

PREMESSA

Carissimi docenti,

siamo gli operatori dei Laboratori Multimediali sugli Stili di Vita di Ca' Dotta (Sarcedo). Vogliamo condividere con voi alcuni obiettivi, metodologie, attività per poter essere efficaci e fare prevenzione e promozione della salute nel miglior modo possibile, attenendoci a quelle che sono le indicazioni e le buone prassi raccomandate dalla Regione Veneto, dalla letteratura scientifica nazionale e internazionale e dall'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) in merito al percorso alcol che sperimenterete assieme ai vostri studenti e studentesse delle classi prime delle vostre scuole secondarie di secondo grado.

Ciò che emerge dalla letteratura scientifica in merito all'efficacia di un intervento di prevenzione e promozione della salute sono due cose fondamentali: la continuità nel tempo e il dedicare almeno 8-10 ore di attività all'argomento che si intende affrontare (a tal riguardo, si faccia riferimento al Dors del Piemonte, all'EMCDDA di Lisbona e al sito dell'OMS). Per tutti questi motivi, vi proponiamo di fare delle attività PRIMA e DOPO l'intervento.

Di seguito troverete 1 attività da svolgere nella fase PRE e 2 attività da fare nella fase POST. Pronti a partire con noi? Siamo convinti che una prevenzione e una promozione della salute condivisa metta davvero al centro i ragazzi e possa fare la differenza! Come dice il vecchio detto africano "Per crescere un bambino ci vuole un villaggio..." e allora iniziamo!

1^ UNITÀ OPERATIVA CLASSE 1^ - PRE

"Cybershame"

OBIETTIVI

Questa attività permette ai ragazzi di entrare in alcune tematiche che andremo ad affrontare insieme quando ci vedremo. L'obiettivo principale di questa attività è lavorare sulle loro idee rispetto

all'argomento "Alcol", partendo da una esperienza che la recente ricerca identifica come importante veicolo di riflessione rispetto all'uso ed abuso di questa sostanza, cioè il "cybershame". Con tale termine si indica la vergogna dell'essere condivisi nei social in situazioni poco positive per la propria immagine e reputazione, come ad esempio durante alcuni comportamenti legati all'ubriacatura.

Attraverso l'attività proposta i ragazzi potranno soffermarsi sulla "cybershame", su cosa significa per loro e come può essere legata al consumo e abuso di alcol.

Fondamentale è dare a tutti la possibilità di esprimersi e di sospendere il giudizio, accogliendo tutte le idee che porteranno i ragazzi: sarà un modo per arricchirsi a vicenda e stimolare Life Skills come l'autoconsapevolezza, la capacità di prendere buone decisioni, il problem solving e, soprattutto, il senso critico.

Nota iniziale rispetto alla pandemia: l'attività ideale prevede la suddivisione dei ragazzi in piccoli gruppi. Tuttavia, se il regolamento Covid non lo concede, procedete consegnando una scheda ad ogni ragazzo.

METODOLOGIA

In caso di lavoro a gruppi:

- La classe viene divisa in gruppi di tre o quattro persone ed ad ogni gruppo viene consegnata la scheda con la situazione e con 3 domande.

In caso di lavoro individuale:

- Ogni ragazzo lavora con la sua scheda

Le schede di lavoro sono due: consegnare a metà classe la scheda uno e all'altra metà la scheda due.

Scheda 1

Stai passeggiando per il centro ed incontri un tuo amico.

Ti fermi per fare due chiacchiere. Lui ti chiede se vuoi vedere un video che fa ridere e tu dici di sì. Ti dice che l'hanno fatto alla festa di Sergio sabato scorso, tu non c'eri perché eri in trasferta con la squadra. Guardi il video e vedi che hanno filmato Andrea, un altro tuo amico ed hanno condiviso il video: attualmente ha più di 1000 visualizzazioni... e moltissimi commenti sotto. Alcuni sono molto cattivi nei suoi confronti. Nel video vedi Andrea mezzo nudo che balla al centro della festa con una bottiglia in mano...ti vien da

ridere ma poi pensi che Andrea è molto riservato...non gli piace essere al centro dell'attenzione...non gli piace che gli altri ridano di lui...

