

UNDSKYLDNINGER
ER DER NOK AF

**MEN ET
NEJ
TAK
BØR VÆRE
NOK**

Alkohol &
Samfund

TrygFonden

Værsgo'

117 undskyldninger

Når et "*nej tak*" ikke er nok...

Forord

Jeg har altid syntes, det er lidt mærkeligt, at man skal forklare, hvorfor man ikke har lyst til noget.

Altså... hvis nogen siger nej tak til en ostemad, så er der jo ikke nogen, der læner sig frem og siger: *"Nå?! Hvorfor ikke?", "Har du haft en dårlig oplevelse med rugbrød?"* eller *"Er det noget med din barndom?"*

Men sig nej tak til en øl – og så starter afhøringen.
"Er du syg?", "Skal du køre hjem?", "Er du gravid?"
"Er du... blevet kedelig?"

Og jeg må være ærlig: Jeg har selv været en del af problemet. Dengang jeg drak alkohol (og alt for meget af det) og levede i overhalingsbanen som restauratør, var jeg ham, der pressede på. Ham, der sagde *"kom nu, bare én"* og kom anstigende med en øl-bong mere... Jeg syntes oprigtigt, det var mærkeligt og nærmest provokerende, når folk sagde nej.

Da jeg stoppede med at drikke og fik styr på mit misbrug, stod jeg i en periode stadig på restaurantgulvet som vært hver aften. Og så skal jeg love for, at jeg fik min egen medicin at smage. Spørgsmålene fløj rundt, da jeg takkede nej til at tage shots med gæsterne. Nogle gange orkede jeg ikke at forklare mig. Så jeg fyldte cola i et shotglas og sagde, at det var Fernet Branca. Samtidig blev jeg kreativ og fandt på mange undskyldninger, som jeg kunne fyre af. Min go-to var, at jeg ikke kunne drikke, fordi *"jeg er på penicillin."*

Måske kan du genkende noget af det. Måske ikke.
Uanset hvad, så er det præcis derfor, den her bog findes.
Den er til dig, der bare gerne vil kunne sige nej tak uden at skulle forklare dig.
Til dig, der mangler en undskyldning. Og til dig, der er klar til at droppe dem helt.

Så hvis du mangler en kreativ forklaring til den næste fest, grillaften, drengetur eller alle de sammenkomster midt i mellem, så er der rigeligt at tage af her.
Men hvis du spørger mig, så er den bedste stadig den korteste: *Nej tak.*

Og hvis nogen ikke accepterer det (ligesom jeg ikke kunne engang), så er det måske ikke dit svar, der er noget galt med...

God fornøjelse – og held og lykke derude.

Umut Sakarya-Havshøj, ambassadør for Alkohol & Samfund

Ingen alkohol til mig...

Jeg skal på et **gør-det-selv**
faldskærmskursus

Ingen alkohol til mig...

**Min kat skal konfirmeres,
og jeg skal have skrevet
talen færdig**

Ingen alkohol til mig...

**Jeg holder pause indtil
30. februar**

Ingen alkohol til mig...

Jeg bliver søsyg af
for meget væske

Ingen alkohol til mig...

Jeg skal i Løvens Hule
og pitche min idé om
kuldrevne vindmøller

Ingen alkohol til mig...

Jeg er i gang med at
undersøge **stegetiden på**
den perfekte tartar

Ingen alkohol til mig...

Jeg har opbrugt **min kvote**
for denne her måned

Ingen alkohol til mig...

Jeg tager en **pause fra at
skulle undskylde** i morgen

Ingen alkohol til mig...

Min taxachauffør er træt af
mine livsråd

Ingen alkohol til mig...

Min ekskæreste
fortjener en weekend uden
beskeder fra mig

Ingen alkohol til mig...

Jeg er ved at slå min
egen rekord i **færrest antal**
tisseture på en dag

Ingen alkohol til mig...

**Jeg har ikke plads til flere
vejskilte derhjemme**

Ingen alkohol til mig...

