



**EN HANDBOK FÖR FESTFIXARE  
PÅ STUDENTKÅRER OCH NATIONER**

Författare: Kristina Hållén  
Redaktör: Anna Wallgren  
Formgivning: Markus Öberg

ISBN 978-91-639-2411-8 (pdf) Sveriges förenade studentkårer  
ISBN 978-91-639-2409-5 (pdf) IQ-initiativet

Tryckt hos Globalt företagstryck AB, Stockholm  
Utgiven av Sveriges förenade studentkårer och IQ, 2016.  
[www.bastafesten.se](http://www.bastafesten.se)

Upplaga 1:1



<b>ALKOHOLENS ROLL I STUDENTLIVET.....</b>	<b>08</b>
<b>VAR NORMSKAPANDE.....</b>	<b>14</b>
<b>BÄSTA FESTFIXARSKOLAN.....</b>	<b>24</b>
<b>SKAPA EN POSITIV FÖRÄNDRING.....</b>	<b>34</b>
<b>VI PLOCKAR FRAM DRYCKEN.....</b>	<b>52</b>
<b>UTVECKLA ERA ARRANGEMANG.....</b>	<b>60</b>
- <b>Mottagning.....</b>	<b>62</b>
- <b>Mingel.....</b>	<b>68</b>
- <b>Sittning.....</b>	<b>76</b>
- <b>Bästa toastmastern och sånganförelaren.....</b>	<b>82</b>
- <b>Traditioner.....</b>	<b>84</b>
- <b>Förnya sångboken.....</b>	<b>86</b>
- <b>Tackfester.....</b>	<b>88</b>
- <b>Pub.....</b>	<b>89</b>
- <b>Klubb.....</b>	<b>91</b>
- <b>Utvärdering för ständig förbättring.....</b>	<b>93</b>
- <b>Referenslista.....</b>	<b>98</b>

***Det finns minst*** lika många anledningar att ordna en fest som det finns antal studenter. Fester, firanden och högtidliga evenemang kan vara en viktig och betydande del av studietiden.

Som klubbmästare, pubchef, kårordförande, kurator, studiesocialt ansvarig, sexmästare, eller nolle-general, för att nämna några exempel, är du en av dem som är med och formar de sociala sammanhangen för era studenter.

Du har inte bara ett ansvar för att det du arrangerar ska bli så lyckat och uppskattat som möjligt, du är också ansvarig för att alla studenter ska känna sig välkomna och inkluderade. Det är ett viktigt och spännande uppdrag. Som aktiv i kåren eller nationen arbetar du för era medlemmars bästa.

Att göra fester som är roliga för alla gäster gör er attraktiva för alla era medlemmar, aktiva och förtroendevalda. Det finns många studenter som väljer att inte delta i sammanhang där de upplever att det finns förväntningar att dricka alkohol. En riktigt bra fest håller oavsett om drycker med och utan alkohol finns med för att skapa stämning.

**Att skapa en** inkluderande studentmiljö och en smartare alkoholkultur är både ett kortsiktigt och ett långsiktigt arbete. Det finns insatser ni kan göra snabbt och enkelt, annat tar längre tid och kräver en större insats. För att nå framgång är det viktigt att även sätta mål som sträcker sig längre än det egna uppdraget.

Tillsammans med nationer och kårer från landets olika håll har Sveriges förenade studentkårer och IQ arbetat fram metoder, tips, övningar, förslag och festknep och samlat det i den här boken. Här hittar ni inspiration till fester av alla dess slag, allt ifrån sittningar och mingel till mottagning av nya studenter, klubbar och pubar. Använd den här metodhandboken som inspiration när ni utvecklar era arrangemang så att de inte kretsar kring alkohol och samtidigt är roligare för fler.

Boken kan läsas från början till slut, eller så bläddrar du direkt till ett kapitel som intresserar dig. Tipsen i boken måste inte genomföras i någon särskild ordning. Utgå ifrån er egen verklighet och plocka det som passar er. I bokens inledande kapitel kan ni inspireras att tänka nytt och våga skapa förändring. Och att tänka långsiktigt från början.

Den andra halvan av boken fokuserar på olika typer av arrangemang och ger exempel på framsteg ni kan göra oavsett om ni vill göra en liten, mellan eller stor förändring. Välj själva hur stort steg ni vill ta.

**Lycka till!**



# ALKOHOLENS ROLL I STUDENTLIVET

---



***I studentlivet har fest*** många gånger kommit att bli synonymt med alkohol. Då blir alkohol lätt en del av receptet för en rolig och lyckad fest. Det kan finnas både positiva och negativa aspekter av alkohol. Det är inte fel att alkohol finns med, men när alkoholdrickande är norm och blir kittet i gemenskapen kan det vara begränsande.

Hur skapar vi ett studentliv där alla kan vara fullt delaktiga och ha en oförglömlig tid? Eftersom alkohol ofta är en självklar del i sociala arrangemang i studentlivet är det bra att som arrangör tänka till kring vilken roll alkoholen ska ha. Syftet med den här boken är inte att skapa ett studentliv utan alkohol. Däremot är det önskvärt att varje student själv ska kunna välja om och när de vill dricka alkohol, utan att förväntas göra det. Många studenter upplever själva att alkohol har en framträdande roll i studentarrangemang, särskilt vid sittningar och pubar. De upplever också att arrangemangen inte blir lika attraktiva att delta i om de inte har tänkt att dricka alkohol.

# ALKOHOLNORMEN ÄR STARK

***Alkoholnormen är stark i studentlivet*** och gruppsytryck kan göra att många känner sig tvungna att dricka mer alkohol än de själva vill för att passa in. Om någon inte vill dricka alkohol alls på en fest kan den personen lätt känna sig utanför. Risken finns att de som inte vill dricka så mycket alkohol inte ens kommer på festerna.

Här kan ni som studentkår eller nation göra skillnad. Gör arrangemangen attraktiva för alla, oavsett om de vill dricka mycket, lite eller ingen alkohol alls. Låt inte alkoholen vara navet, utan ställ så pass höga krav på era arrangemang att gästerna har roligt och själva kan välja vad de har i glaset utan att tänka på vad andra dricker. En välarrangerad fest med roliga inslag och hög grad av inkludering kan minska behovet av att använda alkohol som stämningshöjare. Mindre fokus på alkohol kan i sin tur göra att fler känner sig välkomna och tilltalade av att komma på festen.

Ett annat sätt är att lyfta blicken och se vilka umgängesformer ni erbjuder. Att arbeta för en smartare alkoholkultur kan också handla om att skapa ett bredare utbud av sociala arrangemang som ni erbjuder. På så sätt blir inte fest fylld med alkohol det enda sättet att umgås. Om era sociala aktiviteter enbart består av fest kan ni både förbättra festen och skapa andra aktiviteter som såväl de som inte dricker alkohol som de som gör det har chans att vara med på.

# NÅGRA SKÄL FÖR EN MER ALKOHOLSMART VERKSAMHET

*Det finns många skäl* att arbeta för en smartare alkoholkultur i studentlivet. Här följer några av dem som ni kan ha i ryggen i ert viktiga arbete, och ni kanske har ännu fler. Vilka är era viktigaste skäl att skapa en smartare alkoholkultur?

## **ÖKAD INKLUDERING - NI NÅR OCH BESTÅR AV FLER**

Genom att höja förväntningarna på festerna och minska fokuset på alkohol öppnar ni upp för att fler kommer att delta aktivt i kår- eller nationslivet. Som medlemsförening har ni som uppgift att skapa ett inkluderande studentliv där alla era medlemmar känner sig välkomna. Fler kan känna tillhörighet när de sociala aktiviteterna inte sätter alkohol i centrum. Ökad inkludering kan i sin tur minska alkoholens betydelse i de sociala sammanhangen.

## **BÄTTRE HÄLSA HOS ERA MEDLEMMAR**

Alkohol är inte som vilken produkt som helst. De flesta är medvetna om att alkohol för med sig risker för hälsan och påverkar kroppen på många sätt: motoriken, tankeförmågan och omdömet. Alkohol kan ge skador på hjärnan, levern, hjärta och kärl och är också beroende-framkallande. Alkohol har också förvärrande effekt vid psykisk ohälsa, något som unga tyvärr lider av i högre grad än övriga åldersgrupper. Det finns studier som pekar på att ett lågt till måttligt alkoholintag kan ha goda effekter på hjärta och kärl hos män som är över 70 år. Dessa hälsovinster behöver dock vägas mot de risker som följer med alkohol. För personer under 40 år finns det inga positiva hälsoeffekter av alkohol.

## **BÄTTRE STUDIERESULTAT**

Att alkohol påverkar kroppen, och inte minst hjärnan, kan ge konsekvenser för studierna. Undersökningar visar att var tredje student gjort sämre ifrån sig för att de har druckit alkohol kvällen innan. Öka möjligheterna för era medlemmar att lyckas med sina studier genom att inte koppla ihop gemenskap med hög alkoholkonsumtion.

## **MINSKAD RISK FÖR ALKOHOLISM**

Alkoholkonsumtionen kan vara både hög och intensiv bland studenter, något som ökar risken för att utveckla ett alkoholmissbruk. Många studenter dricker redan så mycket alkohol att de har en så kallad riskkonsumtion. Använd era möjligheter som arrangörer av studenters sociala liv till att skapa en härlig studenttid som banar väg för en positiv framtid.

## **MINSKAD TOTALKONSUMTION**

En minskad totalkonsumtion av alkohol har positiva effekter på folkhälsan. Minskad totalkonsumtion behöver inte vara ett hot mot ekonomiska intäkter till följd av alkoholförsäljning. Att er verksamhet lockar fler medlemmar som tar del av ert utbud av arrangemang, mat och dryck bidrar till era intäkter. När alkoholkonsumtionen sprids ut på fler personer minskar också riskerna. Minskad konsumtion leder dessutom till lägre kostnader i form av till exempel reparation av lokaler och minskat behov av personal.

## **MINSKA RISKEN FÖR SKADOR**

Omdömet och den motoriska förmågan försämras av alkohol. Det finns ett tydligt samband mellan att hamna i bråk och promillenivån i blodet. Det finns också samband mellan överkonsumtion av alkohol och sexuellt våld. Varje fall av våld innebär kostnader, både i form av personligt lidande och ekonomisk belastning för samhället. Ni minskar riskerna för våld och skador genom att minska berusningsdrickandet. Erbjud era medlemmar en säker och trygg studenttid genom att skapa arrangemang där alkoholen inte står i centrum.

## **DE SOM VILL ELLER BEHÖVER AVSTÅ ALKOHOL**

Att inte dricka alkohol ska vara ett val som inte behöver motiveras. För en del personer är alkohol direkt farligt, exempelvis personer som har utvecklat ett alkoholberoende. Andra kan undvika alkohol av medicinska skäl eller på grund av graviditet. Dessa personer ska kunna vara med och ha roligt på festerna utan att känna sig obekväma.



## **MINSKAD SEXUELL FÖRMÅGA**

Alkohol påverkar hormonbalansen i kroppen. Hormonförändringarna påverkar bland annat den sexuella förmågan vid berusningsdrickande. Lusten till sex kan öka till följd av att nervositeten kan minska av alkohol. Samtidigt minskar snopet nog den sexuella förmågan när testosteronhalten bidrar till impotens, både på kort och lång sikt.

## **ÖKAD KULTURELL OCH RELIGIÖS MÅNGFALD**

Alkohol är inte lika accepterat eller en del av kulturen i alla delar av världen. Och världen är en del av Sverige. Se till att er kår eller nation passar för alla, oavsett kulturell eller religiös tillhörighet.

## **SOM ARRANGÖRER KAN NI GÖRA STOR SKILLNAD**

Ta tag i alkoholnormen på kår- och nationsnivå, hand i hand med att ni förbättrar era sociala arrangemang. På så sätt tar ni ert ansvar och lägger inte det hos era medlemmar. Det kan nämligen vara svårt för enskilda individer att stå emot outtalade och uttalade förväntningar på att dricka alkohol. Som arrangörer har ni alla möjligheter att skapa ett studentliv där alla medlemmar får plats och kommer till sin rätt.

## **RECLAIM THE FEST**

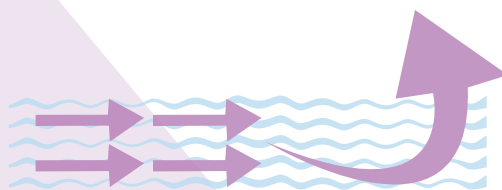
Låt inte en norm som går emot era nuvarande värderingar styra hur ni lägger upp era fester. Hur kan riktigt bra fester se ut hos er? Ta tillbaka makten och skapa de roligaste festerna, där alkohol kan finnas med utan att vara navet i relationerna.

Sammanfattningsvis finns det många skäl att skapa ett mer inkluderande studentliv där alkoholen kan finnas med men inte står i centrum. Genom att förändra er umgängeskultur med inspiration från den här boken behöver aldrig någon behöva motivera vad den vill dricka och varför. Genom att skapa de bästa festerna behöver ingen förklara sig. Skapa helt enkelt ett studentsammanhang där fler vill vara med, mår bra och har ännu roligare tillsammans.



# VAR NORMSKAPANDE

---



**Att vara student** handlar inte bara om att plugga. Det sociala livet är kanske det som mest karakteriserar studentlivet. De flesta vill och behöver vara del av ett socialt sammanhang och hitta sin plats. Vad gör att era studenter blir del av ett sammanhang? Vad får dem att känna tillhörighet och vilja vara med?

Om en person känner att den hör till eller inte beror ofta på förväntningarna som finns på hur man ska vara och inte vara. Vi känner snabbt in vilka normer som gäller i ett nytt sammanhang, och anpassar oss ofta för att passa in. Om någon inte vill dricka alkohol alls på en fest kan den personen känna sig som en avvikare. Ofta dricker många mer än de egentligen vill eller planerat, vilket späs på av ett så kallat majoritetsmissförstånd. Missförståndet innebär att man dricker mer själv eftersom man tror att alla andra dricker mer alkohol än de faktiskt gör. Risken finns att kåren eller nationen går miste om de personer som inte vill dricka så mycket alkohol. De hamnar utanför gemenskapen och väljer kanske till och med att inte komma på festerna.

En undersökning som kårer och nationer har gjort bland sina medlemmar visar att engagerade och aktiva generellt sett är mer positiva till alkohol än övriga medlemmar. Mycket av umgänget sker också i en miljö där alkohol är lättillgänglig. Kanske påverkar det hur de sociala arrangemangen läggs upp, och vilken plats alkohol får? En norm är ofta osynlig och en icke-fråga för dem som är en del av den.

Det är först när en person ifrågasätter en norm eller känner att den inte passar in som normen syns och känns. Kan det vara skäl till att en del medlemmar och nya studenter väljer att inte delta i arrangemang eller engagera sig? Om ni har svårt att engagera medlemmar i kårens eller nationens verksamhet kan det vara idé att lyssna in och anpassa kåren eller nationen efter den bredare medlemskårens önskemål.

## VILKEN NORM VILL NI SKAPA?

**Hur skulle festnormen** sett ut om den hade skapats idag? Vilka egenskaper skulle “fest” ha haft då? Undersökningar visar att många studenter känner att det är svårare att passa in i studentlivet om de inte dricker alkohol, och att arrangemang såsom sittningar och pubar inte upplevs lika attraktiva om man inte har tänkt att dricka alkohol. Genom att lägga upp era arrangemang på ett inkluderande sätt där alkohol inte står i centrum kan fler trivas och er skara av aktiva och engagerade vidgas.

I arbetet med att förändra normen kan det vara till hjälp att vara både konstruktiv och normkritisk samtidigt. Vilken norm vill ni skapa? Vad gillar era medlemmar? Hur kan ni lägga upp arrangemang som tilltalar de flesta av era medlemmar? Svaret i den här boken är inte att ta bort alkoholen eller förespråka nykterism. Det handlar istället om att tänka ett varv till när ni planerar, att tänka nytt och skapa stämning med andra medel än med hjälp av alkohol. Sen kan också drycker med och utan alkohol ha sin plats i arrangemanget.

Utbudet av drycker har en stark påverkan på vilken norm som skapas. Ett attraktivt utbud av alkoholfria drycker som passar alla smaker gör att fler känner att de passar in i sammanhanget. Samhället går också mot en kultur där alkoholfritt får en allt större plats. För att hänga med i svängarna så är det viktigt att se till att anpassa verksamheten efter detta. När drycken blir gästens eget val, utan förväntningar åt ena eller andra hållet, då har ni kommit långt. Det bygger på att ni lyckas få bort förväntan att dricka alkohol och det är en stor utmaning.

# NORMSTARKA UTTRYCK

**När ni skapar** den umgängeskultur ni önskar är det bra att vara normmedvetna. När det gäller alkoholnormen finns en del vanliga uttryck som är bra att reflektera lite kring. Många uttryck används utan att tänka på vad de egentligen kommunicerar. Hur kan ni på ett enkelt sätt uttrycka er normmedvetet och inkluderande? Varje begrepp för med sig vissa förväntningar. Förnyar ni innehållet i ett begrepp, till exempel "sittning", behöver ni vara tydliga med att kommunicera det hela vägen. Annars kan det vara mer gynnsamt att kalla ert arrangemang för något annat. Här följer några exempel på normstarka uttryck.

## ALKOHOLPAKET OCH NYKTERBILJETTER

I sammanhang där man vill skapa en smartare alkoholkultur kan ord som "nykter" och "nykterbiljetter" vara kontraproduktiva. De kan upplevas som statiska, tråkiga och ha en stigmatiserande effekt. "Alkoholfritt" är en mer intressant information än att en person vill vara nykter. Kanske vill en person som väljer ett alkoholfritt dryckespaket ta en alkoholhaltig drink senare på kvällen.

Gästerna behöver kunna välja vilka drycker de föredrar vid respektive tillfälle utan att det blir en identitetsfråga, det vill säga att gästerna tvingas kategorisera sig som "en sådan som dricker alkohol" eller "en sådan som inte dricker alkohol". Kallas det alkoholkpaket riskerar det förstärka att den som väljer detta är en sådan som dricker alkohol, istället för att öppna upp för vilka drycker personen föredrar i just detta sammanhang. Dryckespaket är ett mer övergripande namn, och ni kan med fördel lägga till flera dryckespaket där alkoholhalten kan variera mellan paketen. Kalla paketen och biljetterna för annat än alkoholhalten: färger, former, landskap, känslor. Vilka namn gillar ni?