COSA PENSI DI QUANTO E' SUCCESSO?

COME MAI IL VIDEO E' STATO CONDIVISO?

COME SI SENTE SECONDO TE IL TUO AMICO?

COSA PUO' AVERE A CHE FARE TUTTO QUESTO CON L'ALCOL?

Scheda2

Stai passeggiando per il centro ed incontri un tuo amico.

Ti fermi per fare due chiacchiere. Lui ti chiede se vuoi vedere un video che fa ridere e tu dici di sì. Ti dice che l'hanno fatto alla festa di Sergio sabato scorso, tu non c'eri perché eri in trasferta con la squadra. Guardi il video e vedi che hanno filmato Andrea, un altro tuo amico ed hanno condiviso il video: attualmente ha più di 1000 visualizzazioni... e moltissimi commenti sotto. Alcuni sono molto cattivi nei suoi confronti. Nel video vedi Andrea mezzo nudo che balla al centro della festa con una bottiglia in mano...ti vien da ridere ma poi pensi che Andrea è molto riservato...non gli piace essere al centro dell'attenzione...non gli piace che gli altri ridano di lui...

COSA VUOL DIRE PER TE VERGOGNARTI?

COME POTREBBERO REAGIRE GLI AMICI? ED I SUOI GENITORI?

COSA PUO' AVERE A CHE FARE TUTTO QUESTO CON L'ALCOL?

In caso di lavoro a gruppi:

- Quando i ragazzi hanno terminato di rispondere alle domande, eleggono il loro portavoce che riferisce le riflessioni fatte e le condivide con gli altri gruppi.
- Si realizzano così due cartelloni o slide a seconda delle domande alle quali il gruppo doveva rispondere
- Materiali
 - Cartelloni/tovaglie di carta
 - Pennarelli colorati

- LIM o computer con proiettore

In caso di lavoro individuale:

- L'insegnante riporta in un file della LIM le risposte/riflessioni dei ragazzi sia per la scheda 1 e sia per la scheda 2
- Materiali:
 - Schede
 - LIM

TEMPO

60 minuti.

La struttura ideale sarebbe:

- 5 minuti dedicati alla presentazione dell'attività
- 25 minuti di di lavoro in modalità gruppo/lavoro individuale;
- 30 minuti di condivisione in plenaria + stesura del cartellone/file della Lim

1^ UNITÀ OPERATIVA CLASSE 1^ - POST

“Word Cafe”

La metodologia proposta è quella del World Cafè: modalità molto nota in tutto il mondo, il World Cafè ha come obiettivo principale quello di stimolare la conversazione su un determinato argomento lavorando in maniera strutturata e creativa.

In caso di lavoro a gruppi:

METODOLOGIA

Si predispongono all'interno dell'aula 4 isole fatte coi banchi e delle sedie intorno ad ogni isola; si mette sopra ad ogni isola un cartellone/tovaglia di carta e dei pennarelli; in ogni isola rimarrà fermo uno studente che farà da “memoria storica”, mentre tutti gli altri girano; nelle 4 isole ci sarà scritto nel mezzo del cartellone/tovaglia di carta una cosa diversa: su uno ci sarà la scritta “Laboratorio Creativo”, su un altro ci sarà scritto “Laboratorio Media Education”, su un altro ancora “Laboratorio Scientifico” e sull'ultimo ci sarà scritto “Laboratorio Immaginario”. Al primo giro i ragazzi si siedono liberamente su una delle 4 postazioni, l'insegnante fa partire il tempo e darà 10-15 minuti per discutere sull'esperienza appena fatta in quel laboratorio; allo scadere del tempo, l'insegnante darà il cambio: rimarranno seduti solo gli studenti designati come memorie storiche, mentre gli altri – sempre liberamente – si recheranno sulle altre tre postazioni; all'inizio, le memorie storiche aggiorneranno i nuovi arrivati su ciò che è emerso dalla condivisione e da lì si procederà. Si fanno 4 cambi in tutto, in modo tale che tutti gli studenti vadano in tutte le postazioni.

