

Forebygging og alkovett i hele landet





Er dette arbeidet
like relevant i 2025?



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

Nær tredobling av kokainbruken i Oslo på fire år

Ingen andre byer i Skandinavia ligger høyere enn Oslo i stor undersøkelse.



[Tuva Tagseth](#)

Journalist

+ 3 til

Publisert i dag kl. 11:00

Oppdatert for 4 timer siden

VANEDANNENDE: Kokain er sterkt vanedannende og veldig skadelig for hjertet. Spesielt om det brukes

VANEDANNENDE: Kokain er sterkt vanedannende og veldig skadelig for hjertet. Spesielt om det brukes

”

Første trinn for å redusere bruk av kokain, er å redusere antallet episoder med hard festing og alkohol.

Willy Pedersen, rusforsker ved Universitetet i Oslo.

Studie: Én av fem foreldre bekymret for kokainbruk – men ikke så redd

Langt flere foreldre er bekymret for kokainbruk enn for alkohol. Alkovettorganisasjonen Av-og-til mener farer er overvurdert og oppmerksomhet.



Ta den praten

Undersøkelsen viser at halvparten av foreldrene snakker mye om alkohol med ungdommen sin. 37 prosent av foreldre synes også det er OK at tenåringer eksperimenterer med alkohol før de er fylt 18 år. 15 prosent mener det er OK at 16-åringen prøver å drikke litt.

Av-og-til oppfordrer foreldre til å ta en skikkelig prat om rusmidler generelt og ikke glemme alkoholen.

– Det ene utelukker ikke det andre, snakk gjerne om andre rusmidler. Vi oppfordrer foreldre og ungdom til å bli «samsnakket» om alkohol. Hvilke regler gjelder hjemme, hvilke positive og negative konsekvenser kan følge med alkoholbruk, sier Kaski.



Alkovett

Alkoholfri revolusjon

For første gang har jeg sl
alternative

Ukens v
De best

Kommentar | Alkohol

*Jeg vil gjerne utbringe en
skål for strenge alkoholråd*



→ https://www.nettavisen.no/kjendis/gabrielle-med-klar-oppfordring-til-voksne-kunne-vart-fint-a-tone-det-litt-ned/s/5-95-2163318

Nettavisen Kjendis.

Gabrielle

Direktesport Pluss Na Live Nyhetsbrev Sportspill Annonsering Meny

Klar oppfordring til voksne: – Kunne vært fint å tone det litt ned



UT MOT JULETREND: Gabrielle ønsker mer fokus på alkoholfrie alternativer og en bevissthet rundt hvordan alkoholbruk påvirker samvær og tradisjoner. Foto: Håvard Hjorthaug Vege (Nettavisen)

Selv startet jeg fjoråret med tre hvite måneder. Jeg savnet



Kjennskap til koblingen mellom alkohol og brystkreft

7% i 2021

12 % i 2024

Regulering eller holdning?

Totalkonsumteorien og forebyggingsparadokset

- Når tilgjengeligheten til alkohol øker, går gjennomsnittsforbruket opp.
- Da øker forbruket både blant normalforbrukere og blant storforbrukere.
- 10% drikker 50% av det som konsumeres – en tilnærmet konstant.
- Forebyggingsparadokset sier at størst effekt får vi med brede tiltak som treffer største delen av befolkningen
- Er dette radikalt? Nei, dette er basisen for norsk alkoholpolitikk



”

I den globale handlingsplanen mot alkohol for 2022-2030 endra Verdshealseorganisasjonen målet om 10 prosent reduksjon i skadeleg bruk innan 2025, til **20 prosent reduksjon innan 2030.**

(...)

Strategiperioden blir utvida til 2030, i tråd med målet til Verdshealseorganisasjonen.

Alkoholfrie arenaer

A close-up photograph of a person's hands pulling a thick, white rope with blue stripes through a metal winch on a boat. The background shows the blue sea and a clear sky with some clouds. The text "Hvor kan vi klare oss uten alkoholen?" is overlaid in the center.

Hvor kan vi klare oss uten alkoholen?

Fra nasjonal alkoholstrategi

Vedtatt under Solberg-regjeringen, og videreført av Støre-regjeringen



Regjeringen vil

1. videreføre hovedlinjene i alkoholpolitikken
2. understøtte alkoholforebygging i kommunene
3. forsterke tidlig innsats mot skadelig alkoholbruk
4. fremme alkoholfrie arenaer i samarbeid med frivilligheten, idretten, skolen og arbeidslivets parter
5. styrke kunnskapen og kompetansen om alkohol
6. prioritere forskning på sykdomsutvikling og skader knyttet til alkohol



Friheten til å drikke
og friheten fra...

● ALKOHOL, 17. MAI-FEIRING

15. mai 2024 kl. 07:40

For mye alkohol på 17. mai

I en undersøkelse som Respons Analyse har gjennomført for alkovettorganisasjonen Av-og-til, svarer 51 prosent at alkoholen tar for mye plass på nasjonaldagen.

