

DEN BÄSTA FESTEN - FÖR ALLA

TIPS PÅ INSATSER

Att det, totalt sett, dricks mycket alkohol inom studentlivet påverkar studenters hälsa och kan innebära att de som inte kan eller vill dricka alkohol känner sig utanför gemenskapen. Så får det inte vara.

Som ansvarig eller aktiv vid en kår eller nation kan du göra stor skillnad. Här är tips på insatser för att skapa en smartare och mer välkomnande alkoholkultur inom studentlivet.

AKTIVITETER & TRADITIONER

➤ **Kartlägg era aktiviteter**

Att kartlägga verksamhetens olika aktiviteter är roligt för att påminnas om allt som görs – och samtidigt en bra utgångspunkt för att prata om alkoholens roll i olika sammanhang. Behöver något förändras för att alla som är med ska trivas och ha roligt - oavsett hur de förhåller sig till alkohol?

Ofta handlar det inte om att ta bort utan om att lägga till. Quiz eller en spelkväll på puben, teman under klubbar – bara fantasin sätter gränser.

➤ **Välkomna gästerna direkt**

Att anlända till en aktivitet eller fest kan vara nervöst, särskilt som ny student eller om man kommer ensam. Genom att välkomna gästerna personligen när de anländer, blir de flesta mer bekväma och färre söker direkt trygghet i baren. Är ni i en stor lokal? Guida gästerna in i lokalen, berätta vad som väntar där och förbered gärna mingellekar.

➤ **Utmana traditioner**

Sångboken? Tackfesterna? Traditioner inom studentlivet är många och kan uppfattas som näst intill heliga. Men det är de inte. Våga förändra och utmana – med utgångspunkt i att traditionerna ska uppskattas av alla. Det finns tre saker att göra med traditioner: förnya, slopa och skapa nya.

PLOCKA FRAM DRYCKEN

➤ **Välkomna alla till baren**

Se till att ha ett bra utbud av dryck – även för de som avstår alkohol. Då känner sig alla gäster välkomna. Med bra alkoholfria drycker uppmuntrar ni också till att varva dryck med och utan alkohol, vilket bidrar till att färre



dricker för mycket. Var stolta över det alkoholfria sortimentet genom att lyfta fram det i menyer, på bardisken och i lokalen.

➤ **Slopa "nykterhetsbiljetter"**

För den som vill arbeta för en smartare alkoholkultur är ord som "nykterhetsbiljett" eller "alkoholfritt alternativ" kontraproduktiva och kan upplevas stigmatiserande. Säg hellre alkoholfritt. Många vill också blanda dryck med och utan alkohol.

Ofta erbjuds gäster att välja mellan dryckespaket med eller utan alkohol. Men det finns fler varianter – som att köpa vin till maten men alkoholfritt till för- och efterrätt. Eller paket som utgår från smak istället för alkoholhalt.

Att låta gästerna bestämma sig för vad de vill dricka på plats och kunna lösa in oanvända drinkbiljetter är ett annat tips. Dryckesval är inte en identitetsfråga utan handlar om form, humör, smak och tillfälle.

SYN PÅ OCH ORO FÖR ANDRAS DRICKANDE

➤ **Gör det lätt att välja alkoholfritt**

Det finns studenter som inte kan hantera alkohol. Se till att erbjuda sociala sammanhang helt utan alkohol och att alltid ha bra alkoholfria drycker under pubar, fester och andra aktiviteter där alkohol finns med.

➤ **Prata om alkoholkulturen hos er**

Visa att ni bryr er genom att be om synpunkter och berätta om varför ni gör olika insatser, till exempel genom budskap i lokalen so uppmuntrar till att vara rädd om sig eller genom att anordna en temakväll om alkohol.

Många studenter har alkoholvanor som påverkar deras psykiska och fysiska hälsa negativt. Tipsa gärna om att testa sina alkoholvanor på **alkoholprofilen.se** för att se hur de ligger till.

➤ **Samarbeta med studenthälsan**

Studenthälsan erbjuder kunskap och stöd för den som behöver någon att prata med. Påminn era medlemmar om att de finns. Ibland arbetar Studenthälsan förebyggande, då är ett tips att samarbeta för att anordna temadagar, föreläsningar eller liknande.

Dags för överlämning? Planera så att det ni gör under er tid som förtroendevalda eller aktiva tas vidare av era efterträdare. Tips för överlämningen finns i handboken Bästa festen på iq.se

