

## Kære direktører og rektorer

Der har de senere år været en løbende diskussion af børn og unges alkoholkultur i Danmark, og hvad vi kan gøre for at ændre den. Danske unge drikker sig nemlig fulde langt oftere end unge i andre lande, de har en meget tidlig alkoholdebut, og alkohol fylder meget i de sociale samvær.

Det kan have konsekvenser for sundheden, helbredet, førligheden og indlæringen hos børn og unge. Og det kan være kimen til et for højt alkoholforbrug i voksenlivet. Derfor er det vigtigt at forsøge at ændre den nuværende alkoholkultur, og her har vi brug for jeres fortsatte opbakning.

### Vidste du, at mange unge oplever et pres for at drikke alkohol?

Selvom elever kan udtrykke stor utilfredshed med alkoholforebyggende indsatser på jeres skole, er der samtidig også mange af jeres elever, der ønsker den forandring, I laver. En del unge ønsker ikke at drikke store mængder alkohol – og nogle ønsker slet ikke at drikke. De oplever, at fester og samvær, hvor alkohol fylder meget, ekskluderer dem fra fællesskabet. Undersøgelser viser, at hovedparten af danske unge mener, at alkohol fylder for meget, og de oplever et pres for at drikke alkohol. Som uddannelsesinstitution sætter I rammerne for den alkoholkultur, I ønsker på jeres skole, og vi vil opfordre jer til at tage aktiv stilling.

Ungdomsuddannelser rundt om i landet har gennem de senere år taget stadig mere ansvar for at bidrage til en sundere og mere inkluderende alkoholkultur. Det har de gjort ved bl.a. at lave studieture, introture, cafeaftener, sociale arrangementer med videre, hvor alkohol ikke er en del af samværet. Erfaringerne fra ungdomsuddannelserne er, at der i starten kan opstå modstand fra elever, men at modstanden typisk forsvinder efter en årrække.

### Fem forbedringer for jeres uddannelsesinstitution

Vi vil i Danske Gymnasier, Danske Erhvervsskoler og -Gymnasier - Lederne samt Sundhedsstyrelsen opfordre til, at I aktivt tager stilling til, hvordan jeres alkoholpolitik skal være, og hvor meget alkohol skal fylde, når I tager imod nye elever efter sommerferien. Formålet skal være at sikre et ansvarligt, inkluderende, trygt og socialt miljø, der understøtter god trivsel og et godt læringsmiljø, og at I gør det i dialog med både elever, deres forældre og personale.

Nogle af de ting vi opfordrer jer til fortsat at overveje er:

- **Alkoholfri uddannelsesstart**

Fester, arrangementer og introture som er arrangeret af skolerne eller tutorer er helt alkoholfrie indtil ultimo september gældende for alle årgange på skolen. Det giver mulighed for, at de unge kan knytte venskaber og etablere sig socialt, uden at det er alkoholen der bliver omdrejningspunkt for fællesskaberne og festerne. Det kræver lidt forberedelse, men der er heldigvis stadig tid til at lægge nogle nye rammer for de kommende elever.

- **Dialog med eleverne om skolens regler**

Alle elever skal præsenteres for og indgå i dialog om skolernes alkoholpolitik. De skal vide, hvorfor I har valgt at have den alkoholpolitik I har, og hvad den skal forebygge. De skal også vide, hvad der sker, hvis ikke de overholder de regler, der er sat.

- **Alkoholfrie studieture**

Skolerne forpligter sig til at gøre studieture 100 % alkoholfrie fra start til slut uanset alder på de deltagende elever.

- **Alkoholfrie arrangementer**

Gå sammen med andre gymnasier og giv hinanden inspiration til, hvordan I kan lave gode og sjove aktiviteter, der ikke koncentrerer sig om alkohol. Det kan fx være temafest med udklædning, koncerter, revy eller fællesdans.

- **Personalet som rollemodeller**

Det anbefales, at skolerne igangsætter drøftelser om, hvordan personalet kan være rollemodeller for eleverne, og hvordan de kan bidrage til at vise, at det er muligt at have positive fællesskaber, uden at alkohol er omdrejningspunktet fx i forbindelse med fester og fejring.

