

Edru Livsstil

Organ for DNT - Edru Livsstil

159. årgang – Nr. 3 – 2020



Folkehøgskoleturné ● Spørreundersøkelse
Sosial angst ● Eldre og klokere
Ny daglig leder i Juba ● Miss Norway kandidat
Studentkampanje ● Sober October

Kilden som påvirker handlingen

Alkoholens påvirkning på hjernen gjør at vi handler annerledes når vi er i alkoholpåvirket tilstand. Vi blir også dårligere til å tolke vår egen observasjon av hva som skjer og hvordan vi bidrar til en situasjon. Dette kan medføre at vi tolker andres signal dårlig, som kan føre til at personer blir utsatt for uønsket oppmerksomhet.



Jostein Solbakken
Leder DNT – Edru Livsstil

Det er alltid en viss risiko forbundet med det å være til stede i en sammenheng der det drikkes mye alkohol. Faktum er at ved økt inntak av alkohol mister man mer og mer kontroll over egne handlinger. Allerede ved lav promille ser man at den overordnede kontrollen i hjernen blir redusert. Har man tatt det første glasset, er prosessen i gang.

Når man vet hvordan alkoholen virker på kroppen, kan man ikke da sette det på spissen og si at «er man med på leken, må man også tåle steken»? Dette betyr ikke at man frikjenner personer som har oppført seg ufint eller begått en straffbar handling, men det som forundrer meg er at alkoholen som er rota til alt ondt, slipper så altfor billig.

Våre holdninger er en forutsigbar positiv eller negativ meningsreaksjon på en situasjon, og styres ofte ut ifra vår forståelse av hva vi mener har verdi.

I en avisartikkel i 2014 sto det at Petter Northug har en holdning som tilsier at det er greit å kjøre i alkoholpåvirket tilstand. Petter går jo ikke rundt og anbefaler at folk skal kjøre i ruspåvirket tilstand, så denne påstanden er selvsagt uriktig. Her må man igjen rette søkelyset mot «kilden som påvirker handlingen». Når det gjelder alkohol, har Petter en annen holdning enn oss. Han er ingen avholdsmann, og har nå i ettertid erkjent at han har et rusproblem. Det er vel ingen tvil om at holdning og kultur i miljøene han har vanket i, deriblant toppidretten, må ta noe av ansvaret her.

For en del år tilbake var jeg på en større jobbkonferanse. En av dagene var avsatt til en lengre utflukt, og hver av deltakerne fikk i den forbindelse utdelt det reiseleder kalte en proviantpose. Da båten la fra kai gikk reiselederen igjennom agendaen for dagen og informerte om posens innhold. «I posen finner dere en stor flaske øl og en liten pjolter med brennevin, håper dere koser dere på turen!» sa han. Det var alt! Det fantes ikke en eneste dråpe av verken vann eller alkoholfritt på båten.

Undersøkelser viser at to av tre norske arbeidstakere ønsker at arbeidsgiver har retningslinjer for alkoholbruk i jobbsammenheng utenom arbeidstiden.

En rapport utarbeidet av Samfunnsøkonomisk analyse i 2018 på oppdrag for Akan, viser at arbeidslivet i Norge taper minst 1,1 milliard kroner årlig ved ikke å forebygge rus- og avhengighetsproblematikk. Her handler det om bedriftskultur.

En leder, enten det er i næringslivet, som stortingsrepresentant, i en frivillig organisasjon eller i idretten, har stor innflytelse, og deres holdninger kan derfor lett påvirke de vi har rundt oss. En leder er et forbilde enten det er i fritiden eller i arbeidstiden, og har stor påvirkning. Jeg vil utfordre våre ledere til å tørre å gå foran og vise vei til et mer edruelig samfunn.

Skal man forhindre uønskede episoder i fremtiden må man fjerne de elementene som øker risikoen, og i dette tilfellet snakker vi om rus. Man må lære seg å ha det hyggelig sammen uten alkohol. Her har man også et medmenneskelig ansvar. Gode holdninger skaper resultater.

Velkommen til strategikonferanse 7.–8. november

Påmeldingsfristen til årets strategikonferanse er passert, men vi har likevel ledige plasser. Vi oppfordrer både direktemedlemmer, nye og gamle medlemmer til å melde seg på. Konferansehotellet Thon Hotel Arena på Lillestrøm følger regjeringens retningslinjer, og taket i år ser derfor ut til å bli 50 deltakere.

På konferansen vil vi drøfte hvordan organisasjonen skal se ut i framtiden, hvor grensene for distriktene skal gå, hvordan vi skal drive medlemsrekruttering og -pleie, og hvordan organisasjonen kan bli mer synlig utad. Dette og mye mer kan du være med å si din mening om på konferansen.

I tillegg skal vi drøfte etiske retningslinjer og mangfold, samt bli bedre kjent med prosjektene og kampanjene våre. Vi byr i år på spennende foredrag, smakfulle måltider, kultur og hyggelig samvær.

Pris pga. sen påmelding: Kr 500,-. Reise på lagets eller egen regning.

DNT – Edru Livsstil dekker konferanseutgifter og overnatting. Dersom behov for overnatting fredag–lørdag tilkommer faktura for ekstra natt.

Det bevilges økonomisk støtte for inntil 3000 kroner etter søknad for deltakere som aldri har deltatt på strategikonferanse i DNT – Edru Livsstil tidligere. Direktemedlemmer kan søke om reisestøtte. Send snarest en mail med info om deg selv og hvorfor du har lyst å delta til post@edru.no.

PROGRAM

Lørdag 7. november
kl. 11–18: Konferanse
kl. 19.30: Middag og kultur

Søndag 8. november
kl. 08.30–14: Konferanse
kl. 14–15: Lunsj og avreise

Påmelding:

<https://edru.no/pamelding/08/02/2020/> eller på tlf: 40 80 10 30 eller mail: post@edru.no
For info, kontakt gen.sekr. på tlf. 92 81 59 36 eller marit@edru.no

Utgave
Nr. 3 2020

Dato
11.09.20

Utgiver:
DNT – Edru Livsstil
Postadresse:
Postboks 140
5903 Isdalstø

Besøksadresse:
Kvassnesv. 58
5914 Isdalstø

E-post: post@edru.no
Tlf.: 40 80 10 30

Ansvarlig redaktør
Marit Barene
E-post: marit@edru.no
Tlf.: 40 80 10 30

Grafisk utforming
Hilde Rivera
E-post: hilde@edru.no
Tlf: 40 80 10 30

Trykk
Trykkservice
E-post: post@trykkservice.no
Tlf.: 56 35 22 50

Opplag: 200
+ digital utsending

Nettside
www.edru.no

Forsidefoto
Sunniva Høiåsen Frigstad
Foto: Maren Granås

ISSN 2535-4159 (trykt)
ISSN 2535-4329 (online)

Løsningen på kryssord i blad nr. 2 var
”Idrett uten alkohol er en viktig kampanje”

Leiv Eidsnes fra Eikangervåg har vunnet og får tilsendt en
overraskelse i posten.

INNHOOLD

3	Strategikonferanse	12	Debatt om rus
4	Folkehøgskoleturné	13	Intervju med Juba
6	Spørreundersøkelse	14	Miss Norway kandidat
8	Sosial angst	16	Studentkampanje
10	Eldre og klokere	19	Sober October



Tekst: Åsmund Kleivenes

Foto: Åsmund Kleivenes og Simen Stormyr

I drett uten alkohols seminarturné sammen med Juvente og Ung i trafikken er i gang, og lørdag 6. september ga elevene ved Fana folkehøgskule i Bergen oss en pekepinn på hva vi har i vente i høst.