**Jeg har fået for mange
naboklager fra min lever**

A middle-aged man with a grey goatee and sunglasses perched on his head sits at a bar. He is wearing a dark jacket and has a tattoo on his left hand. He is looking upwards with a thoughtful expression, his hands raised near his chest. In front of him on the bar are three glasses of beer. The background is a brightly lit bar with various signs and lights.

Ingen alkohol til mig...

Falsetten til min **go-to**
karokesang sidder bedst,
når min hals er helt tør

Ingen alkohol til mig...

Jeg skal teste, hvor lang tid det
tager at bage småkager **ved**
hjælp af sollys

Ingen alkohol til mig...

Jeg er i gang med
et eksperiment i at
huske folks navne

Ingen alkohol til mig...

Jeg har opbrugt min kvote
af **“hvor er fu?”-beskeder**

Ingen alkohol til mig...

Jeg øver mig i kun at fortælle
mine bedste historier
én gang på en aften

Ingen alkohol til mig...

**Jeg manifesterer klar
hud og ro i sindet**

Ingen alkohol til mig...

Jeg er i gang med at **træne**
min skygge i at følge mig

Ingen alkohol til mig...

Jeg skal have sikret mig,
at mit **yndlings puslespil**
fortsat har 1000 brikker

Ingen alkohol til mig...

Jeg har **ansvar for snacks**
og den titel har jeg ikke
kæmpet forgæves for

Ingen alkohol til mig...

Min astrolog har sagt,
at jeg ikke må **blande**
stjernerne med alkohol

Ingen alkohol til mig...

**Jeg er gået i træning som
A-menneske**

Ingen alkohol til mig...

**Jeg skal til eksamen
i ballondyr**

Ingen alkohol til mig...

Jeg har besluttet at give
mine omgivelser **en chance**

Ingen alkohol til mig...

Jeg har lige fået lavet
nye husnøgler

Ingen alkohol til mig...

Mit spejl har bedt mig
tage en slapper

Ingen alkohol til mig...

Jeg er ved at kortlægge
mit datingliv og **bedømme**
alle dates fra -10 til 0

Ingen alkohol til mig...

Jeg er ved at lære fransk,
så **Duolingo-fuglen stopper**
med at true mig

Ingen alkohol til mig...

Jeg skal til **techno-saunagus**
med min svigermor

Ingen alkohol til mig...

**Nogen skal jo
huske aftenen**

Ingen alkohol til mig...

**Jeg skal kunne læse
Gurli Gris tre gange i træk
med samme entusiasme**

Ingen alkohol til mig...

**Jeg skal løbe marathon, og
mit mål er som minimum at
kunne finde startlinjen**

Ingen alkohol til mig...


Jeg har **fundet mit**
skattekort og skal på jagt
efter skatten

Ingen alkohol til mig...

Jeg skal i byggemarkedet
i morgen og finde
én bestemt skrue

Ingen alkohol til mig...

Jeg har et vigtigt **møde**
med min morgenrutine



Ingen alkohol til mig...
**Jeg skal asfaltere
min baghave senere**

Ingen alkohol til mig...

Jeg har sat mig for at
finde ud af, **om toast smager
bedre diagonalt**

Ingen alkohol til mig...

**Jeg skal undersøge, om
skoven vågner langsomt
eller pludseligt**

Ingen alkohol til mig...

**Jeg cykler konstant
i modvind**

Ingen alkohol til mig...

**Jeg skal på jagt
efter påskeharen**

Ingen alkohol til mig...

Jeg skal have **min trækvogn**
til mekanikeren

Ingen alkohol til mig...

Jeg har en teenager, der
kommunikere på **et sprog,**
der kræver overskud
at oversætte

Ingen alkohol til mig...

**Jeg skal i IKEA og har
ingen stedsans**

Ingen alkohol til mig...

Jeg skal **hjemmesylte**
rødbeder efter en
ny opskrift

Ingen alkohol til mig...

Jeg har et gør-det-selv-projekt,
der ikke må blive til et
gør-det-om-projekt

Ingen alkohol til mig...

