

Idékatalog

Inspiration til tiltag og aktiviteter til
at fremme fællesskaber for elever
på ungdomsuddannelser

2025

Overzicht

- Introduktion s. 2
- Kommunikation om sociale arrangementer & alkoholpolitik s. 3
- Elevudvalg s. 6
- Sociale arrangementer uden alkohol
 - gode idéer s. 5
- Sociale arrangementer med alkohol
 - caféer s. 13
 - fester s. 15
- Forældreinddragelse s. 23
- Inspiration til videre læsning s. 24

Introduktion

Dette idékatalog er udviklet i forbindelse med forskningsprojektet 'vores valg' (2023-2027) ved Center for Rusmiddelforskning, Aarhus Universitet, med faglig sparring fra et rådgivningspanel med praktikere fra hele landet. Hensigten med projektet var at undersøge, hvordan uddannelsesinstitutioner kan være med til at fremme trivsel, mindske brug af alkohol og andre rusmidler og derved også mindske mulige negative konsekvenser relateret til et højt brug af fx alkohol. I projektet deltog 16 gymnasier fordelt over Jylland og Fyn. Kataloget er således baseret på 16 gymnasiers erfaringer med at skabe gode inkluderende fællesskaber, hvor alkohol ikke er i centrum. Formålet med kataloget er at give inspiration til, hvordan ungdomsuddannelsesinstitutioner aktivt kan udvikle og styrke fællesskaber for eleverne.

Kataloget kan anvendes som opslagsværktøj. I det følgende ses en oversigt over indholdet i kataloget. For hvert emne findes afkrydsningsfelter, hvor nogle specifikke tiltag er fremhævet. Det giver mulighed for at afkrydse og tjekke, hvad status for emnet er på jeres skole.

Kommunikation om sociale arrangementer & alkoholpolitik

Vi har:

- klar forventningsafstemning med festudvalget (fx møde med udvalget)
- regler for elever i festudvalget (fx regler om indtag af alkohol)
- en tydelig alkoholpolitik, som vi håndhæver (fx hjemsende fulde elever)
- god kommunikation om arrangementer (fx på skolens digitale skærme)

Kommunikation med festudvalg

Det er vigtigt, at man som uddannelsesinstitution kommunikerer tydeligt med sit festudvalg for at sikre, de er bevidste om, hvad **arbejdet i et festudvalg** indebærer, fx om festudvalget må drikke alkohol under en barvagt, om de skal hjælpe med oprydningen, om de må give rabatter til andre etc. Man kan med fordel stille skarpt på, hvad man forventer af sit festudvalg ifm. at afholde en

skolefest - både i forhold til deres **rolle og ansvar**. Det gælder uanset, om man har et veletableret festudvalg, eller om man er i gang med at opstarte ét.

For nogle uddannelsesinstitutioner vil det også indebære et **opgør med vaner og privilegier** i festudvalget. Flere steder har der været for vane, at festudvalget har særlige privilegier, som i nogle tilfælde har været uhensigtsmæssige for fællesskabet og bidraget til øget druk (fx særregler ift. at medbringe alkohol).

Skærpede regler kan føre til udskiftning i festudvalget. Det kan også betyde, at der kommer **nye elever i udvalget, som laver gode fester** inden for de nye regelsæt (fx at elever med ansvar ikke er berusede).

Alkohol- & samværspolitik

Man kan skærpe elevernes opmærksomhed på skolens alkoholpolitik, så ingen elever er i tvivl om, hvad de må, og hvad de ikke må på skolen. Flere gymnasier i projektet oplever, at det har en **præventiv effekt på fuldskabsorienteret druk**, når gymnasiets alkoholpolitik er tydelig og håndhæves, fx at elever sendes hjem fra fest, hvis de er synligt

berusede/for fulde, eller at der ikke sælges drikkevarer med >5% alkohol.

Det kan overvejes, om man vil opfordre elevudvalget til at udarbejde en samværspolitik om **samvær og social dannelse**, bl.a. i forhold til fester, alkohol og grænser. Samværspolitikken kan sætte rammen for festkulturen blandt eleverne.

