

Bykle, Bygland, Valle og
Evje og Hornnes ble
Av-og-til-kommuner i 2013

Åseral ble Av-og-til-kommune
i 2017





Videreføring av samarbeidsavtale

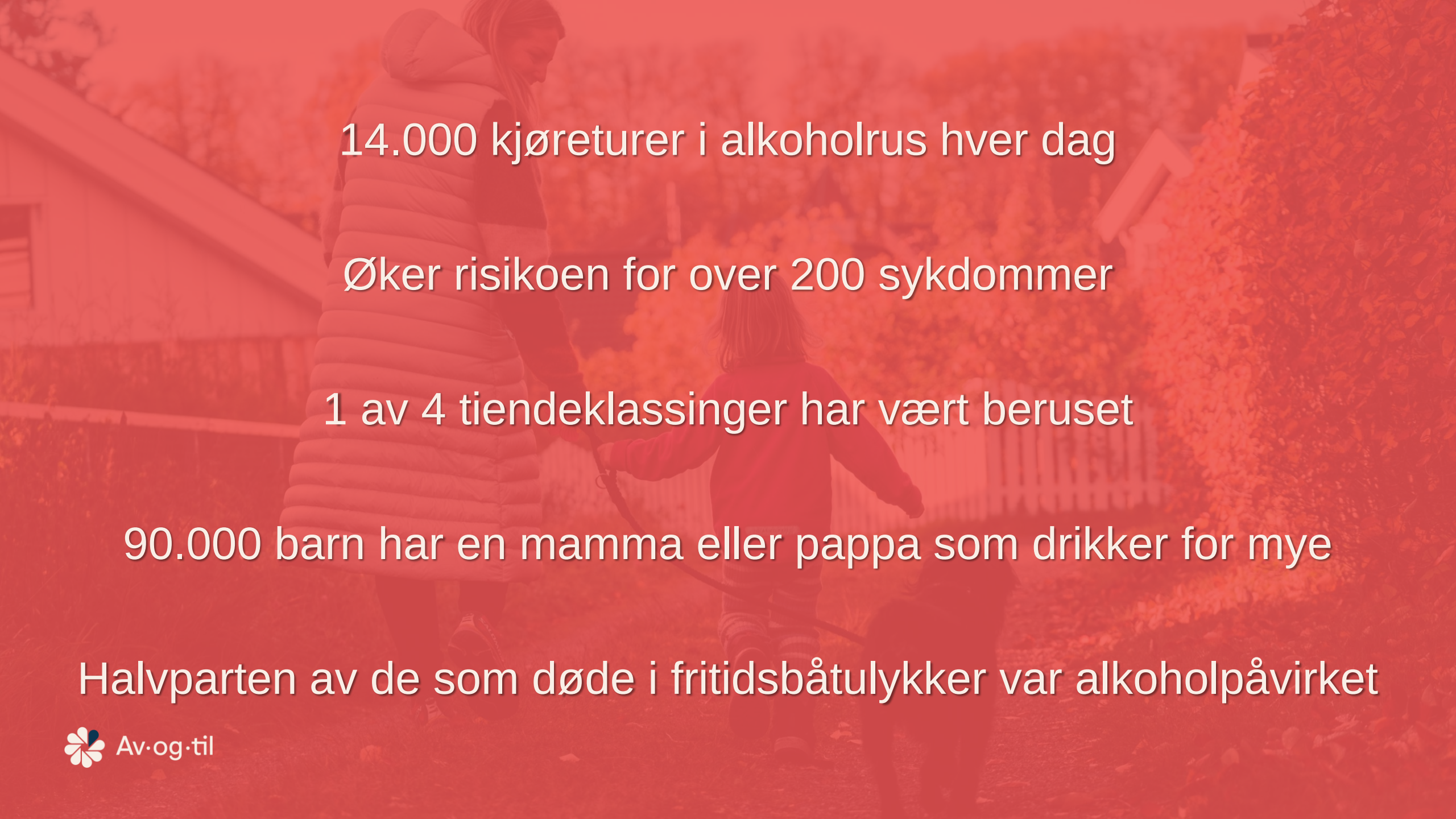
- Av-og-til og alkovett
- Kommunesamarbeidet Av-og-til Lokalt





Er dette arbeidet like
relevant i dag?

JA!



