

FRÉTTABRÉF IOGT

JANÚAR 2025

Gleðilegt nýtt ár með þökk fyrir þau liðnu. Félagar IOGT á Íslandi héldu upp á 140 ára afmæli á síðasta ári og gerðu sér glaðan dag margoft. Það er aldeilis margt sem samtökin hafa komið áleiðis sem snýr að almannaeilum í gegnum tíðina og við erum ekki enn hætt. Stefna okkar er enn á sömu leið og öll okkar verkefni ganga í þá átt að einstaklingarnir blómstri og nái helst sínum glæstustu vonum til að samfélagið þrífist sem best. IOGT á Íslandi hefur frá upphafi verið fram-sækið og byltingarkennt í að efla þróun og vel-ferð. Þó að ekki allir geti fundið sig eiga heima í félagsskapnum gerum við ráð fyrir að allir leggi lið okkur sem betri höfum málstaðinn og vinnum samfélaginu til góðs. Það er einstakt að IOGT gefi áfram út formlegt fréttabréf þrátt fyrir að flest sé netvætt. Þakklæti er okkur efst í huga gagnvart þeim sem hafa í gegnum tíðina komið að sjálf-boðavinnu við að koma út fréttum af starfi og hug-sjónum IOGT. Við hvetjum alla til að fylgjast með fréttum af okkar störfum á alheimsnetinu, heima-síðu IOGT eða á facebook síðum. Við hvetjum félaga og vini til að dreifa sem víðast þeim fréttum og upplýsingum sem finna má hjá okkur og sam-starfsaðilum: www.iogt.is, www.hvitjol.is, www.krabb.is www.eiginheilsa.is, www.aeskan.is, www.forvarnir.is, www.allraheill.is, www.naumattum.is, www.samanhopurinn.is



Formaðurinn IOGT Björn Sævar Einarsson skrifaði opið bréf sem er birt hér:



Mynd af vefnum www.dv.is

Hér eru nokkur hvatningarorð til valkyrjanna og valkyrjustjórnar þeirra, að stjórnarsáttmálinn tali skýrt um lýðheilsu og standi vörð um forvarnir í landinu, sérstaklega áfengisforvarnir. Valkyrjur í norrænni goðafræði höfðu það hlutverk að „kjósa val“. Fara þær á vígvöll þar sem orrusta er háð og ákveða hvaða stríðsmenn eiga að falla í bardaganum. Þær geta bæði ráðið mönnum bana og verndað hetjur sínar á vígvellinum. Valkyrjurnar þrjár hafa val um hvort þær muni styðja eigendur fíkniefnaíðnaðarins og auka aðgengi að áfengi og niktótíni og öðrum fíkniefnum og hlaða þannig á valköstinn fleiri fórnarlömbum sem falla í valinn fyrir aldur fram í baráttunni við efnavopn iðnaðarsins, eða að valkyrjurnar velji almennig sem hetjur sínar og verndi almenning gegn fíknæfnaíðnaðinum með öflugum forvörnum og meðferð. Ísland hefur með öflugum tóbaksforvörnum náð ótrúlegum árangri á heimsvísu að minnka tóbaksreykingar, en við sofnuðum á verðinum og tóbaksíðnaðurinn hefur undanfarin ár herjað á íslensk ungmenni með veiði og nikótínþúfum. Nikótín er taugaeitur, skordýraeitur sem veldur skaða á taugakerfinu. Nikótín er feiknasterkt fíkniefni, eins ávanabindandi og heróín. Nikótín skaðar DNA, sjálft erfðaefnið. Nikótín getur valdið fósturskaða, framleiðir fötluð börn. Viljum við sem samfélag framleiða fötluð börn? Eða eru það stjórnarskrárvörð réttindi tóbakssala að pranga taugaeitri inn á íslensk ungmenni? Ykkar er valið. Árið 2016 voru um 55 milljón dauðsföll á heimsvísu. Þar af voru 8 milljón dauðsföll vegna tóbaksnotkunar og 3 milljón dauðsföll tengd áfengisneyslu, samanlagt 11 milljónir sem dóu fyrir aldur fram á vígvöllum tóbaks/áfengisiðnarins. 11 af 55 milljónum, það er fimmta hvert dauðsfall í heiminum. Í Evrópu er 10. hvert dauðsfall vegna áfengisneyslu. Sem betur fer hefur neysla á áfengi á Íslandi verið minni en í Evrópu. En ef neyslan eykst upp í neysluna í Evrópu, þá má búast við að meira en 250 manns látist á hverju ári úr áfengisneyslu á Íslandi. Samfélagslegur skaði af áfengisneyslu er gífurlegur. Má ætla að kostnaðurinn á Íslandi nemi allt að 150 milljörðum á hverju einasta ári. Nú má nefna að fasteignamat fyrir Grindavík er 140-150 milljarðar. Sem sagt áfengisiðnaðurinn kostar samfélagið eina Grindavík á hverjum einasta ári. Nú hafa verið reistir garðar – forvarnagarðar kringum Grindavík, og þeir hafa sýnt gildi sitt. Samfélagið/ríkisvaldið er með forvarnagarða í kringum áfengisiðnaðinn en samt veldur áfengið þessum gríðarlega skaða. Það eru síðan ákveðnir stjórnámálamenn sem vilja ryðja niður forvarnagarðunum. Það mun auka neyslu og auka skaðann.