Historien til Store Milde herregård lar seg spore helt tilbake til 1528 og dominikanermunkene «Svartebrørne», men siden 1915 er det folkehøgskoleelever som har hatt glede av gårdens beliggenhet.

De 90 elevene som første lørdag i september fyller den ærverdige forelesningssalen, har fram til nå aldri vært samlet som én gruppe. Internatlivet gjør elevene mer sårbare for smittespredning, og folkehøgskolene slurver ikke med forholdsreglene. Inspektør Georg Reidarsen forteller at skolen har strenge regler for alkoholbruk, men innrømmer at de nå får uventet hjelp av den økende koronasmitten blant Bergens studenter.

– Vi setter stor pris på at dere kunne holde dette seminaret helt i starten av skoleåret. I høst har vi imidlertid drillet dem godt på at de skal holde seg på skolen og ikke dra inn til byliv og fester i Bergen, og det tror vi vil gjøre det langt enklere å overholde reglene våre.

Fana folkehøgskule har ingen idrettslinje, men Reidarsen vet at flere av elevene trener mer eller mindre aktivt, og at IUAs foredrag vil være relevant for mange. En håndsopprekning bekrefter at en stor del av elevmassen liker å holde seg i form, og når foredraget er over og undertegnede etter beste evne har forklart hvordan hypofysen og kapillariseringsfungerer, kommer et par elever fram for å stille spørsmål.

De dreier seg imidlertid om albusmerter ved styrketrening og tips til maratontrening, noe som også er kjekt å kunne svare på.

Foredragets tre bolker består av prosjektets hvem-hva-hvor, alkohols påvirkning på trening, prestasjon og restitusjon, og til sist alkohol i studietida. Bolkene skilles fra hverandre med en spørreundersøkelse i real-time. Undersøkelsen viser at blant Fanas elever har 42 % drukket seg beruset dagen før ei treningsøkt, noe de i de neste minuttene vil få vite har sørget for at de da har startet treningsøkta med tomme glykogenlagre og i en tilstand som om de allerede har trent middels hardt. Ikke et godt utgangspunkt om man vil ha maks utbytte av treningsøkta.

Ung i trafikken

Alkoholens påvirkning på trening og konkurranse er ikke noe folk flest har stor kompetanse på, og IUAs foredrag vekker ingen kontroverser. Først når cannabis nevnes, våkner skolens legaliseringsliberalist og etterlyser annen forskning enn «den Actis viser til». Juristutdannede Simen Stormyr fra Ung i trafikken tar innspillene på strak arm og viser hvordan han har gått igjennom forskningsresultatene ved hjelp av vitenskapelig analyse. Stormyrs foredrag engasjerer, og ingen er uenige i at man ikke skal kjøre i ruspåvirket tilstand. En større utfordring er det å tørre å si fra til en påvirket sjåfør – kanskje til og med ta fra vedkommende bilnøkkelen. Ungdom er ellers som ungdom flest: summingen tiltar med jevne mellomrom, og mobilforbudet som gjelder i matsalen, gjelder merkelig nok ikke i forelesningssalen. Ett bilde på storskjermen skaper imidlertid en unison reaksjon: en portrettkollasj av 15–20 unge, smilende mennesker – som Stormyr, nærmest i en bisetning, nevner alle er dødsofre for ruskjøring.

Ukjent farvann

Mens Ung i trafikken har fått midler fra Stiftelsen Ansvar För Framtiden til å ansette Simen Stormyr til seminarprosjektet, bruker Juvente medlemmer som har gjennomført organisasjonens Kolon-utdanning. Sarah Jul-Rasmussen og Astrid Bergheim er blitt tildelt denne helga, og de kjenner på usikkerheten ved å foredra om noe som for dem er et relativt ukjent tema.

– Kolon-kursene lærer oss jo opp til å drive alkoholfrie ungdomsaktiviteter og å delta i alkoholdebatter, mens narkotika har vi ikke lært så mye om. Så kunnskapen i dette foredraget har vi tilegnet oss i løpet av de to siste ukene, sier Astrid Bergheim Kringstad. Hun er til daglig helse-søster, og er engasjert som frivillig i Juvente.

Juventes to utsendte holder foredraget sammen, og temaet engasjerer elevene. Legaliseringsforkjemperen har innvilget seg en forlenget fruktpause, men flere andre elever kommer med saklige spørsmål og innspill.

Jul-Rasmussen og Bergheim Kringstad tar utfordringene, men det sentralt utarbeidede foredraget trenger å få tilført noe statistikk og noen flere ord om konsekvenser ved cannabisbruk.

Viktig målgruppe

Ifølge spørreundersøkelsen til IUA har 79 % av Fana folkehøgskules elever vært beruset de siste 12 månedene. Så mange som 21 % regner seg for å være avholds, men noen av dem har likevel drukket alkohol det siste året. Hele 30 % har valgt å drikke alkohol fordi det har vært lettere enn å si nei, og litt flere har valgt å stå over en sosial sammenkomst fordi den har dreid seg for mye om alkohol. Og ikke mindre enn 71 % av elevene har opplevd uønsket oppmerksomhet som følge av andres alkoholbruk.

Ytterligere fem folkehøgskoler får besøk av oss i høst, og vi kommer med et viktig budskap.



Elevene sto i kø for å teste Ung i trafikkens promillebriller.



Idrett uten alkohol gir ikke bare et bedre idrettsfellesskap, men også et større treningsutbytte.

Spørreundersøkelse

Tekst: Bo-Nicolai Gjerpen Hansen

I forbindelse med studentprosjektet vårt, “Sammen Uten”, fikk vi gjennomført en spørreundersøkelse med 17 spørsmål. Undersøkelsen fikk svar fra 1 178 respondenter i alderen 18 til 30 år, og omhandler spørsmål om alkoholkonsum, drikkepress, sosial angst, studentstatus og fadderuker. Det dukket opp mange spennende funn i undersøkelsen, og vi har en stor oppgave foran oss med å formidle resultatene herfra.

Bakgrunn

Undersøkelsen er finansiert av FFFE – Fondet for forskning og folkeopplysning om edruskap. Undertegnede lagde utkastet til de fleste spørsmålene, men i det videre arbeidet fikk vi hjelp fra Elin Kristin Bye fra Folkehelseinstituttet og kvalitetssikring fra Respons Analyse, som utførte selve undersøkelsen. Grunnen til at vi ville kjøre en undersøkelse var at selv om det finnes mye forskning fra før, ser vi også at det var mye vi ikke visste, og gjerne ønsket tall på. I tillegg bidrar selvsagt mer kunnskap til å kvalitetssikre studentkampanjen vår. Det gir oss mer å formidle, og sier oss mer om hvordan vi bør jobbe videre. I tillegg til at de 17 spørsmålene gir spennende svar i seg selv, kan vi også lese ut mer informasjon gjennom krysskobling av spørsmålene. For eksempel har vi et spørsmål om studentstatus. Ut fra svaret på dette kan vi sammenligne hvordan studentene og ikke-studentene svarte. Undersøkelsen er for kompleks til at alt kan presenteres, men her kommer noen utdrag og refleksjoner basert på funnene.

Hvor mange er avholds?

Vi spurte: *Hvor ofte drikker du vanligvis alkohol?* 12 prosent oppga at de aldri drikker alkohol.

