

09/03/17

אי הגמילה

מאת: אמה יאנג Mosaic Science ,

בעשרים השנה האחרונות צנחו שיעורי העישון, השתייה וצריכת הסמים בקרב מתבגרי איסלנד. מדוע מדינות אחרות אינן הולכות בדרכה ?

כמעט שלוש אחר הצהריים ביום שישי, השמש זורחת, ופארק לאוגרדאלור שליד מרכז רייקיאוויק נראה נטוש. פה ושם חולף מבוגר עם עגלת תינוקות, אבל הפארק הרי מוקף בבנייני דירות ובבתים, ויום הלימודים כבר הסתיים – אז איפה כל הילדים?

אני צועדת ליד גודברג יונסון (Jónsson) פסיכולוג מקומי, והארווי מילקמן (Milkman) מרצה אמריקאי לפסיכולוגיה שמלמד השנה מספר חודשים באוניברסיטת רייקיאוויק. לפני עשרים שנה, אומר גודברג, המתבגרים האיסלנדים היו בין השתיינים הגדולים ביותר בקרב מתבגרי אירופה. "היה מפחיד להסתובב במרכז רייקיאוויק ביום שישי בערב", מוסיף מילקמן. "גדודים של מתבגרים השתכרו והטרידו אנשים ברחוב."

אנחנו מתקרבים לבניין גדול. "וכאן בפנים יש סקייטרים", אומר גודברג.

דקות ספורות קודם לכן חלפנו על-פני שני אולמות שבהם משחקים בדמינטון ופינג פונג. כאן בפארק יש גם מסלול אתלטיקה, בריכת שחייה עם חימום גיאותרמי וגם – סוף סוף – ילדים, משחקים כדורגל בהתלהבות על מגרש סינתטי.

גודברג מסביר שבשעה הזאת אין בפארק צעירים כי הם נמצאים בפעילויות שונות במתקנים האלה, או בחוגי מוזיקה, ריקוד או אמנות. ואחרים מבלים בחוץ עם הוריהם.



זריחה סתווית ברייקיאוויק. תצלום: מריוש קלזוניאק

כיום נמצאת איסלנד בראש רשימת המדינות האירופיות שבהן המתבגרים מנהלים אורח חיים "נקי" ביותר. שיעור בני החמש עשרה והשש עשרה שהשתכרו בחודש הקודם צנח מ-42 אחוז ב-1998

לחמישה אחוזים ב-2016. שיעור המתבגרים שהשתמשו בקנאביס בחייהם ירד מ-17 אחוז לשבעה אחוזים. שיעור המתבגרים שמעשנים סיגריות מדי יום ירד מ-23 אחוזים לשלושה אחוזים בלבד.

את התפנית הזאת השיגה המדינה בשיטה קיצונית, אך מדעית. והיא הסתמכה רבות גם על גישה שאפשר לכנות "אכיפת השכל הישר". "זה המחקר המעמיק ביותר שראיתי בנושא לחץ בחייהם של מתבגרים", אומר מילקמן. "אני פשוט מתפעל כל כך מההצלחה שלו."

מילקמן טוען שאם מדינות אחרות יאמצו את המודל האיטלקי, הוא יועיל לרווחתם הפסיכולוגית והגופנית של מיליוני ילדים, ואף לתקציביהם של שירותי הבריאות ושל החברה בכלל. אם.

"הייתי בעין הסערה של מהפכת הסמים", מסביר לי מילקמן על כוס תה בדירתו ברייקיאוויק. בראשית שנות השבעים, כשהוא התמחה בבית החולים הפסיכיאטרי פְּלוֹוִיו בניו יורק, "האל-אס-די כבר היה חם, והרבה אנשים עישנו מריחואנה. התעניינו אז בסיבות שאנשים צורכים סמים שונים."

בעבודת המחקר שלו לדוקטורט הסיק מילקמן שאנשים בוחרים בהרואין או באמפטמינים בהתאם לאופן שבו הם מעדיפים להתמודד עם לחץ. משתמשי הרואין רצו לאלחש את עצמם, ואילו משתמשי אמפטמינים רצו לנקוט יוזמה ולהתעמת עם הלחץ. לאחר שהמחקר התפרסם, הוא היה אחד ממספר חוקרים שגויסו למכון הלאומי האמריקני להתמכרות לסמים כדי לענות על שאלות כגון: למה אנשים מתחילים להשתמש בסמים? למה הם ממשיכים? למה הם מגיעים לסף התמכרות? למה הם מפסיקים? ולמה הם חוזרים להשתמש בסמים לאחר שכבר הפסיקו?

