



# Lýðheilsa á Suðurnesjum Viðtalsrannsókn

Ágúst 2022

Guðbjört Guðjónsdóttir  
Ólöf Júlíusdóttir



**HÍ**

FÉLAGSVÍSINDASTOFNUN

## Lýsing á rannsókn

Unnið fyrir	Reykjanesbæ, Velferðarsvið
Markmið rannsóknar	Kanna reynslu og viðhorf íbúa til ákveðinna lýðheilsuþáttu og kalla eftir tillögum að aðgerðum fyrir Suðurnes.

## Ábyrgðaraðilar

Útgefandi	Félagsvísindastofnun Háskóla Íslands, 2022
Skýrsluhöfundar	Guðbjört Guðjónsdóttir, Ph.D. Ólöf Júlíusdóttir, Ph.D.

## EFNISYFIRLIT

<b>Helstu niðurstöður og hagnýtar ábendingar.....</b>	<b>4</b>
<b>Inngangur.....</b>	<b>7</b>
<b>Aðferð.....</b>	<b>7</b>
GAGNASÖFNUN OG PÁTTTAKENDUR .....	7
GREINING GAGNA .....	9
<b>Niðurstöður.....</b>	<b>9</b>
HREYFING .....	9
<i>Janus heilsuefling</i> .....	10
<i>Hreyfing barna</i> .....	11
UMHVERFI OG SKIPULAG .....	12
<i>Ferðavenjur</i> .....	13
<i>Æfingataeki fyrir almenning</i> .....	14
<i>Græn svæði en grátt umhverfi</i> .....	15
<i>Aðgengi</i> .....	15
<i>Önnur aðstaða eða svæði fyrir hreyfingu og útivist</i> .....	16
MATARAÐI .....	17
<i>Orkudrykkir</i> .....	19
<i>Skólamatur</i> .....	20
<i>Veitingastaðir</i> .....	20
SVEFN .....	21
ANDLEG HEILSA, FÉLAGSLEG TENGL OG VIRKNI.....	22
<b>Niðurlag.....</b>	<b>25</b>
<b>Heimildir .....</b>	<b>27</b>

# HELSTU NIÐURSTÖÐUR OG HAGNÝTAR ÁBENDINGAR

## *Hreyfing*

- Meirihluti viðmælenda stundaði reglulega hreyfingu en misjafnt var hvernig hreyfingu þau stunduðu og hvað þau litu á sem hreyfingu.
- Yngsti aldurshópurinn lagði áherslu á að byggja upp vöðva og brenna kaloríum og ásýndin skipti þau meira máli en aðra aldurshópa sem lögðu frekari áherslu á almenna vellíðan og að viðhalda heilsu.
- Allir hóparnir, að yngsta aldurshópnum undanskildum, lögðu áherslu á að geta hreyft sig úti. Helsta hindrunin við að hreyfa sig úti var slæmt veðurfar yfir vetrarmánuðina. Elsti hópurinn nýtti sér þá oft Höllina til að hreyfa sig.
- Ánægja var með Janus heilsueflingu sem var sérlega gagnleg þátttakendum í elsta hópnum en þátttakendur sem voru aðeins undir þeim aldri kölluðu eftir svipuðu úrræði fyrir sinn aldurshóp.
- Yngsti aldurshópurinn notaði líkamsræktarstöðvar svæðisins mest en pólsku þátttakendurnir aldrei.
- Þátttakendur vildu að aðgengi barna að íþróttum yrði tryggt og að íþróttar og tómstundastyrkur nægði til þess að börn gætu stundað að minnsta kosti eina íþrótt sér að kostnaðarlausu. Áhersla var lögð á mikilvægi þess að leggja góðan grunn til að byggja upp heilbrigða einstaklinga
- Þátttakendur bentu á að framboð íþróttar fyrir ungmenni væri of einhæft og of mikil áhersla sé á boltaíþróttir en fjölga mætti einstaklingsíþróttum. Einnig mætti áherslan vera meiri á að börn stunduðu reglulega hreyfingu en minni á árangur og keppnir. Sveitarfélöginn á svæðinu gætu unnið meira saman og boðið upp á fjölbreyttara úrvall íþróttar.

## *Umhverfi og skipulag*

- Að mati þátttakenda mætti bæta aðgengi í Reykjanesbæ. Bent var á háa kanta á gangstéttum, ljósastaura á miðjum gangstéttum og bílastæði sem loka af aðgengi að gangbraut.
- Bent var á að setja mætti upp lokaða leikvelli fyrir yngstu börnin, svo foreldrar þyrftu ekki að vera alveg ofan í þeim á meðan þau leika sér. Lokaðir leikvellir gætu einnig nýst dagforeldrum á svæðinu.

- Göngu- og hjólastígar á Suðurnesjum virkuðu hvetjandi á þátttakendur til að hreyfa sig en slíka stíga, sögðu þátttakendur einnig mega leggja til Voga og Hafna.
- Gagnrýni kom fram á veginn sem væri á Hafnir. Hann væri mjór, fólk aki hratt og mikið um þungaflutninga svo ekki sé óhætt að leyfa börnum að hjóla á veginum.
- Þátttakendur notuðu að mestu einkabílinn til að sinna erindagjörðum og á leið í og úr vinnu, enginn notaði hjól sem samgöngutæki og fáir þátttakendur hjóluðu eða syntu sér til heilsubótar.
- Skipulag almenningssamganga í Reykjaneshúsá ýti ekki undir að börn nýti sér strætó til að fara í tómstundir og íþróttastarf.
- Almenn ánægja var með útitæki sem börn og fullorðnir geta notað til æfinga. Aftur á móti kom fram gagnrýni á ónógt viðhald tækjanna, þau væru látin drabbast niður og jafnvel fjarlægð. Þátttakendum fannst sinnuleysið vísbending um að lýðheilsa væri ekki forgangsmál á Suðurnesjum.
- Elsti hópurinn var áberandi jákvæðastur gagnvart því sem Reykjaneshúsá hafði gert til að efla lýðheilsu íbúa sbr. göngu- og hjólastígar, úttæki til æfinga og Janus heilsuefling. Yngsti hópurinn setti fram mestu gagnrýnina. Umhverfi Reykjaneshúsáar þótti þeim grátt og óaðlaðandi sem bæta mætti með gróðri og fallegum bæjarkjarna.
- Pólsku ríkisborgararnir nýttu sér þó nokkuð grænu svæðin og kölluðu eftir því að fleiri bekkjum yrði komið fyrir.

#### Mataræði

- Þátttakendur voru alla jafna meðvitaðir um hvað þeir ættu að borða en erfiðara væri að fara eftir því að borða alltaf hollt. Ávaxtaneysla var fremur lítil hjá öllum þátttakendum.
- Elsti hópurinn borðaði áberandi meiri fisk og yngsti hópurinn borðaði lítinn fisk.
- Í rýnihópunum mátti greina kynjaslagsíðu þegar kom að matseld og hollu lífernir. Konurnar sáu meira um eldamennskuna og makar karlanna í elsta rýnihópnum höfðu mikil áhrif á að þeir neyttu hollara fæðis og héldu að þeim grænmeti.
- Þátttakendur pólska rýnhópsins voru á þeirri skoðun að heilsugæslan ætti að sinna auknum forvörnum og bjóða íbúum upp á ráðgjöf sérfræðinga, t.d. frá næringar- og íþróttatrafæðingi, er snertir mataræði og hreyfingu.
- Pólskir viðmælendur lögðu til að erindi um heilsu og heilbrigði yrði haldið á Suðurnesjum, sem einnig væri flutt á pólsku.

- Yngsti hópurinn drakk mest af orkudrykkjum sem þeim þóttu bæði góðir og auka daglega orku. Þau voru ekki sérlega meðvituð um óhollustu drykkjanna nema þá helst að þeir skemmdu tennurnar.
- Til að mismuna ekki börnum á grunnskólaaldri voru þáttakendur sammála um að skolamáltíðir ættu að vera fríar, næringarríkar og að öllum börnum ætti að standa til boða að fá sér hafragraut í skólanum.

### Svefn

- Þáttakendur voru allir meðvitaðir um þýðingu svefns og ræddu mikilvægi hans fyrir góða heilsu.
- Elsti hópurinn var ánægðastur með svefninn sinn, sagði hann fremur reglulegan og að þau ættu auðvelt með að sofna. Þáttakendur í yngsta hópnum forgangsröðuðu síst svefninum sínum umfram annað í samanburði við aðra hópa.
- Rýnihópurinn með pólskum ríkisborgurum, ólíkt hinum hópunum, ræddi um dimmuna á Íslandi og áhrifin sem hún hafði á svefn þeirra. Þau voru sammála um að yfir vetrarmánuðina væru þau þreyttari óháð hversu mikið þau svæfu.

### Andleg heilsa, félagsleg tengsl og virkni

- Góð andleg heilsa, félagsleg tengsl og virkni skipti þáttakendur máli í tengslum við lífsstíl og heilbrigtr lífneri.
- Yngsti hópurinn lagði áherslu á geðheilsu sem þau sögðu haldast í hendur við líkamlega heilsu. Þau óskuðu eftir aðgengilegri sálfræðiþjónustu fyrir ungt fólk.
- Eldri borgarar töldu að betur mætti kynna framboð af félagsstarfi og afþreyingu fyrir þeirra aldurshóp.
- Einstaklingar pólska rýnihópsins upplifðu sig sum hver félagslega einangruð og sögðust takmarkað taka þátt í því sem væri að gerast á Suðurnesjum.
- Þáttakendur með pólskan ríkisborgararétt fannst mikilvægt að efla tengslin meðal Pólderja og innfæddra til að mynda með skipulögðum viðburðum. Mikilvægt sé að bæjarfélagið skapi vettvang fyrir einstaklinga og barnafjölskyldur til að hittast og kynnast.
- Að mati pólsku þáttakendanna sýndu yfirvöld á Suðurnesjum pólska samfélaginu takmarkaðan áhuga og ekki væri sérstaklega verið að leita eftir þeirra viðhorfum þegar teknar væru mikilvægar ákvarðanir sem varðaði hag allra bæjarbúa.

