

sober october

Drick mindre,
upptäck mer.

En alkoholfri oktober börjar bli en vana – för allt fler

Den 1 oktober är det dags för femte omgången av folkhälsokampanjen Sober October som sedan starten i Skellefteå 2012 spridit sig över landet. Under devisen ”Drick mindre – upptäck mer” fortsätter kampanjen att uppmuntra människor att under en månad avstå från alkohol, utan pekpinnar men med förhoppningen att ännu fler ska upptäcka fördelarna med ett minskat alkoholintag.

Den uppmärksamme har kanske märkt att ett mer allmänt ifrågasättande av alkoholnormen har märkts i samhällsdebatten. Allt fler restauranger och barer har ett växande utbud av kvalitetsöl och vin utan alkohol och så kallade mocktails – alkoholfria drinkar – har blivit något av ett signum för barer med självaktning. Under musikfestivalen Way Out West i Göteborg i år lät arrangörerna dessutom den mest centrala baren på området enbart erbjuda drycker utan alkohol.

– Ifrågasättandet av alkoholnormen har ökat på senare år. Jag hoppas att Sober October har bidragit till det. Och kommer att fortsätta bidra. Det handlar ju inte bara om att avstå från alkohol utan snarare om att upptäcka vad som händer och hur tillvaron blir om man inte dricker alkohol, säger Anders Westermarck, initiativtagare till Sober October och vd för Norran.

Sober October handlar inte om att göra människor till nykterister eller skapa dåligt samvete genom moraliska pekpinnar. Ända sedan initiativet togs av mediahuset Norran 2012, har syftet snarare varit att skapa en diskussion kring hur och varför vi dricker. Och samtidigt ge inspiration till vad man kan göra istället. Tack vare sociala medier har kampanjen fått mycket uppmärksamhet över hela landet och flera kommuner runt om i landet har dragit igång kampanjen på hemmaplan.

– Intresset håller i sig och det är otroligt roligt att se att kampanjen spridit sig till andra delar av landet. Allt fler inser vikten av att reflektera över hur och varför vi egentligen dricker och efter sommar och semester, blir frågan extra aktuell. Att då ta en alkoholfri månad inom ramen för Sober October ökar förhoppningsvis motivationen, säger Anders Westermark.

Sober October är ett samarbete mellan Norran, NBV, Skellefteå Kraft, Skellefteå kommun, Umeå kommun, VK och Sandvikens kommun.

För mer information:

Anders Westermark, initiativtagare Sober October
070-575 33 69
anders.westermark@norran.se

Åsa Stocksén, projektledare Sober October
070-739 74 32
asa.stocksén@hensonpr.se

www.soberoctober.se