Dopo l'ultimo cambio si procederà con la condivisione in plenaria di quanto emerso.

Durante la condivisione/discussione i ragazzi possono scrivere/disegnare sul cartellone/tovaglia di carta quello che emerge. E' CONSIGLIATO PROCURARE ANCHE QUALCOSA DA MANGIAREE E/O DA BERE DURANTE IL LAVORO DA METTERE IN OGNI POSTAZIONE.

MATERIALI

- Cartelloni/tovaglie di carta
- Pennarelli colorati
- LIM o computer con proiettore
- Da mangiare e da bere

TEMPO

Da 90 a 120 minuti. La struttura ideale sarebbe:

- 5-10 minuti dedicati alla presentazione dell'attività, spiegando gli obiettivi e portando i ragazzi a concentrarsi sull'esperienza appena fatta a Ca' Dotta;
- 60 minuti di di lavoro in modalità World Cafè; 10-15 minuti per sessione nelle 4 postazioni;
- 30 minuti di condivisione in plenaria + stesura del cartellone/file della Lim

In caso di lavoro individuale:

METODOLOGIA

Si predispone un file con 4 colonne: "Laboratorio Creativo (immagini e come cambierebbe se non ci fosse l'alcol)", "Laboratorio Immaginario (rilassamento e le parole: divertimento, limite e alcol)", "Laboratorio Scientifico (Cervello in adolescenza e alcol)" e "Laboratorio Media Education (alcol e comportamenti complessi)".

Si chiede ai ragazzi di condividere le proprie impressioni, seguendo delle domande guida: "Quali sono stati gli aspetti che ti sono piaciuti di più e perché", "Quali sono state le cose che ti hanno colpito di più o che non sapevi", "Quali le cose che non ti sono piaciute".

L'insegnante riporta alla LIM quanto condiviso.

MATERIALI

- LIM o computer con proiettore

TEMPO

Circa 60 minuti. La struttura ideale sarebbe:

- 5-10 minuti dedicati alla presentazione dell'attività, spiegando gli obiettivi e portando i ragazzi a concentrarsi sull'esperienza fatta a Ca' Dotta;
- 50 minuti di condivisione in plenaria + stesura file word finale

2^ UNITÀ OPERATIVA CLASSE 1^ - POST

“Giornalisti per un giorno”

OBIETTIVI

L'obiettivo principale di questa attività è far emergere e riprendere alcuni elementi della cultura presente sull'argomento alcol fra i ragazzi e gli adulti, partendo da esperienze e contenuti raccolti in alcuni articoli scritti in diversi stati e pubblicati nei giornali ufficiali. In particolare, la discussione riprende alcuni stereotipi e pensieri culturalmente indotti legati ad alcol e divertimento, offrendo spunti di riflessione alternativi e fornendo stimoli per creare nuova cultura condivisa.

Fondamentale è dare a tutti la possibilità esprimersi e di sospendere il giudizio, accogliendo tutte le idee che porteranno i ragazzi: sarà un modo per arricchirsi a vicenda e stimolare Life Skills come l'autoconsapevolezza, la capacità di prendere buone decisioni, il senso critico e le relazioni efficaci.

METODOLOGIA

In caso di lavoro a gruppi:

- Gli articoli allegati vengono distribuiti ai ragazzi, precedentemente divisi in isole di 4/5.
- Ogni articolo proposto viene esaminato dal gruppo attraverso le 5 regole fondamentali del giornalismo di informazione, tradizionalmente indicate con le 5W + 1H (secondo la terminologia anglosassone):

1. *WHO* (=chi)
2. *WHAT* (=cosa)
3. *WHERE* (=dove)
4. *WHEN* (=quando)

5. *WHY* (=perché)
+ *HOW* (=come).