Hvilken landsdel tror du hadde høyest andel avholdsfolk? Innlandet - med 24 prosent. Bunnplassering? Trøndelag - med seks prosent. I Nord-Norge svarte 13 prosent at de aldri drikker alkohol. Det samme sa respondentene i Agder og Sør-Østlandet. I Oslo og Viken svarte 10 prosent at de aldri drikker alkohol. På Vestlandet var tallet 12 prosent. Dette er spennende tall i seg selv, men det kan også gi oss en pekepinn på hvor vi kan få medlemmer. Samtidig er det erfaring fra stand at det er lettest å verve folk på Sørvestlandet. Kanskje nettopp derfor er tallene overraskende.

Digital vinkveld

Under de strengeste koronatiltakene i vår, kom det saker i media om at folk hadde arrangert vinkvelder foran kamera. NRK skrev at “desperate tider krever desperate handlinger”. Blant disse var digitale vennevelder hvor folk drakk alkohol. Vi lurte på hvor vanlig dette var, og på hva folk syntes om det. Hadde mange deltatt, eller var det en sær greie for de mest “desperate”? Kan digitale vinkvelder bli en greie som fortsetter også utenom koronakrisa?

Vi stilte tre spørsmål om saken:

- Har du deltatt på digitale videosammenkomster hvor det drikkes alkohol etter koronautbruddet i Norge?
- Hvor ofte har du deltatt på videosammenkomster hvor det drikkes alkohol etter koronautbruddet i Norge?
- Hvor sannsynlig er det at du fortsetter å delta på digitale videosammenkomster med alkohol også etter at pandemien er over?

Sammenlagt hadde 31 prosent av deltakerne i undersøkelsen deltatt. Kanskje overraskende var det vanligere for de eldste deltakerne i gruppen. Blant voksne mellom 26 og 30 år hadde 40 prosent deltatt, mens det var minst vanlig for de yngste mellom 18 og 21 år. Av disse hadde kun 23 prosent deltatt.

Blant de som hadde deltatt på videosammenkomst med alkohol, hadde de fleste gjort det mer enn én gang. Tre prosent hadde deltatt mer enn ti ganger. Imidlertid mente de fleste at det var usannsynlig at de kom til å delta på dette etter at pandemien er over. Det tyder jo på at det var en dårlig erstatning for fysisk sammenkomst, og at det kanskje var mest nettopp en “desperat” handling i “desperate” tider.

Studenter og alkohol

Ikke-studenter er oftere avholds. Blant ikke-studentene oppgir 18 prosent at de aldri drikker alkohol. Blant de som er studenter nå, eller har vært det, gjelder dette kun for 8 prosent. Det er merkelig at alkoholen står så sterkt blant høyt utdannede, en gruppe som gjerne tar sunnere valg på andre felt. At alkoholen står sterkt i studiemiljøene ser vi også av andre tall fra undersøkelsen:

- 41 prosent av de som er studenter eller har vært det, oppgir at de tror at vennene deres ofte ville påpekt at de ikke drikker, om de hadde sluttet.

- 54 prosent av dem som er studenter eller har vært det, har drukket alkohol uten egentlig å ha hatt lyst.

- Blant studentene som aldri drikker alkohol, er det 31 prosent som ikke deltar på fadderuka. Tallet for studentene samlet sett er 10 prosent.

- 34 prosent av studentene som aldri drikker alkohol, deltok kun på noen få aktiviteter under fadderuka.

Og hvordan går det for studentene som sier nei til alkohol under fadderordningen?

- 46 prosent hadde avslått å drikke alkohol selv om andre drakk under fadderordningen.

- 22 prosent av dem som avsto alkohol fikk en positiv mottakelse.

- 14 prosent av dem som avsto alkohol fikk en negativ mottakelse.

- 2 prosent ble mottatt svært negativt.

- De fleste, 63 prosent, fikk en nøytral reaksjon.

Dette er bare en liten del av det vi fant ut i undersøkelsen. Sjekk gjerne ut egen artikkel om sosial angst s. 8 for å lære mer.

Det er tydelig at prosjektet vårt, "Sammen Uten", er veldig aktuelt. Samtidig er det viktig å understreke at vi hentet inn svarene på undersøkelsen før årets fadderuke. I år var det flere studiesteder som valgte å ha kun alkoholfrie aktiviteter under fadderukene, for å begrense risiko for smittespredning i følge med covid-19-pandemien. Vi får håpe at dette gav mersmak og at erfaringene gjør det lettere å sette opp alkoholfrie aktiviteter også i kommende år.

SAMMEN UTEN

#drikkmindreopplevmer

Har du noen gang drukket alkohol uten å ville det? Du er ikke alene. "Sammen uten" ønsker at du skal være stolt over å ta rusfrie valg.



Edru Livsstil



Mennesker med sosial angst er mer utsatt for alkoholproblemer

Tekst: Bo-Nicolai Gjerpen Hansen

Mennesker med sosial angst er mer utsatt for alkoholproblemer, men mange er også helt avholdne til alkohol. Gruppen er samtidig mer sårbar for drikkepress enn folk flest. Dette er noe det er viktig å spre bevissthet om; kanskje kan det bidra til å forebygge. Vi fant mye interessant i den ferske undersøkelsen Respons Analyse har utført for oss.

En utbredt lidelse

Sosial angstlidelse er blant de aller vanligste psykiske lidelsene. Det er estimert at hele 13 prosent av Norges befolkning vil rammes i løpet av livet. Fordi det er så utbredt, vil mange tjene på mer kunnskap og gode løsninger. Det gav mening å inkludere det i spørreundersøkelsen, fordi vi regnet med å få nok svar om vi fokuserte på dette, siden det gjelder så mange. Andre psykiatriske diagnoser, som for eksempel bipolar lidelse og schizofreni, øker også risikoen for alkoholproblemer, men disse diagnosene er sjeldnere.

Hva er sosial angst?

Sosial angstlidelse innebærer sterk frykt eller angst forut for, under og/eller etter sosiale sammenhenger. Spesifikt frykter man å bli negativt bedømt. Ofte frykter man også at andre skal se at man er engstelig; at man skal bli «avslørt» og gjennomskuet. Angst innebærer en intens følelse av redsel, og kan medføre fysiske symptomer som svette, hjertebank, skjelving, pustevansker, svimmelhet og kvalme. Når man befinner seg i en såpass sterk sinnstilstand, er det vanskelig å fokusere på andre ting. Kanskje er man i «hyggelig» lag, hvor andre koser seg glugg, og så klarer man ikke å glede seg – fordi angsten er i veien.

Vi kan være mer inkluderende

I alle fall kan vi gjøre mye med å bli bevisst på at mange er sosialt usikre, og gjøre det lettere for dem til likevel å kunne delta i sosiale lag. I spørreundersøkelsen Respons Analyse utførte for oss stilte vi blant annet følgende spørsmål: «Hva slags sosiale arrangementer eller organiserte fritidsaktiviteter skulle du helst sett mer av?» Respondentene kunne skrive fritt inn det de selv tenkte på, og det kom mange gode svar som tyder både på at det er mange gode tanker, men også umøtte behov der ute. Et svar jeg noterte meg spesielt i denne sammenheng var dette: «Arrangement hvor det er naturlig å dra alene, samtidig

som det er naturlig å ta kontakt med de som er der». Det kan være spesielt vanskelig å komme inn som den eneste som ikke kjenner noen, men dette vil kanskje føles mye tryggere om alle er i samme båt.

En annen ting man kan gjøre er å tilby seg å følge spesielt opp eller sitte sammen med nye folk på et arrangement. Det går for eksempel an å skrive i innkallingen at folk som synes det er litt skummelt å delta når de ikke kjenner noen, kan møte arrangør rett i forkant, eller få litt ekstra oppfølging.