## VIT VECKA ELLER VILODAG

Att ha en vilodag innebär i grunden att man avstår från något under en dag. Begreppet vilodag används ibland för att ha en dag utan alkohol under exempelvis mottagningstiden.

Med vit vecka brukar man mena en vecka utan alkohol. Men vad är utgångspunkten vid sådana ställningstaganden? Jo, att alkohol är normen övriga dagar.

## **ALKOHOLFRIA ALTERNATIV**

Att säga alkoholfria alternativ riskerar befästa att alkoholen är utgångspunkt och norm, som det alkoholfria är ett alternativ till. Vänd på begreppet och fundera på vad som händer om drycker skulle kategoriseras som alkoholhaltiga alternativ? Vill ni att alkoholfritt ska upplevas likvärdigt alkoholhaltigt, eller till och med som norm är det bättre att kalla det för dryck, alkoholhaltig eller alkoholfri sådan.

## **SITTNING**

Begreppet sittning är kopplat till många förväntningar som kan göra sittningen svår att förändra. Då krävs en tydlig kommunikation i inbjudan och under kvällen så att alla förstår och ställer upp på konceptet. Det är fullt möjligt. Om ni vill göra riktigt stora förändringar kan det ibland vara gynnsamt att också kalla det för något annat. Det kan göra det lättare att skapa nytt, få med sig gästerna på konceptet och dessutom väcka nyfikenhet.

## **”SKA DU INTE DRICKA?”**

”Ska du dricka?” betyder ofta att det är underförstått att det är alkohol som menas. Alla människor dricker, låt inte alkohol ha företräde för vad det innebär att dricka. Än mer vanligt är uttrycket ”Ska du inte dricka?”, en fråga som kan få en person att känna sig pressad att behöva motivera något som för den är en självklarhet. Vad skulle hända om vi vände på frågan: Varför dricker du (alkohol)? Det är viktigt att ingen ifrågasätts och att alla känner sig bekväma med sina val. Detta kan vara bra att reflektera över, exempelvis som fadder.

## **”SKA VI TA EN ÖL?”**

Vad menar vi egentligen när vi säger att vi ska ta en öl eller ett glas vin? Måste vi lägga till alkoholfritt för att det inte ska vara alkoholdrycker vi menar, eller är det självklart att ett glas vin kan ha vilken alkoholhalt som helst, eller ingen alls? Detta gäller även andra drycker såsom drinkar, snaps och avec. Förslaget att gå och ta en öl innebär ofta att man ska gå och snacka lite över något att dricka i avslappnade former. Med exempelvis frågan “Ska vi gå till puben?” öppnar ni upp för alla att hänga på, oavsett vad de vill dricka.

## **NÅGRA NORMFRÅGOR ATT TA MED SIG**

- Vad gör att era studenter trivs och blir en del av ert sammanhang?
- Vad får dem att känna tillhörighet och vilja vara med?
- Vilken dryckesnorm vill ni ha på er kår eller nation?
- Vilka begrepp vill ni använda?



# BEGREPP I BOKEN

*Här förklaras några* av de begrepp som används i boken.

## **SMARTARE ALKOHOLKULTUR**

En smartare alkoholkultur i studentlivet innebär en umgängeskultur där alkohol kan finnas med men inte nödvändigtvis står i centrum. Arrangemang, förhållningssätt och strukturer bygger inte på alkohol. Det handlar inte om en strävan efter nykterhet, däremot att ta bort alkoholhetsen och fokuset på alkohol. En smartare alkoholkultur är inte ett tillstånd eller ett mål som en kår eller nation når en gång för alla. Det är ett kontinuerligt arbete med att utveckla mer genomtänkta sociala sammanhang och att sedan upprätthålla detta. Därför väljer vi uteslutande att använda begreppen “smartare alkoholkultur” eller “mer alkoholsmart”.

## **INKLUDERING**

Inkludering handlar om att bjuda in och skapa bra förutsättningar för hela målgruppens deltagande. Med inkludering menar vi att alla medlemmar eller gäster känner en tillhörighet i den sociala gemenskapen. Det är inte enskilda individers ansvar att inkludera sig i olika gemenskaper. Utgångspunkten är därför att det är kårens eller nationens ansvar i egenskap av arrangör att skapa en inkluderande verksamhet och en välkomnande kultur. Det finns alltså ett samband mellan att arbeta för en smartare alkoholkultur och inkludering. Att skapa mer alkoholsmarta arrangemang bidrar till ökad inkludering. Ökad inkludering kan i sin tur minska behovet av att alkohol ska finnas med i sammanhanget. Därför samverkar dessa ambitioner.

## **DEN BÄSTA FESTEN**

Den bästa festen kan vara ett mingel, en sittning, en pub, en klubb eller vilket arrangemang som helst där hela målgruppen känner sig välkomna, stämningen är hög och alkoholen inte är i fokus. Vad det innebär kan variera från arrangemang till arrangemang och se olika ut hos olika arrangörer.

## **FESTA**

Att festa innebär att bjuda till och ha roligt tillsammans med andra i ett socialt sammanhang. Alla festar vi på olika sätt och hur vi väljer att göra det kan variera mellan olika tillfällen. Den bästa festaren skulle kunna vara den som får andra gäster att komma i stämning, må bra och ha roligt, men inte gör det med hjälp av alkohol.

## **UPPLEVELSER OCH INGREDIENSER**

Upplevelser handlar om den stämning och de känslor ni vill ge era medlemmar vid era arrangemang. Med ingredienser menas det ni fyller arrangemanget med, det vill säga aktiviteter, inslag, förhållningssätt och tilltal för att skapa önskvärda upplevelser hos era gäster.

## **MINGEL**

Begreppet mingel är lånat från engelskans mingle som betyder blanda sig eller ”umgås med”. Syftet med mingel är ofta att lära känna nya människor.

## **MOTTAGNING**

Ett välkomstarrangemang riktat till nya studenter som introduceras till den nya staden, studentkåren och lärosätet. Vanligtvis är det studentkårer eller föreningar som arrangerar mottagningar och de kan pågå upp till flera veckor. Nationer arrangerar vanligtvis inte mottagningar, däremot någon form av arrangemang som välkomnar och initierar de nya medlemmarna. Bokens definition av mottagning handlar i huvudsak om omfattande mottagningar, men kan även inspirera mindre välkomstarrangemang. Andra benämningar är introduktionsdagar eller introduktionsveckor.

## **SITTNING**

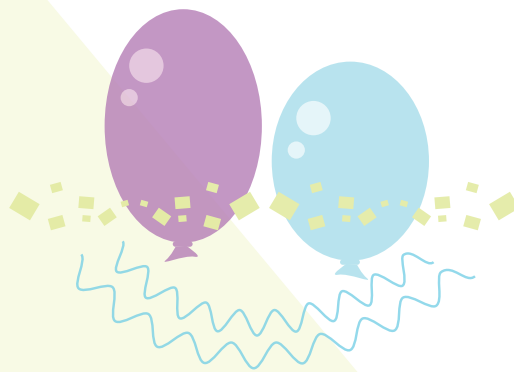
Sittningar brukar bestå av en flerrätters middag i studentmiljön under ledning av en toastmaster och en sånganförelse. De innehåller ofta tal, sånger, underhållning och kan följas av ett eftersläpp med dans. Biljetterna köps oftast i förväg då gästerna brukar få välja typ av dryckespaket. Sittningar kan se väldigt olika ut och varierar mycket mellan olika studentstäder. På många håll är sittningarna präglade av olika traditioner. Det finns både ”finsittningar” såsom fina middagar eller baler och ”fulsittningar” där maten är enklare och klädkoden mer avslappnad, exempelvis overaller.





# BÄSTA FESTFIXARSKOLAN

---



***Ett framgångsrecept för*** att lyckas förändra en festkultur och alkoholkultur är att skapa riktigt bra fester. Är ni inte så vana vid att arrangera fester där alkoholen inte har en framträdande roll kan det krävas lite träning och att ni tänker i nya banor. Men det är egentligen inte svårare.

# EN FEST ÄR SOM EN FÖRESTÄLLNING

**Tänk er att en fest** har ett manus precis som en teaterföreställning.

Ett arrangemang blir inte som det blir bara av en slump. Precis som en föreställning följer festen en plan – ett manus. Ni är regissörerna och gästerna är publiken. Som regissörer guidar ni gästerna från början till slut. Hur ser manuset ut för att ta gästerna dit ni vill? Vilken stämning bygger ni upp under kvällen och var landar ni i slutet av festen? Vill ni skapa en högtidlig och pampig upplevelse så arbetar ni fram ett manus för det. Vill ni föra gästerna till ett avslutande fylleslag, då regisserar ni festen för det. Vill ni skapa ett lyckorus där festen avslutas med att alla gäster ger allt på dansgolvet skapar ni ett upplägg för det.

När ni skapar ert manus kan ni ta hjälp av ett par frågor: Vilka vill ni locka att köpa biljetter? Hur vill ni att gästerna ska känna och tänka innan, under och efter arrangemanget? Vad får dem att ha kul på festen? Vad får gästerna att prata gott om festen efteråt? Och inte minst – att minnas den?

# BÄSTA FESTFIXARTIPSEN

## PLANERA FESTEN SOM EN FÖRESTÄLLNING

Tänk er att festen är som en föreställning som ni som är arrangörer regisserar. Vad vill ni att era gäster ska känna och tänka innan, under och efter festen? Vad är er ambition med festen och hur utstrålar ni den till era besökare? Ta gärna hjälp av workshopen "Skapa era bästa arrangemang" som beskrivs i detta kapitel.

## VILKA VILL NI LOCKA DIT?

Tänk igenom vilka ni tror kommer på festen. Tänk sedan efter vilka ni vill ska komma. Ett attraktivt upplägg med en variation av ingredienser (aktiviteter, inslag, tilltal och förhållningssätt) kan locka fler att komma. Hur kan ni lägga upp arrangemanget så att det tilltalar dem ni vill få med? Ta hjälp av era medlemmar för att få veta vad som skulle tilltala dem. Be olika potentiella gäster att beskriva tillställningar de har gillat och vad de uppskattat. På så sätt får ni tips på hur ni kan skapa arrangemang som passar en bredare publik.

## BRAINSTORMA

Brainstorma fram precis allt ni skulle vilja göra. Låt gärna era medlemmar komma med förslag på teman och rösta på det tema de skulle uppskatta mest. När ni har temat klart, få ner alla idéer på papper och jobba vidare utifrån det. Storslagna idéer går ofta att genomföra i en nerskalad version. Jobbar ni utifrån en tight budget gäller det bara att ha fantasi. Är ambitionen ett bollhav kanske ni kan fixa ett rum fullt av uppblåsta ballonger att "bada i". Ha era resurser i bakhuvudet när ni kokar ner era idéer till genomförbara planer.

## RITA UPP LOKALEN

Utnyttja fler av lokalens ytor till er fest. Att rita upp en skiss över lokalen är ett bra sätt att komma ur invanda tankar om vad ni kan göra och var. Skissa upp hela lokalen och glöm inga utrymmen.

Det kan finnas bortglömda ytor såsom ett förråd, ett mötesrum eller en garderob där ni kan skapa något nytt som passar till ert eventuella tema. Underskatta inte toaletterna! Pimpa, ljudsätt och skapa möjligheter till samtal i toakön med exempelvis konversationskort, kylskåpspoesi eller frågesport.

## **VÅGA VARA GALNA**

Våga tänka nytt. Gör något tvärt emot, baklänges eller upp och ner jämfört med hur ni brukar göra. Övrraska, så gör ni festen minnesvärd för era gäster. Dessutom får ni gratis marknadsföring eftersom gästerna kommer vilja sprida evenemanget i sina sociala nätverk.

## **KOMMUNICERA ERT KONCEPT**

Förväntningarna är viktiga. Precis som publiken på en föreställning vill veta lite om den föreställning de ska se behöver gästerna på en fest ha ett hum om vad de kan förvänta sig av festen för att kunna festa loss. Om ni lanserar en klassisk sittning och gör ett helt annat upplägg kan det leda till sura kommentarer, även om exakt samma upplägg skulle hyllas om gästerna haft rätt förväntningar. Detta kan ni fixa med tydlig, om än underfundig, kommunikation, alternativt att ni kallar festen för något särskilt. Kommuniera ert koncept på ett tydligt sätt så får ni gästerna med er.

## **VÄLKOMNANDET**

Genom att välkomna gästerna direkt när de kommer hjälper ni dem att komma tillrätta direkt från start. Är lokalerna stora kan ni vara flera som hälsar välkomna och guidar vidare in i lokalerna. Redan vid ankomsten kan ni sätta tonen för den känsla ni vill ska genomsyra ert arrangemang. Tänk till kring bemötandet i dörren, i garderoben och när gästerna har hängt av sig. Få gästerna att direkt känna sig bekväma med vad de ska göra eller vart de ska ta vägen.

## **VAD HÄNDER UNDER TIDEN?**

Vill ni att era gäster ska ha en trygg upplevelse eller vill ni överraska? Eller både och? Det är egentligen bara er fantasi och era resurser som sätter gränser för hur ert manus kan se ut. Utforma olika inslag som skapar den stämning ni vill. Det håller rytm och styrfart i festen. Ett inslag kan vara att en ny aktivitet kickas igång; en flashmob, ett tal eller en sång. Eller varför inte överraska gästerna genom att plötsligt dela ut godis, glowsticks eller såpbubblor till alla?



## **ETT GEMENSAMT AVSLUT**

Vilken känsla vill ni att gästerna ska ha när de lämnar festen? Ett tips är att samla alla till en avslutande happening en stund innan arrangemanget avslutas, för att se till att alla gäster får ett gemensamt avslut i den stämning ni önskar.

## **LJUD OCH LJUS-EFFEKTER**

Ett sätt att skapa stämning är att jobba med ljus- och ljutförändringar. För att kunna skapa ett alkoholsmart evenemang kan det vara värt att veta att hög musik och mörker ofta ökar alkoholkonsumtionen. Skapa olika miljöer med olika ljud- och ljussättning för att göra det möjligt att umgås på olika sätt.

## **GÖR EN RISKANALYS**

Gå igenom vad som kan gå snett och ha en plan B. Vad gör ni om det blir förseningar och köbildning? ”Meningslös” väntan kan ofta innebära inköp av alkohol. Vad gör ni om gästerna kommer senare eller om det är för få gäster på plats när ni ska sätta igång ett underhållningsinslag? Hur gör ni om de underhållare som ni anlitar framför sångtexter som inte ligger i linje med era värderingar? Tänk igenom olika scenarier i förväg, så känner ni er trygga och kan agera snyggt utan att gästerna märker om ni måste hantera att något inte går som planerat.

## **GÖR ETT KÖRSHEMA**

Vad händer under arrangemanget? Var händer det? När händer det? Vem gör vad? Att ta hand om gästerna är lika viktigt som att sköta det som behöver hanteras bakom kulisserna. Ett tips är att göra personliga körscheman som innehåller viktiga hållpunkter och de uppgifter var och en ska göra. Det underlättar för att kunna fokusera på uppgiften. På så sätt kan alla ha med sig sitt körschema under kvällen och ta ett gemensamt ansvar för att kvällen flyter på.

## **KLAPPA VARANDRA PÅ AXELN OCH TA MED ER DET BÄSTA**

Njut av er prestation, ert bidrag till större gemenskap bland alla era medlemmar. Utvärdera sedan: Vad gick bra? Varför gick det så bra? Vad vill ni ändra på till nästa gång, och hur? Se till att er tipslista dokumenteras inför kommande arrangemang. Använd gärna utvecklingsmallen i slutet av boken!

# WORKSHOP: SKAPA ERA BÄSTA ARRANGEMANG

**Den här workshopen** hjälper er att göra era arrangemang till drömrangemang. Ni kan göra workshopen när ni ska planera ett arrangemang, inför terminsstart eller för att vaska fram vad som egentligen gör den bästa festen. Identifiera era egna goda festerfarenheter och låt dem inspirera er när ni planerar vilka upplevelser era gäster ska få.

**Syfte:** Att reflektera över vilken upplevelse ni vill skapa på era fester och vad som egentligen skapar riktigt bra stämning. Med det som utgångspunkt skapar ni ert drömrangemang.

**Målgrupp:** Alla som direkt eller indirekt skapar och upprätthåller alkoholkulturen och anordnar sociala arrangemang, exempelvis pub- och klubbansvariga, barchefer, eventansvariga, presidialer eller kuratorer och andra som vill engagera sig.

**Önskvärd upplevelse:** Engagemang: det här känns lätt och så här kan vi göra!

**Ingredienser:** Intervjuer och praktiskt utvecklingsarbete i grupp.

**Material:** Metodhandboken med tipslistor kring utbud, festfixarskolan och bästa sittningen, minglet eller den typ av arrangemang ni vill titta lite närmre på.

**Det här behöver ni:** 1-2 timmar, white board-tavla eller stora pappersark, pennor som syns tydligt för alla (svarta och blå syns bäst), papper och pennor till intervjuerna, postit-lappar i olika färger.

## ÖVNING 1: VAD INNEHÅLLER DE BÄSTA FESTERNA?

**En bra ingång** när ni ska planera en fest är att först lyfta blicken och fundera över vilken känsla och upplevelse ni som arrangörer vill skapa hos era gäster. Först när ni har det klart för er kan ni fundera på vilka ingredienser (inslag, aktiviteter, tilltal) som bidrar till att skapa de upplevelser ni vill ge. Detta är ett effektivt och positivt sätt att förnya era arrangemang. Oftast visar det sig att det är andra saker än alkohol som skapar gemenskap. Det kan handla om bemötande, placering, värdskap, inslag, happenings och så vidare.

Intervjua först varandra för att vaska fram era egna bästa festerfarenheter. Egna och andras erfarenheter är ofta en bra inspirationsgrund när ni skapar era egna arrangemang. Intervjua varandra i några minuter, en i taget.

### Intervjufrågor

- 1 När har du känt dig riktigt väl till mods, välkommen och glad vid ett festligt tillfälle där alkoholen inte har stått i centrum? Det kan handla om ett arrangemang hos er, hos någon annan kår eller nation, en 20-årsfest eller ett bröllop.  
Beskriv det tillfället. Hur upplevde du det?
- 2 Vad i arrangemanget/värdskapet var det som gjorde att du trivdes så bra?
- 3 Dela med er av era nyckelerfarenheter till hela gruppen.