## INNGANGUR

Að beiðni Velferðarsviðs Reykjanésbæjar gerði Félagsvíssindastofnun Háskóla Íslands rannsókn með það að markmiði að leita eftir leiðum til þess að auka lífsgæði, efla heilsu og draga úr heilsufarslegum áhættuþáttum meðal íbúa á Suðurnesjum; í samræmi við áherslur Heilsueflandi samfélags og stefnu Reykjanésbæjar. Rannsóknin byggir á rýnihópum þar sem viðhorf íbúa á Suðurnesjum til heilsusamlegs lífstíls voru skoðuð. Má þar nefna reynslu og viðhorf til holls mataræðis, svefns, hreyfingar og almennrar vellíðanar. Alls tóku 25 þátttakendur þátt í fjórum rýnihópum sem fram fóru í mars- og aprílmánuði 2022.

Markmið rannsóknarinnar var að kanna reynslu og viðhorf íbúa til ákveðinna lýðheilsuþáttta og kalla eftir tillögum að aðgerðum sem gagnast geta til að bæta og auka vitund um lýðheilsu í sveitarfélögunum Reykjanésbæ, Suðurnesjabæ, Grindavíkurbæ og Vogum.

Rannsóknin var styrkt af Lýðheilsusjóði árið 2020 og er framhald af stærra samfélagsgreiningarverkefni fyrir sveitarfélögin á Suðurnesjum (Ásdís A. Arnalds, Ari Klængur Jónsson, Guðný Gústafsdóttir og Ævar Þórólfsson, 2021).

Bestu þakkir fá allir þeir sem lögðu rannsókninni lið og tóku sér tíma til að taka þátt í umræðunum um lýðheilsumál.

## AÐFERÐ

Rýnhóparannsóknir er eigindleg aðferð sem notuð er til að öðlast dýpri skilning á reynslu og viðhorfum fólks til tiltekins efnis. Rýnhóparannsókn byggist á hópviðölum, í samræðuformi, þar sem þátttakendur eru valdir með ákveðnum hætti til að ná fram markmiðum rannsóknarinnar. Aðferðin er sérstaklega gagnleg þegar rannsóknin kallar eftir fjölbreyttum viðhorfum, reynslu og gildismati gagnvart viðfangsefninu sem er til umræðu. Með aðferðinni er hægt að safna gögnum, á fremur stuttum tíma, þar sem margvísleg viðhorf koma fram. Tilgangur rýnhópa er ekki að fá alla til að vera sammála heldur ná fram fjölbreyttum viðhorfum til efnisins sem verið er að ræða (Sóley Sesselja Bender, 2021).

## Gagnasöfnun og þátttakendur

Fjórir rýnhópar tóku þátt í rannsókninni og var skipt í hópana eftir aldri, uppruna og búsetu. Í upphafi verkefnis var gert ráð fyrir fimm rýnihópum með viðmælendum sem fundnir voru með tilviljunarártaki úr þjóðskrá. Stefnt var að því að fjórir hópar kæmu úr Reykjanésbæ og einn úr Suðurnesjabæ, Grindavík og Vogum. Úrtök fyrir hópa úr Reykjanésbæ samanstóðu af pólskum

---

ríkisborgurum (25-55 ára), ungu fólk (18-34 ára), fólk á miðjum aldri (35-64 ára) og eldri borgurum (65+). Úrtak fyrir hóp úr Suðurnesjabæ, Grindavík og Vogum samanstóð af fólk á aldrinum 25-55 ára. Skipt var í hópa með það að leiðarljósi að fólk á ólíkum aldursskeiðum, af ólíkum uppruna og búsett vítt og breitt á Suðurnesjum kallaði fram mismunandi sýn þess á rannsóknarefnið.

Tekið var 130 manna úrtak úr þjóðskrá fyrir hvern rýnihóp. Spyrill Félagsví sindastofnunar hringdi til einstaklinganna í úrtakinu og bauð þeim að taka þátt í umræðunum. Þegar tólf einstaklingar höfðu samþykkt þáttöku, fyrir sérhvert rýnihópaviðtal, var ekki hringt í fleiri. Viðtölin fóru fram í mars og apríl 2022 á Nesvöllum í Reykjanesbæ. Nokkur afföll urðu í öllum hópum þegar á hólminn var komið. Forföll urðu svo mikil í tveimur rýnihópum, sem áttu að fara fram samtímis, að ákveðið var að sameina hópana. Sameinaði hópurinn var annars vegar samsettur af fólk á miðjum aldri úr Reykjanesbæ og fólk úr Suðurnesjabæ og Vogum. Í hópunum áttu einnig að vera íbúar úr Grindavík en þeir sem höfðu samþykkt þáttöku úr því bæjarfélagi afboðuðu komu sína.

Í heildina voru fjórir rýnhópar með fimm til sjö þátttakendum í hverjum hóp. Lagt var upp með að hafa jöfn kynjahlutföll í öllum rýnihópum og gekk það eftir að frátöldum elsta hópnum þar sem fimm af sex konum forfölluðust, sem gerði það að verkum að aðeins ein kona tók þátt en sex karlar. Í rýnihópum voru þátttakendur að mestu á svipuðum aldri. Í yngsta aldurshópnum voru þátttakendur á aldrinum 18 til 25 ára. Þeir bjuggu í foreldrahúsum og voru ýmist í vinnu, framhaldsskóla eða háskóla. Í hópi þátttakenda á miðjum aldri áttu viðmælendur allir maka og börn sem bjuggu á heimilinu. Flest voru í vinnu utan heimilis og ein heimavinnandi. Þau voru á aldursbílinu 41 til 63 ára. Í elsta hópnum voru viðmælendur hættir að vinna eða komnir nærrí starfslokum. Aldur þeirra var frá 65 til 83 ára. Allir, að undanskildum einum, voru í hjónabandi eða sambúð. Þátttakendur í rýnihópnum með pólskum ríkisborgurum voru á aldrinum 35 til 49 ára. Fjórir af fimm þátttakendum voru í hjónabandi og með börn á framfæri. Þau höfðu búið mis lengi í Reykjanesbæ, allt frá tveimur árum upp í 16 ár. Þau voru öll í starfi utan heimilis, fyrir utan einn viðmælanda sem var húsmóðir. Eftir á að hyggja hefði mögulega mátt bjóða bæði yngri og eldri þátttakendum að taka þátt í rýnihópnum með pólsku viðmælendum. Raddir þeirra um viðfangsefnið vantar í skýrsluna. Umræður fóru fram á pólsku og stýrði Magdalena Samsonowicz þeim hópi og tók saman helstu niðurstöður.

Viðtölin voru frá 60 til 90 mínútur að lengd, þau voru hljóðrituð með leyfi viðmælenda og afrituð frá orði til orðs. Stuðst var við viðtalsramma í viðtölunum sem unninn var í samvinnu við starfsfólk Velferðarsviðs Reykjanesbæjar. Viðtalsramminn skiptist í megindráttum í fjóra hluta, fyrsti hluti snéri að hreyfingu, næsti að mataræði og þriðji að svefni og svefnvenjum. Fjórði hluti viðtalsrammans leitaðist við að kalla fram ábendingar frá viðmælendum um hvað betur mætti fara í bæjarfélögum til að stuðla að bættri lýðheilsu íbúa. Á seinni stigum bættust við spurningar

sem beindust að andlegri líðan og félagslegri virkni. Í skýrslunni er vísað í rýnihópana með mismunandi hætti, stundum er vísað í aldurbil hópanna eða talað um yngsta, mið- eða elsta hóppinn og pólska ríkisborgara.

## Greining gagna

Hvert rýnihópaviðtal var lesið vandlega yfir og þemu eða meginatriði dregin fram með því að gefa textabútum nafn, en slík vinnuaðferð kallast kóðun (Esterberg, 2002). Í framhaldi voru kóðar viðtalanna flokkaðir í meginþemu og undirþemu.

Í skrifum upp úr viðtolunum var þess gætt að ekki væri hægt rekja það sem þar kom fram til einstakra þáttakenda né þeir gerðir þekkjanlegir með einum eða öðrum hætti. Til að tryggja áreiðanleika og samræmi við gagnagreiningu voru viðtölin tekin af tveimur rannsakendum, að undanskildum rýnhópnum með pólskum ríkisborgurum. Lokaskýrsla var unnin í sameiningu og túlkanir gagna ræddar til að ganga úr skugga um að sameiginlegur skilningur væri fyrir hendi.

## NIÐURSTÖÐUR

Í þessum hluta verður greint frá því sem fram kom í rýnhópunum um þætti tengda almennri heilsu eins og hreyfingu, mataræði, svefni, andlegri heilsu og félagslegum tengslum. Hér koma einnig fram tillögur þáttakenda um hvernig bæta megi lýðheilsu íbúa á Suðurnesjum.

## Hreyfing

Meirihluti viðmælenda stundaði reglulega hreyfingu en misjafnt var hvernig hreyfingu þau stunduðu og hvað þau litu á sem hreyfingu. Þá tiltóku sumir að þeir væru í líkamlegri vinnu sem krefðist mikillar hreyfingar og fengu sumir sína helstu hreyfingu í vinnunni. Í yngsta hópnum voru hins vegar einnig einstaklingar sem voru í líkamlega krefjandi vinnu sem þeir litu ekki á sem hluta af sinni daglegri hreyfingu. Meðal þeirra var áberandi viðhorf að þegar rætt var um hreyfingu þá hugsuðu viðmælendur um líkamsrækt í líkamsræktarstöðvum eða aðrar líkamlega krefjandi æfingar. Þegar rætt var hvað bærinn gæti gert til að stuðla að hreyfingu kom fram meðal yngri kynslóðarinnar að framboð líkamsræktarstöðva væri nóg í Reykjanesbæ. Hreyfing væri því eitthvað sem þyrfti að taka sér tíma í að stunda óháð því hvort einstaklingur væri í starfi sem krefðist daglegrar líkamlegrar hreyfingar.

