

# ALKOHOL | HÅNDBALL



Norges  
Håndballforbund

**AV·OG·TIL**   
UTEN ALKOHOL

*Vi jobber for en alkoholfri idrett*

**HVA ER  
GREIT? HVA  
ER IKKE  
GREIT?  
HVORDAN  
VIL VI  
EGENTLIG  
HA DET HOS  
OSS?**



# NORGES HÅNDBALLFORBUND

arbeider for et håndballmiljø som er et trygt og godt sted å være for barn og unge.

Derfor vil NHF at norsk håndball kjennetegnes av disse fire kjerneverdiene:

- Begeistring
- Innsatsvilje
- Respekt
- Fair play

Fravær av alkohol harmoniserer med disse verdiene, og er med på å skape et sunt miljø hvor unge utøvere opplever trygge rammer.

NHF mener håndballen bør være en av de alkoholfrie sonene i tilværelsen. Den alkoholfrie sonen knyttes til klubbssammenheng. Det er ikke meningen å bevege seg inn i lederes eller utøveres private sfære, og NHF sier ikke at du som er håndballinteressert aldri kan smake alkohol. Vi oppfordrer bare deg som trener, lagleder og spiller til å kutte ut alkoholen i håndballmiljøet.

Klubben har et ansvar overfor både spillere og foresatte/foreldre. Klubber som ikke tar dette på alvor, må tåle at foreldre bryr seg. Det er tross alt deres barn vi har ansvaret for. De klubbene som tar denne delen av håndballlivet på alvor får en høy anseelse, og de får også de beste utøverne, de mest engasjerte trenerne, de beste sponsorene og ikke minst: Det beste miljøet!

Trenere og ledere er rollemodeller og vil sette standarden for ungdommene. Spillere i aldersbestemte klasser bør derfor møte et fullstendig alkoholfritt miljø. Det betyr at barn og ungdom ikke skal se trenere eller voksne ledsagere drikke alkohol eller opptre beruset i forbindelse med reiser, turneringer eller andre idrettsarrangementer.

Gruppepress avler drikkepress i mange ungdomsmiljøer. Drikkepress i laget må aldri bli en grunn for noen til å holde seg unna håndballen. Ta spillerne med på en diskusjon rundt dette - for sammen å komme fram til felles regler. Da vil lagkameratene selv si klart fra dersom retningslinjene brytes.

Mange klubber har allerede styrevedtak og sportsplaner med retningslinjer for alkohol, men ligger retningslinjene i en perm eller er det levende retningslinjer i hverdagen?

Én ting er å si «ingen alkohol», men å få det til å bli en realitet er ofte vanskeligere. Hvis man går gjennom en del situasjoner i forkant kan det bli lettere å få aksept for retningslinjene i praksis.

**Situasjonene som presenteres her kan være et utgangspunkt for refleksjon på veien mot å lage retningslinjer som vil fungere.**

**TA SPILLERNE MED PÅ EN DISKUSJON RUNDT  
TEMAET ALKOHOL - FOR SAMMEN Å KOMME FRAM  
TIL FELLES REGLER. DA VIL LAGKAMERATENE SELV SI  
KLART FRA DERSOM RETNINGSLINJENE BRYTES.**





# Situasjon 1

---

## **Overnattingscup med 10-åringene**

---

Laget til jentene på 10 år deltar på turnering. Mange foreldre er med, og overnatting foregår i telt og campingvogner. På kvelden samles foreldrene til grillmat og drikke. Lagets trenere og ledere, som også er foreldre, deltar selvsagt også i den sosiale aktiviteten. Det lystige laget fortsetter utover natta og alkohol blir drukket i til dels store mengder.

- a) Er det akseptabelt at foreldre og trenere/ledere drikker alkohol i forbindelse med turneringer for barn?
- b) Hvis ja: Hvor går grensen, og er det mulig å sette en grense for når voksne kanskje betrakter dette som en del av sin ferie og fritid?
- c) Hvis nei: Hvorfor ikke? Kan klubben gjennom sitt interne regelverk regulere voksne personers alkoholbruk i ferie og fritid?