"כל סטודנט יאמר לך: למה הם מתחילים? טוב, זה זמין, הם אוהבים ליטול סיכונים, הם מנוכרים, אולי אפילו מדוכאים", אומר מילקמן. "אבל למה הם ממשיכים? כשהגעתי לשאלה לגבי סף ההתמכרות ירד לי פתאום האסימון: יכול להיות שהם מגיעים לסף ההתמכרות עוד לפני שהם מתחילים להשתמש בסמים, כי ההתמכרות שלהם היא לא לסם, אלא לסגנון התמודדות מסוים."

כשמילקמן עבד במטרופוליטן סטייט קולג' בדנבר, היה לו תפקיד מרכזי בפיתוח התפישה שאומרת כי אנשים מתמכרים לשינויים הכימיים במוח. ילדים ש"נוקטים יוזמה ומתעמתים" עם הלחץ, מחפשים את הריגוש. היו שקיבלו את הריגוש כשגנבו צלחות גלגלים או מכשירי רדיו ממכונות, ואחר כך כשגנבו את המכונות עצמן – והיו שקיבלו אותו כשהשתמשו בסמים ממריצים. מובן שגם אלכוהול משנה את הכימיה במוח. האלכוהול הוא סם הרגעה, אבל השפעתו הראשונה היא החלשת השליטה של המוח, וכפועל יוצא הסרת עכבות. במינונים מוגבלים הוא גם מפחית את רמות החרדה.

"אנחנו עלולים להתמכר לשתייה, למכונות, לכסף, לסקס, לקלוריות, לקוקאין – לכל דבר", אומר מילקמן. "התפישה הזאת, התמכרות התנהגותית, הפכה לסמל המסחרי שלנו."

והיא הולידה רעיון נוסף: "למה לא לארגן תנועה חברתית המבוססת על ריגושים טבעיים, על אנשים שמתמסלים מהכימיה של המוח שלהם? כי היה לי ברור שאנשים רוצים לשנות את המצב התודעתי שלהם – ללא תופעות הלוואי השליליות של הסמים"

ב-1992 קיבל הצוות שלו בדנבר מענק ממשלתי של 1.2 מיליון דולר כדי להקים את "פרויקט גילוי- עצמי (Project Self-Discovery)" שהציע למתבגרים "סטלות" טבעיות שימשו כחלופה לסמים ולפשע. הם קיבלו הפניות ממורים, מאחיות בבית הספר, מיועצים, וקיבלו ילדים מגיל ארבע עשרה ומעלה שלא תפשו את עצמם כמי שזקוקים לטיפול, אך בכל זאת הסתבכו בסמים ובפשע.

"לא אמרנו להם, אתם באים לטיפול. אמרנו, נלמד אתכם כל דבר שאתם רוצים ללמוד: מוזיקה, ריקוד, היפ הופ, אמנות, אמנויות לחימה". הרעיון הבסיסי היה שהפעילויות השונות האלה יחוללו מגוון שינויים כימיים במוח של הילדים האלה ויעניקו להם את מה שהם זקוקים לו כדי להיטיב להתמודד עם החיים: יש המחפשים חוויות שיפחיתו את החרדה, אחרים מחפשים ריגושים.



צעירים בבלט-דרמה, איסלנד. תצלום: הלגי הלדורסון

בה בעת, המגויסים הצעירים רכשו מיומנויות שונות. הדגש היה על שיפור ההערכה העצמית שלהם, והערכתם את חייהם והאופן שבו הם מתקשרים עם אחרים. "הבנו שחינוך בנושא שימוש בסמים אינו עוזר, כי איש אינו מתייחס אליו. המתבגרים האלה היו זקוקים למיומנויות שיעזרו להם ליישם את המידע הזה", אומר מילקמן. בהתחלה נאמר לילדים שמדובר בתוכנית בת שלושה חודשים. חלקם נשארו גם חמש שנים.

