

Lettere å være sosial med alkohol

Studenter som Rusfag har vært i kontakt med forteller at alkohol er en svært viktig del av det å være sosial og delta i studentarrangementene. Dette til tross for at det finnes stadig flere alkoholfrie alternativer.

TEKST OG FOTO: MAY BRIT L. RØSTAD, KORUS - MIDT-NORGE

DET KARAKTERISTISKE RØDE Studentersamfundet ved Nidelven i Trondheim lyses opp av den skarpe høstsola denne mandagsformiddagen. Inne i Daglighallen, i ly for den intense vinden utenfor, sitter studentene Lene Kristine Daastøl (23), Tony Gjendahl (22), William Knudtzon (22) og Herman Ferre (22). Alle studerer ved NTNU og har engasjert seg i studentaktiviteter på Samfundet. William er med i Markedsføringsgjengen, mens de andre jobber i Kafé- og serveringsgjengen. Sistnevnte er en gjeng på cirka 200 studenter som samarbeider om å drifte ulike studentbarer, restauranten Lyche og kaféen Edgar. Her vanker det alt fra fancy latte, cocktails, øl og eplemost til «byens beste burger». Arrangementene er mange: Vaffelmandag, tirsdagsquiz, brettspillsøndag, jazz- og vinkveld, med mer.

Egne alkoholvaner

I studentenes helse- og trivselsundersøkelse fra 2014 (SHOT 2014) kom det fram at nesten halvparten av studentene ved universitetet i Trondheim drikker alkohol på en måte som er forbundet med risiko. Det betyr ikke nødvendigvis at de har et avhengighetsproblem, men de drikker så mye på en kveld at det gir økt risiko for blackouts, skader og voldssituasjoner. Hva tenker studentene selv om sitt eget forhold til alkohol?

– Akkurat nå tror jeg at mitt forhold til alkohol er relativt sunt, sier Lene Kristine.

I tillegg til å studere emnefag i språk ved NTNU er hun også leder for serveringsgjengen på Samfundet. Hun innrømmer at det noen ganger

kan bli drukket litt ofte, gjerne fire dager i uken.

– Men det er ikke slik at jeg får abstinenser om jeg lar være, forteller hun.

De andre nikker, de kjenner seg igjen i det hun forteller.

– Det blir jo mer alkohol i uker hvor det skjer mye, med arrangementer på Samfundet og i privat regi, sier Tony.

Det blir gjerne en del møter, konferanser, konserter og lignende i løpet av uka, og da er en øl eller flere ofte en del av dette.

Servering av medstudenter

Serveringsgjengen kommer naturlig nok tett på studenters alkoholforbruk. Deres jobb er, i tillegg til arrangering og servering, å passe på at alt går ordentlig for seg. De går blant annet på kurs sammen med vaktene på huset for å lære mer om alkoholserving og hvordan man håndterer fulle medstudenter. De må være oppmerksomme på overstadig berusede personer og holde øye med lokalet.

– Når folk henger over baren og sliter med å få satt inn kortet sitt, tilbyr jeg gjerne et glass vann i stedet, forteller Herman.

William, som er en del av Markedsføringsgjengen, forteller at han ikke har vært på noe kurs eller lignende som går spesifikt på alkohol. Men han har vært en «baksida-kontakt» med tilhørende kurs. Baksida er Samfundets nettverk for å fange opp problemer relatert til rusmisbruk, depresjoner og arbeidsbelastningsproblemer, og alle gjengene har en slik kontaktperson. Det er



Engasjerte studenter forteller åpenhjertig om eget forhold til alkohol i studietiden. Fv: William Knudtson, Tony Gjendal, Lene Kristine Daastøl og Herman Ferre.

mulig å melde ifra anonymt hvis man er bekymret for en medstudent. Men studentene er enige om at det aller beste er egentlig å ta det opp ansikt til ansikt med den det gjelder først.

Kjenner på friheten

På spørsmål om alkohol er en selvsagt del av studenttilværelsen, svarer William at han mener det ikke nødvendigvis er en «studentgreie» å drikke.

– Det er vel ikke spesifikt for studenter, men handler om det sosiale hvor folk kommer sammen og tar en øl. Man møtes jo for å ta en pils når man er i jobb også.

– Men det er vel kanskje mer utbredt blant studenter siden vi har mer fri i løpet av uka, skyter Tony inn.

– Og så kan man komme hjem når man vil, poengterer Lene Kristine.

For de som har bodd hjemme fram til studietiden er denne nye friheten også en faktor når det gjelder økt alkoholkonsum. Som ny student i Trondheim blir man invitert med på «vors» i fadderperioden.

– Der er det et visst drikkepress. Det er flere som blir med de første dagene, men som kanskje ikke blir med senere fordi de ikke har lyst til å drikke hver eneste dag, sier Tony.

