

Digital kaffeprat 28. mai 2025

Agenda for denne digitale kaffepraten er

- Eldre og alkohol, nye ressurser
- Samvær med barn, sommerkampanjen er klar!
- Siste nytt fra Av-og-til



Eldre og alkohol

Målgruppe

Primærmålgruppe:

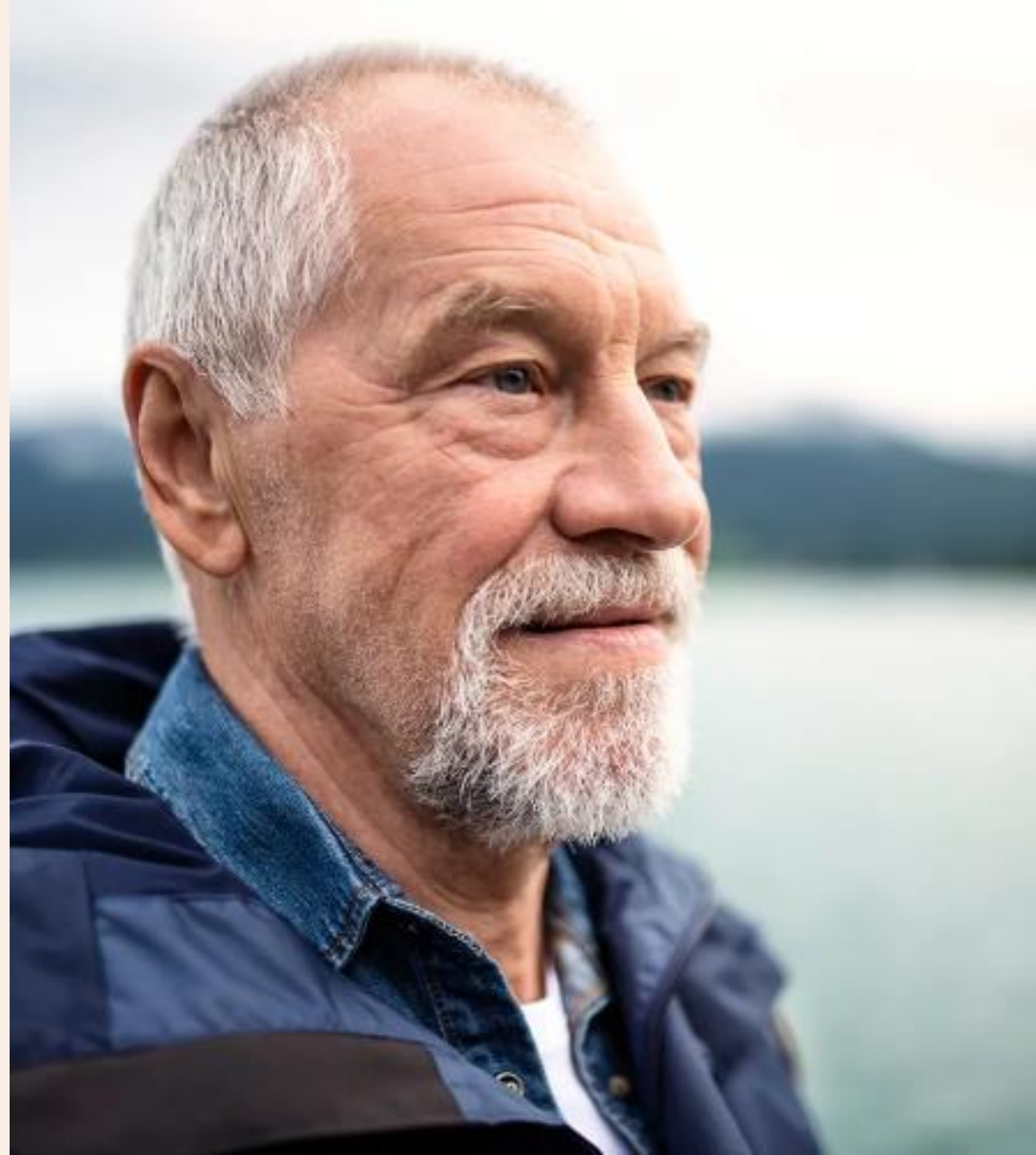
Kvinner og menn 60+ år

- Pensjonister – eller snart-pensjonister
- Seniorer med god helse / hjemmeboende

Sekundærmålgruppe:

Partner, nær familie, venner

Helsepersonell



Samarbeid med pensjonistforbundet, bl.a:

3 filmer ferdigstilles nå i juni:

- Psykologspesialist Fanny Duckert om alkohol og psykisk helse, relasjoner
- Lege og forsker Torgeir Gilje Lid om alkohol og helse
- To pensjonerte menn i samtale deler personlige refleksjoner og råd.

