



Åpningsseremoni ved semesterstart i Tromsø, 2019.

19-08-2019 13:34 CEST

## Vær ansvarsFull i fadderukene

**Fadderukene er i gang. Dette er en fantastisk tid til å bli kjent med medstudenter, men dessverre er det mange som føler det drikkes for mye og derfor ikke deltar. AnsvarsFull har tips til alkoholfrie aktiviteter som passer for alle - og hvis du drikker, hvordan du beholder lykkepromillen.**

AnsvarsFull er et samarbeid mellom Studentparlamentet og Norges arktiske studentsamskipnad, og er et rusforebyggende prosjekt som jobber med inkludering for studenter ved UiT. Prosjektleder Ingrid Rabbe Larsen har i samarbeid med fadderstyret og studentparlamentet jobbet for at det skal være mindre alkoholfokus i fadderukene, slik at flere kan føle seg inkludert.

Over 50 % av studentene som deltok i fadderuka i fjor ønsket flere alkoholfrie arrangementer. Det vi jobbet mest med var derfor å finne en variasjon av aktiviteter, slik at flere vil delta, forklarer Ingrid.

Fadderne ønsker å skape en bra fadderuke for alle, men det er fort å glemme at det å foreslå en drikkelek kan føre til at noen blir ekskludert. Derfor tipser AnsvarsFull om aktiviteter som passer til fest og andre arrangementer uten fokus på alkohol. [Listen over aktiviteter finner du på AnsvarsFull sine sider.](#)

Hvis du allikevel ikke føler deg vel i faddergruppen din, kan du alltid bytte ved å ta kontakt med din bys fadderstyre.

[Tromsø](#) - [Harstad](#) - [Narvik](#) - [Alta](#)

## **Lykkepromillen**

Det er også viktig at for de som drikker, at dette gjøres på en måte som utnytter de positive egenskapene til alkoholen og minsker de negative. Dette kan gjøres ved å finne lykkepromillen. Alkohol er det eneste rusmiddelet som virker stimulerende og oppkvikkende på en gang. Lykkepromillen får du når utskillelsen av dopamin (stimulerende) er større enn utskillelsen av GABA (sløvende).

Ved å holde seg til lykkepromillen, beholder en kontrollen og slipper bakrusen. Du unngår også de fleste helseskadene som alkohol forårsaker.

[Finn ut hvordan du holder deg på lykkepromillen.](#)

## **Mer enn fadderukene**

Utenom fadderukene jobber ansvarsFull med studentorganisasjoner for å hjelpe dem skape et trygt og inkluderende miljø. Dette gjør de ved å holde kurs og workshops.

- Vi ser at studenter og studentforeninger er opptatt av at alle skal bli inkludert, og at de selv også ønsker rusfrie og alkoholfokusfrie arrangementer. Med litt hjelp fra oss i AnsvarsFull, finner ofte studentforeningene ut at med små, enkle grep, får de til å lage mer

inkluderende arrangementer, sier Ingrid.

[Les om kurs og workshops for studentorganisasjoner.](#)

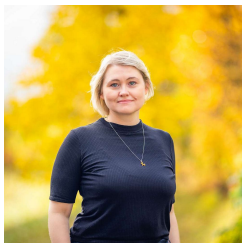
---

Norges arktiske studentsamskipnad er velferdsorganisasjonen for de 16000 studentene som er tilknyttet UiT – Norges arktiske universitet og UNIS Universitetsstudiene på Svalbard.

Vår oppgave er å sørge for gode rammer i studietida slik at studentene opplever mestring, trivsel og trygghet. Det gjør vi gjennom tilbud om studentboliger, rådgiving, barnehager, mat og drikke, idrett og studenthus. Vi har alltid studenten i fokus.

Samskipnaden har omkring 450 ansatte, og våre tilbud er tilknyttet campusene i Alta, Hammerfest, Harstad, Narvik, Svalbard og Tromsø.

## Kontaktpersoner



### **Sarah Yttermo Reibo**

Pressekontakt

Kommunikasjonssjef

sarah.y.reibo@samskipnaden.no

+47 91 84 81 20



### **Grete Sterri Kristoffersen**

Pressekontakt

Administrerende direktør

Ledelse

grete.s.kristoffersen@samskipnaden.no

415 48 541