14.000 kjøreturer i alkoholrus hver dag

Øker risikoen for over 200 sykdommer

1 av 4 tiendeklassinger har vært beruset

90.000 barn har en mamma eller pappa som drikker for mye

Halvparten av de som døde i fritidsbåtulykker var alkoholpåvirket

13 milliarder
i sykefravær
redusert
produkt



Samfunnskostnader ved alkoholbruk
Gjennomført på oppdrag fra Actis, Blå Kors og Av-og-til

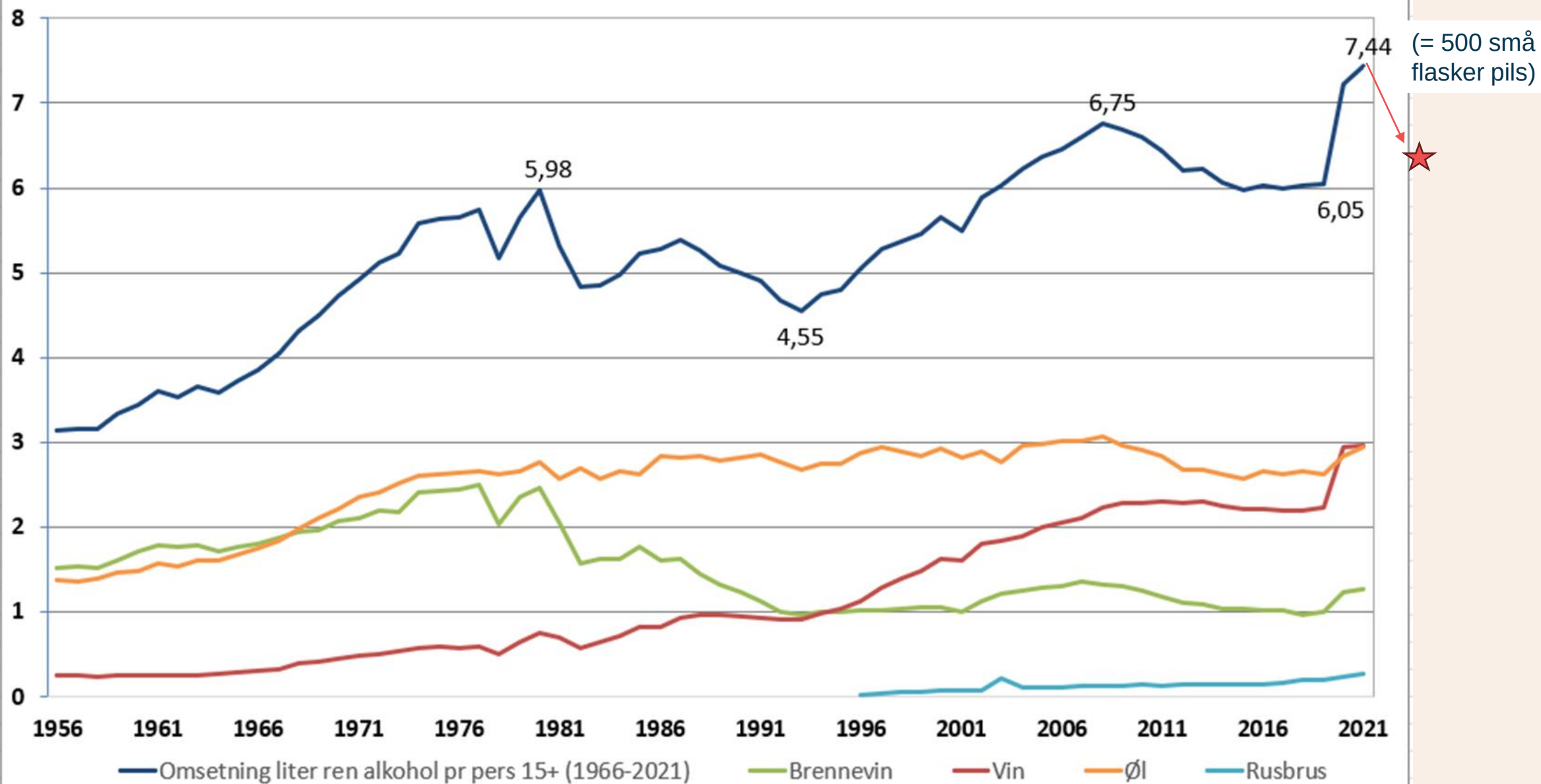
oslo**economics**

4 millia
til ressur
andre s

milliarder
kostnader i
helse- og
sorgstjenesten

Omsetning liter ren alkohol i Norge

(gj.snitt pr. pers. 15+, 1961-2021)