Jeg har sat mig for at **lære**
12-talstabellen udenad

Ingen alkohol til mig...

**Jeg skal farvesortere de
34.583 billeder på
min telefonen**

Ingen alkohol til mig...

Jeg skal **plukke**
en høne

Ingen alkohol til mig...

Jeg øver mig i at gå hjem
på det tidspunkt, jeg siger,
jeg går hjem

Ingen alkohol til mig...

Jeg er i designfasen af
en blokfløjte lavet
af køkkenrulle

Ingen alkohol til mig...

**Jeg øver mig i kun at falde
i søvn i min egen seng**

Ingen alkohol til mig...

Jeg tester i øjeblikket
sugerør som strikkepinde

Ingen alkohol til mig...

Jeg skal **gense alle**
koncertvideoerne på
min telefon

Ingen alkohol til mig...

Jeg vil gerne have en
søvnscore på 100 i nat

Ingen alkohol til mig...

Jeg gider ikke have
**flere tatoveringer,
jeg fortryder**

Ingen alkohol til mig...

**Min kælerotte skal
til frisøren, og jeg har glemt
at bestille tid**

Ingen alkohol til mig...

**Jeg øver mig i at bugtale
og kan derfor ikke
åbne munden**

Ingen alkohol til mig...

Jeg er **allergisk over for tømmermænd**. Jeg får sygt ondt i hovedet af det

Ingen alkohol til mig...

**Jeg skal have luft til at
puste fodbolde op med
min mundpumpe**

Ingen alkohol til mig...

Jeg skal bygge noget
i morgen, som **jeg skal stå**
på mål for

Ingen alkohol til mig...

**Jeg har afskaffet
Store Bælledag**

Ingen alkohol til mig...

Jeg er lige ved at regne ud,
hvordan jeg skaber
25 timer på et døgn

Ingen alkohol til mig...

Min kombucha **bliver**
bare misundelig

Ingen alkohol til mig...

Jeg skal **blindsmage**
vandprøver fra landets
grundvandsboringer

Ingen alkohol til mig...

Jeg skal opdatere Excel-arket
over mine **yndlings jule-**
kalendere fra 1990 til nu

Ingen alkohol til mig...

**Jeg har lige fået
lavet tænder i Tyrkiet**

Ingen alkohol til mig...

**Jeg er i gang med at træne
min selvdisciplin**



Ingen alkohol til mig...

Min healer siger, det
forstyrrer min feminine energi

Ingen alkohol til mig...

Jeg er ved at slå
min egen rekord i at gå **hjem**
med værdighed

Ingen alkohol til mig...

Jeg forsøger at **komme i form** til min egen hverdag

Ingen alkohol til mig...

Jeg er i gang med et
digtforløb og **min samling**
skal helst ikke påvirkes

Ingen alkohol til mig...

Min krop siger nej,
og jeg øver mig i at lytte

Ingen alkohol til mig...

Jeg har taget min nye
jakke på og **vil gerne have**
den med hjem igen

Ingen alkohol til mig...

Jeg skal se **hvor mange**
bladselleri, jeg kan have
i munden

Ingen alkohol til mig...

Jeg føler ikke, at
min aura kan bære det

Ingen alkohol til mig...

Jeg har nået min promille.
Den er på nul, og den virker
for mig

Ingen alkohol til mig...

Jeg skal være klar til,
at næste **Paw Patrol-krise**
bryder ud

Ingen alkohol til mig...

Jeg prøver at holde **mine**
personlige røde flag på et
minimum

Ingen alkohol til mig...

Jeg brygger på argumenter
for, hvorfor man ikke
må få **is til morgenmad**

Ingen alkohol til mig...

Jeg har et projekt i garagen,
**der ikke tåler kreative
fejlmålinger**

Ingen alkohol til mig...

Jeg har en **Strava-snitfart**,
der kræver gode ben

Ingen alkohol til mig...