#### **Tips till intervjuaren:**

Var nyfiken på den du intervjuar. Lämna din egen berättelse åt sidan och ställ den du intervjuar i centrum. Försök vara konkret, ställ följdfrågor och vaska fram detaljer.

Ställ gärna den här typen av frågor även till andra som ni vill inspireras av. Det kan vara personer som arrangerar fester på andra kårer eller nationer, någon från ett helt annat sammanhang och personer som ni önskar kommer till era arrangemang men som ni vanligtvis inte lyckas locka dit.

## ÖVNING 2: LÅT UPPLEVELSEN STYRA UPPLÄGGET

**Välj ett arrangemang** som ni vill göra till en riktig höjdpunkt för era gäster. Hur ska det bli ett riktigt roligt, inkluderande arrangemang där annat än alkoholen står centrum? Vad ska stå i centrum på ert arrangemang?

### Gör så här

Rita upp en skiss på er white board eller på ett stort papper. Dela in i sex rutor enligt illustrationen. Se till att ni har gott om plats att skriva.

**1** Vilka upplevelser vill ni skapa FÖRE, UNDER och EFTER festen?

- a** Börja med FÖRE festen, vilka förväntningar skapar ni då? Intervjua varandra eller gå laget runt i ett nyfikat klimat. Skriv upp några inspirerande ledord, såsom förväntansfull, nyfikenhet, ”få lära känna nya människor”.
- b** Gå vidare till vad ni vill att gästerna ska uppleva UNDER själva festen. Hur känns det när festen pågår, vad får gästerna att trivas, slappna av, skratta och släppa loss? Lägg tyngdpunkten här och skriv upp era ledord.
- c** Slutligen, vilken känsla har gästerna med sig EFTER festen, hur berättar de för andra om hur festen var?

**2** Vilka ingredienser (aktiviteter, insatser och förhållningssätt) tycker ni vore roliga och smarta för att skapa de här upplevelsorna FÖRE, UNDER och EFTER arrangemanget? Brainstorma och var kreativa. Lägg även här tyngdpunkten på vad ni vill ska hända under själva arrangemanget.

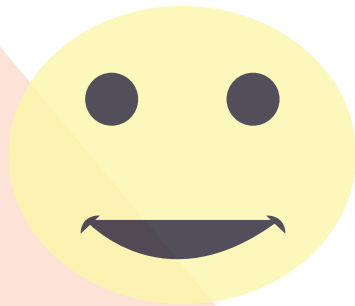
Nu har ni skapat en överblick både över era önskvärda upplevelser och ingredienser före, under och efter arrangemanget. Detta är första steget mot att förverkliga er vision om en alkoholsmart och inkluderande fest. Ringa in de ingredienser som känns mest lockande att testa den här gången.

**3** Konkretisera era idéer och gör en plan för hur ni lägger upp arbetet med att fixa ert drömarrangemang.

<i>FÖRE</i>	<i>UNDER</i>	<i>EFTER</i>
<b>Känsla/ Upplevelse</b>	<b>Känsla/ Upplevelse</b>	<b>Känsla/ Upplevelse</b>
<b>Ingredienser</b>	<b>Ingredienser</b>	<b>Ingredienser</b>



# SKAPA EN POSITIV FÖRÄNDRING



**Att skapa förändring** är både spännande och roligt. Inte minst är det viktigt när man vill skapa något som är ännu bättre än det som är nu. I det här kapitlet får du inspiration till hur ni skapar förändring i en konstruktiv anda, hur ni mobiliserar rätt personer och hur ni etablerar en smartare alkoholkultur med hjälp av era styrdokument.

# ATT SKAPA EN POSITIV FÖRÄNDRING

***Det finns olika strategier*** för att skapa utveckling. Hur ni väljer att ta er mot ert mål har stor betydelse för vilket stöd ni kommer att få längs vägen och hur långt ni når. Grundläggande tips är att arbeta konstruktivt, vara nyfikna och att göra mer av det ni redan gör bra. Gör det inte till en stor sak från början utan välj ut det som känns roligt att testa och sätt igång. Fira era framgångar och var stolta över att ni skapar en studentmiljö för alla era medlemmar. Några ledord för att skapa en positiv förändringsprocess är att:

## **BYGG PÅ ERA STYRKOR**

Utveckling sker inte bäst genom att radera nuvarande verksamhet. Det finns säkert mycket som fungerar riktigt bra redan nu: ni är exempelvis välorganiserade och mästare på att fixa fester, ni har personer som är duktiga på drinkar och har koll på inköp och utbud. Ni är bra på att skapa gemenskap och stämning och ni gör aktiviteter där gästerna trivs väldigt bra. Bygg vidare på det, lägg till det som skapar ännu mer inkluderande miljö och smartare alkoholkultur.

## **EN POSITIV MÅLBILD**

Ha klart för er vart ni ska. Det är viktigare än att veta vart ni inte vill vara på väg. Måla upp er vision tillsammans på ett så levande sätt som möjligt och låt den vägleda er i ert arbete.

## **SKAPA DELAKTIGHET**

Se till att alla berörda känner sig delaktiga och att ni arbetar mot samma mål. Säkra att detta är ett utvecklingsarbete som sker inifrån kåren eller nationen, väl integrerat. Arbetet ska inte vara ett sidospår.



## **ETT NYFIKET OCH ÖPPET FÖRHÅLLNINGSSÄTT**

Även om det krävs mod för att förändra något är en dos ödmjukhet också viktig för att inse att ni ännu inte har alla svar. Ställ gärna frågor till kollegor i kåren/nationen och till era medlemmar - de som tar del av och bidrar till era arrangemang. Ett tips är också att vara nyfiken på potentiella medlemmar som ännu inte valt att vara med. Det ger er en bredare bild av framgångsfaktorer, det drar igång processer hos dem som blir tillfrågade, skapar engagemang och genererar fler idéer.

Exempel på frågor kan vara: När känner du dig välkommen? Hur vill du helst bli bemött? När har du som roligast på en sittning? I vilken typ av sociala aktiviteter trivs du som bäst? Vad hjälper dig att lära känna nya människor?

## **FIRA ERA FRAMGÅNGAR!**

Skapa en anda av stolthet och gläds åt era framgångar. Uppmärksamma både små och stora framsteg så får ni roligare längs vägen.

# HUR SKAPAR NI ER BÄSTA FÖRÄNDRING?

**Följande steg** kan ni ta för att skapa den utveckling ni vill. Gör detta med alla ni vill ha med i förändringsprocessen.

## 1 VILKA ÄR ERA STYRKOR?

En riktigt bra start för att utveckla er verksamhet är att först sätta fingret på vad ni redan gör riktigt bra när det gäller att skapa inkludering, gemenskap och en balanserad alkoholkonsumtion. Titta alltså på er verksamhet ur ett positivt perspektiv, så hittar ni era styrkor. Vad gör ni bra? Varför lyckas ni med det?

## 2 HUR SER ER BÄSTA TÄNKBARA SOCIALA MILJÖ UT?

Med era styrkor och framgångar i ryggen vänder ni blicken framåt. Hur ser den allra bästa versionen av studentlivet ut hos er, när medlemmarna känner sig inkluderade och alkoholen kan finnas med utan att stå i centrum? Hur vill ni ha det om exempelvis tio år? Och redan om ett år? Hur umgås medlemmarna då? Varför vill de vara medlemmar hos er och komma på era arrangemang? Vad gör att de har kul? Vilken roll har alkohol?

Om ni fick drömma och önska tre saker för en stark gemenskap och en bra dryckeskultur, vilka skulle de då vara? Denna vision kan ni sedan formulera i både övergripande och mer konkreta mål. Illustrera gärna er önskvärda framtid i en bild, en metafor, ett motto eller bygg upp en modell att hämta inspiration i.

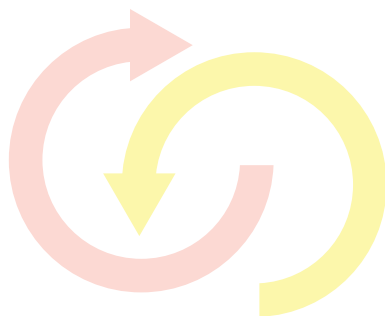
## 3 SKAPA ER FRAMGÅNGSVÄG

Nu är det dags att tänka ut hur ni ska ta er till ert mål. Hur tar ni hjälp av era styrkor för att ta er till ert drömläge? Låt målbilden fungera som en magnet mellan era styrkor i nuet och er önskvärda framtid. Hur ser vägen dit ut? Ett sätt är att ni placerar er i målbilden, låtsas att ni redan är där och sedan ”minns tillbaka” hur ni tog er dit. Vilka steg var viktiga? Vad avgjorde att ni fick sådant stöd i olika steg? Vad gjorde ni längs vägen som var

avgörande, som förde er i rätt riktning och faktiskt gjorde skillnad? Vad gjorde det så roligt? Få ner detta till en handlingsplan. Skapa en attityd av nyfikenhet och öppenhet. Det finns många olika metoder och vägar att gå. Ställ gärna frågor till varandra och till personer i de målgrupper ni vill lyckas nå. Var kreativa när ni utformar er handlingsplan och tydliggör vem som gör vad. Våga vara konkreta, ni skapar framtiden!

#### **4 JUST DO IT!**

Gå till handling direkt. Med en handlingsplan i ryggen är det lätt för alla att ta första steget. Fortsätt skapa delaktighet, ta vara på olika erfarenheter och utvärdera vilka resultat ni når längs vägen. Fira alla framgångar och synliggör dem för era medlemmar. Skapa en smartare alkoholkultur.



# FÖRDELAR MED ETT KONSTRUKTIVT ARBETSSÄTT

**Att utgå från** styrkor och möjligheter istället för att fokusera på att lösa problem har många fördelar. Det ger mer kraft och energi, det blir lättare att få med sig andra och genererar fler idéer. Det upplevs mindre som ett hot mot status quo och det blir lättare att nå resultat. Alkoholkonsumtion är ofta en känslig fråga och många kan tro att ni vill skapa ett nyktert studentliv när ni i själva verket jobbar för att skapa en smartare alkoholkultur där fler kan vara med. Att moralisera eller försöka ta bort alkohol är varken ett mål eller en framkomlig väg mot en smartare alkoholkultur. En grundprincip är att istället lägga till saker och utveckla det ni vill ha mer av.

Det skulle exempelvis kunna handla om att lägga till goda alkoholfria drycker och dryckespaket att välja mellan och att plocka fram era sociala kompetenser i att vara inkluderande. Inte minst kan det handla om att lägga upp era arrangemang så att ni skapar stämning och svetsar samman era medlemmar på hundra olika sätt, där alkohol bara är ett av dem. Skulle ni istället satsa på att bara försvåra alkoholkonsumtion skulle det väcka mycket motstånd, och ni skulle förmodligen inte nå så goda resultat. Jobba därför med en positiv målbild.

Genom att lägga till och göra mer av det som fungerar tenderar problemen dessutom att minska sina proportioner och ibland till och med lösas sig själva. Alkoholen kommer att finnas med, men inte stå i centrum.

# ATT FÖREGÅ OCH HANTERA MOTSTÅND

**En förutsättning för** att lyckas skapa en smartare alkoholkultur är att ni har mandat och förtroende från er ledning. Ni vill förändras. Om det är svårt kan ni börja med att göra enkla förändringar i era arrangemang så att andra får uppleva vad det här handlar om, nämligen att skapa den bästa festen för alla medlemmar. Då kommer de sannolikt se att det inte är ett hot mot festen, utan snarare ett sätt att utveckla och kvalitetssäkra den. Kommunicera aktivt med era medlemmar så att alla kan känna stolthet och delaktighet i den smartare alkoholkultur ni håller på att skapa.

I alla förändringsprocesser kan det finnas motstånd. Det kan finnas ett organisatoriskt motstånd eller komma från enskilda individer. Vanliga argument mot förändring är ”Så här har vi alltid gjort!”, ”Det är enklast att göra så här, vi har rutiner...” och liknande. Hur vill ni bemöta dessa argument? Ibland kan lösningen vara så enkel som att lagstiftningen säger att exempelvis försäljning ska ske på ett visst sätt och att de som är ansvariga begår lagbrott om det görs på annat sätt.

Den här boken är fylld av argument och metoder, och är ett resultat av att kårer och nationer faktiskt redan har lyckats skapa en lite smartare alkoholkultur. Oavsett argument, kom ihåg att en organisation inte är statisk. Även traditioner behöver utvecklas (läs mer om det i kapitlet Traditioner). En bra ambition för en som vill göra ett bra jobb är att alltid göra saker lite bättre än tidigare. Organisationen rör sig framåt i önskvärd riktning och ni är med och skapar en positiv utveckling.

# WORKSHOP: MÖJLIGGÖR BREDARE ENGAGEMANG

**Här är ett förslag** på hur ni kan lägga upp era workshops för att engagera fler på ett både visionärt och praktiskt sätt. Gör upplägget i sin helhet, välj ut delar eller hämta inspiration till ett helt nytt upplägg som passar er.

**Syfte:** Att skapa ett brett engagemang och tillsammans med engagerade utveckla en smartare alkoholkultur.

**Målgrupp:** Alla som direkt eller indirekt skapar och upprätthåller alkoholkulturen och anordnar sociala arrangemang, exempelvis pub- och klubbansvariga, barchefer, eventansvariga, presidialer eller kuratorer och andra som vill engagera sig.

**Önskvärd upplevelse:** Engagemang: det här känns lätt, vi kan göra skillnad och så här kan vi göra!

**Ingredienser:** Aktivitet, introduktion och utbildning.

**Material:** Metodhandboken med tipslistor kring utbud, festfixarskolan och bästa sittningen, minglet eller den typ av arrangemang ni vill titta lite närmre på.

## **Gör så här**

### **1 Introduktion**

Presentera er, berätta om syftet med workshopen och dagens upplägg.

### **2 Aktivitet**

Gör exempelvis en dryckesprovning, en drinkskola, ta fram er egen punsch, gör en team-buildande aktivitet eller liknande. Det är ett roligt sätt att lära sig mer och skapar engagemang och nyfikenhet. Ni kan också bjuda in någon från en annan kår eller nation som berättar om hur de arbetar med att skapa en smartare alkoholkultur, vad de har gjort och vad det har gett.

### **3 Runda**

Fråga deltagarna efter idéer de fått efter aktiviteten eller presentationen ovan. Vad tar de med sig till kårens eller nationens egen verksamhet? Vad tycker de vore spännande att utveckla?

### **4 Ambitioner**

Berätta om era tankar och ambitioner. Lyft fram era tre viktigaste skäl för att skapa en smartare alkoholkultur just hos er.

### **5 Tema eller förnya ett specifikt arrangemang**

Välj ett tema att laborera kring. Plocka några godbitar ur metodhandboken på teman som är aktuella för er, exempelvis utbud, traditioner eller att ta fram ett mingelkoncept.

Eller förnya ett specifikt arrangemang! Välj ett specifikt arrangemang som ligger ett par månader fram i tiden, då era medlemmar ska få uppleva den bästa festen som både är inkluderande och mer alkoholsmart. Välj annars något mer generellt att jobba med, såsom klubb, pub eller sittning. Sätt er i grupper och jobba fram ert bästa arrangemang. Det bästa är om idéerna skapas tillsammans i gruppen och att deltagarna känner stor delaktighet. Ta vara på tipsen ur metodhandboken och andra håll.

Vilken upplevelse vill ni ge era gäster? Det är klokt att börja i det övergripande, vilka känslor och upplevelser ni vill skapa för att därefter fylla innehållet med de ingredienser ni då behöver. Vilka ingredienser vill ni använda er av för att skapa önskade upplevelser? Se till att skapa delaktighet och att idéerna främst kommer från deltagarna. Var konkreta och börja planera! Vem gör vad? En nyfiken och experimenterande inställning bidrar till att det känns lätt och roligt.

## **6 Testa era nya idéer**

## **7 Utvärdera och gör er egen tipslista!**

Hur gick det? Ta vara på både goda erfarenheter och utmaningar till nästa gång. Använd mallen Utvärdering för ständig förbättring som finns i slutet av boken.

### **Bra att tänka på**

När det gäller arbete med alkoholfrågor är det viktigt att hitta balansen, det vill säga att inte hamna i det "alkoholfria diket". Var tydliga med att ni inte jobbar med ett nykterhetsprojekt, både för att det är en viktig poäng och för att det då är lättare att få med fler i processen. Det kan därför vara bra att poängtera att tanken inte är att ta bort alkoholen, utan snarare att utveckla och lägga till andra saker; fler drycker, fler aktiviteter, fler happenings. Detta är ett långsiktigt arbete som får kraft av att ni gör konkreta justeringar i era arrangemang, så att gästerna får de upplevelser ni önskar. På så sätt förskjuts normen och arrangemangen förbättras successivt.

Denna workshop kan upprepas i olika former ett par gånger per termin, med nya aktiviteter och teman. Lägg upp en process och boka in workshops för aktuella målgrupper under året. Det är ofta bra att göra workshopen i samband med uppstart av planeringen av specifika arrangemang ni ska genomföra. Ta gärna hjälp av den workshop som finns i Festfixarskolan om att Skapa era drömarrangemang!



# SKAPA EN FÖRÄNDRING SOM BESTÅR

**Att arbeta med** förändring i en verksamhet är både ett kortsiktigt och ett långsiktigt arbete. Det finns insatser ni kan göra snabbt och enkelt, annat tar längre tid och kräver en större insats. För att era framsteg med att utveckla festverksamheten inte ska vara ogjorda är det viktigt att ni arbetar in förändringar i strukturerna redan från början. Hur en kår eller nation bäst lyckas skapa kontinuitet och långsiktighet varierar. Här följer några generella tips. Välj dem som passar just er.

## **ETT GEMENSAMT ARBETE**

En smartare alkoholkultur kan bäst förverkligas när det finns sociala förutsättningar för det. Som kår eller nation behöver ni skapa medvind internt för den utveckling ni vill se.

