

ÖSTGÖTA NATION



Fastställd av nationsstyrelsen 2016-12-15
Senast ändrad 2018-12-04

ALKOHOLPOLICY

BAKGRUND OCH SYFTE

Östgöta nation ska vara en studentnation öppen för alla, oavsett kön, läggning eller politisk åsikt. Östgöta nations öppenhet ska genomsyra alla verksamheter, även de som innefattar konsumtion av alkohol. Alkohol är för många en självklar del av studentlivet, och få delar av livet är så förknippat med fest och glädje som studietiden. Med detta sagt bör tydliggöras att alkohol inte är en nödvändighet vid nationens aktiviteter och att det är var och ens rätt att välja bort eller välja till densamma vid de tillfällen alkohol erbjuds.

Syftet med denna policy är att bidra till en mer hälsosam och gynnsam miljö på Östgöta nation. Det övergripande syftet är att tillse att nationens östgötar mår bra och klarar av sina studier vid universitetet. För detta ska inga nationsaktiviteter där alkohol serveras stå i vägen.

ALLMÄNNA PRINCIPER

Vid Östgöta nation tar varje enskild individ ansvar för sina egna handlingar. Detta innebär att var och en ställs till svars för sitt eget beteende, oavsett om berusning varit en faktor vid det aktuella tillfället. En person som upplevs ha problem med sina alkoholvanor ska erbjudas samtal och hjälp för att komma tillrätta med sitt beteende. Enligt principen hjälpa utan att döma ska varje enskild person ha rätt att samtala med en av nationens utsedda specialister inom hantering av alkoholproblematik. Dessa personer återfinns på Studenthälsan.

Östgöta nation ska stötta de som inte dricker genom att bland annat alltid erbjuda alkoholfria alternativ samt uppmuntra, synliggöra och marknadsföra dessa.

Ingen ska uppmuntras till överdrivet alkoholintag, och nationens östgötar ska stötta var och en som upplever sig ha problem med alkohol för att minska risken för överkonsumtion.

De som jobbar på nationen ska inte dricka under arbetstid. Om anställd eller ämbetsverkare missköter sitt arbete på grund av alkohol leder detta till omedelbara konsekvenser. Gränsen mellan arbete och fritid kan på nationen vara svår att dra. Därför är det extra viktigt att understryka att alkohol inte får förekomma under arbetstid.

Östgöta nations kuratel ska alltid ses som ett stöd vid alkoholrelaterade problem. Det är öppet för alla östgötar att kontakta kuratelet om man anser att en själv eller annan person är i behov av stöd och hjälp.

Som gäst och östgöte vid Östgöta nation tar varje person i första hand ansvar för sitt eget drickande och sina egna handlingar. Ett öppet klimat ska råda och ingen ska vara rädd för att prata med en vän eller ämbetsverkare som dricker för mycket.

Studenthälsan ska alltid ses som ett stöd vid eventuella alkoholrelaterade problem och rekommenderas därför varmt av nationen vad gäller konsultation i dessa frågor.

Information om alkoholpolicyn samt riskerna med alkohol ska kontinuerligt ges i samband med utskänkingskurser och liknande sammankomster. Denna information ska Studenthälsan hjälpa till med.

ANSVARIG

Förste kurator ansvarar för att policyn följs.

Som bilaga finns handlingsplan vid alkoholproblem.

HANDLINGSPLAN VID ALKOHOLPROBLEM

Steg ett

- När man på något sätt misstänker att en ämbetsverkare har ett missbruksproblem har man ett samtal. Där uppmärksammas personen på att man sett tecken och händelser som avviker från personens tidigare beteende. Man erbjuder stöd och uppmärksammar på övriga stödfunktioner som kan erbjudas inom och utom nationen. Man upplyser även om att man fortsättningsvis kommer att ha en ökad uppmärksamhet på personens situation.
- Uppmärksamma tecken och händelser som avviker från den ämbetsverkarens normala beteende.
- Förbered ett samtal med ämbetsverkaren med utgångspunkt från dokumenterade tecken och händelser. Vad vill Du uppnå? Planera samtalet väl! Alkoholombudet, Universitetskyrkan eller Studenthälsan kan ge råd och stöd.
- Samtalet sker endast om ämbetsverkaren samtycker till det.
- Samtalet ska konkret handla om vad som inte fungerar i ämbetsutförandet, förändringar som skett och eventuella specifika händelser som inträffat på nationen.
- Gör klart för ämbetsverkaren vilka krav nationen ställer och vad som förväntas av ämbetsverkaren i ämbetsutförandet. Var tydlig med de förbättringar Du vill ha av ämbetsverkaren, klargör nationens policy och erbjud hjälp.
- Bestäm tid för uppföljningssamtal, om det finns samtycke till det.
- Fortsätt dokumentera tecken och händelser, såväl positiva som negativa.