- Dopo aver esaminato l'articolo, ogni isola riassume quanto esaminato in uno slogan e presenta il proprio lavoro a tutta la classe.

In caso di lavoro individuale:

- L'insegnante propone alla LIM gli articoli allegati e accompagna i ragazzi ad esaminarli (uno alla volta) attraverso le 5 regole fondamentali del giornalismo di informazione, tradizionalmente indicate con le 5W + 1H (secondo la terminologia anglosassone):
 1. *WHO* (=chi)
 2. *WHAT* (=cosa)
 3. *WHERE* (=dove)
 4. *WHEN* (=quando)
 5. *WHY* (=perché)+ *HOW* (=come).
- Dopo aver esaminato ogni articolo, insieme si riformula quanto detto in uno slogan.

MATERIALI

Articoli, fogli, penne.

TEMPO

60 minuti.

Articoli per post

La sobrietà che va di moda

Essere sobri è di moda. Una nuova tendenza sta prendendo piede negli Stati Uniti: gli eventi senza alcol. Addio mal di testa del giorno dopo e rientri in casa di cui non si hanno memoria. Con i Sober Social Events ci si diverte e si trascorre una serata in compagnia senza bere.

Se seguite una dieta o avete mai provato a fare un fioretto e rinunciare all'alcol saprete quanto è difficile ritrovarsi a cene, feste e uscite con gli amici e dire di no a un cocktail o un bicchiere di vino. Per quella sensazione per cui bere qualcosa fa già compagnia e atmosfera.

Le cose, però, potrebbero presto cambiare. In America sono sempre di più le iniziative in cui l'alcol non è il benvenuto e sempre con maggior successo. Tanto che molti ne hanno fatto un business.

Vi spieghiamo perché e cosa sta succedendo.

“Bere un bicchiere di vino o una birra con gli amici non ha mai fatto male a nessuno”...l'avrete sentito dire un sacco di volte. L'idea nuova, in questo caso, non è che l'alcol sia il male sempre e comunque, ma che sia possibile divertirsi e stare in compagnia anche senza un bicchiere in mano. Molte persone, infatti, si sentono quasi costrette a dover bere per sentirsi più sciolti, disinibiti e dare un senso al loro weekend. Quando si prova a dire di no, preferendo una bottiglietta d'acqua o qualcosa di non alcolico si ha paura di non essere su di giri al pari degli amici durante la serata e di non godersi allo stesso modo le feste o i momenti di ilarità.

Avere una vita sociale attiva non vuol dire per forza dover bere. Spesso non ci si rende conto di quanto l'alcol sia protagonista nelle nostre vite, pur senza essere degli alcolisti. Provate a pensare come vi sentireste se durante il weekend diceste no al bicchiere di vino o alla birra con gli amici. Qualcuno penserebbe che non varrebbe neanche la pena uscire. Sbagliato. Oggi esistono diverse opzioni per chi vuole evitare il mal di testa del giorno dopo senza rinunciare al divertimento. Dai mocktail alle serate (a volte anche giornate) a tema, negli Stati Uniti i Sober Social Events stanno prendendo sempre più piede.

Cosa sono i mocktail

Il termine mocktail deriva dalla fusione delle parole «mock» e «cocktail» ed è l'espressione utilizzata negli Stati Uniti per definire [tutte quelle bevande analcoliche](#) che si possono bere dall'aperitivo in poi, per dissetarsi e restare in forma senza rinunciare al piacere di un cocktail da sorseggiare. Non solo succhi di frutta, ma veri cocktail che sostituiscono la parte alcolica con altre bevande, rimanendo comunque dissetanti e saporiti. Negli Stati Uniti sono tanti i locali che si sono convertiti e offrono le alternative analcoliche.