Det norske drikkemønsteret:

- Nesten 8 av 10 har drukket det siste året
- Hverdagsdrikking mer vanlig
- Men helgefylla står fortsatt sterkt
- Ikke tabu å drikke seg full i Norge
- 3 av 10 foreldre brisne sammen med barna sine





Alkovett

Om Av-og-til

- Finansiert av Helsedirektoratet, paraply med medlemsorganisasjoner
- Kampanjer og holdningsskapende arbeid – øke kunnskapen i befolkningen
- I media, i sosiale medier, i bybildet – og på helsestasjonen og ungdomsskolen
- Av-og-tils kommunesamarbeid: Ressurser til kommunene. 67 kommuner er med og over 1,3 millioner nordmenn bor i en Av-og-til-kommune.
- 5 prioriterte områder: Folkehelse, barn, idrett, ungdom og alkohol, og båt- og sjøliv
- Du skal møte budskapet gjentatte ganger over tid – det er det som funker

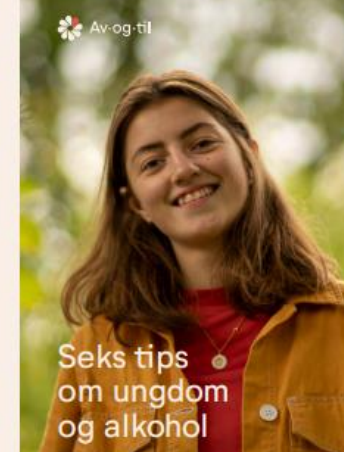


Av-og-tils kommunesamarbeid

Av-og-tils
kommunesamarbeid
er forebygging satt i
system

Av-og-til tilbyr:

- Kunnskap om rus og forebygging. Dette er oppdatert, enkelt og godt formidlet.
- Et stort kontaktnett som inkluderer fagmiljøer, politi, redningssselskap, frivilligheten osv
- Spisskompetanse å kommunisere rundt alkoholvaner og uvaner på en motiverende og engasjerende måte.



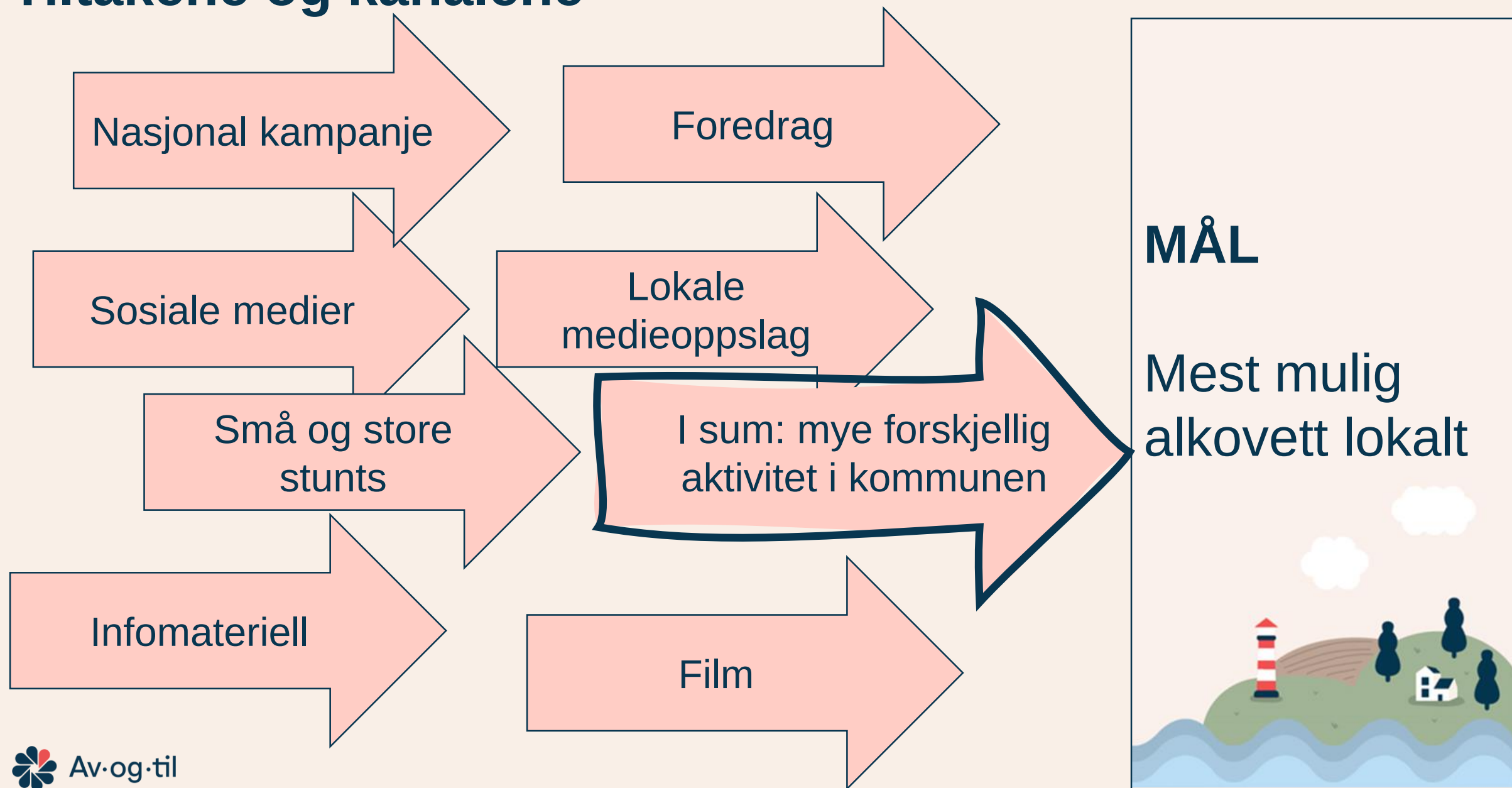
Kommunesamarbeidet foregår på tre måter:

1. Løpende forebyggende arbeid lokalt
2. Kampanjer og aksjoner
3. Spesifikke lokalt initierte tiltak





Tiltakene og kanalene



- Det er ikke lett å snakke om alkohol - fortsatt er det mye tabu



God samarbeid mellom Gjesdal, Sandnes og Sola i barnekampanjen.



Ny annonse for Bogn kommune.



På Quality Airport Hotel i Sola utviklet næringslivet noen populære alkoholfrie drinker.



Stand i Stor-Elvdal i forbindelse med Verdensdagen for psykisk helse.



Finn sommerkopen i Larvik.

Nye kommuner 2024:

- Sigdal
- Birkenes
- Hå
- Snåsa
- Nissedal
- Bjerkreim

Nokre gonger
passar det ikkje
med alkohol

Nokre gonger
passar det ikkje
med alkohol

Nokre gonger
passar det ikkje
med alkohol

Nokre gonger
passar det ikkje
med alkohol

Vi er ein AV-OG-TIL-kommune

Vi er ein AV-OG-TIL-kommune

Vi er ein AV-OG-TIL-kommune

Vi er ein AV-OG-TIL-kommune

AV·OG·TIL
UTEN ALKOHOL



AV·OG·TIL
UTEN ALKOHOL



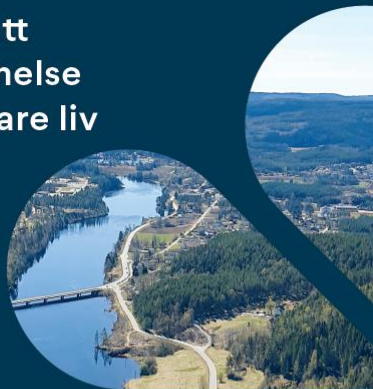
AV·OG·TIL
UTEN ALKOHOL



AV·OG·TIL
UTEN ALKOHOL



Godt alkovett — for betre helse og eit tryggare liv i Setesdal



Veit du at ...

- Det er ein samanheng mellom alkoholinntak og risikoen for mange sjukdommar?
- Nesten 1 av 10 barn veks opp i ein heim der mamma eller pappa drikk for mykje?
- Ungdom legg større vekt på synspunkta til foreldra enn på synspunkta til venner når dei skal velje når dei skal debutere med alkohol, og kor mykje dei skal drikke?
- Mange opplever farlege og ubehagelege situasjonar på grunn av eiga eller andre si drikking?