ב-1991 הוזמן מילקמן לאיסלנד להרצות על עבודתו, ממצאיו ותפישותיו. הוא הפך ליועץ במרכז האשפוז הראשון באיסלנד שטיפל במתבגרים מכורים לסמים, בעיר טינדאר. "הגישה במרכז הייתה לתת לילדים דברים טובים יותר לעשות בזמן הפנוי שלהם", הוא מסביר. בטינדאר הוא פגש את גודברג, שהיה אז סטודנט לפסיכולוגיה ומתנדב במרכז. מאז הם חברים קרובים.

מילקמן התחיל לבקר בקביעות באיסלנד ולהרצות. ההרצאות ההן, והפעילות בטינדאר, משכו את תשומת לבה של אינגה דורה סיגפוסדוטיר (Sigfúsdóttir) חוקרת צעירה מאוניברסיטת איסלנד. היא שאלה את עצמה: האם אפשר להשתמש בחלופות בריאות לסמים ולא לכוהול כחלק מתוכנית שמטרתה אינה לטפל בילדים עם בעיות, אלא למנוע מילדים לשתות או לצרוך סמים מלכתחילה?

האם שתייתם אלכוהול בחיילים? אם כן, מתי שתייתם בפעם האחרונה? האם אי פעם השתכרתם? האם עישנתם סיגריות? אם כן, באיזו תדירות אתם מעשנים? כמה זמן אתם מבליים עם הוריים? האם יש לכם מערכת יחסים קרובה עם ההורים? באילו פעילויות אתם משתתפים?

ב-1992, ילדים בני 14-16 בכל בתי הספר באיסלנד מילאו שאלון ובו שאלות מסוג זה. ושוב ב-1995 וב-1997.

תוצאות הסקרים האלה היו מדאיגות. ברמה הלאומית, כמעט עשרים וחמישה אחוז מהילדים עישנו מדי יום, מעל לארבעים אחוז השתכרו בחודש האחרון. אבל כשהצוות העמיק לחקור את הנתונים, הם הצליחו לזהות בדיוק באילו בתי ספר הבעיה הייתה חמורה, ובאילו לא. הניתוח הזה חשף הבדלים ברורים בין חיהם של ילדים ששתו, עישנו וצרכו סמים אחרים, ובין חיהם של ילדים אחרים. התגלו גורמים אחדים המונעים שימוש בסמים: השתתפות בפעילויות מאורגנות – ובייחוד ספורט – שלוש או ארבע פעמים בשבוע; סך כל הזמן שהילדים מבליים עם ההורים במהלך השבוע; התחושה שלבית הספר אכפת ממך; ולא לבלות בחוץ בשעות הערב המאוחרות.

"בזמנו היו כל מיני תוכניות וניסיונות למניעת שימוש בסמים", אומרת אינגה דורה, שהייתה עוזרת מחקר בצוות שערך את הסקרים. "רובן התמקדו בחינוך". נציגי התוכניות האלה הזהירו את הילדים מפני הסכנות הטמונות בשתייה ובסמים, אך המאמצים לא צלחו, בדיוק כפי שראה מילקמן בארצות הברית. "רצינו למצוא גישה חדשה".

גם ראשת עיריית רייקיאויק רצתה לנסות משהו חדש, והורים רבים הסכימו, מוסיף יון סיגפוסון, עמיתה של אינגה דורה ואחיה. ליון היו אז בנות צעירות, והוא הצטרף למרכז המחקר החברתי החדש של אחותו עם הקמתו ב-1999. "המצב היה רע", הוא אומר. "היה ברור שצריך לעשות משהו".

המדינה החלה ליישם תוכנית לאומית חדשה המבוססת על נתוני סקרים ותובנות מחקריות, בהן תובנות ממחקריו של מילקמן. התוכנית נקראה "נוער באיסלנד".

נערכו שינויים בחוקי המדינה. החוקים החדשים מנעו קניית טבק מתחת לגיל שמונה עשרה וקניית אלכוהול מתחת לגיל עשרים, וכן אסרו על פרסום מוצרי טבק ואלכוהול. החוק חייב להקים ארגוני הורים בכל בתי הספר, כדי לחזק את הקשר בין ההורים למורים, ולצד אלה הוקמו מועצות בית ספריות שבהן היו גם נציגי הורים. הורים הוזמנו לשמוע הרצאות שבהן הוסבר להם שחשוב שיבלו זמן רב עם ילדיהם - ולא רק "זמן איכות" מדי פעם בפעם - חשוב שידברו עם ילדיהם על חיהם, חשוב שיכירו את החברים של ילדיהם ושידאגו שהילדים יישארו בבית בערבים.