Þegar bjórinn var leyfður árið 1989 þá var minna en 1 ár frá að Alþjóðlega krabbameinsstofnunin hafði lýst því yfir að áfengisneysla ylli krabbameini. Síðan á þessum 35 árum hefur komið æ betur í ljós skaðsemi áfengis (og annarra fíkniefna) á mörgum sviðum. Í fyrra, árið 2023 komu nýjar samnorrænar næringarráðleggingar. Um áfengi: „Þar sem ekki er hægt að gefa upp örugg viðmiðunarmörk um áfengisneyslu er í Norrænum næringarráðleggingum 2023 mælt með því að öll forðist neyslu áfengis. Sé áfengis neytt ber inntaka að vera í lágmarki. Þetta á einnig við um konur með börn á brjósti. Strangari ráðleggingar (algjört bindindi) eiga við um börn, unglinga og þungaðar konur.“ Stór hluti almennings veit ekki um að áfengi veldur krabbameini eða um nýju næringarráðleggingarnar. Við þurfum að bæta úr því. Í maí 2026, mun Írland að vissu leyti standa framar Íslandi í áfengisforvörnum, þegar Írland verður fyrsta landið í heiminum til að setja merkimiða á allar áfengisumbúðir. Á þessum miðum verður varað við að áfengi veldur lifrarsjúkdómum, fósturskaða, og krabbameinum. <https://movendi.ngo/news/2023/01/10/green-light-for-alcohol-warning-labelling-in-ireland/> Við leggjum til að í stjórnarsáttmálanum standi að Ísland verði annað landið í heiminum að setja í lög slíka merkimiða. Betra að vera í fararbroddi í forvörnum heldur en eftir nokkur ár að taka þetta upp sem Evrópusambandstískipun. Írland er í ESB og það er Danmörk líka. Alls 26 hagsmuna- og félagasamtök á sviði heilbrigðis- og lýðheilsamála, bæði sjúklinga og starfsfólks og fagstétta, ásamt Danica-lífeyrissjóðnum, hafa stofnað Forvarnafylkinguna (Forebyggelsesalliancen) og þau hafa nú sent danska þinginu 78 tillögur til bæta heilsu og lengja líf Dana. Tillaga 1. er að banna að selja níktínvörur öllum árgöngum fæddum eftir 1. Janúar 2008. Tillaga 4. Taka upp einkasölu ríkisins á tóbaki og áfengi. Sem sagt Danir vilja danskt ÁTVR. <https://danicapension.dk/-/media/pdf/danica-pension/forebyggende-sundhed/det-politiske-idkatalog.pdf?> Áfengi veldur krabbameinum. ESB setti fram árið 2022 áætlun til berjast á móti krabbameini, (e. Europe's Beating Cancer Plan). Í henni er lögð rík áhersla að minnka þurfi áfengisneyslu í Evrópu til að fækka krabbameinstilfellum. https://health.ec.europa.eu/system/files/2022-02/eu_cancer_plan_en_0.pdf Áfengi veldur brjóstakrabbameini. Rannsókn frá 2024, sýnir að áfengisneysla er stærsti áhættuþátturinn fyrir brjóstakrabbameini í Evrópu. Valkyrjurnar styðja væntanlega að fækka verði brjóstakrabbameinstilfellum. <https://movendi.ngo/news/2024/10/10/understanding-the-direct-link-between-alcohol-and-breast-cancer/> „Heimsmarkmið Sameinuðu þjóðanna um sjálfbæra þróun voru samþykkt af fulltrúum allra aðildarríkja Sameinuðu þjóðanna í september árið 2015.



