

IGGISEN

MEDLEMSUTBILDNING FÖR IOGT-NTO





Medlemsutbildning

För dig som är medlem i IOGT-NTO

IOGT-NTO är inte vilken förening eller klubb som helst. Vi vill göra världen bättre genom att göra den mer demokratisk och solidarisk. Vi är övertygade om att vägen dit är kortare utan alkohol och andra droger. Vi består av engagerade medlemmar som har tagit ställning för att vara en del av lösningen istället för att vara en del av problemet. För att verkligen visa vad vi står för skriver vi på ett medlemslöfte.

Det är viktigt att du som medlem har koll på vad du är medlem i. Delvis för att du själv ska påminna dig om att du gjort ett bra val men också för att kunna svara på de där frågorna som kan dyka upp. Varför är du medlem? Vad vill ni egentligen? Du behöver väl inte vara nykter hela tiden för att påverka!? Varför heter vi så konstigt?

Denna kurs låter dig fundera på ditt eget ställningstagande, hur du ska agera som medlem och vilka möjligheter det finns att engagera dig. Du får koll på hur organisationen fungerar och hur du tillsammans med den kan utföra stordåd med enkla medel. Du får också en grundläggande koll på hur vi jobbar mot alkohol och andra droger.

Vi hoppas att denna kurs ska ge dig svar, trygghet och inspiration att fortsätta kämpa för en bättre värld.

Välkommen till IOGT-NTO!

Ställningstagandet

Vi har bestämt oss

Du är medlem i IOGT-NTO. Tillsammans är vi en stor organisation som vill bidra till ett tryggare samhälle där ingen far illa av alkohol och andra droger. Vi är tusentals medlemmar i flera hundra föreningar runt om i landet. IOGT-NTO är en ideell, partipolitiskt och religiöst obunden organisation.



Därför finns denna utbildning

Som medlem är du en företrädare för organisationen. Bland dina kompisar, arbetskamrater och i familjen kan du uppfattas som IOGT-NTO. Det är därför bra att du har grundläggande koll. Genom att kunna förstå, svara på frågor och argumentera kan du känna dig tryggare i ditt medlemskap.

Vårt medlemslöfte

Som medlem i IOGT-NTO har du tagit ställning. Du är en person som vill att världen ska bli bättre. Vi gör världen bättre genom att jobba utefter våra grundsatser.

För att vara tydlig med ditt ställningstagande accepterar du ett medlemslöfte. Det löftet gör att du kan vara säker på att det finns tusentals personer som är på din sida i våra gemensamma frågor. Det gör också att IOGT-NTO kan säga att vi verkligen är många som kämpar för en bättre värld.

MEDLEMSLÖFTE



Som medlem i IOGT-NTO lovar jag att arbeta för ett bättre samhälle utifrån IOGT-NTO-rörelsens grundsatser.

Därmed lovar jag att leva helt nyktert, det vill säga att inte använda alkoholdrycker med högre alkoholhalt än 2,25 volymprocent, narkotika eller andra gifter med berusande effekt.

LÄS VÅRA
GRUNDSATSER
PÅ NÄSTA
SIDA

En bättre värld

Ända sedan vår start i Sverige 1879 har vi kämpat för en demokratisk och solidarisk värld. Alla människor har lika värde och rättigheter. Det spelar ingen roll vem du är, var du kommer ifrån, hur du ser ut, vad du tror på eller vem du gillar. Du ska ha samma rätt att utvecklas, uttrycka dig, vara fri, och vara delaktig i det som händer omkring dig.

Om alla ska få lika rättigheter är det nödvändigt att vi alla hjälper till. Alla måste ta hand om varandra och ta ansvar för att rättigheterna finns både idag och i framtiden. De rättigheter du vill ha måste du själv dela med dig av. Du måste låta alla delta, tycka till, vara delaktiga och bli en del av gemenskapen.

Nykterhet

Alkohol och andra droger är ett hinder för att världen ska bli bättre. Droger skadar, drar isär familjer, ger barn otrygga hem och gör att människor engagerar sig mindre. Det kan vara unga med sämre framtidsutsikter som blir inblandade i kriminalitet. Det kan vara arbetare som betalas med sprit vilket gör att de inte kan försörja familjen eller kämpa för sina rättigheter.

Inte bara för vår skull

Vi väljer att aldrig använda alkohol eller andra droger. Vi är inte bara nyktra för vår egen skull utan för alla omkring oss. Barnen ska kunna veta att du är den som alltid är dig själv på familjefesten. Din arbetskamrat som har svårt med alkohol ska veta att du alltid finns som moraliskt stöd. Dina kompisar kan lita på att du inte är den som hånar dem när de väljer alkoholfritt på krogen.

Omgivningen ska veta att det finns tusentals medlemmar som är nyktra och tar kampen för deras skull.

Fundera på



- Vi tar ställning och är nyktra hela tiden. Vilket intryck skulle det göra om vi endast är nyktra på aktiviteter?
- Är det något som du lärt dig hittills som omgivningen inte vet om IOGT-NTO?

ETT SAMHÄLLE, EN VÄRLD,
DÄR ALKOHOL OCH ANDRA DROGER
INTE HINDRAR MÄNNISKOR
ATT LEVA ETT FRITT OCH RIKT LIV

IOGT-NTO:s VISION



IOGT-NTO-RÖRELSENS GRUNDSATSER

IOGT-NTO-rörelsen är en del av en världs-omspännande folk- och bildningsrörelse. Rörelsen bygger på principen om alla människors lika värde och rättigheter, utan åtskillnad av något slag. Inom IOGT-NTO-rörelsen samlas människor som tagit ställning för personlig nykterhet och som delar viljan att tillsammans verka för bättre levnadsvillkor för alla människor.

I vårt arbete utgår vi från tre bärande idéer:

Demokrati

Alla människor har lika värde och samma rätt att påverka samhällets utveckling. Vi arbetar för ett demokratiskt samhälle med jämlika förutsättningar för personlig utveckling, frihet och delaktighet. Inom IOGT-NTO-rörelsen har alla medlemmar möjlighet att göra sin röst hörd och verksamheten utgår från medlemmarnas vilja.

Solidaritet

Människor är ömsesidigt beroende av varandra och har ett medmänskligt ansvar, såväl idag som för framtida generationer. En värld där alla får ta del av välfärd och trygghet är en förutsättning för personlig utveckling och sammanhållning. Genom vår verksamhet vill vi bygga gemenskap på jämlik grund – lokalt, nationellt och globalt.

Nykterhet

I kampen för en bättre värld väljer vi ett liv fritt från alkohol och andra droger eftersom dessa utgör en belastning för såväl enskilda människor som för samhället i stort och är ett hinder för mänsklig utveckling. Genom vårt ställnings-tagande för personlig nykterhet och vår verksamhet utmanar vi alkoholnormen. Vi inspirerar människor till ett nyktert liv.

Fundera på



- Vad tänker du menas med "hinder för mänskligt utveckling"?
- Hur tänker du att IOGT-NTO kan inspirera människor till ett nyktert liv?
- Hur tänker du att grundsatserna hör ihop?
- Hur kan du visa solidaritet i din vardag?
- Hur kan ditt medlemskap påverka omgivningen?

Uppgift: Tre väggar



- Sätt upp badderblocksblad på tre väggar. Som rubrik på varje blad finns Demokrati, Solidaritet och Nykterhet.
- Låt alla gå runt och skriva eller rita saker som de kommer att tänka på för varje del.
- Låt de som vill berätta om något de skrivit. Prata i helgrupp om vad grundsatserna betyder för er.

TIPS FÖR SAMTAL

Mycket av utbildningen och möten mellan människor består av samtal. Här är några bra tips på hur du kan bidra till ett demokratiskt och solidariskt samtal.

- Se till att telefoner och annat inte stör.
- Se till att alla kan känna sig trygga.
- Låt en i taget tala.
- Lyssna fokuserat på den som talar och försök förstå.
- Uppmuntra alla att tala men tvinga ingen.
- Respektera det som sägs utan kritik.
- Lyssna minst lika mycket som du pratar.

Att vara medlem

Vi är nyktra, demokratiska och solidariska

Detta avsnitt handlar om att vara medlem i IOGT-NTO. Du får veta mer om vilka möjligheter och rättigheter du har att delta, samarbeta och påverka. Du får reda på vilka små saker i vardagen du kan göra för att världen ska bli bättre.



Du är välkommen

Som medlem är du enligt stadgarna välkommen på all verksamhet som anordnas i hela landet. Var du än är ska du kunna vara en del av gemenskapen. Vilken verksamhet som finns varierar efter medlemmarnas intressen och vad som går hem på orten.

Du bestämmer

Som medlem i en förening har du möjlighet att vara delaktig. Du kan påverka och själv ge idéer till aktiviteter. På årsmötet och på föreningsmöten har du rösträtt precis som alla andra. Där är du med och beslutar om verksamhet för året och hur ekonomin ska användas. Årsmötet väljer också en styrelse som ska leda föreningen till nästa årsmöte. Du själv kan ställa upp för val till olika poster i föreningen om du vill.



Du arrangerar

Nästan allt vi gör arrangeras ideellt av oss medlemmar. Vi är med och bestämmer vilka aktiviteter som ska göras, vi planerar och vi genomför. Detta har också du möjlighet att göra. Dina idéer kan bli till verklighet. Vissa mindre aktiviteter kan du kanske arrangera på egen hand. Däremot är det alltid en fördel att vara fler som anordnar. Ni kan då fördela uppgifter och vara ansvariga för olika delar.

Du är IOGT-NTO

Så fort du blir medlem blir du på sätt och vis en representant för IOGT-NTO. Det innebär inte att du måste göra något särskilt men det är bra att tänka till lite. Hur du uttrycker dig och betar dig kan påverka hur omgivningen ser på hela organisationen. Det handlar exempelvis om att du som medlem inte använder droger eller bjuder på alkohol. Men det kan också vara hur du säger saker, uttalar dig eller betar dig mot människor.

Du syns

Vid en aktivitet är ansvaret större. Som medlemmar är vi alla ansvariga för att få deltagare att känna sig välkomna och bjuda in dem i gemenskapen. Detta gäller verksamhet för medlemmar – men kanske ännu mer vid öppen verksamhet. Ofta bjuder vi in och visar upp vår verksamhet för människor utanför organisationen. Då är det extra viktigt att vara välkommande, visa upp vår gemenskap och inspirera fler till medlemskap.



AKTIVITETER MED EXTRA VÄRDE

Vi är inte vilken förening som helst. Med våra aktiviteter vill vi visa vad vi står för. Därför finns det en del saker som är viktiga att tänka på när vi arrangerar.

Vi gör aktiviteter som:

- är nyktra
- visar att vi är demokratiska, solidariska och vill påverka
- är tillgängliga för många
- gör många intresserade av att komma till oss
- deltagarna uppskattar och utvecklas av
- får många att känna sig välkomna
- är miljövänliga och rökfria

Fundera på



- 1 Låt alla fundera på frågorna nedan.
 - 2 Gå en runda och låt alla berätta vad de tycker.
- Vad kan du som medlem göra på en aktivitet för att fler ska känna sig välkomna?
 - Vilken aktivitet skulle du vilja anordna?

Din insats i vardagen

Det är vi som medlemmar som bygger upp hela IOGT-NTO. Mycket av den påverkan som vi gör händer i vår vardag. Här finns några exempel på hur ditt medlemskap kan påverka en helt vanlig dag.

INSATSER I VARDAGEN

Det är viktigt att:

- medlemmar alltid är nyktra och ett stöd för sin omgivning.
- någon frågar efter alkoholfritt på restaurangen och på det sättet ger fler chansen att beställa samma sak.
- tacka nej till alkohol på fester.
- någon reagerar när det sägs något rasistiskt vid fikabordet.
- en medlem inte ska bjuda på alkohol i hemmet eller vid arrangemang.
- bjuda in till föreningens aktiviteter.
- se till att alla har samma rätt att tycka till vid en diskussion.
- se till att julen är alkoholfri för barnens skull.
- be arbetskamrater skriva på en namninsamling.
- säga till om butiken säljer alkohol till minderåriga.
- alltid vara nykter och äkta så att barnen känner sig trygga.
- se till att alla får plats vid samma bord vid lunchen.
- anmäla om du ser droghandel i ditt bostadsområde.
- egna alternativ:

Fundera på



Välj uppgiften istället om det passar guppen.