Í hópnum með eldri borgurum kom fram að sumir hefðu stundað líkamsrækt í líkamsræktarstöðvum eða öðruvísi hreyfingu lengi en aðrir höfðu þurft að fara að huga að frekari hreyfingu þegar þeir hættu að vinna, því vinnan hafði kallað á hreyfingu. Allir í elsta rýnihópnum sögðust fara út í göngutúra og var það mikilvægasta og helsta hreyfingin hjá sumum. Til samanburðar þá lögðu þátttakendur í yngsta hópnum ekki áherslu á að hreyfa sig úti. Þátttakendur í yngsta hópnum og miðhópnum fannst hreyfing: mikilvæg, veita orku, vellíðan og vera skemmtilega „mér líður alltaf miklu betur andlega eftir að ég er búin að hreyfa mig,” eða eins og einn viðmælandi komast að orði. Þau sögðu það hafa slæm áhrif á skapið ef þau hreyfðu sig ekki. Líkamleg hreyfing væri því mikilvæg fyrir andlega heilsu. Karlmaður um tvítugt sagði: „Maður rúllar dálítið í gegnum lífið þegar maður er í ræktinni en svona maður verður bara svona eins og Leppalúði þegar maður fer ekki í ræktina.“ Þó hreyfing hefði í för með sér bætta andlega líðan meðal yngri þátttakenda mátti greina að megin áhersla þeirra var á líkamsvöxt og að byggja upp vöðva.

Enginn þátttakandi í rýnihópnum með pólskum ríkisborgurum stundaði hreyfingu í líkamsræktarstöð. Sumir gerðu æfingar heima hjá sér, á dýnu eða hjóluðu á staðnum. Einn þátttakandi átti hund sem hún fór daglega út að ganga með í tvær klukkustundir, og var það hennar helsta hreyfing. Hreyfing þeirra var oft meiri á sumrin en á veturna, ein helsta fyrirstaða hreyfingar yfir vetrarmánuðina var hið vonda veður og kulti sem einkennir þá mánuði. Kvenkyns þátttakandi talaði um að það væri sérstaklega erfitt að fara út með börnin í vondu veðri á Suðurnesjum:

Ég fer líka með [nafn barns] í göngutúra eða út til að henda ruslinu. Stundum vildi ég að ég gæti farið í göngutúr, en veðrið leyfir það ekki. Sjálf gæti ég fundið kjarkinn og farið, en ekki [barnið]. Það fer vindur í andlitið á þér, það er rigning, þetta hefur verið erfitt að undanförnu.

Þau sögðu frá kunningjum sínum sem keyrðu reglulega til Reykjavíkur yfir vetrarmánuðina vegna betri veðurskilyrða til útvistar á höfuðborgarsvæðinu: „Munurinn [á veðurfarinu] er svo mikill. Ef það er ekki stormur hér, þá er rok.“ Ef veðrið væri betra á Suðurnesjum voru nokkur þeirra viss um að þau myndu hreyfa sig meira úti. Þau sáu samt sem áður tækifæri til aukinnar hreyfingar úti við og fannst jákvætt að víða væri búið að setja upp æfingatæki.

## Janus heilsuefling

Þrí af sjö viðmælendum í elsta rýnihópnum voru í Janus heilsueflingu og lýstu þeir mikilli ánægju með hana. Þeir útskýrðu að þeir skuldbundu sig til að hreyfa sig ákveðið mikil á viku og skráðu niður það sem þeir gerðu. Auk þess að mæta tvívar til þrisvar sinnum í viku til að gera æfingar fóru þeir reglulega út að ganga. Reglulegar heilsufarsmælingar eru hluti af Janusar verkefninu að sögn viðmælenda sem þeir töldu mjög hvetjandi og veita ákveðið aðhald, eða eins og einn sagði: „Það má segja að Janus hafi lyft manni upp á betra, þessi eftirfylgni, alltaf mælingar og svona.“

Einn í hópnum hafði á orði að þjálfari hefði sagt honum að Reykjaneshúsar niðurgreiddi mest fyrir Janus heilsueflingu af þeim sveitarfélögum sem taka þátt í Janusar verkefninu. Þetta þótti þáttakandanum sýna að bæjarfélagið styddi vel við heilsueflingu og lýðheilsu: „Það er besta styrkingin hérna á Reykjaneshúsar. Þess vegna skil ég ekki, allir að kvarta og væla hérna sko. Bara frábært hér hjá bæjarfélaginu.“ Annar þáttakandi hafði heyrт að til stæði að Reykjaneshúsar hætti þáttöku í verkefninu og tjáðu viðmælendur áhyggjur ef það væri rétt því verkefnið væri mikilvægt. Fram kom að þáttakendur efuðust um að þeir myndu yfir höfuð stunda líkamsrækt ef Janusar verkefnisins nytí ekki við: „Ef maður væri ekki í Janusar verkefninu þá veit ég ekki hvað maður, hvort maður væri í þessari líkamsþjálfun.“ Fram kom að fólk stundaði Janus heilsueflingu oft með maka eða félögum. Eftirfylgnin, aðhaldið og félagsskapurinn skiptu þáttakendur máli.

Elsti þáttakandinn í mið hópnum sem var kominn yfir sextugt taldi þörf á einhverju fyrir fólk sem væri komið yfir miðjan aldur, einhvers sem svipar til Janusar heilsueflingar þar sem hægt væri að fá leiðsögn og aðhald. Hann sagði:

Það sem mér finnst aðallega vanta hérna er svona líkamsrækt og leikfimi fyrir fólk sem að er svona milli fertugs og fram að eftirlaunaaldri. Það er svolítið gleymdur hópur. Það er hérna í gangi prógram fyrir eldri borgara, en við sem erum aðeins yngri, það vantar svona [...] sem viljum ekki kannski vera í einhverjum átökum skiljið þið, heldur bara að þjálfa alhliða.

## Hreyfing barna

Í miðhópnum, meðal þeirra sem áttu börn sem bjuggu enn í foreldrahúsum, var talsvert rætt um hreyfingu og íþróttaiðkun barna. Áhersla var lögð á mikilvægi þess að leggja góðan grunn til að byggja upp heilbrigða einstaklinga. Þáttakendur vildu að aðgengi barna að íþróttum yrði tryggt og að íþrótt- og tómstundastyrkur nægði til þess að börn gætu stundað að minnsta kosti eina íþrótt sér að kostnaðarlausu. Þáttakendur höfðu heyrт að fyrirkomulag íþróttaiðkunar barna í Grindavík væri á þann veg að börn gætu stundað hvaða íþrótt sem er en aðeins væri greitt eitt hóflegt æfingargjald: „Þú borgar eitt gjald og þú mátt stunda hvaða íþrótt sem þú vilt. Og þetta var heldur ekki há upphæð.“ Þáttakendum leist vel á þá lausn fyrir hin sveitarfélögum á Suðurnesjum. Varðandi mikilvægi þess að hlúa vel að íþróttaiðkun barna og ávinninginn sem það hefði síðar í för með sér, sagði einn viðmælandi:

Reykjaneshúsar er sem sagt heilsueflandi samfélag sem er búið að fara mjög ítarlega yfir hvernig það á að virka en til þess að hann [bærinn] geti verið það þá þarf að huga svolítið að fyrstu skrefunum í raun og veru bara í lífinu. Þú veist að allir hafi sömu tækifæri. Útaf því að ef þú hefur ekki sömu tækifæri þá eru ekkert að fara seinna meir út að labba á göngustígunum sem er búið að steypa og malbika.

Aðrir í hópnum tóku undir þessi orð. Að mati þátttakenda snýst þetta um að tryggja jafnt aðgengi og jöfn tækifæri fyrir öll börn að íþróttum og var þessu lýst sem jafnréttismáli: „Jafnt aðgengi fyrir alla,” „jafnrétti,” „jafnar tækifærin.” Einn lét aftur á móti í ljós efasemdir um að sveitarfélögin ættu að leggja meira fjármagn í íþróttaiðkun barna því það fæli mögulega í sér skattahækkanir. Þetta sjónarmið var rætt og töldu aðrir að það myndi borga sig til lengri tíma litioð ef betur væri hlúð að grunninum í byrjun:

Málið er að þetta snýst ekki bara um það, heldur að ég get tekið af þér miklu meiri skatta eftir 20 ár ef að ég er ekki með neina sem sagt iðkun fyrir þessa einstaklinga og þeir myndu allir verða bara ónýtir samfélagsþegnar sem að myndi kosta eitthvað. [...] Þetta snýst miklu miklu meira um að fjárfesta í framtíðinni heldur en að hugsa um hvernig staðan er akkúrat í dag.

Í hópnum meðal pólskra ríkisborgara kom fram að eldri börnin væru meira inni og tækju minna þátt í skipulögðu íþróttastarfi eða tómstundum. Kostnaðurinn væri dýr þótt frístundastyrkinn væri nýttur. Þátttakandi sagði:

Til að mynda fyrir börn að fara í leikfimi, teikna eða eitthvað, það kostar töluvert og sumir hafa ekki efni á því. Stundum eru 4 börn og 50 þúsund á mánuði fyrir hvert barn. Stundum hafa foreldrar ekki efni á því. Annað barnið fer og hitt ekki [...].

Þátttakendur töldu marga innan pólska samfélagsins ekki vita af styrknum sem gæti haft þau áhrif að börn þeirra væru síður í tómstundum.

Einnig var rætt meðal foreldra með börn á skólaaldri að það vanti fjölbreyttara framboð af íþróttum, til að mynda væri eingöngu í boði fótbolti í Suðurnesjabæ og í Njarðvík væri megin áherslan á körfubolta. Þenn fremur var bent á að það þrifist ekki öll börn í hópíþróttum og að auka þyrfti framboð af einstaklingsíþróttum, t.d. mætti byggja upp frjálsíþróttastarf í sveitarfélögunum. Að mati þátttakenda í miðhópnum gætu sveitarfélögin á svæðinu unnið meira saman og boðið upp á fjölbreyttara úrval íþrótta. Áherslan mætti meira vera á að börn stunduðu reglulega hreyfingu en minni á árangur og keppnir. Aðeins einn viðmælandi talaði um Reykjanesbæ sem *heilsueflandi samfélag* sem ber merki um að þátttakendur voru almennt ekki meðvitaðir um þessa stefnu sveitarfélagsins.