01. janúar- Purr Janúar áfengislaus mánuður í janúar 2025
13. janúar- Barnastúkan Æskan. Heima Alein 17:00 - 18:00
13. janúar- Núll Prósent Ungmennastarf 19:00 - 22:00
14. janúar- **Einingin** nr.14 – 19:00 Afmælafundur
20. janúar- Barnastúkan Æskan. Heima Alein 17:00 - 18:00
20. janúar- Núll Prósent Ungmennastarf 19:00 - 22:00
21. janúar- **Framtíðin** nr.173 19:00
27. janúar- Barnastúkan Æskan. Heima Alein 17:00 - 18:00
27. janúar- Núll Prósent Ungmennastarf 19:00 - 22:00
28. janúar- **Porrageði IOGT 19:00** skráning iogt@iogt.is
01. febrúar- Edrúar áfengislaus mánuður í febrúar 2025
01. febrúar- Kaffimorgun IOGT í Hverafold – notaleg stund. 10:30
03. febrúar- Barnastúkan Æskan. Heima Alein 17:00 - 18:00
03. febrúar- Núll Prósent Ungmennastarf 19:00 - 22:00
04. febrúar- **Freyja** nr.218 19:00
10. febrúar- Vika barna alkahólisti 10-16 febrúar Valentínus 14/2
10. febrúar- Barnastúkan Æskan Heima Alein 17:00 - 18:00
10. febrúar- Núll Prósent Ungmennastarf 19:00 - 22:00
11. febrúar- **Einingin** nr.14 – 19:00 Dagur barna alkahólista Valentínus
17. febrúar- Barnastúkan Æskan Heima Alein 17:00 - 18:00 Öskudags
17. febrúar- Núll Prósent Ungmennastarf 19:00 - 22:00
18. febrúar- **Framtíðin** nr.173 19:00
24.febrúar- Barnastúkan Æskan Heima Alein 17:00 - 18:00
24. febrúar- Núll Prósent Ungmennastarf 19:00 - 22:00
25. febrúar- **Einingin** nr.14 – 19:00 Öskudagsboð
01. mars- Kaffimorgun IOGT í Hverafold – notaleg stund. 10:30
03. mars- Barnastúkan Æskan Heima Alein 17:00 - 18:00
03. mars- Núll Prósent Ungmennastarf 19:00 - 22:00
04. mars- **Freyja** nr.218 19:00
10. mars- Barnastúkan Æskan Heima Alein 17:00 - 18:00
10. mars- Núll Prósent Ungmennastarf 19:00 - 22:00
11. mars- **Einingin** nr.14 – 19:00 Marserað í mars
17. mars- Barnastúkan Æskan Heima Alein 17:00 - 18:00