Det kan også bli lettere for mange å delta, om arrangør gjør det helt klart at alle er velkomne uavhengig av kjønn, etnisitet, religion, seksuell legning, funksjonsevne, livssyn, livsstil og andre typiske ting folk dømmer hverandre for, og som minoriteter kan ha vond erfaring med fra tidligere.

Ansvar som samfunn

Vår studentkampanje «Sammen Uten» setter søkelyset på drikkepress under studiene, og spesielt fadderukene og studiestart. Undersøkelsen Respons Analyse utførte for oss viste at de som drikker lite eller ikke noe alkohol, generelt sett deltar på færre aktiviteter under fadderukene enn dem som drikker mer. Det viser at ikke alle er like inkluderte.

Man føler seg fort utenfor som avholds når alkoholen tar midtpunktet for den sosiale aktiviteten. Alkoholen blir en norm, og vi som sier nei, havner i minoritetsposisjon. Hvis man har sosial angst, og frykter negativ bedømmelse, kan det virke ekstra skremmende å si nei til alkohol. Når vi samtidig vet at mennesker med sosial angstlidelse har forhøyet risiko for å utvikle alkoholbrukslidelser, sier det noe om at gruppen både er mer utsatt for drikkepress, og at konsekvensene kan være spesielt alvorlige.

Her kan avholdsbevegelsen bidra gjennom å bevisstgjøre folk på alvorligheten av drikkepress, og gjennom å bidra til gode rusfrie møteplasser og aktiviteter.

Sosial angst og drikkepress

Undersøkelsen gav veldig mange interessante resultater, og det er ikke plass til å gå inn på alle her, men her er noen viktige poenger. Undersøkelsen bekreftet at mange sliter med angst. Vi stilte spørsmålet «Hvor ofte føler du på angst/engstelse i sosiale sammenhenger – uavhengig av om det er med eller uten alkohol?». Fire prosent svarte alltid, 13 prosent svarte ofte, 31 prosent svarte av og til, 30 prosent svarte sjeldent og 21 prosent svarte aldri.

Når spørsmålet ble stilt på den måten, overlater vi til respondentene å bedømme situasjonen selv.

Vi vet ikke hvem som har en formell psykiatrisk diagnose. Likevel var antallet som svarte alltid eller ofte litt høyere enn forventet. Det var spesielt å se hvordan de som svarte alltid eller ofte forholdt seg til drikkepress. Vi stilte også spørsmålet «Har du noen gang drukket alkohol selv om du egentlig ikke har hatt lyst?» Av de som alltid føler angst i sosiale situasjoner, oppga 63 prosent at de hadde gjort dette. Av de som ofte føler angst i sosiale situasjoner, svarte 55 prosent ja. Dette er høyere enn sammenlagt resultat for alle i undersøkelsen, hvor 49 prosent har drukket alkohol uten at de hadde lyst.

Noen drikker veldig mye, andre ingenting

Fra tidligere kunnskap, vet vi at mange med sosial angstlidelse utvikler alkoholbrukslidelser. Noen estimerer dette til å gjelde halvparten av gruppen. Det er høyt! Det er ille at så mange skal få alkoholproblemer på toppen av utfordringer de har fra før. Men, i undersøkelsen Respons Analyse utførte for oss, så vi at blant de som svarte at de alltid føler på angst i sosiale sammenhenger, oppga hele 23 prosent at de aldri drikker alkohol.

Det er håp

Mennesker med sosial angst er i mange risikosoner. Lidelsen fører fort til ensomhet og isolasjon, noe som gjør en utsatt for andre tilleggsproblemer. Risikoen er også høy for å utvikle avhengighet til alkohol, mye som «selvmedisinering» for å orke de sosiale situasjonene. Viktige forebyggende tiltak er derfor å gjøre det så lett som mulig for sosialt usikre mennesker å delta på aktiviteter.

10. oktober er Verdensdagen for psykisk helse. Her kan vi sette fokus på hvordan rusmidler og alkohol ofte medfører ekstra utfordringer for mennesker med psykiske plager. Men det er håp. Ting kan bli bedre! For den som sliter, men også for samfunnet, som både kan bli mer inkluderende og finne nye måter å være sammen på: flere gode alkoholfrie møteplasser hvor det tilrettelegges for at alle kan delta.



Eldreprosjektet - høsten 2020

Vi er nok alle blitt berørt av pandemien, på et eller annet vis, og dette gjaldt også for vårt «eldreprosjekt». Naturlig nok ble noen av de aktuelle oppdragene på vårparten avlyst grunnet covid-19, men fra 1. august har vi mottatt flere forespørsler om presentasjoner og artikler utover høsten. I løpet av august har prosjektleder presentert prosjektet ved Høgskulen på Vestlandet, campus Bergen – sykepleierstudiet, campus Stord – videreutdanning innen rus og psykiatri, og på VID, ved videreutdanning innen avansert gerontologi.

Tekst: Helga Bognø, prosjektleder Eldre, alkohol og ensomhet

Høstens første foredrag ble gjennomført digitalt på Zoom. Dette fungerte meget bra på sykepleierstudiet for treårsstudentene. Nå er prosjektleder også engasjert som veileder for sju sykepleierstudenter som ønsker å skrive sin bacheloroppgave om eldre med rusproblematikk, med søkelys på hvilket behov våre eldre har for informasjon og veiledning innen dette temaet, og hvordan denne informasjonen kan gis på aller beste måte sett i et folkehelseperspektiv.

Vi kan være stolte over at vår organisasjon også får bidra med veiledning av studenter. Da lykkes vi med å få vårt budskap ut til dem, vi treffer med våre mål for prosjektet, og vi bidrar til ekte engasjement innen et meget

viktig fagfelt, i nåtid og for framtiden. Ved HVL, campus Stord, samt VID, møtte vi studentene ved fysisk oppmøte. Og sannelig gjør det godt å møtes «ansikt til ansikt». Det gir en viktig dimensjon når dette temaet skal formidles, og det letter dialogen mellom foredragsholder og studenter og gir forhåpentligvis en bedre forståelse av temaet. Kunnskapsdeling er viktig i denne sammenheng, og mange studenter har opplevd utfordringene med eldre og rus i sin jobbhverdag og vil prate om dette. Det gjøres aller best i det åpne rom. Mange er usikre på hvor tydelig de skal forholde seg til de eldre og deres pårørende.

For det skal «mot» til å spørre, og ikke minst kunnskap om hvordan

man best kan tilnærme seg problemstillingen. Så ved siden av å få kunnskap om temaet, får de også opplæring i gode samtaleteknikker hvor de eldres og pårørendes autonomi blir ivaretatt. Tillit, respekt, omtanke og ansvar er viktige dimensjoner innen dette feltet.

Prosjektlederen er også medlem i prosjektgruppen for «Gylne Øyeblikk», i regi av Actis Oslo og Akershus. Første møte ble holdt i august, og EAEs prosjektleder skal bidra med foredrag på ulike seniorsentre i Oslo, gi faglige innspill, holde foredrag for helsepersonell og gi opplæring av frivillige. Forhåpentligvis kommer vi i gang med dette i løpet av oktober.



Hvordan kan vi skape de gylne øyeblikk? Det er utfordrende og spennende på samme tid. Prosjektet «Gylne Øyeblikk» har mange av de samme målene som vi har for vårt eget eldreprosjekt. Så det er svært positivt med samarbeid med felles mål.