Saman for godt alkovett

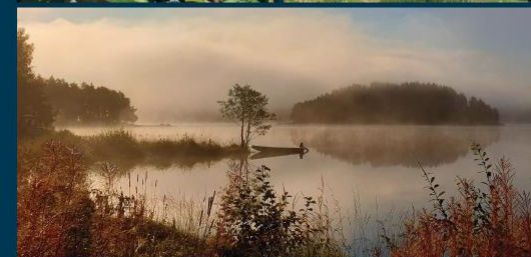
Evje og Hornnes, Bygland, Valle og Bykle er Av-og-til-kommunar.

Det betyr at vi jobbar saman med Av-og-til for å forebyggje og redusere alkoholskadar og gjere kvardagen tryggare for alle.

Saman minner vi om å ha godt alkovett. Alkovett handlar om at folk skal tenkje over om dei skal drikke, og når dei skal stoppe.

Det er viktig å bruke alkovett

- Når du er gravid
- Når du er saman med barn og unge
- Når livet er vanskeleg
- Når du køyrer bil, båt eller snøscooter
- I idrett og friluftsliv
- I arbeidslivet



EVJE OG HORNNES
KOMMUNE



BYGLAND
KOMMUNE



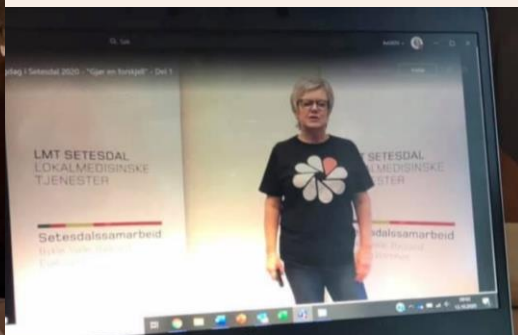
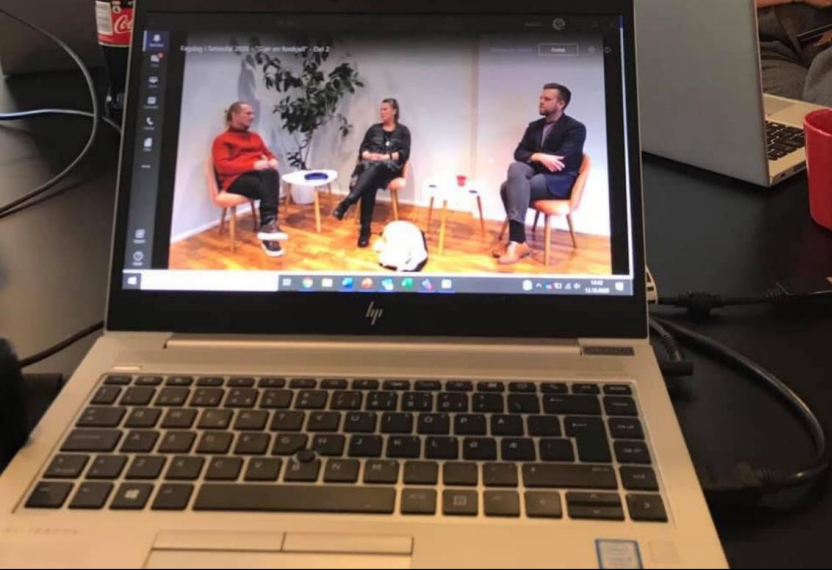
VALLE
KOMMUNE



BYKLE
KOMMUNE

Vil du setje alkohol på agendaen i trafikken, i idrettsklubben eller på skulen til barna dine?
Kontakt meg. Eg hjelper deg gjerne.

Av-og-til-koordinator
Gro Berit Straum
Gro.berit.straum@e-h.kommune.no
948 23 138



Organisasjonen Av-og-til:



- Snakk med unge om alkohol! 🇳🇴



I ungdomen om alkohol, oppmodar organisasjonen Av-og-til.

- Snakk med unge om alkohol!

🇳🇴 - Me må våge å vere kjipe foreldre, meiner Randi Hagen Eriksrud i organisasjonen Av-og-til.



Ole Birger Lien

Publisert: 15.05.2021 19:00 Sist oppdatert: 19:00



Ho får støtte av interkommunal ruskoordinator i Setesdal, Gro Berit Straum. Så meiner vel ingen av dei at nokon skal vere kjipe som foreldre "for moro". Det er sjølv sagt i samband med det som har med alkohol å gjere at dei no ynskjer å minne om ulike problemstillingar.