La moda americana del mocktail

Gli eventi senza alcool in America sono trendy da anni ormai, tanto che molti PR ne hanno fatto un business, ed anche i locali si sono inventati alternative all'alcool (come i mocktail) che sono diventati di tendenza. Negli USA ci sono bevande analcoliche che si possono consumare dall'aperitivo in poi, e che sono saporite e dissetanti. Il "mocktail" (che deriva dalla fusione dei due termini "mock" e "cocktail") è una sorta di cocktail buono, elaborato, trendy, realizzato con ingredienti sani e rigorosamente privo di alcool.

Cosa sono i Daybreaker

Il Daybreaker è un party che si tiene al mattino, una volta al mese. Radha Agrawal è una delle fondatrici che ha avuto l'idea nel 2013, proponendola a New York e ora in altre 17 città degli Stati Uniti. L'evento attrae persone di età compresa tra i 20 e i 30 anni, sia studenti che lavoratori. I Daybreaker iniziano alle 6 del mattino. La prima ora è dedicata al fitness e allo yoga ed è aperta a un massimo di 200 persone. Dalle 7 alle 9 del mattino si tiene la festa vera e propria, aperta a 600 invitati.

«Quando abbiamo lanciato i Daybreaker abbiamo pensato a delle sorprese che coinvolgessero i partecipanti: «Ogni 15 minuti introduciamo quello che noi chiamiamo un "momento wow", che può essere di tutto, da una community di breakdance a un concerto jazz o un'esibizione di danza».

Feste senza alcool: la nuova frontiera del divertimento

La sobrietà è trendy. Lo scopo dei "party alcool free", che si stanno diffondendo soprattutto negli USA, è dimostrare che ci si può divertire anche senza "alzare il gomito". Nella nostra cultura occidentale l'alcool è presente, e viene in genere collegato alla convivialità e allo stare in compagnia.

Sober Party: cosa sono

I "Sober Party" sono eventi e feste in cui ci dà spazio al divertimento senza bere un goccio di alcool. L'origine di questo fenomeno è da ricercare in Svezia (per la precisione a Stoccolma). Qui, secondo un recente studio, sono troppi i minorenni che bevono, e le conseguenze dell'abuso di alcool sono spesso gravi (malattie e disagi psicologici). Anche a Londra ci sono locali che hanno accolto volentieri questa nuova moda del divertimento "alcool free" come il "Redemption" in zona Notting Hill.

I Sober Party in Italia

Nel nostro Paese è partita dal Veneto la moda che propone di divertirsi in discoteca senza bere alcolici. L'iniziativa, rivolta soprattutto ai minorenni, ha ottenuto un successo che neppure gli organizzatori dell'evento si aspettavano. Il 27 Gennaio scorso lo "Student Party" con free bar analcolico organizzato da Nicholas Gresele e Andrea Mazzetto ha raccolto grandi consensi, e circa 400 giovani hanno partecipato con entusiasmo, nella sala della discoteca "Studio 16" di Arquà Polesine. Un party a base di musica, succhi di frutta e thè. E naturalmente tanta voglia di divertirsi. Una volta al mese, a Rovigo, questo format verrà riproposto per diffondere e promuovere la cultura del divertimento senza sbalzo. E in Puglia? Nella nostra regione chi organizza Sober Party? Mi raccomando, segnalateci iniziative del genere!

Looking for a "dry" event at a bar or restaurant in your area? You're in the right place!

If you're looking for a night with no alcohol but still want to go out, DryScene offers a variety of events where the focus is on the fun and not what's in your glass. DryChick has planned alcohol free events and outings throughout London you can attend where booze isn't the main subject. You will be able to find an array of events and parties where you can join other sober people drinking mocktails or other alcohol-free beverages at bars, clubs, pubs and restaurants near you.

We're always searching for the best mocktails out there, so we'll show you where you can still have the full flavour of fun. You'll find that the conversation, the people and the drinks at our alcohol free events will make you want to keep coming back for more!