Stiftelsen Ansvar För Framtiden (SAFF) har bidratt med prosjektmidler, både til vårt eldreprosjekt og til «Gylne Øyeblikk». Her er det blant annet et mål å nå inn til høyskolene og helsepersonell. Vi er godt i gang med dette for høsten. Det er svært positivt at HVL og VID allerede i år har bestilt foredrag for nye studentgrupper i 2021.

Også demensforeninger har tatt kontakt, og flere foreninger ønsker mer kunnskap om eldre med

rusproblem og demensutvikling. Det er gjort og foregår flere studier innen dette feltet.

I september er prosjektleder invitert til å holde innlegg for en demensforening på en temakveld. Det vil også bli publisert en artikkel i Dagbladet i forbindelse med «Verdensdagen for psykisk helse». Denne publiseres både i avisen (vedlegg til avisen) og digitalt den 10.–11. oktober. I vårt prosjekt retter vi også søkelyset mot ensomhet hos eldre. Dette påvirker den eldres psykiske helse i stor grad, og flere oppgir ensomhet som årsak til et høyt alkoholinntak.

Så skal det også nevnes at nye brosjyrer for eldre er produsert, og likeså nye rollups med tematikken eldre og alkohol (alkohol og legemidler). Brosjyrer både for pårørende og helsepersonell vil bli utarbeidet i løpet av høsten.

Mye er gjort og mer skal gjøres. Temaet er fortsatt aktuelt, og flere ønsker mer kunnskap, så vi kan forhåpentligvis se fram til et prosjekt i fortsatt fremgang.

Og så må vi selvsagt ta de forholdsregler som er nødvendige under pandemien. Godt smittevern er nødvendig og viktig, og dette må vi også forholde oss til i møte med mennesker i vårt prosjekt.

Velkommen til fagkonferanse 25. september!

Rusreformen - Hvordan ivareta alle?

Vi diskuterer forslag til rusreform fredag 25. september på Nationaltheatret Konferansesenter i Oslo.

Kl. 09.00 - 15.00.

www.actis.no

RUS – skam eller nam?

Rus i en eller annen form er en viktig del av mange menneskers liv, spesielt blant studenter. Det drikkes på bortimot alle fadderarrangementer, på vors, når det er fint vær eller ved lønning.



1 av 3 studenter føler seg presset til å drikke mer enn de er komfortable med, og studentene drikker oftere og mer hver gang enn de gjorde tidligere. Rundt 38 % av studenter i Norge har et "risikofylt" forhold til alkohol ifølge SHoT-undersøkelsen fra 2018. Men hvis du spør en student om deres forhold til alkohol vil nok de færreste anerkjenne dette som problematisk.

Samtidig som det er en økning av alkoholkonsumet, øker også forbruket av andre typer rusmidler, som cannabis og MDMA. Stadig flere studenter sier at de har prøvd illegale rusmidler, enten som prestasjonsfremmende eller partydop. Er dette en naturlig progresjon når vi går en mer rusliberal fremtid i møte, eller er det en usunn utvikling blant studenter og unge?

Dette og flere spørsmålene debatterte panelet bestående av generalsekretær Marit Barene, debattant Anne Rokkan fra BT og kommunikasjonsrådgiver i Korus Vest Bergen, Thomas Anthun, en tirsdag formiddag medio september med fullsatt sal på Bergen offentlige bibliotek. Arrangementet var i regi av Studentersamfundet Bergen, og Helene Haldorsen ledet debatten.



I hvilken by står verdens høyeste bygning?

Hva heter presidenten i Hviterussland?

I hvilken søppelkasse skal teposer sorteres?

Og hva er det egentlig Marie Curie er kjent for igjen?

NORGESMESTRE 2019/2020

Forrige skoleårs norgesmestre var 7. trinn ved Solund barne- og ungdomsskule! De avsluttet skoleåret med en tur til Bergen, med trampolinepark og pizza.

HVEM BLIR NORGESMESTER?

Hele Norges kunnskapskonkurranse for 6.- og 7.-klassinger!

Vi er tilbake etter sommerferien og er klare for en ny, nervepirrende konkurranse mellom klassene for å finne ut – Hvem blir norgesmester?

Konkurransen gjennomføres ved bruk av interaktive oppgaver og læringsressurser på nettsiden vår:

- Klassen gjennomfører tre runder med quiz i løpet av skoleåret
- 30 varierte spørsmål for hver runde
- I mai kåres vinnerne, som premieres med en opplevelse for hele klassen!

Denne engasjerende og holdningsskapende kunnskapskonkurransen er knyttet til Læreplanen og tar opp ungdomsrelaterte tema som rus, miljø og andre spørsmål knyttet til samfunnet i dag. Deltakelse dekker kompetansemål for 6. og 7. trinn i naturfag og samfunnsfag. Deltakelse og bruk av læringsressursene er gratis.



På nettsiden Norgesmester.juba.org kan du få en smakebit av hvordan quizen gjennomføres ved å sjekke ut ferdighetene dine i øvingsoppgavene.

Ny daglig leder i Juba

Eli Kjøsberg er ny daglig leder i junior- og barneorganisasjonen Juba. Hun overtar etter Kari Torbjørnsen som snart flytter vestover til Bergen.

Tekst: Marit Barene

Foto: Privat

Eli er kunstner av yrke, men har jobbet både som lærer ved Steinerskolen og som kontorsekretær i Det Hvite Bånd. Det siste året har Eli vært vikar for Kari som nylig har vært i barselpermisjon. – For tiden er det nokså hektisk, ler Eli inn i telefonen, og forteller at det å være midt mellom to jobber ikke er like enkelt. For øyeblikket jobber jeg både i Juba og i Det Hvite Bånd samtidig, men om ikke lenge blir det hundre prosent Juba. Eli puster ut og forteller at det å få jobbe full tid med barn er noe hun ser veldig fram til. – I Det Hvite Bånd er størstedelen av våre medlemmer godt voksne. Nå skal jeg nesten ned på kne, for nå er det barna som skal i fokus – og det gleder jeg meg til!

Eli skryter av det hun har opplevd i Juba gjennom vikariatet hun har hatt der. – Det fineste med Juba er kulturen: Den er så innarbeidet, og holdningen som de voksne i Juba har til ungene er så fin. Det er nesten så jeg ser smilet gjennom telefonen, for stemmen blir lys og myk. – Med korona gående, er det ikke bestandig like lett å drive fysisk arbeid, men mer enn tidligere synes jeg det er viktig at Juba skal forsøke å holde hjulene i gang som vanlig. Ungene får mer enn nok av digital undervisning i hverdagen, mange barn har også opplevd hjemmeskole, så de fysiske møtene i Juba er unike og noe vi skal prøve å gjennomføre så godt det lar seg gjøre. Det digitale samværet kan aldri erstatte det fysiske samværet.

Eli bor i Nes, er samboer og har en sønn på 22 år. – Sønnen min synes det er morsomt at jeg jobber for og med barn.

For ham er dette noe helt nytt – at mamma har en ordentlig fulltidsjobb. Eli ler. Det er tydelig at hun ser sønnens uttrykk for seg. – Både min samboer og jeg er kunstnere, men jeg har alltid hatt en deltidsjobb i tillegg til kunsten. Eli ler enda en gang, men sier tankefullt at hun ikke tror overgangen blir vanskelig. – Jeg har jo undervist i kulturskolen og på Steinerskolen, så samvær og undervisning med barn har vært en stor del av min tilværelse gjennom mange år. Og så liker jeg praktisk arbeid, og det får jeg praktisert i Juba.



Juba framover

Juba har samme målsetting som alltid, til tross for koronasituasjonen. Planen er å opprettholde aktiviteten innenfor de rammene man kan. – Det er ikke problem å skaffe unger til Juba, men ledere er en utfordring vi jobber med.

