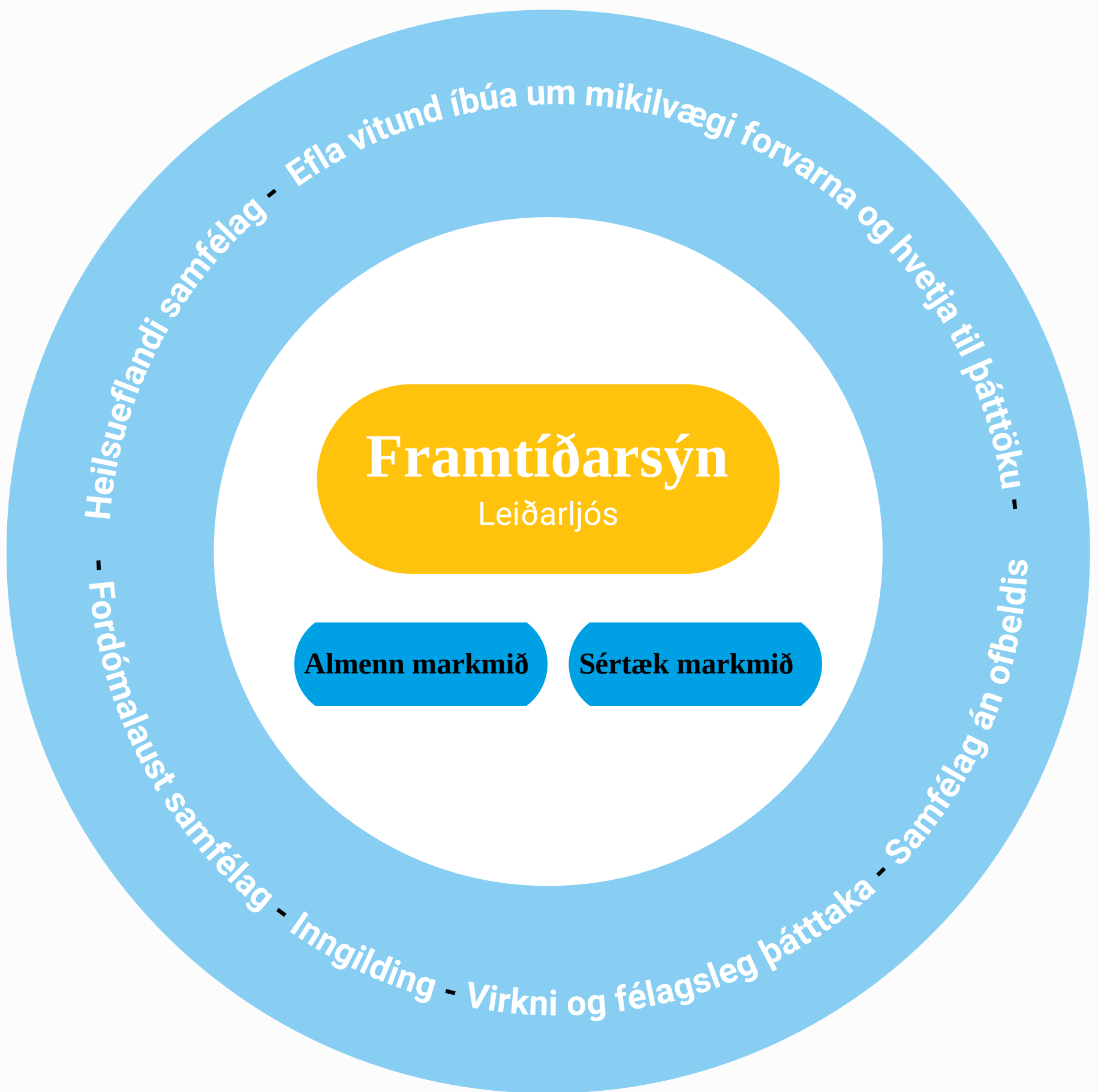


Forvarnar- og lýðheilsustefna Ísafjarðarbæjar 2026–2031





**Öryggi, heilbrigði og
uppbyggilegt umhverfi
þar sem einstaklingar
geta notið sín,
þroskast og viðhaldið
færni sinni**

Inngangur að forvarnar- og lýðheilsustefnu Ísafjarðarbæjar

Forvarnir og lýðheilsa eru grundvallarþáttur í því að móta öruggt, heilbrigt og uppbyggilegt umhverfi þar sem einstaklingar geta notið sín, þroskast og viðhaldið færni sinni. Markmið þessarar forvarnarstefnu er að efla vellíðan, styrkja hæfni fólks til að taka upplýstar ákvarðanir og draga úr líkum á skaðlegri hegðun eða öðrum áhættuþáttum sem geta haft neikvæð áhrif á líf og heilsu íbúa Ísafjarðarbæjar.