Alcohol-Free Events in London & Nearby Areas:

As London is a major city, there are an infinite number of bars and restaurants and it helps to know which ones accommodate the non-alcoholic lifestyle. With DryChick being based in London, we are able to showcase a wide range of best booze-free bars, alcohol free events and non-alcoholic parties at restaurants throughout London that our "Dry" friends can be a part of – Truth be told, we have more fun! You'll find you have more fun at our alcohol free events because you're enjoying the night with people who know how to have fun without booze.

By Margaret Eby 13th May 2019

A pub without alcohol is something of an oxymoron – but they're growing in popularity. Is it time to sober up?

When you walk into Getaway, a stylish bar off a main avenue in Greenpoint, Brooklyn, you could be in any number of Instagram-friendly cocktail spots in New York. The walls are tasteful green and blue, the space feels cosy enough that you could easily join a neighbouring conversation, and the menu features a list of \$13 (£10) cocktails with ingredients like syrup,

lingonberry and jalapeno puree, with a friendly note from the owners that laptops are not allowed.

But there is a crucial difference between Getaway and other Brooklyn bars: Getaway is totally alcohol-free.

A bar without booze sounds like an oxymoron, like an aquarium without fish or a bakery that doesn't serve bread. But in cities like New York and London, where bars often function as second living rooms for apartment dwellers with little space, an alcohol-free nightlife option can appeal to people who, for whatever reason, would prefer not to drink.

Sam Thonis, who co-owns the bar with Regina Dellea, got the idea for Getaway three years ago, when he and his brother, who doesn't drink, were trying to find a place to go out together at night. "There weren't many nightlife options in New York that didn't revolve around alcohol or weren't trying to push that on you in some way," Thonis says. "The more I talked to people, some of whom are sober and some of whom aren't, the more I felt that people wanted that kind of space."

It's 0% as much as humanly possible, so if you're sober and it's an issue for you, or you don't even want the smell of alcohol around you, you'll be safe

Getaway, which opened in April, is part of a growing global wave of nightspots that specifically cater to people who are avoiding alcohol, but still want to go out and socialise in spaces that have traditionally been dominated by drinking. There's Vena's Fizz House in Portland, Maine and The Other Side in Crystal Lake, a suburb of Illinois. In London, alcohol-free Redemption bar now has three locations, as well as a menu of vegan, sugar-free, wheat-free food. In January, The Virgin Mary, an alcohol-free pub, opened in Dublin.

It's really liberating to create space for yourself and your life where a rowdy party vibe doesn't mean a hangover and blurry memories

"Bars are a space of relaxation, and we've been made to believe that alcohol has to be a part of that," Bandrowschi says. "It's really liberating to create space for yourself and your life where a rowdy party vibe doesn't mean a hangover and blurry memories." The word 'rowdy' is a key part of what Bandrowschi is going for with these events. "Being good to yourself doesn't mean only being zen and subdued."

Bandrowschi isn't sober herself, but after taking a month off drinking she noted a lack of options for people who wanted to go out with their friends without being stuck ordering a soda while everyone else is getting thoughtfully curated mixed drinks. "I think that bar culture, from the menu to the staff to the patrons, tends to make not drinking sort of an outsiders' hobby," she says.

“I refer to my personal philosophy as drink optional. In order to get to a drink optional culture as opposed to the current drink-by-default culture, we have to celebrate the choice of not drinking. It should have as much space as drinking, spaces that are cool and fun and desirable spaces to go. I wanted to create something that was missing from culture, and I really wanted to change culture.”

In 2016 just 56.9% of UK over-16s had had a drink in the week before, the lowest percentage on record since the office began asking the question in 2005 (Credit: Getty Images)

Sobering up?