Vil ikke stikke seg ut

Herman forteller at han har vært både fadder og fadderbarn, og beskriver det som en tid fylt av aktiviteter og sammenkomster. Det hendte noe hver dag. Ved alle disse aktivitetene var det lagt opp til at det skulle drikkes.

– Det gjør jo ikke noe om man ikke drikker, selv om jeg valgte å gjøre det. For mange nye er det om å gjøre å være med på mest mulig. Hvis du er ny i byen så har du disse to ukene på deg til å etablere et nytt nettverk. Da vil nok de fleste gjøre det de kan for å ikke stikke seg ut så mye. Og dermed også være med på å drikke, sier Herman.

Alle er enige i at det er lettere å være sosial som ny student hvis man har alkohol i kroppen. Studentene beskriver hvordan stemningen blir mindre anspent og praten går lettere når det drikkes. Det blir lettere å være utadvendt om man er litt sjenert i begynnelsen.

Det leder samtalen inn på valg. Valget om å drikke eller la være. Studentene mener at det er fullt ut lov å la være å drikke, selv om «alle andre» gjør det.

– Jeg har veldig respekt for dem som velger å ikke drikke, men allikevel blir med på det sosiale, sier Herman.

>>>



>>>

«For mye»

Alle virker enige i at det ikke er bra å drikke for mye. Men hvordan definerer de egentlig «for mye»?

– Når du «blacker» har du i alle fall gått over en grense for hva du takler, sier William.

Lene Kristine synes at det å dra ut for å drikke opptil flere ganger i uken og bli full hver gang er for mye. Det gjelder å kunne gi seg etter ett par øl.

– Det er for mye hvis man hele tiden får lyst på mer og ikke greier å si stopp. Ikke bare når du først er ute, men at du føler at du hele tiden vil ut fordi du vil drikke. At alt man gjør av sosiale ting egentlig innebærer alkohol, sier Tony.

Herman mener det handler mye om kontroll.

– Jeg var full i helgen. På fredag ganske full, men ikke like full på lørdag, for eksempel. Det må være mulig å ta seg en øl og si seg fornøyd med det, eller ha en edru kveld. Men er det fest så gidder ikke jeg å ta bare to øl og så ikke drikke mer resten av kvelden hvis alle andre gjør det, det skal jeg ærlig innrømme.

Studentene forteller at det gjerne blir slik at man tar noen øl mer enn planlagt midt i uka, slik at forelesninger droppes dagen etterpå. De synes det er uproblematisk så lenge man har mulighet til å ta igjen det tapte arbeidet senere, og at det ikke blir en vane. De påpeker imidlertid at det er ganske mange arrangement som er helt frie for alkohol. Det kan være kanonballturnering, idrettslag, soppturer eller turer til Pirbadet. ☒

Optimal Student, hvor er vi og hvor går veien videre

Optimal Student er et gratis internettbasert selvskåringsverktøy som gir studenter en mulighet til å teste sine alkoholvaner anonymt. Studiesteder og studentsamskipnader flere steder i landet er invitert til å ta dette i bruk.

TEKST: JO ARILD SALTHAMMER, KORUS - MIDT-NORGE

OPTIMAL STUDENT er utarbeidet av Kompetansesenter rus – Midt-Norge i et samarbeid med AlexIT AB. Sistnevnte er et forskningsbasert innovasjonsselskap i Sverige, med lang erfaring i å utvikle og forske på slike nettbaserte løsninger. Det er i 2014 gjennomført opplæring for alle kompetansesenter rus i Norge per oppdragsbrevet fra Helsedirektoratet. Arbeidet med implementering av Optimal Student har startet i alle regioner i Norge, men knyttes samtidig til en annen nasjonal satsning. Mens Optimal Student fokuserer på å motivere studenter i risiko til å selv endre sine alkoholvaner, vil det være studenter som har forsøkt dette, men ikke lykkes. Derfor inviteres ansatte i studentsamskipnadene til kursing i samtalemotodikken Motiverende Intervju (MI). MI fokuserer på å styrke den enkeltes motivasjon for å gjøre en endring i livet med helsegevinst.

Optimal Student er et gratis internettbasert selvskåringsverktøy som gir studenter en mulighet til å teste sine alkoholvaner anonymt. Alle som deltar svarer på elleve spørsmål og får en omfattende personlig tilbakemelding automatisk. Målet med tilbakemeldingen er å motivere studenter med risikofylt alkoholbruk til å endre alkoholvaner og atferd. Lykkes dette, vil det kunne bidra til en reduksjon av alkoholrelaterte skader. Slike elektroniske verktøy er vurdert til å ha effekt, kan potensielt nå svært mange og er kosteffektivt. For studenter som ser at de har et risikofylt alkoholforbruk, eller som er bekymret for andre, inkluderes informasjon om ulike tilbud i tilbakemeldingen.

Nasjonal pilot

Det gjennomføres en nasjonal pilot i tidsrommet 2014/2015