- Vilka insatser passar in på dig?
- Vilka delar tycker du är självklara för medlemmar?
- Vilka borde fler göra även om de inte är medlemmar?
- Finns det någon mer punkt som alla medlemmar borde tänka på?

Uppgift: Heta stolen



- Låt alla sitta på stolar i en ring. Se till att det finns en ledig stol.
- Ge instruktioner för övningen.
- En ledare läser upp ett av påståendena här bredvid.
- De som tycker att påståendet passar in på dem byter plats. (Den extra stolen behövs om det bara är en person som byter plats).
- Låt några i gruppen motivera varför de instämde eller inte instämde på påståendet.
- Fortsätt med nästa påstående.

Fundera på



- Diskutera och kom fram till hur ni skulle vilja bli bemötta vid en aktivitet eller ett arrangemang.
- Vilka delar kan ni tänka er att själva använda?



Argument för medlemskap

Beredd på samtal och inspiration

Varje medlem har sina anledningar till varför de har tagit ställning. I detta avsnitt får du fundera på vad det är som gör att du är medlem. Du får ta del av anledningar som andra medlemmar ofta använder och får slipa på dina egna argument. Detta gör dig mer förberedd för att svara på frågor, delta i samtal och kanske även inspirera andra till att bli medlemmar.



Alla har sina motiv

Alla som är medlemmar i IOGT-NTO delar samma medlemslöfte och ställer upp på grundsatserna. Men det kan ändå finnas olika saker som gör oss mest motiverade att vara medlemmar. Här bredvid finns en lista på en mängd olika motiv eller argument som medlemmar brukar uppge.

Vilken är din kombination

För att göra det enklare för dig att svara på frågor, diskutera med kompisar eller berätta om ditt medlemskap är det bra att du tänker till. Fundera på vilka motiv som är viktigast för dig. Är det något enstaka motiv eller är det en kombination av flera?

Argumenten kan variera

De motiv som gjorde att du blev medlem behöver inte vara samma hela tiden. Under tiden som du är medlem lär du dig saker, du diskuterar med andra medlemmar, funderar och omvärderar dina tankar. Kanske dyker det upp nya tankar under den här kursen.

Fundera på

Låt alla fundera på frågorna och gå sedan en runda och låt alla berätta vad de tycker.

- Vilka argument passar in på dig?
- Vilka argument är viktigast för dig?
- Vilka tror du är vanligast?
- Är det några argument du inte tänkt lika mycket på tidigare?

Uppgift

- 1 Låt alla skriva sina fem favoritargument på häftlappar (post it-lappar). Listan får användas som inspiration.
- 2 Låt alla få var sin plats på väggen där de sätter upp sina argument.
- 3 Gå i grupp runt till varje person och låt den berätta om sina val.

Välj övningen som passar gruppen bäst

ARGUMENT FÖR MEDLEMSKAP

Här är en del argument för att vara med i IOGT-NTO:

- Vill inte att alkohol och andra droger skadar min hälsa.
- Vill inte vara påverkad av alkohol så att barn eller andra i min omgivning känner sig otrygga.
- Vill inte att fler barn växer upp med missbruk i sin omgivning.
- Vill se till att fler personer med erfarenhet av missbruk får tillgång till nyktra miljöer.
- Vill vara en nykter förebild.
- Har egna erfarenheter av missbruk.
- Vill vara en som påverkar genom att vara nykter.
- Vill inte passiviseras och hindras att påverka i samhället.
- Mycket våld i samhället beror på alkohol och andra droger.
- Vill skapa fler nyktra miljöer.
- Vill vara en del av gemenskapen.
- Vill inte tappa kontrollen.
- Vill vara med på roliga aktiviteter.
- Har kompisar som är med i IOGT-NTO.
- Har kompisar som dricker för mycket.
- Vill vara en som utmanar alkohollnormen.
- Har familjemedlemmar som behöver nyktert stöd.
- Vill vara nykter och tillgänglig.
- Alkohol förstör mycket i samhället.
- Tycker inte att alkohol smakar gott.
- Vill lära mig mer IOGT-NTO och drogpolitik.
- Tycker att IOGT-NTO är en bra plattform för att utvecklas.
- Vill inte bli beroende.
- Känner någon som blivit påkörd av en rattfull.
- Vill påverka politiskt utan att tillhöra ett parti.
- Alkohol och narkotika hindrar utveckling i många länder.
- Vill engagera mig internationellt.
- Eget alternativ:

Du väljer din nivå

Ditt medlemskap är värdefullt som det är. Genom att vara nykter och en bra medmänniska gör du världen omkring dig bättre. Eftersom du är medlem blir organisationen ännu större och kan vara en starkare kraft som hörs ännu mer i debatten.

Med engagemang kan du göra ännu mer av ditt medlemskap. Din insats kan vara värdefull för andra oavsett om det handlar om att påverka omvärlden, anordna nyktra aktiviteter, erbjuda gemenskap till behövande eller driva insamlingar för våra internationella insatser. Du kan få någon som haft problem med droger att hitta nya nätverk, få barn att slippa ett hem med missbruk för några timmar eller få dina lokala politiker att inte låta problemkrogen få tillstånd.

Det är du själv som avgör hur mycket du vill engagera dig. Du känner själv hur mycket tid du har eller hur mycket du orkar. Hittar du någon engagemangsform som du verkligen brinner för och tycker är kul brukar det vara enklare att hitta tid. Har du några kamrater som brinner för samma sak orkar du kanske ännu mer. Det brukar också vara så att du blir mycket duktigare på något som du tycker är kul och intressant.

Du själv kan också få ut ett värde av ditt engagemang. Att planera, anordna, påverka och vara med i en styrelse ger dig värdefulla kunskaper och erfarenheter. Det kan utveckla dig själv och vara värdefulla meriter för framtiden. Du får också kamrater, gemenskap och samlar på dig ett värdefullt nätverk.

För många av våra medlemmar är den nyktra gemenskapen extra viktig. Nya vänskaper, nya nätverk och sätt att engagera sig kan vara helt livsavgörande för någon med erfarenheter av eget missbruk eller av missbruk i sin närhet.

Vi kämpar alla för samma sak. Däremot kan det skilja mycket mellan hur vi arbetar för att nå dit. Här bredvid finns ett antal korta beskrivningar av olika aktiviteter, engagemang, insatser eller verksamheter. Alla finns inte överallt i landet. Däremot kan de flesta bli verklighet nästan var som helst.

Alla verksamheter blir bättre av engagerade personer och alla kan hitta sin roll. För vissa passar det att ha en drivande roll som ledare eller arrangör. Vissa känner sig mer trygga med att fixa fika, låsa upp lokalen, sköta bokningar eller städa efter en aktivitet. Du avgör vilken roll du kan tänka dig.

- 1 Låt alla fundera på frågorna.
- 2 Gå en runda och låt alla berätta vad de tycker.

- Vilka aktiviteter tycker du är bra att IOGT-NTO-rörelsen gör?
- Kan du tänka dig att engagera dig kring några?
- Vilken nivå av engagemang passar dig?

- 1 Klipp ut "korten" på nästa sida.
- 2 Sätt upp dem på en vägg.
- 3 Låt alla välja vilka de som är viktigast eller mest intressanta genom att fördela fem kryss eller klistermärken på sina favoriter.
- 4 Vilka aktiviteter fick flest röster? Vad lockade dem? Vad är bäst med just de idéerna?



HAR DU
REDAN IDÉER?
SKRIV UPP
DEM HÄR!

På nästa sida finns massa exempel – men de är just exempel. Det går alldeles utmärkt att skapa egna förslag, kombinera olika eller göra flera olika. Det är du och dina kamrater som väljer. Här kan du själv skriva upp idéer på aktiviteter du skulle vilja göra eller som du tycker att vi borde göra.

[illegible]

**MER KRING
ENGAGEMENT
KOMMER
SENARE**

Exempel på engagemang

Kamratstöd

För människor med erfarenhet av missbruk och andra svårigheter är det viktigt med trygg gemenskap, stöttande omgivning och saker att engagera sig i. Kamratstödet i form av verksamhet, samlingsplatser och sysselsättning är viktiga pusselbitar för att få någon att hålla sig på rätt väg. Att kunna träffa kompisarna på samma plats varje onsdag kan vara livsavgörande. Det spelar ingen roll om en onsdag råkar vara julafton.

Verksamhetsledare | Lokalansvarig | Arrangör | Stöttande deltagare

Sociala företag

Tanken med våra sociala företag är att engagera personer som inte kommer in på arbetsmarknaden. Detta kan exempelvis bero på tidigare missbruk eller ohälsa. De sociala företagen har verksamhet som exempelvis second hand, caféverksamhet eller fixartjänster där dessa personer kan hitta givande sysselsättning.

Verksamhetsledare | Kontakt med kommun | Stöd till deltagare

Folkbildning

Detta är vårt naturliga sätt att utvecklas i organisationen. Ofta är det grupper som lär sig saker tillsammans. Exempelvis kan denna grundutbildning genomföras som studiecirkel. Då träffas gruppen ett antal gånger och läser, diskuterar, svarar på frågor och utvecklas. Ibland kan det vara med någon mer erfaren medlem som kan svara på frågor och göra inlägg.

Cirlelledare | Deltagare | Arrangera kulturprogram | Anordna aktiviteter

Förebyggande verksamhet

Det enklaste sättet att få någon att vara nykter är att den aldrig börjar använda alkohol eller andra droger. Vi har i decennier jobbat förebyggande på olika sätt. Tillsammans med vårt ungdomsförbund har vi arbetat med olika förebyggande metoder på skolor och på andra platser.

Ledare | Nätverk i kommun och i skolvärlden | Utbildare | Förebild

Barnverksamhet

Junis är rörelsens organisation som anordnar aktiviteter för barn. Det kan vara film, läger, pyssel, disco eller blandad veckoverksamhet. Alla barn behöver miljöer där det är självklart att alla är nyktra. För barn med en stökig omgivning är det extra viktigt - särskilt vid jobbiga tidpunkter som jul och lov.

Junisledare | Hjälpmedelare | Öppna lokalen | Sköta utrustning | Skjutsa

Internationell verksamhet

Internationellt arbete har varit naturligt för oss ända sedan början. Sverige är en del av världen vilket gör att viss påverkan behöver ske utanför våra gränser. Därför har vi personal på plats i Bryssel och på andra platser i världen. Vi har till exempel startat skolor, hjälpt människor som jobbar med drogtillverkning att hitta ersättningsverksamhet och hjälpt länder att skapa handlingsplaner för att minska drogmissbruk.

Leda insamling | Vara volontär | Informera om vår verksamhet

Förtroendeuppdrag

Vi är en demokratisk organisation som bygger helt på medlemmarnas vilja. För att vara effektiva har vi en uppbyggnad där representanter för medlemmarna finns på olika nivåer. Exempelvis finns det styrelser i föreningar, i distrikt och på riksnivå. Här behövs det hela tiden kunniga och drivande personer som hjälper till med beslutsfattande och stöd.

Styrelse | Vara revisor | Valberedare | Ekonomiansvarig | Verksamhetsledare

Lokal påverkan

Vi är partipolitiskt och religiöst obundna. Däremot kan vi vara politiska. Vi vill att världen ska bli bättre och då krävs det att vi påverkar den åt rätt håll. Vi jobbar med påverkan lokalt i kommuner, på riksnivå, i Bryssel och i världen. Vi pratar med politiker, genomför kampanjer, gör namninsamlingar och mycket annat.

Driva kampanjer | Skriva insändare | Kontakta politiker | Namninsamlingar

Ungdomsverksamhet

Ungdomens Nykterhetsförbund (UNF) är IOGT-NTO-rörelsens organisation för ungdomar. De är en självständig organisation som driver det mesta av sin verksamhet i egen regi. Däremot finns det ofta behov av stöttande äldre medlemmar i omgivningarna.