Det er ikke alltid de voksne drikker mye – ofte er det noen øl eller et par glass vin når barna har lagt seg og sovnet. Det kan være lett å tenke at såpass små mengder alkohol ikke har noen betydning. Men hva skjer om en spiller går ut av campingvogna for å gå på do, trækker på glass og skjærer seg stygt i foten? Hvem skal kjøre til lege når alle har drukket?

# Situasjon

# 2

## ***Gutter 18-laget på cup i Danmark***

Gutter 18-laget deltar på turnering i Danmark. Halvparten av spillerne har fylt 18, mens de resterende er 17 år. Laget blir slått ut av turneringen tre dager før hjemreise, og får lov av treneren til å gå på byen. Dette innebærer at noen av spillerne drikker alkohol.

- a) Er det akseptabelt at spillerne får drikke alkohol i en slik sammenheng etter at laget er utslått av turneringen?
- b) Vil det være riktig å tillate de over 18 år å drikke alkohol, når så mange andre på laget ikke er gamle nok?
- c) Ved et totalforbud for alle, hvilke reaksjonsmuligheter har vi som klubb dersom noen bryter et slikt forbud kort tid før hjemreise?





# Situasjon

# 3

---

## Årsfest i klubben

---

Klubben har årsfest med seniorlagene på herre- og kvinnesiden. 16- og -18-årslagene av begge kjønn er også med, i tillegg til styremedlemmer, komiteer og samarbeidspartnere. Det serveres gratis øl og vin til maten og det er bar utover kvelden.

- a) Er det sannsynlig at unge håndballspillere får et første møte med voksne og fyll i en slik setting? I så fall, hvilken betydning kan dette ha?
- b) Siden det åpenbart er spillere til stede som er for unge til å drikke alkohol, hvor sannsynlig er det at noen av disse likevel kommer til å drikke alkohol når anledningen og gruppepresset blir så stort som det lett kan bli på en slik tilstelning?
- c) Hvordan kan klubben løse en slik utfordring, sånn at alle opplever dette som et positivt tiltak - og uten at klubben indirekte bidrar til at unge spillere under 18 år drikker alkohol?
- d) Er klubben på noen måte ansvarlig dersom det inntreffer negative episoder i forbindelse med et slikt arrangement (slåsskamper, promillekjøring, personskader etc.), og hvor langt strekker eventuelt det ansvaret seg?

# Situasjon

# 4

## *Herrelaget på vei hjem fra bortekamp*

Klubbens herrelag har spilt en viktig bortekamp og vunnet mot en vanskelig motstander. Bussturen hjem denne lørdagen tar ca. tre timer. Humøret er på topp, og flere av de eldre spillerne feirer med noen bokser øl. Treneren og laglederne har på forhånd godkjent dette. Fem av lagets spillere er for unge til å drikke alkohol, men to av disse får tilbud om øl av eldre spillere og takker ja med største selvfølgelighet.

- a) Er dette et scenario som kan oppstå i din klubb?
- b) Hvis nei: Hvorfor ikke?
- c) Hvis ja: Hvordan vil signaleffekten være overfor omgivelsene dersom det oppstår negative episoder knyttet til en slik praksis?
- d) Hva er klubbens ansvar knyttet til at spillere under 18 år blir tilbudt alkohol, i og med at dette er et lovbrudd som kan få følger?





# Situasjon 5

---

## ***Klubbledere som representanter for klubben***

---

To av klubbens ledere deltar på Håndballtinget. På kvelden arrangeres det middag for delegatene og det serveres alkohol til maten for de som ønsker det. Begge lederne takker ja til dette, og etter middagen fortsetter selskapet i hotellets bar. Stemningen blir ganske høy utover kvelden, og de to lederne havner etterhvert i høylytte diskusjoner med øvrige tingdelegater.

- a) Er det forenlig med klubbens alkoholpolitikk at ledere som representerer klubben i det øverste forum i norsk håndball nyter alkohol under en offisiell middag? Hvis ja: Hvor går i så fall grensen?
- b) Kan det være en fare for at klubbens omdømme blir svekket hvis klubbens representanter på grunn av alkoholpåvirkning opptrer på en høylytt, sjenerende eller ufin måte?
- c) Bør vi som klubb også ha en klar politikk i forhold til alkohol når det gjelder ledere som er ute og representerer klubben, på samme måte som vi har en politikk når det gjelder spillere?

