



FULD AF LIV

MORGENFEST

TrygFonden



Kræftens Bekæmpelse

Drik mindre - oplev mere

Danske unge er blandt de i Europa, som drikker allermest. Det vil Kræftens Bekæmpelse og TrygFondens kampagne "Fuld af liv" forsøge at lave om på.

Alkohol er kræftfremkaldende og er skyld i mere end 60 forskellige sygdomme. Udover dette kan et stort alkoholforbrug nedsætte evnen til at lære nye ting, mens risikoen for ulykker, vold og uønsket sex stiger med promillen. Fuld af liv-kampagnens mål er derfor at udskyde alkoholdebuten samt skabe en sundere alkohol-kultur, hvor danske unge drikker mindre.

I samarbejde med unge ønsker Fuld af liv-kampagnen at skabe nye rammer for en festkultur, hvor høje promiller ikke er omdrejningspunkt.

Derfor har Fuld af liv-kampagnen sammen med elever på forskellige ungdomsuddannelser udviklet et anderledes festkoncept, hvor unge oplever at være til fest uden at drikke alkohol.

Festen ligger om morgenen, hvor det er naturligt at vælge en kop kaffe eller en smoothie. Morgenfesten har som ambition at skabe en inkluderende festoplevelse, hvor deltagerne får en positiv, sjov og sanselig oplevelse, som skaber energi til resten af dagen.



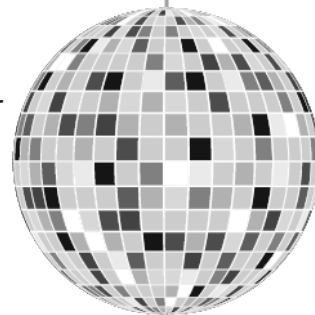
Formål med morgenfesten:

- At give en god oplevelse, hvor det kan være sjovt at feste og danse uden alkohol.
- At sætte alkoholkultur på dagsordenen på ungdomsuddannelserne ved at lave sjove alternativer til de traditionelle fester.
- At involvere elever og ledelse i at arrangere alternative fester og få positive erfaringer hermed.
- At flere unge reflekterer over deres alkoholforbrug.

Afhold en morgenfest

Kunne I tænke jer at skabe en alternativ festoplevelse, der udover at være en energibombe til resten af dagen inspirerer til fest uden høje promiller som omdrejningspunkt?

Så afhold jeres egen morgenfest på jeres uddannelsessted. Det er kun fantasien, der sætter grænser for, hvordan netop jeres morgenfest skal se ud, men I kan bruge dette katalog som inspiration til at komme i gang med planlægningen. Vi giver både idéer og forslag til opgaveløsningen, såvel som eksempler på nyttige tjeklister. Vores Fuld af liv-morgenfestpakke hjælper jer også godt på vej med en række forskellige materialer, som kan bidrage til en fed morgenfest.



Hvordan kan en morgenfest se ud?

I foråret 2016 afholdt Kræftens Bekæmpelse og TrygFonden den første Fuld af liv morgenfest nogensinde. Festen foregik på et gymnasium kl. 7.00-8.00 om morgenen, inden eleverne gik til undervisning. Her blev eleverne mødt af varme smil og krammere fra morgenfriske frivillige, som stod klar med stærk kaffe, lune croissanter og frisk juice. Skolens gymnastiksal var blevet forvandlet til et rave; mørklagt og indtaget af lysshow, røgmaskine, sæbebobler og DJ. Eleverne fik malet mønstre med neonfarver og glimmer i ansigterne, klistret Fuld af liv-tatoveringer på sig og blev udstyret med knæklys, før de begav sig ud på dansegulvet. Morgenfesten var en stor succes med omkring 250-300 deltagende festglade elever. Siden denne første morgenfest, har der nu været planlagt og afholdt morgenfester i forskellige afskygninger og samarbejdskonstellationer landet over.