Stöttande vuxen | Skjutsa till läger | Låsa upp lokalen | Fixa sponsorer

Klassisk verksamhet

Den vanligaste verksamheten som bedrivs i föreningarna. Det kan vara blandad verksamhet som grillkvällar, kulturprogram, torsdagsfika, spelkvällar, diskussionsluncher eller nästan vad som helst. Fokus ligger på nyktra aktiviteter som lockar människor.

Anordna aktiviteter | Välkomna deltagare | Fixa fika | Planera aktiviteter

Scoutverksamhet

Nykterhetsrörelsens Scoutförbund (NSF) är IOGT-NTO-rörelsens eget scoutförbund. Här finns möjligheter för engagemang i alla åldrar.

Leda verksamhet | Stöttande vuxen | Skjutsa till läger | Fixa sponsorer

Resurser

Vårt arbete bygger främst på ideellt engagemang. En del saker kostar pengar såsom verksamhet, lokaler, personal, kampanjer och internationella insatser. Vi behöver hela tiden skapa resurser i form av nätverk, lokaler och ekonomi.

Anordna insamlingar | Tala med sponsorer | Sälja lotter | Hitta resurser

Ny i Sverige

Vi vill att så många som möjligt ska vara en aktiv del av samhället. Människor ska kunna göra sig förstådda, vara delaktiga, hitta engagemang och komma in i gemenskapen. För vissa är detta en extra utmaning. Vi jobbar med att engagera och bilda medlemmar vilket gör att dessa personer kan komma in i samhället snabbare.

Ledare | Deltagare i språkcafé | Arrangera aktiviteter | Fixa fika

Dela ditt engagemang

Inspirera fler till medlemskap

Vi vill att fler ska bli en del av lösningen och vill bli fler för att kunna påverka ännu mer. Det starkaste och ärligaste sättet att bli fler är att du och de andra medlemmarna berättar om sitt medlemskap. I detta avsnitt får du tips på olika sätt att ta upp ett samtal kring medlemskap med kompisar, arbetskamrater, familjen eller kanske kunder utanför butiken.



Som medlem är du vår viktigaste tillgång. Med ditt engagemang, din kunnighet och din diskussionsvilja kan du påverka i din vardag. Det vore perfekt om det fanns någon som dig på varje arbetsplats, i varje familj, förening, tevesoffa eller diskussion på sociala medier.

Berätta om ditt medlemskap

Ett bra sätt att bli fler är att sprida sitt eget engagemang. Berätta vad det är som gör att du är medlem. Beskriv vad som får dig att kämpa vidare. Du kan naturligtvis beskriva faktaargument om hur mycket skada droger gör. Men det som ofta berör mest är dina berättelser om aktiviteter du brinner för, den viktiga gemenskapen för de som behöver, det förebyggande arbetet som gör unga nyktrare och vad medlemskapet betytt för dig som person.

Fundera på



Du har funderat kring dina egna argument i tidigare avsnitt.

- Vilka delar av medlemskapet berättar du gärna om?

Bra tillfällen att värva

Ibland genomför vi utåtriktade rekryteringsinsatser där vi finns på mässor, marknader, utanför en butik eller någon annan plats där många passerar. Där sätter vi upp disk, rullvepor eller bakgrundsvägg och pratar om medlemskap. På detta sätt kan vi på kort tid få kontakt med många möjliga medlemmar.

Våra aktiviteter är naturligtvis ett bra tillfälle att prata medlemskap. Där har besökarna fått träffa oss, känt på gemenskapen och kanske också provat på en verksamhet som de vill fortsätta med. Att knyta upp sitt engagemang kring aktiviteter att längta till är ett starkt verktyg för långvarigt medlemskap.

Ett effektivt och enkelt sätt är att medlemmar berättar om sitt eget medlemskap i sin vardag. Berätta mer på fikarasten, vid lunchbordet, på bussen eller utanför butiken.

Fundera på



- Vilka situationer och platser i din närhet skulle kunna funka för att prata om IOGT-NTO?

Att bli medlem

När du berättat om medlemskapet och personen har bestämt sig kan du hjälpa till att fylla i en medlemsansökan. I den får personen dela med sig av sina kontaktuppgifter.

En ny medlem måste godkänna vårt medlemslöfte. Var noga med att berätta om ställningstagandet för demokrati, solidaritet och nykterhet. Personen godtar löftet genom att kryssa i en ruta och signera.

Det finns broschyrer och talonger som fylls i och skickas in gratis. Det går också att fylla i ansökan på iogt.se. Medlemsavgiften kan betalas med Swish och på flera andra sätt.



VÄRVNING STEG FÖR STEG

1

Förbered

Kolla aktiviteter, event kommande utbildningar med mera. Ha med broschyr och penna eller mobil enhet.

2

Välj tillfälle

Vid aktivitet, på after-work eller en butik?

3

Berätta om oss

Inspirera och förtydliga vad en medlem står för.

4

Fyll i och signera

Fyll i ansökan och låt den nya medlemmen signera.

5

Bjud in

till aktiviteter, kampanjer och utbildningar.

6

Håll kontakten

Kontakta den nya medlemmen. Ta med den till verksamhet och dela med dig av ditt engagemang.



VAR REDO
HELA TIDEN MED
VÄRVARBLAD OCH
INFORMATION I
VÄSKAN

STARTA SAMTAL

Här är exempel på saker att ta upp i kompisgänget, på jobbet, vid träningen eller vid fikabordet.

- Berätta om en aktivitet du varit på.
- Be någon skriva under på en namninsamling och berätta mer om varför.
- Kommentera någon nyhet från helgen.
- Bjud in till en öppen aktivitet.
- Välj alkoholfritt på after-worken och förklara varför.
- Berätta hur kul du hade på krogen i helgen och att du körde hem själv.
- Prata med besökare på en av våra aktiviteter.
- Berätta om kampanjen Vit jul.
- Fråga om de andra också är trötta på all alkoholreklam.
- Glöm tidningen Accent eller en informationsbroschyr på fikabordet eller bussätet med mening.

Fundera på



- Kan du komma på några egna bra ingångar till en diskussion?
- Vad är viktigt att berätta vid en värvning?
- Vad hade du velat veta?
- Varför tror du att någon går ur IOGT-NTO?

Det är nu det hela börjar

Efter en tid får den nya medlemmen en bekräftelse och ett välkomstbrev från IOGT-NTO. Medlemmen börjar också få medlemstidningen Accent. Men du behöver inte vänta. Kör igång direkt och få medlemmen att känna sig välkommen. Bjud in till aktiviteter och träffar. Börja påverka och planera kampanjer tillsammans. En bra start är att se om det är någon medlemsutbildning på gång. Se till att du har kontaktuppgifter som telefonnummer, mejl och annat så att ni kan hålla kontakten.

Uppgift

Ta tillfället i akt och planera en värvning tillsammans. Har ni tid kan ni genomföra värvningen direkt eller vid nästa träff.

- Vad behöver ni förbereda?
- Skapa ett manus om det behövs
- Planera en enkel aktivitet att bjuda in till om det inte finns någon färdig.
- Värva!

Uppgift

Dela upp er i gruppen. Några får vara värvare och några får vara utomstående. Rollspela några olika situationer. De som spelar utomstående kan justera svårighetsgraden genom att ställa olika svåra frågor eller vara lite mer eller mindre svårflörtade. Övningen kan kännas lite pinsam och det kan bli fnittrigt. Men det kan vara ett bra sätt att bli lite förberedd på vilka frågor som kan dyka upp och hur vi kan hantera olika debatter.

FLERA FORMER AV ENGAGEMANG

Alla är inte riktigt redo för ett engagemang i form av ett medlemskap. Vissa vill tänka efter lite, prova på någon av våra aktiviteter eller kan kanske inte tänka sig att vara nykter alltid. Här är några förslag på hur de ändå kan stötta rörelsen.

En kan stötta genom att:

- bli månadsprenumerant i vårt lotteri Miljonlotteriet.
- delta i namninsamlingar och kampanjer.
- delta på öppna aktiviteter.
- få sin arbetsgivare att sponsra vår verksamhet.
- engagera sig i Vit jul.

Organisationen i korthet

Så är IOGT-NTO och rörelsen organiserad

För att tusentals medlemmar och hundratals föreningar ska kunna samarbeta krävs att organisationen sätts samman på ett smart sätt. Detta avsnitt handlar om hur IOGT-NTO och IOGT-NTO-rörelsen är uppbyggda. Du får en inblick i hur du som medlem är en del av en förening, ett distrikt och ett förbund.

EN INBLICK I IOGT-NTO:S HISTORIA

På sina resor i USA och England fick Olof Bergström kontakt med IOGT (Independent Order of Good Templars). Rörelsen var en reaktion på det problem som alkohol var i samhället på den tiden. De var övertygade om att fred, jämlikhet och samarbete var lösningen.

De träffades, argumenterade, drev kampanjer och jobbade aktivt mot hembränning och annat. Medlemmarna hittade en viktig gemenskap och en nykter miljö i de ritualer som användes.

I november 1879 bildades den första IOGT-logen i Sverige. De följande åren ansökte tusentals medlemmar om att få bli invigda som medlemmar och nya loger byggdes upp på ort efter ort. För att kunna samverka skapades distriktsloger och efter hand även en Storloge för hela landet.

Organisationens uppbyggnad

Efter hand har logerna blivit föreningar och ritualerna bytts ut mot en mer varierad verksamhet. Föreningarna är organiserade i distrikt och förbund. Målet är detsamma. För att göra världen bättre behöver den bli mer fredlig, jämlik, demokratisk och solidarisk. Alkohol och andra droger är fort-farande ett hinder mot utveckling och därför kämpar vi vidare.

Förening

Det finns hundratals föreningar runt om i Sverige. En eller flera föreningar samlar alla medlemmarna på en ort. Vissa föreningar fokuserar på ett särskilt intresse eller aktivitet och är inte geografiska. En förening består av minst fem medlemmar. Arbetet leds av en styrelse mellan årsmötena. Årsmötet och föreningsmötet är det högsta beslutande organet.

Distrikt

Det finns åtta distrikt som samlar alla föreningar i ett geografiskt område. Arbetet leds av en distriktsstyrelse (DS) som väljs av representanter från

föreningarna på ett distriktsårsmöte (DÅM) vartannat år. Distriktet arbetar med att stötta föreningarna, inspirera till samverkan och anordnar vissa gemensamma aktiviteter.

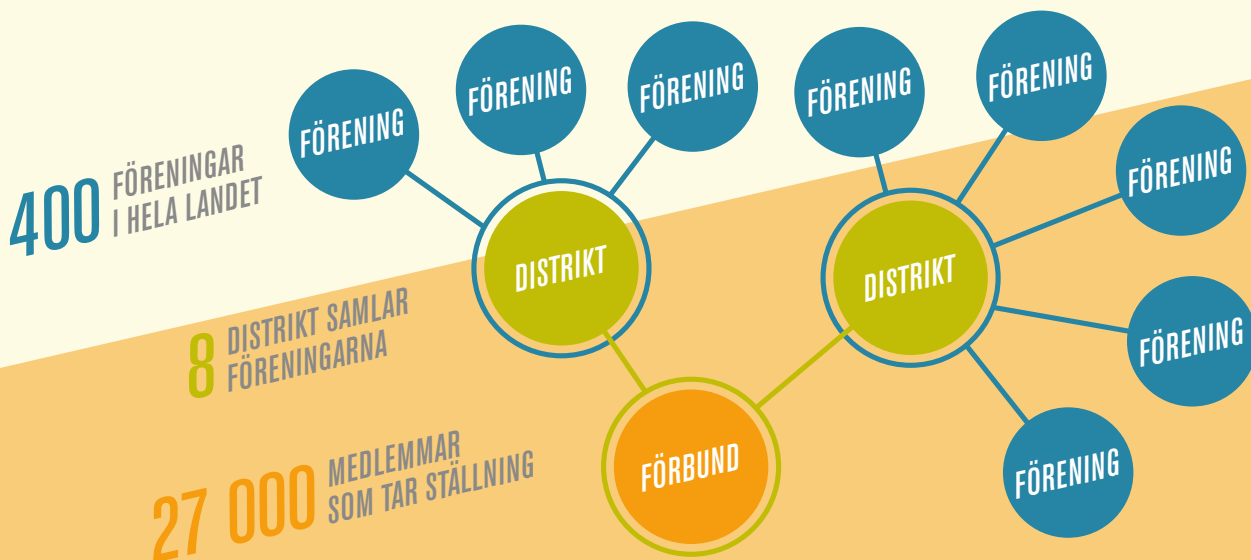
Förbund

Tillsammans bildar alla distrikten IOGT-NTO-förbundet, IOGT-NTO i Sverige. Förbundet leds av en förbundsstyrelse (FS) som väljs av kongressen som genomförs vartannat år. Representanter från distriktet är ombud på kongressen. Ombuden väljs på ett speciellt valmöte då kongressen hålls de år som det inte är distriktsårsmöte. Kongressen är IOGT-NTO:s högsta beslutande organ.