## **ETT BRETT ÄGANDESKAP MED STOR DELAKTIGHET**

Se till att ha ledningens fulla mandat i ryggen. Ett framgångsrikt förändringsarbete bygger på stor delaktighet och ett brett ägandeskap. Tillsammans skapar ni förutsättningarna för den umgängeskultur som ni vill ha. Det gäller att de personer och funktioner som kan möjliggöra att ni når era mål är delaktiga och aktivt backar upp er. Presidiet eller kuratelet, styrelsen, andra engagerade, högskolan, årsmötet eller ert Landskap är alla viktiga aktörer och forum för att bana väg för en förändring. Förutom att arbeta med dem som är förtroendevalda och engagerade just nu kan ni också påverka rekryteringar och integrera frågan i externa samarbeten.

## **KORT MANDATPERIOD OCH LÅNGSIKTIGA MÅL**

För att nå framgång är det viktigt att sätta mål som sträcker sig längre än det egna uppdraget. Mandaten i studentlivet är ofta ettåriga eller kortare. Under denna tid kan ni åstadkomma mycket. Men ett år går fort och era efterträdare kan ha helt andra hjärtefrågor. Tänk därför långsiktigt från början och sätt mål förslagsvis två, fem och tio år framåt. Allt ni gör ska bana väg för ert drömläge, er vision. Det är ingen överdrift att börja tänka på överlämningen redan när du går på ditt uppdrag. På det sättet kan du säkra upp att din efterträdare kan ta dina mål vidare när du inte längre är kvar. Det gäller alltså att tänka längre än det egna uppdraget.

## **STYRDOKUMENT - ETT STARKT STÖD**

Förutom att skapa medvind hos berörda aktörer kan ni ta hjälp av olika styrdokument för att lyckas i ert förändringsarbete. Här följer några exempel på styrdokument ni kan använda er av.

### **Verksamhetsplan**

Verksamhetsplanen är kårens eller nationens tyngsta dokument eftersom era medlemmar har röstat fram den. Får ni in era mål i er verksamhetsplan har ni hela medlemskåren i ryggen i ert viktiga utvecklingsarbete. Målen kan till exempel vara att kåren eller nationen ska arbeta för en smartare alkoholkultur, ha fler hälsofrämjande aktiviteter, ta fram en riktigt bra alkoholicy, ta fram riktlinjer för hur era mer inkluderande och alkoholsmarta arrangemang läggs upp och aktivt arbeta för att alla medlemmar ska känna sig välkomna.

### **Alkoholicy**

Underskatta inte en välskriven policy. Med hög omsättning aktiva och förtroendevalda förändras mycket från år till år på nationen eller kåren. Er policy är en visionär åsiktsförklaring som hjälper er att fatta beslut, utforma er verksamhet och skapa långsiktighet. Olika frågor engagerar olika personer. Vill ni att er kår ska vara mer alkoholsmart och inkluderande oavsett vem som är studiesocialt ansvarig eller inköpsansvarig är det en trygghet att ha en riktigt bra alkoholicy som passar er. Här kan ni exempelvis ta upp att alkoholfria och alkoholhaltiga drycker ska marknadsföras likvärdigt och att alla aktiviteter utformas på ett sådant sätt att alla era medlemmar känner sig välkomna. Eftersom en policy inte är tidsbunden kan ni föra in långsiktiga mål och strategier här. Slå gärna fast att den ska uppdateras årligen.

## Projektplan eller utvecklingsplan

En projektplan tar upp både vision, mål och hur ni ska ta er dit. För att tydliggöra att ”projektet” inte är ett sidospår i verksamhetsutvecklingen, utan väl integrerat kan ni med fördel kalla projektplanen för en utvecklingsplan för en smartare alkoholkultur.

## Handlingsplan

I handlingsplanen konkretiserar ni hur ni når era mål, er vision. Låt er vision vägleda er när ni lägger upp planen framåt. Handlingsplanen kan beslutas av styrelsen och sträcka sig över flera år. Du kan också göra en egen mer konkret handlingsplan för just ditt verksamhetsår och de närmaste stegen som följer efter det att du har gått av ditt uppdrag. Konkretisera era mål och planer i en enkel handlingsplan. Ta den här mallen till hjälp för att planera ert alkoholrelaterade arbete, verkställa alkoholicyn eller planera ett specifikt arrangemang.

MÅL OCH ÖNSKAD UPPLEVELSE	AKTIVITET FÖR ATT NÅ MÅLET	VARFÖR?	VILKA SKA VI NÅ?	SÅ HÄR GÖR VI!	NÄR OCH VAR?	VEM FIXAR?

# TIPS FÖR EN BESTÅENDE FÖRÄNDRING

- **Sätt upp konkreta kort- och långsiktiga mål.** Jobba med att få in det alkoholsmarta och inkluderande arbetet i verksamhetsplaner och policydokument. Ta fram en handlingsplan för hur, när och av vem handlingar i planen ska utföras. Gör gärna en plan som sträcker sig flera år framåt som era efterträdare kan fortsätta att arbeta med.
- **Skapa efterfrågan på alkoholfria** drycker genom att erbjuda ett brett utbud, väl synligt för gästerna. Profilerar er! Etablera er som bäst på alkoholfria drinkar, så är det ett vägledande budskap både externt och internt. Läs gärna kapitlet Marknadsför smartare.
- **Skapa flaggskeppsarrangemang** som både är alkoholsmarta och inkluderande och satsa på att etablera dem som en tradition. Använd gärna interna fester för att experimentera fram de bästa festkoncepten.
- **Experimentera, utvärdera och vässa era arrangemang.** Sträva hela tiden efter att göra era arrangemang ännu lite bättre för alla. Låt era medlemmar vara med och utvärdera. Lär av resultatet, ta med era styrkor, framgångar och det ni vill ändra på och låt det inspirera era kommande arrangemang.
- **Fira framgångar.** Sprid information om era framsteg och fira att ni går framåt genom att göra en rolig aktivitet eller testa det senaste alkoholfria bubblat. Ge återkoppling till både medlemmar och ledning för att sprida kunskap, verktyg och tips och för att skapa intresse för arbetet ni gör.
- **Få med rätt personer med rätt roller** i utvecklingsarbetet. Exempel på centrala funktioner att ha med är mottagningsansvariga, barmästare och festmästerister eller sexmästerister. Se också till att arbetet har fullt mandat hos ledningen. Sätt den här boken i händerna på personer du vill få med i arbetet, och fråga: ”Hur tror du att vi kan dra nytta av den här boken för att utveckla vår verksamhet?”. Boka in möten med berörda i god tid för att säkerställa att ni har kontinuitet i arbetet och i planeringen.

- **Skapa delaktighet i alla led.** Se till att styrelse, presidialer eller kuratorer, engagerade, aktiva och övriga medlemmar vet vad som händer och känner till era mål. Ett sätt att förankra arbetet är att jobba fram utformning eller utvecklingsområden tillsammans. Det skapar ägandeskap och delaktighet. Använd era kommunikationskanaler för att nå era medlemmar med nyheter, förändringar och varför ni gör dessa.
- **Arbeta för den bästa överlämningen** redan dag ett. Då vet du som bäst hur en bra överlämning kan se ut. Se till att praxis skrivs ner, motiveras, bevaras och används. Skriv ner och samla argument och fakta kring varför ni arbetar för en smartare alkoholkultur, era vägval, vad ni har gjort och vilka steg som ligger framför er. Eller gör en handbok med riktlinjer att tänka på vid arrangemang hos er. Gör ett genomtänkt överlämningskit till dina efterträdare.
- **Håll workshops** för att utbilda och engagera fler. Det skapar delaktighet och ägandeskap i utvecklingsarbetet och gör det mindre sårbart. Arbetet berikas av fler perspektiv och ett bredare engagemang.
- **Skapa externa samarbeten** med till exempel kommunen, lärosätet och Studenthälsan. De kan också ha intresse av och stötta arbetet för en smartare alkoholkultur. Samarbeten kan bidra till att institutionalisera arbetet.
- **Systematisera ert arbete** genom att få in det i era styrdokument såsom verksamhetsplan, alkoholkulturpolicy och en utvecklingsplan som ni sedan arbetar efter.

# ÖVERLÄMNING

**En mandatperiod** går väldigt fort. Planera så att allt det du gör under din tid som förtroendevald eller aktiv har möjlighet att tas vidare av din efterträdare. Med överlämningen du själv fick färsk i minnet kan du fundera över hur du tycker att den bästa överlämningen kan se ut. Lägg upp en strategi för din överlämning redan från början. Ha din efterträdare i åtanke under hela ditt mandat.

Se till att praxis skrivs ner, motiveras, bevaras och används. Sammanställ era argument och fakta kring varför ni arbetar för en smartare alkoholkultur, era vägval, vad ni har gjort och vilka steg som ligger framför er. Ni kan också göra en handbok med riktlinjer att tänka på vid arrangemang hos er. Gör det till ett genomtänkt överlämningskit till dina efterträdare. Här följer en lista med tips.

- **Varför gör ni det här?** Motivering och syfte bakom varför ni driver ett arbete för en smartare alkoholkultur. Vad strävar ni efter?
- **Vad har ni gjort?** En redogörelse för vad ni har testat och förändrat. Exempel kan vara en uppdaterad alkoholpolicy, nya rutiner, hur ni har förnyat era arrangemang och framtagna riktlinjer för mer inkluderande och alkoholsmarta arrangemang. För anteckningar på era möten så får ni ner det mesta på papper med en gång.
- **Vad har ni kommit fram till?** Skriv ner tanken bakom olika ställningstaganden som ni har gjort, så blir det lätt för dina efterträdare att förklara varför olika saker är som de är.
- **Vad ligger framför er?** Plocka fram handlingsplaner, policys och styrdokument som din efterträdare ska använda, förhålla sig till eller vidareutveckla. Se till att alla dokument är tillgängliga och lätta att hitta.

- **Vilka krav kan ni ställa på andra?** Som beställare har ni ofta stora möjligheter att påverka samarbetspartners eller leverantörer. Skriv ner hur ni arbetar med detta och vilka strategier som fungerar bäst.
- **Enkät eller undersökning.** Se till att informera om ni planerar någon återkommande undersökning eller enkät för att exempelvis mäta er egen alkoholkultur.
- **Kontaktnät.** Presentera din efterträdare för nyckelpersoner och samarbetspartners. Ge en uppdaterad kontaktlista där samtliga finns med.
- **Nästa möte.** Boka in nästa termins uppstartsmöte redan nu dit alla inblandade bjuds in för att dra igång det fortsatta arbetet. Utse någon som ansvarar för mötet och gör ett bra upplägg. Kanske är du med för att föra över kunskap?
- **Vidare inspiration.** Tipsa om varifrån dina efterträdare kan få ytterligare inspiration för att ta arbetet vidare. Överlämna metodhandboken till din efterträdare. Nu är det din efterträdares tur att ta arbetet vidare.





# VI PLOCKAR FRAM DRYCKEN



**I en pubmiljö**, på en klubb eller en sittning är drycken en del av sammanhanget. Många trivs med ett glas i handen. Drycken kan skapa trivsel och den utbringade skålen skapar band mellan människor. Utmaningen är att vidga normen kring vad gästerna dricker och hur de dricker. Vem styr egentligen det? Som arrangör har ni väldigt stora möjligheter att påverka både vad och hur era gäster dricker.

Vem väljer vad som finns i glaset? Erbjuds drycker som tilltalar alla gäster? Känner var och en sig fri att välja det den önskar dricka? Eller kan gästerna bara välja mellan “en stor stark” eller läsk? Ni kan underlätta era gästers val genom att ha ett attraktivt dryckesutbud som ni stolt placerar i ögonhöjd och marknadsför, och genom en god service där gästens val är ett självklart val.

# ETT ATTRAKTIVT DRYCKESUTBUD

**Ert dryckesutbud** är ett av era viktigaste verktyg för att kunna skapa förändring i er alkoholkultur. Att utveckla det alkoholfria utbudet innebär att ni ger era studenter fler valmöjligheter. När det finns mycket att välja på känner sig fler inkluderade. Ni kan dessutom vila på att alkohollagen säger att den som säljer alkoholdrycker ska sälja fullgoda alternativ för varje typ av dryck där detta är möjligt. Idag är det fullt möjligt. Det finns ett brett utbud av alkoholfria drycker på marknaden. Kvaliteten är ofta hög och alla drycker har sin egen karaktär.

Tänk på att det alkoholfria utbudet helst ska vara varierat för att attrahera alla smaker. Något beskt, något sött, något bubbligt. Öl, vin, cider, mousserande, must, cava, drinkar och shots – allt finns eller går att fixa alkoholfritt eller med en lägre alkoholhalt. Fråga gärna era medlemmar vad de vill att ni tar in för sorter. Om ni serverar mycket öl är det kul att ta in olika alkoholfria sorter som passar olika smaker, gärna i varierande prisklasser. Vid större arrangemang kan alkoholfri öl på fat bli en storsäljare med bra marknadsföring. En riktigt god alkoholfri bål fixar ni snabbt, enkelt och billigt.

## **SAMARBETE MED KRÖGARE**

I vissa fall samarbetar ni med krögare för att erbjuda era medlemmar arrangemang. Det innebär ofta att ni har en begränsad möjlighet att påverka utbud och arbetssätt på serveringsstället. Eftersom ni representerar en del av deras kundkrets kan ni ställa krav och förhandla utifrån vad era medlemmar efterfrågar och de ambitioner och policys ni har. Detta kan även bidra till att skapa större efterfrågan hos andra kunder hos leverantören eller serveringsstället.

## **DRYCKESPAKET**

Vid sittningar ingår ofta drycken i biljetten. Vilka dryckespaket erbjuder ni? Ni kan enkelt utöka dryckespaketet vid era sittningar. Fler valmöjligheter än alkoholhaltigt eller alkoholfritt

gör att gästerna slipper kategorisera sig som någon som antingen dricker mycket alkohol eller ingen alls. På samma sätt som folk inte behöver bli vegetarianer för att dra ner på köttkonsumtionen utan kan äta kött när de verkligen vill, kan motsvarande gälla alkohol.

Dryckesvalet ska inte vara en identitetsfråga, utan en fråga om val efter smak, humör och tillfälle. Det är en stark framgångsfaktor i arrangemang som är attraktiva för många. Erbjud därför flera olika dryckespaket att välja mellan med olika grad av alkohol: alkoholfritt, olika kombo-paket och alkoholhaltigt. Kalla dem namn som inte nödvändigtvis bara har med alkoholhalten att göra, exempelvis "Friskt", "Gärna vin till maten", "Halvkohol" eller "Traditionellt".

Här ryms hela skalan och alla kombinationer av alkoholfritt, lättdrycker och alkoholhaltigt. Det går också att bara numrera dryckespaketerna, namnge dem efter olika årstider eller teman såsom Exotic, Globetrotter, Sporty, Extreme och Healthy. Vilka namn föredrar ni? Se till att dryckerna i alla dryckespaket är likvärdiga och väl utvalda för att passa till maten. Beskriv gärna dryckerna i presentationen av dryckespaketet.

Ni kan också tillföra ett dryckespaket som kallas "Billigt" eller "Innan CSN" som enbart innehåller enkla drycker som läsk och vatten. Det kan göra att andra mer genomarbetade dryckespaket med lägre alkoholhalt får högre status. Det kan också öppna upp för personer att delta som älskar sittningar men inte har råd att gå på alla.

Undersök möjligheten att låta gästerna köpa dryckesbiljetter för snaps och avec på plats. Det är också bra om det går att spara dem eller lösa in redan köpta biljetter om de är oanvända. Då har gästerna möjlighet att dricka den mängd de vill utan att förlora pengar.



## **PRISSÄTTNING**

Prissättningen är viktig för gästernas val av dryck. Ni kan i viss grad styra vad ni vill att era gäster ska konsumera genom er prissättning. Det går att sälja alkoholfritt till inköpspris och lägga ett påslag på det alkoholhaltiga utbudet. Tänk på att alkoholhaltiga drycker enligt lag inte får främjas före alkoholfria.

## **PÅVERKA DRYCKESUTBUDET GENOM ER POLICY**

Er policy är ett effektivt verktyg för att styra utbudet. Den kan till exempel användas för att

- ange minimiantalet alkoholfria drycker motsvarande alkoholdrycker som ska finnas.
- ange att alkoholfria drycker ska ha samma karaktär och kvalitet som alkoholhaltiga.
- vara något den inköpsansvariga ska förhålla sig till så att ni kan skapa långsiktighet i ert utbud, något som också kan innebära bättre pris hos leverantören.
- inte marknadsföra drycker (oavsett alkoholhalt) vid bilder av arrangemang.

Låt innehåll, tema och inslag stå i centrum, inte drycken.

Läs mer om policy i kapitlet Skapa en positiv förändring.

## **PLACERING OCH PRESENTATION**

Efter att ni breddat ert alkoholfria utbud är det dags att visa upp det. Målet är att det ska nå fram till gästerna i lika hög grad som andra drycker. Ta en titt i baren och se efter var de alkoholfria sorterna står just nu. Genom att placera de alkoholfria dryckerna i ögonhöjd och att sätta dem överst i menyn visar ni att de finns och att de är ett självklart val jämfört med alkoholhaltiga drycker. Ni kan också utveckla era menyer så att varje drycks egenskaper beskrivs. Dryckerna blir mer intressanta när gästerna lär sig lite fler av deras egenskaper, utöver att de är alkoholfria eller alkoholhaltiga. Beskriv gärna dryckerna med namn, sort, smak, inom parentes alkoholhalt och eventuellt även vad de passar till.

## **SERVICE OCH BEMÖTANDE**

De som möter era gäster är de som jobbar i puben, på klubben eller de som serverar på sittningen. Ju mer kunskap er personal har, desto bättre service kan de ge. Därför är det viktigt att de har koll på utbudet och är insatta i varför ni värdesätter ett varierat dryckesutbud och jobbar för en smartare dryckeskultur. Genom att bredda utbudet och ta in mer sofistikerade drycker kan ni öka både nyfikenheten och efterfrågan. När personalen kan beskriva dryckernas egenskaper blir dryckerna mer spännande val för era gäster. Ett tips är att alltid ställa frågan “Vill du ha alkoholfritt eller med alkohol?” när gäster ber om en rekommendation. Oavsett vad en gäst beställer ska den bli bemött med samma självklara service.