# Situasjon

# 6

---

## *Damelagets fredagsfest*

---

Klubbens damelag har en sosial tilstelning en fredag i april. Det drikkes alkohol blant de som aldersmessig har lov til det. Lagets neste seriekamp er påfølgende mandag, og det er intern enighet om at en fest på fredag ikke har noen innvirkning på lagets prestasjoner tre døgn senere. Noen av spillerne drikker så mye alkohol at de dagen etter føler seg svært uvel.

- a) Mange lag opererer med en «48-timersregel» i forhold til alkoholinntak og neste kamp. Er dette en fornuftig grense? Hvis nei: Hvorfor ikke?
- b) Jenter er i ferd med å tilnærme seg gutters drikkemønster når det gjelder hyppighet og mengde alkohol. Er vi som klubb like oppmerksomme på klubbens kvinnelige utøvere og ledere når det gjelder alkoholbruk, som vi er i forhold til mannlige utøvere og ledere?





**ALLE DISSE EKSEMPLENE  
HANDLER OM TO  
SPØRSMÅL:  
HVORDAN VIL VI EGENTLIG  
HA DET HOS OSS?  
HVA ER GREIT OG HVA  
ER IKKE GREIT?**

# RETNINGSLINJER

NHF's anbefaling er klar: Håndballen skal være en alkoholfri sone. Det betyr i praksis at det ikke skal forekomme alkohol der aldersbestemte lag er involvert. Eksempelvis kan vi nevne følgende situasjoner:

- På hele reisen under turnering og bortekamper. Det vil si fra spillere, trenere og ledere forlater hjemstedet til de er tilbake.
- 48 timer i forkant av alle kamper.
- I garderoben etter trening og kamper.
- På alle klubbarrangement hvor lag deltar.

Har klubben og laget retningslinjer for alkoholbruk – og blir disse fulgt opp i praksis?

**Hvis ja:** På hvilken måte er alle involverte i klubben gjort kjent med disse reglene?

**Hvis nei:** Hvordan bør klubben gå frem for å hurtigst mulig få på plass felles regler på dette området?





## HVORDAN?

Et godt klubbmiljø starter i klubbens styre. Der legges grunnlaget for spillernes trivsel, og det er her man må ta den grunnleggende diskusjonen og utarbeidelsen av retningslinjer. Nedenfor følger NHFs råd for å få etablert et regelsett som fungerer både skriftlig og i praksis.

### KLUBBEN

- Retningslinjene må være forankret i styret og blant trenere, lagledere og andre med nøkkelroller. Ledere er forbilder, og bør opptre som det i all klubbregi.
- Retningslinjene tas inn i klubbens handlingsplan/sportsplan.
- Temaet diskuteres med trenere og lagledere i forkant av reiser i klubbregi.
- Brudd på klubbens retningslinjer får naturlige og fornuftige konsekvenser for den/de det gjelder, det vil si følger som står i samsvar med både forarbeidet som er gjort og forseelsen som er gjort.
- Det tas en årlig gjennomgang av reglene.
- Retningslinjene synliggjøres på klubbens hjemmesider.
- Reglene er en del av informasjonen som gis til alle nye medlemmer og deres foresatte.

### LAGET

- Temaet tas opp på spillermøter (minst én gang hvert år) der man gjennomgår klubbens retningslinjer og forklarer hvorfor dette er viktig, samt hvilke sanksjoner man har.
- Diskusjon rundt temaet på foreldremøter. Man kan prate om grunnlaget og retningslinjene, og hvordan de blir håndhevet i praksis. Særlig vekt bør ligge på foreldre som er med på overnattinger, bortekamper og lignende.

Hvis man vil gå grundigere til verks kan klubben arrangere en egen temakveld. Den kan eventuelt gjennomføres av interne krefter, folk fra regionen eller med hjelp fra AV-OG-TIL.

