

&gt;&gt;&gt;

**«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

” – *Problemet er at de drikker seks pils på en og samme kveld og utsetter seg for økt risiko for negative konsekvenser.*

ved flere studiesteder og studentsamskipnader i Norge. Målet er at hvert kompetansesenter rus inviterer med minst én høgskole eller universitet i perioden. I en slik prosess er det viktig med ryddig saksgang og tålmodighet, gode implementeringsstrategier og relasjonsbygging med studentsamskipnader, studiesteder og studentene. Samtidig er det viktig å være lydhør og åpen for lokal tilpassning. Per dags dato har to studiesteder bekreftet deltakelse i 2014, og ytterligere fem studiesteder har utsatt gjennomføring til 2015.

Da det er ulikt hvor mye kompetansesentrene rus har jobbet i studentmiljøet, synes prioritetsrekkefølgen å være:

1. Relasjonsbygging, utforskning og oversiktsarbeid i studentmiljøet, i studentsamskipnadene og ved studiestedene i regionen
2. Opprette eller delta i nettverk for rusforebyggende arbeid i studentmiljøene i regionen
3. Tilby opplæring i MI som et bidrag til oppfølging av studenter som ønsker bistand til å endre sine alkoholvaner
4. Inngå forpliktende samarbeid/avtale omkring implementering av Optimal Student.

For å sikre at man har det som er nødvendig for en nasjonal pilot, er det utformet en veileder for studentsamskipnaden og studiested. Det er utformet en manual for verktøyet. Det er samtidig laget standardiserte lokale samarbeidsavtaler som avklarer roller og forpliktelser mellom partene. I formidlingsarbeidet er det utformet plakater, flyer, og brosjyre og ulike

reklameeffekter slik som drikkeflasker og T-Skjorter som kan brukes for stunts eller premiering.

### Kontroll over eget forbruk

Erfaringen er at studenter er opptatt av alkoholkulturen i studentmiljøet. De ser de positive sidene ved alkohol, så vel som ulempene. Flertallet opplever at det er lettere å bli kjent med andre og at arrangement med alkohol er mer morsomme enn arrangement uten. Samtidig ser flertallet at det er for mye fokus på alkohol i studentmiljøet og ønsker seg flere rusfrie arrangementer. For å bistå studentene til å sette fokus på alkoholvaner jevnlig, vil Optimal Student være et godt arbeidsverktøy.

Studenter flest vil ikke ha et rusmisbruk eller symptomer på avhengighet til alkohol. Studenter flest vil ikke nødvendigvis være i risiko om de drikker seks pils i løpet av en uke. Problemet er at de drikker seks pils på en og samme kveld og utsetter seg for økt risiko for negative konsekvenser. Selv om det alltid er økt risiko for sosiale og helse relaterte problemer når man ikke er edru, må hovedmålet være å få studenter i risiko til å drikke mindre hver gang de drikker. Med økt kunnskap om alkohol kan studenter i risiko ta kontroll over eget forbruk. De kan planlegge kvelden og luke ut risikofaktorer. De kan ivareta de positive forventningene de har til alkohol og redusere risikoen for negative konsekvenser. De kan hindre problemutvikling hos seg selv og hos medstudenter og venner. ☒