Tydelege grenser

Våren har kome, om finveret rett nok har lete vente på seg. Rett rundt hjørnet er sommaren, ei tid der ikkje minst dei unge skal "boltre seg". Etter ei lang tid der koronaen har styrt det meste også av sosialt liv er det ikkje rart om ein kvar kan ha lyst på eit sprell.

- Det er viktig å snakke med ungdomen om alkohol, og ein må sette tydelege grenser for kva som er greitt og kva som ikkje er det. Så átvarar me dei som vurderer å sende alkohol med unge på fest. Ein trur kan hende ein veit kva dei får i seg då, men slik er det ikkje. Dei drikk nok det dei får, men dei drikk også det dei får av andre, seier Straum.

- Det kan vere lurt å alliere seg med andre foreldre, og det er viktig å vere tilgjengeleg når det er fest på gang, seier Randi Hagen Eriksrud.

Lesarbrev

Alkovettorganisasjonen Av-og-til:



-Nå er hausten i gang for fullt, og mange ungdommar kjem til å teste alkohol før første gang i løpet av dei neste månadene, seier kommunikasjonsrådgjevar i Alkovettorganisasjonen Av-og-til, Kaia Indiane Lilleseth. (Foto: Simen Skari)

Er du og ungdommen samsnakka?

Det er lite sannsynleg at du er der når ungdommen testar alkohol for første gong, med all risikoen det medfører. Derfor bør du ta praten på førehand og sørge for at de er samsnakka om alkohol.

Har du vore bekymra for ein ungdom som eksperimenterer med alkohol? Då er du ikkje åleine. I ei ny undersøking som Ipsos har gjennomført på oppdrag frå **alkovettorganisasjonen** Av-og-til, fortel nesten halvparten at dei har vore bekymra for at ein ungdom skal bli utsett for vald, overgrep eller ulykker i samband med alkohol og fest. Det er ikkje overraskande.

Tenåringar er uerfarne

For tenåringar er uerfarne med alkohol og dermed ekstra sårbare når dei drikk. No som eit nytt skuleår er godt i gang, er det høysesong for ungdomsfestar. Nye klassar og elevlar skal bli kjende, og dei neste vekene og månadene er det sannsynleg at mange tenåringar prøver alkohol for første gong. Heilt

normalt, tenkjer mange. Samtidig veit vi at risikoen for uønskte og farlege hendingar aukar når ungdom drikk.

Jobbar førebyggjande

Evje og Hornnes og Bygland er Av-og-til-kommunar. Vi jobbar førebyggjande for å skape gode og trygge oppvekstmiljø her hos oss. I dette arbeidet er samarbeidet med dykk tenårsforeldre heilt sentralt.

Ungdomstid er brytningstid

Ungdomstida er ei brytningstid og inneber ofte lausriving frå foreldra og familielivet. I overgangen frå ungdom til vaksen utviklar også haldningane og livsstilen seg. Mange unge er nysgjerrige på alkohol og ser på det å eksperimentere med alkohol som ein naturleg del av det å bli vaksen.

Risikoen aukar

Men når ungdom drikk alkohol, aukar risikoen for ulykker, vald og overgrep. Alkohol kan òg vere ein inngang til andre rusmiddel. Noko av det beste du som forelder kan gjere for å førebyggje uønskte hen-

dingar, er å snakke med tenåringen din. Snakk om alkoholbruk og om kva reglar som gjeld – det kan redusere risikoen.

I Bygland svarer 8 prosent og i Evje og Hornnes seier 13 prosent av ungdomsskulelevane at dei har vore rusa, ifølgje Ungdata. Talet kan vere eit utgangspunkt når tenårsforeldre skal ta praten om alkohol med ungdommen.

Ver open om temaet!

Nokre tema er krevjande å snakke om, og alkohol kan vere blant dei. Prøv å vise at det ikkje er noko problem å snakke om alkohol heime, og at de kan ha ein open dialog. Er du usikker på kor mykje de har snakka om temaet? Spør deg sjølv: Når prata de om alkohol sist? Dersom du fortel korleis alkohol påverkar kroppen, kan det gi tenåringen din større forståing for korleis alkohol kan vere farleg.