Þann 10. september 2025 var haldinn sameiginlegur fundur helstu hagsmunaaðila sem starfa að forvörnum í Ísafjarðarbæ. Þar að auki var fundað með nemendum frá grunnskólum Ísafjarðarbæjar og Menntaskólanum á Ísafirði ásamt lýðheilsufræðingi. Tilgangur fundahalda var að tryggja að sem flestir aðilar sem koma að forvarnarstarfi í sveitarfélaginu kæmu að mótun nýrrar stefnu. Markmiðið var að skoða áskoranir allra aldurshópa í sameiningu og leitast við að skapa heildstæða sýn á þarfir íbúa.

Samstarf og samvinna eru lykilforsendur árangursríks forvarnarstarfs, að efla og samræma þekkingu, hæfni og viðbrögð á öllum stigum þjónustu, óháð aldri íbúa sveitarfélagsins.

Með skýrri stefnu, samræmdum verklagsreglum og sameiginlegri ábyrgð er leitast við að móta samfélag sem einkennist af trausti, virðingu og öryggi. Forvarnir eru ekki viðbrögð við vanda, heldur fyrirbyggjandi og markviss vinna sem miðar að því að efla einstaklinga og draga úr áhættu.

**Forvarnarstarf er samofið daglegu
lífi íbúa og krefst samstillts átaks allra**



Leiðarljós forvarnarstefnu Ísafjarðarbæjar:

- Heilsueflandi samfélag
- Foreldrar gegna lykilhlutverki
- Jákvæð og sterk sjálfmynd
- Virðing fyrir sjálfum sér og öðrum
- Greiður aðgangur að íþrótt-, lista- og tólmundastarfi
- Greiður aðgangur að upplýsingum um félagsstarf fyrir alla aldurshópa
- Samfélag án ofbeldis



Lykilaðilar í forvarnarstarfi Ísafjarðarbæjar

Forvarnarstarf er samofið daglegu lífi íbúa og krefst samstillts átaks allra sem koma að uppeldi, menntun, félagsþjónustu, heilsuvernd og samfélagslegum stuðningi á ólíkum æviskeiðum. Forvarnir verða aðeins árangursríkar þegar þær eru sameiginlegt verkefni – unnar af fagfólki, stofnunum, hagaðilum og ekki síst foreldrum og íbúum sveitarfélagsins.

Foreldrar gegna þar lykilhlutverki, enda eru þeir fyrstu og mikilvægustu fyrirmyndir barna sinna og hafa afgerandi áhrif á félagslega færni þeirra, tilfinningaþroska og lífsvenjur. Jafnframt leggja íbúar sveitarfélagsins, á öllum aldri, sitt af mörkum með virkri þátttöku, ábyrgð og samstarfi.

Eftirtaldir aðilar eru burðarás forvarnarstarfs sveitarfélagsins og tryggja að íbúar, ungir sem aldnir, fái stuðning, fræðslu og tækifæri til að dafna í öruggu og heilsueflandi samfélagi:

Foreldrar og forsjáraðilar

Stofnanir Ísafjarðarbæjar

Félagsþjónusta

Dagforeldrar

Leikskólar, grunnskólar og framhaldsskólar

Fræðslumiðstöð Vestfjarða og Háskólasetur Vestfjarða

Foreldrafélög á öllum skólastigum

Frístundaheimili

Félagsmiðstöðvar og félagsstarf fyrir börn, ungmenni og eldri borgara

Íþróttafélög

Tónlistaskólar

Félagasamtök og trúfélög

Heilbrigðisstofnun Vestfjarða

Vesturafli/Fjölsmiðja og Starfsendurhæfing Vestfjarða

Styrktarfélag fatlaðra á Vestfjörðum, Sjálfsbjörg og Samstöðuhópur fatlaðra og öryrkja á norðanverðum Vestfjörðum.