נחקק חוק האוסר על ילדים בני 13-16 לשהות בחוץ לאחר עשר בלילה בחורף ולאחר חצות בקיץ. הוא עדיין בתוקף.

בבית ובבית הספר, הגוף הלאומי המפקח על ארגוני ההורים הגיש להורים הסכמים שונים לחתום עליהם. התכנים משתנים בהתאם לקבוצת הגיל, וכל ארגון יכול להחליט אילו תכנים הוא רוצה לכלול

בהסכם. הוריהם של ילדים בגיל שלוש עשרה ומעלה, יכולים להתחייב להישמע לכל המלצות ארגון ההורים. לדוגמה, לא לאפשר לילדיהם לערוך מסיבות ללא פיקוח, לא לקנות אלכוהול לקטינים ולהשגיח על מצבם של ילדים אחרים.

ההסכמים לא רק מנחים את ההורים כיצד עליהם לפעול, אלא גם עוזרים להם לחזק את סמכותם בבית, טוענת הֶרְפֵּנָה סיגוריִינְסְדוֹטִיר, מנהלת התאחדות ההורים הלאומית. כך קשה יותר להשתמש בתירוץ הידוע: 'אבל לכולם מותר.'!"

הממשלה הגדילה את המימון המוקצה לפעילויות מאורגנות של ספורט, מוזיקה, אמנות, ריקוד וחוגים אחרים, כדי לתת לילדים דרכים חלופיות להרגיש שייכות לקבוצה ולהרגיש טוב עם עצמם – במקום להשיג את התחושה הזאת על-ידי שימוש באלכוהול ובסמים. ילדים ממשפחות בעלות הכנסה נמוכה מקבלים סיוע כלכלי כדי שיוכלו להשתתף גם הם. ברייקיאויק, למשל, שם מתגוררת יותר משליש מאוכלוסיית איסלנד, ניתן להורים "כרטיס פנאי", המעניק למשפחות 35 אלף כתרים איסלנדים לשנה עבור פעילויות הפנאי של כל ילד.

ויש לציין – הסקרים נמשכים. מדי שנה, כמעט כל ילדי איסלנד ממלאים סקר. כלומר ברשות המדינה נמצאים תמיד נתונים מהימנים ומעודכנים.

בין 1997 ל-2012 עלה פי שניים – מעשרים ושלושה אחוז לארבעים ושש – אחוז הילדים בני 15-16 שדיווחו כי הם מבליים עם הוריהם במהלך השבוע לעתים קרובות או כמעט תמיד, ואחוז הילדים המשתתפים בפעילויות ספורט מאורגנות לפחות ארבע פעמים בשבוע עלה מעשרים וארבע אחוז לארבעים ושניים. בה בעת, צריכת הסיגריות, האלכוהול והקנאביס בקבוצת הגיל הזאת צנחה.

"אמנם אי אפשר להוכיח כאן קשר סיבתי – ולכן קשה לפעמים לשכנע מדענים ביעילותן של שיטות מניעה ראשונית – אבל המגמה ברורה", מציין אלפגייר כריסטיאנסון (Kristjánsson) שחקר את הנתונים שנאספו באיסלנד ועובד כיום בבית הספר לבריאות הציבור של אוניברסיטת וירג'יניה המערבית בארה"ב. "גורמי ההגנה בעלייה, גורמי הסיכון בירידה, צריכת הסמים בירידה – והמגמות האלה עקביות באיסלנד יותר מכל מדינה אירופית אחרת."



ילד איסלנדי. תצלום: אורליגור הנפיל

יון סיגפוסון מתנצל על איחור של דקות ספורות. "הייתה לי שיחת חירום!" הוא מעדיף לא לומר מאיפה הגיעה השיחה, אבל זאת הייתה אחת הערים האחרות בעולם שאימצו כעת, באופן חלקי, את הגישה היסודית של תוכנית "נוער באיסלנד".

תוכנית "נוער באירופה" (Youth in Europe) "שיון עומד בראשה, הושקה ב-2006, לאחר שהנתונים המדהימים שנאספו באיסלנד הוצגו בפגישה של ארגון "European Cities Against Drugs. הם שאלו, 'מה בדיוק אתם עושים שם?', הוא נזכר.

