

Sammen for godt alkovett!

Bykle, 26. februar 2020





Hvor mange glass tåler
barnet ditt?



«Malin»

«David»



«Nils»



Av-og-til

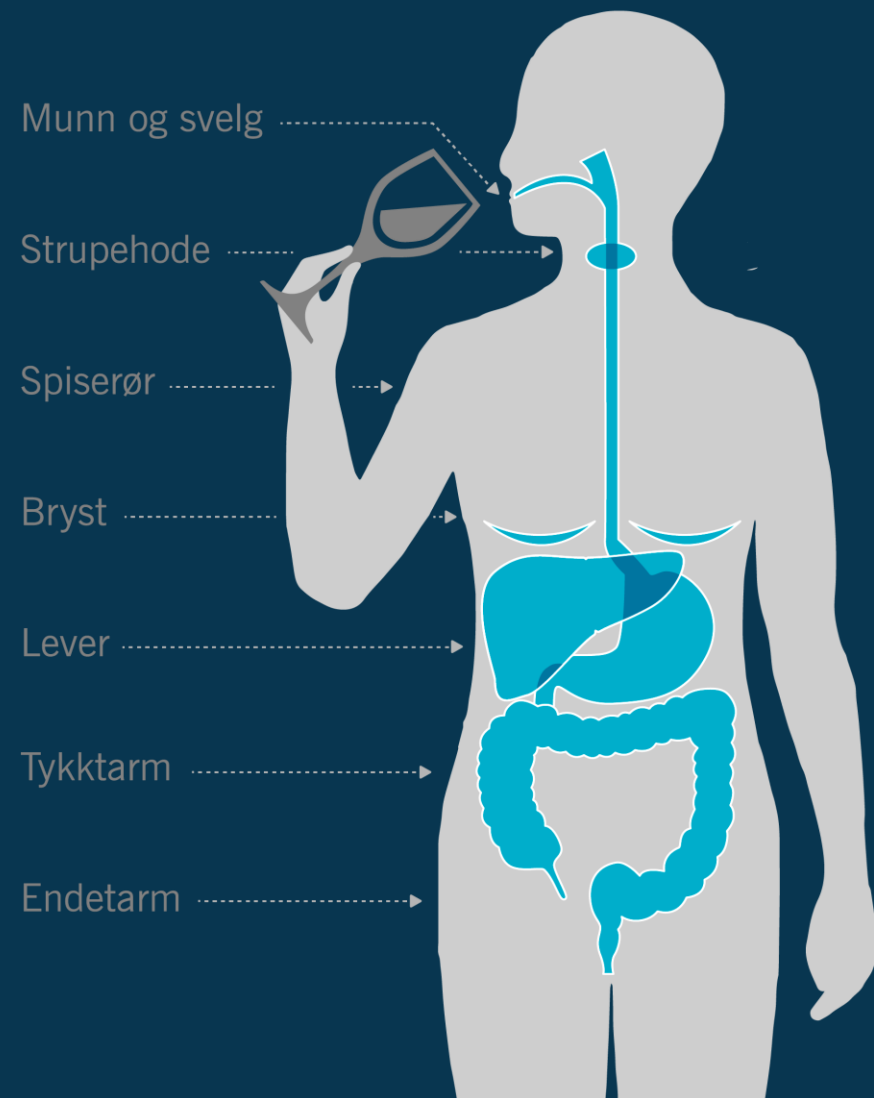


Bak Av-og-til står

- Politiske partier
- Ruspolitiske organisasjoner
- Kirken
- Barne- og ungdomsorganisasjoner
- Idretten
- Fagorganisasjoner
- Humanitære organisasjoner

Situasjonene:



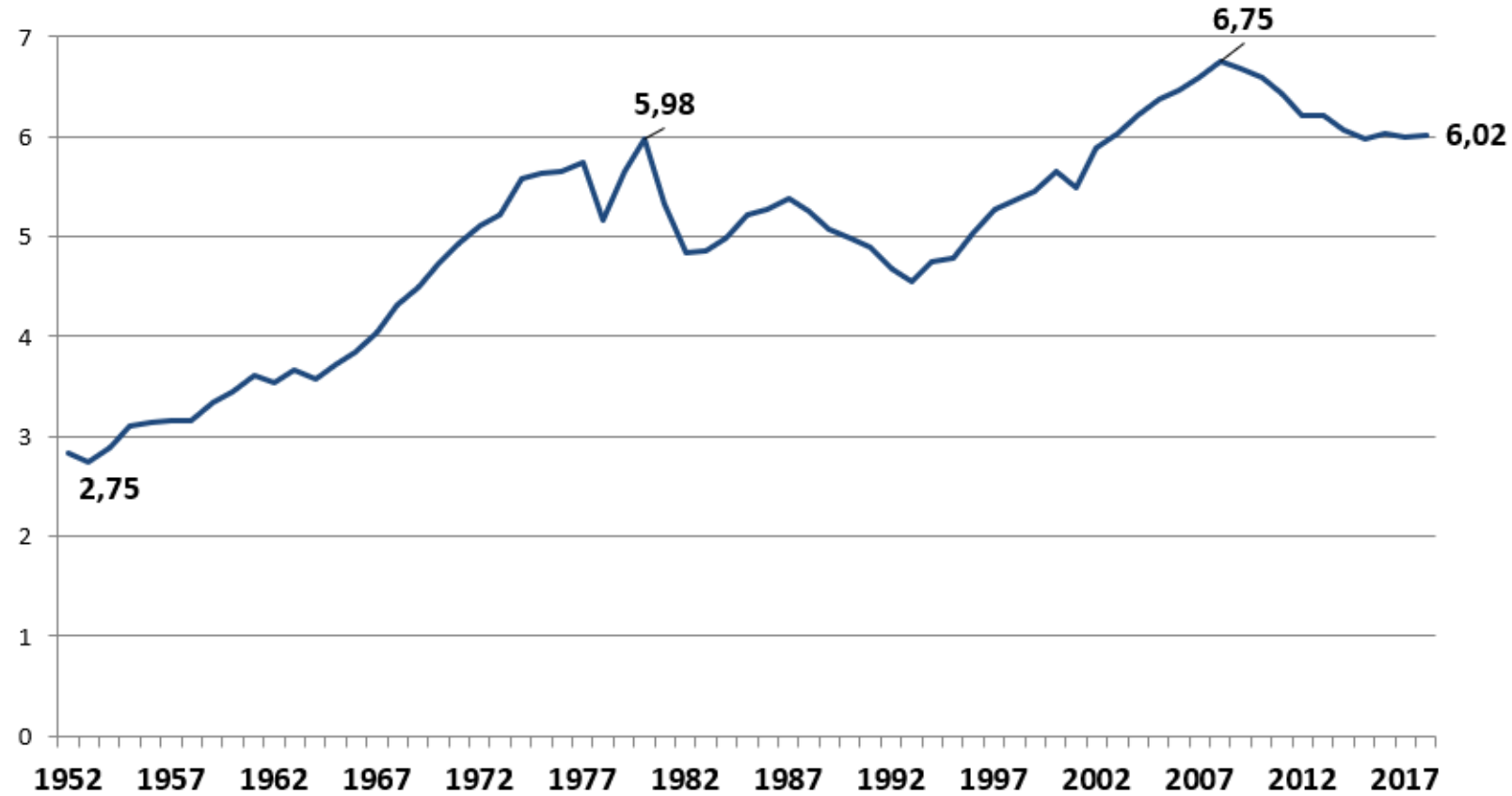


Alkovett



Omsetning liter ren alkohol

(gj.snitt pr. pers. 15+, 1952-2018)



Av.og.til

= 3,4 flasker brennevin + 23,5 flasker vin + 116 halvlitere øl + 11,2 flasker rusbrus

Figur basert på statistikk fra SSB.

Det norske drikkemønsteret

- 6 liter ren alkohol per person
- Økning
- Tilgjengelighet
- Helg og hverdag
- Stadig flere, særlig kvinner
- Endring i type drikke – vin
- Menn vs kvinner (oftere, det dobbelte)
- Eldre vs yngre (oftere, men mindre)



Alkohol som symbol



Mikrobryggeri og hjemmebryggeri



Fest, også i hverdagen

Oppskriften på Mariusgenser til vinkartongen



Lovet lenge å legge ut denne oppskriften, og har fått mange forespørsler om den, så her er den :)

Link gjerne hit hvis du bruker oppskriften, og legg igjen en kommentar så jeg får se hvordan deres trelitring blir:)