"Jeg tror, der er mange unge, der har brug for det. Altså det dér med at kunne være sammen på en anden måde egentlig."

-Elev efter morgenfest

"De unge tror, at man skal drikke rigtig meget for at kunne være til en fest, og det er sådan en flertalsmisforståelse. De unge tror hinanden drikker mere, end de rent faktisk gør."

-Rektor efter morgenfest



"Folk, de oplever, at man godt kan have det sjovt og åbne sig over for folk og gøre en masse mærkelige ting, selvom man ikke er påvirket af alkohol"

-Elev efter morgenfest



Hvordan kommer vi igang, og

Mobiliser en tovholdergruppe

I planlægningen af en morgenfest er det en god ide at danne en tovholdergruppe på mindst 3-4 personer, som hver især kan have deres eget ansvarsområde i forhold til festen. Udover interesserede ildsjæle blandt eleverne, kan det i planlægningsgruppen være en fordel også at inddrage en lærer eller en repræsentant fra ledelsen på skolen. På denne måde sikrer I, at I har både midler og mulighed for at føre jeres idéer ud i livet. Herudover kan involveringen af elever fra skolens festudvalg, elevråd eller andre relevante elevudvalg være et kæmpe plus, da de tit ligger inde med både erfaring, netværk og mulighed for at mobilisere elever til at løfte arbejdsopgaver i forhold til afholdelsen af festen.

Få styr på økonomien

Læg et budget for festen: Det finansielle råderum har stor betydning, for hvilken type morgenfest man har mulighed for at afholde. Kan der fx laves en aftale med ledelsen om at betale for kaffe og morgenbrød fra skolens kantine, eller skal der findes penge til dette på en anden måde? Vil et lokalt supermarked måske sponsorere råvarer til en alkoholfri juicebar, frugt, brød og andet til morgenmaden?

Et eksempel på budgetposter

Musik

Musikudstyr

DJ

Dansere

Visuelle virkemidler

Røgmaskine

Sæbeboblemaskine

Lys

Pynt

Mad og drikke

Kaffe

Juice

Smoothie

Morgenbrød

Dansere

Få gang i dansegulvet! Inviter en lokal danseskole eller dansegruppe til at vise an eller sørg for at skolens vildeste dansere indtager dansegulvet først og inviterer andre til.

hvad skal vi bruge?

Skab et sanseligt "festrøm"

Det er vigtigt, at der til morgenfesten skabes et særligt sanseligt rum for festen, hvor folk får lyst til at slå sig løs og indtage dansegulvet. Virkemidler som total mørklægning af lokalet, røgmaskiner og blinkende lys har en god effekt. Derudover er det godt at vælge et rum som ikke er for stort, så festen ikke bliver for spredt. Bidrag til den festlige stemning med kreativ pynt, som kan være alt fra balloner og vimpler til konfetti og hjemmelavede guirlander. Det er igen kun fantasien, der sætter grænser for, hvordan man skaber et opsigtsvækkende rum for netop jeres morgenfest!

Drikkevarer og morgenmad

At tilbyde gratis kaffe, te og croissanter til deltagerne er en god måde at lokke folk ud af dynerne, samtidig med at der sættes fokus på, at man kan indtage andet end alkohol til en fest. Hør om kantinen vil hjælpe til- eller måske elevudvalget vil stå for at lave smoothie eller juicebar?

Musik

En fest er ikke en fest uden musik. Det er derfor vigtigt, at der er nogen, som styrer musikken og dermed festens energiniveau. Hvis budgettet er til det, kan der hyres en DJ – det sikrer en ekstraordinær oplevelse og et flow i spilleliste og tema. En anden mulighed er at finde en elev på skolen, som er dygtig til at være DJ. Musikken skal selvfølgelig være upbeat, så folk lokkes ud på dansegulvet!