Vinnumálastofnun og Virk

Lögreglan á Vestfjörðum

VáVest

Öruggari Vestfirðir

Ábyrgð, eftirfylgni og reglubundið mat

Það er á ábyrgð velferðarnefndar að gera áætlun um forgangsröðun verkefna á grundvelli stefnunnar í maí ár hvert. Það felur í sér að nefndin velji a.m.k. þrjú til fjögur mælanleg verkefni sem verði metin til kostnaðar og lögð fram, með tímaramma, sem tillaga við gerð fjárhagsáætlunar fyrir næstkomandi fjárhagsár. Lögð verði áhersla á samræmi og þverfaglega samvinnu á milli velferðarsviðs og annarra sviða Ísafjarðarbæjar við framangreint. Velferðarnefnd skal kalla eftir stöðumati í nóvember og maí á þeim verkefnum sem hún leggur áherslu á hverju sinni.



0-10 ára

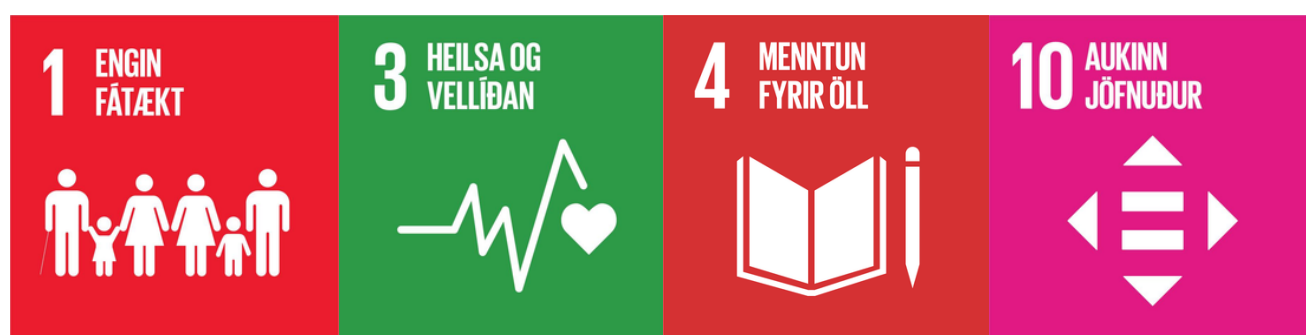
Fyrir þennan aldurshóp er mikilvægt að leggja grunn að heilbrigðu líferni og stuðla að því að þau þroskist eðlilega, uppfylla frumþarfir og öryggi. Góð tengsl við fjölskyldu, vini og starfsfólk beggja skólastiga kemur þar sterkt inn. Tryggja þarf aðgengi allra barna í sveitarfélaginu að tónlistar-, tómstunda- og íþróttaiðkun. Álag á foreldrum getur haft neikvæð áhrif á mótun sjálfsmyndar barna á þessu aldurskeiði og því mikilvægt að ást og umhyggja sé viðhöfð í samskiptum við börnin.

Foreldrar vilja gera það besta fyrir börnin sín og því er lykilþáttur í forvörnum að ná til foreldra með fræðslu og stuðningi.

Fjárhagslegur vandi er alvarlegur streituvaldur og því til mikils að vinna að halda útgjöldum barnafjölskyldna til sveitarfélagsins í algjöru lágmarki. Huga þarf að inngildingum foreldra af erlendum uppruna og stuðningi við foreldra í viðkvæmri stöðu. Það er jafnframt mikilvægt að efla tungumálakennslu til þess að jafna stöðu barna innan sveitarfélagsins.