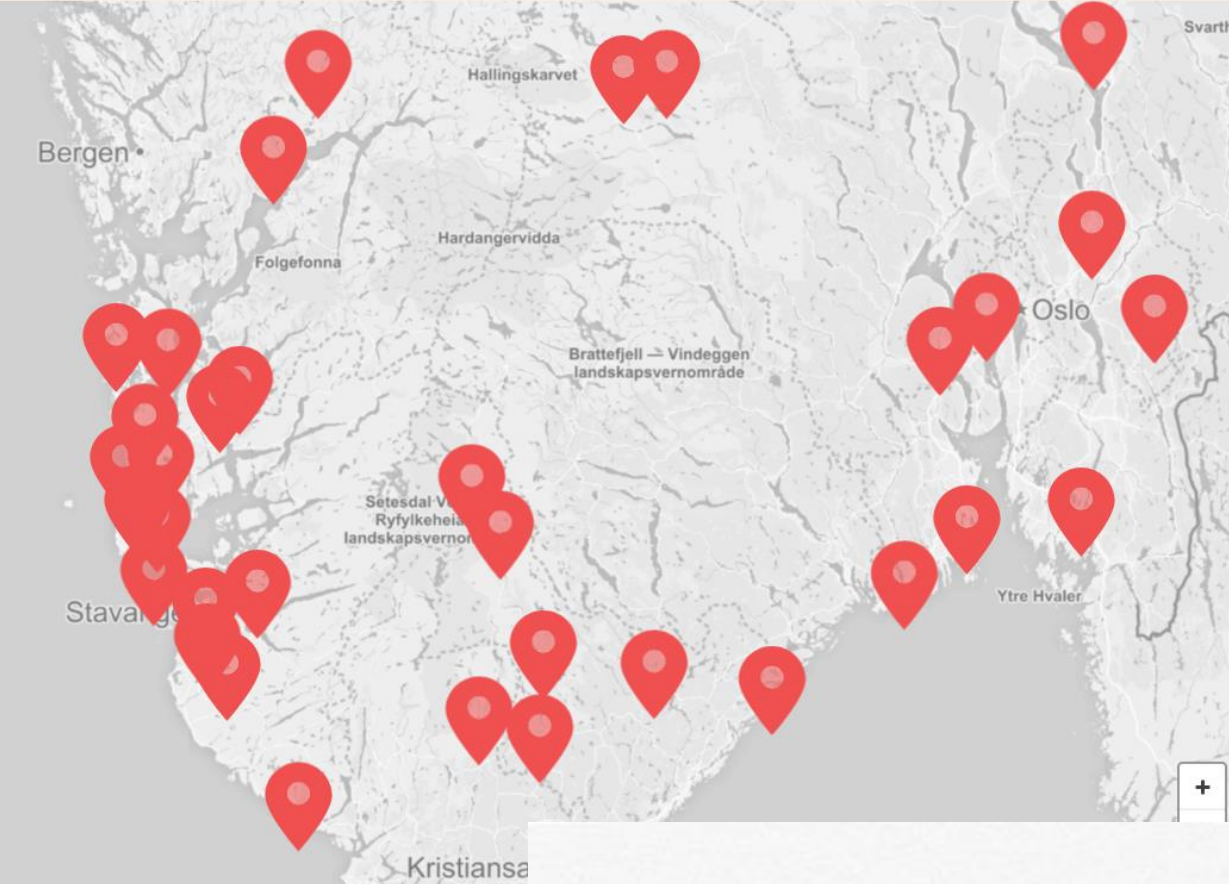
Det er alltid gøy :)



Det siste tabu?