Uppgift

Skapa en bild av ditt eget distrikt!

- Vilka föreningar finns?
- Var finns de?
- Vad heter din förening?
- Vad heter distriktsordföranden?
- Vad heter förbundsordföranden?



IOGT-NTO-rörelsen

IOGT-NTO-rörelsen består av fyra självständiga systerorganisationer. De har många saker som förenar dem. De har liknande stadgar, medlemslöfte, uppbyggnad och har samma mål med sitt arbete. Största skillnaden är att de riktar in sig på olika målgrupper och verksamheter.

IOGT-NTO

De vuxna medlemmarna över 25 år organiseras i IOGT-NTO. De arbetar för att minska användningen av alkohol och narkotika för att bidra till mänsklig välfärd och trygghet. De anser att alkohol och andra droger hindrar människor att leva ett fritt och rikt liv. Du lär dig mer om IOGT-NTO på grundutbildningen.

UNF

Ungdomens Nykterhetsförbund engagerar medlemmar mellan 13 och 25 år. UNF:s vision är en demokratisk och solidarisk värld fri från droger. Verksamheten varierar beroende på vad medlemmarna i föreningarna är intresserade av. Medlemmarna arrangerar blandad verksamhet i nykter miljö. De samverkar med skolor kring förbyggande insatser och bedriver drogpolitiska kampanjer.

Junis

Junis är barnens förbund och riktar in sig på medlemmar mellan 7 och 15 år. De vill ge möjlighet till roliga och utvecklande verksamhet där barnen själva får vara med och bestämma. Aktiviteterna kan till exempel vara teater, film, disco, pyssel sport och äventyr. Medlemmar i rörelsen som är 15 år kan vara ledare i Junis.

NSF

Nykterhetsrörelsens Scoutförbund är rörelsens eget scoutförbund för alla åldrar. NSF är en samverkansorganisation till riksscoutorganisationen Scouterna. De arbetar med värderingar och att medlemmarna ska få känna ansvar för naturen och hur miljön används. NSF är en del av den internationella scoutrörelsen.

Samarbete i rörelsen

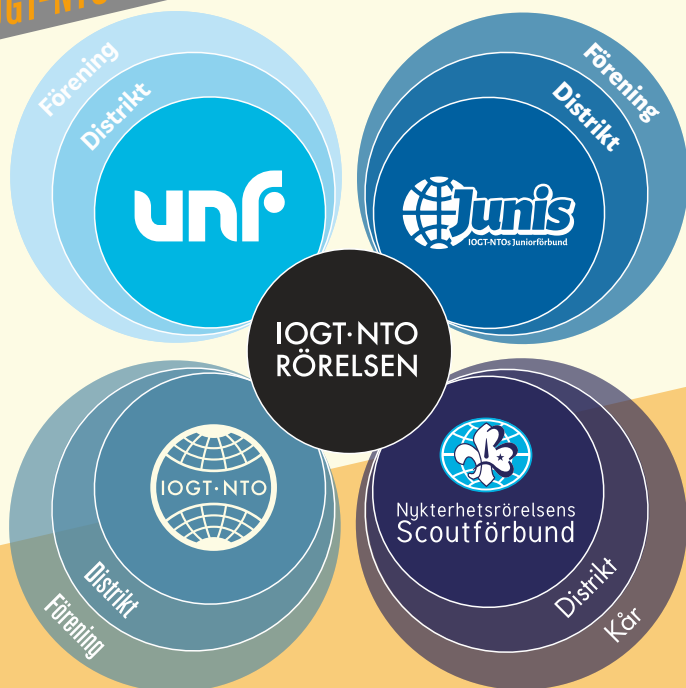
På många håll samarbetar de olika organisationerna kring lokaler, verksamhet, kampanjer och annat. De vuxna kan vara ledare för unga, det skapas familjearrangemang och ibland genomförs distriktsårsmöten tillsammans. Ett bra exempel är Vit jul-kampanjen som beskrivs i ett eget avsnitt. För samordning finns Riksstyrelsen med representanter från alla fyra organisationerna.

Fundera på



- Vilka fördelar finns det med att organisationerna samarbetar?
- Vad skulle vara lämpligt att samarbeta kring? Föreslå gärna några aktiviteter!

4 ORGANISATIONER I
IOGT-NTO-RÖRELSEN



Demokrati i IOGT-NTO

Dina möjligheter att påverka

Som medlem har du stora möjligheter att vara delaktig, påverka och driva det som du tillsammans med andra brinner för. Detta avsnitt är en introduktion om dina demokratiska rättigheter och hur du kan göra din röst hörd.



Föreningen är grunden

De lokala föreningarna är grunden. Det finns hundratals föreningar i landet som gör olika saker beroende på vad medlemmarna vill. En del föreningar har några få medlemmar medan vissa har hundratals medlemmar.

Din förening och dina rättigheter

Du kan enligt stadgarna vara närvarande och säga saker på alla föreningsmöten i landet. Men i din egen förening har du extra rättigheter. Du kan skicka in motioner och ge konkreta förslag under årsmötet. Du har också rösträtt när beslut tas. Det är alltså ni medlemmar som bestämmer allt.

Föreningsårsmötet

En gång om året kallas alla medlemmar till ett årsmöte. Där bestämmer medlemmarna hur föreningen ska styras, vad föreningen ska fokusera på och hur pengarna ska användas det närmaste året. Detta är den högsta beslutande organet i föreningen.

Föreningsmötet

Mellan årsmötena kan medlemmarna samlas till föreningsmöten. Dessa är lika kraftfulla som årsmötena men tar ofta beslut om mer praktiska saker som verksamhet och aktiviteter - inte styrelseval och arbetsplan.

Fundera på

Läs om delarna av årsmötet här bredvid.

- Är det några delar som är helt nya för er?
- Har du varit med i någon förening?

Uppgift

- Ta reda på mer om din egen förening eller din närmaste förening. Vad heter föreningen? Vem är ordförande? När är nästa årsmöte?

ÅRSMÖTET

Årsmötet genomförs i januari eller februari. Detta är huvuddelarna av det som tas upp.

HISTORIA

Medlemmarna går igenom och tar beslut om det som varit. De kollar att rätt saker gjorts, att beslut följts och ekonomin ser bra ut. Har styrelsen skött sig får den ansvarsfrihet och föreningen tar över ansvaret.

Verksamhetsberättelse - beskriver årets arbete så att medlemmarna kan se om det som bestämdes förra årsmötet har följts.

Ekonomisk berättelse - beskriver det ekonomiska läget så att medlemmarna kan se hur pengarna använts och vad som finns kvar.

Revisionsberättelse - Revisorerna som valts att granska styrelsen går igenom ekonomi, beslut och verksamhet. Synpunkterna finns med i revisionsberättelsen.

FRAMTID

Medlemmarna tar beslut om mål och vad som ska göras under året. De väljer en styrelse och andra representanter.

Motioner och förslag - Du kan lämna en motion inför årsmötet. Det kan till exempel vara en idé på en aktivitet, en kampanj eller en regel i lokalen. Du kan även ge förslag på årsmötet men fördelen med en motion är att alla hinner tänka lite i förväg.

Arbetsplan och budget - Medlemmarna tar beslut om en arbetsplan som beskriver mål och vad föreningen ska göra under året. Den kan till exempel föreslå antal aktiviteter eller hur många medlemmar ni vill bli. Förslaget på budget beskriver hur pengarna är tänkta att användas och hur ni kan få in mer pengar.

Styrelse och andra val - Vem som helst i föreningen kan bli vald till olika roller. Under årsmötet väljs en styrelse som leder föreningens arbete under året. Ni väljer revisorer som granskar, valberedning som ger förslag till nästa års val och ombud till olika årsmöten.



Att ta beslut

Inför ett beslut presenteras förslag och alla får diskutera. Du och de andra medlemmarna får ställa frågor, föreslå saker och argumentera. När diskussionen är slut finns ett antal förslag eller alternativ.

Vi säger alltid ja

När vi ska rösta presenteras alla alternativ var för sig. När alternativet som du stöttar räknas upp säger du "Ja!". De som tycker annorlunda säger "Ja!" när deras motalternativ räknas upp. På det sättet blir det alltid tydligt och vi slipper säga nej.

Majoritet med solidaritet

Det alternativ som får flest röster eller "Ja!"-rop vinner. Det är viktigt att vara rättvis och respektera allas åsikter. En persons engagemang kan snabbt sänkas om den aldrig får igenom det den vill. Det kan vara smart att sätta upp en program med aktiviteter där så många som möjligt får som de vill någon gång.

Rollerna under ett möte

Ett möte leds av ordföranden. Ofta finns en föredragningslista med punkterna så att du kan se när det passar att ta upp det du vill. Sekreteraren skriver protokoll så att ni i efterhand kan gå tillbaka och se vad som beslutats.

Uppgift

Be någon erfaren medlem sätta ihop ett antal vanliga frågor med olika svårighetsgrad.

- Rollspela hur ett beslut kan gå till. Låt någon vara ordförande.

Stadgarna är våra spelregler

Det som styr vilka vi är, varför vi finns och hur vi jobbar demokratiskt är våra stadgar. Där beskrivs bland annat hur beslut tas, vilka som kan väljas till olika uppgifter, vilka som är medlemmar och mycket annat.

Uppgift

Ha med stadgarna i tryckt format eller leta upp dem på iogt.se. Lär er hitta genom att svara på frågorna.

- Vilket är IOGT-NTO:s ändamål?
- Vem är medlem?
- Vem kan väljas till en distriktsstyrelse?
- Vilken verksamhet ska en förening ha?

Förening och andra former

Inom IOGT-NTO har vi valt att organisera oss i föreningar. Det har visat sig att föreningar är en stabil form för att bygga upp en långvarig organisation på exempelvis en ort. Formen har tydlig struktur med regler, roller och sätt att arbeta. Det är också en fördel att den har likheter med system i andra organisationer och i det politiska systemet.

ibland är det smidigare att organisera sig i andra former. Till exempel kan några medlemmar tillfälligt bilda en grupp för att driva en kampanj, ett projekt eller något annat. Denna grupp kan finnas i samma föreningar eller samarbeta på distans.

Du kan påverka hela landet

Ett förslag från dig kan förändra en förening, ett distrikt och IOGT-NTO i hela landet.

Ett exempel kan vara att du vill att vi inte ska använda plastbestick på våra arrangemang. En vanlig väg är att skriva en motion. Du skriver den först till föreningens årsmöte.

Tycker medlemmarna att det är en bra idé efter att du presenterat och argumenterat för motionen kan de bestämma att föreningen ska sluta använda plastbestick. De kan också stötta motionen på nästa nivå. När den skickas vidare distriktets årsmöte kan det noteras att föreningen "yrkar bifall" eller föreslår att den ska gå igenom.

Distriktet kan bestämma att sluta använda plastbestick men de kan också skicka vidare motionen till kongressen som kan ta samma beslut för IOGT-NTO i hela landet.

Uppgift

- Leta upp någon eller ett par motioner från en tidigare kongress. Kan ni ta reda på vilka som skrev den? Hur gick det för motionen i distriktet och på kongressen?