Jeg er ved at **optimere**
krydderiblandingen til
mine grillpølser

Ingen alkohol til mig...

Mine blyanter skal
spidses, inden **den**
digitale køreprøve

Ingen alkohol til mig...

**Jeg har en teenager,
der lærer mere af det, jeg gør,
end det jeg siger**

Ingen alkohol til mig...

Jeg skal finde **meningen**
med det hele og har en
stram deadline

Ingen alkohol til mig...

**Jeg skal kortlægge alle
bagerier i en radius af
tre kilometer**

Ingen alkohol til mig...

Jeg skal plaske i
vandpytter og har **glemt**
mine gummistøvler

Ingen alkohol til mig...

Jeg skal genskabe
Jellingestenen i **LEGO**

Ingen alkohol til mig...

Jeg skal kunne **blæse**
og have mel i munden

Ingen alkohol til mig...

**Jeg skal være sammen
med svigerfamilien**

Ingen alkohol til mig...

Jeg er så sjov,
som jeg kan blive

Umuts go-to: Ingen alkohol til mig...

Jeg er på **penicillin**

Ingen alkohol til mig...

Jeg er ansvarlig for at gemme
mandlen, hvilket er svært,
da **jeg fik fjernet mine i 2004**



Ingen alkohol til mig...

Jeg har en regel om først at
drikke 5. søndag i advent

Ingen alkohol til mig...

Jeg skal pakke 24
kalendergaver ind **til min hund,**
uden at den opdager det

Ingen alkohol til mig...
Jeg skal holde
jobsamtaler for dette års
drillenisser

Ingen alkohol til mig...

Jeg har en nisse
derhjemme, der har **sat**
barren urimeligt højt

Ingen alkohol til mig...

Jeg skal **testsmage risengrød**,
og jeg vil ikke forstyrre
mine smagsløg

Værsgo! Det var

100 undskyldninger.

Nu har du muligheden for at lave dine egne...

Ingen alkohol til mig...

Ingen alkohol til mig...

Ingen alkohol til mig...

Ingen alkohol til mig...

Ingen alkohol til mig...

Ingen alkohol til mig...

Ingen alkohol til mig...

Ingen alkohol til mig...

Ingen alkohol til mig...

Ingen alkohol til mig...

Ingen alkohol til mig...

Ingen alkohol til mig...

Ingen alkohol til mig...

Ingen alkohol til mig...

Ingen alkohol til mig...

Ingen alkohol til mig...

Ingen alkohol til mig...

I Danmark er vi gode til mange ting. Hygge. Håndbold. Cykling.
Og så er vi også ret gode til at hælde noget i glasset.

Til gengæld er vi knap så gode til det lille, enkle svar: *“nej tak.”*

For selvom det burde være nok, oplever mere end halvdelen af danskerne, at det ikke rigtig bliver accepteret. Ikke uden en forklaring. Og helst en god én.

Det er, som om et nej tak til alkohol ikke helt tæller, medmindre det bliver pakket ind i en historie. Gerne en lidt dramatisk én. Noget med et halvmaraton i morgen, at man har køretjansen på hjemturen eller at ens lever er begyndt at sende trusselsbreve.

Derfor findes den her bog.

Den er fyldt med undskyldninger. 100 styks. Og 17 blanke sider, hvor du selv kan bidrage. Nogle er bedre end andre. Nogle kan måske bruges. Og mange kan overhovedet ikke, og det er lidt pointen.

For 117 undskyldninger burde jo ikke være nødvendige.

Et “nej tak” bør være nok.

Alligevel er vi mange, der har stået i situationer, hvor det føles nemmere at opfinde en undskyldning end bare at sige sandheden. Ikke fordi sandheden er farlig, men fordi den nogle gange bliver gjort... besværlig.

Hos Alkohol & Samfund har vi sammen med TrygFonden lavet den her bog. Ikke fordi vi vil være belærende. Og ikke fordi vi mangler undskyldninger.

Men fordi vi måske har brug for at grine lidt af, at vi tror, vi gør.

God fornøjelse.