Steg två - Om ingen förbättring skett

- Rådgör före samtalet om lämpliga insatser med alkoholombud, representant från styrelsen, Studenthälsan och/eller annan sakkunnig.
- Klargör nationens policy och vad som blir följderna om ingen positiv förändring sker. Kontakta Studenthälsan samt företrädare för styrelsen som stöd i samtalet. Den anställde måste känna fullt förtroende för de personer som är inblandade.
- Upprätta ett stödprogram tillsammans med ämbetsverkaren. Erbjud hjälp via kontaktperson från nationen, Kuratorskonventets Alkoholombudsman eller Studenthälsan.

Klargör ämbetsverkarens eget ansvar för sin förändring. Det ska vara klart utsagt vad konsekvenserna för ämbetsutövandet blir om förändring uteblir.

- Exempel på insatser kan vara:
 - Förändring av ämbete/ansvarsuppgifter
 - Krav på kontakt med Studenthälsan
 - Kontinuerliga samtal med nationens alkoholombud
 - Samråd med stabil närstående eller familjemedlem
- Bestäm tid för uppföljning. Formulera en överenskommelse inom en bestämd tidsram med tydligt uttalade förändringspunkter.

KOMPLEMENT FÖR KURATORER GÄLLANDE ÖSTGÖTA NATIONS ALKOHOLPOLICY

Att arbeta som kurator vid Östgöta nation kan placera en själv i situationer som man tidigare inte upplevt, dessa kan exempelvis vara förhållanden som vi inte känner oss bekväma i. Oftast handlar det om de tillfällen då man ska agera kurator i dess rätta betydelse. Då alla reagerar på olika sätt och vi saknar kunskap och erfarenhet, kan hjälp i form av samtal och stöd vara svårt. Detta underlag ska ses som ett stöd vid situationer då ämbetsverkare och östgötar ber om hjälp.

Att be om hjälp kan upplevas svårt och jobbigt. En känsla av att känna sig svag, inte räkna till eller sakna kunskap kan få en självförtroendesänkande effekt. Kuratorer har inte tystnadsplikt, men ämbetsverkaren ska känna förtroende för att lyfta problem, och ett förslag för att öppna samtalet kan då vara ”detta stannar mellan oss”.

Detta dokument är speciellt framtaget för situationer då ämbetsverkare och östgötar anser sig själva eller vänner ha problem med sin alkoholkonsumtion eller de följer ett för högt alkoholintag skapar. Tänk på att innehållet ska ses som riktlinjer och inte lag. Anpassa därför stegen efter problemet och tänk över om alla punkter är väsentliga för den aktuella situationen.

Alt.1 - Person X tycker sig själv ha problem med alkohol.

I de fall då en person själv anger sig för att ha problem med alkohol är processen oftast något enklare. Personen har i detta fall erkänt för sig själv att problemet är ett faktum. Koppla in Studenthälsan direkt. Lyft fram vad de har att erbjuda och deras professionalitet inom området. Studenthälsan är inriktad på problem som rör studielivet och erbjuder korta eller långvariga kontakter.

Studenthälsan erbjuder följande för personer med alkoholproblem:

- Möte med kurator

- Möte med psykolog
- Möte med ANDT-ansvarig.

Om personen i fråga inte vill besöka studenthälsan är tvång absolut inte nödvändigt. Försök då själv att tala personen till att överväga saken. Som heltidsarvoderad i dessa situationer finns det en rad saker man kan göra. Anser personen sig ha problem med alkohol är det ditt ansvar att se till att något görs.

- Alkoholfria kuvert
- Tala med bartenders
- Boka återträff
- Studenthälsan

Alt.2 - Person "X" tycker att "Y" har alkoholproblem

I de fall då en person anger någon annan för att ha problem med alkohol är det viktigt att samla information. Vare sig du tycker det anses som ett problem eller inte måste person Y meddelas och kallas till ett möte. Om person X inte velat bli omnämnd berättar du att någon är orolig för person Y:s handlingar. Stärk sedan dina argument med den information som du samlat in och fråga om person "Y" anser sig känna igen sig.