Målet for de nærmeste årene er derfor å skaffe flere ledere – krumtappen i systemet. Eli snakker med målbevisst stemme og forteller at de satser på å arrangere et lederkurs i høst eller til våren. I mellomtiden skal leder Katrine Engen og styremedlem Cecilie Kristiansen invitere de eldste medlemmene i Juba til en ung leder-tur på Kirkevik på Nesoddtangen i september. – Her skal det foregå mange gøyе aktiviteter som er tilpasset nettopp denne aldersgruppen, med håp om at dette skal gi motivasjon til å beholde de unge som framtidige ledere i Juba.

Før vi legger på røret, vil Eli gjerne trekke fram den flotte personalstaben i organisasjonen.

– Vi jobber allerede så godt sammen. Vi har funnet en fin form, og alle tar mye ansvar. Vi liker hverandre, har det hyggelig sammen, og jeg opplever arbeidsmiljøet i Juba som godt. Eli mangler ikke godord når hun skal beskrive staben. – De andre som jobber på Jubas Oslokontor er aktivitetskonsulent Mari Skjerden og Oda Dalhøy som er prosjektleder i «Hvem blir Norgesmester». På Gjøvik jobber i tillegg prosjektleder i «Trygg oppvekst», Hugo Brekken og prosjektmedarbeider Rune Engevoold. De to mannlige kollegaene drifter prosjektets vanlige arbeid i tillegg til at de skal skrive bok om barns tanker og følelser – som en oppfølger til boken «Skjermtid», forteller Eli, og legger til at Hugo og Rune i tillegg skal lage Trygg oppvekst-opplegg for ungdommer fra 10. klasse og oppover. – Det er spennende tider i vente, avslutter Eli optimistisk.



Miss Norway-kandidat med hjerte for andre

Sunniva Høiåsen Frigstad (20) stiller som kandidat til «Miss Norway 2020». Som avholds og kristen skiller hun seg ut blant de andre kandidatene med sine standpunkt.

Tekst: Marit Barene
Foto: Maren Granås

Sørlendingen er fra Vennesla i Vest-Agder. Denne regnfulle torsdagen gjør jeg intervju med Sunniva på telefon, og stemmen er mild og hyggelig.

Hun innleder med å takke for at bladet Edru Livsstil ville gjøre et intervju med henne, og spesielt positivt er det at det er bladets redaktør som ringer. – Alle intervjuer som missekandidatene gir, gir nemlig poeng i konkurransen, forklarer hun leende, og det gir ekstra poeng at saken er redaktørstyrt. Motivasjonen til å melde seg på i konkurransen kommer fra tanten, Charlotte Høiåsen Salvesen. I 1997 stilte nemlig hun i finalen i Miss World – og vant. – Tantes erfaring er god å ha med seg, og hun har gitt meg gode råd i prosessen fra påmeldingen til i dag som jeg står som finalist for Miss Norway.

Kristen og avholds missekandidat

På lik linje med tanten, er Sunniva både avholds og kristen. – Tante var tydelig på sine standpunkt som kristen og avholds da hun holdt vinnertalen da hun vant Miss World i 1997, og siden jeg står for de samme verdiene, er dette noe jeg er stolt over.

Sunniva forteller fra barndommen, og minnes barndomshjemmet som trygt å vokse opp i.

– Foreldrene mine er kristne, og hele familien er avholds. I hjemmet vårt var derfor alkoholen fraværende, og selv om

jeg har gått i familiens fotspor, har jeg bevisst selv tatt valget om å være avholds.

Ambivalent fadderuke

Sunniva føler at det virker som det er et stort drikkepress blant dem som vanligvis drikker, men som ønsker en hvit kveld, men heldigvis ikke så stort press på de som er avholds. – Det burde ikke være slik, sier Sunniva som studerer markedsføring og ledelse på andre året

ved UiA, og legger til at flere i hennes faddergruppe i august respekterte at hun ikke drakk.

– Noen var veldig inkluderende, andre tok avstand, men til syvende og sist deltok jeg ikke på så mye, for det var drikkingen som var i fokus og det var ikke så gøy. Dermed faller den unge studenten inn blant de 34 prosentene av studenter som aldri drikker alkohol, og som kun deltar på noen få aktiviteter under fadderuka.

Respons Analyse har nylig gjennomført en spørreundersøkelse blant studenter på vegne av DNT – Edru Livsstil. 54 prosent av respondentene som er studenter eller har vært det, svarer at de har drukket alkohol uten egentlig å ha hatt lyst. Som student og deltaker under fadderuka



kjenner Sunniva seg igjen i dette. – Jeg har venner som har tatt saft i ølflaska for å slippe unna drikkepresset, forteller hun i alvorlig stemme. – De later som, men det er ingen god følelse. Selv har jeg heldigvis svært sjeldent opplevd drikkepress.

Engasjert i samfunnsaker

Sunniva har valgt et studie som involverer mennesker, noe hun synes er både interessant og givende. Hennes interesser er å være i aktivitet, eksperimentere med sminke og være i sosiale omgivelser. Målet er å utvikle og utfordre seg selv på nye ting som kan skape erfaringer og minner for livet. Men missekandidaten har også et samfunnsengasjement, og har engasjert seg i Senter Mot Seksuelle Overgrep, avdeling SMSO-Agder. – Seksuelle overgrep er noe som IKKE skal skje, men likevel skjer. Det er så mange som ikke tør å si ifra når det har skjedd noe vondt. Det kan være din beste venn, men du ser det ikke. Slike hendelser kan være incest og overgrep i barndommen, voldtekt i ungdommen eller seksuell trakassering på arbeidsplassen. Sunniva snakker ivrig nå, det er tydelig at dette engasjerer henne.

– Derfor har jeg valgt å fremme dette temaet fordi det er superaktuelt i dagens samfunn, og alkohol er svært ofte med i bildet når overgrep skjer.

Sunniva legger alvorsstemmen inn i røret når hun forteller at venner har fortalt historier til henne etter at hun har engasjert seg i dette temaet. – De forteller at det har vært en tung belastning å gå



med disse vonde minnene alene, sier ungjenta som er glad for at de omsider har våget å åpne seg for henne. – De som har opplevd seksuelle overgrep er i en sårbar situasjon og mange utsatte føler selv på skyld og skam for det som skjedde. Sunniva forteller i tunge ordelag at tabu og skam er ord hun ikke liker, og håper det blir mer åpenhet om temaer som i dag ofte er tabu- og skambelagt. Her er hun glad for at hun som missekandidat kan være med og sette temaet på dagsorden, og er med på å fremme dette svært vanskelige temaet i media og til de rundt seg.

Snart finale

Den unge jenta framstår med trygg og klar stemme under hele intervjuet. Hvordan var du som liten, undrer jeg. – Jeg har bestandig vært svært sosial. Jeg prater med alle, jeg bare er sånn og har visst alltid vært sånn. Sunniva ler og tenker nok på minner fra fortiden. Missekandidaten innrømmer likevel at hun kjenner på nervene når hun skal på TV eller i et radiointervju. – Jeg har deltatt i godt over 30 intervjuer etter at jeg ble kandidat til Miss Norway, forteller den blide sørlendingen. – Både radio, TV og aviser tar kontakt. Spesielt har det vært svært mange kristne oppslag, og det synes jeg som kristen er stas. Samtidig har avholdsstandpunktet begynt å bli mer bevisst for henne. – Jeg har alltid vært veldig tydelig overfor alle på at jeg ikke drikker, og derfor vil jeg gjerne engasjere meg også i avholdsarbeidet. DNT – Edru Livsstil er en fin organisasjon, og nå er jeg også medlem og ambassadør for Idrett uten alkohol. Dermed er det neppe siste gangen vi hører fra Miss Norway-kandidaten, som 31. oktober skal gå på catwalken sammen med elleve andre kandidater ikledd den vakre finalekjolen som i disse dager sendes fra Storbritannia.