Våg å setje grenser

I tillegg til å ha ein open samtale er det viktig med tydelege grenser. Forsking viser at ungdom som har foreldre som set tydelege

grenser, drikk mindre alkohol enn jamaldringar som ikkje har slike reglar. Snakk med barnet ditt om kva reglar for alkohol som gjeld heime hos dykk, og oppfordre han/ henne om å komme til deg dersom det skulle skje noko. Noko av det viktigaste du kan gjere, er å vise ungdommen din at du er tilgjengeleg. Det er vanskeleg, men ikkje umogleg å ha tydelege grenser og samtidig vere ei trygg hamn som ungdommen kan komme til dersom han/ho skulle dumme seg ut og bryte reglane.

Kan hjelpe ungdommen

Anten ungdommen din har begynt å drikke alkohol eller ikkje, er det ein god idé å snakke saman om alkohol og risiko. Slik kan du hjelpe han eller henne med å navigere i ei spennande brytningstid. Vi ønskjer alle ungdommar i Setesdal ei god ungdomstid – og alle foreldre lykke til i ei tid med store endringar!

**Av-og-til koordinator
Rønnaug Kvaale og
helsesjulepleiar
Ingrid Austegard,
i Bygland kommune,
Av-og-til-koordinator
Rebecca Svenning og
helsesjulepleiar**

**Anette Honnemyr i
Evje og Hornnes kommune,
og Ragnhild Kaski,
generalsekreter i Av-og-til.**

Råd til ei barnevennleg feiring



Ei undersøking Ipsos har gjennomført for alkoveitorganisasjonen Av-og-til, viser at 4 av 10 i Åseral kommune synest at blir drukke for mykje alkohol i jula med barn til stades. I Noreg veks 90 000 barn opp med ei mamma eller ein pappa som drikk for mykje alkohol. I dette innlegget kjem forfattarane med ei påminning om å tenke over alkovanane sine.

Foto: Av-og-til

Jula skal vere magisk, både for store og små, men likevel er det mange barn som gruar seg til jul. Derfor vil vi komme med ei viktig påminning om å tenkje over alkoholinntaket når du er saman med barn i jula.

Det er mykje vi skal rekke i førjulstida, og for mange av oss er det spesielt viktig å skape gode minne for dei aller minste. Vi skal på juleverkstad, julegrantenning og julekonsertar. Tre skal pyntast, hus

skal vaskast, og gåver skal pakkast inn. Ikkje minst skal både mat og drikk til julekvelden handlast inn – og det kan nok ofte bli litt mykje av det gode. Juleøl, gløgg med raudvin og akevitt er ein viktig del av julekosen for mange vaksne.

Barn blir påverka før du blir det

Mange barn opplever at dei vaksne drikk meir i jula enn elles i året. Vi unner oss litt ekstra av både god mat og drikk, men dessverre er det dei aller minste som får

kjenne konsekvensane av dette. Ei undersøking som Ipsos har gjennomført på vegner av alkoveitorganisasjonen Av-og-til, viser at 4 av 10 i Åseral kommune synest det blir drukke for mykje alkohol med barn til stades i jula. Det kan vere vanskeleg å forstå korleis det er å vere liten, og å sjå at dei vi er glade i, drikk så mykje at det blir skummelt. Det er viktig å hugse at det vi vaksne opplever som god stemning – at vi klemmer litt lenger, snakkar litt høgare og ler litt meir – kan gjere eit barn utrygt.

For kvifor er ikkje mamma eller bestefar slik dei pleier å vere?

Maks to glas saman med barna i jula

Kvart år spør Av-og-til barn og ungdom korleis dei opplever alkoholbruken til dei vaksne. På spørsmål om kor mykje det er greitt at dei vaksne drikk saman med barn, svarer dei fleste null, eitt eller maks to glas. Derfor vil vi komme med nokre råd til alle som skal feire jul saman med barn:

1. Drikk null, eitt eller maks to glas når du er saman med barn.
 2. Ha flest dagar utan alkohol.
 3. Bli einig med andre vaksne om nokre køyrereglar for alkoholbruk når det er barn til stades.
 4. Hugs at barn merkar at du har drukke, tidlegare enn du trur.
 5. Det blir kjekkare for både deg og barna når du er i god form neste dag.
 6. Ver bevisst på kor mykje alkohol du kjøper inn til julefeiringa. Hugs alkoholfrie alternativ.
- Lytta du til desse råda, ligg alt til rette for at julefeiringa kan bli magisk for både store og små. Vi ønskar dykk alle ei riktig god jul!

Skrive av Siv J. Sveindal,

Av-og-til-koordinator i Åseral kommune, Inger Lise Lund Stulien, ordførar i Åseral kommune og Ragnhild Kaski, generalsekretær i Av-og-til. Åseral kommune er ein Av-og-til-kommune.