Har I brug for sparring i forhold til planlægningen, så kontakt os på fuldafliv@cancer.dk

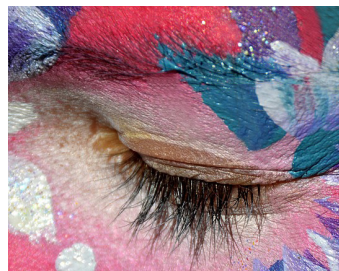
Morgenfest pakken

Fuld af liv-morgenfestpakken er gratis og indeholder følgende materialer, som I kan bruge til jeres morgenfest.



25 stk. Fuld af liv-postkort

Uddel postkort med et positivt budskab eller læg dem rundt omkring til festen og på jeres skole for at sprede ordet.



Ansigtsmaling

Ethvert rave har brug for neonfarver! Mal unikke mønstre med UV-ansigtsmaling på festdeltagerne, som de ankommer.



100 stk. Fuld af liv-tatoveringer

Klæd deltagerne på til fest med Fuld af liv-tatoveringer. Sæt dem hvor som helst! Læs instruktionen og hav en våd klud eller svamp klar til påføring. Alternativt kan tatoveringerne deles ud som souvenirs.



100 stk. Fuld af liv-kopper

Byd festdeltagerne velkomne ved at servere friskbrygget kaffe, te, smoothie eller juice i Fuld af liv-kopperne.



50 stk. Fuld af liv-balloner

Pynt kreativt op til fest med vores farverige Fuld af liv-balloner. Ballonerne kan både pustes op på almindelig vis, eller med helium.



50 stk. Fuld af liv-pastilpakker

Kom den værste morgenånde til livs med en frisk pastil. Del pakkerne med Fuld af liv-logoet gratis ud til de morgenfriske festdeltagere.



100 stk. knæklys

Fuldend rave-stemningen med UV-knæklys i forskellige farver. Uddel dem ved indgangen eller giv festen et løft undervejs ved at kaste dem ind over dansegulvet under et fedt musiknummer.

Markedsføring af morgenfesten

For at sikre at flest mulige deltagere til morgenfesten, er det vigtigt at få reklameret for eventen. Det kan være en god idé at oprette et Facebook-event eller fortælle om det til en eller flere morgensamlinger. I kan evt. vise stemningsvideoer eller billeder fra tidligere afholdte Fuld af liv-morgenfester – søg efter Fuld af liv-morgenfestfilmen på YouTube. Vær gerne kreativ i jeres markedsføring og gå efter jeres egne fornemmelser, for hvordan festen bedst kommer ud over rampen til eleverne på netop jeres skole.



Et eksempel på en flyer og plakat lavet til en tidligere morgenfest. En flyer eller plakat kan nemt laves i hånden, ligesom denne er, hvis man ikke har adgang til grafiksoftware. Plakater kan være gode at sætte op rundt omkring på jeres skole for at skabe hype og opmærksomhed omkring festen, hvorimod flyers er gode at uddele, fx når alle går fra den pågældende morgensamling, hvor I har reklameret for festen.

Spred ordet og jeres fest på #Fuldafliv.

Inviter en journalist med til festen!

Overvej også, om jeres morgenfest kunne være attraktiv for lokale eller måske endda nationale medier. Kontakt gerne lokalpressen og fortæl om jeres arrangement og formål. Alkoholikampagnen hjælper gerne med pressekontakt, hvis I har brug for det. Kontakt Fuld af liv-kampagnen herom på fuldafliv@cancer.dk.

Hvad sker der på dagen?

I forhold til morgenfestens længde, anbefaler vi ikke, at den overstiger mere end en time, da det fungerer godt til at få drukket en kop kaffe, spist en croissant og få danset godt igennem. Vores erfaring er, at hvis festen varer mere end en time, kan folk gå hen og blive en smule rastløse. Dette kunne dog evt. modvirkes ved at introducere en ny aktivitet undervejs. Tidspunktet for festen afhænger af, hvad jeres ledelse har givet jer mulighed for. Nogle uddannelsessteder har af ledelsen fået et enkelt eller et halvt modul om morgenen til at afholde festen i. Dette kan gøre det nemmere for folk at møde op. Det fungerer også godt, hvis festen varer fra kl. 07.00-08.00 lige inden det første undervisningsmodul.