Foto: Stig Repstad

Om du vil stemme Sunniva fram til finalen i Miss Norway, kan du gjøre det via nettsiden www.missnorway.org

Ueløst studentkampanje

August var hovedmåneden for studentkampanjen vår, «Sammen Uten». Kampanjen setter fokus på drikkepress og inkluderende studentliv – at det skal være greit å si nei, og at alkoholen bør stå mindre i fokus under fadderukene. Koronapandemien satte sitt preg på årets kampanje.

Tekst: Bo-Nicolai Gjerpen-Hansen

Annerledes studiestart

For mange av årets studenter ble studiestart annerledes enn det har vært for tidligere kull. Media satte fokus på risikoen ved festkulturen under fadderukene, og hvordan alkohol øker risikoen for dårlig etterlevelse av smitterådene. Store ansamlinger med studenter i parkene i de store byene vakte anstøt, spesielt når smitten var oppadgående igjen, og spesielt i de store byene og indre Østfold.

Studentforeningen ved BI i Oslo, BISO, valgte å avlyse alle aktiviteter i regi av Fadderullan. Politihøgskolen avlyste også sin fadderuke, det samme gjorde Universitetet i Sørøst-Norge, campus Drammen og Vestfold. Fadderuken ved Universitetet i Bergen valgte etterhvert å avlyse arrangementer på kveldstid. Også andre steder avlyste flere aktiviteter, hadde begrensninger på gruppestørrelse, eller høyt innslag av digitale møter.

Spesielt spennende var det at noen etterhvert valgte å kjøre helt alkoholfri fadderuke. Dette gjaldt for eksempel Lovisenberg Diakonale Høgskole og Høgskolen i Innlandet, campus Hamar.



Komplisert planlegging

Allerede tidlig på vårparten satte ansatte i DNT - Edru Livsstil i gang med å kontakte høyskoler og universiteter rundt omkring det ganske land. Vi ville være tidlig ute med å avtale standplass, men også å finne ut når det var aktiviteter på selve campusene. Erfaringsmessig legges mange av aktivitetene rundt studiestart til sentrumskjerner og områder borte fra selve campus. Det ville være uheldig å stå på stand på et tomt universitet. Likevel var det vanskelig å spå fremtiden.

12. mars gikk Norge i lockdown, og vi visste ikke hvor lenge det kom til å vare. Kom pandemien til å bli verre? Kom tiltakene til å bli strengere? Kom de til å løfte på tiltakene? Ingen visste. Det var vanskelig både for oss og for universitetene å planlegge. Alle planer ble løse hypoteser.

Katastrofemøtet

Tirsdag 14. april skrev prosjektleder Kristine Aarø til oss andre i teamet: «Hei! Kan vi ha et katastrofemøte neste uke?»

Hun avsluttet med en hjerte-emoji. Linda lurte på hva som hadde skjedd. Det var kanskje ikke fullt så dramatisk som det kunne høres ut, men vi måtte rett og slett lage en plan B og se om vi kunne endre litt på årets kampanje. Enn om vi ikke fikk stå på stand ved høgskolene og universitetene i det hele tatt? Enn om det fortsatt var lockdown når vi kom til august? På dette tidspunktet syntes alt mulig.

Redningen: Plakater, spørreundersøkelse og sosiale medier

I utgangspunktet var den sentrale delen av kampanjen at vi skulle stå på stand, dele ut effekter og brosjyrer, snakke med studenter og spre budskapet om et mer inkluderende studentliv. Nå måtte vi ta høyde for at det kanskje ikke ble slik. Vi måtte ha flere bein å stå på, og da fant vi ut at vi skulle prioritere sosiale medier og begynne tidlig med å forberede innhold, tekster og videoer. I tillegg fant vi ut at det var en god idé å trykke opp flere plakater, da disse er lett å spre til tross for korona. Vi skulle også utføre en undersøkelse, som undertegnede fikk i oppdrag å jobbe med. Se egen artikkel om denne s. 6. Materiellet vi delte ut bar også preg av pandemien. Vi fikk produsert opp kjempekul håndsprit som så ut som en penn med sprayfunksjon. I tillegg skulle vi dele ut post-it-blokker, skrivebøker, brosjyrer og camhides – en liten brikke for å skjule kameraet på pc-en, i tilfelle hacking – alt med logo og slagordet «drikk mindre – opplev mer» på.

Avlysningene

I tur og orden tikket det inn avlysninger eller tvetydige e-poster om avtalt standplass. Høgskolen i Østfold kunne ikke tillate stand på grunn av korona.

Nord universitet campus Bodø bestemte seg for å si nei. Steinkjer sa nei. Drammen sa nei. Til tross for at vi kontaktet høgskoler og universiteter over hele landet, endte vi i august bare opp med å få stå på noen få: NMBU campus Ås, Lovisenberg Diakonale Høgskole, Høgskolen i Innlandet campus Hamar og Høgskulen på Vestlandet campus Bergen. Til gjengjeld hadde vi massiv standvirksomhet i bysentrum som Bodø, Kristiansand, Trondheim og Sogndal.

Nasjonal spredning

På grunn av plakater og aktivitet i sosiale medier fikk kampanjen likevel en god nasjonal spredning i alle landsdeler. På Østlandet ble plakater hengt opp på de fleste studiestedene i Oslo, inkludert UiO, OsloMet, Høgskolen Kristiania, Musikkhøgskolen og Menighetsfakultetet, i tillegg til NMBU campus Ås og Høgskolen i Innlandet campus Hamar. Det ble også hengt opp plakater i Kristiansand og Bergen, på fem av NTNUs campuser i Trondheim, Nord universitet campus Bodø, Steinkjer, Levanger og Stjørdal, NTNU i Ålesund, Høgskulen i Volda, Høgskolen i Molde campus Molde og Kristiansund.

Digital aktivitet

Vi delte også mye i sosiale medier, som for eksempel bilder fra stand, bilder med informasjon fra spørreundersøkelsen, personlige historier fra fadderukene og studieliv, tekster og videoer med alkoholfrie drinktips. Linda Hagewick lagde også en animert video for å introdusere kampanjen, og vi la også ut kampanjefilmene Parken, Festen og Kvelden fra tidligere.

Positive tilbakemeldinger

Vi som stod på stand opplevde å få positive tilbakemeldinger og mye entusiasme; folk var mottagelige for budskapet og flere kjente seg igjen i å ønske flere alkoholfrie aktiviteter og møteplasser. I år var det riktignok litt spesielt siden de fleste stedene bar preg av koronapandemien, og at fadderukene ble nedskalerte. Flere studenter følte likevel at media hadde et litt overdrevent negativt blikk og at de ble mistenkeliggjort. De fleste oppførte seg skikkelig, og opplevde at studiestedene og fadderne tok ansvar. Bildet som ble malt av at ordningen i år var utenfor kontroll, var overdrevet. Tvert om hadde mange tatt alvoret inn over seg. Samtidig gjorde debatten i media at kampanjen vår fremstod spesielt aktuell og at folk kanskje var ekstra mottakelige for å kutte ned på alkoholkonsumet. Effektene vi delte ut ble tatt veldig godt imot, og spesielt antibac og skrivebøker vakte entusiasme.