## Umhverfi og skipulag

Hér er greint frá ýmsum atriðum sem komu fram í rýnihópunum sem tengjast aðstöðu og aðbúnaði til hreyfingar í bæjarfélögunum. Fjallað verður um ferðavenjur, hjólreiðar, göngu- og hjólreiðastíga ásamt aðra samgöngumáta.

---

## Ferðavenjur

Ferðamátar og ferðavenjur innanbæjar voru ræddar í rýnihópunum og sagðist mikill meirihluti yfirleitt keyra til og frá vinnu og til að sinna öðrum erindum, eins og að versla í matinn. Þegar þau færð gangandi væri það helst til að fara út í göngutúra en ekki til að komast á milli staða. Karlmaður sem var nýlega kominn á eftirlaun sagði að það hafi verið tæpur kílómetri í vinnuna fyrir hann en hann hafi alltaf farið þangað akandi. Þáttakandi í yngsta hópnum tók í sama streng þegar hann sagði eftirfarandi um ferðavenjur sínar: „Það er ein búð bara hinum megin við götuna og ég labba þangað en annars keyri ég allt annað sko.“

Í rýnihópunum var talsvert rætt um göngu- og hjólastíga í bæjarfélögum. Vísað var til stígan sem „heilsustíga“ sem hefðu verið í mikilli uppbyggingu síðustu ár og væru orðnir „flottir“ og „vel upplýstir.“ Að mati viðmælenda eru stígarnir hvetjandi fyrir fólk og því góð leið hjá bæjarfélögum til að stuðla að meiri hreyfingu íbúa: „Erum við þá ekki komin með sameiginlega niðurstöðu að göngustígar og hjólastígar eru mjög hvetjandi, þannig að það er það sem sveitarfélögin geta gert?“ Viðmælendur hrósuðu sérstaklega stíg á milli Garðs og Sandgerðis og einnig var rætt um flottan stíg meðfram Grindarvíkurvegi. Stígur liggur með strandlengjunni í Reykjanesbæ en að sögn þáttakenda vantar tengingu yfir í Voga. Íbúi í Höfnum kallaði einnig eftir göngustíg yfir í Hafnir, þar væri vegurinn mjór, fólk aki hratt og mikið um þungaflutninga svo ekki sé óhætt að leyfa börnum að hjóla á veginum. Viðkomandi sagðist sjálf vera bundin við að vera á bíl því almenningssamgöngur eru takmarkaðar. Hún sagði veginn „alveg skelfilegan [...]“ og svo náttúrulega brotnar upp úr veginum svo rosalega þannig að stóru bílarnir þora ekkert að víkja, bara upp á hættu að velta.“ Viðmælandi batt vonir við að hægt yrði að breikka og laga veginn í náinni framtíð.

Flest töldu ekki þörf á að aðskilja göngu- og hjólastígana, bæði væru stígarnir nægilega breiðir en einnig var rætt um að það væri ekki svo mikil umferð um stígana að þörf væri á aðskilnaði. Að þeirra sögn hjólaði fólk ekki mikið. Þetta átti einnig við um þáttakendur því fáir nýttu sér hjólreiðar sem samgöngutæki eða sér til heilsubótar. Þáttakandi úr elsta hópnum skar sig úr hvað þetta varðar, hann sagðist fara reglulega út að hjóla til að hreyfa sig. Enginn í hinum rýnihópunum lagði í vana sinn að hjóla og ein í yngsta hópnum sagðist ekki hafa hjólað „síðan ég fékk mér bíl.“

Í yngsta rýnihópnum, ferðast flestir um á bíl í Reykjanesbæ og lítið um að fólk hjóli. Ein í hópnum sagði: „Ég held allavega að það sé ekki svona brjálæðisleg hjólamenning hérna, [...] ekki svona brjálæðisleg hjólamenning eins og í Reykjavík. Jú fólk hjólar alveg en ekki þannig að það þurfi að setja upp heila hjólastíga.“ Hér átti viðmælandi við að ekki væri þörf á sérstökum aðgreindum hjólastígum heldur væri nóg að hafa sameiginlega göngu- og hjólastíga eins og eru nú þegar í bænum. Aðrir í hópnum samsinntu því að ekki væri mikil „hjólamenning“ í bænum: „Nei, alls

ekki. Hér er meiri bílamenning sko, hérna eiga allir bara þrjá bíla á mann sko.“ Þátttakendur í miðhópnum tóku undir sjónarmið yngsta hópsins um að Reykjaneshús væri bílabær og töldu það að hluta til skýrast af því að bærinn væri ílangur og því langar vegalengdir oft á milli staða.

Yfirleitt ef að maður er að fara eitthvað þá keyrir maður, ég keyri yfirleitt nema ég sé að fara út að labba sko. Hérna þú veist ég labba í sund og eitthvað svona en yfirleitt, hvort sem þú ert að fara í heimsókn eða í verslun eða eitthvað [þá keyrir maður].

Upplifun eins viðmælanda sem vann í Reykjaneshús, en bjó í öðru sveitarfélagi á Suðurnesjum, var að mikil bílaumferð væri í Reykjaneshús: „þú þarf að keyra hérna á milli, [...] maður átti í vandræðum stundum með að komast úr vinnunni af því það var svo mikil traffík, þú veist það bara verður eins og í Reykjavík.“ Pólsku viðmælendurnir notuðu einnig bílinn sem sitt helsta samgöngutæki en tóku fram að börnin færðu oft um á rafmagnshlaupahjólum.

Almenningssamgöngur í Reykjaneshús voru ræddar og þá aðallega í tengslum við ferðamáta barna. Þátttakendur töldu að strætisvagnar væru minna nýttir í dag en áður því leiðarkerfið hefði versnað og ekki væri lengur ókeypis í strætó sem mögulega hefði áhrif á að færri nýttu sér almenningssamgöngur. Strætóleiðum hefði einnig verið breytt þannig að gönguleiðir hafi lengst og færri nýti því strætó nú en áður. Í elsta hópnum, þegar rætt var hvað fólk gerði á daginn, þá sagði einn að hluta af tíma hans væri varið í að keyra barnabörnin í tómstundir og íþróttastarf: „svo er maður í því að skutla barnabörnunum og svona hingað og þangað um bæinn.“

Þegar rætt var um ferðir barna á æfingar kom fram að börnum væri yfirleitt skutlað á æfingar. Foreldrar voru oft í þessu hlutverki en líka ættingjar eins og kemur fram hér að ofan. Þátttakandi yfir sextugt hafði á orði að þegar hann var barn í Reykjaneshús hefðu börnin gengið þangað sem þau þurftu að fara og aldrei verið keyrð en „núna ætlast krakkarnir til þess að þau keyra vegna þess að þau eru vanin við það, við erum alltof góð við þau að þessu leyti.“ Skipulag almenningssamgangna hentaði illa mörgum í íþróttastarfí þar sem strætisvagnar gengju minna inn í hverfin en áður fyrr. Börnin þurfa því að ganga langar leiðir sem þýðir langan tíma í að komast á og úr æfingum.

## Æfingatæki fyrir almenning

Í öllum rýnihópunum var rætt um útitæki sem almenningur getur notað til æfinga. Í elsta hópnum var bent á mikilvægi slíkra tækja svo fólk geti æft meira en fæturna þegar það er úti að ganga. Umræður spunnust um að ástand tækjanna væri oft ekki nógu gott vegna slæmrar umgengni og ónógs viðhalds. Yngsti og miðhópurinn ræddi um skólahreystivelli og sagði ein í því samhengi: „það var skólahreystivöllur herna hjá sundlauginni í Keflavík, hann eyðilagðist og var eyðilagður og eitthvað og það var ekkert gert í að byggja hann aftur upp.“ Viðmælendur gagnrýndu sinnuleysi

bæjarins og að völlurinn hafi að lokum verið fjarlægður í stað þess að endurbyggja hann. Það að æfingatækjum væri ekki haldið við fannst yngsta hópnum benda til að lýðheilsa væri ekki forgangsmál hjá bæjaryfirvöldum: „Það er smá eins og hreyfing og lýðheilsa og heilsa sé ekki í forgangi hjá bænum, peningarnir eru að fara annað.“ Einstaklingar í miðhópnum tóku í svipaðan streng og sögðu að bæjaryfirvöld þyrftu að sinna betur viðhaldi við æfingatæki í von um að umgengni batni, fremur en að „gera ekkert“ þegar þau eru skemmd sem leiði frekar til áframhaldandi slæmrar umgengni að sögn þátttakenda.

### **Græn svæði en grátt umhverfi**

Þegar rætt var hvað bæjaryfirvöld í Reykjanesháum gætu gert til að efla lýðheilsu bæjarbúa taldi yngsti hópurinn að það mætti bæta ásýnd bæjarins: „lífga bæinn við, [...] það er bara allt grátt og dapurt í þessum bæ,“ viðhorfið var að fólk liði betur ef það byggi „í fallegum bæ.“ Einnig fannst yngsta hópnum lítið um gróður í bænum. Yngsti hópurinn var sá hópur sem hreyfði sig minnst úti en var virkari í að sækja líkamsræktarstöðvar. Hið gráa umhverfi var til að mynda einn þeirra þáttta sem hafði letjandi áhrif á yngsta hópinn að vilja ganga um götur Keflavíkur. Miðhópurinn nefndi ýmis græn svæði á Suðurnesjum sem gott væri að nýta til útvistar en var þó sammála yngri hópnum um að bærinn mætti vera líflegri með meiri gróðri. „Skipulagsyfirvöld þurfa að huga miklu betur að því að gera umhverfið fallegt.“ Eins töldu þátttakendur í miðhópnum líklegra að fólk með börn væri duglegra að heimsækja grænu svæðin en þeir sem voru yngri. Þó kom fyrir að yngri þátttakendur gengju á Þorbjörn, þó nýttu þeir sér svæðið minnst til útvistar í samanburði við hina rýnihópana. Þá kom fram að það vanti fallegan miðbæjarkjarna í Reykjanesháum sem gæfi bænum skemmtilegri ásýnd: „Mér finnst það vanta eitthvað svona að það væri eitthvað meira grænt og hellulagðar eitthvað stéttar og ekki bara bílar.“ Prátt fyrir að lýsa bænum sem miklum bílabæ sem mörg þeirra taka þátt í að viðhalsa þá er vilji til breytinga eins og kemur fram í tilvitnuninni hér að ofan.“ Íbúar Sandgerðis, Voga og Hafna voru ekki eins gagnrýnin á umhverfi sitt og kunnu að meta náttúruna í kring: „En við náttúrulega höfum náttúruna við höfum móann og svona til þess að fara og dröslast um í.“ Þátttakendur pólska rýnhópsins ræddu grænt svæði sem er nálægt flugvellinum sem þau töluðu um að ekki margir nýttu. Þar væri auðvelt að vera í ró og næði en fjölga mætti bekkjum á svæðinu og jafnvel koma fyrir ruslafötum.