17. mars- Núll Prósent Ungmennastarf 19:00 - 22:00
18. mars- **Framtíðin** nr.173 19:00
24. mars- Barnastúkan Æskan. Heima Alein 17:00 - 18:00
24. mars- Núll Prósent Ungmennastarf 19:00 - 22:00
25. mars- **Einingin** nr.14 – 19:00
31. mars- Barnastúkan Æskan. Heima Alein 17:00 - 18:00
31. mars- Núll Prósent Ungmennastarf 19:00 - 22:00
01. apríl- **Freyja** nr.218 19:00
05. apríl- Kaffimorgun IOGT í Hverafold 10:30
07. apríl- Barnastúkan Æskan. Heima Alein 17:00 - 18:00
07. apríl- Núll Prósent Ungmennastarf 19:00 - 22:00
08. apríl- **Einingin** nr.14 – 19:00 páskaboð
14. apríl- Barnastúkan Æskan páskafrí
14. apríl- Núll Prósent páskafrí
15. apríl- **Framtíðin** nr.173 19:00
21. apríl- Páskafrí
21. apríl- Páskafrí
22. apríl- **Einingin** nr.14 – 19:00
- 24.apríl- Sumardagurinn fyrsti Núll Prósent
28. apríl- Barnastúkan Æskan. Heima Alein 17:00 - 18:00
28. apríl- Núll Prósent Ungmennastarf 19:00 - 22:00
29. apríl- **Kvöldverðarboð IOGT 19:00** með góðum gestum
03. maí- Kaffimorgun IOGT í Hverafold. 10:30
05. maí- Æskan Barnahreyfing. 17:00 - 18:00 Landsþing
05. maí- Núll Prósent Ungmennastarf 19:00 - 22:00 Landsþing
06. maí- **Landsþing IOGT á Íslandi. 19:00**
12. maí- Barnastúkan Æskan. Heima Alein 17:00 - 18:00Vorhátíð
12. maí- Núll Prósent Aðalfundur 19:00 - 22:00 Vorhátíð
- Fundirnir fara fram í félagsmiðstöð IOGT í Hverafold 1-3, þriðjudagskvöld kl.19:00
- Kaffimorgnar IOGT eru í Hverafold 1-3, laugardagsmorgna 10:30
- Æskan er í félagsmiðstöð IOGT í Hverafold 1-3, mán17:00-18:00
- Núll prósent ungmennahreyfingin hittist í Hverafold 1-3, mánu-
dagskvöld 19:00 – 22:00



Markmiðin, sem gilda á tímabilinu 2016-2030, eru 17 talsins með 169 undir-
markmið og taka bæði til innanlandsmála sem og alþjóðasamstarfs á gildis-
tímanum. Aðalsmerki heimsmarkmiðanna er að þau eru algild og því hafa aðildar-
ríkin skuldbundið sig til þess að vinna skipulega að innleiðingu markmiðanna bæði
á innlendum og erlendum vettvangi út gildistíma þeirra.“ Forsætisráðherra ber
ábyrgð á framgangi HSP og hefur hann mætt í tvígang á þing hjá Sameinuðu þjóð-
unum, 2019 og 2023 og gefið skýrslu um framgang markmiðanna af Íslands hálfu.
Næst gefur forsætisráðherra skýrslu 2027. Skaðsemi áfengisneyslu er mun víðtæk-
ari en flestir gera sér grein fyrir. Bæklingur, sem IOGT á Íslandi þýddi, ÁFENGI
OG HEIMSMARKMIÐ SJÁLFBÆRRAR ÞRÓUNAR 2020–2030 sýnir hvernig á-
fengi hindrar og tálmar að við náum að uppfylla 14 af Heimsmarkmiðunum 17. Við
væntum þess að forsætisráðherra árið 2027 hjá Sameinuðu þjóðunum lýsi hvernig
Ísland vann að framgangi Heimsmarkmiðanna með því að viðhalda öflugum á-
fengisforvörnum. Barnasáttmáli Sameinuðu þjóðanna er lög á Íslandi. 33. greinin
er um VERND GEGN SKAÐLEGUM VÍMUEFNUM. Áfengiskaupaaldur á Íslandi
er 20 ára. Rannsóknir sýna að sumir unglingar í árgöngunum sem eru einu eða
tveimur árum yngri en áfengiskaupaldurinn byrja að prufa áfengisneyslu. Það er
núna sem sagt 18 og 19 ára. Ef áfengiskaupaaldurinn er lækkaður niður í 18 ára, þá
verða það 16 og 17 ára börn sem prufa í meira mæli en nú er. Það er brot á Barna-
sáttmálanum. Að lækka áfengiskaupaaldur úr 20 ára í 18 ára er fásinna. Þeir sem
græða á því er áfengisidnaðurinn. Því fyrr sem einstaklingur neytir fíkniefnis, t.d.
áfengis, því líklegri er hann að verða fíkill. Þjóðverjar tala um að 10 prósent full-
orðinna neyta 50% af áfenginu. Það þýðir að annað hvert glas af áfengi er neytt af
fólki sem eru fíklar. Viðskiptamódel áfengisidnaðarins byggir á fíklum.