**Å lage retningslinjer er lett – eksamen står i hverdagen.**  
Det er opp til hver enkelt å vise mot.

# FEM ARGUMENTER FOR FRAVÆR AV ALKOHOL I KLUBBSAMMENHENG

**DET MILJØMESSIGE.** Håndballen er en av samfunnets største og viktigste sosialiseringsarenaer. Her lærer barn og ungdom omgangsformer og samværsmønstre som vil prege dem store deler av livet.

**DET SOSIALE.** I enhver større barne- eller ungdomsgruppe finnes noen som har sett alkoholens skadevirkninger på nært hold, for eksempel i sin egen familie. Enkelte ungdommer kan også selv ha utviklet et anstrengt forhold til rusmidler – et «fuktig» håndballmiljø vil kunne akselerere dette problemet. For disse to gruppene skal håndballen være et fristed.

**DET SPORTSLIGE.** Alkohol og ettervirkningene av alkohol gir dårligere resultater, og reduserer aktivitetens egen opplevelsesverdi.

**DEN SAMFUNNSMESSIGE ANSEELSE.** Det offentlige støtter håndballen ut fra et forebyggingsmotiv, og private sponsorer ønsker ikke at klubbene får negativ presseomtale.

**SIKKERHETEN.** Det er en stor tillitserklæring at tusenvis av foreldre overlater ansvaret for sine unger til klubbene. Berusede ledere og/eller ungdommer øker risikoen for at skader, ulykker eller andre negative hendelser skal inntreffe.





## **SE & BLI SETT NORGES HÅNDBALLFORBUND OG AV-OG-TIL SAMARBEIDER OM KAMPANJEN SE & BLI SETT.**

En god trener er ikke nødvendigvis den som kan mest om sporten sin. De beste trenerne opptrer etter Se & bli sett-prinsippet. Flinke trenere ser utøverne sine, og de vet også at de selv blir sett. Derfor tenker de nøye over sin egen oppførsel, og er bevisste på sin rolle som forbilde. Særlig er de helt klare på at idrett og alkohol ikke hører sammen.

På [www.seogblissett.no](http://www.seogblissett.no) kan du sette klubben din på kartet. Da viser dere at klubben stiller seg bak Se & bli sett-prinsippet, og at dere tar holdningsarbeidet på alvor.

På [seogblissett.no](http://seogblissett.no) finner du også nyttige verktøy som dere kan bruke når klubben skal friske opp eller etablere sine retningslinjer for bruk av alkohol. Siden inneholder følgende:

- 1.** POWERPOINT-PRESENTASJON TIL BRUK I KLUBB/LAG
- 2.** DENNE BROSJYREN I DIGITALT FORMAT
- 3.** TEKSTER OG LOGO SOM KAN BRUKES TIL EGEN NETTSIDE OG/ELLER ANNET INFORMASJONSMATERIELL
- 4.** FAKTAHEFTE FRA AV-OG-TIL OM IDRETT OG ALKOHOL

Du kan også bestille materiell fra Norges Håndballforbund eller fra AV-OG-TIL.

SE & BLI SETT



# NHF OG AV-OG-TIL – SAMARBEIDSPARTNERE

AV-OG-TIL hjelper gjerne forbund, regioner og klubber med å ta opp alkohol og alkoholkultur internt. Vi kan bistå med faktakunnskap og verktøy, samt som diskusjonspartner, i klubbens arbeid med å utvikle sin egen alkoholpolicy. Dersom en region planlegger en kveld med fokus på forebyggende arbeid, stiller vi gjerne til rådighet med foredrag og opplegg for diskusjon og gruppearbeid.

**Mer informasjon** om AV-OG-TIL og idrett som en alkoholfri sone, finner du på [www.avogtil.no](http://www.avogtil.no) og [www.seogblisett.no](http://www.seogblisett.no)

Ta kontakt via mailadressen [avogtil@avogtil.no](mailto:avogtil@avogtil.no) eller telefonnummer **23 21 45 30**.

Du finner oss også på [www.facebook.com/avogtil](https://www.facebook.com/avogtil)

**AV-OG-TIL**  
UTEN ALKOHOL

*Vi jobber for en alkoholfri idrett*



Norges  
Håndballforbund