### **Aðgengi**

Að mati þátttakenda mætti bæta aðgengi í Reykjanesháum því ekki sé auðvelt fyrir alla að fara um bæinn. Bent var á háa kanta á gangstéttum, ljósastaura á miðjum gangstéttum og bílastæði sem loka af aðgengi að gangbraut, en allt geri þetta fólk í hjólastólum, eldra fólk og fólk með barnavagna erfitt um vik. Ein í hópnum lýsti því til dæmis að henni hafi reynst erfitt að fara um með stóra barnakerru: „Ég fór að hugsa: ókei ef þetta er svona erfitt fyrir mig á þessum aldri,

---

hraust og eitthvað, að fara þetta, hvað þá með eldri borgarana og fólk sem er í hjólastólum? Þetta er bara ekki boðlegt.” Í bænum starfa dagforeldrar sem fara út með börn í stórum kerrum en svo virðist sem skipulag umhverfisins taki ekki mið af ferðavenjum fólks á ólíkum aldri með ólíka hreyfigetu, eins og tilvitnunin ber með sér.

### Önnur aðstaða eða svæði fyrir hreyfingu og útvist

Í rýnihópunum sögðu þáttakendur frá mörgum stöðum á Suðurnesjum sem eru góðir til útvistar og til að stunda hreyfingu. Nokkrir einstaklingar í eldri hópnum nýttu sér Höllina til að fara að ganga ef veðrið var vont og voru ánægðir þeir með þá aðstöðu. Höllin nýttist líka sérstaklega vel þeim sem erfitt áttu með gang þótt þeir væru ekki aldraðir, eins og pólskur kvenkyns viðmælandi benti á þegar hún talaði ummanninn sinn sem átti erfitt með að hreyfa sig. Pólsku viðmælendum þótti aftur á móti fyrirstaða að einungis væri hægt að fara í Höllina að ganga á ákveðnum tínum dags. Karlkyns þáttakandi sagði: „Persónulega myndi ég frekar velja Keflavíkurvöllinn því göngutúrar á tilteknunum tínum gefa mér virkilega óþægilegar hugmyndir, þetta er eins og í fangelsi.”

Púttvöllurinn vakti einnig hrifningu viðmælenda og nýttu eldri þáttakendur sér hann töluvert. Gott svæði væri fyrir hundaeigendur á Patterson flugvellinum og að þar væri hægt að stunda góða útvist og hreyfingu fyrir hundaeigendur. „Þetta er gríðarlega gott og dýrmætt svæði sem er þarna fyrir þessa tegund af útvist sko en þarna væri líka ágætt að vera með eitthvað sem menn gætu hugsanlega gripið í að, að æfa,” sagði einn í hópnum og átti við að það mætti setja upp æfingatæki á svæðinu.

Í mið hópnum var ánægja með frisígolfvelli sem hafa verið settir upp. Minnst var á „flotta torfæruhjólabraut” hjá Ásbrú og taldi einn í hópnum að það mættu vera fleiri slíkar brautir. Mið hópurinn ávarpaði málezni sem vörðuðu sérstaklega börn og kallaði hann eftir minni sparkvöllum, t.d. á Ásbrúarsvæðinu og inni í byggðunum. Bent var á að setja mætti upp lokaða leikvelli fyrir yngstu börnini, svo foreldrar þyrftu ekki að vera alveg ofan í þeim á meðan þau leika sér, þar sem ekki væri hætt á að þau gætu stungið af, sérstaklega þegar fólk er með fleiri en eitt barn. Lokaðir leikvellir gætu einnig nýst dagforeldrum á svæðinu.

Aðspurð út í sundlaugar sögðu viðmælendur að góðar sundlaugar væru á svæðinu þrátt fyrir að þáttakendur rýnihópanna sögðust ekki nýta þær mikið sjálfir.

## Mataræði

Umræða um mataræði og hollstu var að sumu leyti ólík á milli rýnihópanna. Þáttakendur í yngsta hópnum bjuggu allir í foreldrahúsum og borðuðu að mestu það sem foreldrarnir (mæðurnar) elduðu eða til var í ísskápnum. „Ég borða bara það sem mamma eldar“ sagði ein í hópnum og aðrir tóku undir. Nokkrir sögðust aðstoða við matargerð á heimilinu og ein sagðist líta á eldamennskuna sem gæðastund með móður sinni. Aðspurð sögðu þau foreldra sína ekki reyna að hafa áhrif á mataræði sitt en þeir gerðu það óbeint, því þau borðuðu það sem foreldrarnir keyptu til heimilisins. Einn í hópnum sagði foreldrana ekki reyna að hafa áhrif á mataræði hans en kærasta hans gerði það hins vegar því henni þætti hann borða of einhæfan mat. Þáttakendur sem æfðu mikið völdu sérstaklega próteinríkan mat, til að byggja upp vöðva, eins og kjúkling.

Yngsti hópurinn borðaði fremur lítinn fisk að eigin sögn, tvisvar í mánuði eða sjaldnar en elsti hópurinn sagðist borða mikinn fisk og jafnvel á hverjum degi. Sum í elsta hópnum borðuðu hádegismat á Nesvöllum og voru ánægð með matinn þar. Einhver sögðust sleppa máltíðum á borð við hádegismat, borðuðu jafnvel lítið frá morgunmat og fram að kvöldmat og virtust því borða heldur lítið yfir daginn.

Þáttakendur voru alla jafna meðvituð um hvað þeir ættu að borða en erfiðara væri að fara eftir því, „maður kýs stundum að gleyma því“ sagði ein og annar sagðist ekki alltaf nenna að borða hollt. Þrjár af fjórum konum í miðhópnum höfðu prófað „hreint mataræði“ og sögðust hafa fundið mikinn mun á sér hvað varðar einbeitingu og líðan: „Svo líður manni rosa vel, ég hef líka prufað þetta, þetta gerir manni rosa gott, þá finnur maður hvaða rusl er í mörgu“ sagði ein, og önnur sagði: „það var bara allt betra.“ Það að breyta um lífsstíl og fara á hreint mataræði gat þó verið bæði flókið og dýrt:

Þetta er náttúrulega rosa vinna samt, þetta er rosaleg vinna. Af því að þú ert að elda allt, gera allt, skilurðu og þetta er svona þú veist undirbúa matinn og gera þetta, fyrir utan hvað það var dýrt. Að versla inn til að byrja með, þú veist, henda út öllu gamla og koma með þetta nýja, og þá var ég náttúrulega með alla í fjölskyldunni heima að borða og það var eiginlega tvíréttar alltaf, þau vildu ekkert minn mat.

Enginn var á hreinu mataræði í dag enda hafði það krafist mikillar auka vinnu fyrir mæðurnar og var kostnaðarsamt.

Í rýnihópnum mátti greina kynjaslagsíðu þegar kom að matseld og hollu lífernir. Konurnar sáu meira um eldamennskuna, til dæmis töluðu viðmælendur í yngsta hópnum um að mæður þeirra elduðu matinn. Í pólska rýnhópnum útbjó kvenkyns viðmælandi nesti fyrir eiginmann sinn til að taka með í vinnuna. Að sama skapi töluðu karlarnir í elsta rýnhópnum um að makar þeirra höfðu

mikil áhrif á að þeir neyttu hollara fæðis og héldu að þeim grænmeti. „Konan sér um matinn, vill hafa allt í grænu, býr til drykki og dót“ sagði einn og annar sagði „ég hef alltaf grænmeti með, það er sambýliskonunni að þakka.“ „Það er eiginlega ekki nema bara fjögur, fimm ár síðan ég fór að borða svona ávexti, ég hef aldrei verið fyrir ávexti og það náttúrulega má segja það að það var konan sem kom mér út í það.“

Konurnar í miðhópnum töluðu um að þær vildu borða ákveðinn mat í hollari kantinum en annað heimilisfólk hafi lítinn áhuga á því. Þar sem þær sáu helst um matseldina voru þær ekki tilbúnar til að elda alltaf tvo rétti svo þess í stað var eldað eitthvað sem allir gátu borðað. Því má segja að þannig ráði börn og makar nokkuð um hvað sé í kvöldmatinn.

Allir þáttakendur fengu sér af og til sælgæti en þó í mismiklu magni. Eldri þáttakendur sögðust fá sér kökubita eða dökkt súkkulaði stöku sinnum eftir matinn en yngri þáttakendur fengu sér stundum sælgæti af „nammibarnum“ um helgar eða voru með ákveðna nammidaga eins og þau höfðu alist upp við. Þegar mikið álag var á þáttakendum, eins og prófatarnir sækta þeir frekar í að borða sælgæti: „Ég held að það sé bara að maður leitar í eitthvað svona, kannski finnur maður eitthvað öryggi eða eitthvað, leitar í þetta af því maður er undir á lagi eða stressi eða eitthvað svoleiðis.“

Þegar rædd var ánægja með eigið mataræði sögðu nokkrir þáttakendur í yngsta hópnum að þeir vildu gjarnan sleppa nammi eða borða minna af því. Þau sögðust hvatvis þegar þau færu í matvöruverslanir og enduðu stundum á að kaupa nammi þó þau ætluðu sér það ekki. Gagnrýnt var að verslanir stilltu sælgæti upp til að freista viðskiptavina: „Þessu er líka viljandi raðað upp við kassann í búðinni. Þegar þú ert svangur, ferð út í búð rétt fyrir kvöldmat, grípur þetta á kassanum. Þú veist þetta er viljandi gert af söluþólfkinu.“

Þversagnakennda frásögn mátti greina hjá þáttakanda með börn í grunnskóla þegar kom að mataræði og sykurneyslu. Móðirin lagði mikla áherslu á að börnin fengju hreina fæðu og keypti lítið af sætabrauði eða annarri matvöru með aukaefnum (e efnum). Aftur á móti var nánast daglega heimagert bakkelsi á boðstólnum og börnin oft með orkubita með sér í nesti.

