



Prata om Alkohol

Ett branschinitiativ för hälsofrämjande
och förebyggande arbete inom
alkoholfrågan i skolan

PRATA OM ALKOHOL !

PRATA OM ALKOHOL

20 år av framgångsrikt
förebyggande arbete inom
alkoholfrågan i skolan



Prata om Alkohols skolmaterial bygger på samtalsbaserad undervisning med fokus på att lära ungdomar att motstå social press, öka självkänslan och öva på att hantera situationer där alkohol kan förekomma. Sedan 2017 är Prata om Alkohols grundmetod även vetenskapligt testad med positiva resultat.

Skolan är den aktör i samhället som når flest unga i en ålder då de prövar sig fram och utvecklar en egen identitet. Skolans möjlighet att påverka ungas framtida alkoholvanor är stor. Det är anledningen till att Prata om Alkohols material främst riktar sig till elevhälsa och pedagoger.

Räckvidd & framgångsfaktorer

Prata om Alkohol lanserades 2006 och används idag på högstadie- och gymnasieskolor i 86 procent av Sveriges kommuner och 88 procent av användarna skulle rekommendera det vidare till sina kollegor.

Satsningen har även uppmärksammats internationellt.

Indikatorer på att Prata om Alkohol bidrar till att fler ungdomar avstår alkohol och skjuter upp alkoholdebuten

(CAN 2025)

- ✔ Alkoholkonsumtionen bland elever i årskurs 9 har sjunkit från 69 % 2006 till 36 % 2025, vilket är historiskt rekordlåga nivåer.
- ✔ Alkoholdebuten har gradvis skjutits uppåt i åldrarna.
- ✔ Andelen ungdomar som är hög- eller riskkonsumenter av alkohol har minskat kraftigt sedan 2006.

Läromedlet är anpassat för skolplanen och byggt på evidensbaserade metoder.

- ✔ Materialet utgår från skolans förutsättningar och kursplaner.
- ✔ Fokus är social träning. Att stärka unga att stå emot press, bygga självkänsla och ta ansvar.
- ✔ Materialet erbjuder möjlighet att anpassa och skraddarsy undervisningen för grupp och individ.
- ✔ Hög grad av elevarbete och interaktion mellan eleverna.

Insatser mot riskgrupper & riskbeteenden

Prata om Alkohol arbetar aktivt med ungdomar i riskgrupper. Det sker både genom kontinuerliga insatser i skolan och genom riktade aktiviteter under perioder då unga oftare möter alkohol. Ett exempel är den årliga kampanjen inför Valborg, där vi sätter extra fokus på unga och alkohol för att stärka det förebyggande arbetet i skolan och bland vuxna samt öka ungas motståndskraft. Kampanjen uppmärksammas ofta i media.

Forskningsbaserad metod

Vår forskningsstudie - den första i Sverige

2017 avslutades den första svenska longitudinella studien av Prata om Alkohols metod. Under tre år följdes elever i årskurs 7–9 för att undersöka långtidseffekter på alkoholkonsumtion.

Studien, ledd av Anders Tengström, leg. psykolog och docent vid Karolinska Institutet, visar tydliga positiva resultat:

- ✓ Minskad sannolikhet för alkoholrelaterade riskbeteenden generellt.
- ✓ Minskat berusningsdrickande bland pojkar.
- ✓ Halverade negativa konsekvenser av alkoholkonsumtion bland flickor.
- ✓ Tendenser att pojkar i lägre grad börjar dricka alkohol.



Sanning & konsekvens

Är ett roligt och interaktivt sätt för unga att öva sig i att säga nej till alkohol. Eleverna börjar med att spela ett spel där man hamnar i olika situationer där alkohol kan förekomma. Genom spelet och i de efterföljande lektionerna får eleverna diskutera, agera och reflektera över olika situationer. De får träna på att stå emot social press, öka självkänslan och öva på att hantera situationer där alkohol kan förekomma.

Utbildar och möter skolpersonal

Varje år genomför Prata om Alkohol ett stort antal kostnadsfria fortbildningar för skol- och elevhälsopersonal, fältarbetare, NIU-ledare/utövare samt föräldrar och elever.



Fokus ligger på att inspirera och ge praktiska tips på hur ett effektivt förebyggande arbete kan genomföras på skolan. Varje år utbildar vi mellan 1 000 och 1 500 personer. Vi genomför flera uppskattade webinarier samt workshops med skolpersonal från skolor i hela landet.

Prata om Alkohol sätter stort värde på att kontinuerligt diskutera och vara lyhörda för skolornas behov och krav inom det förebyggande och hälsofrämjande området. För att göra det deltar Prata om Alkohol varje år på flera skolkonferenser och mässor. En ytterligare nyckelfaktor i kommunikationen är det nyhetsbrev som fortlöpande skickas ut till en stor del av Sveriges skolor.

Novelltävling

I Prata om Alkohols novelltävling får unga sätta ord på sina tankar och erfarenheter i text. Temat är Unga och alkohol och tävlingen riktar sig till elever i högstadiet och gymnasiet. Förstapristagaren i varje tävlingsklass vinner 10 000 kronor till klasskassan samt biobiljetter.

Läs mer på:
[prataomalkohol.se](https://prataomalkohol.se/novelltavling)
/novelltavling

Filmtävling

Parallellt med det kontinuerliga arbetet arrangerar Prata om Alkohol en årlig filmtävling - Berätta för 100 andra - där elever i högstadiet och gymnasiet gör egna kortfilmer för att skapa uppmärksamhet kring alkohol och grupstryck samt riskerna med alkohol i trafiken.