Verksamhet med profil

Vår profil och ideologi genomsyrar aktiviteterna

Runt om i landet arbetar vi med väldigt varierande verksamhet. Vi vill ha verksamhet som passar in på våra ideologiska krav och som gör det tydligt att det är IOGT-NTO som arrangerar. Detta avsnitt ger exempel på bredden i vår verksamhet och du får också tips på hur aktiviteter kan få en tydligare IOGT-NTO-profil.



Medlemsstyrd verksamhet

IOGT-NTO är fyllt av medlemmar med olika intressen och viljor. Därför varierar också verksamheten runt om i landet. Detta avsnitt visar upp några exempel på aktiviteter. Tanken är att de ska ge lite inspiration och idéer. Exempelen beskriver också saker som kan vara bra att tänka på vid planerandet.

Gör aktiviteten mer IOGT-NTO

Vi är inte vilken organisation som helst. Vi vill göra världen bättre med allt vi gör. Detta gäller även vår verksamhet. När vi gör en aktivitet kan vi hela tiden fundera på hur vi kan göra den ännu bättre. Ett mål kan vara att försöka ha med alla fem delarna bredvid när vi arrangerar något. Naturligtvis är det okej att göra aktiviteter som inte uppfyller alla – men det krävs ibland ganska lite för att en aktivitet ska bli ännu mer ideologisk och profilerad.

Uppgift

Skapa en lista på aktiviteter som ni skulle kunna tänka er att göra.

- Finns det någon aktivitet som kan uppfylla alla fem kriterierna?
- Hur kan en aktivitet enkelt fixas till så att den passar in på fler kriterier?

Uppgift

Titta igenom aktiviteterna på nästa sida. Gör följande saker.

- Vilken av aktiviteterna uppfyller flest kriterier?
- Hur kan aktiviteterna göras ännu bättre?

5 KRITERIER FÖR PROFILERADE AKTIVITETER

1 Nykter och ideologisk

Naturligtvis måste alla aktiviteter vi gör vara fria från alkohol och andra droger. Vi vill också göra aktiviteterna solidariska genom att vara tillgängliga för många och vara välkomnande. De är demokratiska genom att låta deltagare vara delaktiga och påverka verksamheten.

2 Värdefull för deltagarna

Deltagarna ska känna att det var värt att komma till aktiviteten. Det kan vara att de lär sig något, får uppleva något, får känna gemenskap eller får göra någon nytta tillsammans.

3 Skapa intresse

Vi försöker anordna aktiviteter som lockar nya deltagare och får dem att komma tillbaka nästa gång. Vi gör aktiviteter som är öppna så att även de som ännu inte är medlemmar kan prova på.

4 Skapa resurser

Vissa delar av aktiviteter kan vara ägnade att skapa resurser för kommande verksamhet. Det kan handla om att knyta kontakter, sälja lotter, sälja alkoholfria drinkar eller söka bidrag.

5 Förbättra världen

Vår nyktra verksamhet gör skillnad i grunden. Ibland vill vi sätta ribban högre och påverka ännu mer. Det skulle kunna vara att bjuda in politiker, göra namninsamlingar, dela ut flygblad eller påverka på andra sätt.

Fundera på

Titta igenom aktiviteterna eller tänk dig ett antal egna aktiviteter.

- Vilka kriterier är viktiga för dig?
- Vilka andra värden kan vara viktiga att uppfylla?

Exempel på aktiviteter

Klassikern

En vanlig verksamhet i många föreningar är det klassiska terminsprogrammet. Någon gång i månaden eller varannan vecka träffas medlemmarna i lokalen för att umgås, fika, äta lunch eller prata. Vid vissa tillfällen anordnas någon programpunkt som att någon sjunger, föreläser, berättar eller uppträder på annat sätt.

Detta är en ganska enkel verksamhet som håller gemenskapen igång och peppar medlemmarna i sitt medlemskap. Många av aktiviteterna brukar vara öppna för allmänheten för att kunna visa upp organisationen. Det är viktigt att hela tiden förnya sig för att hålla uppe intresset och locka nya målgrupper. Genom att medlemmarna kan turas om att ordna fika, fixa programpunkt eller förbereda i lokalen kan många hållas engagerade.

1 2 3 4 5

Alkoholfri bar

Det finns många sammanhang där människor förväntar sig alkohol. Det kan till exempel vara idrottsevenemang, festivaler, marknader, afterwork och inspark.

Ett bra sätt att utmana alkohollagen är att ställa upp med en alkoholfri bar på olika evenemang. Ordna en disk, en kyl, en frys för is, råvaror och en meny med alkoholfria drinkar som är enkla att göra. Beroende på sammanhang kan ni bjuda på drinkarna eller sälja dem för ett par tior.

Ha med några pigga medlemmar som blandar drinkar och pratar om alkohollagen. Det alkoholfria alternativet är en bra ingång på samtal som kan leda till medlemskap. Visa upp att ni är från IOGT-NTO genom att låna strandflaggor, disk och textilvägg från närmaste distriktskontor.

1 2 3 4 5

Ta tempen på aktiviteterna. Se om de uppfyller alla kriterierna.

LÄS MER OM
ALKOHOLLAGEN
I KOMMANDE
AVSNITT

Grillkväll med familjer

Ett exempel är föreningen som har grill-kväll varje fredag under sommar-månaderna. De ställer upp bord, kör igång grillen och bjuder på tillbehör som sallad och liknande. Deltagarna tar med sig det de vill grilla. För de som inte har råd att köpa eget ordnas råvaror av föreningen.

De bjuder in alla som bor i det stora bostadsområdet bredvid lokalen. En populär, enkel aktivitet som lockar många besökare varje vecka. En avslappnad gemenskap där det är enkelt att få igång samtal och som lockar nya medlemmar.

1 2 3 4 5

Kampanj

En kampanj eller en aktion kan vara ganska enkel att få igång. Hela tiden dyker det upp saker i omgivningen som vi kan agera kring. Det kan vara att fler krogar får sälja alkohol, att butiker säljer alkohol till minderåriga, att rasistiska grupper växer, att fritidsgårdar läggs ner eller att det finns alkoholkampanjer överallt.

Kolla upp om IOGT-NTO har en åsikt i frågan, om det finns texter att använda eller om ni kan få tips från andra som gjort liknande kampanjer. Kanske kan det bli en namninsamling, flygbladsutdelning, politikerfika eller en kampanj i sociala medier.

1 2 3 4 5

Testa restauranger

Ha ett gäng som samlas och gå ut på en ny restaurang eller en krog vid varje tillfälle. Diskutera och ha trevligt ihop. Ni går igenom menyn ordentligt eller frågar personalen om utbudet av alkoholfritt. Dokumentera och jämför olika platser. Efter hand kan ni sammanställa en lista där ni rekommenderar restaurangerna med områdets bästa utbud av alkoholfritt.

Kanske kan ni utveckla verksamheten genom att ge restaurangerna tips eller ha en utbildning för bartenders. Denna verksamhet är trevlig för deltagarna och gör även nytta för de som bor i stan. Det ska vara lättare för alla att kunna välja bort alkohol.

1 2 3 4 5

Kamratstöd

För någon med erfarenhet av missbruk eller kriminalitet är det viktigt att hitta en stöttande miljö. Att kunna gå till en aktivitet i en nykter miljö en gång i veckan kan vara livsavgörande.

Aktiviteten kan vara så enkel som att fika, snacka, få ett besök eller ha någon programpunkt. Det är viktigt att kunna umgås med personer som förstår och som inte snackar om droger på fel sätt. Det ska kännas tryggt och välkomnande. Det ska finnas något nyktert ställe att ta vägen någon gång i veckan även om det råkar vara jul eller midsommar.

Kamratstöd finns på flera orter i landet. Ofta arrangeras aktiviteterna av medlemmar som tidigare själva har erfarenhet av missbruk. De har upptäckt engagemanget i IOGT-NTO som ett sätt att stötta sig själva och andra.

1 2 3 4 5

Julaktivitet

Julen är en av de högtider där alkohollagen är stark. Många är fast i traditionen att alkohol är en del av firandet. Därför är särskilt julen en tid som många barn är oroliga inför. Det finns tusentals barn med missbruk i sin omgivning som inte vet om det blir några julklappar eller julmat. Istället blir det kanske bråk eller så glöms julen bort helt.

Ett bra sätt att stötta barn och andra familjemedlemmar är att anordna aktiviteter på julen. De får delvis chansen att uppleva lite julkänsla men de får också chansen att komma nbort från en otrygg miljö för en liten stund.

En förening arrangerade julbowling där deltagarna på julafton fick spela bowling, äta julbord och barnen fick julklappar. Låt den lokala butiken sponsra med mat och sök stöd från kommunen. Det är viktigt att aktiviteten kan vara gratis för de som behöver.

1 2 3 4 5

VIT JUL
PRESENTERAS I
ETT HELT EGET
AVSNITT

Skapa aktiviteter

Engagera med givande verksamhet

Den verksamhet som arrangeras runt om i landet varierar. Det som händer i din närhet styrs av dina och de andra medlemmarnas intressen. Med intressant och givande verksamhet kan vi både skapa nytt och behålla befintligt engagemang. Detta avsnitt ger dig enkla tips som hjälper dig att skapa aktiviteter i IOGT-NTO.



Nästan vad som helst

Det som förenar alla aktiviteter är att de följer vår ideologi. Naturligtvis är de nyktra, de är öppna för alla och alla deltagare är lika välkomna. Om vi utgår från det är det fritt att skapa vilka aktiviteter som helst. Poängen är att skapa verksamhet som ni själva är intresserade av och kan locka fler in i vår gemenskap.

Låna andras idéer

Använd gärna idéer och upplägg från det som andra anordnar. Några förslag finns i tidigare avsnitt och ni hittar ännu fler på nätet. Fråga gärna andra arrangörer om tips och förslag. De flesta blir smickrade och stolta över att bli tillfrågade.

Hitta på egna aktiviteter

Det går också att skapa helt egna aktiviteter. Kanske har du och dina kamrater en helt perfekt idé som ingen har testat. Kanske är det en aktivitet som har testats i en annan förening eller i annat sammanhang. Försök hitta aktiviteter som lockar så många som möjligt oavsett om de är medlemmar eller inte.

Uppgift

Inventera aktiviteterna nära er:

- Vad arrangerar IOGT-NTO?
- Vilka aktiviteter skrivs det om i tidningen eller i ditt flöde?
- Vilka aktiviteter skulle du och dina kamrater vilja delta på?

En hel termin

Det är ofta enklare att komma ihåg regelbundna aktiviteter. Varje onsdag är enklare att komma ihåg än några enstaka datum. Finns det ork är det bra att boka upp aktiviteter för exempelvis ett par månader eller en termin. Då går det hela tiden att bjuda in till kommande aktiviteter.

5 FRÅGOR

När? När ska aktiviteten vara?

När behöver information ut?
När måste lokalen bokas? Kan alla komma? Krockar den med någon annan aktivitet?

Var? Var ska aktiviteten vara?

Vilken lokal passar? Behövs en stor lokal? Kan alla ta sig dit? Hittar alla dit?

Hur? Hur går det till att göra

aktiviteten? Behöver ni lära er något? Behövs det någon utrustning?

Vem? Vem är ansvarig för

aktiviteten? Vem bokar, ringer, skickar eller annat?

Vad? Vad får aktiviteten

kosta? Behövs en budget?

Planering steg för steg

Vissa aktiviteter kan planeras på bara några minuter medan andra kräver flera planeringsträffar. För att öva kan det vara bra att använda alla stegen de första gångerna även för enkla aktiviteter.