Í miðhópnum sögðust nokkrir vilja borða hollari mat og aðrir töldu mataræði sitt ágætt en að alltaf mætti gera betur. Þáttakendur sögðust ekki nógu duglegir við að borða ávexti og töluðu um að ávextir væru dýrir og skemmdust fljótt sem væri ekki hvati til að kaupa þá. „Þarna gætu stjórnvöld náttúrulega sem sagt bætt sig í lýðheilsu með að niðurgreiða.“ Eins gætu vinnustaðir skoðað hvað þeir geta gert til að auka ávaxtaneyslu starfsfólks. Þáttakandi greindi frá því að hún fékk sér alltaf einn ávöxt í morgunkaffinu í vinnunni:

[...] þá bara borðaði ég alltaf einn ávöxt á morgnana í morgunkaffinu. Það var alltaf morgunkaffi þá bara fékk ég mér alltaf einn ávöxt og það er, ég þarf eitthvað svona, bara reglu. Og svo þegar ég er ekki að vinna að þá bara geri ég það ekki. Ég þarf að búa mér til einhverja svona reglu.

Í pólska rýnihópnum kom fram að það skipti einnig máli fyrir heilsuna að borða á ákveðnum tíumum dags og „borða ekki seint á kvöldin,” í stað þess að einblína eingöngu á hvað væri borðað. Tveir karlmenn í krefjandi líkamlegri vinnu áttu í erfiðleikum með að tilgreina hvaða fæða væri innan marka heilbrigðs lífsstíls þar sem það færí mikið eftir því hvernig þeir hreyfðu sig og starfinu sem þeir sinntu. Oft væru vinnudagarnir langir og þá væri frekar gripið í skyndibita eða aðra óhollustu eins og hamborgara eða pizzu. Markmiðið var að fá sér skjóta orku á sem skemmstum tíma, eins og þáttakandi greindi frá:

Ég borða aðallega í vinnunni og ef ég borða heima er það eitthvað sem ég get búið til hratt. Þegar ég borða í vinnunni er það eitthvað eins og pítsa, eitthvað til að troða í magann. Já, við höfum val á milli hamborgara og pizzu.

Einnig var rætt að mataræði og hreyfing héldist í hendur og sagðist kvenkyns þáttakandi finna að þegar hún væri dugleg að hreyfa sig væri eins og líkaminn kallaði á hollari mat, þá drykki hún jafnframt meira vatn og minna af gosdrykkjum. Eldri hópurinn var nokkuð ánægður með eigið mataræði og einn nefndi að hann borðaði hollari mat nú en áður, einkum miðað við þegar hann bjó einn á tímabili en nú sæi sambýliskona hans til þess að hann borðaði grænmeti. Þáttakendur pólska rýnhópsins voru á þeirri skoðun að heilsugæslan ætti að sinna auknum forvörnum og bjóða íbúum upp á ráðgjöf sérfræðinga, eins og frá næringar- og íþróttáfræðingi, er snertir mataræði og hreyfingu. Þau voru sannfærð um að slík ráðgjöf gæti bætt lýðheilsu margra og betra að fá ráðgjöf áður en í óefni væri komið. Til að mynda væri líka hægt að halda erindi um lýðheilsu þar sem komið væri inn á alla þætti heilbrigðis, þau lögðu áherslu á að til að til að ná til pólskra íbúa þyrfti viðburðurinn einnig að vera á pólsku.

## Orkudrykkir

Á fund yngsta hópsins mætti helmingur þáttakenda með orku-eða íþróttadrykk með sér en í hinum hópunum mættu þáttakendur ekki með eigin drykki. Þáttakendur yngsta hópsins sögðust öll drekka orkudrykki að frátöldum einum sem sagðist áður hafa drukkið mikið af þeim en „fékk ógeð“ og hætti að drekka þá. Önnur í hópnum minnkaði orkudrykkjaneyslu til að vernda tennurnar: „Ég tók eiginlega bara meðvitaða ákvörðun um að minnka það en það var bara út af sýrunni sem er í þessu, þú veist upp á glerunginn og þannig, það var eina ástæðan.“ Hinir þáttakendur hópsins sögðust drekka allt frá nokkrum sinnum í viku upp í tvívar á dag. Sum sögðust drekka orkudrykki því þeir væru bragðgóðir en aðrir drukku þá til að fá aukna orku yfir daginn. Sama viðhorf til

orkudrykkja mátti einnig greina meðal nokkurra þátttakenda í miðhópnum. Aðspurð sögðust sum hafa fylgst með umræðu um orkudrykki og að neysla þeirra væri óholl, en að hún hefði lítil áhrif á þau: „Ég fylgist alveg með því en ég pæli ekkert í því ég er alveg áfram að drekka orkudrykki“ sagði ein í yngsta hópnum. Sum höfðu þó prófað að draga úr neyslunni til að athuga hvort það hefði jákvæð áhrif á þau en sögðust ekki hafa fundið mikinn mun.

## Skólamatur

Þegar rætt var um mataræði og hollstu í miðhópnum barst talið að skólamat og næringu barna. Sum voru fremur óánægð með matinn í grunnskólum barna sinna og töldu hann ekki nógu næringarríkan og einn þátttakandi sagði frá því að börn sín væru „ekki hrifin af þessum pastaréttum.“

Í umræðum hópsins kom fram að skólamálftíðir væru gjaldfrjálsar í Vogum og töldu flestir þátttakenda það til eftirbreytni og vildu að hann væri ókeypis í hinum sveitarfélögunum. Lögð var áhersla á að þetta væri sérstaklega mikilvægt fyrir börn sem kæmu frá tekjulágum heimilum eða byggju við aðstæður sem væru erfiðar á einhvern hátt. Viðmælendur töldu enn fremur sniðugt að skólnir byðu börnum upp á hafragraut á morgnana þeim að kostnaðarlausu. Fram kom að þetta hafi verið gert í tilraunaskyni í einhverjum skólum á svæðinu en þátttakendur sögðu miður að því hefði ekki verið haldið til streitu. Áhersla var lögð á hve hollt þetta væri fyrir börnin því hafragrauturinn væri „engin smá næring fyrir daginn.“

## Veitingastaðir

Rætt var stuttlega um veitingastaði í rýnihópunum og sögðu þátttakendur í miðhópnum að mikið úrval af skyndibitastöðum vera í Reykjanesbæ. Í yngsta hópnum sögðust sumir fara einstöku sinnum á skyndibitastaði en einn sagðist fara oft: „Vinnan leyfir mér að borða á Réttinum hérna í Keflavík bara í hádeginu og hérna þar er bara fjölbreyttur matur í boði alla daga vikunnar.“ Að mati yngsta hópsins er skyndibitamatur á Íslandi dýr samanborið við önnur lönd og töldu þau hægt að kaupa mikið af hollum mat fyrir þá upphæð sem ein skyndibitamálftíð kostar „Ísland er ekki eins og önnur lönd. Skyndibiti er rándýr á Íslandi en á öðrum stöðum kostar það minna en bara venjulegar málftíðir.“

Pólsku ríkisborgararnir töluðu um að á unglingsárunum minnkaði oft áhuginn á heilbrigðum lífsstíl, ungligar væru áhrifagjarnir og skyndibiti yrði þá oftar fyrir valinu: „[...] en mér sýnist að það komi sá tími á unglingsárum þeirra að KFC tekur við,“ eða „[...] MC Donalds.“ Þeim þótti mikið af óhollum skyndibitastöðum í bænum en sögðu verslanir bæjarins hafa mikið úrval af hollri matvöru og því betra að elda heima til að borða hollt.

## Svefn

Þáttakendur voru allir meðvitaðir um þýðingu svefns og ræddu mikilvægi hans fyrir góða heilsu. Helst voru það þáttakendur í yngsta aldurshópnum sem forgangsröðuðu ekki endilega svefninum umfram annað sem væri mikilvægt. Hópurinn svaf mis mikið og sum voru í óreglulegri vinnu sem hafði áhrif á svefnrútinu. Þegar rætt var um fjölda svefnstunda sagðist ein sem var í dagvinnu sofa í 8-9 tíma en aðrir sögðu lengd svefnsins mismunandi, einn sagðist sofa í 3-6 tíma og annar í 4-10 tíma, sú þriðja sagðist sofa allt frá fjórum og upp í 12 tíma, en það færi eftir því hve snemma hún þyrfti að mæta í vinnuna. Sum sögðust vinna upp svefn um helgar og svæfu því meira þá en önnur sögðust jafnvel sofa minna um helgar því þá væri meira að gera. Aðspurð sögðust sum í yngsta hópnum eiga erfitt með að sofna. Þau eru flest í síma fyrir svefninn og töldu að það gæti truflað svefninn. Þáttakendur í yngsta hópnum vísuðu gjarnan í tímann og skort á tíma, þau töluðu um að þau vantaði fleiri tíma í sólarhringinn m.a. til að geta fengið nægan svefn.

Einstaklingar í miðhópnum sögðust meðvitaðir um mikilvægi svefns og að hafa reglu á svefninum. Ein í hópnum sagðist finna sérstaklega fyrir hvað svefn væri mikilvægur þegar hún svæfi illa:

Já [svefn] bara skiptir öllu máli. Ég er að díla við smá svefntruflanir núna, bæði að ganga í gegnum svona erfiðleika og svo líka aldurinn þannig að þetta er bara ótrúlega mikilvægt. Dagurinn er bara annar ef þú sefur vel, það er bara svoleiðis. Þannig að ég segi að þetta er bara undirstaðan fyrir daginn.