Opgaverne forbundet med jeres morgenfest varierer, alt efter hvilke aktiviteter og materialer I har besluttet jer for. Nedenfor ses et eksempel på en tidslinje for eksekveringen af festen og en opgaveliste.



Et godt tip ...

Løs så mange af de praktiske opgaver dagen inden eller i ugen op til morgenfesten – man behøver jo ikke stå endnu tidligere op end højst nødvendigt!





Eksempel på opgaveliste

- Pynt op og sæt sæbeboblemaskine, røgmaskine og andet udstyr op.
- Test anlæg og hav musikken klar, så det spiller for fuld udblæsning, når folk ankommer.
- Udfyld værtsrollen ved at byde folk velkommen med morgenkram og smil.
- Hjælp folk med at sætte tatoveringer på og male ansigter med UV-maling og glimmer, og del knæklys ud.
- Sæt kaffe, juice og morgenmad frem og hjælp hinanden med at servere under festen.
- Vær med til festen – dans og skab god stemning.
- Oprydning sker lettest i fællesskab.

Eksempel på tidsplan

- Kl. 6.00 møder alle i planlægningsgruppen op, hvorefter der briefes og arbejdsopgaverne fordeles (alt skal være klar til start).
- Kl. 7.00 starter festen, og folk ankommer. DJ går på og spiller en time.
- Kl. 08.00 slutter musik, og der ryddes op og pakkes sammen.



Nu har vi holdt morgenfest - hvad så nu?

Ved at afholde forskellige kreative aktiviteter og events, kan I følge op på morgenfestens budskab og gode alternativ som socialt arrangement, hvor det ikke er en høj promille, som er omdrejningspunktet. Vi giver her vores bud på nogle sjove sociale aktiviteter uden alkohol i centrum, som I kan bruge som inspiration.

Movie-night

Sæt storskærm op i skolens gymnasiestiksal, lav popcorn, og læg puder og tæpper ud til en god film for alle. Få hele skolen til at stemme i løbet af ugen, om hvilken film I skal se. Hvis godt vejr, kunne man også skabe en helt særlig oplevelse ved at projicere filmen på skolens husmur.

Morgenyoga

Start dagen op med en down-dog og en mental cleansing. Få en professionel yogainstruktør ud eller spørg en af jeres idrætslærere, om de vil undervise. Måske jeres skole har yogamåtter, I kan låne. Sæt stemningen med stearinlys eller gå udenfor i det gode vejr. Server eventuelt frisk juice for de fremmødte for at gøre det ekstra hyggeligt.

Byd op til dans

Var der godt gang i dansegulvet til jeres morgenfest, men måske lidt mangel på et par dansetrin? Så arranger en dansetime. Måske vil I lære disko a la Travolta eller har altid haft lyst til at naile trinene til Thriller? Inviter en instruktør til at komme ud og lave en undervisningssession. Så vil I også være endnu bedre rustet til jeres næste morgenfest!

Melodi Grand Prix eller karaoke

God musik er lig med god stemning. Gå planken ud i fuld kitsch med glimmer og pailletter i jeres helt eget Melodi Grand Prix. Alternativt kan den gode gamle karaokeaften helt sikkert lokke den indre sangfugl frem!

Få pulsen op i det fri

Der findes utallige måder at lave alkoholfrie events, som foregår udenfor i den friske luft, og hvor fysisk aktivitet er i højsædet. Eksempelvis kunne man tage en retro omgang rundbold eller give sig i kast med en frisbee i Ultimate, som begge er sportsspil, der kræver ganske få redskaber at få stablet på benene. Få folk involveret og passioneret omkring spillet ved at lave konkurrerende hold og turneringer.