Markmið og aðgerðaáætlun fyrir 0-10 ára

Markmið	Aðgerðaáætlun	Lykilaðilar	Heimsmarkmið SP
Heilbrigður þroski barna	Tryggja öryggi, stöðugleika og jákvæð samskipti	Ísafjarðarbær, foreldrar, skólar og HVEST	3 & 4
Minnka streitu foreldra	Fræðsla, ráðgjöf og stuðningur við foreldra	Ísafjarðarbær, félagsþjónusta, HVEST	3 & 10
Draga úr fjárhagsálagi	Lágmarka kostnað vegna leikskóla, máltíða og tómsunda	Ísafjarðarbær	1 & 10
Styðja við fjölbreyttan hóp foreldra	Sérstakur stuðningur við foreldra af erlendum uppruna og fjölskyldur í viðkvæmri stöðu	Félagsþjónusta, skólar	4 & 10
Jöfn tækifæri barna	Efla tungumálakennslu og snemmtæka íhlutun	Félagsþjónusta, skólar	4 & 10
Aðgengi að íþróttum og tómsundum	Tryggja aðgengi barna að skipulögðu íþróttum og tómsundastarfi	Ísafjarðarbær, skólar, íþróttafélög	3, 4 & 10



11-18 ára

Ungmenni á aldrinum 11–18 ára standa frammi fyrir margvíslegum áskorunum sem tengjast heilsu, félagslegu umhverfi og aðgengi að þjónustu. Aukning koffínneyslu og skjánotkun getur haft neikvæð áhrif á svefn, líðan, hegðun og námsárangur. Eftirlit með sölu nikótín- og koffínvara er víða ófullnægjandi. Fölsuð skilríki auðvelda aðgengi að skemmtistöðum og heimapartý eru algengari. Þá er aðstöðu á skólalóðum ábótavant og framboð af skipulögðu, fjölbreyttu félagsstarfi ekki nægjanlegt til að mæta þörfum ungmenna.

Félagsmiðstöðvar gegna lykilhlutverki í að veita öruggan, aðgengilegan og uppbyggilegan vettvang fyrir félagslíf ungmenna. Þær styðja við félagsfærni, lífsgæði, forvarnir og jákvæð samskipti. Víða er skortur á fjölbreyttu, aðlaðandi og skipulögðu félagsstarfi sem höfðar til ólíkra hópa. Mikilvægt er að efla innviði félagsmiðstöðva, tryggja lengri opnunartíma, bæta aðstöðu og auka samstarf við skóla og foreldra.

Neikvæð orðræða í skólum og á netinu hefur áhrif á líðan og námsumhverfi. Þörf er á reglubundinni og markvissri fræðslu um forvarnir, netöryggi og umfjöllun tengda kynferðismálum á stafrænum vettvangi. Jafningjafræðsla hefur reynst áhrifarík leið til að efla þekkingu, sjálfsefningu og forvarnir innan skólasamfélaga.

Ójafnt aðgengi að samgöngum og skert aðstaða til þátttöku í íþróttum og félagsstarfi getur takmarkað tækifæri ungs fólks til félagslegra tengsla, hreyfingar og heilsuefningar. Til að bregðast við þessari áskorun þarf samstillt átak skóla, foreldra og sveitarfélags með áherslu á lífsgæði, jafnræði og heilsuefningu barna og ungmenna.

Mikilvægt er að allir þeir sem koma að þjónustu og/eða samskiptum við ungmenni á þessum aldri leggi áherslu á samræmd skilaboð til þeirra. Foreldrar þurfi að viðhafa virka nærveru, setja skýr mörk og veita félagslegt utanumhald til þess að uppfylla grunnþarfir ungmenna sinna.

Markmið og aðgerðaáætlun fyrir 11-18 ára

Markmið	Aðgerðaáætlun	Lykilaðilar	Heimsmarkmið SP
Betri heilsa og svefn ungs fólks	Fræðsla um koffín, skjánotkun og áhrif á heilbrigði	Heilbrigðisþjónusta, skólar	3
Draga úr aðgengi að nikótíni og koffíni	Efla eftirlit, takmarka sölu og fræða um áhættu	Ísafjarðarbær, lögreglan, verslanir	3
Bætt félagslegt umhverfi	Endurbætur á skólalóðum, fjölbreytt félagsstarf	Ísafjarðarbær, frístundastarf, skólar	11
Öflug forvarna- og net öryggisfræðsla	Reglubundin námskeið með áherslu á jafningjafræðslu	Ísafjarðarbær, foreldrar, skólar	4 & 16
Jöfn tækifæri í íþróttum og tómstundum	Bættar samgöngur og aðgengi að íþrótt- og félagsstarfi	Ísafjarðarbær, íþróttafélög	10



19-30 ára

Einstaklingar á aldrinum 19–30 ára standa frammi fyrir fjölbreyttum og samverkandi áskorunum. Á þessu skeiði eru margir að stíga sín fyrstu skref á vinnumarkaði að loknu námi, á sama tíma og veruleiki þeirra mótast að miklu leyti af áhrifum samfélagsmiðla. Hluti þessa hóps glímir við vanlíðan, kvíða og þunglyndi og er í viðkvæmri stöðu, og skortir jafnvel vitneskju um þau úrræði og réttindi sem standa til boða eftir 18 ára aldur.