ההשתתפות ב"נוער באירופה" היא ברמה העירונית, ולא ברמה הממשלתית. בשנה הראשונה השתתפו שמונה רשויות עירוניות. עד היום הצטרפו לתוכנית כבר שלושים וחמש רשויות בשבע עשרה מדינות. בחלקן השתתפו בתי ספר מעטים בלבד, ובאחרות השתתפו תלמידים רבים, כמו בטרונגה שבספרד, שהכניסה לתוכנית 4,200 בני חמש עשרה. השיטה היא תמיד אותה שיטה: יון וצוותו מדברים עם הנציגים המקומיים ומייצרים שאלון עם אותן שאלות בסיסיות כמו אלה שהוצגו באיסלנד, ולצדן שאלות נוספות המותאמות למקום. לדוגמה, יש אזורים שבהם יש לאחרונה בעיה של הימורים מקוונים, והגורמים המקומיים רוצים לדעת אם יש קשר בין אלה לבין התנהגויות סיכון אחרות.

חודשיים בלבד לאחר שהשאלונים נשלחים לאיסלנד, הצוות שולח בחזרה דו"ח תוצאות ראשוני, כולל מידע המסביר מה מצבה של העיר ביחס לאזורים אחרים המשתתפים בתוכנית. "אנחנו תמיד אומרים שמידע, כמו ירקות, חייב להיות טרי", אומר יון. "אם תביא את הממצאים האלה באיחור של שנה, אנשים יאמרו, אה, זה היה מזמן ואולי דברים השתנו..." לא רק שהמידע חייב להיות טרי, אלא שהוא חייב להיות מקומי, כדי שבתו הספר, ההורים ונציגי הרשות המקומית ידעו בדיוק אילו בעיות קיימות באילו אזורים.

הצוות ניתח 99 אלף שאלונים ממקומות שונים, חלקם מרוחקים כמו איי פארו, מלטה ורומניה – וכן דרום קוריאה, ולאחרונה גם ניירובי וגינאה ביסאו. בכל הקשור לצריכת סמים בקרב מתבגרים, התוצאות מראות שגורמי ההגנה וגורמי הסיכון שזוהו באיסלנד תקפים לכל מקום. יש גם הבדלים: באחד המקומות ("במדינה בלטית"), שיעורי ההשתתפות בספורט קבוצתי התגלו דווקא כגורם סיכון. בדיקה מעמיקה הראתה שהסיבה לכך היא שקבוצות הספורט מנוהלות על-ידי צעירים יוצאי צבא הצורכים סטרוואידים, אלכוהול וסיגריות. זאת דוגמה לבעיה מקומית, מידית, מוגדרת היטב, שאפשר למצוא לה מענה מתאים.

אמנם יון וצוותו נותנים עצות ומידע המבוססים על ניסיונם באיסלנד, אבל הקהילות השונות הן שצריכות להחליט מה לעשות לאור התוצאות. לפעמים הן לא עושות דבר. אחת המדינות המשתתפות, שהוא לא רצה לנקוב בשמה, מדינה בעלת אוכלוסייה מוסלמית בעיקרה, דחתה את הנתונים כי הם חשפו שיעורים מטרידים של צריכת אלכוהול. בערים אחרות – כמו זאת שיון ניהל עמה "שיחת חירום" – ישנה פתיחות לגבי הנתונים, ויש גם כסף, אבל הוא שם לב שלפעמים הרבה יותר קשה להשיג מימון לאסטרטגיות מניעה מאשר לטיפולים.

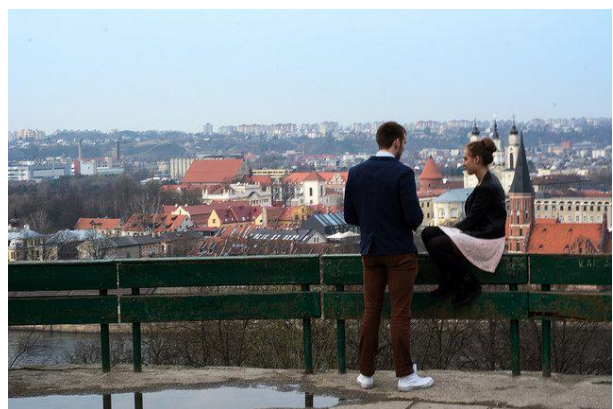
אף אחת מהמדינות האחרות לא ביצעה שינויים באותו היקף כמו איסלנד. כשאני שואלת את יון אם מקומות אחרים העתיקו מאיסלנד את החוקים האוסרים על ילדים להסתובב בחוץ בערבים, הוא מחייך. "אפילו בשבדיה צוחקים על זה ואומרים שזה עוצר ילדים!"