Kommunikation om sociale arrangementer

Generelt er det en god idé at **forbedre formidlingen af alle sociale arrangementer**. Det kan man fx gøre ved at reklamere på digitale skærme på skolen og dele information om arrangementer, så eleverne er informeret om, hvilke aktiviteter de kan deltage i i løbet af ugen – både sportsaktiviteter og fester.



Tip til afprøvning: Man kan lave QR-koder, som giver mere information om arrangementerne. Eleverne kan nemt scanne dem med deres telefoner og på den måde få yderligere information om arrangementerne.

Elevudvalg

Vi har:

- en fast procedure for rekruttering til festudvalget
(fx tager en repræsentant fra skolen del i processen)
- elever i festudvalget, som ønsker at lave en god fest for alle
(fx er de gode rollemodeller og tager ansvar)
- givet elever indblik i processer relateret til arrangementer
(fx ved at afholde Q&A)
- personale, der støtter elever i at afholde arrangementer
(fx ved at sparre om økonomi og praktiske ting)

Rekruttering til festudvalget

Flere gymnasier i projektet har gjort sig gode erfaringer med at **ændre rekrutteringsprocessen** til festudvalget, så eleverne i festudvalget ikke selv varetager processen. Festudvalget kan fx udvælge en række kandidater, som herefter kommer til "jobsamtale", hvor de vurderes af en repræsentant

fra skolens ansatte. Det muliggør, at man kan udvælge elever, som ikke sætter lighedstegn mellem fest og druk, men som gerne vil lave **den gode fest for alle**, og ikke kun er interesserede i selv at have en god fest.

Indblik i processerne relateret til elevudvalg

Det er positivt at give eleverne indblik i processerne relateret til elevudvalg og arrangementer for at skabe **større gennemsigtighed** og give dem mulighed for at oparbejde kompetencer relateret til planlægning og afholdelse af arrangementer. Man kan fx afholde et Q&A-arrangement (Questions and Answers) med repræsentanter fra skolens udvalg, hvor alle elever kan stille spørgsmål. Det kan også være en idé at eksperimentere med at lade en hel klasse stå for at afholde et arrangement, så flere elever får et indblik i, hvordan man afholder arrangementer på gymnasiet.

Elever faciliterer arrangementer

Når elever (eller elevudvalg) står for at igangsætte sociale arrangementer, er der ofte bedre tilslutning fra resten af eleverne. Det kan være en fordel, at en

ansat fra skolen støtter op om elevarrangerede aktiviteter, men at eleverne stadig oplever at være **primus motor** på aktiviteterne. Den ansatte fra skolen kan bl.a. hjælpe med økonomiske og praktiske overvejelser.



Tip til afprøvning: Man kan ansætte og aflønne tidligere elever til at stå i bar ved fester og varetage oprydningen. Festudvalget har i stedet ansvaret for planlægning og kommunikation vedr. festen, men kan på aftenen hygge sig. Det kan gøre det mere attraktivt for elever at være i festudvalget.

VORES
FÆLLESKAB

Sociale arrangementer uden alkohol

– gode idéer

Vi har:

- et bredt udvalg af arrangementer uden alkohol (fx strikkeklub, fodboldturnering eller loppemarked)
- mange forskellige udvalg (hvor eleverne bestemmer aktiviteterne)
- tænkt os at afprøve mindst tre aktiviteter fra listen med idéer til aktiviteter på s. 11

Opbakning til arrangementer uden alkohol

Nogle gange oplever ungdomsuddannelser, at det kan være lidt svært at komme på nye og spændende aktiviteter, der ikke inkluderer alkohol – men som stadig kan få de unge til at deltage. Det kan være et spørgsmål om at **ændre kulturen blandt eleverne** ved at skruer op for antallet af arrangementer og reklamering, andre gange skal der mere til. I sidstnævnte tilfælde kan man imødekomme udfordringen ved at lave arrangementer med delvis mødepligt, fx

filmaften, hvor nogle af eleverne skal deltage, fordi filmen indgår i deres pensum.

Generelt er der dog bedst opbakning, hvis **eleverne selv igangsætter arrangementerne**. De ved også bedst, hvad der er fedt, og hvad deres venner gerne vil deltage i.

I forlængelse af det kan man som skole støtte op om, at **eleverne danner nye udvalg**, som laver sociale arrangementer uden alkohol.