This “drink optional” attitude may not yet be the default, but there are indicators that young people aren’t drinking as much as they used to. In 2016, among adults over the age of 16 polled by the [British Office of National Statistics](#), just 56.9% had had a drink in the week before, the lowest percentage on record since the office began asking the question in 2005. In February, [the International Wine and Spirits Record claimed](#) that 52% of American adults they surveyed were currently trying to or had previously tried to reduce their alcohol intake.

A [series of articles on recent trends](#) indicates that millennials are reconsidering when and how they drink. [Beer sales are in decline](#) in the US and, though that may mean that more health-conscious consumers are just turning towards higher-octane spirits, the alcohol industry has responded to the slump by introducing more low- and no-alcohol options, like Heineken’s 0.0 non-alcoholic beer that launched in 2017.

Non-alcoholic drinks are poised to be big business, even in spaces that aren’t alcohol-free. Increasingly, high-end restaurants are including a [non-alcoholic pairing](#) for their tasting menus as well as a traditional wine or cocktail pairing. And mixologists and beverage directors are taking the trends as an opportunity to create interesting drinks without the traditional ballast of spirits.

Chelsea Carrier, the beverage director of o ya, Covina and The Roof Top in New York, worked with her team to create a non-alcoholic pairing for the food at o ya, a Japanese restaurant. “So many guests were asking for NA options, and they didn’t want to just drink water,” Carrier says. Now, she estimates NA drinks are about 20% of the drinks ordered at the restaurant and that the thoughtfulness of the non-alcoholic cocktails makes customers who aren’t drinking alcohol feel included. “You can be sitting next to someone drinking a couple-of-thousand-dollar bottle of wine and be drinking a non-alcoholic cocktail and belong just as much,” she says.

Drink the bar dry

Young people between the ages of 16 to 24 have stopped drinking completely in a bid to avoid being photographed drunk and “cyber shamed” on social media websites such as Facebook and Twitter.

The number of young binge drinkers has fallen from 29% to 18%

According to the National Office of Statistics, the number of drinkers in this age demographic has declined; numbers of those choosing to remain alcohol free are up from 19% in 2005 to 27% in 2013.

In addition, the number of young people partaking in binge-drinking – classified as drinking more than eight units for men and six units for women on one day in the previous week – has fallen sharply, from 29% to 18%.

Drinkaware reports that tougher rules on off-licences, bars and supermarkets selling alcohol to under-21s may have been a contributing factor to decline in drinking.

Spokesman Kelly O'Sullivan told the [Daily Mail](#): “We've also seen something called ‘cyber-shame’. Young people who spend a lot of time online are quite happy to tag photos of their friends drunk but are more concerned about being tagged themselves. This might curb their behaviour.”

Earlier this year, a study claimed that [alcohol producers are using social media to “aggressively” target young consumers](#) and blur the lines between drinking culture and sporting culture.

Sober Clubbing: A Health Conscious Way To Party

Everyone has woken up after a night out and uttered that famous phrase; “I’m never drinking again”, well, there’s a new health craze which might well put an end to all that – sober clubbing.

I’m sure we’ve all tried having a sober night at the club but the temptation of a warm can of lager is just too much, plus there’s nothing more annoying than being sober around a group of drunk mates so you might as well join them. An event planner in Scotland (yes, Scotland of all places!) is hosting parties removing the option of alcohol and replacing it smoothies.

The company behind it all, Sober Clubbing (simple enough name to remember), describe themselves as “Scotland’s Number 1 Health Conscious Dance Event” with DJs playing house, trance, EDM and techno but instead of ordering your usual rum and coke you can choose from a range of organic fruit drinks.

The best part is – NO HANGOVER!

The idea of these parties is to simply enjoy the music and dance freely. Ronnie Whittaker who started these events says; “fundamentally, sober clubbing is about people just completely being themselves and enjoying themselves.”

Alcohol-Free Fun In London

Rumour has it, *dry is the new black*. Whether you're not a fan of drinking, going sober for October or thinking of having a desert-dry January, there are plenty of things to do when you're not in the mood for a bevvy. With immersive events, themed fitness classes and show-stopping restaurants, there's more to London life than booze and we've rounded up the very best activities for having alcohol-free fun in London.