ברחבי אירופה ישנו שיפור כללי בשיעורי צריכת האלכוהול והסמים בקרב מתבגרים בעשרים השנה האחרונות, אך באיסלנד השיפור הוא הגדול ביותר, והסיבות לכך אינן קשורות בהכרח לאסטרטגיות המשפרות את רווחת המתבגרים. בבריטניה, לדוגמה, ייתכן כי הסיבה לירידה בצריכת האלכוהול קשורה לכך שבני נוער מבליים כעת הרבה יותר זמן ברשת מאשר זה בחברת זה.

אבל העיר קובנה שבליטא היא דוגמה להישגים שניתן להשיג באמצעות התערבות פעילה. מאז 2006 התבקשו תלמידי העיר למלא את השאלון חמש פעמים. בתי הספר, ההורים, ארגוני הבריאות, הכנסיות, המשטרה ושירותי הרווחה עובדים יחד כדי לשפר את רווחתם של הילדים ולמתן את צריכת הסמים והאלכוהול. לדוגמה, הורים מקבלים שמונה או תשעה שיעורי הורות בחינם מדי שנה, ותוכנית חדשה מקצה מימון נוסף למוסדות ציבוריים ולעמותות העוסקים בשיפור בריאות הנפש ובניהול לחץ. ב-2015 החלה העיר להציע פעילויות ספורט בחינם בימי שני, רביעי ושישי, ויש גם תכנון להציע שירות הסעות חינם למשפחות בעלות הכנסה נמוכה, כדי לעזור לילדים הגרים רחוק ממתקני הפעילות.

מ-2006 עד 2014 ירד בקובנה בערך ברבע שיעור בני החמש עשרה והשש עשרה שדיווחו על השתכרות בשלושים הימים האחרונים, ושיעור העישון היומיומי צנח ביותר משלושים אחוז.

נכון לעכשיו, ההשתתפות ב"נוער באירופה" אינה גדלה בעקביות, והצוות באיסלנד קטן. יון קורא להקמת גוף מרכזי עם מימון משלו שיתמקד בהרחבת התוכנית באירופה. "אף על פי שאנחנו עושים את זה כבר עשר שנים, זאת אינה משרה מלאה בשבילנו. אנחנו רוצים שמישהו ישכפל את זה ויתפעל את זה בכל אירופה", הוא אומר. "ולמה רק באירופה?"



זוג צעיר בתצפית על קובנה. תצלום: דירק אהלן

לאחר הסיבוב בפארק לאוגרדאלור, גודברג יונסון מזמין אותנו אליו. בחוץ, בחצר ביתו, שני בניו הגדולים, יון קונרד, 21, ובירגיר איסר, 15, משוחחים איתי על שתייה ועל עישון. יון שותה, אבל בירגיר אומר שהוא אינו מכיר אף אחד בבית הספר שלו שמעשן או שותה. אנחנו מדברים גם על אימוני

הכדורגל שלו: בירגיר מתאמן חמש או שש פעמים בשבוע. יון, בשנתו הראשונה בלימודי מנהל עסקים באוניברסיטת איסלנד, מתאמן חמש פעמים בשבוע. שניהם התחילו להתאמן בקבוצה כשהיו בני שש. "יש לנו כל מיני כלים בבית", אמר לי אביהם לפני כן. "ניסינו לעניין אותם במוזיקה. פעם היה לנו סוס. אשתי ממש אוהבת לרכוב. אבל זה לא קרה. בסוף הם בחרו בכדורגל."

האם הם הרגישו עומס יתר בשלב כלשהו? האם לחצו עליהם להתחיל להתאמן כשהם, מצדם, העדיפו לעשות דברים אחרים? "לא, פשוט נהנינו לשחק כדורגל", אומר בירגיר. ויון מוסיף, "ניסינו את זה והתרגלנו, אז המשכנו לעשות את זה."