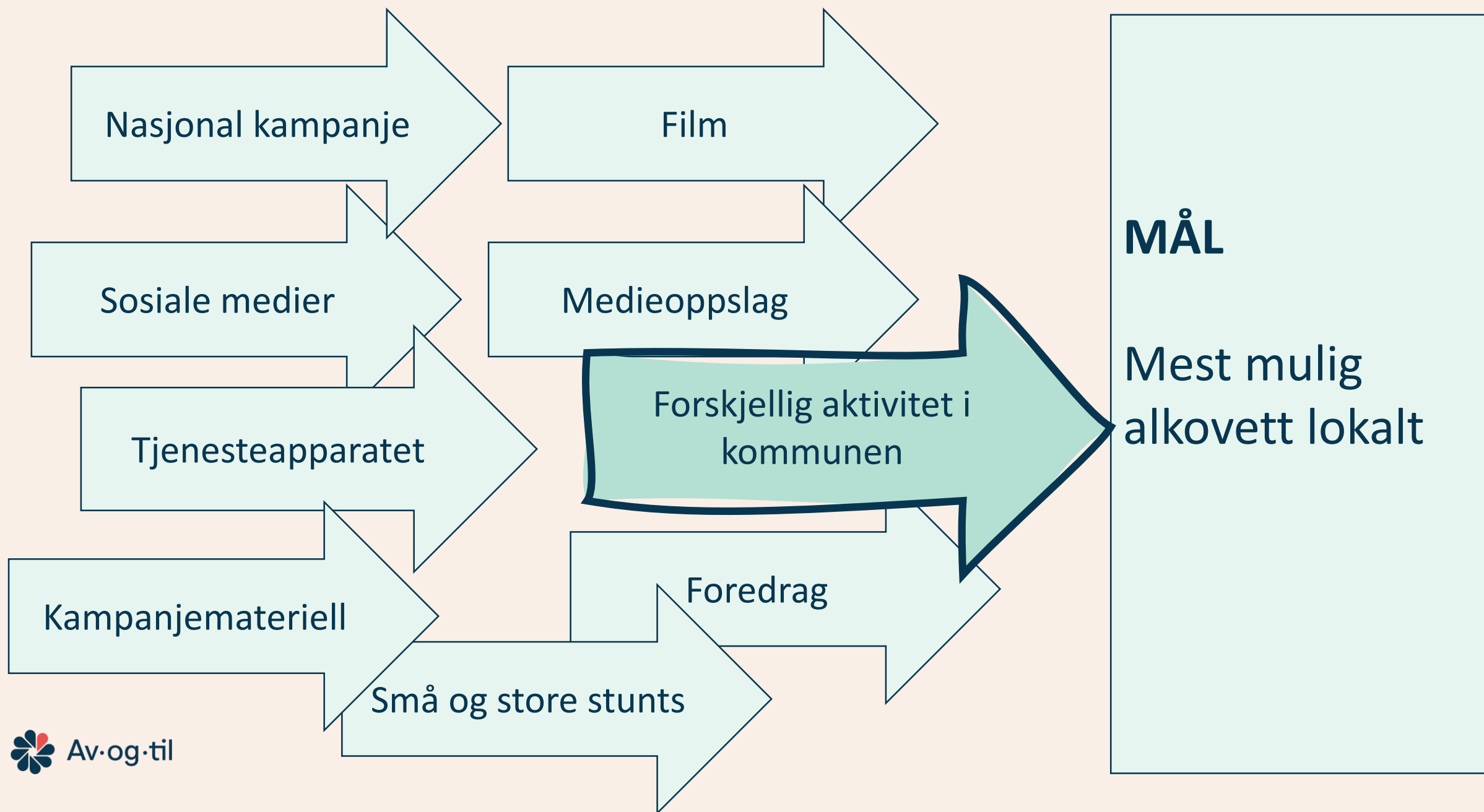
Av-og-til Lokalt

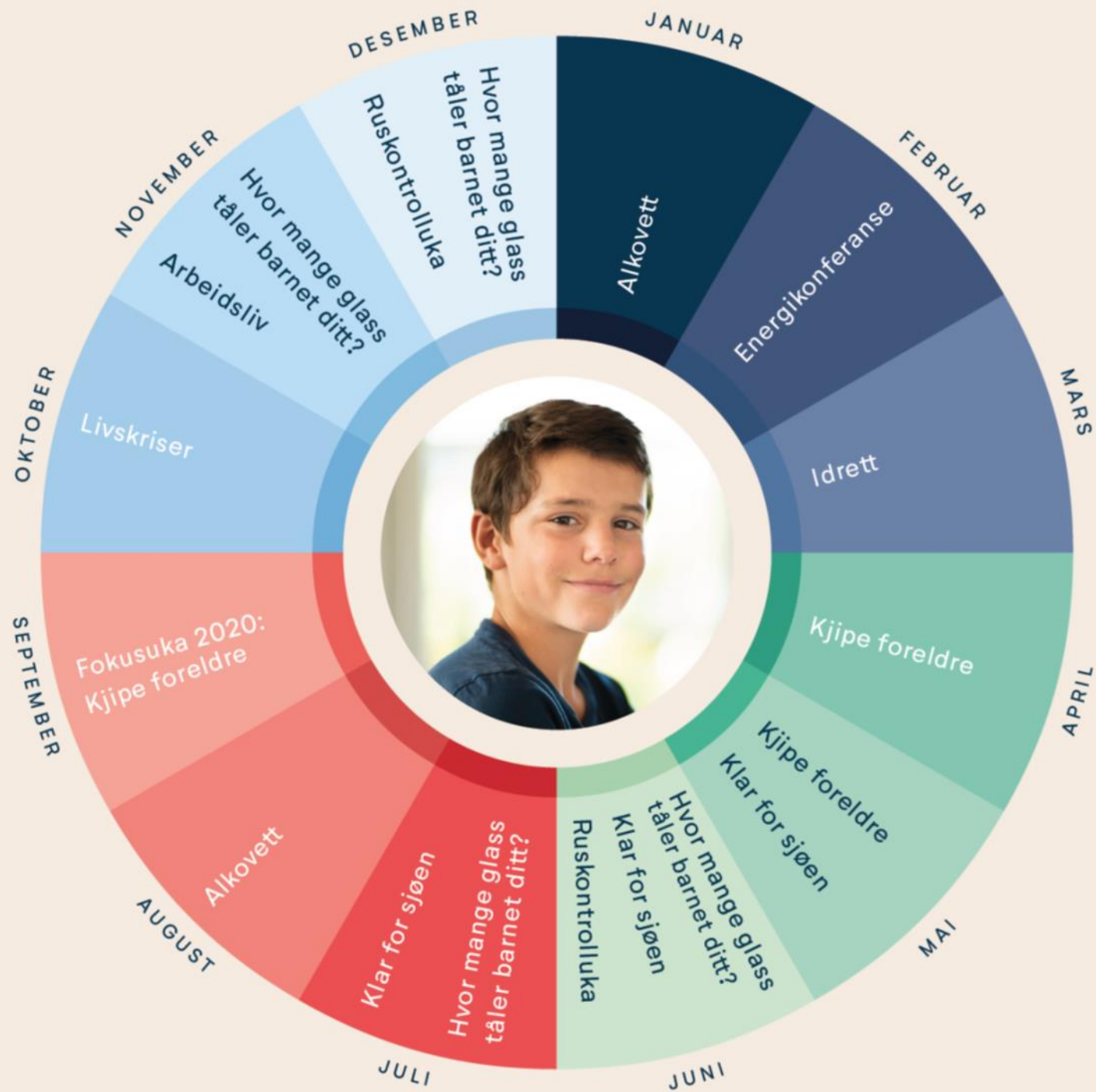


Et spleiselag!

- Av-og-til-kommuner
- Av-og-til
- Frivillige organisasjoner









**HALD PÅ DEI GODE
ALKOHOLFRIE KØYREVANANE
I VINTER – VIS ALKOVETT**



Båtførarane skal promilletestast:

Lovar kontrollar på Byglandsfjorden

Som ein del av lokalsamarbeidet med alkovevttorganisasjonen AV-OG-TIL skal politiet nå gjennomføre kontrollar av båttrafikken i Setesdal. Frå brygger og ute i båt skal politiet vere til stades for å sjekke sjåførane for promille og sjå til at båtførarbevis, flyteutstyr og lanterner er i orden.

Av Sigrid Åsen Haugsgjerd

Båttrafikken er stor på Byglandsfjorden om sommaren. Lensmann i Bygland, Sigurd Langeid, vil sjekke om folk har gode haldningar når dei ferdist med båt. Politiet kjem difor til å sjå etter bruk av flytevest og generelt båtvevtt hjå båtførarane i tillegg til promillekontroll. Alkovevttorganisasjonen AV-OG-TIL vil



Lensmann i Bygland og leiar for politiet i Setesdal, Sigurd Langeid, seier at politiet vil vere ute for å kontrollere båttrafikken i sommar. Båtføring med promille og generelt båtvevtt er det dei ser etter.

ser til ei undersøking gjort i setesdalskommunane som fortel at 9 av 10 setesdøler meiner at alkohol og båtføring ikkje høyrer saman. Det er omtrent på landsgjennomsnittet. Klar for sjøen-kampanjen som

politiet nå er ein sentral del av, skal redusere alkoholrelaterte ulykker og dødsfall frå fritidsbåt. Politiet håpar at ved å halde ekstra oppsyn med båttrafikken, vil ein kunne forebygge ulykker på fjorden i sommar.