Þó að þáttakendur vissu að mikilvægt væri að halda góðri svefnrútinu og fara að sofa og vakna á sama tíma sögðu sumir erfitt að fylgja því í raun og sagðist til að mynda einn að honum leiddist að vakna á morgnana svo að þegar hann fengi tækifæri til, t.d. um helgar, liggi hann áfram upp í rúmi. Annar í hópnum sagðist alltaf hafa lagt áherslu á góðan svefn og fannst að leggja ætti meiri áherslu á það við fólk að forgangsraða svefni fram yfir annað því fólk væri of gjarnt til að hafa of mikið að gera:

Ég held að það eigi að agitera mikið fyrir því að fólk sofi. Það eru allir svo stressaðir það eru allir að gera allt, það þarf að fara í leikhúsið og sýna sig með vinunum á einhverjum börum og allavega, fjölskyldu, vera í vinnu og hafa sósjal líf og þetta allt saman og það eru allir að þykjast eitthvað og þá verður þetta útundan.

Vísuðu tveir viðmælendur miðhópsins til svefnserfræðings sem þau hefðu heyrт ræða um svefn og hefði sagt að áður fyrr hafi þótt hreystimerki að sofa lítið en það sé ekkert til að hreykja sér af. Elsti hópurinn var ánægðastur með svefninn sinn, sagði hann fremur reglulegan og að þau ættu auðvelt með að sofna, enda einstaklingar hópsins hættir að vinna og höfðu meira svigrúm til að sofa og gátu frekar stjórnað sínum tíma í samanburði við hina hópana.

---

Þáttakendur pólska rýnihópsins töldu sig ekki fá nægan svefn. Þau ræddu að svefnleysi væri jafn skaðlegt og streita og að það væri ekki auðvelt að bæta upp svefnleysið með því að sofa lengur aðra daga. Að þeirra mati svæfu foreldrar ungra barna oft of lítið þar sem þeir nýttu oft tímann þegar börnin voru sofnuð til að sinna mikilvægum verkefnum sem ekki væri hægt að einbeita sér að á meðan að börnin vöktu. Störf tveggja í rýnihópnum voru árstíðarbundin og meiri vinnu að hafa yfir sumarmánuðina sem leiddi til þess að þeir sváfu minna yfir sumartímann.

Ólíkt hinum hópunum ræddu pólsku ríkisborgararnir um myrkrið á Íslandi og áhrifin sem það hafði á svefn þeirra. Þau voru sammála um að yfir vetrarmánuðina væru þau þreyttari óháð hversu mikið þau svæfu. En þegar að birta tæki á ný eftir drungalegan vetur væru þau orkumeiri og svefninn betri. Þau tengja sólarleysið við þreytuna sem þau upplifa yfir vetrarmánuðina og jafnvel vel skort á D vítamíni. Árstíðirnar hafa þannig áhrif á hversu þreytt þau eru: „Veturinn er verstur, maður er þreyttari.“ „Nú, það er auðveldara, ég hoppa fram úr rúminu full af orku, áður en ég var eins og „æææ, bara fimm mínútur lengur.“ Á veturna var erfitt að draga mig fram úr rúminu.“ Til að bæta upp fyrir sólarleysið og D vítamínskort nefndu þau að það gæti verið gott að fara í sólarbekki, nokkrar mínútur á viku, yfir vetrarmánuðina.

## Andleg heilsa, félagsleg tengsl og virkni

Góð andleg heilsa og félagsleg tengsl skipti þáttakendur máli í tengslum við lífsstíl og heilbrigtrílfarni. Sumir í yngsta hópnum sögðu mikilvægt að vera í góðum félagslegum tengslum: „Mér finnst mjög nauðsynlegt að hafa þetta, þennan stuðning þarna vini og fjölskyldu og bara hvað annað.“ Öðrum fannst félagsleg tengsl ekki nauðsynleg til að líða vel og sögðust komast vel af án mikilla félagslegra samskipta. Einn sagðist þó hafa fundið í Covid-faraldrinum að hann þyrfti að hitta fólk:

Já ég var svona, fannst bara best að vera einn og hérna svo byrjaði einmitt fjarnámið þarna þegar Covid var. Þá var maður alveg svona fyrsta mánuðinn bara: „jess“. Og svo kom mánuður tvö og þrjú og þá var maður svona jæja, núna vill maður fara að hitta fólk.

Einstaklingar yngsta hópsins upplifðu á ólíkan hátt áhrif Covid-faraldursins á líðan, sum tóku aukinni einveru fagnandi en öðrum reyndist hún erfið og ræddu að þau hefðu saknað vinanna og rútinunnar: „Ég saknaði þess sjálfur bara rosa mikið að spjalla við félaga mína eithvað. Bara að halda þessari venjulegu skólarútínu ekki bara vera heima hjá sér“. Í stað þess að dvelja við neikvæðar afleiðingar Covid faraldursins á félagslegt samneyti lögðu sum í hópnum áherslu á að þeim hefði áskotnast aukinn tími sem þau gátu til dæmis nýtt til að stunda meiri hreyfingu og sinna betur námi því streitan var minni. Hér má aftur greina vísbendingar í tímann, sérstaklega meðal yngsta hópsins, sem sum nutu góðs af þegar að hraðinn minnkaði í faraldrinum.

Félagsleg tengsl og andleg heilsa skipti elsta rýnihópinn einnig miklu máli. Eldri karlmaður sagði: „Mér finnst skipta óskaplega miklu máli að líða vel, að vera hamingjusamur og glaður með sjálfan sig og sitt umhverfi, sína nærveru.“ Yngsti hópurinn lagði áherslu á geðheilsu sem þau sögðu haldast í hendur við líkamlega heilsu. Í lok rýnihópaumræðunnar kölluðu viðmælendur úr yngsta hópnum eftir því að sálfræðibjónusta væri gerð aðgengilegri og sögðu slíka þjónustu ýmist vanta eða vera ónóga í grunn- og framhaldsskólum. Fram kom að enginn skolasálfræðingur sé í menntaskólanum á Ásbrú og þó að skolasálfræðingur sé starfandi í Fjölbautaskóla Suðurnesja þá sé ógerlegt að fá tíma hjá honum. Það geti verið erfitt að komast að hjá almennum sálfræðingum en helsta hindrunin sé þó hversu dýr þjónustan er og því lögðu þáttakendur til að bæjarfélögin niðurgreiði sálfræðibjónustu.

Í elsta hópnum var talsvert rætt um að mikilvægt væri fyrir líðan og heilsu að halda virkni eftir að starfsævi lýkur. Nauðsynlegt væri að hafa eitthvað fyrir stafni.

Þetta er náttúrulega tilbreyting frá því að hætta að vinna og vera ekki í vinnu, það er náttúrulega, það þarf að finna sér eitthvað til þess að hafa virkilega áhuga á svona yfir vetrarmánuðina. Maður þarf að hafa fyrir því. Það kemur enginn og bankar og segir: Viltu koma í billjard eða bílu eða eitthvað svona.

Bent var á að auglýsa mætti betur hvaða afþreying eða félagsstarf stendur fólk á eftirlaunaaldri til boða. Einn sagðist hafa frétt að eldri menn kæmu saman á Ásbrú og spiluðu billjard eða eitthvað slíkt og sagði að þetta mætti kynna fyrir fólk sem væri að hætta störfum. Rætt var um Virkjun sem einhver í hópnum höfðu heyrta af og býður upp á félagsstarf. Þáttakendur voru þó ekki vissir um hvernig starfseminni væri háttáð og töldu að kynna mætti starfið betur. Einn sagðist þekkja aðeins til starfsins og sagði það hafa gengið mis vel:

Ég held að það hafi gengið upp og niður. Það sé svona misjafn hvaða gangur er í því eða hvernig er er með forsvarið fyrir því. Ég held að það sé nú hlutur sem að mætti alveg hressa aftur upp á, þetta var gríðarlega gott starf meðan hann Gunnar var með þetta, vissi ég.

Almennt varðandi félagsstarf fyrir eldri borgara var rætt að það mætti auglýsa slíkt betur því fólk gæti annars farið á mis við það: „Ég held það gæti verið að menn, ef að menn eru ekki í tölvunni eða þekki ekki einhverja að þá gætu þeir orðið svona út undan eða viti ekki alveg hvað er í boði.“ Að mati þáttakenda finnst fólk sem er nýkomið á eftirlaunaaldur ekki endilega Nesvellir vera rétti staðurinn til að koma upplýsingum til þeirra og þau eru ekki heldur endilega í Félagi eldri borgara sem sendir út bækling með dagskrá.

Rýnihópurinn sem saman stóð af pólskum ríkisborgurum ræddi félagsleg tengsl meðal Pólverja á Suðurnesjum sem þau sögðu ekki vera mikil sín á milli. Þeim fannst mikilvægt að efla tengslin

meðal Pólderja til að mynda með skipulögðum viðburðum sem þau sjálf gætu skipulagt en þau vantaði frumkvæði. Þau nefndu að hægt væri að grilla saman eða gera eitthvað annað sem kallaði á hreyfingu og útiveru. Þau minntust þess að áður fyrr hefði sveitarfélagið staðið fyrir viðburðum þar sem nýir íbúar voru boðnir velkomnir en viðmælendurnir töldu að slíkum viðburðum hefði farið fækkandi. Sum þeirra upplifðu sig félagslega einangruð og sögðust takmarkað taka þátt í því sem fram fór á Suðurnesjum. Að þeirra mati ætti rafræni heimurinn þátt í því að þau og aðrir pólskir ríkisborgarar héldu sig meira heima fyrir, á samfélagsmiðlum, og þau gætu verið duglegri við að reyna að efla tengslin við aðra íbúa, viðmælandi lýsti þessu svona: „Við erum lokað inni á heimilinum, fullt af fólk situr fyrir framan tölvurnar sínar og það er allt og það er meira að tilheyra tölvunni en samfélagini.“ Þótt það væri gott að efla félagsleg tengsl bæjarbúa með sameiginlegum viðburðum sem bærinn stæði fyrir voru þau einnig sannfærð um að þau sjálf gætu komið að slíkri skipulagningu.