### **Bed om hjælp fra forældre**

Der skal være en særlig opmærksomhed på at opfordre elevernes forældre til at hjælpe med at ændre alkoholkulturen, eksempelvis ved at bakke op om en alkoholfri uddannelsesstart eller sociale arrangementer, der ikke har alkohol som omdrejningspunkt. Forældre kan hjælpe med at forfester foregår roligt og uden druk, og helst helt uden alkohol i den første del af skoleåret. Det er også vigtigt, at forældrene ved, hvad der sker, hvis eleverne alligevel dukker påvirkede op til jeres fester, og hvorfor I har regler om det.

### **Find inspiration her!**

På Danske Gymnasiers hjemmeside og på Danske Erhvervsskoler og -Gymnasiers hjemmeside kan I finde anbefalinger og forslag til jeres uddannelses alkoholpolitik:

- » [Politikpapir: Anbefaling til alkoholpolitik på gymnasierne | Danske Gymnasier](#)
- » [Alkoholpolitik på ungdomsuddannelserne | Danske Erhvervsskoler og -Gymnasier \(deg.dk\)](#)

Der kan desuden findes yderligere anbefalinger om unge og alkohol samt yderligere inspiration til alkoholpolitikker og hjælp til, hvordan I kan lave arrangementer på jeres ungdomsuddannelse, hvor alkohol ikke er omdrejningspunktet her:

- » [Vi tager ansvar! \(gymnasiefaellesskabet.dk\)](#).
- » [Alkohologsamfund.dk/files/media/document/16150-guide-ungdomsuddannelser\\_04.pdf](#)
- » [Alkohologsamfund.dk/det-goer-vi/unge-og-alkohol/gymnasieguide](#)
- » [Gymnasier Fuld af liv](#)

Med venlig hilsen



**Niels Sandø**  
Enhedschef  
Forebyggelse og ulighed  
Sundhedsstyrelsen



**Maja Bødtker-Hansen**  
fmd. Danske Gymnasier



**Ole Heiniger**  
fmd. Danske Erhvervsskoler  
og -Gymnasier - Lederne

## Baggrund for at Sundhedsstyrelsen fraråder at børn og unge under 18 år drikker alkohol

Børn og unge er mere sårbare for alkohols skadelige virkninger end voksne. Det skyldes dels, at unge ofte har et mere skadeligt drikkemønster og højere risikovillighed. Derudover er børn og unge også særligt sårbare for alkohols skadelige virkning, hvad angår udviklingen af hjernen.

### Skader og ulykker

Unge alkoholforbrug er i høj grad forbundet med rusdrikning. Når promillen øges, stiger risikovilligheden, mens dømmekraften svækkes. Unge er generelt mere risikovillige end voksne, hvilket øger sandsynligheden for skader, ulykker og død – særligt i kombination med indtag af alkohol. Desuden er de unge i mindre grad end voksne trænet i handlinger, der kræver fokus og koncentration. En opgørelse fra 2021 viste endvidere, at der i perioden 2010-2019 forekom 143 alkoholrelaterede dødsfald blandt de 15-25 årige. Det svarer til omkring 14 alkoholrelaterede dødsfald om året.

### Påvirkning af hjernens udvikling

Hjernen er først færdigudviklet omkring 25-års alderen for både kvinder og mænd. Indtag af alkohol i ungdommen - og i særdeleshed rusdrikning - kan påvirke modningen og udviklingen af hjernen. De hjerneområder der påvirkes er bl.a. involveret i hukommelse, læring, planlægning, beslutninger, impuls kontrol og sprog.

### Øvrige konsekvenser

Nogle studier har vist, at rusdrikning blandt unge er associeret med øget risiko for depressive symptomer, og at sammenhængen er stærkere blandt kvinder end mænd. Der ses endvidere en sammenhæng mellem alkoholforbrug og selvskade, selvmordstanker og selvmord. Herudover er der en øget risiko for, at unge indgår i risikofyldt seksual adfærd, når alkohol er involveret. Ligesom der ses en øget risiko for at opleve uønskede seksuelle tilnærmelser. Unge der har en tidlig alkoholdebut og/eller har et stort alkoholforbrug, er fundet at have større risiko for senere i livet at drikke mere end andre voksne, hvilket medfører en øget risiko for alkoholrelaterede sygdomme og skader.

Se yderligere information om Sundhedsstyrelsen alkoholudmeldinger her:

[Udmeldinger om alkohol - Sundhedsstyrelsen](#)