Aðstöðuleysi og skortur á skipulögðu félagsstarfi getur aukið einmanaleika fólks. Það ásamt fjárhagsvanda og takmörkuðu aðgengi að húsnæði getur aukið erfiðleika. Þá getur skert aðgengi að menntun og samgöngum, sérstaklega í minni byggðakjörnum, torvelað þátttöku í námi og vinnu og gert tilfærslu úr námi yfir á vinnumarkað erfiðari, einkum fyrir einstaklinga í viðkvæmri stöðu.

Aðgengi að vímuefnum er orðið auðveldara og áfengisneysla í auknum mæli talin viðurkennd hegðun, meðal annars í umfjöllun og birtingu á samfélagsmiðlum. Það getur aukið líkur á áhættuhegðun og undirstrikar mikilvægi markvissra forvarna. Úrræði á borð við Fjölsmiðjuna, samfélagslegt húsnæði og námskeið í seiglu og hugrænni atferlismeðferð (HAM) geta styrkt stöðu einstaklinga. Jafnframt er mikilvægt að skýra ábyrgð og efla samhæfingu milli kerfa.

Aðgengi að fjárhættuspilum, einkum í stafrænu umhverfi, hefur aukist og spilafíkn er alvarlegt vandamál fyrir þennan aldurshóp. Hún tengist oft andlegri vanlíðan og getur leitt til skulda, félagslegrar einangrunar og skertrar náms- og starfsgetu. Samfélagsmiðlar, netumhverfi og auglýsingar geta ýtt undir áhættuhegðun. Það staðfestir nauðsyn fræðslu, snemmtækrar íhlutunar og skipulagðrar forvarnavinnu.

Heildræn og þverfagleg nálgun, þar sem sveitarfélög, heilbrigðis- og velferðarþjónusta, foreldrar og ungt fólk vinna saman, er lykilforsenda þess að byggja upp öflugt heilsueflandi samfélag.

Markmið og aðgerðaáætlun fyrir 19-30 ára

Markmið	Aðgerðaáætlun	Lykilaðilar	Heimsmarkmið SP
Bætt líðan og geðheilsa ungs fólks	Auka fræðslu um úrræði, styðja við HAM og námskeið í seiglu	Ísafjarðarbær, heilbrigðisþjónusta, skólar	3
Gott félagslegt umhverfi og minni einmanaleiki	Stofna eða efla félagsstarf og bæta aðstöðu fyrir 18–30 ára	Ísafjarðarbær, frjáls félagasamtök	11
Betri þátttaka í námi og vinnu	Bæta samgöngur, aðgengi að menntun og styðjandi úrræði við yfirfærslu á vinnumarkað	Ísafjarðarbær menntastofnanir, Vinnumálastofnun	4 & 8
Forvarnir gegn vímuefnum og áhættuhegðun	Markviss fræðsla, efla Fjölsmiðjuna og samfélagslegt húsnæði	Ísafjarðarbær, skólar, forvarnarsamtök	3
Skýrari ábyrgð og betri samvinna í þjónustu	Samhæfing milli heilbrigðis-, félags- og vinnukerfa	Ísafjarðarbær, ríki, þjónustuveitendur	16
Fyrirbyggja spilafíkn og skaðlega áhættuhegðun	Auka fræðslu um spilafíkn	Ísafjarðarbær, HVEST, skólar, forvarnarsamtök	3 & 10