## **DRYCKESPROVNINGAR**

Ett sätt att skapa intresse och engagemang är att ha öl- och ciderprovningar. Bjud in en expert som får väcka deltagarnas intresse och känsla för dryckernas egenskaper, skillnaden mellan lager/ale, ljust och mörkt, var beskan kommer ifrån, vilken mat de passar till och så vidare. Genom expertis och guidning flyttas fokus från alkoholhalten till andra egenskaper hos dryckerna. På så sätt kan ni öka intresset för öl och cider - oavsett alkoholhalt. Provningarna kan antingen vara alkoholfria eller kombinera alkoholfritt med alkoholhaltigt. Twista en ölprovning med ett blindtest där olika ölsorter rangordnas. En av dem kan vara alkoholfri. Det är inte osannolikt att den alkoholfria vinner... Ett tips är att träna upp några på kåren eller nationen som kan hålla dryckesprovningar för era medlemmar. De avancerar till experter på alkoholfritt och era medlemmar får chansen att upptäcka det alkoholfria utbudet.

## **DRINKWORKSHOP**

Experimentera fram era godaste drinkar på en alkoholfri drinkworkshop där barpersonal och andra intresserade lär sig blanda goda drinkar och vilka ingredienser som passar bra ihop. Använd ingredienser som är lätta att få tag på hos er leverantör. Låt gästerna utse sina favoriter – mest köpta drink vinner och hamnar högst på drinklistan. Gör detta till en årlig tradition med interna drinkexperter. Varför inte göra er egen snaps eller punsch på liknande sätt?

## **BRAINSTORMA EGENSKAPER**

Beskriv valfri öl eller annan valfri dryck som finns både med och utan alkohol. Skriv ned alla egenskaper ni kan på en post-it under en minut. Oavsett alkoholhalt finns det massor av sätt och ord man kan använda för att beskriva en dryck. Beskrivningar som bubblig, fruktig, besk, fräsch eller somrig är mer lockande och intressanta än "alkoholfri". Tänk igenom hur ni kan beskriva ert utbud på fler sätt än genom procenthalten.

# MARKNADSFÖR SMARTARE

**Hur lockar ni** era gäster att välja ert alkoholfria utbud? Något som är grundläggande för att lyckas är att ni själva har koll på, är nöjda med och stolta över ert sortiment, ett sortiment som passar olika smaker och tillfällen. Det finns olika strategier, välj den som passar er bäst.

## VÄND PÅ NORMEN

Gör Bästa drinklistan - där alkohol kan väljas till. Ta fram en attraktiv drinklista med tilltalande drinknamn där ingredienserna beskrivs. Skriv pris. Erbjud tillval av alkohol som passar till de olika drinkarna. Skriv priset för tillägget. Då är det lätt att beställa en lockande drink som är komplett utan alkohol.

## PROFILERA ER

“Vi har största utbudet av alkoholfri öl! Vi gör stans godaste alkoholfria drinkar!” Marknadsför ert goda utbud med stolthet, både externt och internt. Att presentera en god alkoholfri dryck som ”Pubmästarens val” signalerar tydligt att ni är stolta över ert alkoholfria utbud. Ta fram er egen punsch, avec eller snaps. Bli drinkexperter, experimentera fram riktigt goda alkoholfria drinkar. Namnge dem med innovativa namn som anknyter till er del av landet eller något typiskt för just er kår eller nation. Låt gästerna årligen kora er godaste drink genom en tävling där ”mest köpt vinner”. Vinnaren hamnar högst upp på drinkmenyn.

## KOMPROMISSFRITT

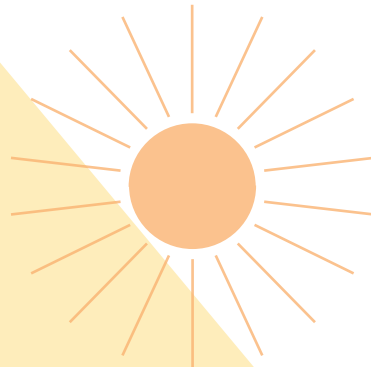
Det finns alkoholfria drycker utan smakkompromisser. Marknadsför dem på ett mer sofistikerat sätt med en ton av kvalitet. Låt er barmästare säga några väl valda ord och beskriv varför ni satsar på alkoholfritt när ni marknadsför ert högkvalitativa sortiment på er hemsida eller i sociala medier.







# UTVECKLA ERA ARRANGEMANG



**Att fixa de bästa** festerna behöver inte vara särskilt svårt. Första steget är förstås att vilja förändra och förbättra. Sen gäller det att komma på idéerna till hur framstegen kan se ut. Här kan du hämta inspiration för alla lägga upp alla typer av fester så att de inte sätter alkoholen i centrum och samtidigt blir roligare för fler: er mottagning, ett mingel, era sittningar, tackfester, puben och klubben. Känn er fria att blanda element från olika typer av arrangemang som ett sätt att förnya er.

Tipsen är indelade i olika grad av förändring: en liten, en mellan och en stor. Här kan ni välja och vraka bland idéerna utifrån vad som passar er bäst. Börja med det som känns lättast och roligast. Sen kommer ni säkert bli sugna på att ta flera steg. Tanken är att de små stegen ska vara enkla att göra och gå relativt snabbt. De större stegen kan ni använda för att ta era arrangemang till helt nya höjder, men de kräver ibland lite mer planering och strategiskt tänk. Vad som känns lättast och roligast hos just er beror naturligtvis på hur ert utgångsläge och klimat är. Se tipsen som inspiration till idéer som ni utvecklar på ert eget sätt.

# MOTTAGNING

***Mottagningen är ett*** bra tillfälle att sätta tonen och skapa det klimat ni önskar för era nya studenter. Eftersom mottagningen är det första de nya studenterna möter är det viktigt att den känns rolig, spännande, trygg och att gemenskapen står i centrum. Även om mottagningen är en upplevelse för alla inblandade är det de nya studenterna som står i centrum. Många kan känna sig nervösa inför mottagningen. De vet inte riktigt vad som kommer att hända och många förknippar mottagningen med en press att dricka mycket alkohol.

Enligt en undersökning är engagerade i kårer och nationer mer positiva till alkohol än övriga studenter. Risken finns därför att mottagningen reproducerar en alkoholnorm som inte matchar den nya medlemskårens önskemål. Så det gäller att tänka till som arrangör. Med ett roligt och varierat program utan fokus på alkohol, upplagt för att alla ska ha kul, bra planering och väl förberedda faddrar har ni goda chanser att ge de nya studenterna en bra start in i studentlivet. På nästa sida följer exempel på olika steg ni kan ta för att skapa den bästa mottagningen.

## EN LITEN...

### **Ta fram ett motto för mottagningen**

Att skapa en välkomnande atmosfär är alltid det viktigaste, oavsett om det handlar om hur ni skapar stämning, vi-känsla eller dryckeskultur. Ett motto eller ett ledord kan vara vägledande för alla som har ett ansvar i ett stort arrangemang. Mottot behöver inte nå de nya studenterna, de kommer istället få uppleva de positiva konsekvenserna av mottot som exempelvis kan vara Få med alla, Bästa festen, eller Den mest inkluderande mottagningen någonsin. Ta fram mottot tillsammans med de som är med och arrangerar mottagningen.

### **Alltid vatten på plats**

Att ladda upp med många vattenstationer, dag som natt, bidrar till ett ökat välmående under långa och ibland varma dagar. På så sätt förbättrar ni förutsättningarna för såväl de nya studenterna som alla arrangörer, oavsett vad de dricker i övrigt. Att söka sponsring för vattenflaskorna kan vara en bra idé. Kanske vill kommunen eller någon matvarubutik bidra och få synas i sammanhanget?

### **Använd stärkande signaler**

Gör aktiva val om hur ni beskriver och marknadsför er mottagning. I den här boken väljer vi att kalla hela arrangemanget för ”mottagning” eftersom det är ett beskrivande namn som inte innehåller någon värdering. Även om benämningar som ”nollning” och ”nolla” egentligen har att göra med att nya studenter än så länge har noll högskolepoäng kan det uppfattas som nedvärderande. Även ord som inspark är för många kopplat till en alkoholnorm och alkoholhets. Tänk också på signalerna vid er marknadsföring. Förmedla den känsla av gemenskap och pepp som ni vill skapa och bjuda in till på affischer, reklamklipp och hemsida. Skippa flaskor och glas i bilder ni använder.

## EN MELLAN...

### **Schemalägg mattider**

Schemalägg matpauser och ge arrangörerna tid att äta ordentlig frukost, lunch och middag. Se till att det finns möjligheter att äta under aktiviteterna, och att faddrarna planerar in matpauser för sina grupper. Det kan vara allt från en food truck till ett samarbete med restaurangen bredvid där alla studenter får ett schysst pris.

### **Obligatorisk och givande fadderutbildning**

Utbildade och förberedda faddrar behövs både för att skapa samhörighet och ett väl fungerande arrangemang. Utbildningen är ett forum där ni kan bygga tillit och gemenskap mellan faddrarna som de sedan kan förmedla vidare till sina grupper. En fadderutbildning kan innehålla allt ifrån mottagningens motto, faddrarnas uppdrag, program och upplägg till gruppdynamik, ledarskap och kunskap om alkohol.

Ni kan ta in gästföreläsare eller personer från kåren. Bjud gärna in rektor, dels för ytterligare legitimitet men även för att ge ledningen inblick i det fantastiska arbetet ni gör. Samarbeta med kommunen som kanske till och med kan utse faddrarna till ambassadörer för staden. Teambuilda och ladda faddrarna inför uppdraget och var tydliga med vilka regler ni har. Det kan handla om att inte uppmuntra alkoholkonsumtion och att reglera om och i så fall när faddrar kan dricka alkohol. Skriv avtal med varje huvudfadder respektive fadder om vad uppdraget innebär och vilket ansvar de har.

## EN STOR...

### **Planera er bästa mottagning någonsin**

Lägg upp ett attraktivt program fyllt av aktiviteter där alkoholen inte behövs. Låt ert motto vägleda er. Bygg upp ert program med hjälp av festfixarskolan, tips för bästa mottagningen, era och andras bästa erfarenheter, de upplevelser ni vill ge och de ingredienser ni använder er av för att uppnå det. Förnya gamla traditioner och skapa nya.

# TIPS FÖR BÄSTA MOTTAGNINGEN

- **“Få med alla”**. Att ha ett positivt motto eller ledord att samlas kring ger vägledning och skapar gemenskap bland faddrar och andra som hjälper till med mottagningen. Det är arrangörernas ansvar att alla känner sig trygga och glada och att de kan få delta på sina egna villkor. Det är viktigt att faddrarna kan skapa en god stämning och verkligen få med alla sina gruppmedlemmar, och att de avsätter tid att möta allas behov.
- **Skapa en välkomnande atmosfär** som genomsyrar arbetet hela vägen till genomförd mottagning. Att de nya studenterna får känna sig välkomna, trygga och inkluderade redan första dagen minskar behovet av att alkohol finns med i sammanhanget. Det skapar även goda förutsättningar för fortsatt engagemang.
- **Tydliga regler och ett genomtänkt upplägg** underlättar ett enkelt och tryggt genomförande för alla deltagare, oavsett om du är arrangör, ansvarig eller ny student. Informera om vad som gäller så att alla är medvetna om vad de har att förhålla sig till. Använd gärna positiva formuleringar där så är möjligt, som snarare handlar om vad man får göra och bidra till, än vad man inte får göra. Betona exempelvis faddrarnas roliga uppdrag att försöka få alla att känna sig inkluderade, att dagarrangemangen (eller hela mottagningen) är alkoholfria, att faddrarna ska jobba för att faddergrupperna är fria från alkoholhets och istället kan uppmuntra alkoholfria dryckesval.
- **Temakvällar och teman på mottagningsgrupperna** kan vara väldigt uppskattat. Skapa gemenskap på nattklubben genom att exempelvis ha togakväll, maskeradkväll eller något annat tema, och lägg på så sätt fokus på innehållet snarare än drycken.
- **Varierande aktiviteter**. Vissa mottagningar varar i veckor och det kan lätt kännas enkel-spårigt att gå till klubben varje kväll. Skapa variation med en biokväll, kanske utomhusbio eller att ha nattaktiviteter i form av lekar, uppdrag och liknande som erbjuder roliga och

arrangemang som byggs upp under mottagningen. Bygg gärna in olika samarbetsövningar eller teambyggande aktiviteter där alla gruppledare behöver varandra för att lyckas. Det stärker gruppkänslan.

- **Vatten och alkoholfria drycker tillgängliga överallt.** Att kunna dricka vatten på vägen hem från klubben eller under ett arrangemang mitt på dagen ökar välmående under långa och ibland varma dagar. Ladda upp med många vattenstationer, och även alkoholfria drycker på arrangemangen. Alkoholfri bål är ett utmärkt exempel på en god och billig alkoholfri dryck som ni kan dela ut eller sälja under aktiviteterna och på klubben eller puben.
- **Fadderavtal.** Ta fram ett avtal som alla huvudfaddrar och faddrar får skriva under efter genomgången fadderutbildning. I avtalet framgår syftet med mottagningen, förhållningssätt till alkohol både som fadder i sitt uppdrag och i förhållande till den nya studenten, likabehandling och konsekvenserna om man bryter mot avtalet, Denna kan vara fristående eller finnas i slutet av en fadderhandbok, om ni har en sådan.
- **Teambuilda faddrarna.** Se till att alla som bidrar till att er mottagning blir så bra som möjligt känner sig delaktiga, uppskattade och framförallt trygga i sin roll. För att kunna vara en förebild för de nya studenterna är det viktigt att faddrar och andra arrangörer känner sig bekväma i sammanhanget. Ordna gärna kickoffer och andra roliga, sociala arrangemang under tiden ni planerar mottagningen för att bygga upp en bra team-känsla som faddrarna sedan förmedlar vidare till de nya studenterna. Det är ofta uppskattat även om det är till självkostnadspris. Faddrar och andra kommer känna sig uppskattade och vilja prestera lite extra. Utöver de positiva aspekterna kommer ni såklart ha roligt!
- **Planera väl.** Ett bra flyt under mottagningen förenklar faddrarnas uppgift och bidrar till trygghet för faddergrupperna. Att använda körscheman med exakta tider för aktiviteter och lekar bidrar till att er dag löper på smidigt. Använd gärna en enkel teknisk lösning som gör att alla faddrar hela tiden vet vilka tider som gäller. Väl förberedda faddrar som har stenkoll på sitt uppdrag är en förutsättning för en lyckad mottagning.
- **Förnya traditionella aktiviteter.** När ni planerar de traditionella aktiviteterna, förnya dem genom att tänka: "om vi hade kommit på arrangemanget idag, hur hade vi utformat det då?". Använd ert motto och er positiva målbild för att förnya aktiviteterna och skapa den bästa versionen av arrangemanget.

- **Planera in matmöjligheter** så att alla, såväl arrangörer som nya studenter, har energi och fyller magarna med annat än dryck. Mat ger energi och gör också att eventuellt alkoholin- tag inte påverkar en lika snabbt.
- **Kom på en danskoreografi.** En dans till en aktuell låt som spelas på uteställen kommer definitivt stärka gruppkänslan för alla som deltar. Det behöver inte vara något avancerat! Man kan tänka att det känns barnsligt, men det kan hjälpa till att bryta ner de barriärer som man annars kan behöva alkohol för att komma förbi. Utöver det kan dansstegen sitta kvar i flera månader efter mottagningen, och varje gång låten spelas ute på en klubb eller annat sammanhang kommer de som varit med på mottagningen känna tillhörighet och ha en tydlig gemensam nämnare.
- **Minska alkoholintaget** genom att schemalägga aktiviteterna så att de nya studenterna inte behöver fylla ut tiden med en förfest. Ni har större kontroll på dryckesintaget om festandet sker inom era arrangemang. Vilken dag och tid på dygnet ni lägger era arrangemang spelar också roll för vilka förväntningar det kan finnas på att dricka alkohol.
- **Sök sponsring i god tid.** Tänk på att företag ofta sätter sin budget tidigt på året. Då är det större sannolikhet att ni kan få sponsring för exempelvis vattenflaskor från före- tag. Var inte rädda för att kontakta mindre företag såsom lokala gym eller livsmedelsbutiker som vill exponeras.
- **Få ut mer av resurserna.** Ett flertal billiga aktiviteter och inslag kan ofta vara mer upp- skattade än en aktivitet med större kostnad. Att exempelvis köpa thailändska rislyktor som ni delar ut vid ett stämningsfullt tillfälle kostar inte mycket men är ofta uppskattat. Liknande pynt eller inslag och oväntade händelser förhöjer upplevelsen och tar bort fokus från alkohol.
- **Förbättra mottagningen varje år.** Det är en bra inställning som tillåter förändringar som ligger i linje med vad ni upplever ger bästa möjliga introduktion för era nya studenter nu – inte för tio år sedan.

# MINGEL

***Mingel är ett bra*** tillfälle för medlemmar att träffa nya vänner och kontakter. Det kan också vara en bra uppvärmning inför exempelvis en sittning. Men det gäller att skapa rätt förutsättningar. Många känner sig obekväma i mingelsammanhang. Nervositeten kan leda till att man dricker alkohol för att känna sig avslappnad och trygg. Med lite planering är det dock enkelt att göra mer av ett mingel än ett strategiskt kontaktskapande. Med ett välarrangerat, genomtänkt och inkluderande mingel skapar ni förutsättningar för att alla ska trivas.

Ta vara på tillfället och skapa en atmosfär där alla kommer i stämning, känner att det är fest, kan bjuda till men ändå slappna av i en miljö där gästerna förstås själva väljer vad de vill ha i glaset. Mingel kan vara mer eller mindre organiserade. Det som kan framstå som ett spontant och oorganiserat mingel kan i själva verket vara det som är mest genomtänkt från er sida. Här kommer några enkla tips för att skapa stämning på era mingel.



## **EN LITEN...**

### **Skapa atmosfär**

Se till att alla gäster känner sig välkomna när de kommer. Något så enkelt som att hälsa på alla skapar trygghet och en positiv känsla vilket lägger en god grund för kvällen. Det hjälper gästerna att själva bjuda till. Var särskilt uppmärksamma på gäster som ni inte träffat tidigare eller som är där för första gången. Gör dem bekväma genom att exempelvis visa var de hänger av sig, var de hämtar dryck och presentera dem för någon.

### **Erbjud dryck med och utan alkohol på ett likvärdigt sätt**

Se till att det alkoholfria är minst lika framträdande som det alkoholhaltiga, så att gästerna inte behöver fråga efter alkoholfritt. Låt båda dryckerna vara lika mycket norm. Det är en fördel om dryckerna har samma färg för att undvika att något dryckesval är utpekande på något sätt. Välj en alkoholfri dryck med hög kvalitet eller en god bål för att ge gästerna en bra start.