Oppsummering og veien videre

Prosjektleder Kristine Aarø er fornøyd med at vi har nådd ut til så mange med representasjon rundt omkring i landet, plakater og aktivitet i sosiale medier. Det var negativt at koronapandemien gjorde årets kampanje så vanskelig å planlegge og krevende å få standplass, spesielt på utdanningsinstitusjonene. Det var motiverende å få mange positive tilbakemeldinger, og kun hyggelige opplevelser på stand. Nå håper vi å videreføre prosjektet i flere år fremover, og vi vil søke om midler til dette. Senere år vil vi antagelig også gjøre noen endringer i kampanjen, for å holde tritt med utviklingen i samfunnet og for å nå enda bedre ut sånn at vi får best mulige resultater.

Nyhet om verving

Året 2020 har vært et svært spesielt år. Koronaviruset har tatt de fleste over-skriftene og ansatte som har jobbet med verving har vært permittert en periode denne våren. Dette har selvsagt gjort at det ikke er blitt vervet så mange i år som man hadde håpet på.

Når det er sagt har det siden midten av juni kommet inn mange nye medlemmer. De fleste er blitt vervet av ansatte, men sommerens vervekampanje førte også til at en god del frivillige vervet nye medlemmer. De ferskeste tallene viser at vi har fått 184 nye medlemmer

i år. Det er ganske bra når man tar i betraktning at store deler av våren gikk bort pga. korona.

Siden juni har det blitt vervet på Froland, Hægeland, Moi, Vanse, Mandal, Byglandsfjord, Egersund, Hauge i Dalane, Justøya Bibelcamp, i Marnardal (Bua landhandel), Kristiansand, Bodø, Sogndal og senest i Tromsø. Det er store nasjonale forskjeller på hvor mange som er avholds. Det viser seg at Sør-Vestlandet definitivt er det stedet i Norge hvor det er lettest å få nye medlemmer.

Men statistisk sett viser det seg i en ny undersøkelse som DNT – Edru Livsstil har gjennomført at det er ganske mange avholdsfolk, i tillegg til Agder, i både Finnmark og Innlandet (mellom 18–30 år).

I tiden fremover skal det verves både på Sørlandet, i Møre og Romsdal og flere steder på Sør-Vestlandet. Vi når neppe målet om 400 nye medlemmer i år, med mindre også våre medlemmer bistår de ansatte med vervingen, men sammen skal vi prøve så godt vi kan. Det er alltid håp i hengende snøre.



PLANLAGTE VERVESTANDS:

14.–15.09.	Moa, Ålesund
16.09.	Kr.sund N.
18.09	Molde
Uke 38	To steder i Agder
22.–24.09.	Ålesund, Volda, Aure
Uke 39	Nordhordland
28.09.	Tornes
Uke 40	To steder i Agder,
	Voss
09.10.	Molde
10.10.	Lillehammer
26.10.	Ålgård
27.10.	Randaberg/Jørpeland
28.10.	Hauge i Dalane
05.11.	Lillestrøm

Om du ønsker å delta på vervestand sammen med en av våre ansatte, ta gjerne kontakt med prosjektleder for verving, Daniel H. Nilsen på daniel@edru.no eller tlf. 97 65 61 57 for avtale.

Tar du utfordringen om en SOBER OCTOBER?

Drikk mindre – opplev mer! Gjennom kampanjen Sober October stiller vi spørsmål om alkoholnormen. Vi ønsker å utfordre folk til å reflektere over eget og samfunnets forhold til alkohol gjennom en hvit måned. I løpet av oktober utfordrer vi derfor folk til å drikke mindre, eller enda bedre; til å ikke drikke – og oppdage mer!

Om Sober October

Et av de største problemene med alkohol er at det er dypt innebygd i folks hverdagsliv. Å gi opp alkohol en hel måned er for enkelte så vanskelig at det er blitt en av de monumentale utfordringene folk tar på seg, på lik linje med å løpe en maraton eller hoppe i fallskjerm. De siste årene har over 75 000 briter deltatt i «gosober» i Storbritannia. Titusener av svensker, kanadere og australiere har også kastet seg på kampanjen. Nå er turen kommet til å promotere Sober October også i Norge. Målet er å få folk til å avstå fra alkohol fra klokka runder midnatt 30. september til oktober går over i november, altså oktober måned.

Hvorfor «hvit måned»?

Alkoholbruk foregår vanligvis i sosiale sammenhenger hvor man kopierer hverandres drikkemønstre. Drikkevaner har med andre ord en kollektiv karakter. Alkoholen kan på en side gi rolletilhørighet og posisjon, samt en følelse av frihet og spenning. På den annen side kan alkoholen være tegn på ensomhet, usikkerhet eller relasjonelle problemer.

Gjør som mange andre – velg en hvit måned!

Gjennom Sober October vil vi få fram at det må være sosialt akseptert å ikke drikke, eller like akseptert å velge alkoholfritt som alkohholdige varer.

En undersøkelse som det svenske Systembolaget har gjort blant unge voksne svensker viser at det kan være et potensial for mindre drikking om de riktige virkemidlene settes inn.

Her sa 26 % av kvinnene og 20 % av mennene at det har hendt at de har drukket alkohol når de ikke hadde tenkt å gjøre det for å slippe å svare på spørsmål.

Stor helsegevinst

Hovedmålet med Sober October er å hjelpe folk flest til å si nei, og sette

spørsmålsteget ved hvorfor vi drikker uten å ha lyst til det, men likevel gjør det fordi det er automatisk oppførsel. Ved å gjennomføre en hvit måned, får en sett potensialet i det som ligger i en sunnere livsstil. Å kutte ned på eller helt kutte ut alkoholen en hel måned kan ha flere positive effekter og gi god gevinst.

Noen av fordelene er:

1. Bedre vaner:

Man blir bevisst på egen alkoholbruk når det gjelder når og hvorfor man velger å drikke. En «hvit måned» gir en god mulighet til å reflektere over egne vaner.

2. Vektnedgang:

En flaske vin inneholder ca. 500 kalorier. En halvliter pils ca. 200. En «hvit måned» gir med stor sannsynlighet vektreduksjon.

3. Trening:

De negative effekter man kan oppleve etter å ha drukket alkohol selv om alkoholen er ute av kroppen er svekket reaksjons- og konsentrasjonsevne, høyere hvilepuls, dårligere balanse og koordinasjon. Ved å ikke drikke øker sjansen for at man faktisk trener.

4. Bedre søvn:

Alkohol kan virke negativt inn på selve søvnkvaliteten ved å påvirke det stadiet av søvnen som er viktig for at man skal føle seg opplagt neste dag.

5. Bedre økonomi:

Pengene man sparer på alkohol i oktober kan brukes på å gjøre noe hyggelig eller andre ting.

6. Positive helseeffekter:

Medisinsk forskning finner stadig flere sammenhenger mellom alkoholbruk og alvorlige sykdommer som høyt blodtrykk, hjerneslag, demens og ben-skjørhet.

Tar DU utfordringen?

Inviter med venner, familie, arbeidskollegaer o.a. på utfordringen!

Signér for en hvit måned her: <https://edru.no/sober-october-2/01/09/2020/>

Ordforbruk

Da siste løgn var sagt,
gjenstod bare sannhet.
Du forandret talen
og - overraskende -
var den nå om kjærlighet
så jeg krøp inn i den myke, dype stemmen din
og bad deg holde fred.

Dikt av Bo-Nicolai Gjerpen Hansen