31-60 ára

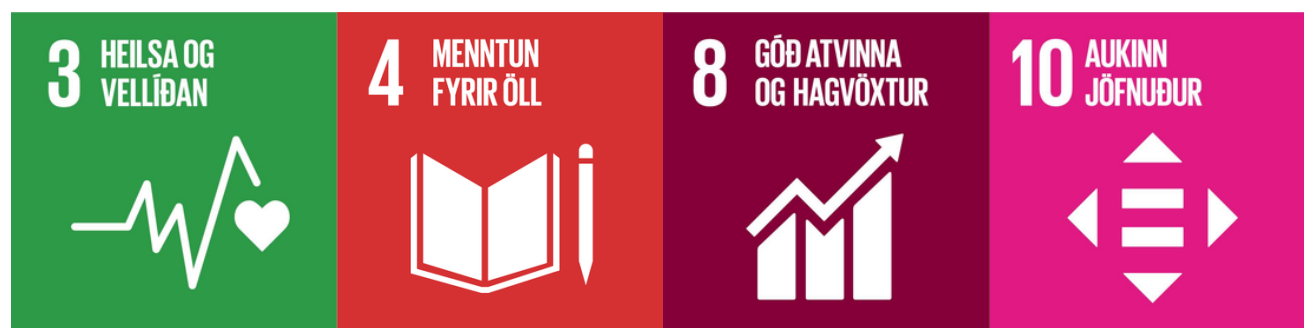
Fólk á aldrinum 31–60 ára stendur frammi fyrir fjölbreyttum áskorunum sem snúa að atvinnu, menntun, félagslegri stöðu og heilsu. Álag á vinnumarkaði, tímaskortur og ótryggar aðstæður geta haft neikvæð áhrif á líðan og leitt til kulnunar, félagslegrar einangrunar og fjölskylduerfiðleika.

Skortur á úrræðum fyrir einstaklinga með fíknivanda eða aðra erfiðleika eykur óöryggi og dregur úr möguleikum fólks til að ná bata. Lélegar samgöngur milli byggðarkjarna skerða aðgengi að þjónustu, menntun og atvinnu, sem getur aukið mismunun og hindrað þátttöku.

Mikilvægt er að efla menntunarmöguleika, þar á meðal fjarnám, símenntun og íslenskukennslu fyrir erlenda íbúa. Tryggja þarf fjölbreytt hreyfiúrræði og aðgengi fyrir öll, þar á meðal fyrir fólk með fötlun. Einnig þarf að fjölga hlutastörfum fyrir öryrkja og fatlaða til að auka þátttöku þeirra á vinnumarkaði.

Markmið og aðgerðaáætlun fyrir 31-60 ára

Markmið	Aðgerðaáætlun	Lykilaðilar	Heimsmarkmið SP
Minnka álag og kulnun	Fræða um jafnvægi á milli vinnu og einkalífs. Efla sveigjanleika og stuðning á vinnustöðum	Ísafjarðarbær, vinnuveitendur, stéttarfélag	3 & 8
Betri þjónusta fyrir fólk með fíknivanda	Auka snemmtæk úrræði, stuðningshópa og auðvelda aðgengi að meðferð	Heilbrigðisþjónusta, félagsþjónusta	3
Bætt aðgengi að menntun	Efla fjarnám, símenntun og íslenskukennslu fyrir erlenda íbúa	Ísafjarðarbær, fræðslumiðstöðvar, skólar, Ísafjarðarbær	4
Betri samgöngur og þjónustujöfnuður	Efla almenningssamgöngur milli byggðarkjarna	Ísafjarðarbær	10
Aukið aðgengi að hreyfiúrræðum	Fjölga úrræðum og tryggja aðgengi fyrir fatlað fólk	Ísafjarðarbær, íþróttafélag	3 & 10
Fleiri tækifæri á vinnumarkaði	Fjölga hlutastörfum fyrir öryrkja og fatlaða	Ísafjarðarbær, vinnuveitendur, Vinnumálastofnun	8



60 ára og eldri

Aldursfordómar og neikvæð viðhorf geta haft áhrif á sjálfsmynd eldri borgara og dregið úr virkri þátttöku þeirra í samfélaginu. Hraði tæknivæðingar hefur aukið bil á milli kynslóða og skapað óöryggi, sérstaklega vegna þátta er snúa að netnotkun og skorts á fræðslu er varðar netöryggi.