Tip til afprøvning: Man kan overveje at opstarte et samarbejde med foreningen Inspiratorium. Foreningen hjælper bl.a. gymnasieelever med at igangsætte udvalg, som laver sociale arrangementer på skolen.

I projekt 'vores valg' afprøvede de deltagende gymnasier mange forskellige arrangementer og aktiviteter uden alkohol med stor succes. På næste side findes en liste, som indeholder gode idéer til aktiviteter inspireret af gymnasierne.

Idéer til aktiviteter

- Bankoaften
- Strik og drik (kaffe og the)
- Turneringer, fx i fodbold eller skak
- Loppemarked
- Teaterklub, hvor man ser forestillinger sammen
- LAN-party
- Overraskelsesarrangementer i skoletiden, hvor man på dagen annoncerer, at der er booket fx en standupkomiker eller kunstner
- Escape Room på gymnasiet
- Fælles morgentræning inden undervisning
- Debatklub
- Valgften, fx ifm. amerikansk præsidentvalg
- Klimadag
- Rollespilsklub
- Social Onsdag, hvor der altid er et fællesarrangement
- Melodigrandprix-aften

- Sleepover på gymnasiet
- Skumringsarrangement med højtlesning på biblioteket
- Samarbejde med lokale sportshaller, fx DGI-Huset, som har været med til at opstarte udvalg med forskellige idrætsturneringer
- Sober October, hvor man i oktober måned har arrangementer med fokus på at være sammen, uden der drikkes alkohol
- "GFO" (som i SFO, men for gymnasielever), hvor man efter skole kan hænge ud, hyggesnakke og spille brætspil, bordfodbold og Playstation



Tip til afprøvning: Man kan hylde de kulturelle forskelle blandt eleverne og bidrage til et inkluderende fællesskab ved fx at afholde arrangementer, hvor elever kan præsentere deres kultur gennem mad.

Man kan også overveje at lave en lille film, hvor elever med et andet modersmål end dansk skiftes til at læse en linje op af et eventyr på eget sprog for at vise, hvor mange forskellige sprog der tales og omfavnes på skolen.

Sociale arrangementer med alkohol - caféer

Vi har:

- caféer med et tydeligt tema eller en aktivitet (fx banko eller brætspil)
- først udskænkning af alkohol, når alle elever har fået fri
- prøvet at lade en klasse stå for at arrangere en café

Caféer med fokus på det sociale

Det er muligt at gøre fredagscaféer mere inkluderende og attraktive for alle elever ved at sørge for, at caféerne har et **tydeligt tema eller en aktivitet**, som fx banko, klima, brætspil og dermed mindre fokus på alkohol.

Alkohol eller ej?

Nogle gymnasier i projekt 'vores valg' eksperimenterede med **fredagscaféer uden alkohol**. Dette mødte noget modstand og medførte, at caféerne blev

dårligt besøgt. For at imødekomme udfordringen valgte man flere steder, at man igen kunne købe et par genstande til fredagscaféerne.

Det er vigtigt, at det først bliver muligt at købe alkohol til caféerne, når alle eleverne har fået fri, da eleverne i så fald har et fælles udgangspunkt, og at reglen om, at elever ikke må drikke alkohol i skoletiden, overholdes.



Tip til afprøvning: Det kan være en udfordring at afholde fredagscaféer, hvis eleverne ikke selv tager initiativ til at arrangere dem. I det tilfælde kan man eksperimentere med at give en hel klasse ansvaret for at arrangere en fredagscafé.

Sociale arrangementer med alkohol

- fester

Vi har:

- alkoholfrie drikkevarer til festerne
(fx juice, slush ice, alkoholfri øl)
- gjort vand mere tilgængeligt til festerne
(fx udlevering af vand eller synlig vandbar)
- salg af mad til festerne
(fx pølse-/kebabvogn, toast eller snacks)
- loungeområde afskærmet fra dansegulvet
(fx med brætspil, bordfodbold og mulighed for hyggesnak)
- sommetider et tema til festen
(fx 80'er-tema, dyretema eller rave-tema)
- prøvet at udskyde første skolefest

Drikkevarer uden alkohol

Der er et generelt ønske om at gøre drikkevarer uden alkohol mere attraktive. På den måde gør man det nemmere for nogle at vælge et **alkoholfrit alternativ**. Nogle skoler har fx forsøgt at sælge forskellige typer af drikkevarer, såsom juicen Capri-Sun. Andre skoler

har prøvet at indføre gratis slush ice med stor succes. Det anbefales, at man spørger sine elever, hvad de ønsker af alkoholfrie drikkevarer – måske er der noget helt tredje, der kan blive et hit hos jer!