– Det er et paradoks at barnas dag har blitt den dagen hvor mange drikker alkohol fra morgen til kveld. Undersøkelsen viser at mange synes dagen har blitt for alkoholmarinert, sier generalsekretær Ragnhild Kaski i Av-og-til.

(NTB)



Å tørre og å ville sette
alkohol på dagsorden

”

Jeg mener dette er en viktig markering og en viktig milepæl i det forebyggende helsearbeidet vi gjør her i kommunen. Vårt samarbeid med Av-og-til er et skritt i riktig retning av en tryggere, sunnere og mer bevisst kommune i forhold til alkohol.

Vebjørn A. Seljord, ordfører i Sigdal kommune



Å være Av-og-til-kommune







A close-up, slightly blurred photograph of a person's hands holding and reading a newspaper. The person is wearing a blue and white striped shirt. The background is out of focus, showing more of the person and the newspaper. The text is overlaid in a large, white, sans-serif font.

729 oppslag
10,7 millioner

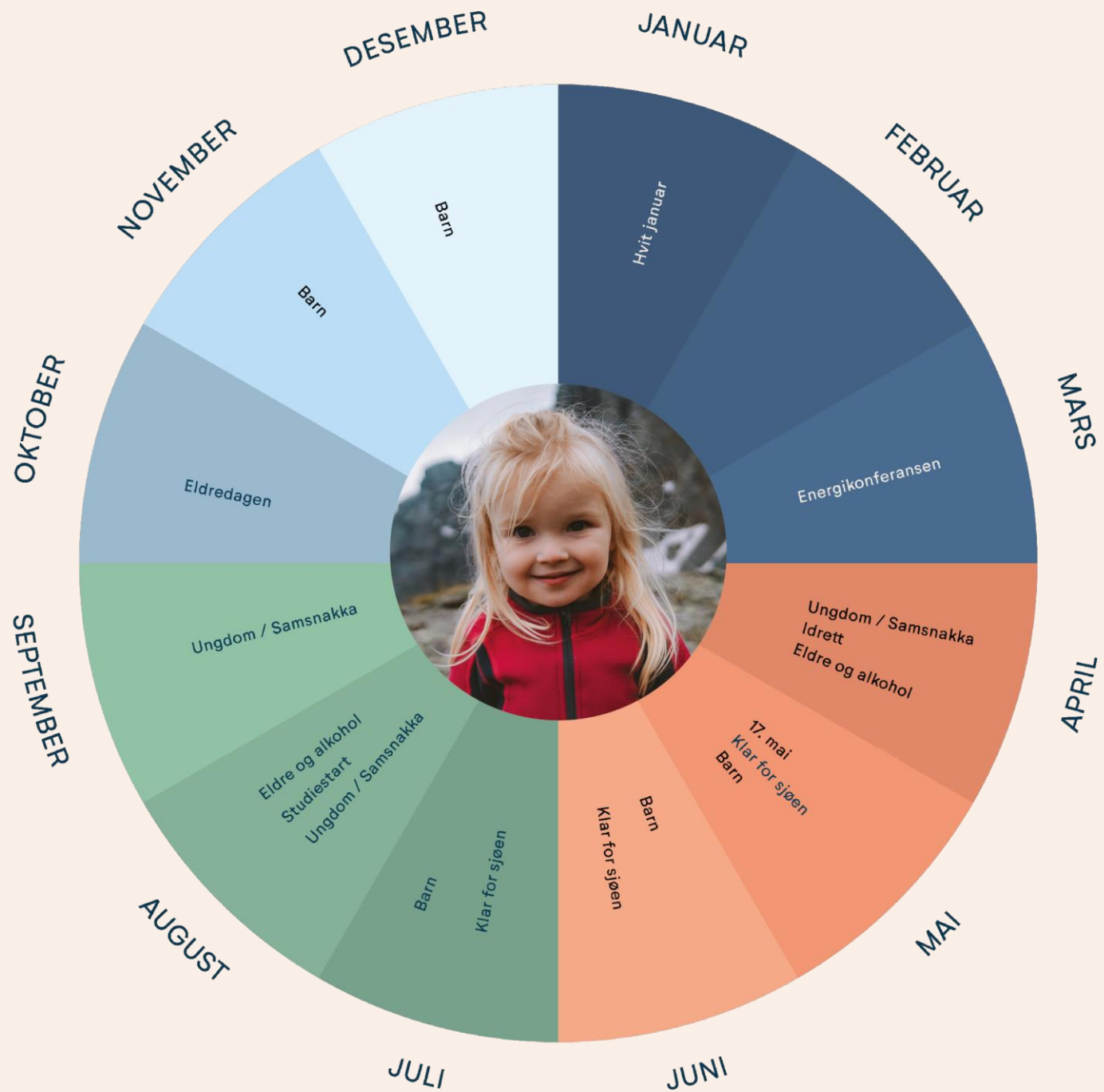


Del



Barn merker at du har drukket tidligere enn du tror ... 	Når du snakker litt høyere 	
Når du ler litt mer 	Når du klemmer litt lenger 	Det vi tenker på som god stemning, kan oppleves ubehagelig for de små. Det tryggeste er når vi voksne oppfører oss som vi pleier å gjøre. En god huskeregel er derfor null, ett eller maks to glass når du er sammen med barn.