Félagsleg einangrun er jafnframt stór áskorun og mikilvægt er að efla félagsstarf og auka þátttöku í heilsutengdu starfi. Á sama tíma býr eldra fólk yfir dýrmætri reynslu sem mætti nýta í skólastarfi, vinnuskólum og stuðningi við börn og ungmenni. Hægt væri að tengja saman aldurshópa, til dæmis með heimsóknnum leikskóla- og grunnskólanemenda, heimsóknavinum og sameiginlegum verkefnum og þar með stuðla að virðingu, draga úr fordómum og styrkja samfélagslega samheldni.

Forvarnir í þessum aldurshópi taka á heilsutengdum áskorunum, svo sem andlegri og líkamlegri heilsu þar á meðal áfengisvanda, félagslegri einangrun og því sem varðar samfélagslega aðkomu.



Markmið og aðgerða fyrir 60 ára og eldri

Markmið	Aðgerðaáætlun	Lykilaðilar	Heimsmarkmið SP
Minnka aldursfordóma og styrkja sjálfsmynd	Fræðsla, vitundarvakningar og efling jákvæðrar orðræðu um eldra fólk	Ísafjarðarbær, félagasamtök	10
Auka tæknilæsi og netöryggi	Tækninámskeið og regluleg fræðsla um netöryggi	Bókasöfn, fræðslumiðstöðvar, félagasamtök	4
Draga úr félagslegri einangrun	Efla félagsstarf og heilsutengd úrræði	Ísafjarðarbær, heilsueflandi samfélag	3
Efla tengsl milli kynslóða	Sameiginleg verkefni, heimsóknavinir, tenging við skóla og leikskóla	Skólar, leikskólar, félagasamtök	11
Bæta forvarnir og heilsutengda þjónustu	Áhersla á heilsueflingu og stuðning við áfengis- og félagslega þætti	Heilbrigðisþjónusta, félagsþjónusta	3



Lokaorð

Forvarnarstefna Ísafjarðarbæjar byggir á þeirri grundvallarhugmynd að sterk, heilbrigð og samheldin samfélög verða aðeins til þegar allir lykilaðilar taka virkan þátt í sameiginlegu verkefni. Forvarnir snerta alla íbúa sveitarfélagsins og aðeins næst árangur þegar allir sem koma að uppeldi, þjónustu, menntun, velferð og daglegu lífi fólks vinna eftir sameiginlegri sýn. Foreldrar, fjölskyldur, fagfólk og samfélagið leika þar lykilhlutverk og bera ábyrgð á því að skapa umhverfi þar sem einstaklingar geta búið við öryggi, stuðning og notið tækifæra til þess að vaxa, dafna og þroskast.

Jafnframt er mikilvægt að sveitarfélagið axli ábyrgð á framkvæmd og eftirfylgni stefnunnar. Til þess að tryggja markvissa innleiðingu og samfellu í vinnu ólíkra þjónustukerfa leggur Velferðarnefnd Ísafjarðarbæjar áherslu á að allir sem koma að þjónustu við einstaklinga á hvaða lífsskeiði sem er tileinki sér stefnuna og geti þannig veitt þjónustu við hæfi. Slík miðlæg ábyrgð styrkir fagmennsku, bætir samvinnu og tryggir að allir aðilar vinna samkvæmt sömu markmiðum og forgangsröðun.

Með því að samstillast krafa foreldra, íbúa, stofnana, félagasamtaka og sveitarfélagsins sjálfs skapast jarðvegur fyrir heilsueflandi, virkt og öruggt samfélag. Forvarnarstefnan er sameiginlegur leiðarvísir sem á að styðja við styrkleika fólks, draga úr áhættu og leggja grunn að sterkri framtíð fyrir alla íbúa Ísafjarðarbæjar. Samstillt átak allra er lykillinn að árangri – og saman byggjum við upp samfélag sem stendur með fólki á öllum æviskeiðum. Þessi stefna skal vera endurskoðuð og uppfærð ekki seinna en í mars 2027.



ÍSAFJARÐARBÆR

Útgefandi: Velferðanefnd Ísafjarðarbæjar
Ábyrgðarmaður: Sigríður Júlía Brynleifsdóttir, bæjarstjóri
Velferðanefnd Ísafjarðarbæjar: Þórir Guðmundsson
formaður, Finney Rakel Árnadóttir, Hlynur Reynisson, Gerður
Ágústa Sigmundsdóttir og Dagný Finnbjörnsdóttir.