### **Bubblfritt mingel**

Det är inte nödvändigt att servera drycker vid ett mingel. Med ett riktigt bra mingel kan gemenskap och stämning skapas på andra sätt, även om många upplever att det kan vara skönt att ha ett glas i handen. Oavsett om gästerna erbjuds dryck eller inte är det effektivt att planera minglet utifrån att de inte har ett glas i handen. Det kan öppna upp för nya idéer.

## EN MELLAN...

### Arrangera mingellekar och lagtävlingar

Ett sätt att skapa stämning och en positiv dynamik är att hjälpa gästerna att hitta sin plats. Små uppdrag kan underlätta för gästerna att slappna av på ett enkelt sätt. Förbered ett mingelbingo eller andra enkla mingellekar som bryter isen och skapar band mellan gästerna. Lekarna kan också göras i lag. Tänk ut några lekar och dela in lagen. Utse en lagledare i varje lag, gärna någon som kan skapa en positiv vi-känsla. Be lagen hitta på ett namn på laget. Efter ett par lekar där lagen samlar poäng som grupp kan ni samlas kring ett gemensamt moment i slutet av minglet eller under en efterföljande middag. Då kan representanter från alla lag tävla mot varandra. Det kan skapa gemenskap både inom och mellan lagen. Förslag på mingellekar hittar du på nästa sida.

### Skapa en nyfiken atmosfär med hjälp av frågor

Ett lyckat mingel har en hög dos av nyfikenhet. Ett sätt att skapa nyfikenhet är att använda sig av mingelfrågor, eftersom det öppnar upp och skapar följdfrågor. Förbered mingelkort alternativt projicera frågorna på väggen eller i taket med jämna mellanrum med hjälp av en projektor. Be gästerna ställa några frågor till någon som exempelvis är lika lång, någon som de aldrig har träffat tidigare, någon som har samma färg på kläderna, och så vidare. Det skapar ett öppet klimat och underlättar för gästerna att prata med personer de annars inte hade kommit i kontakt med. Som värdar är det bra att ha ett par frågor i bakhuvudet som öppnar upp och hjälper dem ni möter att slappna av och känna att de blir intressanta.

## EN STOR...

### Arrangera en mingelworkshop

Träna och experimentera kring mingel, och hjälp varandra att bli minglare som får vem som helst att känna sig bekväm. Ge feedback på varandras handslag, gör olika mingellekar, testa olika kroppsspråk som bjuder in respektive stänger ute, idéstorma kring fler lekar ni kan hitta på vid ert nästa mingel och testa att göra det med och utan glas i handen.

# TIPS PÅ MINGELLEKAR

**Här hittar du inspiration** till lekar som ni kan göra på era mingel. De kan göras gemensamt med alla gäster och det finns också laglekar. Många av lekarna kan ni även använda i andra sammanhang, exempelvis vid er mottagning. Först några mingellekar som ni kan göra med alla gäster tillsammans:

## Mingelbingo

Gör en bingoall med 9, 16 eller 25 rutor. Fyll i beskrivningar av människor alternativt nyfikna frågor att ställa för att lära känna andra gäster. Alla får mingla runt och kryssa för de rutor som stämmer in på personerna de minglat med. När en gäst har kryssat för en hel rad alternativt en hel bricka är förkryssad ropar gästen ”Bingo!”, eller något annat ni har bestämt.

## Mingelkort

Gör i ordning mingelkort med spännande frågor som sätter igång samtal. Välj frågor som öppnar upp konversationer och som gästerna kan prata en stund om. Undvik frågor där svaret bara är ja eller nej. Exempel är ”Vad engagerar dig?”, ”Om du fick förändra en sak i Sverige, vad skulle det vara?”, ”Vad ger dig gåshud?”, ”Vad gör dig glad?”, ”Hur ser den ideala söndagen ut för dig?”, ”Vad ger dig energi?”, ”Om du fick byta liv med någon, vem skulle det vara och varför?”.

## Mingeluppdrag

Bjud alla gäster på ett uppdrag när de kommer. Varje uppdrag kan exempelvis läggas i ett litet glas som delas ut till gästerna. Det kan stå ”Lär dig något nytt ikväll”, ”Inled ett helt nytt samtalsämne ikväll och dra med fler i samtalet”, ”Lär känna någon som du aldrig träffat förut”, ”Ta kontakt med någon som du tror är olik dig”, ”Peppa någon att förverkliga en dröm”, ”Få igång ett samtal mellan två andra gäster på ett naturligt sätt” eller något annat som skapar en nyfiken och positiv stämning.

## **TIPS PÅ MINGELLEKAR I LAG**

Dela in lag i förväg eller genom en slumpmässig metod. Det brukar vara lämpligt att vara cirka 4-5 personer i varje lag. Om lagen senare ska sitta tillsammans och äta vid fyrkantiga bord är det bra med ett jämnt antal, så att ingen sitter på kanten. Utse en lagledare som kan bidra till en positiv laganda. Ge lagledaren ett papper där alla uppdrag och lekstationer presenteras. Det fungerar som ett körschema och tydliggör förväntningarna.

Lägg in frågor och uppdrag att göra mellan stationerna, det ger chans att aktivera sig hela tiden. För att få en riktigt bra stämning på en fest kan ni se till att inte ha lekar som upplevs som måsten även om lekarna riktar sig till alla. Lekarna ska kunna genomföras utan att alla deltar, så att en gäst som av något skäl vill avstå inte blir syndabock. Här följer några förslag på lekar.

### **Kedjan**

Låt gruppmedlemmarna hitta varandra i vimlet genom att var och en får ta en lapp med sitt namn på framsidan och ett annat namn på baksidan. Gästen ska söka upp personen vars namn står på baksidan. Den personen håller i sin tur på att leta upp den person vars namn står på sin lapps baksida. Kedjan går vidare så att alla i gruppen har varandras namn på sina lappar. Det gör alla aktiva från start. Leken kan också användas för att hitta sina bordskamerater inför en sittning.

### **Slangbellan**

Få ner uppställda böjda spelkort med hjälp av gummisnoddar som skjuts från ca 1 meters avstånd. 30 gummiband per lag fördelas jämnt mellan deltagarna.

### **Cup ping**

En pingisboll studsas ner i muggar som har en tyngd i botten för att inte välta. Påminner om Beer pong förutom att ett lag i taget kör gemensamt och ensidigt, och att inga drycker är inblandade.

### **A4-cirkeln**

Ge ett A4-papper det rätta klippet för att skapa ett så stort hål av pappret att hela laget kan klättra igenom, en efter en.

## **Mät-lek**

Ge varje lag varsin påse som laget får fylla med vad som helst som ska väga så nära 1 kg som möjligt. Eller hitta rätt längd, ta fram ett föremål som är exakt 68 cm. Detta uppdrag är inte knutet till en särskild station utan kan genomföras mellan stationerna.

## **Blås bomullstussar**

Laget får hjälpas åt att blåsa fem bomullstussar in i en liggande mugg med hjälp av sugrör, så att de stannar kvar där. Eller förflytta 20 st bomullstussar från en punkt till en annan.

## **Samla!**

Samla så många saker från en lista som möjligt på 3 minuter: ett papper, två blå saker, 3 saker över 1 kg, 4 rep- eller snörformade saker, 2 klädesplagg som inte tillhör någon i gruppen, eller något annat.

## **GEMENSAM FINAL**

Den gemensamma finalen är rolig att göra med representanter på en scen, så att alla gäster kan heja på sina lag. Lägg upp för en energirik final, lägg inte det lugnaste uppdraget sist om ni vill avsluta på topp. Om ni vill ha ett lugnare avslut kan ni istället lägga en frågesport sist. Det sista sätter stämningen när ni lämnar tävlingen.

## **Duellen**

En eller två från varje lag, eller de lag som leder, får komma fram. Duellredskapet är varsin påse ballonger som de får blåsa upp för att sedan släppa och förhoppningsvis träffa sin motståndare. Regeln är att de tävlande inte får flytta sina fötter, i övrigt får de röra sig och undvika att bli träffade. Beroende på ballongsort placerar ni de tävlande på lagom avstånd från varandra, vanligtvis 1,5-2 meter.

## **Bygg högst**

Ge varje lag 20 sugrör och tejp. På 1 min ska de bygga ett så högt torn som möjligt. Enda regeln är att de inte får tejp fast tornet i underlaget. Räkna ner så blir det extra spännande. Detta kan göras i lagen mot slutet av minglet, eller vid sittande bord under en middag.

## **Ballongsmällen**

En person med stora lungor från varje lag får tävla mot andra lagrepresentanter att blåsa upp varsin ballong tills de smäller. Den som smäller först vinner.

# TIPS FÖR INKLUDERANDE MINGEL

- **Hjälp gästerna in i mingelstämning.** Som arrangör har ni en viktig roll i att välkomna och inkludera era gäster. Sprid ut er och se till att inte stå med dem ni känner utan sök upp personer ni inte träffat förr.
- **Ge alla en ursäkt att prata med varandra.** Ge gruppen en mingeluppgift som kan fungera som isbrytare. Det ger alla en naturlig anledning att prata med varandra och första kontakten blir lättare att ta. På så sätt lär fler gäster känna varandra, personer som annars kanske inte hade kommit i kontakt med varandra.
- **Erbjud drycker utan alkohol** på ett likvärdigt sätt som alkoholhaltigt. Föregå gästernas frågor om alkoholfritt och låt det vara lika mycket norm som alkoholhaltigt. Det är en fördel om de olika dryckerna har samma färg. Välj alkoholfritt med hög kvalitet.
- **Hälsa på alla.** Ett trevligt bemötande betyder mycket och signalerar att alla är välkomna. Hälsa på alla och se till att alla känner sig lika välkomnade.
- **Sök aktivt kontakt.** Ser ni att någon står själv eller ser obekvämt ut, skapa kontakt med den personen och satsa på att den ska känna sig väl till mods. Presentera sedan personen för någon annan.
- **Ha ett öppet & välkomnande kroppsspråk.** Ett leende är det enklaste sättet att skapa en inbjudande och positiv känsla i kontakten med en ny person. Sök ögonkontakt och vänd kroppen så att ni öppnar upp gruppen. På så sätt är det enklare för fler personer att ansluta till er grupp. Bjud in nytillkomna i pågående samtal.

- **Var nyfiken.** Visa intresse för den du pratar med. Lägg mer fokus på den personen än att prata om dig själv. Ofta banar det väg för en ömsesidig nyfikenhet.
- **Ställ frågor.** Ställ gärna öppna frågor som inte bara kan besvaras med ett 'ja' eller ett 'nej'. Då hittar ni mer att prata om.
- **Anordna mingellekar och uppdrag** så skapar ni snabbt gemenskap och hjälper gästerna att komma tillrätta på ett positivt sätt.
- **Mingla vidare och skapa nya kontakter.** Du ska inte mingla med samma personer hela kvällen. Om du känner att det är dags att röra dig vidare från en grupp, säg "Det var trevligt att träffas. Nu minglar jag vidare, men vi ses senare!". Undvik att lämna någon ensam. Bjud istället med den att mingla vidare eller koppla ihop den med någon ny.
- **Sammankoppla.** Få fart på minglandet genom att presentera folk du känner för varandra och koppla ihop människor som kan tänkas ha utbyte av varandra. Skapa nya konstellationer genom att mingla vidare och prata med nya sällskap.

# SITTNING

***Sittningen är en av de*** sociala höjdpunkterna på många lärosäten. Förväntningarna är höga och arrangörerna vill ge sina gäster det allra bästa, ofta i form av en tre-rätters middag, tal och underhållning. Längre fram på kvällen blir det ofta dans och baren håller öppet. Ibland kan särskilda biljetter säljas till denna del, och festen förnyas med nya gäster. Tid och kraft läggs på att skapa en minnesvärd kväll för gästerna tillsammans med gamla och nya vänner.

Sittningar kan se väldigt olika ut och varierar stort mellan olika studentstäder. Låt er inte begränsas av hur era sittningar brukar vara. Ta vara på godbitarna i era tidigare sittningar men kom ihåg att formerna egentligen är rätt fria och att traditioner vårdas bäst genom att ständigt förnyas.

Ni skapar den festupplevelse ni vill ge era gäster, och utformar upplägget efter det - från början till slut. Om ni vill släppa konceptet helt kan ni till och med kalla festen för något annat än sittning. Det kan ge er än mer frihet och samtidigt väcka nyfikenhet hos gästerna. Med små eller stora grepp kan ni lyfta era sittningar och fester till ännu högre höjder. Här följer några tips.



## EN LITEN...

### **Skapa en välkomnande atmosfär**

Genom att välkomna gästerna direkt när de kommer kan ni ge dem en positiv känsla och hjälpa dem att komma tillrätta direkt från start. Är lokalerna stora kan ni ha flera som hälsar välkomna och guidar vidare längs vägen. Tänk till kring bemötandet i dörren och i garderoben. När gästerna har hängt av sig ska de direkt bli bekväma med vad de ska göra eller ta vägen. De ska också känna sig bekväma vid en eventuell dryckesservering.

### **Alltid påfyllda vattenglas**

Ett enkelt sätt att minska alkoholintaget är att ”späda ut det”. Fyll löpande på vatten i glaset under sittningen. Även om vatten står på bordet och glaset är fyllt från start är påfyllning ett enkelt och effektivt sätt att uppmuntra till varannan vatten och ger en känsla av god service. Denna signal gör det mer självklart för gästerna att dricka av vattnet. Duka gärna med snygga vattenglas som det känns fint att skåla i och skapa en tradition att alltid ta en vattenfylld törstläckare efter varje sång.

### **Presentera mat och dryck**

Be hovmästaren presentera maten, dryckerna och hur de passar tillsammans. Det finns flera värden med att göra det. En trevlig presentation uppvärderar maten och flyttar fokus till smakerna i både mat och dryck. Presentationen ger också en känsla av god service vilket skapar välbefinnande och en exklusiv upplevelse.

Presentera all mat och dryck med samma entusiasm så att alla får samma positiva presentation oavsett vad de äter eller dricker. Se till att serveringspersonalen serverar både alkoholhaltigt och alkoholfritt vin på varje serveringsrunda så att ingen pekats ut eller känner sig mindre prioriterad. Alla blir väl bemötta och ingen behöver vänta eller känna sig besvärlig på grund av sitt dryckesval. Kanske ett sådant bemötande gör att fler väljer alkoholfritt nästa gång?

## EN MELLAN...

### Utöka dryckespaketet

Goda alkoholfria drycker och nya dryckespaket som kombinerar alkoholhaltiga och alkoholfria drycker skapar intresse, ger valmöjlighet och inkluderar. Fler valmöjligheter gör att gästerna slipper kategorisera sig som någon som antingen dricker mycket alkohol eller ingen alls. Det är en stark framgångsfaktor i alkoholsmarta och inkluderande arrangemang. Kom ifrån att dryckesvalet är en identitetsfråga och låt det istället vara en fråga om val utifrån smak, humör och tillfälle. Erbjud flera olika dryckespaket att välja mellan med olika grad av alkohol: alkoholfritt, olika kombo-paket och alkoholhaltigt. Kalla dem namn som inte nödvändigtvis bara har med alkoholhalten att göra, exempelvis ”Fräscht”, ”Gärna vin till maten”, ”Halvkohol” och ”Traditionellt”. Här rymms hela skalan och alla kombinationer av alkoholfritt, lättdrycker och alkoholhaltigt. Se till att dryckerna i alla dryckespaket är likvärdiga och passar till maten. Presentera gärna de utvalda dryckerna i presentationen av dryckespaketet.

### Sånger och lekar

Sånger och lekar höjer stämningen. Välj sånger och lekar som skapar samhörighet och bidrar till att stärka er gruppkänsla. Gör ett sånghäfte eller välj ut sånger ur er sångbok som inte hetsar till alkoholkonsumtion eller är exkluderande. Skriv om texter i sångerna om det behövs, gärna till något som passar sammanhanget. Ge instruktioner till sånger och lekar så att alla bjuds in i sångens eventuella historia och kan delta fullt ut i rörelser och andra traditioner.

## EN STOR...

### Planera sittningen utifrån Bästa festfixarskolan

Bygg upp ett mer alkoholsmart och inkluderande arrangemang från grunden. Då kan ni styra arrangemanget åt det håll ni önskar. Våga tänka nytt och använd godbitarna i era traditioner. Ett inkluderande, proffsigt och genomtänkt arrangemang där alkohol kan finnas med utan att vara i fokus skapar mervärde för gästerna och en vilja att tillhöra sammanhanget.

# TIPS FÖR BÄSTA SITTNINGEN

- **Våga tänka nytt!** Utgå från vilken känsla ni vill förmedla till era gäster när ni planerar, exempelvis glädje, uppsluppenhet, gemenskap, glamour eller skönt häng med vänner. Sedan förverkligar ni er idé genom att låta den inspirera vilket innehåll ni fyller sittningen med. Det kan handla om alltifrån entrén, fotoväggar, mingellekar, uppdrag, underhållning, glitterregn, sofistikerad eller enkel mat och så vidare.
- **Välkommandet, förmingel och placering.** Skapa en välkomnande stämning och se till att alla känner sig omhändertagna så fort de kommit över tröskeln. Då behöver tryggheten inte sökas genom att gå direkt till baren. Mingelövningar och planerad placeringsuppdelning ger gästerna både en uppgift och en plats att ta vägen.
- **Bra rytm i sittningen.** Skapa en rytm som varvar underhållning med möjligheten att prata med varandra. En bra rytm ger ett proffsigt intryck och en avslappnad känsla.
- **Sånger och lekar.** Bra sånger och lekar, både traditionella och nya, skapar en positiv och lättsam stämning. Skapa en känsla av tillhörighet genom att ge gästerna instruktioner och guidning i var sången kommer ifrån och hur den sjungs. Tänk på vad som förmedlas i sånger och lekar. Bläddra vidare så hittar du tips till toastmastern och sånganförelaren. Tips på lekar finns i kapitlet om mingel.
- **Övrraskningar och underhållning** skapar både stämning och samtalsämnen. Var noggranna när ni beställer underhållning från andra, så att den ligger i linje med era värderingar. Alla typer av överraskningar är inte lika populära, så som exempelvis ofrivilliga spontantal. Håll er till trevliga överraskningar där alla engageras, så som en organiserad förflyttning runt bordet eller en happening som skapar stämning. Då undviker ni att sätta press på någon enskild gäst.