Grundvallaratriði fyrir hann er að allir þrifi að neyta áfengis til að húkka mögulega
fíkla og því yngri því betra fyrir idnaðinn. Áfengisneysla getur valdið fósturskaða.
Við á Íslandi höfum náð mjög góðum árangri í að vara við og minnka áfengisneyslu
á meðgöngu. En það þarf að viðhalda þeim árangri. Hitt vita fæstir að áfengisneysla
föðurs getur valdið skaða á sáðfrumum og valdið þannig fósturskaða. Aukið
aðgengi veldur aukinni áfengisneyslu. Viljum við sem samfélag framleiða fleiri
fötluð börn? Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin WHO samþykkti árið 2022 að draga
úr áfengisneyslu um 20% fyrir árið 2030. 75. fundur Alþjóðaheilbrigðisþingsins
(WHA75) samþykkti sögulega ákvörðun um alþjóðleg viðbrögð við skaða af völdum
áfengisidnaðarins. WHA75 samþykkti einróma alþjóðlega áfengisaðgerðaáætlun
WHO (2022-230) og styður þar með yfirgripsmikla áætlun – forgangsverkefni í
lýðheilsu – með metnaðarfullum markmiðum og aðgerðum gegn áfengi. Þar var
einnig harmað hve forvarnir hafa veikst síðustu 10 ár. Ísland samþykkti þessa á-
ætlun og því hlýtur ný ríkisstjórn vinna að því að ná markmiðum þessarrar á-
ætlunar. Valkyrjurnar kjósa valinn, hvort almenningur er veginn fyrir aldur fram af
fíkniefnaidnaðinum eða hvort að almenningur fái að deyja úr elli. Kjósum öflugar
forvarnir, öflugar meðferð og ellina.

Virðingarfyllst, Björn Sævar Einarsson Formaður Bindindissamtakanna IOGT á
Íslandi.



Barnastarf Æskunnar

Heima Alein

Barnastarf Æskunnar byrjar í janúar á mánudögum 17:00—18:00 þar sem börn 6—14 ára eru velkomin í starf við þeirra hæfi. Félagar IOGT og vinir eru hvattir til að láta foreldra vita í kringum sig af þessu frábæra framtaki barnahreyfingarinnar.