<https://tv.nrk.no/serie/dagsrevyen/sesong/202412/episode/NNFA19121624>

Nå fronter du kampanjen fra Av og til.

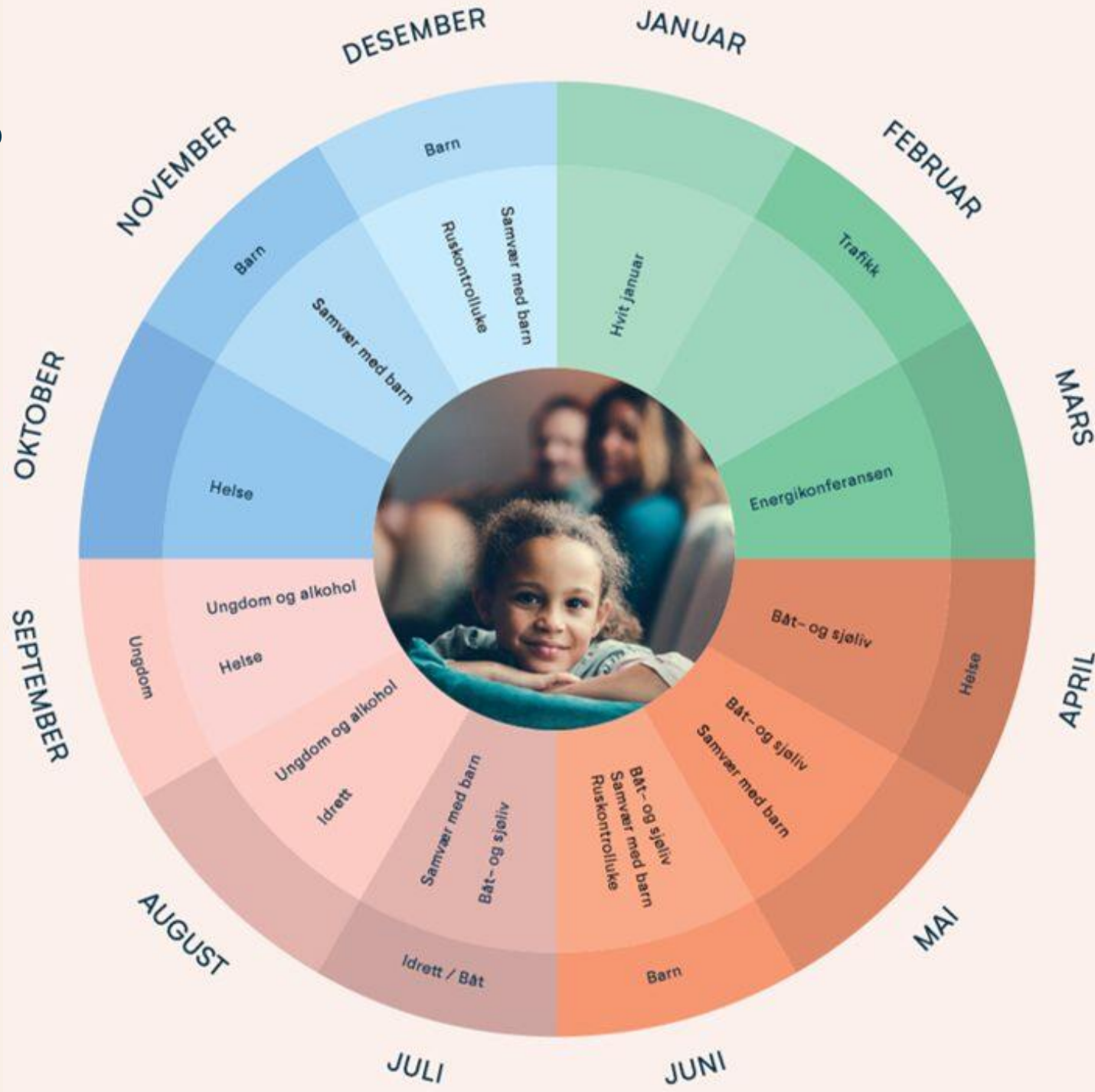
19:28

Intern nettverksbygging



Årshjulet

– hva skjer lokalt?





Takk!

Marte Sletten
marte@avogtil.no

Lik oss på Facebook: @avogtil

Følg oss på Instagram: @avogtil.no