Informasjon ut der folk er

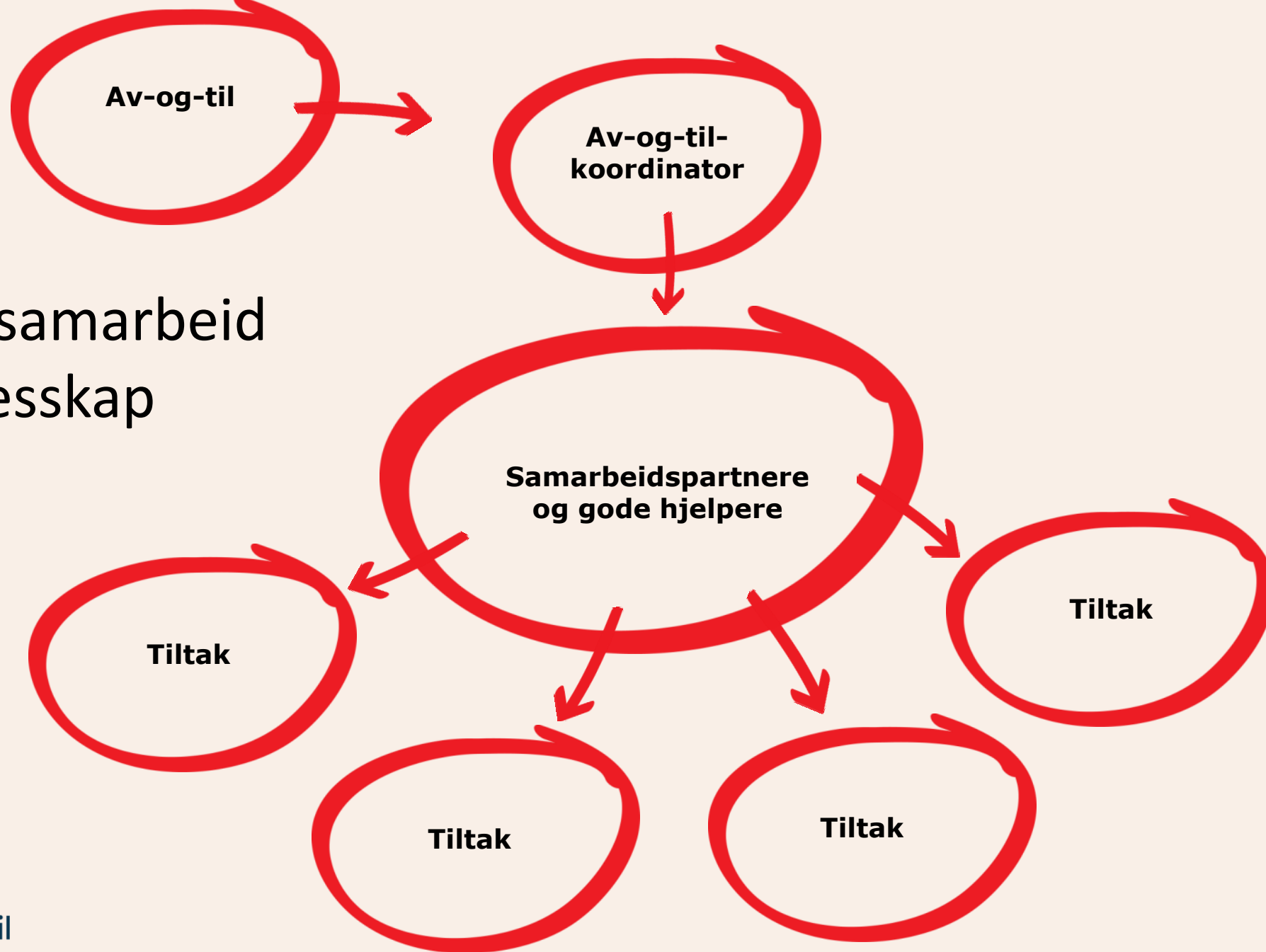
Dette får Av-og-til-kommuner:

- Delta i nasjonale kampanjer med fokus på godt alkovett i ulike situasjoner
- Omfattende og variert materiell
- Pressestrategi, kommunikasjonsstrategi og mobilisering
- Kunnskap om rusfaglige forhold
- Rådgiving og kurs
- Nettverk mellom offentlig, frivillig og privat sektor

Av-og-til-kommunens rolle

- Stille med Av-og-til-koordinator
- Gjennomføre kampanjer og aktiviteter
- Delta i årlig fokusuke og på årlig energikonferanse
- Sette lokale mål og planer for alkovett
- Forankre alkovett i alkoholforebygging og ruspolitikk

Lokalt samarbeid og fellesskap





Gratulerer, dere skal ha barn!



En best mulig start på livet
De neste månedene vil dere oppleve mange og nesten overveldende forandringer. Som gravid er det lett å bli forvirret av all informasjonen, og dere har sikkert mange spørsmål: Noen av dem handler kanskje om alkohol?

Det finnes ingen sikker nedre grense
Når mor drikker, får barnet i magen samme promille. Barnets kropp kan ikke bryte ned alkoholen slik en voksen kan. Alle organer hos fosteret kan bli påvirket av selv små mengder alkohol. Hjernen er spesielt utsatt, siden den utvikles gjennom hele svangerskapet. Ingen vet nøyaktig hvor lite som skal til for å forstyrre barnets utvikling. Men vi vet at mye alkohol under graviditeten kan gi verre senskader enn andre rusmidler – inkludert hardere stoffer som kokain og heroin.



Derfor anbefaler norske helsemyndigheter at gravide er helt avholdne under svangerskapet.

Hjelp til å ta gode valg
De aller fleste kvinner slutter å drikke alkohol når graviditeten er bekreftet. Støtte fra partner, familie og venner er viktig under svangerskapet. Mindre alkohol er med på å skape trygghet, og gjør det lettere for gravide å ta gode valg.

Mange har ulike erfaringer med alkohol. Bruk gjerne ventetiden til å snakke sammen om hvordan dere vil ha det. Det er lurt å bli enige om hvordan dere skal håndtere alkohol rundt barnet i god tid før dere er blitt foreldre.

Lurer dere på noe mer?
Snakk med jordmor eller fastlegen.

- Gjør det lettere å si nei**
Snakk med ungdommen din om alkohol og hvilke konsekvenser det kan ha. Hvis dere har hatt gode samtaler om konsekvensene av å drikke, blir det lettere for dem å takke nei.
- Vær kjip – sett grenser**
Tenåringer som vokser opp i familier som har klare regler om alkohol drikker mindre og mer forsiktig.
- Ikke gi barnet ditt alkohol**
Tenåringer som får alkohol av foreldrene sine, drikker ikke mindre. Tvert imot kommer det i tillegg til alkoholen de får tak i på festen.



- Snakk med andre foreldre**
«Alle andre» får sannsynligvis ikke lov. Lag et foreldrenettverk i nabolaget der dere setter felles regler og jobber sammen for en tryggere ungdomstid for barna deres.
- Vær tilgjengelig, følg med og følg opp**
Sett faste innetider og tilby å kjøre eller hente når ungdommene skal på fest. Vær tydelig på at de kan ringe om noe skulle skje med dem eller deres venner.
- Vær en rollemodell**
Ungdom ser opp til foreldrene sine, også når det kommer til alkohol. Bruk alkovett, og ha et bevisst forhold til hvor ofte og hvor mye du drikker.





Ressurser og
informasjon





I sum:

Sammen reduserer vi de negative
følgene av alkoholbruk i samfunnet og
gjør hverdagen tryggere for alle.

4 ting :

- Av-og-til er tilgjengelig – spør hvis det er noe!
- Gjenta og henvis til at dere er Av-og-til-kommuner, både internt og eksternt. Skaper bevissthet, nettverk og forankring.
- Hiv dere med på kampanjer 😊
- Støtt og still opp for Av-og-til-koordinatoren deres!

Vi gleder oss til
videre samarbeid!