Á hátíðarstundum er yndislegt að staldra við og njóta stundarinnar. Í augnablikinu getum við hugsað til framtíðar hvernig upplifun geti orðið sterkari og lifað með okkur. Heilbrigðir lífshættir hjálpa sannarlega til við að stjórna aðstæðum okkar. Núna ætlum við að draga úr áfengisnotkun okkar í janúar. Við ætlum að byrja árið með krafti með þurrum janúar og nota TRYDRY appið sem skemmtilegt hjálpartæki. Appið sækjum við frítt á netinu. Appið er auðvelt og skemmtilegt í notkun þar sem það hjálpar með hvetjandi hætti við að ná þeim markmiðum sem við setjum okkur til að byrja árið í heilbrigði með áfengislausum mánuði. Við höfum sett upp vefsíðu www.eiginheilsa.is í samstarfi við fleiri frjáls félagsamtök sem koma að koma til með að leggja Ykkar innlegg eru vel sem vilja þiggja lið. Að ing, Bætir svefn, Sparar Fyrsti dagur breytinga þarf dagar eru fullkomnir til að njóttu breytinganna! Gleymið ekki að Try Dry appið og www.eiginheilsa.is heimasíðan eru einbeittir félagar í þetta ævintýri því við vitum að það getur verið strembið að komast á sporið eftir jólafríð. Að draga úr áfengisneyslu hjálpar þér að ná betri hvíld og svefni til að ná öflugri byrjun á árinu! Áfengi hefur slæm áhrif á svefninn. Áfengi er deyfilyf og því finna margir slökunaráhrif til að byrja með þegar þeir nota áfengi og telja það geta hjálpað til við að sofna. Fólk er hins vegar líklegra til að vakna aftur stuttu eftir að það sofnar og áfengi hefur mikil áhrif á djúpsvefninn jafnvel við lítið magn áfengis. Fólk vaknar þá þreytt og illa fyrir kallað daginn eftir. Einbeitingarleysi, þreyta og minnisleysi kemur fram á mjög stuttum tíma ef þú nærð ekki djúpum svefni og góðri hvíld. Frekari upplýsingar má finna á www.eiginheilsa.is/svefn/ Sofið vel og verið fersk.



áfengisforvörnum. Það eru fjölmargir sem þessu verkefni lið, formlega og óformlega. Þegin ef þau geta byggt upp einstaklinga draga úr neyslu áfengis: Lækkar blóðþrýsteninga ásamt ýmsum öðrum ávinningi. ekki endilega að vera fyrsti janúar, allir byrja! Byrjaðu þinn þurra janúar í dag og

Þann 23. október 2024 kynntu frjáls félagasamtök, æskulýðssamtök og vísindamenn fyrsta sameiginlega átakið í að innleiða **Mystery Shopping** (Skuggakaup) um sölu áfengis til ólögráða barna í mismunandi Evrópulöndum. Á ráðstefnu í Slóveníu haust komu saman ungt fólk, fulltrúar ýmissa félaga og stofnana, sérfræðingar og fulltrúar rannsóknastofnana til að ræða um áskoranir sem tengjast aðgengi ólögráða barna að áfengi. Niðurstöður skuggaverslunar hafa enn og aftur leitt í ljós áhyggjuefni varðandi aðgengi áfengra drykkja (62%) og tóbaksvara (44%). Þrátt fyrir bættan árangur á sviði tóbaksvara sýna gögnin að áfengissala til ólögráða barna er enn að mestu óviðunandi og falin. Aðstæðurnar voru misjafnar vegna ólíkra menningarþátta, mismunandi laga og verkefnið mætti ýmsum áskorunum en fyrstu niðurstöður rannsókna sýndu að **98%** áfengiskaupa barnanna heppnuðust. Á Íslandi eru ströngustu lög in á sviði áfengis, Samstarfsaðilarnir frá Íslandi starfa undir sérstöku sölukerfi sem nú þegar er töluvert takmarkandi í sölu áfengis til ólögráða barna og annarra íbúa. Þeir innleiddu Mystery Shopping aðferðina á netinu. Af fimm kaupum voru þrjú sem heppnuðust. Aðalsteinn Gunnarsson framkvæmdastjóri hjá IOGT á Íslandi sagði: „Það kom okkur á óvart að kerfið leyfði ólögráða börnum að kaupa í þremur mismunandi netverslunum, sem selja áfengi ólöglega, vegna þess að ríkiseinokun ÁTVR er eini aðilinn á Íslandi sem hefur rétt til að selja áfengi í smásölu. Seljendur athuguðu ekki skilríki. Aðferðin afhjúpaði galla og hvatti okkur til að innleiða þessa aðferð enn frekar til að skilja betur hverjar áskoranirnar eru og hvað væri hægt að gera til að vernda ólögráða börn á þessu sviði.“

Kæru félagar, munið að greiða félagsgjöldin. Óskið eftir frekari upplýsingum ef þau koma ekki í heimabankann undir „valgreiðslur“

IOGT á Íslandi - Hverafold 1-3 112 Reykjavík

www.iogt.is—iogt@iogt.is—511 1021 —895 5030