Brætspilsaften

Arranger en fast aften i ugen med en omgang god, gammeldags brætspil. Medbring egne, eller lån jer til spil, og gerne nogle, hvor man kan være mange deltagere. Bag nogle boller eller en kage, bryg en omgang kaffe til en hyggeaften i hinandens selskab.

Ideer....



Er du kreativ og har mod på at organisere events? - Så bliv frivillig for Fuld af liv-kampagnen

Synes du, det har været spændende at afholde en morgenfest på din skole, og brænder du for kræftsagen, kan du blive en del af vores Fuld af liv-kampagne, som blandt andet arbejder med følgende:

- Planlægning og afholdelse af morgenfester på ungdomsuddannelser.
- Afholdelse af Fuld af liv-events på festivaler mm.
- Sundhedsformidling.
- Udvikling af alternative idéer til Fuld af liv-events.

Hvordan er man frivillig?

Som frivillig for Kræftens Bekæmpelse og TrygFondens Fuld af liv-kampagne kan du forvente:

- At få erfaring med planlægning og afholdelse af events for en landsdækkende wkampagne.
- Løbende sparring og kontakt med din frivillige leder.
- Netværk og kompetenceudvikling igennem kurser og frivilligmøder.
- Et frivilligbevis efter at have taget et e-kursus samt planlagt, afholdt eller deltaget i minimum tre events.
- Introduktion til Kræftens Bekæmpelse.
- Ingen udgifter i forbindelse med dit frivillige arbejde.

Vi forventer, at du som frivillig går til opgaven med seriøsitet, ansvarsbevidsthed og engagement. Som frivillig bestemmer du selv, hvor mange timer du lægger i arbejdet, og det er derfor helt ok at trække stikket i en periode med travlhed i skolen, på arbejdet eller privat, for derefter at vende tilbage igen.

Hvis du er interesseret, så skriv til os på fuldafliv@cancer.dk og fortæl os lidt om dig selv, og hvorfor du kunne tænke dig at være med.

A photograph of two young women at a party. The woman on the left has blonde hair and a surprised expression, holding a blue balloon. The woman on the right has long brown hair and is smiling broadly. They are both wearing light-colored t-shirts with a circular logo that says 'Fuld af liv'. The background is a white wall with repeating text and logos. The text 'DRIK MINDRE OPLEV MERE' is visible in pink and blue, and the 'Fuld af liv' logo is in a dark circle with white text.

DRIK
MINDRE
OPLEV
MERE



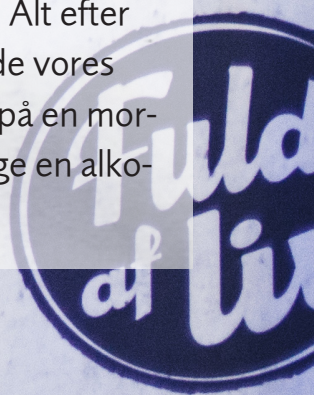
DRIK
MINDRE
OPLEV
MERE



DRIK
MINDRE
OPLEV
MERE

Kunne I tænke jer at grave et spadestik dybere?

Bliv klogere på både de sociale og sundhedsmæssige konsekvenser af dårlige alkoholvaner, og få en bedre ballast til at tage reflekterede diskussioner omkring alkoholkultur. Alt efter hvilken kommune jeres uddannelsessted ligger i, kan vi eventuelt tilbyde at sende vores frivillige sundhedsformidlere ud for at holde oplæg eller events som opfølgning på en morgenfest. Herudover kan det være en god idé for jeres uddannelsessted at vedtage en alkoholpolitik. Skriv til fuldafliv@cancer.dk, hvis I vil høre mere.





TrygFonden



Kræftens Bekæmpelse