17%

av ungdom på ungdomsskole og
videregående vet ikke om de får lov
å drikke alkohol av foreldrene sine

A man with long brown hair tied in a bun and a beard, wearing a blue polo shirt and khaki pants, sits on the left. He is looking towards a young man on the right. The young man has dark curly hair and is wearing a beige zip-up sweater over a white shirt and blue jeans. They are both sitting in front of a red brick wall. The word "Samsnakka" is written in large white letters across the middle of the image.

Samsnakka

1 av 3

nordmenn har vært bekymret for
alkoholkonsumet til familie eller
venner det siste året

Alkoholpraten.no

33,6%

av de mellom 16 og 26 har et
risikofylt konsum – mot 14,5% i
befolkningen

Full på følelser

Rapport om sjekking, sex og dating med alkohol i blodet.

på godt og vondt

30 %

har gått lenger enn de er komfortabel med ifm. høyt alkoholinntak*

41 %

har hatt sex de angret på ifm. høyt alkoholinntak*

Alkohol kan gjøre oss mer impulsive. Det kan gi positive effekter, men det kan også resultere i at vi gjør noe vi angret på senere. I undersøkelsen ser vi at det er like mange kvinner som menn som sier de har hatt sex de har angret på, mens det er flere kvinner enn menn som sier de har gått lenger enn de har vært komfortable med.

Mange har nok opplevd fylleangst. Det kan handle om at man har gjort ting man ikke ellers ville gjort, og som man grubler og angret på i etterkant. Men fylleangst henger også sammen med hvordan alkohol påvirker hjernen og nervesystemet, og øker nivåene av dopamin og endorfiner. Når du slutter å drikke, vil kroppen føle et underskudd av disse lykkestoffene, da nervesystemet har satt sin egen produksjon på pause. Dette underskuddet resulterer i følelsen av fylleangst.

Det å gå lenger enn man er komfortabel med kan også handle om at den andre part har lagt press, eller overtalt. På side 18 kan du lese mer om seksuell trakassering og uønskede tilnærmelser.



En seksuell debut kan være preget av usikkerhet og spenning. Du skal gjøre noe nytt for aller første gang. Ifølge Bufdir er gjennomsnittlig alder for å debutere seksuelt rundt 17 år for jenter og 18 år for gutter. I deres undersøkelser oppgir unge at hovedgrunnen for å ha sex er at de er forelsket.

25 %

var påvirket av alkohol første gang de hadde sex**

6 %

var sterkt påvirket av alkohol første gang de hadde sex**

Dra på museum



TikTok
@avogil.no

Vin på butikken og sprit
på bensinstasjonen,

A hand is holding a lit sparkler, which is emitting bright sparks. The background is dark with out-of-focus bokeh lights in warm tones. The year '2025' is overlaid in large white text.

2025





Ny rapport!

Samarbeid



Pensjonistforbundet



Hjem

Eldre og alkohol



Eldre i Norge drikker mer enn før. Når man ikke lenger må tidlig opp for å gå på jobb, kan kveldene lett bli «fuktigere» enn tidligere.

Samtidig tåler vi alkohol dårligere med årene, og vi sover dårligere når vi har drukket.

drukket

sover dårligere når vi har

dårligere med årene, og vi

Er du blant dem som forbinder ferie, fri og fravær av forpliktelser med noe godt i glasset? Da er du ikke alene.

Alkohol har en stor plass i norsk kultur. Omtrent 9 av 10 nordmenn drikker alkohol. Og for mange er alkohol nettopp forbundet med fri og ferie.

Men hva betyr det idet man trer inn i pensjonisttilværelsen – hvor det ikke er knapt med tid, men heller knappere med forpliktelser? Hvor «fri» ikke lenger er et sårt ettertraktet gode, men den nye normalen?

Vi vet fire ting som gir grunn til å være ekstra bevisst på når, og hvordan man drikker idet livet går inn i en ny fase som pensjonist.



JAN DAVIDSEN: Leder for Pensjonistforbundet.
Foto: Jenny Eidesvik / TV 2

De over 65 drikker oftest

For det første vet vi at pensjonisttilværelsen for mange innebærer mer fri og frihet til å gjøre som man selv ønsker, og færre forpliktelser.

En del av disse forpliktelsene setter grenser for alkoholbruk, som at man må stå opp tidlig for å komme seg på jobb – og det å møte kollegaer. Eller at man må kunne klare bil morgenen etter

man må kunne klare bil morgenen etter

stå opp tidlig for å komme seg på jobb – og det å møte kollegaer. Eller at

En del av disse forpliktelsene setter grenser for alkoholbruk, som at man må

inne i å gjøre som man selv ønsker, og færre forpliktelser