- **Tema är ett kul sätt** att skapa samhörighet både inför och under festen. Genom ett tema har ni chansen att göra just den här sittningen unik och minnesvärd.
- **Presentera mat och dryck.** Skapa intresse för smakerna genom att be hovmästaren presentera maten, dryckerna och hur de passar tillsammans. God mat med olika alternativ som serveras samtidigt oavsett matpreferenser inkluderar och ger en proffsig känsla.
- **Sköt matpreferenser snyggt.** Hitta ett sätt att hantera allergier och matpreferenser utan att blanda in gästerna alltför mycket. Ett sätt kan vara att ge alla gäster färgpluppar tillsammans med sin dryckesbiljett som anger om de äter fisk, kött, vegetariskt, nötfritt, glutenfritt, laktosfritt och så vidare. Be gästerna sätta plupparna på baksidan av axeln så ger det guidning åt serveringspersonalen utan att blanda in gästerna.
- **Goda alkoholfria drycker** och nya dryckespaket skapar intresse, ger valmöjlighet och inkluderar. Erbjud olika dryckespaket att välja mellan så att utbudet vidgas och gästerna slipper kategorisera sig i olika fack. Servera ett alkoholfritt bubbel av hög kvalitet som välkomstdrink.
- **Servera alkoholfritt och alkoholhaltigt samtidigt** när serveringspersonalen håller upp i glaset. Gör ingen affär av vilket dryckespaket gästerna valt, så känner ingen sig utpekad åt ena eller andra hållet.
- **Ha alltid en helt alkoholfri dryck på lager.** På så sätt säkrar ni att alla kan delta i festen, även om någon inte tål eller av annan anledning inte vill få i sig alkohol. Det är därför bra att känna till att ”alkoholfria” drycker kan innehålla upp till 0,5 procent alkohol.
- **Alkoholfri snaps till alla.** Inled varje sittning med alkoholfri snaps i glaset. På så sätt signalerar ni både fest och en smartare alkoholkultur i samma veva. Detta kan med fördel vara inräknat i sittingspriset. Erbjud alkoholfri punsch till alla gäster. Gör ni dryckerna själva är de dessutom billiga. Då kan alla sjunga med i snapsvisorna utan att må dåligt dagen efter.
- **Fyll på vatten löpande under sittningen.** Även om vatten står på bordet och glaset är fyllda från start är detta ett enkelt och effektivt sätt att ge en känsla av god service och uppmuntra till varannan vatten.

- **Sprid ut era “bästa festare”.** När ni gör bordsplaceringen är det bra att tänka på att inte sätta personer på kanten som behöver lite skjuts för att komma in i gemenskapen. Sprid ut personer som är bra på att skapa en god stämning och dra med andra. Vid ojämnt antal, möblera så att den tomma platsen hellre är i mitten än på kanten, så slipper någon sitta ensam.
- **Organiserad förflyttning** mellan rätter skapar nya möten, nyfikenhet och ger energi. Gästerna lär känna fler och festen lyfter. Varannan person kan exempelvis flytta två steg åt höger.
- **Servera intressanta frågor.** Servera gästerna några energigivande eller intressanta frågor som de kan ställa till sin bordsgranne. Toastmastern kan byta ut var femte skål mot en fråga. Eller skriv ner några frågor på pappersdukarna. Det hjälper gästerna att komma in på givande samtalsämnen och lära känna varandra lite mer.
- **Fixa Bästa toastmastern och sånganförelaren.** Ladda er toastmaster och er sånganförelare med tips. Med en toastmaster och sånganförelare som har koll på hur man skapar feststämning och gemenskap utan att sätta alkoholen i centrum kommer gästerna ha en rolig kväll och uppskatta ert upplägg. Bläddra vidare så hittar du tips till toastmastern och sånganförelaren.
- **Minnesvärt avslut.** Planera ett gemensamt avslut som har den stämningen som ni önskar att gästerna lämnar sittningen i. Det ger en möjlighet att samla gästerna och rama in den i den stämning ni önskar.

# BÄSTA TOASTMASTERN & SÅNGANFÖRAREN

***Toastmastern är sittningens moderator.*** Många personer verkar bakom kulisserna medan toastmastern och sånganföraren är de som kommunicerar med gästerna och skapar atmosfären under kvällen. Som tongivare och vägledare kan du som toastmaster eller sånganförare skapa en stämning som gör att alla känner sig tilltalade och blir på gott humör. Fundera på hur du kan göra för att alla ska trivas och för att dryckerna ska fylla en positiv funktion.

Tänk efter vad du inspireras av och vad den bästa toastmastern eller sånganföraren innebär för dig. Har du erfarenheter där någon lyckats skapa en stämning där alla gäster känner sig glada och bekväma, utan att sätta alkoholen i centrum? Vilken upplevelse vill du ge gästerna? Vilka ingredienser i din roll som toastmaster eller sånganförare skapar de upplevelser du önskar? Kanske kan du hitta några ledord som inspirerar dig i din roll som toastmaster. Sätt gärna på dig någon annans glasögon och fundera på vilken norm du kommunicerar.

## NÅGRA TIPS ATT INSPIRERAS AV

- **Hälsa alla välkomna**, särskilt välkomna till dem som är med första gången. Det signalerar att gästerna inte måste ha varit med på tidigare sittningar för att vara en del av gemenskapen.
- **Stäm upp till sång som höjer stämningen.** Välj sånger som alla kan känna sig bekväma med och som inte hetsar till att dricka alkohol. Det finns många sånger som inte involverar alkohol som passar bra att blanda med de sånger som förväntas vara med. På så sätt kan ni börja fasa ut de äldre mer alkoholhetsande sångerna. Undvik opassande sånger helt. Byt gärna ut de rader i sångerna som ni tycker är olämpliga mot något roligare som lyfter sammanhanget. Be gästerna vara särskilt uppmärksamma på texten som har förnyats eller twistats särskilt för detta tillfälle.
- **Dra med alla gäster** genom att ge tydliga instruktioner vid sånger, skålar och lekar. På så sätt kan alla delta fullt ut.

- **Värdera alla drycker likvärdigt**, utgå inte ifrån att snaps eller annan dryck innehåller alkohol.
- **Fritt val.** Gör inte någon sak av om gästerna dricker alkoholfritt eller alkoholhaltigt. Det räcker med att serveringspersonal och respektive gäst vet vad den dricker.
- **Be hovmästaren presentera mat och dryck.** Förbered dig annars på att göra det själv. Presentera menyn, berätta vilka drycker som valts ut till respektive rätt och varför de passar ihop. Tänk på att presentera alla mat- och dryckesvarianter med samma entusiasm. Presentera annars mat och dryck i ett sånghäfte eller som en meny som står på bordet. Beskriv alla mat- och dryckesalternativ lika tilltalande, så skapar ni en lyxig känsla.
- **Undvik att alkoholhetsa.** Skapa hög och uppsluppen stämning på andra sätt än genom alkohol, såsom genom sånger, lekar, samtal och så vidare.
- **Uppmuntra till givande samtalsämnen** och nya relationer genom att dra igång organiserade samtal vid borden. Under kvällen kan du be gästerna fråga personen mitt emot exempelvis vad den har att skåla för, gästen bredvid vad som verkligen engagerar den och i grupper om fyra hur deras drömresa skulle se ut. Välj frågor där gästerna kan välja hur personliga de vill vara.
- **Skippa ofrivilliga spontantal** då den typen av överraskning kan skapa press och otrygghet. Skapa istället en positiv stämning genom att uttala att du kommer att leda kvällen tryggt och att inga obehagliga överraskningar väntar, bara trevliga.
- **Uppmuntra gästerna att dricka vatten** på ett självklart sätt. Varför inte skapa en tradition att gemensamt ta en skål i vatten som törstsläckare efter varje sång?
- **Organisera en förflyttning.** Lyft festen och bana väg för nya relationer genom att göra en förflyttning mellan två rätter, där exempelvis varannan person flyttar två steg åt höger. Det fungerar utmärkt på den lite mindre festen, men kan även fungera vid en större sittning om kost- och dryckespreferenser hanteras på ett genomtänkt sätt. En enklare variant är att ha fri placering vid efterrätten.

# TRADITIONER

**Det finns ofta** många traditioner knutna till studentlivet. Traditioner förenar och håller historien levande. Ibland kan traditioner vara ett hinder när man vill förnya sig. Fördelen med att aktiva och medlemmar byts ut så ofta i studentlivet är att det går snabbt att skapa nya traditioner. Det är ofta lätt att få med sig den nya kullen studenter - och snart är de inte längre nya. Ibland sägs det i studentsammanhang att första gången man gör ett arrangemang är det nyskapande, andra året har man alltid gjort så, och tredje året är det tradition. Så, har ni väl gjort ett arrangemang en eller två gånger är ni inte långt ifrån att faktiskt ha skapat en ny tradition!

Traditioner och normer har stor inverkan på alkoholkonsumtionen. Många studenter tycker alkoholen är en självklar del i sociala arrangemang, allra mest på sittningar och pubar, som inte heller upplevs lika attraktiva att delta i om de inte har tänkt att dricka alkohol. Vad kan ni göra åt det?

Ett första steg är att se över era arrangemang och traditioner. Vilka är ni mest stolta över? Vad är det som ni gillar med dem? Finns det saker som ni vill ta bort eller förändra? Är det exempelvis något ni inte känner er bekväma med, där alkoholen är alltför central eller sammanhållningen låg? Har ni fått feedback från medlemmar kring arrangemang som kan vara bra att ta med sig? Av någon anledning kan det vara en stor förlust om arrangemanget tas bort. Hur kan ni i så fall förbättra det?

Föreställ er att arrangemanget inte fanns än utan att ni skulle skapa det helt från grunden. Vad skulle kärnan i arrangemanget vara, hur skulle ni lägga upp det och vad skulle ni ändra på? Helt enkelt, hur skulle den bästa versionen av detta arrangemang se ut för att det ska leva upp till era ambitioner nu?



## **FÖRNYA ERA TRADITIONER**

Allt måste inte vara som det alltid har varit. Det bästa sättet att använda traditioner och hålla dem levande är att varje generation gör dem lite bättre, lite mer i fas med samtiden. Traditionerna har ofta ett syfte, men tanken bakom en tradition kan ibland ha tappats bort längs vägen och traditionen har blivit ett självändamål. Ett första steg för att vidareutveckla en tradition är att reflektera kring vad den har för syfte. Ofta handlar det om att skapa stämning och gemenskap. Förekommer alkoholhets och grupstryck under er mottagning – bestäm er för att skapa den mest inkluderande mottagningen någonsin. Dryckeslekar som exempelvis att fylla på med en enhet alkohol per timme under 24 timmar på mottagningen kanske egentligen syftar till att skapa gruppkänsla där en grupp ställs inför en utmaning som varar ett helt dygn. Vad händer om det ersätts med "24-timmarsracet" där grupper av nya studenter försöker hålla sig vakna under ett helt dygn och gör olika team-buildande utmaningar en gång i timmen? Förändra era traditioner i takt med att ni lär er saker som kan göra traditionen ännu bättre.

## **AVSLUTA ÖNSKADE TRADITIONER**

Var inte rädda för att lämna traditioner som inte ligger i linje med den kår eller nation som ni vill vara. Det handlar om att ta ert uppdrag på allvar. Har ni populära arrangemang eller inslag som egentligen inte ligger i linje med era värderingar – tänk till. Kanske kan en tradition, en aktivitet eller en sång försvinna bara genom att den inte upprepas. Eller så kan ni avsluta en tradition genom att göra avskedet till en happening. Ni kan med pompa och ståt avsluta en tradition. Sjung den alkoholhetsande eller opassande sången i olika tonarter för sista gången. Därefter får gästerna symboliskt sätta ett kryss över sången i sångboken och stolt skriva dagens datum. Medlemmar har respekt för ansvarsfulla ställningstaganden. Var noga med att motivera och presentera det som ett framsteg.

## **SKAPA NYA TRADITIONER**

Fyll på med nytt! Vad vill ni att era studenter ska samlas kring? Skapa de arrangemang ni vill ge era medlemmar. Låt det inte bli tomt när en olämplig tradition tas bort. Fyll på med annat, utifrån de känslor och upplevelser ni vill skapa. Skapa ett nytt attraktivt arrangemang eller inslag som får ersätta det gamla. Tänk på att satsa fullt ut på det nya arrangemanget. Var beredda på att inte få tummen upp från alla håll från början. De får ni med er nästa år, eller när de tar del av ert övertygande resultat.

# FÖRNYA SÅNGBOKEN

**Sångerna är en** väldigt stor del av festen i studentsammanhang. När alla sjunger skapas både gemenskap och en härlig stämning. Vilka sånger vill ni att era gäster ska sjunga? Det är ert val. Det är både tillåtet och roligt att förnya eller skriva om sånger. Det kan vara en rolig teambuildande aktivitet, antingen för en grupp eller för alla medlemmar. Det är bra att stämma av era idéer med styrelsen. De finns olika sätt att gå tillväga.

## **FIXA TILL ER NUVARANDE SÅNGBOK**

Gå igenom er sångbok med era festhöjande och normkritiska glasögon. Gör en checklista med vilka budskap och värderingar som ska förmedlas eller inte förmedlas i era sånger. Det kan handla om att sångerna är fria från alkoholhets och olämpliga eller kränkande budskap gentemot olika grupper. Vilka sånger håller för er kvalitetsgranskning?

Grönmarkera alla sånger som passerat ert test eller kryssa över sångerna ni valt bort. Eller gör ett bokmärke/instickspapper där ni listar alla sånger som kvalitetssäkrats av er. Då kan alla sånganförare lätt hitta vilka sånger de har att välja bland.

## **GÖR SÅNGHÄFTEN MED NYA OCH GAMLA FAVORITER**

Plocka ut sånger ur er sångbok eller leta upp sånger från andra håll som ni gillar och tycker passar sammanhanget och era värderingar.

Skriv om de favoritsånger som ni tycker är olämpliga eller som kan förbättras. Om sångerna skrevs idag, hur skulle texterna då vara? Skriv om hela sånger eller byt ut olämpliga rader mot texter som skapar gemenskap hos er eller twistar till ert sammanhang.

## **GÖR EN NY SÅNGBOK**

Efter en festhöjande och normkritisk granskning kanske ni kommer fram till att det är dags att göra en ny sångbok. Många sångböcker skulle sett annorlunda ut om de skapades idag. Det är inte fel att skapa nytt och bättre, men ta gärna med godbitarna från er tidigare sångbok för att få kontinuitet. Skriv ihop ett förslag till styrelsen där ni beskriver syfte, tillvägagångssätt och tidplan.

Kanske är det något ni fixar redan under ditt verksamhetsår? Vill ni ha god tid att skriva om texter och hitta nya sånger kan ni sätta deadline längre fram. Föreslå också vilka värden ni kommer att ta i beaktning.

Välj ut de sånger som håller måttet ur er befintliga sångbok. Skriv om sånger som ni gillar men ni tycker har olämpliga texter. Fyll på med sånger från andra håll. Testa gärna nya sånger innan ni tar med dem, få klartecken från styrelsen och skicka sedan boken till tryck.

## **ÖVRIGA TIPS**

Lägg till ett stycke i alkoholpolicyn om att ni endast sjunger sånger som stärker gemenskapen och inte förmedlar alkoholhets eller kränkningar av någon eller några.

Samarbeta gärna med andra kårer och nationer och inspireras av varandra. Kanske börjar era förnyade sånger sjungas av studenter i helt andra delar av landet.

# TACKFESTER

**Hur ni tackar** era engagerade för deras insats under terminen är en symbol för vad ni värdesätter. På många håll anordnas tackfester och tacksittningar där alkoholen ofta är gratis eller står i centrum. Tackarrangemang är interna så ni har alla möjligheter att experimentera och ta fram nya, ännu mer inkluderande och alkoholsmarta sätt att tacka och att festa.

Ta vara på tillfället att testa nya sätt att fixa fest. Ert tack måste inte följa ett visst mönster utan kan vara det sammanhang där ni alltid testat nya sätt att skapa stämning, som en motor i ert ständiga utvecklingsarbete av era sociala arrangemang. I tackfesterna hittar ni sedan inspiration till era övriga arrangemang som på så sätt ständigt kan förnyas i den riktning ni önskar. Det kan också bidra till engagemang hos aktiva och engagerade att vara med och utveckla en smartare alkoholkultur.

## FIXA OCH MIXA

Använd och blanda fritt från alla festfixartips i den här boken och från andra håll. Tänk utanför era befintliga ramar. Fixa ett helt nytt arrangemang på er hemmaplan.

## VRID OCH VÄND

Ta ett klassiskt arrangemang och gör det på ett helt nytt sätt. Byt ordning, plats och roller, gå in i en annan tid, gör varje detalj tvärtom, gör en sittning ute i det gröna och så vidare.

## TÄNK NYTT!

Byt miljö och gör något helt annat, såsom Fångarna på fortet, paintball, äventyrsbana eller andra teambuildingaktiviteter. Försök variera er så att de aktiva inte riktigt vet vad som väntar. Spänningen kring hur nästa tackarrangemang ser ut kan peppa såväl gamla som nya aktiva. Genom att variera formerna för deltagande får era engagerade chans att upptäcka fler sidor hos varandra, vilket stärker relationerna.

# PUB

**Puben associeras ofta** med öl och snack, men det går att göra betydligt mer av pubmiljön än så. Det som efterfrågas är en avslappnad form av umgänge till vardags. Trots att pubar ofta anordnas mer frekvent än andra arrangemang är det lätt hänt att inte lägga så mycket tid och kraft på att planera dem. Skapa en miljö och ett upplägg som alla kan trivas i, som inte bygger på att gästerna har ett glas framför sig. På så sätt kan ni locka dit fler gäster, inte minst dem som inte vanligtvis hänger på puben.

## EN LITEN...

### En bar för alla

Var kreativa med hur ni använder baren. Ni kan rigga allt ifrån juicebar till kaffebar, salladsbar eller till och med en bar där gästerna kan ladda sina deviser. Fråga era medlemmar vad de vill ha. Ha ett brett sortiment av öl, cider och vin där de alkoholfria dryckerna lyfts fram och ges status. Det signalerar att puben riktar sig till fler än dem som vill dricka alkohol, och att alkoholen inte står i centrum för umgänget på puben. Om någon gäst frågar om en rekommendation, ha som standard att alltid fråga "Vill du ha med eller utan alkohol?". Det underlättar för gästen att beställa vad den själv önskar dricka. Passa gärna på att berätta vilka aktiviteter puben har att erbjuda i övrigt.