1. Grunder för planeringen

Frågor som planeringshjälp

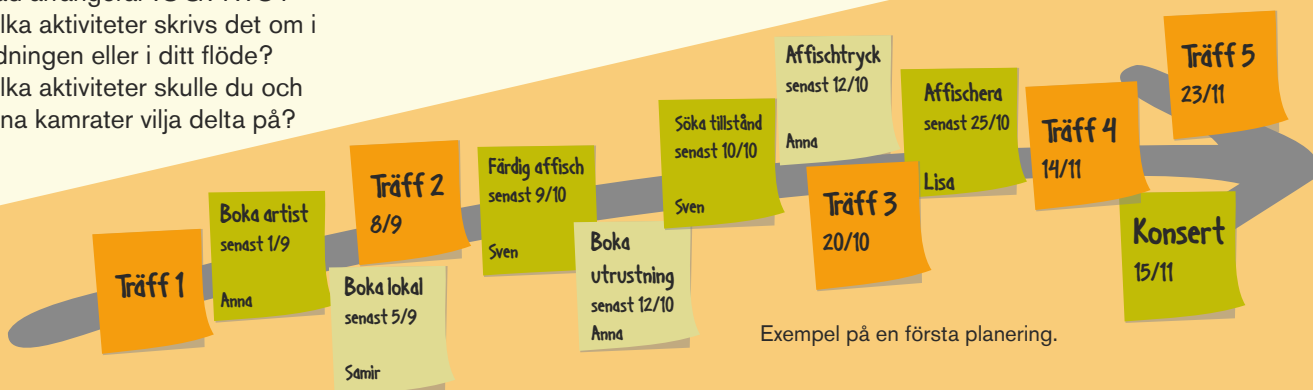
När ni bestämt vilka aktiviteter ni vill göra är det dags att planera. Svara på frågorna i rutan här bredvid. Har ni svaren på frågorna för varje aktivitet undviker ni många faller.

Gör en första tidplan

Gör en enkel tidslinje med de viktigaste punkterna. Börja bakifrån och bedöm hur lång tid som behövs fram till aktiviteten. Ibland behövs tid för att boka lokaler, boka artister, bjuda in och förbereda.

Skapa en planeringslista

För att komma ihåg allt som ska göras kan ni skapa en aktivitetslista. Ta med alla uppgifter, vem som är ansvarig för varje uppgift, när den behöver vara klar och när den är klar. Ni kan då hela tiden stämma av hur förberedelserna går.



Exempel på en första planering.

Arrangemang	Datum	Plats	Kontaktperson
Sista träff	Arns	1/5	2018
Sista träff	Samt	5/5	2018
Träff 2	Colledan	8/5	2018
Träff 3	Arns	12/5	2018
Träff 4	Arns	15/5	2018
Träff 5	Colledan	20/5	2018
Träff 6	Arns	25/5	2018
Träff 7	Colledan	30/5	2018
Träff 8	Arns	5/6	2018
Träff 9	Colledan	10/6	2018
Träff 10	Arns	15/6	2018
Träff 11	Colledan	20/6	2018
Träff 12	Arns	25/6	2018
Träff 13	Colledan	30/6	2018
Träff 14	Arns	5/7	2018
Träff 15	Colledan	10/7	2018
Träff 16	Arns	15/7	2018
Träff 17	Colledan	20/7	2018
Träff 18	Arns	25/7	2018
Träff 19	Colledan	30/7	2018
Träff 20	Arns	5/8	2018
Träff 21	Colledan	10/8	2018
Träff 22	Arns	15/8	2018
Träff 23	Colledan	20/8	2018
Träff 24	Arns	25/8	2018
Träff 25	Colledan	30/8	2018
Träff 26	Arns	5/9	2018
Träff 27	Colledan	10/9	2018
Träff 28	Arns	15/9	2018
Träff 29	Colledan	20/9	2018
Träff 30	Arns	25/9	2018
Träff 31	Colledan	30/9	2018
Träff 32	Arns	5/10	2018
Träff 33	Colledan	10/10	2018
Träff 34	Arns	15/10	2018
Träff 35	Colledan	20/10	2018
Träff 36	Arns	25/10	2018
Träff 37	Colledan	30/10	2018
Träff 38	Arns	5/11	2018
Träff 39	Colledan	10/11	2018
Träff 40	Arns	15/11	2018
Träff 41	Colledan	20/11	2018
Träff 42	Arns	25/11	2018
Träff 43	Colledan	30/11	2018
Träff 44	Arns	5/12	2018
Träff 45	Colledan	10/12	2018
Träff 46	Arns	15/12	2018
Träff 47	Colledan	20/12	2018
Träff 48	Arns	25/12	2018
Träff 49	Colledan	30/12	2018
Träff 50	Arns	5/1	2019
Träff 51	Colledan	10/1	2019
Träff 52	Arns	15/1	2019
Träff 53	Colledan	20/1	2019
Träff 54	Arns	25/1	2019
Träff 55	Colledan	30/1	2019
Träff 56	Arns	5/2	2019
Träff 57	Colledan	10/2	2019
Träff 58	Arns	15/2	2019
Träff 59	Colledan	20/2	2019
Träff 60	Arns	25/2	2019
Träff 61	Colledan	30/2	2019
Träff 62	Arns	5/3	2019
Träff 63	Colledan	10/3	2019
Träff 64	Arns	15/3	2019
Träff 65	Colledan	20/3	2019
Träff 66	Arns	25/3	2019
Träff 67	Colledan	30/3	2019
Träff 68	Arns	5/4	2019
Träff 69	Colledan	10/4	2019
Träff 70	Arns	15/4	2019
Träff 71	Colledan	20/4	2019
Träff 72	Arns	25/4	2019
Träff 73	Colledan	30/4	2019
Träff 74	Arns	5/5	2019
Träff 75	Colledan	10/5	2019
Träff 76	Arns	15/5	2019
Träff 77	Colledan	20/5	2019
Träff 78	Arns	25/5	2019
Träff 79	Colledan	30/5	2019
Träff 80	Arns	5/6	2019
Träff 81	Colledan	10/6	2019
Träff 82	Arns	15/6	2019
Träff 83	Colledan	20/6	2019
Träff 84	Arns	25/6	2019
Träff 85	Colledan	30/6	2019
Träff 86	Arns	5/7	2019
Träff 87	Colledan	10/7	2019
Träff 88	Arns	15/7	2019
Träff 89	Colledan	20/7	2019
Träff 90	Arns	25/7	2019
Träff 91	Colledan	30/7	2019
Träff 92	Arns	5/8	2019
Träff 93	Colledan	10/8	2019
Träff 94	Arns	15/8	2019
Träff 95	Colledan	20/8	2019
Träff 96	Arns	25/8	2019
Träff 97	Colledan	30/8	2019
Träff 98	Arns	5/9	2019
Träff 99	Colledan	10/9	2019
Träff 100	Arns	15/9	2019

Exempel på planering

Ett tips är att använda ett dokument via en molntjänst så att ni kan dela och ändra i samma dokument.

2. Planeringsträffar

Fram till aktiviteten kan det behövas ett antal planeringsträffar. Vid dessa träffar stämmer ni av hur arbetet går. Ni går igenom aktivitetslistan och gör justeringar. Vilka saker har blivit gjorda? Har det dykt upp fler saker som behöver göras? Är det någon som behöver hjälp?

3. Direkt före aktiviteten

Ha en sista träff med alla som ska hjälpa till dagen före eller samma dag som aktiviteten.

En sista koll på planeringen Se till så att allt är förberett. Behöver någon sista sak fixas?

Fördela uppgifter Se till att var och en vet vad de ska göra under aktiviteten. Vem välkomnar och vem pratar med besökare?

Syns Se till att aktiviteten syns. Är skyltar uppsatta? Syns det att det är IOGT-NTO som anordnar?

Tagga igång gänget Ha ett sista peppsnack så att ni är redo att ge besökarna en bra upplevelse.

Fundera på

- Hur kan ni synas extra mycket?
- Hur ser vi till att alla känner sig välkomna?

4. Under aktiviteten

Ni har precis laddat upp, lokalen är förberedd och besökarna är på väg. Här är några saker att tänka på under aktivitetens gång:

Solidaritet Se till att alla känner sig välkomna och kommer in i gänget.

Demokrati Se till att alla får tycka till om aktiviteter och annat.

Rekrytera Låt alla som ännu inte är medlemmar få chansen att bli det.

Nästa aktivitet Se till att ge alla information om nästa aktivitet.

HA KUL
OCH TAGGA
VARANDRA

5. Efter aktiviteten

Eftersnack direkt efter

Så fort lokalen är tom och städad är det bra med ett eftersnack. Er plan har blivit verklighet och alla behöver ta några minuter och helt enkelt vara nöjda. Ta ett kort snack om aktiviteten. Dela med er av tankar, upplevelser och ge varandra beröm.

Utvärdering och fortsättning

Efter några dagar är det dags för en utvärderingsträff. Då har alla fått lite distans och har hunnit tänka till.

Dokumentera, sprid och rapportera

- Samla pressklipp
- Spara affischer
- Samla foton och filmer
- Dela bilder som har godkänts av de på bilden
- Kontakta media om det inte gjorts redan innan.
- Fyll i rapport till NBV
- Tacka de som varit med!

Börja planera nästa aktivitet

Efter en lyckad aktivitet är ni troligtvis redo fler äventyr. Börja planeringen inför nästa aktivitet redan nu.

Fundera på

Tänk till kring aktiviteten:

- Hur många kom?
- Var besökarna nöjda?
- Fungerade planeringen?

Uppgift

Genom att tänka till redan nu kan nästa aktivitet bli ännu bättre:

- Gör en lista på saker som kan göras bättre nästa gång.
- Gör en lista på nya idéer till aktiviteter.

1

Grunder för planeringen
Testa aktiviteten
Tidplan
Aktivitetslista

2

Planerings-träffar
Förberedelser
Avstämning
[Så många träffar som behövs]

3

Direkt före aktiviteten
Sista förberedelserna
Fördela uppgifter
Tagga igång gänget

4

Under aktiviteten
Solidaritet
Demokrati
Rekrytering
Nästa aktivitet

5

Efter aktiviteten
Eftersnack
Utvärdering
Dokumentation
Nästa aktivitet

Mer om aktivitetsplanering

Planera verksamhet (UNF)
Planera arrangemang (UNF)

Grunderna för drogpolitik

Detta är droger och så skadar de

Vi är tusentals medlemmar som har tagit ställning. Vi är själva nyktra som en solidarisk handling gentemot alla andra. Detta avsnitt är tänkt att ge en grund när det gäller vad en drog är och hur droger skadar. Denna grundförståelse behövs för att senare kunna få grepp om helheten.



Detta är en drog

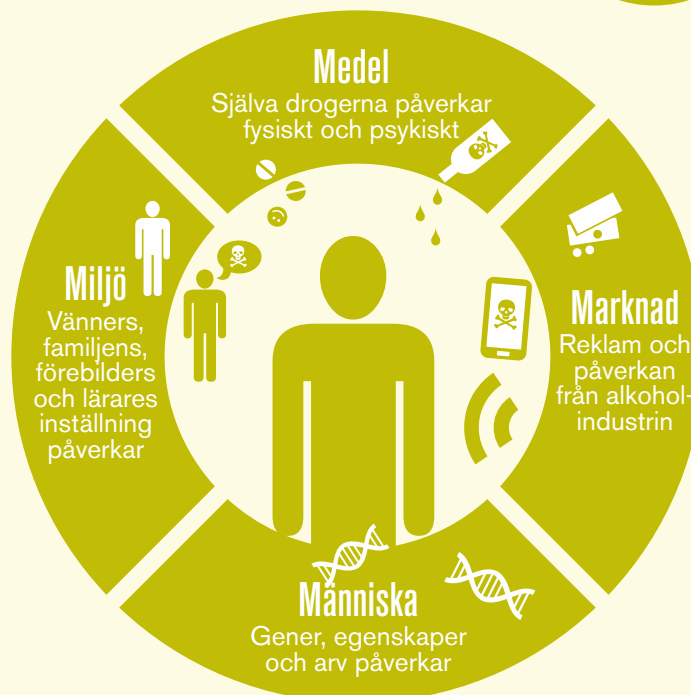
En drog är ett medel som är:
Beroendeframkallande vilket innebär att den gör att användaren kan känna ett behov av att hela tiden fortsätta med medlet.
Giftigt vilket gör att den skadar kroppen på olika sätt.
Sinnesförändrande eller berusande som gör att den förändrar användarens beteende, tankar och känslor.

