



VERUM klár

Forvarnarmolar til foreldra síðsumars 2026

Framundan eru síðustu bæjarhátíðir sumarsins, þar á meðal Menningarnótt. Þessar hátíðir eru fyrst og fremst fjölskylduhátíðir þar sem kynslóðir koma saman og njóta dagsins. Við hvetjum foreldra til að **Vera klár** og halda vel utan um börn sín og ungmenni. Mælt er með að fjölskyldan njóti hátíðarinnar saman og verði samferða heim að hátíð lokinni.

Teikn eru á lofti um aukna áfengis- og vímuefnaneyslu ungmenna, spennu og áhuga ungmenna fyrir útiskemmtunum sveitarfélaga nú í sumarlok. Því viljum við vekja athygli á að:

- Árangur í forvarnarstarfi síðustu áratuga má meðal annars þakka samstöðu foreldra. Í því skyni er mikilvægt að foreldrar tali saman, leyfi ekki eftirlitslaus samkvæmi og virði lög um áfengi, vímuefni, nikótín notkun og útivistartíma. Það hefur sýnt sig að aðhald og mörk í uppeldinu frá fæðingu barns eru afar mikilvæg.
- Rannsóknir hafa sýnt að verndandi þættir í lífi barna og unglinga eru m.a. samverustundir fjölskyldunnar, að foreldrar fylgist með hvað börn eru að gera, hvar þau eru og með hverjum, þekki vini barna sinna og foreldra þeirra.
- Gott er að hafa í huga að virkni barna og ungmenna s.s. í skipulögðu frístundastarfi er stór verndandi þáttur fyrir ýmiskonar áhættuhegðun.
- Foreldrar eru m.a. hvattir til að ræða við börn og ungmenni um virðingu, umburðarlyndi, heilbrigð sambönd, samþykki og mörk. Það eykur félagsfærni.
- Þegar kemur að félags- og skemmtanalífi ungmenna gegna foreldrar lykilhlutverki sem fyrirmyndir og eftirlitsaðilar. Það á líka við um bæjarhátíðir og Menningarnótt og því mikilvægt að **börn og ungmenni verði samferða foreldrum sínum heim.**

Um forvarnarátakið Verum klár:

Forvarnarátaki Reykjavíkurborgar **Verum klár** er ætlað að vekja samfélagið til vitundar um þær áskoranir sem blasa við í forvarnarstarfi. Markmiðið er að ná til barna og ungmenna með jákvæðum og uppbyggilegum skilaboðum, en líka til foreldra og annarra sem gegna mikilvægu hlutverki í forvarnarstarfi. **Verum klár** á því sem skiptir sköpum fyrir velsæld barna og ungmenna.





VERUM klár

Prevention tips for parents in late summer 2026

The last festivals of the summer are coming up, including Culture Night. These events are family events where people of all ages come together and enjoy the day.

We encourage parents to **Be Smart** and keep a close eye on their children and youth during Culture Night and other town festivals. Family togetherness is recommended at such events, especially that **families return home together after the festivities end.**

There are signs that more young people are interested in outdoor parties and events at the end of the summer. There are also concerns about increased use of alcohol and other substances among young people.

Parents can make a big difference. The success of prevention work over the past years is partly because parents have worked together and supported each other.

Research shows that children and young people are safer when parents are involved in their lives.

We encourage parents to:

- Talk to other parents and agree on rules and limits.
- Do not allow parties without adults present.
- Respect the laws about alcohol, drugs, nicotine and curfew times.
- Monitoring what their children are doing, where they are and with whom
- Get to know your child's friends and their parents.
- Spend time together as a family.
- Encourage children and young people to take part in sports and organised activities.
- Talk with your children about respect, healthy relationships, consent and personal boundaries.

Parents are important role models for their children. They also have an important role in making sure young people are safe. This is especially important during festivals and Culture Night. **Be Smart** show interest, set clear rules and be there for your children.

About the prevention campaign **Be Smart**:

The City of Reykjavík's prevention campaign **Be Smart** is intended to raise societal awareness about the challenges facing prevention work. The goal is to reach children and young people with positive and constructive messages, but also parents and others who play an important role in prevention work. Let's **Be Smart** about what matters for the well-being of children and young people.