### Aktivitetsquiz

Ta quizzandet ett steg längre och arrangera ett aktivitetsquiz! Grupper får göra olika uppdrag och lekar som till exempel stationer med 5-kamp. Aktiv rörelse skapar goda förutsättningar för umgänge där fokus flyttas från glaset till aktiviteten.

### Anordna ölprovningar

Inled era pubkvällar med alkoholfria ölprovningar i baren några gånger per termin. Det ger ett mervärde åt besöket, möjliggör nya relationer och skapar intresse för de olika smaker som finns i de alkoholfria ölsorterna. Dryckesprovningarna kan varieras med andra provningar av både alkoholhaltigt och alkoholfritt, eller kanske en drinkskola.

## EN MELLAN...

### **Gör puben till ert vardagsrum**

Ta vara på den avslappnade atmosfär en pub ofta har, och behovet att vara någonstans i en kravlös miljö. Ta fram era inredningstalanger eller bjud in någon som pluggar till inredningsarkitekt. Inred för att skapa en variation av umgängesformer, möjligheten att sitta själv och plugga, möjligheten att sitta i en soffa och spela spel, ståbord för ett mer rörligt umgänge och kanske aktiviteter såsom dart och pingis för de som vill göra det.

På ett så kallat silent disco kan de som vill få hörlurar och lyssna och dansa till olika ljudspår. Open mic-night kan också vara uppskattat, där vilken medlem som helst kan inta scenen och framföra något för de andra gästerna. Och varför inte skärma av och göra ett mysigt biorum som en del av puben? Möjligheterna är många. Fråga era medlemmar vad de skulle gilla.

### **Fixa pubtema**

Sätt ett tema på puben och låt det genomsyra allt ifrån mat och dryck till aktiviteter. Det kan vara teman såsom After Work dit man kommer klädd som det man inte vill bli, en klassisk På spåret-pub eller en debattpub. Tillsammans med ett brett utbud av mat och drycker skapar det en atmosfär som kan tilltala många olika önskemål.

## EN STOR...

### **Pubrunda med aktiviteter**

Om ni finns i en studentstad med flera pubar – samordna en pubrunda med varandra en gång i månaden eller per termin. Fixa en rolig aktivitet utan alkohol på varje pub. Eller varför inte en runda inne på den egna puben, där olika utrymmen och hörn används till olika aktiviteter? Rundan kan belönas med exempelvis ett tygmärke till overallen.

# KLUBB

***Klubben är arenan*** som symboliserar fest mer än någon annan. Gästerna är glada, fest-sugna och vill umgås. Klubb associeras till musik, dansgolv, bar och mycket folk. En klubb erbjuder ofta flera dansgolv med olika musikstilar. En riktigt bra klubb kan rymma mer än så. Skapa olika miljöer för olika humör och intressen. Klubben kan vara en samlingsplats dit era medlemmar går för att umgås med vänner i en härlig miljö med hög stämning och ha kul, med eller utan alkohol. Här följer några tips på hur ni skapar en smartare alkoholkultur på klubben och lockar alla era medlemmar.

## EN LITEN...

### **Välkomnande bemötande redan i dörren**

Skapa en välkomnande stämning och se till att alla känner sig välkomna redan i dörren. Utbilda eller informera alla som jobbar: vakter och personal i dörren, garderoben och baren samt övriga så att de är inställda på att skapa en positiv atmosfär genom sitt bemötande. Personalen kan berätta för gästerna vad klubben har att erbjuda. På så sätt behöver tryggheten inte sökas genom att gå direkt till baren.

### **Attraktivt utbud i baren**

Lyft fram ert alkoholfria utbud med stolthet. Se till att det alkoholfria är minst lika framträdande som det alkoholhaltiga, så att gästerna inte behöver fråga efter alkoholfritt. Erbjud alkoholfria drycker av alla sorter med likvärdig kvalitet som alkoholdryckerna. Om någon gäst frågar om en rekommendation, ha som standard att alltid fråga "Vill du ha med eller utan alkohol?". Det underlättar för gästen att beställa vad den själv önskar dricka.

### **Vattenstationer**

Ställ upp vattenstationer vid dansgolven där det är fritt för gästerna att ta sig en flaska eller ett glas när de vill. Det kommer att ersätta en och annan öl och det underlättar vattendrickandet för alla som önskar något att dricka.

## EN MELLAN...

### Gratis läsk och vatten

Bjud fritt på läsk och vatten. Eftersom det är gratis kräver valet av läsk och vatten inte något ideologiskt ställningstagande från gästen. Lägg på några kronor på de alkoholhaltiga dryckerna istället. Gästerna orkar längre, stannar längre och kanske väljer att lägga sina pengar på mat eller en mer exklusiv dryck istället.

### Satsa på maten

Öka gästernas välmående genom att servera bra mat. Lite fetare mat sänker hastigheten på alkoholens påverkan på kroppen och gör att era gäster både orkar längre och mår bättre dagen efter. Sälj take-aways att skicka med när gästerna går hem. Släng med en vattenflaska på köpet.

## EN STOR...

### Gör mer av klubben

Rita upp lokalerna och var kreativa med hur ni kan använda olika vrår. Vad händer om ni har dansgolvet på scenen och gör ett biorum? Kan ni ha flera dansgolv för olika musiksmak? Eller sköna hängtyor med lägre volym? Hög volym och lägre belysning bidrar till ett ökat alkoholintag. Skapa stämning och gemenskap med temakvällar som Beach party, 90-tal, karneval eller Silent Disco och flytta fokuset från alkohol till själva temat.

Fråga era medlemmar vad de skulle gilla. Skapa förutsättningar för olika önskemål och faser under en kväll, så att era gäster kan dansa, sitta och prata och uppleva något nytt. Lägg till en Happy hour med alkoholfria drinkar sista timmen, så kan ni ha öppet en timme längre efter att alkoholtillsåndet gått ut. Inspireras fritt av festfixarskolan i början av boken, så kan ni ta er klubb till nya, oväntade höjder.



# UTVÄRDERING FÖR STÄNDIG FÖRBÄTTRING

**Ett bra sätt** att ta hand om sin verksamhet är att ständigt göra den lite bättre. Arbeta kreativt men systematiskt med att ständigt identifiera framgångarna, ta med er de goda erfarenheterna och det ni vill förändra. Använd den här mallen efter alla arrangemang, eller gör en egen som passar er.

Önskad upplevelse	Gjort?	Gett?	Lärt?	Idéer framåt?	Vårt nästa steg

**Önskad upplevelse.** Vilken upplevelse ville ni ge era gäster?

**Gjort?** Vad har ni gjort och testat denna gång för att uppnå den önskade upplevelsen?

**Gett?** Vad gav det och vilken blev effekten?

**Lärt?** Vad har ni lärt er av det ni gjort och vad det gav?

**Idéer framåt?** Vilka nya idéer får ni för att utveckla era arrangemang vidare?

**Vårt nästa steg.** Vilka steg ska ni ta för att skapa ett ännu bättre arrangemang fest nästa gång?

# SUMMERING MED VIKTIGA PRINCIPER

- Arbeta konstruktivt för att förändra er alkoholkultur. Ta fram en positiv målbild där ni föreställer er kåren eller nationen i sin bästa version. Formulera visionen, låt den vägleda er och sprid den.
- Bygg vidare på det som redan fungerar bra hos er och gör mer av det. Då kan det som redan är bra fortsätta utvecklas på ett naturligt och positivt sätt.
- Driv ett förbättra festen-perspektiv. Arbeta inte mot alkoholen, arbeta för god stämning och ett brett utbud - inte minst av alkoholfritt. Var väldigt tydliga med att detta inte är ett nykterhetsarbete eftersom ett sådant missförstånd kan få intresset att svalna.
- Förbättra och utveckla era fester genom att lägga till det ni vill ha mer av, exempelvis mer gemenskapsstärkande upplägg, fler alkoholfria drycker och fler sätt att festa, fler personer som välkomnar, fler teambuildande inslag, och så vidare.
- Våga vara konkreta och experimentera. Testa er fram och utvärdera längs vägen. Små eller stora steg spelar mindre roll, men ha en tanke med det ni gör så att det ni testat är en del av en större plan.
- Skapa engagemang genom att göra, inte genom att prata. Bjud in fler att vara med och planera konkreta arrangemang och ha en aktiv roll, eller låt dem få uppleva arrangemangen. Då förstår de lättare vad den bästa festen handlar om.

- Jobba brett med allt ifrån dryckesutbud och upplägg på festerna till verksamhetsplaner och policys. Vet ni inte var ni ska börja? Bredda ert alkoholfria sortiment, det ger stor effekt.
- Ha medlemmarnas eget val för ögonen så att de kan delta i de aktiviteter de gillar och dricka de drycker de vill. Då kan ni möta fler medlemmars olika önskemål.
- Ställ frågor till olika personer och funktioner i och utanför kåren eller nationen. Det ger fler perspektiv, idéer och skapar engagemang. När har de som roligast? När trivs de som bäst? Vad vill de ha en gemensam social yta till?
- Se överlämningen som en del av ditt uppdrag. Se till att din efterträdare kan ta ditt arbete vidare på bästa tänkbara sätt. Dokumentera era tankar, idéer, slutsatser, initiativ och resultat. Tänk långsiktigt och se till att förändringar kvarstår efter din mandatperiod.
- Marknadsför det ni gör, sprid era framgångar, var stolta och berätta varför ni satsar på en smartare alkoholkultur.

# OM BÄSTA FESTEN

**Bästa Festen** – för en smartare alkoholkultur i studentlivet, är en nationell satsning driven av Sveriges förenade studentkårer och IQ tillsammans med studentkårer och nationer från hela landet. Initiativet till satsningen kommer från början från studentkårer själva som upplevde att de ville förändra sin alkoholkultur och ville ha stöd för att kunna lyckas. IQ och SFS gjorde därför gemensam sak och startade Bästa Festen – för en smartare alkoholkultur i studentlivet. Det är en nationell satsning som flyttar fram positionerna för frågan om alkoholens roll i studentlivet och banar väg för ett festligare mer inkluderande studentliv för alla, där alkoholen kan finnas med men inte står i centrum. Bästa Festen är inte ett nykterhetsprojekt utan handlar helt enkelt om att skapa den bästa festen för alla sina medlemmar.

Bästa Festen är en satsning som bland annat finansieras av Arvsfonden under perioden 2014-2016, då grunden läggs för ett kontinuerligt arbete för en smartare alkoholkultur.

**Sveriges förenade studentkårer**, SFS, arbetar för studenternas bästa genom att påverka den nationella politiken. SFS arbetar med studenters trygghet och rätten till en bra utbildning. SFS samlar landets studentkårer och representerar över 300 000 studenter och doktorander.

**IQ** är en idéburen organisation som verkar för en smartare syn på alkohol. IQs verksamhet består av kommunikationsinsatser, rapporter och undersökningar inom aktuella alkoholfrågor, samt av ett rikstäckande nätverk av aktörer inom alkoholområdet. IQ är ett fristående dotterbolag till Systembolaget.

# TACK

**Först och främst**, ett stort tack till alla Bästa Festen-kårer/nationer. Tack vare ert fantastiska arbete har denna bok kunnat fyllas till bredden av de metoder och tips som ni har utvecklat. Ni är pionjärer för en ny alkoholkultur i svenskt studentliv och den här boken är en del av resultatet. Det har varit enormt roligt att arbeta tillsammans med er alla: Blekinge Studentkår, Gefle Studentkår, Jönköpings Studentkår, Kungliga Musikhögskolans Studentkår, Linnéstudenterna, LundaEkonomerna, Mälardalens studentkår, Sahlgrenska akademins Studentkår, Studentkåren för utbildningsvetenskap och Filosofisk fakultet (StuFF, Linköping), Studentkåren i Östersund, Studentkåren Malmö, Studentkåren vid Högskolan Väst, SöderS (Södertörn), Teknologkåren vid Lunds Tekniska Högskola och Umeå Naturvetar- och teknologkår. Blekingska nationen och Kristianstads nation i Lund samt Norrlands nation, Södermanlands-Nerikes nation, Uplands nation, Västmanlands-Dala nation och Västgöta nation i Uppsala.

Tack till alla som läst manuset och delat med sig av goda tips. Era kommentarer har berikat boken och på så sätt varit ovärderliga. För att nämna er som gjort ett stort jobb: Anton Lönnebo från Uplands nation, Alexandra Ringström från Mälardalens studentkår, Ida Thörnqvist och Fredrik Nikolaev från LundaEkonomerna och Sofia Ludén från Västmanland-Dalarnas nation i Uppsala.

Författaren Kristina Hållén har också haft en bokgrupp som har lagt ner mycket tid på att läsa manuset, diskutera texter och vrida och vända på olika frågor. Gruppen har, förutom redaktören och författaren, bestått av Samuel Sörensson, ordförande i Blekinge studentkår och styrelseledamot i SFS och Sara Dinwiddie, projektledare för Bästa Festen på IQ. Utöver dessa personer har Bästa Festens övriga medarbetare Anna Bosdotter Nilsson och Alexander Morad bidragit mycket till bokens utformning och innehåll. Tack till festfixare Johan Rökländer för ovärderliga tips till boken. Tack också till projektets tidigare medarbetare Åsa Markén på IQ och Bästa Festens styrgrupp. Tack för ett gott samarbete med bokens redaktör, Anna Wallgren, som utöver rollen som redaktör har tillfört kvaliteter i egenskap av rutinerad festfixare och kunnighet om studentkårer. Tack också formgivare Markus Öberg för ett inlyssnande och gott samarbete.

Vi vill slutligen tacka Arvsfonden för både ekonomiskt stöd och er möjliggörande inställning. Att SFS fick stöd från Arvsfonden var en förutsättning för att satsningen Bästa Festen – för en smartare alkoholkultur i studentlivet skulle kunna skapas, och därmed att kårer och nationer faktiskt kunde få stöd i att förändra sin egen alkoholkultur. Vi är mycket glada och imponerade av alla parter bidrag i detta!

# REFERENSLISTA OCH LÄSTIPS

**Det finns mycket** att läsa för vidare kunskap och inspiration. Vi har i vissa fall hänvisat till undersökningar eller forskning. Nedan följer en referenslista med hänvisningar till dessa.

## Källhänvisningar

**Tobias Elgán, Johanna Gripenberg, Camilla Jalling, Magnus Jägerskog och Håkan Källmén: Studentliv och alkoholkultur, IQ Rapport 2014:4 (2014)**

Rapport baserad på resultat från enkätundersökning som genomförts på fyra studentkårer och kvalitativa workshops som genomförts på två studentkårer 2014. Hänvisningar till denna rapport finns på sidorna 9, 11, 17 och 84.

**Enkätundersökning inom Bästa Festen – för en smartare alkoholkultur, IQ (2015)**

Enkätundersökning genomförd av åtta studentkårer och nationer som gick med i Bästa Festen 2015, i sin första årliga enkät bland sina medlemmar. Hänvisningar till resultatet av denna undersökning finns på sidorna 16 och 62.

**Alkohol – underlag för Folkhälsopolitisk rapport 2010, Statens folkhälsoinstitut (2011)**

Om riskkonsumtion och gränsvärden. Hänvisningar till denna finns på sidan 12.

**Kunskapsguiden.se – för dig som hälsa vård och omsorg, Socialstyrelsen**

[www.kunskapsguiden.se/missbruk/halsoproblem/alkoholmissbruk/Sidor/Default.aspx](http://www.kunskapsguiden.se/missbruk/halsoproblem/alkoholmissbruk/Sidor/Default.aspx)

Om hög genomsnittlig konsumtion jämfört med intensivkonsumtion. Hänvisningar på sidan 12.

**Kunskapsguiden.se – för dig som hälsa vård och omsorg, Socialstyrelsen**

<http://www.kunskapsguiden.se/psykiatri/Teman/Samsjuklighet/Sidor/default.aspx>

Om samsjuklighet och att psykiatrisk diagnos och ett missbruk förstärker varandra, hänvisning på sidan 11.

**Folkhälsan i Sverige 2016, Folkhälsomyndigheten (2016)**

Om psykisk ohälsa bland unga. Hänvisningar till denna källa finns på sidan 11.

**Riddargatan 1.se, Stockholms läns landsting**

Fakta om alkohol och kroppen, och eventuella hälsovinster på hjärta och kärl hos män över 70 år.

## Övriga tips

**Alkohollagen** är bra att ha lite koll på! Du hittar den på riksdagens hemsida.

**Diana Whitney & Diana Trosten Bloom (2010):**

*The Power of Appreciative Inquiry – a Practical guide to Positive Change.*

För dig som vill ha mer inspiration till en styrkefokuserad verksamhetsutveckling:

**bästafesten.se:** På bästafesten.se finns mycket att hämta för er som jobbar med inkludering och en smartare alkoholkultur på kårer och nationer. Där finns alltifrån förslag till policies, mallar, exempel på lekar och en stor mängd tips.

**iq.se:** Mycket fakta och inspiration finns att hämta på IQs hemsida iq.se.



Det finns minst lika många anledningar att ordna en fest som det finns antal studenter.

Som klubbmästare, pubchef, kårordförande, kurator, studie-socialt ansvarig, sexmästare, eller nollnings-general, för att nämna några exempel, är du en av dem som är med och utformar de sociala sammanhangen för era studenter.

Det finns många studenter som väljer att inte delta i sammanhang där de upplever att det finns förväntningar att dricka alkohol. Men en riktigt bra fest håller oavsett om drycker med och utan alkohol finns med för att skapa stämning. Det gäller bara att satsa och träna upp er förmåga att fixa fester där alla har roligt utan att alkoholen står i centrum.

Tillsammans med nationer och kårer från landets olika håll har Sveriges förenade studentkårer och IQ arbetat fram metoder, tips, övningar, förslag och festknep och samlat det i den här boken. Här hittar ni inspiration till fester av alla dess slag, allt ifrån sittningar och mingel till mottagning av nya studenter, klubbar och pubar.

# IQ SFS

Med stöd av Arvsfonden