For at gøre det mindre tydeligt, om eleverne vælger at drikke alkohol eller ej, kan man vælge at **gøre det svært at se forskel på drikkevarer med og uden alkohol**. Det kan fx være ved at bruge samme type krus til både øl med alkohol og alkoholfri øl – eller have **samme kø** til at købe alle typer drikkevarer.

Vandbar

Det er hensigtsmæssigt at **gøre vand mere tilgængeligt** til fester på skolen med henblik på, at eleverne også drikker vand og ikke kun indtager drikkevarer med alkohol.

Man kan lade sig inspirere af et gymnasie fra projekt 'vores valg' ved at **synliggøre vandbaren** med et stort pink neonskilt. For gymnasiets vedkommende førte det til, at vandbaren blev et populært sted at hænge ud, og der blev derfor drukket mere vand.

Mad til fester

Når elever er til fest på skolen, er det godt at sørge for, at de har mulighed for at få eller købe mad. Nogle

gymnasier har forsøgt sig med at **hyre pølse- eller kebabvogne** til at komme ud til deres fester, hvilket de unge har været vilde med. Andre steder har man ladet festudvalget stå for at lave toast, hvilket også har været et hit – og en god mulighed for en **ekstra indtjening til festudvalget**. Det kan være med til at dæmpe intensiteten af alkohol-påvirkningen, hvis eleverne har mad i maven.



Tip til afprøvning: Man kan forsøge sig med at lade lærere varetage bartjansen – det kan bidrage til tryghed, fordi lærerne kan være med til at vurdere elevernes tilstand og sikre, at alle har det godt.

Kortere forfester

Et gymnasie har eksperimenteret med “happy hour” for at få elever til at komme tidligere til festen på gymnasiet - dog ikke en ”happy hour” med billig alkohol men derimod med **gratis pizza**. Formålet med dette er også at reducere tiden, eleverne er til forfest i. Flere skoler oplever nemlig, at det særligt er til

for festen, flere elever indtager store mængder alkohol og ikke til selve festen på skolen.

Fællesspisning

Et andet alternativ til de private forfester kan være at lave fællesspisning for eleverne inden den første fest som et **skolearrangement med mødepligt**. Man kan overveje, om eleverne skal have mulighed for at købe op til to genstande til maden, men dette kan man eksperimentere med.

Er pladsmangel en udfordring på jeres skole, kan I overveje at lade fællesspisningen gå på tur og fx samle første årgang eller lade studieretninger på tværs af årgange (i gymnasie-sammenhæng kunne det være 1.a, 2.a og 3.a) spise sammen.

Loungeområder til fester

For at afholde fede fester, hvor der ikke kun er fokus på at drikke alkohol, kan man udvikle/forbedre **loungeområder til festerne**. Et loungeområde er et område, der kan være lidt afskærmet fra dansegulvet og den høje musik derfra. Her kan man fx have brætspil eller bordfodbold og give eleverne et sted til

at hyggesnakke. Loungeområdet kan med fordel placeres i nærheden af mad/snacks.

Loungeområderne kan være med til at dæmpe intensiteten af druk til festerne, og det kan samtidigt virke inkluderende for elever, som ikke drikker alkohol.



Tip til afprøvning: Man kan støtte eleverne i at lave fællesskabende aktiviteter til festerne som en måde at dæmpe intensiteten af druk. Det kan fx være ved at lave et karaoke-rum eller bordtennisturnering.

Temafester

Ligesom til fredagscaféerne kan man flytte fokus væk fra alkohol ved at lave et **tema** til festerne. Især temaer, som er fælles for alle, og **ikke opdeler eleverne** efter årgang, virker positivt og inkluderende - særligt for skolens nye elever.