כדורגל אינו הפעילות היחידה שלהם. אמנם גודברג ואשתו, ת'ורון, אינם מתכננים מראש את מספר השעות שיבלו עם שלושת בניהם מדי שבוע, אבל הם משתדלים ללכת איתם באופן קבוע לקולנוע, לתיאטרון, למסעדות, לטיולים, לדוג. וכשהכבשים מובאות מפנים הארץ מדי ספטמבר, כל המשפחה הולכת יחד לרעות אותן.

יון ובירגיר אמנם אוהבים כדורגל מאוד, ויש להם כישרון (ליון הוצעה מלגת כדורגל מאוניברסיטת מטרופוליטן סטייט בדנבר, ושבועות אחדים לאחר פגישתנו, בירגיר נבחר לשחק בנבחרת הלאומית של גיל שבע עשרה ומטה), אבל האם העלייה הגדולה בשיעור הילדים המשתתפים בספורט מאורגן ארבע פעמים לפחות בשבוע נושאת בחובה יתרונות מעבר לשיפור בריאותם של הילדים?

האם היא קשורה, לדוגמה, לניצחון הגדול של איסלנד על אנגליה ביורו 2016? כשאני מציגה את השאלה הזאת לאינגה דורה סיגפוסדוטיר, שזכתה בתואר אשת השנה של איסלנד ל-2016, היא מחייכת: "יש הצלחות גם במוזיקה, כמו למשל [Of Monsters and Men להקת פולק-פופ מרייקאוויק]. אלה צעירים שקיבלו עידוד לעסוק בפעילויות מאורגנות. חלקם הודו לי", היא אומרת בקריצה.

ובינתיים, ערים שהצטרפו ל"נוער באירופה" מדווחות על כל מיני יתרונות ותועלות. בבוקרשט, לדוגמה, שיעור ההתאבדויות בקרב בני נוער צונח והולך, ועמו גם שיעורי השתייה והשימוש בסמים. בקובנה, מספר הילדים המבצעים פשעים צנח בשליש בין 2014 ל-2015.

כפי שאינגה דורה אומרת: "באמצעות המחקרים האלה למדנו שאנחנו צריכים לייצר נסיבות שבהן יוכלו הילדים לנהל חיים בריאים בלי לקחת סמים, כי החיים נהדרים, ויש הרבה דברים לעשות – ויש להם הורים שתומכים בהם ומוכנים לבלות איתם."

בשורה התחתונה, המסרים – גם אם לא השיטות עצמן – פשוטים וברורים. וכשהארווי מילקמן מביט בתוצאות, הוא חושב על המדינה שלו, ארצות הברית. האם מודל הנוער האיסלנדי יתאים גם לשם?



אהבת כדורגל באיסלנד. תצלום: הלגי הלדורסון

325 מיליון איש לעומת 330 אלף. 33 אלף כנופיות לעומת אפס, בפועל. כ-1.3 מיליון צעירים חסרי בית לעומת בודדים בלבד.

ברור שבארצות הברית יש אתגרים שאיסלנד לא נאלצה להתמודד עמם. אבל מילקמן טוען שנתונים ממקומות אחרים באירופה, בהם ערים כמו בוקרשט, הסובלת מבעיות חברתיות רבות ומשיעורי עוני גבוהים יחסית, מלמדים כי המודל האיסלנדי מתאים גם לתרבויות שונות מאוד. בארה"ב המצוקה גדולה: צעירים מתחת לגיל המותר בחוק צורכים אחד עשר אחוז מכלל צריכת האלכוהול בארצות הברית, ושתייה מופרזת גורמת מדי שנה ליותר מ-4,300 מקרי מוות של צעירים בני פחות מעשרים ואחת.

עם זאת, אין זה סביר שתוכנית לאומית ברוח "נוער באיסלנד" תיושם בארצות הברית. אחד המכשולים הגדולים ביותר הוא שבאיסלנד יש מחויבות ארוכת טווח לפרויקט הלאומי הזה, ואילו תוכניות בריאות קהילתיות בארצות הברית ממומנות בדרך כלל לטווח הקצר.

מילקמן למד בדרך הקשה שאפילו תוכניות נוער מצטיינות הזוכות לתשבחות לא תמיד מתרחבות. לעתים אף סוגרים אותן. "ב'פרויקט גילוי-עצמי' הייתה לנו תחושה שזאת התוכנית הטובה ביותר בעולם", הוא אומר. "הוזמנתי לבית הלבן פעמיים. התוכנית זכתה בפרסים לאומיים. חשבתי לעצמי: יעתיקו את הדבר הזה בכל עיירה ובכל כפר. אבל זה לא קרה."