Alkohol och andra droger

Vissa hävdar att alkohol skiljer sig från andra droger. De antyder att alkohol är accepterat och är en del av kultur och tradition i många länder. Vi tycker inte att det borde vara accepterat. Precis som narkotika gör alkohol människor beroende, det skadar och folk blir förändrade. Därför vill vi vara tydliga med att alkohol är en drog. Därför säger vi "alkohol och andra droger".

Fokus på alkohol

Vi är naturligtvis emot alla droger men vårt arbete fokuserar ofta på kampen mot alkohol. Detta beror på att alkoholen är den drog som är mest utbredd i landet och därför gör mest skada sammanlagt. I Sverige skiljer sig alkoholen från andra droger för att den är accepterad och till viss del laglig. Än så länge är majoriteten i landet mot andra droger.



4M Därför använder människor droger

Dessa fyra anledningar samverkar och tillsammans kan de få någon att börja eller fortsätta använda droger. Genom att veta om dessa aspekter kan vi försöka förstå hur vi kan hjälpa till med stöttning, förebyggande och påverkan.

Människa

Varje människa har egenskaper som påverkar hur drogkonsumtionen utvecklas. Genetiska förutsättningar och personlighetsdrag har betydelse för hur mycket droger som behövs för att utveckla ett beroende. Varje person gör också val utifrån sina egna förutsättningar och sin situation.

Medel

Själva drogens egenskaper och styrka har betydelse. Drogen ger en berusande effekt som en person ofta vill uppleva igen och kan därigenom leda till ett psykiskt beroende. Den andra delen av beroendet är den fysiska effekten. Både det psykiska och fysiska beroendet gör människan mer passiv och drogen riskerar till slut att styra hela livet. Att få tag i droger blir mer prioriterat än nästan allt annat. Är det lätt att få tag i droger är det fler som använder dem och tar skada.

Miljö

Människor påverkas av omgivningen. Familjens, vänner, lärares och förebilders inställning till droger påverkar vår egen uppfattning. Det kallas "det sociala arvet". En otrygg omgivning där droger förekommer och är accepterade ökar risken för att människor börjar använda droger. Vi gör mycket nytta genom att erbjuda miljöer och aktiviteter som är fria från alkoholnormen.

Marknad

En drivande mekanism bakom att droger används är drogindustrin. Så länge det finns personer som tjänar pengar på att andra blir beroende kommer det vara svårt att kämpa emot. De som vill tjäna pengar på att sälja mer droger arbetar för att öka droganvändandet. De vill göra reklam, sälja alkohol på fler ställen och att krogar ska ha öppet längre på kvällarna. Vårt samhälle försöker minska riskerna med begränsning av reklam, begränsade öppettider och att alkohol bara får säljas på vissa ställen.

Risk- och skyddsfaktorer

Utöver de fyra M:en använder vi begreppen risk- och skyddsfaktorer. En riskfaktor ökar risken för skador och problem medan skyddsfaktorer minskar risken. Skyddsfaktorer mot missbruk kan exempelvis vara meningsfulla fritidsaktiviteter, bra nätverk av vänner, trivsel på jobbet och att färre använder droger i omgivningen. Riskfaktorer kan vara stor tillgång till droger, lågt stöd från vuxna, för lite fritidsaktiviteter och kompisar som använder droger.

Fundera på

- Hur tror ni oftast att det går till när någon provar alkohol eller andra droger för första gången?
- Vad kan vi göra för att minska risken för att människor börjar med droger?

Ekonomiska skador

Drogerna kostar samhället många miljarder kronor per år.

Sociala skador

Droger gör att människor och familjer får det sämre.

Medicinska skador

Droger skadar fysiskt och psykiskt.

Demokratiska skador

Droger passiviserar och hindrar kampen för ett bättre samhälle.

Drogskador i samhället

Alkohol och andra droger orsakar skador, som kan delas in i fyra grupper.

Medicinska skador

Droger skadar fysiskt och psykiskt. Det kan exempelvis vara magsår, hjärtsvikt, cancer och levercirros av alkohol. Det kan vara försvagat immunförsvar, depression och psykos av cannabis. Människor kan skadas fysiskt vid trafikolyckor eller våldsbrott där alkohol är orsaken. Spädbarn kan få obotliga skador av mammans alkoholkonsumtion under graviditeten.

Ekonomiska skador

Drogerna kostar samhället många miljarder kronor varje år. Om en person får leverskador eller blir misshandlad kan det exempelvis kosta för läkarvård och medicin. Andra kostnader är skadegörelse, sjukfrånvaro och förlorad arbetsinkomst. Många skador och kostnader som beror på att någon varit drogpåverkad hade aldrig behövt uppstå. Detta är pengar som hade kunnat gå till att göra samhället bättre.

Sociala skador

Droger leder ofta till sociala problem. Det kan vara psykiskt eller fysiskt våld i hemmet. Det kan vara att en familjs ekonomi blir sämre vilket gör det sämre för barnen. Många som lever med missbruk i sin närhet får sämre självförtroende, mår dåligt eller klarar sig sämre i skolan.

Demokratiska skador

Droger passiviserar och hindrar människor från att tillsammans förändra och förbättra världen. De får människor att fly från verkligheten och skapar problem för både användaren och personer runt omkring. Medan människor är påverkade tar de inte tag i sina egna problem. Genom att ha drogen som största ofrivilliga intresse hindras människor att delta i samhället och den demokratiska processen. I ett väl fungerande samhälle är alla delaktiga och ingen påverkad av droger.

Fundera på

- Vilka skador tycker ni mest hindrar världens utveckling?
- Vilka skador tycker ni hindrar världen från att bli bättre?

Solidarisk alkoholpolitik

Alla ställer upp för dem som har det svårare

Precis som när det gäller vår egen nykterhet så är Sveriges alkoholpolitik solidarisk. Alla i samhället ställer upp för de som riskerar att fara illa. Detta avsnitt ger dig en första inblick i den svenska alkoholpolitiken. Du får förklaringar till olika begrepp och samband.



En restriktiv alkoholpolitik

IOGT-NTO vill ha en restriktiv drogpolitik. Det betyder att vi vill att samhället ska se till att konsumtionen av droger är låg och att tillgängligheten är liten. Sveriges nuvarande drogpolitik innebär nolltolerans mot narkotika och låg alkoholkonsumtion som mål.

Därför finns exempelvis det statliga Systembolaget som ansvarar för all alkoholförsäljning. Kommunerna ska ha handlingsplaner kring droger. Det finns också regler för de som säljer alkohol som styr bland annat åldersgränser och öppettider.



Några viktiga begrepp

Totalkonsumtionsmodellen

Det finns en tydlig koppling mellan alkoholkonsumtion och alkoholskador. Dricks det mer blir skadorna fler. Konsumtionen påverkar antalet våldsbrott och antalet personer som får skrumplever, alkoholpsykos och alkoholförgiftning. Dricks det mer hamnar fler i ett beroende och fler barn växer upp i en familj med alkoholproblem.

Preventionsparadoxen

Vissa tycker att drogproblemen ska lösas där de verkar vara störst. De tycker att insatser ska göras bland missbrukare eller de med problem. Men preventionsparadoxen visar att det är precis tvärtom. Det blir bäst förebyggande effekt om insatserna riktas mot alla – inte bara mot högriskgrupperna. De så kallade måttlighetskonsumenterna är många fler än missbrukarna och står därmed för fler skador. Därför ska alkoholpolitiken minska hela befolkningens konsumtion.

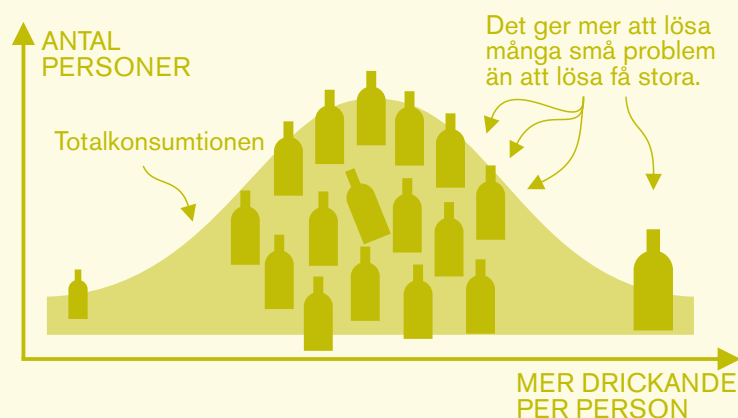
Desintresseringsprincipen

Så länge det finns människor som är intresserade av att fler dricker är det svårare att hålla konsumtionen nere. Desintresseringsprincipen innebär att företag och personer inte får tjäna pengar på alkohol. Därför styrs eller regleras import, tillverkning och försäljning av alkohol. Företag med ett vinstintresse, som inte är måna om bra folkhälsa, ska inte få fatta beslut om alkohol.

Totalkonsumtionsmodellen



Preventionsparadoxen





IOGT-NTO-rörelsens politik

Även om Sveriges drogpolicy är förhållandevis restriktiv är vi i inte nöjda. Droger skadar människor och minskar möjligheten att leva ett bra liv tillsammans. Samhället måste därför göra sitt yttersta för att förhindra drogmissbruk och stötta de som vill sluta med droger.

Alkoholnormen

Det finns en stark norm kring alkohol som innebär att alkohol ses som en naturlig del i livet. För många kan det vara svårt att motstå när drycker med alkohol är standardalternativet på festen eller när det känns som att alla andra dricker alkohol. Vi tycker inte alls att alkoholnormen är självklar. Den behöver hela tiden kritiseras och utmanas. Det blir hela tiden bättre men vi vill att det ska finnas ännu fler alkoholfria drycker, miljöer, aktiviteter och förebilder.

Nyktra mötesplatser

Alltför många delar av det offentliga rummet består av restaurang- och krogmiljöer med alkoholkonsumtion. Detta är miljöer där exempelvis nyktra personer och ungdomar kan bli exkluderade. Det är också miljöer där risken är mycket högre för att råka ut för övergrepp och annat våld. Därför kämpar vi för att det ska finnas fler offentliga miljöer, arrangemang och fritidsaktiviteter som är fria från alkohol och från att vara styrda av alkoholintressen.

Förebyggande arbete

Ingen människa föds med ett behov av att använda droger. Det handlar om kultur som sprids av omgivning, marknadsföring och traditioner. Det behövs därför förebyggande insatser som ökar möjligheten för att ungdomar inte utsätts för droger. Det ska därför finnas drogpolitiska program i kommunerna. Samhället ska tillsammans med det civila samhällets organisationer genomföra förebyggande arbete. En viktig arena är skolan där unga tillbringar mycket tid. Skolan ska förespråka drogfrihet och inte förutsätta att unga ska börja använda alkohol eller andra droger. Alkoholindustrin ska naturligtvis inte vara en del av det förebyggande arbetet.

Utvecklingshinder

Alkohol och andra droger är hinder för människors och hela samhällets utveckling. Alkohol är en av de främsta orsakerna till ohälsa och för tidig död i många av världens länder. Detta märks extra tydligt i utvecklingsländer med sjukdom, olyckor och sociala problem. Familjer drabbas hårt när beroende gör att inkomster spenderas på droger istället för mat och överlevnad. IOGT-NTO-rörelsen arbetar därför internationellt. Vi arbetar med utvecklingsarbete och samarbetar med andra organisationer för att påverka och minska alkohol- och drogindustrins inflytande i världen.

Pris och tillgänglighet

Det bevisat bästa sättet att minska totalkonsumtionen är att begränsa pris och tillgänglighet. Genom att ha speciella skatter på alkohol minskas mängden alkohol som köps. Systembolaget ska vara det enda stället där det går att köpa med sig alkohol. Eftersom Systembolaget har begränsade öppettider och är duktiga på att hålla åldersgränser minskas möjligheten att köpa för mycket vid fel tillfällen. Även krogar, restauranger och andra platser som serverar alkohol ska ha begränsade öppettider och vara duktiga på att kolla åldersgränser.

