

Fællesskaber og alkohol

At indgå i og bidrage til fællesskaber med andre er vigtigt for vores mentale helbred. Det gode fællesskab skaber en følelsesmæssig tilknytning og giver os muligheden for at spejle os i andre og rumme forskelligheder.

9 ud af 10

danskere mener, at vi skal have en alkoholkultur, hvor alle accepterer et "nej tak" til alkohol.

1 ud af 5

danskere mener, at det er svært at være en del af det sociale fællesskab, hvis man ikke drikker alkohol.

1 ud af 10

danskere har det seneste år sagt nej til at deltage i et socialt arrangement, fordi de ikke havde lyst til at drikke.

6 ud af 10

mellem 15-25 år har oplevet, at deres venner pressede dem til at drikke alkohol, selvom de har sagt "nej tak".

Alkohol som adgangsbillet til fællesskabet

I Danmark har vi tradition for at markere fællesskaber og fester med alkohol, f.eks. når vi mødes ved højtider og fejringar som fødselsdage og bryllupper. Alkohol har også en central plads i hverdagens fællesskaber f.eks. ved fodboldkampe eller til en fredagsbar på arbejdet.

Fællesskaber med alkohol i centrum kan både give os en følelse af at høre til i fællesskabet, men kan samtidigt føre til, at vi går med til ting, vi ikke har lyst til for at passe ind.



Danskerne oplever at følgende grunde bliver accepteret, hvis man ikke drikker alkohol:

1. At man skal køre bil: 85%
2. At man er gravid: 79%
3. At man skal arbejde bagefter: 63%
4. Alkoholisme: 56%
5. At man ikke kan tåle det: 53%
6. At man forsøger/planlægger at blive gravid: 51%
7. Religion: 50%
8. **Manglende lyst: 43%**
9. At man skal være sammen med børn/unge: 40%
10. At man skal dyrke sport: 39%

WHO om mental sundhed:

"Mental sundhed er en tilstand af velbefindende, hvor individet kan udvikle og udfolde sine evner, håndtere dagligdags udfordringer og stress samt indgå i **positive sociale relationer** samt indgå i og bidrage til **fællesskaber med andre mennesker.**" (WHO, 2001)

"Det giver ingen mening, at man skal finde på undskyldninger for ikke at drikke. Jeg har ikke lyst til at lyve. For jeg har ikke lyst til at lade som om for at passe ind."

*Kristoffer Rander, 25 år.
Citat fra livsfortælling på alkohologsamfund.dk*

Alkohol & Samfund

Mere fællesskab – mindre alkohol

Sober curious

De seneste år er der opstået en ny tendens "sober curious" (ædru-nysgerrig).

"At være ædru-nysgerrig betyder bogstaveligt talt at vælge at stille spørgsmålstejn ved, eller blive nysgerrig over, enhver impuls, invitation og forventning om at drikke, kontra tankeløst at gå sammen med den dominerende drikkekultur."

– Ruby Warrington, hovedkvinden bag den globale sober curious-bevægelse.

"Vi lever i en tid, hvor vi mener, der skal være plads til alle – bortset fra dem, der ikke drikker. Vores alkoholkultur er virkelig ekskluderende, og særligt når man er ung, kan man let blive sober shamet, hvis man ikke tager del i alkoholfællesskabet."

– Katrine Quorning, forfatter og foredragsholder.

Du kan feste med færre promiller

"Det smukke ville være at skabe fællesskaber, hvor sammenholdet eller det, man laver, er det vigtige, og hvor det betyder mindre, hvad man drikker."

– Ida Fabricius Bruun,
direktør i Alkohol & Samfund.

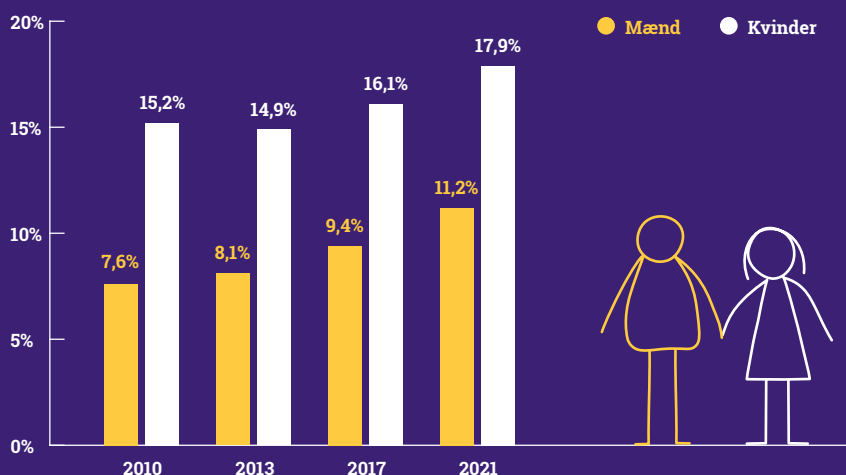


5 gode råd til at feste uden alkohol

- 1. Forbered dig hjemmefra:** Hvad vil du have ud af festen? Vil du drikke? Hvor meget eller hvor lidt vil du drikke?
- 2. Betro dig til en ven:** Sig det højt til en ven. På den måde bliver det nemmere for dig selv at holde dit løfte og samtidigt kan din ven støtte dig i det.
- 3. Hav et svar klar:** Det kan være nemmere at have en begrundelse klar, hvis folk spørger hvorfor du ikke drikker. F.eks. "Jeg har ikke lyst til at have tømmermænd" eller "Jeg skal noget i morgen".
- 4. Stå ved dig selv:** Det kan føles akavet at sige nej til alkohol, men dagen efter kan det føles som en sejr. Man sover bedre, har mere energi og overskud end hvis man havde drukket.
- 5. Drik et alkoholfrit alternativ:** Der findes mange muligheder – find det du bedst kan lide!

Flere danskere vælger alkohol fra

Andel danskere (16 år eller ældre), som ikke har drukket alkohol de seneste 12 måneder.



Alkohol &
Samfund