הוא חושב שהסיבה לכך היא שאי אפשר ליישם את אותו מודל בכל קהילה, כי לא לכל קהילה יש אותו היקף של משאבים. כל מהלך שמטרתו להעניק לילדי ארה"ב הזדמנות להשתתף בפעילויות מאורגנות במטרה לעזור להם להתרחק מאלכוהול ומסמים אחרים, חייב להיות מבוסס על התשתית הקיימת. "אין ברירה אלא להסתמך על משאבי הקהילה", הוא אומר.

עמיתו אלפגייר כריסטיאנסון מביא את התפישות האיסלנדיות לוורג'יניה המערבית. כעת נערכים סקרים בקרב מספר חטיבות ביניים ותיכונים במדינה, ומתאם מטעם הקהילה יעזור להפיץ את התוצאות בקרב ההורים ובקרב כל מי שיוכל להשתמש בהן כדי לעזור לילדים המקומיים. אבל כריסטיאנסון מודה שיהיה קשה להשיג אותן תוצאות כמו באיסלנד.

מחלת הטווח-הקצר מפריעה ליישום אסטרטגיות מניעה יעילות גם בבריטניה, אומר מייקל אוטול (O'Toole) מנכ"ל Mentor, עמותה הפועלת להפחתת צריכה מופרזת של סמים ואלכוהול בקרב ילדים וצעירים. גם בבריטניה אין תוכנית לאומית מתואמת למניעת צריכה של אלכוהול וסמים. בדרך כלל, האחריות לכך מוטלת על הרשויות המקומיות או על בתי הספר, ולעתים קרובות משמעות הדבר היא שהתלמידים מקבלים מידע לגבי סכנות הסמים והאלכוהול ותו לא. אוטול מודה שעל-פי הראיות, האסטרטגיה הזאת אינה יעילה.

אוטול תומך באופן מלא בדגש שהגישה האיסלנדית שמה על מאמץ משותף של ההורים, בתי הספר והקהילה למען הילדים, ועל מעורבות הורית בחיי הילדים. הוא מבהיר כי שיפור התמיכה שהילדים מקבלים יכול לעזור להם בדרכים רבות. אפילו כשמדברים רק על אלכוהול ועל עישון, יש שפע נתונים המראים שככל שהילד מבוגר יותר כאשר הוא שותה או מעשן לראשונה, כך הוא יהיה בריא יותר לאורך חייו.

אבל לא כל האסטרטגיות האלה יתקבלו בבריטניה – עוצר ילדים, למשל, ואולי גם סיורים של הורים בשכונה, שמטרתם לזהות ילדים המפריים את הכללים. ובניסוי שערכה עמותת Mentor בבריטון, ובמסגרתו הוזמנו הורים לסדנאות בבתי הספר, נמצא שקשה לדרבן אותם להיות מעורבים.

מילקמן חושב כי בכל מקום שבו יהיה ניסיון ליישם השיטות האיסלנדיות, יתקלו המאמצים בחשש ציבורי ובחוסר נכונות של גורמים שונים להיות מעורבים בתהליך. העניין קשור, לדעתו, לאיזון בין אחריות המדינה לאחריות האזרחים. "כמה שליטה אנחנו רוצים שתהיה לממשלה על גורל ילדינו? האם זאת מעורבות ממשלתית רבה מדי?"

באיסלנד, מערכת היחסים בין האזרחים למדינה סייעה לתוכנית הלאומית להפחית את שיעורי העישון והשתייה המופרזים בקרב מתבגרים, ואף תרמה ללכידותן של משפחות ולבריאותם של הילדים בכל מיני דרכים. האם שום מדינה אחרת לא תחליט שהיתרונות האלה שווים את המחיר?

אמה יאנג היא עיתונאית בריאות ומדע ומחברת הספר Sane: How I shaped up my mind, improved my mental strength, and found calm.

תורגם במיוחד לאלכסון על ידי תומר בן אהרון

המערכת מודה במיוחד לעוז מיקולסקי על עזרתו בתעתיקי השמות באיסלנדית
מאמר זה התפרסם באלכסון ביום חמישי 9 במרץ 2017 על-ידי אמה יאנג, Mosaic Science.