kanningar vísa, at menn drekka meir enn kvinnur, men fyri bæði kynini er galdandi at nøgdin er stóðugt vaksandi.

Spurningurin er, hvussu vit skulu fyrihalda okkum til alkohólnýtsluna hjá eldri, og hvussu skulu røktarfólk fyrihalda seg á røktarheimum, har alkohol fyllir meir og meir, og hvussu skulu heimahjálparstarvsfólk fyrihalda seg til tey, sum búgva heima.

Hetta er ein trupulleiki fyri nøkur starvsfólk, men hvussu stórir hesin trupulleikin er, vita vit ikki.

Í dag halda vit, at eldri fólk, skulu kunna drekk alkohol, um tey ynskja það, men spurningurin er, um það er etisk rætt, at vit bara halda það er ok, at tey drekka, tí tey eru gomul, skulu vit ikki spyrja tey og geva teimum móguleika at siga sína hugsan og geva teimum móguleika at koma til samrøðu, um tey hava tørv á tí.

Hvussu brynja vit starvsfólk at tosa við eldri um alkohol.

## **Kannabis og lóggáva**

Lóggávurnar viðvíkjandi kannabis eru ymiksar í NRS londunum.

Bæði viðvíkjandi privatari nýtslu og nøgd, og hvat verður revsað, og hvat verður átalað. Flestu londini hava avmarkingar í nøgd, hvat er loyvt at hava uppi á sær, og hvat kann síggjast, sum privat nýtsla. Meðan Norra hefur ongar almennar ásetingar um nøgdir.

Í fleiri londum verur tosað um at kannabis skal avkriminaliserast, men tó ikki gerast lógligt.

## **Hvør nýtir kannabis?**

Kanning er gjørd fyri at kanna, um munur er á kynunum í sambandi við kannabis nýtslu. Hetta er gjørt fyri at innrætta fyribyrngingararbeiðið so væl sum gjørligt.

Neiligar upplivingar í barndóminum so sum:

- Misnýtsla - likamligt, kenslulig ella kynsliga

- Vanrøkt - líkamlig og kenslulig
- Manglandi trivnaður í heiminum – sálarsjúka, harðskapur, rúsevnismissnýtsla, hjúnaskilnaður

Kanningar vísa, at børn, sum uppliva 4+ neiligar upplivingar er vandin fyri:

Alkohol	x 4
Fáa børn sum tannáringar	x 6
Roykja	x 6
Kynsliga virkin tíðliga	x 6
Roykja hash	x 11
Eru offur fyri harðskapi	x 14
Framt harðskap innanfyri 12 teir síðstu mánaðirnar	x 15
Nýta stoffir	x 16
Hava verið fongslað	x 20

Kanningin vísir, at menn, sum brúka rúsevni oftani, hava verið útfyri líkamligari misnýtslu og vanrøkt, men kvinnur aloftast hava verið fyri kynsligari misnýtslu.

Kvinnur og menn reagera ymiskt í sambandi við sálarløst, menn eru útvendir og kvinnur venda inneftir.

Menn kenna ikki vandarnar við rúsevnum, men tað gera kvinnurnar. Menn byrja fyrr enn kvinnur og taka meira rúsevni og taka rúsevni saman við øðrum monnum. Kvinnur byrja seinni og brúka rúsevni saman við einum trúnaðarvini. Munur millum kvinnur og menn minkar millum tey ungu.

63% av monnum og 75% av kvinnum brúka ikki rúsevni. Sambært ESPAD (The European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs). kanningini liggur Føroyar niðast á listanum fyri 15 ára gomul, sum hava roynt hash.

## Uppskot til broytingar av rúsevnislóggávu

Staðfest er, at kriminaliseringin ikki hevur minkað um nýtsluna av rúsevnum. Í dag verður tosað um at avkriminalisera, men ikki at legalisera.

Vit hava bara Portugal at hyggja at, tá ið tað kemur til avkriminalisering.

Ein avkriminalisering vil hava broytingar við sær. Ábyrgdin verður flutt frá lógarmálum til heilsumál. Eitt skifti, sum er stórt og krevur nýggja tankagongd.

Eitt argument, sum verður brúkt er, at alkohol er vandamikið, men er lógligt, og tað verður regulerað.

## Royndirnar í Norra við tubbaksnýtslu

Norra hefur havt góðar royndir at fáa tubbaksnýtsluna niður. Tað var í 2010, at Norra tók stig til at tubbak ikki skuldi vera sjónligt í handlum. Hetta bleiv gjørt fyri at:

- Fyribyrgja at ung byrja at roykja
- Hjálpa teimum, sum ynskja at gevast við at roykja
- De-normalisere tubbaksvørur

Tað var relativt lætt at gera, og úrslitið var:

- Tal av roykjarum fór niður
- Størst niðurgongd millum tey ung
- Privati innflutningurin av tubbaksvørum
- Nýtsla av snús fór upp – men samlaða tubbaksnýtslan fór niður
- Fólk vóru glað fyri avgerðina
- Dagligir roykjarar roykja minni