Skub første fest

Det kan være en god idé at udskyde skolens første fest, så de nye elever har mulighed for at lære

hinanden bedre at kende før den første fest. Man kan i den sammenhæng lave første skolefest om til en **festival efter skoletid** (fx fra kl. 14-19), som enten kan være uden drikkevarer med alkohol eller med en begrænsning på antal genstande. Her kan alle skolens udvalg fx bidrage med et arrangement eller indslag. På den måde får de nye elever også indblik i skolens forskellige udvalg.

Slagsiden ved at **udskyde første fest** kan være, at der bliver holdt private fester i stedet, hvor ikke alle bliver inviteret. Det kan være negativt for fællesskabet med private fester, og det kan derfor være godt at sikre sig, at der er et andet arrangement, fx festivalen.



Tip til afprøvning: I kan gøre brug af lokale tilbud om sociale arrangementer. Det kan fx være gratis koncerter eller andre gratis tilbud til unge i byen. Man kan fx inkorporere en gratis koncert i byen med skolefesten, så alle elever går samlet til koncert og tilbage til festen igen. Vær generelt opmærksom på, om jeres skolefest falder sammen med andre arrangementer i byen, som eleverne kunne foretrække frem for jeres fest.

Promillebar

For at få eleverne til at forholde sig til deres indtag af alkohol, kan man forsøge sig med en promillebar, hvor eleverne frivilligt kan gå hen og **teste deres promille med et alkometer**. Hvis eleverne puster under 0,5 promille, kan de fx få refunderet deres entrébillet. Erfaringerne fra projekt 'vores valg' er positive, og flere har nævnt, at de bl.a. oplever en **dæmpet intensitet** af festen med **færre konflikter** og større bevidsthed blandt eleverne om, hvordan alkohol påvirker dem. Det er også muligt at indføre **belønning på klasseplan**, hvor den klasse med færrest fulde elever til festen, får en belønning, fx gratis pizza.

Kan det løbe rundt?

Er festudvalget afhængig af indtægten fra entrébilletterne, kan man overveje, at **festudvalget støttes økonomisk** af skolen i den periode, hvor promillebaren indfases. Man kan arbejde hen mod, at festudvalget i fremtiden selv kan få økonomien til at hænge sammen, fx ved **salg af mad eller snacks**.

Hvis det er en mulighed for jeres skole, kan det være en god idé at støtte festudvalget økonomisk, så

udvalget ikke (eller i mindre grad) er fokuseret på at maksimere salg af alkohol for at få råd til fx kunstnere.



Tip til afprøvning: Hvis det er muligt i jeres nærområde, kan man eventuelt etablere et samarbejde med Natteravnene. De tildeles datoerne for jeres fester, så de kan være til stede i området omkring gymnasiet, når festen slutter, så vi bedre kan sikre os, at alle elever kommer sikkert hjem efter festen.

Forældreinddragelse

Vi har:

- besluttet, om vi vil have forældre, der hjælper til festerne
(fx med at stå i bar eller i garderoben)

Forældre som en hjælpende hånd

Forældre kan bidrage positivt til festen på skolen. Man kan fx inddrage dem til at **hjælpe med at stå i garderoben eller i baren** til festen.

Det kan også være, at nogle forældre har lyst til at bidrage med hjemmebag, som festudvalget kan sælge.



Tip til afprøvning: Hvis det ønskes at inddrage forældre endnu mere, kan man overveje at afsætte lærertimer til at hjælpe med at få etableret et forældreudvalg.

Hvis man vælger at inddrage forældre, er det vigtigt at være opmærksom på at forventnings-afstemme med forældrene om, at deres rolle er at være en hjælpende hånd og ikke “politibetjent”.

Flere **voksne til festen kan skabe tryghed**, og det kan samtidigt frigive nogle timer fra skolens personale.

Inspiration til videre læsning

Alkohol & Samfund - *Kataloger: anbefalinger til alkoholforebyggelse i overgangen fra grundskolen til ungdomsuddannelser*

Center for Rusmiddelforskning – *vores valg*

Kræftens Bekæmpelse - *Gymnasier fuld af liv*



VORES
FÆLLESKAB

vores valg



CENTER FOR RUSMIDDELFORSKNING
PSYKOLOGISK INSTITUT
AARHUS UNIVERSITET

Med støtte fra
TrygFonden