Að mati pólsku viðmælendanna sýndu yfirvöld á Suðurnesjum pólska samfélagini takmarkaðan áhuga og töldu ekki sérstaklega væri verið að leita eftir þeirra viðhorfum þegar teknar væru mikilvægar ákvarðanir sem varðaði hag allra bæjarbúa, ekki síst innflytjendur. Skortur á samtali eða útilokun frá pólitískri þáttöku gerði það að verkum að þau upplifðu sig einangraðri. Aftur á móti væri það, að fá aðild, tvíeggja sverð þar sem margir Pólderar kæmu upphaflega til landsins fyrst og fremst til að vinna og safna peningunum en í lengdust og hefðu nú búið á Suðurnesjum í fjöldamörg ár. Þeir hefðu því ekki lagt áherslu á að verða virkir þátttakendur í samfélagini í upphafi en nú reyndi á gerendahæfni þeirra til að fá aðild. Þátttakandi stakk upp á að bærinn skipulegði dans viðburði, að bandarískri fyrirmynnd sem hann hafði lesið um. Þá væri fólk ráðið til að dansa og byði fólk sem horfði á að dansa með sér, að hans mati gæti slíkur viðburður átt þátt í að fólk kynntist og myndaði félagsleg tengsl ásamt því að bæta lýðheilsu íbúa.

Þrátt fyrir mikilvægi þess að efla tengsl meðal pólskra íbúa á Suðurnesjum, þá fannst þátttakendum ekki síður mikilvægt að efla tengslin við íslenska ríkisborgara eða innfædda. Í því samhengi var vinnumarkaðurinn nefndur og hversu aðskilið fólk væru á sjálbum vinnustaðnum. Fólk af sama uppruna héldi sig saman og oft væri lítil blöndun á milli fólk af ólíku þjóðerni. Þau þekktu einnig svipaða hópamyndun meðal barna en félagsleg tengsl og geðheilsa barna var þeim hugleikin. Viðmælandi sagði frá því að erfitt gæti verið fyrir börn að fá aðild innan skólasamfélagsins vegna dræmrar íslenskukunnáttu:

Þegar það kemur að samskiptum við Íslendinga þá hef ég ekki slæma reynslu, en maður heyrir ýmsar sögur. Börn í skólanum, t.d. af því að þau tala tungumálið illa. En það er erfitt að bera saman fullorðinn einstakling við barn, en þau eru útilokuð úr hópum. Ég á vini sem þurftu að flytja barnið sitt í annan skóla vegna þess að barnið varð fyrir miklu einelti.

Viðmælendur pólska rýnihópsins höfðu áhyggjur af því að þau sem voru íslenskumælandi hefðu lítinn áhuga á að mynda tengsl og vinskap við börn sem eru af erlendum uppruna. Þeim þótti mikilvægt að bæjarfélagið skapaði vettvang fyrir einstaklinga og barnafjölskyldur til að hittast og kynnast og veitti þeim frekari aðild að samfélagini sem það býr í.

## NIÐURLAG

Í marsmánuði 2022 hófst rýnihóparannsókn á lýðheilsu íbúa á Suðurnesjum með það að markmiði að kanna reynslu og viðhorf íbúa til ákveðinna lýðheilsupáttu og kalla eftir tillögum að aðgerðum fyrir Suðurnes.

Tekin voru fjögur rýnihópaviðtöl við íbúa á ólíku aldursskeiði og í einum hópnum voru íbúar með pólskan ríkisborgararétt. Hér verða stuttlega dregnar saman helstu niðurstöður rannsóknarinnar og hagnýtar ábendingar þátttakenda settar fram.

Í heildina mátu þátttakendur heilsu sína almennt góða og flestir stunduðu einhvers konar heilsurækt annað hvort með því að hreyfa sig heima við, undir handleiðslu, í líkamsræktarstöð eða nýttu nærumhverfi sitt til að ganga og hreyfa sig. Þeir voru ánægðir með uppbygginguna á svæðinu sbr. göngu- og hjólastíga, græn svæði og æfingatæki útivið. Aftur á móti létu þátttakendur í ljós óánægju sína með ásýnd Reykjanesbæjar sem þeim þótti óaðlaðandi og fældi mörg þeirra frá að ganga um bæinn. Skólahreystisbraut sem hafði verið skemmd var ekki lagfærð sem yngsta aldurshópnum þótti miður. Lífga mætti upp á bæinn með trjám og plöntum og voru flestir sammála um að byggja ætti miðbæjarkjarna sem gæti sameinað bæjarbúa. Pólsku þátttakendurnir kölluðu einnig eftir vettvangi þar sem bæjarbúar gætu hist og auðveldað þeim aðild að samfélagini. Þar gætu börn einnig hitt önnur börn af ólíkum uppruna sem myndi einnig auðvelda þeim aðild að skólasamfélagini. Að þeirra mati var lítil áhersla, hjá yfirvöldum á Suðurnesjum, lögð á að kallað væri eftir þeirra viðhorfum í málefnum er snerti samfélagið. Til að efla þáttöku pólskra íbúa væri því nauðsynlegt að viðburðir væru einnig á pólsku. Þau óskuðu eftir að haldinn yrði fyrirlestur um heilsu og vellíðan þar sem komið væri inn á hreyfingu, svefn og mataræði í tengslum við ólíkar þarfir fólks.

Þrátt fyrir uppbyggingu göngu- og hjólastíga á svæðinu þá var mat sumra að enn mætti gera betur og leggja einnig stíga í Hafnir. Göturnar væru mjóar og ekki boðlegt að börn hjóluðu á slíkum götum. Aftur á móti hjóluðu þátttakendur lítið og vísuðu í Reykjanesbæ sem bílabæ þar sem lang flestir ferðuðust alltaf á bíl á milli staða. Að sögn þátttakenda væri bærinn langur og ekki endilega hannaður fyrir gangandi vegfarendur. Háir gangstéttakantar væru mörgum erfiðir, sérstaklega fólk með barnavagna og fólk í hjólastólum. Almenningssamgöngur á Suðurnesjum voru gagnrýndar

fyrir að nýtast ekki vel börnum og í stað þess var einkabíllinn einnig mikið notaður til að skutla þeim í og úr tómstundum.

Að mati þáttakenda mættu bæjaryfirvöld taka meiri mið af jöfnum tækifærum íbúa, sérstaklega þegar kemur að æskulýðsstarfi og fæðu í skólum. Kallað var eftir fríum skólamáltíðum og hærri niðurgreiðslu í tómstundir. Til að auka heilbrigði skólabarna mætti ef til vill bjóða nemendum upp á ávexti á skólatíma. Að sama skapi töldu þáttakendur að leggja ætti minna upp úr árangri einstaklinga í íþróttastarfi heldur auka áhuga þeirra og færni til að tileinka sér heilbrigðan lífsstíl út lífið. Þrátt fyrir margar sundlaugar á Suðurnesjum notuðu þáttakendur rannsóknarinnar þær sér ekki mikið til heilsubótar.

Flestir voru meðvitaðir um að nærist vel og fá nægan svefn, helst voru það viðmælendurnir í yngsta aldurshópnum sem töldu sig ekki fá nægan svefn. Að efla fræðslu um svefn og mikilvægi hans gæti mögulega skilað sér í aukinni meðvitund yngri kynslóðarinnar um þetta efni. Eins og einn þáttakandi benti á, þá væri mikil krafa í nútímasamfélagi að vera virkur í svo mörgu og erfitt að standast þær kröfur nema að eitthvað láti undan, eins og svefn. Konur virðast enn, oftar en karlar, vera hinrar umhyggjusömu og nærandi mæður / eiginkonur og sáu þær að mestu um að eiginmenn og börn þeirra fengju heilbrigðan og næringarríkan mat.

Mikil ánægja var með Janus heilsueflingu og var kallað eftir svipuðu íþróttastarfi fyrir þá sem voru yngri. Félagsskapurinn var ekki síst mikilvægur þeim sem stunduðu þar heilsurækt. Til að efla enn frekar þáttöku íbúa sem komin voru komnir á eftirlaunaaldur var lagt til að auglýsa þyrfti viðburði með fjölbreyttari leiðum en nú væri gert. Yngri þáttakendur vildu að sálfræðiþjónusta fyrir ungmenni yrði aukin á svæðinu og að þeim stæði hún til boða sér að kostnaðarlausu. Pólski rýnihópurinn sagðist vera tölувert einangraður og taldi sig geta komið meira að skipulagningu viðburða en vantaði frumkvæði. Ef til vill vantaði þeim frekari hvatningu og stuðning frá bæjaryfirvöldum á Suðurnesjum sem aukið gætu þáttöku þeirra og veitt þeim aðild að samfélaginu.

Viðmælendur komu fram með ýmsar gagnlegar ábendingar um hvernig efla mætti lýðheilsu á Suðurnesjum eins og komið hafa fram. Þar sem þáttakendur mátu heilsu sína og líðan almennt góða má með nokkurri vissu gera ráð fyrir að þáttakendur sem almennt meta heilsu sína slæma hafi ekki verið meðal viðmælenda. Þrátt fyrir að ekki sé hægt að yfirfæra niðurstöðurnar yfir á alla íbúa Suðurnesja veita þær engu að síður vísbendingar um heilsu ákveðinna hópa og hvað má gera til að auka lýðheilsu íbúa.

## HEIMILDIR

Ásdís A. Arnalds, Ari Klængur Jónsson, Guðný Gústafsdóttir og Ævar Þórólfsson (2021).

*Samfélagsgreining á Suðurnesjum: Lífsgæði, líðan og viðhorf íbúa.* Reykjavík:

Félagvísindastofnun Háskóla Íslands.

Cresswell, J. W. og Plano, C. VL (2011). *Designing and conducting mixed method research.* Thousand Oaks, CA.

Esterberg, K. G. (2002). *Qualitative methods in social research.* New York: McGraw-Hill.

Sóley Sesselja Bender (2021). *Rýnihóparannsóknir.* Í Sigríður Halldórsdóttir (ritstjóri).

Rannsóknir: Handbók í aðferðafræði. Bls. 277 – 296. Akureyri: Háskólinn á Akureyri.