Om person "Y" håller med, tillämpa då samma tillvägagångssätt som i **Alt.1**

Alt.2.1 Om person "Y" inte håller med kan det vara svårt att gå vidare. Be då därför person "Y" att ge sin version av handlingarna. Se sedan över informationen och ta beslut efter hur du uppfattar situationen, kanske har du själv egen information att styrka med. Då person "Y" nekar händelsen rekommendera ändå Studenthälsan. Även om person "Y" har problem eller inte så tänker den över sin alkoholkonsumtion. Den vet dessutom att du håller ett extra öga öppet, detta är oftast tillräckligt för förbättring.

Alt.3 Du anser att person "Y" har alkoholproblem

I de fall då du anser person "Y" har alkoholproblem kalla precis som i tidigare alternativ personen till möte. Ge din version av problemet men tänk på att välja dina ord rätt. Om person "Y" känner igen sig tillämpa samma tillvägagångssätt som i **Alt.1**.

Att vara heltidsarvoderad innebär oftast att personer ser upp till dig, det är därför viktigt att hålla ryggen fri. Tänk på hur du betar dig vid tillfällen då alkohol är inblandat. Det kan bli svårt att tala en person till rätta då du känner igen dig själv i problemen men framförallt om person "Y" känner igen dig i situationen.

Om person "Y" inte känner igen sig själv tillämpa då **Alt.2.1**

Alt.4 Du anser dig själv ha alkoholproblem

Om du anser dig själv ha alkoholproblem är studenthälsan, som du så varmt rekommenderat, även väldigt bra för dig. Känner du själv att det inte är aktuellt så tänk om, som kurator och heltidsarvoderad dricker man oftast en större mängd alkohol än någon annan. Ett möte

borde därför ses som obligatoriskt en gång per termin. Det blir också lättare att hänvisa person "Y" dit om du själv har fått erfara deras kompetens.

SAMTALSMETODIK

Innan Du tar upp ett samtal med någon som visar tecken på missbruk kan det vara bra att tänka igenom följande:

Före samtalet:

- På vilka grunder sker samtalet? (viktigt att fakta finns noterat)
 - samarbetsproblem
 - hörsägen/rykten
 - händelser som antyder alkoholproblem
 - egna misstankar
 - beteendeförändringar
 - försämrade ämbetsprestationer
 - ökande frånvaro från ämbetsuppgifter
- Kan Du redogöra för motiven?
 - inför ämbetsverkaren
 - inför andra berörda
- Vilka mål eller effekter vill Du uppnå med samtalet?
- Vilken strategi eller taktik tänker Du använda
 - tala direkt
 - vänta på lämpligt tillfälle
 - ta upp det på ett planerat samtal
- Är Du klar över vilka olika hjälpinsatser som kan komma ifråga?
- Vilka fakta har Du säkert dokumenterade?
 - tänk på sekretess och integritet
- Känner Du dig själv mogen för ett samtal?
- Var skall ni hålla till?
 - tänk på att vara ostörda

- tänk på att ha tillräckligt med tid

Under samtalet

Börja alltid med att få höra deras syn av problemet/händelsen, det Är viktigt att det förs en Öppen dialog, tänk sedan på:

- Hur vill du inleda samtalet?
 - rakt och på sak
 - indirekt, frågande
 - mjukt

- Vilken blir din egen attityd?
 - neutral
 - vänlig, omvårdande
 - ledsen
 - sårad, anklagande
 - hotande

- Vilka reaktioner tror du att Du kommer att möta?
 - aggressivitet
 - oförstående
 - passivitet
 - ordrika bortförklaringar
 - motfrågor
 - tystnad, tårar

- Hur brukar Du själv reagera?
 - prata mycket
 - lyssna

- Var beredd på fallgroparna:
 - undanmanöver
 - motfrågor
 - känlospel
 - lögner
 - din egen bekvämlighet

Att avsluta samtalet

- Har ni förstått varandra?
 - sammanfatta vad som sagts
- Är ni överens om åtgärder?
 - kontakt med hjälpinsatser
 - tid för uppföljningsmöte
 - övrigt

Efter samtalet

- Har ämbetsverkaren tagit överenskomna kontakter?
- Sker några positiva (eller negativa) förändringar?
- Dokumentera alla händelser, åtgärder, samtal eller andra faktorer som kan ha betydelse för era fortsatta diskussioner.