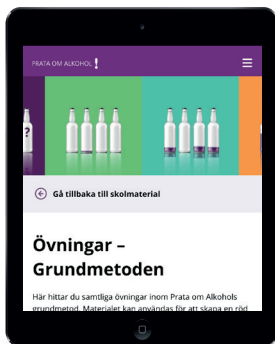
Varje år kommer det in över 200 fantastiska filmbidrag till redaktionen från elever i hela landet. Bakom varje bidrag står en skolklass som tillsammans kan vinna fina priser för sina insatser. Mer information om tävlingen hittar du på www.berattafor100andra.se.

100

BERÄTTA FÖR HUNDRA ANDRA

POWERED BY PRATA OM ALKOHOL !

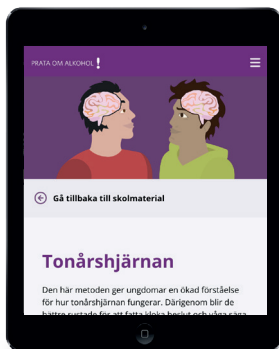
Våra material



GRUNDMETODEN

👤 Högstadiet och gymnasiet

Metodmaterial som kan användas för att skapa en röd tråd i skolans hälsofrämjande arbete kring alkoholfrågan eller som ett stödmaterial att bygga vidare på. Metoden består av övningar för årskurserna 7-9 samt gymnasiet och är sedan 2017 vetenskapligt utvärderad.



TONÅRSHJÄRNAN

👤 Högstadiet och gymnasiet

Ger ungdomar ökad förståelse för hur tonårshjärnan fungerar. Det gör dem bättre rustade att fatta kloka beslut och våga säga nej till sådant som kan vara spännande och lockande men kanske mindre bra eller till och med riskfyllt.



SANNING & KONSEKVENNS

👤 Högstadiet och gymnasiet

Sanning & konsekvens är ett roligt och interaktivt sätt för unga att öva sig i att säga nej till alkohol.

KORTLEKTIONER

👤 Mellanstadiet, högstadiet och gymnasiet

Korta övningar som inte kräver någon förberedelse och som man kan lägga in när det finns en stund över. Perfekt för att få igång viktiga samtal även när tiden är knapp.

UNGA BERÄTTAR

👤 Högstadiet och gymnasiet

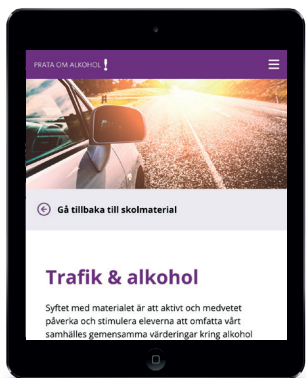
Noveller där unga delar med sig av sina egna tankar om alkohol. Novellerna, som är skrivna av högstadie- och gymnasieelever, är ett bra material att använda för reflektion kring alkoholfrågan i klassrummet.

Våra material

FILMER OCH DISKUSSIONSUNDERLAG

👤 Högstadiet och gymnasiet

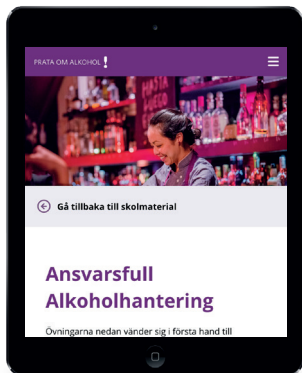
Filmer för att låta ungdomar diskutera och reflektera över de risker och konsekvenser som ungas drickande kan föra med sig.



TRAFIK OCH ALKOHOL

👤 Fordons & transportprogrammet

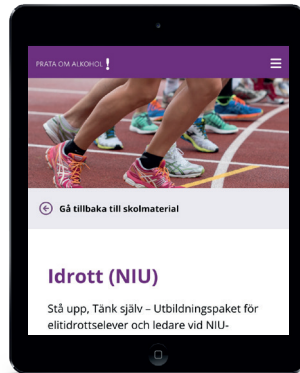
Metod framtagen för elever på fordons- och transportprogrammet. Material i tre steg som ger ungdomar verktyg för att ta avstånd från att köra påverkade, åka med någon som är påverkad samt hindra andra från att göra det.



ANSVARSFULL ALKOHOLSERVERING

👤 Livsmedels-, restaurang-,
hotell- och turismprogrammet

Metod i tre steg som i första hand vänder sig till gymnasiets utbildningar för blivande personal inom restaurangverksamhet. Utbildningen tar upp frågor som har med servering, alkohollagen och bemötande av gäster att göra.



STÅ UPP, TÄNK SJÄLV!

👤 Nationell idrottsutbildning
(NIU)

En skräddarsydd metod för arbete kring alkoholfrågan inom Nationell idrottsutbildning (NIU) på gymnasienivå och för idrottsföreningar. Metoden går att använda ämnesövergripande och i undervisningen för träningslära, pedagogiskt ledarskap och ett brett hälsofrämjande arbete.



prataomalkohol.se



 Facebook



 Instagram



berattaforhundra.se

PRATA OM ALKOHOL

Prata om Alkohol är ett **forskningsbaserat metodmaterial** utformat för att uppmuntra och vägleda skolpersonal i arbetet inom alkoholfrågan. Materialet som lanserades 2006 används idag på högstadie- och gymnasieskolor i 86 procent av Sveriges kommuner och 88 procent av användarna skulle rekommendera det vidare till sina kollegor. Målet är i första hand att skjuta upp alkoholdebuten och att bidra till sunda attityder och värderingar kring alkohol bland unga.

Prata om Alkohol är ett initiativ av branschföreningarna Sprit & Vinleverantörsföreningen (SVL) och Sveriges Bryggerier för att främja en alkoholfri ungdom. Läs mer på prataomalkohol.se.

info@prataomalkohol.se | Skeppargatan 26, 114 52 Stockholm | 08-410 214 60

PRATA OM ALKOHOL !