Fundera på



- Hur tänker du att IOGT-NTO kan påverka lokal alkoholpolitik?
- Hur kan vuxna tillsammans se till att unga inte dricker alkohol?
- Hur kan du som enskild medlem påverka politiken åt rätt håll?
- Finns det fler drogpolitiska frågor som du tycker att IOGT-NTO borde engagera sig i?

Uppgift



- Vilket tror ni skulle vara det bästa sättet att förebygga att någon börjar använda alkohol och andra droger? Förbered en kort presentation.

Alkoholnormen

Vi utmanar normer och traditioner

Att vara nykterist borde inte vara särskilt kontroversiellt. Det borde vara självklart att någon inte vill dricka alkohol. Verkligheten är inte riktigt sådan i stora delar av samhället. Istället finns det traditioner, gruppträck och oskrivna lagar som gör att det kan vara svårt att tacka nej till alkohol. Detta avsnitt handlar om alkoholnormen och hur den är vår största fiende.



Normer

Alla har vi en vilja att passa in i olika sammanhang, där vi befinner oss. Det kan vara i kompisgänget, på arbetsplatsen, i familjen eller i butikskön. Vi känner att vi har förväntningar på hur vi ska bete oss, vad vi ska göra och vad vi ska säga för att inte sticka ut. Är det många som lever efter samma förväntningarna kan det kallas för en norm.

Uttalade och uttalade normer

Vissa normer är tydligt uttalade som lagar och regler. Bryter vi mot dessa kan vi ibland få olika straff. Kör vi för fort kan vi få böter. Det finns också normer som bara förs vidare av tradition och kultur. För dessa finns det inga verkliga uppskrivna straff. Däremot är det ändå jobbigt för oss att bryta mot dessa normer. Går vi före i en kö kan någon titta snett på oss, någon kan säga till och vi tycker att det blir pinsamt.

Normer kan ge oss struktur

De uttalade normerna påverkar oss minst lika mycket. Vissa normer gör nytta genom att ge vår samvaro struktur. Du lär dig att vara snäll mot andra, ställa dig sist i kön och tacka för maten. Men det finns också normer som är mindre positiva. Exempel på detta kan vara att dricka alkohol på midsommar, att röka på rasten, äta kött eller att cykla utan hjälm.

Uppgift

Här finns några exempel på situationer i livet.

- Åka hiss
- Hämta pizza
- Lämna bilen på service
- Anställningsintervju
- Musikfestival
- Bröllop
- Vid en trafikkontroll
- Flygresan

Fundera på följande frågor:

- Vilka förväntningar finns på er i de olika situationerna?
- Vad händer om ni gör fel?
- Har alla i gruppen samma upplevelser av förväntningarna? Vad kan göra att det skiljer?

Alkoholnormen utmanas

genom att samla individer som väljer att vara nyktra.



Att utmana normer

En gemensam sak för de uttalade normerna är att de är svåra att förändra. Ofta tänker vi inte ens på att de finns. Vi följer dem nästan automatiskt. Det första som måste göras för att förändra är att göra normerna synliga och utmana dem.

Alkoholnormen

Den norm som vi främst arbetar med att utmana är alkoholnormen. Normen kring att dricka alkohol är stark i det svenska samhället. Det finns många sammanhang där det finns en förväntan att vuxna ska konsumera alkohol. Det anses att vara normalt att dricka och ofta blir den som tackar nej till alkohol ifrågasatt och får försvara sitt beslut.



Uppgift ➤

- Skapa en lista med omkring tio situationer där människor möts. Det skulle exempelvis kunna vara barnkalas, fotbollsmatch, midsommarfest eller arbetsplatsen.
- Hur kan alkoholenormen märkas i era olika situationer? Hur beter sig folk? Hur ser omgivningen ut? Hur ser det ut med kläder, media och annat?

Uppgift ➤

Titta igenom listan av ursäkter till höger. Komplettera med egna förslag om du vill. Svara på frågorna.

- Vilka ursäkter har du hört tidigare?
- Vilka skulle du kunna tänka dig att använda? Vad skulle du vilja säga?
- På vilket sätt kan du göra alkoholenormen synlig i situationer där du deltar?

Olika sätt att säga nej...

- "Jag kör bil"
- "Jag jobbar imorgon"
- "Jag gillar inte öl"
- "Jag ska träffa mina barn sen"
- "Jag dricker aldrig alkohol"
- "Min mamma har sagt att jag inte får"
- "Jag har slutat dricka"
- "Jag mår dåligt av alkohol"
- "Jag är gravid"
- "Jag gillar inte att tappa kontrollen"
- "Jag är nykterist"
- "Jag vill inte ha mer problem"
- "Jag vill ha äkta upplevelser"
- "Det finns redan alltför många som dricker"
- "Varför skulle jag?"
- "Jag behöver inte supa dig trevlig"
-
-
-

Förväntansfull

I sammanhang där det dricks mycket kan normerna plötsligt förändras. Har någon druckit kan vissa beteenden verka okej även om det inte alls hade varit acceptabelt annars. Sexuella kränkanden och ofredanden ursäktas med: "han var ju full!".

Tester har gjorts som visar att det inte är själva drogen alkohol som påverkar - det är snarare förväntningarna. Alkohol hjälper inte folk att släppa loss. Det är den romantiserade normen som har gett folk ursäkter. Det är inte alkoholen som ger unkna värderingar det är människorna.

Vi utmanar alkoholenormen

En av de saker vi gör bäst är att hela tiden utmana alkoholenormen. Genom att vi finns och genom allt vi gör synliggör vi och blottlägger. Här finns några exempel.

Vi fyller världen med nykterister - Vi påverkar hela tiden i vår vardag. Ju fler vi blir desto färre blir andelen människor som dricker.

Vi pratar i vardagen - Vi delar med oss av våra synpunkter. Utan att tråka ut folk med predikningar reagerar vi när rasism, ojämlikhet eller romantisering av droger dyker upp.

Vi erbjuder nyktra miljöer - Vi ser till att våra lokaler och arrangemang är skyddade från droganvändning, alkoholkreklam och alkoholenorm.

Vi bjuder på alkoholfritt - På våra aktiviteter, i våra lokaler och kanske hemma bjuder vi på alkoholfria drycker. Alla ska veta att det finns mängder att välja på.

Vi frågar efter alkoholfritt - På krogen, på partyt och på konferensen är vi först med att fråga efter alkoholfritt. Ofta hänger fler på och väljer bort alkohol.

Uppgift ➤

- Kom på fler små och stora sätt att utmana alkoholenormen.

Vit jul

Alla barn har rätt till en vit jul

Detta avsnitt handlar om en årligen återkommande kampanj som vi genomför tillsammans med övriga IOGT-NTO-rörelsen. Anledningen till att vi ägnat ett helt avsnitt för denna satsning är att det är ett exempel som visar hur vi kan kraftsamla och göra stor skillnad.



Barnens högtid

Julen är i vår kultur skapad som en högtid för alla barn. Under en hel månad skapas förväntningar på lediga dagar, god mat, en samlad släkt och kanske någon julkapp. Stämningen byggs upp med pynt, adventskalender, julkalender på teve och byggande av pepparkakshus. Till och med skolan är stängd under två veckor för att eleverna ska kunna fira jul på riktigt.

Fel känsla i magen

För tusentals barn känns det inte riktigt som det ska. Den där känslan i magen är snarare av oro än av förväntan. Kommer vissa i släkten vara så där konstiga igen? Blir det bråk i år igen? Har det köpts några julkappar eller har alla pengar gått åt till sprit? Får jag titta på Kalle Anka själv medan mamma somnat i soffan? Synd att skolan inte kan hålla på längre. Synd att fritidsaktiviteterna har juluppehåll. Synd att inte jag kan bjuda hem några kompisar på lovet.

Alla barn har rätt till en vit jul

Julhelgen är en högtid med väldigt stark alkoholtidition i vår kultur. Ett ohyggligt exempel på hur alkoholnormen stör och förstör. Julhelgen är samtidigt ett tydligt exempel på när vi behövs som mest. Vår insats gör skillnad för mängder av familjer.

Kampanjen Vit jul

Vit jul är en kampanj som startades 2007 och samlar alla IOGT-NTO-rörelsen fyra förbund. Genom åren har Vit jul blivit känt begrepp och ett starkt varumärke. Kampanjen består av flera olika delar.

Vit jul-aktiviteter

Under julhelgen anordnas mängder av aktiviteter som kan fungera som andningshål för tusentals barn och unga. Det är mängder av barn som behöver få några timmars ledighet från otrygghet och oro.

Passande aktiviteter

Det spelar ingen större roll vilken aktivitet det blir. Det viktiga är att det finns saker som kan få barnen att komma hemifrån. För att de unga ska få känna lite julstämning kan det naturligtvis vara bra med något tema som har med julen att göra. Här bredvid finns några exempel från tidigare år.

Uppgift

- Vilken aktivitet skulle du kunna tänka dig att genomföra under nästa jul? Skriv upp några idéer och spara på ett bra ställe.

Vit jul-aktiviteter

Här finns exempel på aktiviteter som genomförts eller skulle kunna genomföras.

- Julbowling med julmat och julkappar på julaften
- Vit jul-LAN där unga samlas med sina datorer över natten.
- Familjepyssle med tomtegröt, julmust och pepparkaka.
- Uppesittarkväll med barnteater och bakning.
- Pepparkaksbakning för hela familjen.
- Julgodisverkstad i lokalen.
- Vit jul-disco med jultema.
- Julbad i badhuset med efterföljande julbord.
- Nyktert nyårsfirande för hela familjen.
- Vit jul-bio på ortens biograf.
- Fotbollsturnering med jultema.
- Jullovsaktiviteter i lokalen.
- Pepparkakshustävling.

-
-
-



Påverkan med namninsamling

En del av kampanjen är att sprida insikten av hur alkoholen påverkar julen. Det handlar inte bara om de som har problem med alkoholen. Många barn tycker att det obehagligt oavsett vilka vuxna i omgivning som dricker. De känner snabbt av hur beteenden blir annorlunda.

Inför jul bjuder vi på pepparkakor och glögg och pratar med folk. Vi berättar hur viktigt det är att det finns vuxna som är nyktra kring barnen. Genom att ha människor som inte förändras eller blir annorlunda känner barnen sig tryggare. Ju fler det är som är nyktra desto tryggare blir det.

Som ett resultat av samtalen lovar de vi pratar med att vara nyktra under julhelgen. Varannan person vi pratar med lovar att hoppa över alkoholen under dagarna kring jul.

Insamling för Vit jul

En annan del av kampanjen är att samla in pengar. Ju mer insamlade medel vi får desto fler aktiviteter kan vi göra kring jul. Vi arbetar på flera olika sätt. Ett sätt är att skapa egna insamlingar och marknadsföra dem i sitt eget nätverk.

Vit jul-ambassadörer

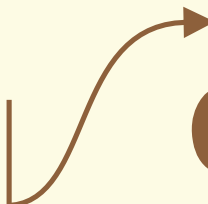
Viktiga nyckelpersoner i kampanjen är våra ambassadörer. Eftersom det är många som vill stötta det fina ändamålet får vi chansen att få en hel del personer med stora nätverk som kan sprida kampanjen.

Fundera på



- Vad skulle få vänner och bekanta till dig att förändra sig och fira en vit jul?
- Vem tror du skulle kunna vara en perfekt ambassadör för Vit jul?
- Vad skulle du kunna göra som ambassadör?

Peppis är Vit jul-kampanjens frontfigur. Maskoten dyker upp i skepnader som till exempel tröstande mjukisdjur, som pins för att kunna visa sitt stöd eller som reflex som lyser upp vintermörkret.



Vit jul-fakta

- Flera tusen ambassadörer tar ställning för en vit jul.
- Över hundra ambassadörer startade en egen insamling.
- Flera tusen personer deltog i hundratals Vit jul-aktiviteter i över 80 kommuner.
- Varannan tillfrågad skippar alkoholen under julen.
- Två av tre vuxna kan tänka sig en jul utan alkohol.
- Nästan hälften av de som sett kampanjen tänkte till kring sitt eget drickande.

Fakta från vitjul.se angående kampanjen 2018.