Last updated on 8th April 2020

New York City has long been synonymous with drinking, drugs and a bit of debauchery. “We didn't come to New York to stay sober,” was a famous line from 1934's *The Thin Man* and more than 80 years later this good-time stance is just as relevant as ever. But something strange is happening within the NYC party scene: it seems that the city that never sleeps is waking up to the perks of sobriety.

Abstaining in the Big Apple has never been so cool—but how did this surprising new trend kick off and what's causing it to spread so rapidly across the globe?

Health and Wellness Clubbing

“When my friend first asked me if I wanted to go to a sober dance party, I thought she was crazy,” says Sara, 28. “I've always been someone who drinks on nights out and though I wouldn't say I'm a big drinker, I honestly didn't know how a dance party would even work if everyone was stone cold sober. I went along just to see what it was like and it was one of the most satisfying things I've ever done.”

Sara is the latest sober party scene advocate who cites health reasons as their main motive for abstemious clubbing and the wellness element seems to be a chief contributor to its rapidly rising popularity. The rationale behind many of these events is that most people like to let their hair down and dance like no one's watching—but not everyone needs to enter a state of intoxication to get there.

“I think the reason sober partying has become so popular so quickly is because it's so rewarding,” Sara says. “That's why I love it. At first, you feel self-conscious, but then you realize everyone is in the same boat. Sober dance parties are communal and connecting; unlike normal clubs, where you look around and realize everyone is in varying states of

intoxication, everyone here has a clear-head and is there for the same reason: to have fun, but in a way that actually enhances your health.”

Like many other health and fitness crazes, the sober party scene may have started in New York but quickly spread. Party people across the world have created copycat club events and London, Zurich and Amsterdam all play host to the fashionable [Morning Gloryville](#), a sober rave that kicks off at 6:30 in the morning. Partly aimed at those people who prefer dancing to jogging as a method of keeping fit, attendees turn up to party sober and dance like their lives depend on it—all before work.

The Joys of Sobriety

Aside from people like Dan and Sara who want to cut back on their alcohol intake while not negotiating on fun, conscious clubbing has also been making ripples in the world of addiction recovery. The idea of using exercise as a constructive replacement for drug or alcohol cravings is not new; [exercise releases the neurotransmitter dopamine into the brain](#) in the same way as cocaine and heroin.

The rise of the sober party scene should further support the benefits of exercising for recovery. Exercise has long been used within rehabilitation to provide addicts with a mental, physical and emotional outlet. Sober dance events with a strong focus on fun and socializing can be even more advantageous for young people in recovery, as Sober College [rehab center founder Robert Pfeifer](#) states:

“The idea that former addicts don’t want to party or can never do so again is a misconception. Many young adults in early recovery from addiction don’t want to give up important aspects of their social lives or have to entirely avoid dance parties or the club scene, but they don’t want to put themselves at risk of relapse either. If a young person can enjoy activities like clubbing and dancing but in a safe, sober environment, then that can only be a good thing. And of course, aside from that aspect, dancing is a physical activity which improves overall health and fitness and promotes a positive outlook, so these events can enhance recovery in many forms.”

A basic desire to improve health is clearly a driving force behind the huge rise in popularity of sober partying and the attraction of clean clubbing for anyone struggling with substance abuse issues mean this movement has a two-pronged appeal and will surely only continue to spread. But as new convert Sara attests, simple inquisitiveness is also an influential factor.

“Not everyone at these events is in recovery from addiction or a health nut, by any means,” says Sara. “Most people come of out curiosity, just to see what it’s like and then enjoy it so much they want to make it a regular thing. I do still drink but knowing that I can have the same amount of fun sober has meant I drink far less than I ever did, which can only be a good thing. It’s nice to not feel as though you need to drink to dance or let yourself go—I think that’s my key takeaway, anyway—that’s the real joy of sobriety.