Aug/sept: annonsering i Amedia (lokalaviser)

Nettartikler på avogtil.no

Innhold i sosiale medier

Felles presseutspill fra pensjonistforbundet og Av-og-til



Hovedbudskap / momenter

- Helse og livskvalitet
 - Fordelene ved å drikke mindre – og risiko ved høyt konsum (for eldre)
 - Trening, søvn, leke med barnebarn – livskvalitet
 - Gode år som pensjonist – med god helse
- Relasjoner
 - Hvordan alkohol kan påvirke relasjoner – alkoholpraten
- Hold på de gode vanene
 - Inn i pensjonisttilværelsen
 - Inn i ferier



Ressurser til lokal forebygging



Pensjonistforbundet



Av.og.til

Dette må du vite om alkohol når du blir eldre

Nordmenn lever lenger enn før, og vi lever bedre enn før. De fleste eldre har bedre helse, romsligere økonomi og mer fritid enn tidligere generasjoner.

For mange innebærer økt frihet og "det gode liv" også et større inntak av alkohol. Det er blitt mer vanlig å ta et glass eller to også i hverdagen. Da kan det være vanskelig å holde oversikt over egen alkoholbruk – men det er flere grunner til at du bør gjøre nettopp det.



Kroppen reagerer annerledes på alkohol

Når vi blir eldre, blir vi mer sårbare for alkoholens virkninger. Vi tåler ikke like mye som før, og får høyere promille som varer lenger. Det øker faren for ulykker og skader.

I tillegg fremskynder alkohol typiske aldringstegn. For eksempel kan svimmelhet, dårligere hukommelse og balanseproblemer forsterkes hvis du drikker mer enn du burde. Mange vil oppleve søvnproblemer, og bli mer trøtte og slitne som følge av alkoholinntak.

Forskning avviser myten om at alkohol i små mengder er sunt. Tvert imot er det en klar sammenheng mellom inntak av alkohol og alvorlige sykdommer som hjerneslag og kreft. Risikoen for å få helseproblemer øker selv ved moderat inntak.

Alkohol og medisiner

Alkohol kan endre måten medisiner virker på kroppen. Effekten kan bli både svakere og sterkere, i tillegg kan bivirkninger av medisinen øke.

Er du syk, går på medisiner eller er du bekymret for egen alkoholbruk? Snakk med fastlegen.



”

Alkohol kan være en positiv faktor i hverdag og fest, men bidrar også til svekket helse og dårligere funksjon for mange. Når du blir eldre, når du er syk, og når du bruker medisiner, tåler du mindre enn før. Derfor er det fornuftig å tenke gjennom egne vaner. Drikk mindre og sjeldnere i takt med at du blir eldre.

– Torgeir Gilje Lid, lege og forsker

Derfor bør eldre tenke over drikkevanene sine:

Promillen blir høyere og varer lengre når du blir eldre.

Medisiner og alkohol kan forsterke hverandre.



Nedbrytingen av alkohol går saktere når du blir eldre.

Barnebarna liker best at besteforeldre er slik de pleier å være.



Hvordan står det til med drikkevanene dine? Ta testen anonymt på avogtil.no/drikkestatus



Driker en du er glad i for mye? Ta bekymringen din på alvor, på avogtil.no/alkoholpraten



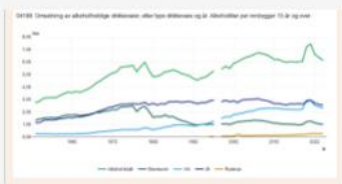
Powerpoint med manus til lokale foredrag

- Det norske drikkemønsteret og dagens seniorgenerasjon
- 5 gode grunner til å tenke over egne drikkevaner
 - alkoholnedbrytning
 - psykiske plager
 - søvn
 - medisiner
 - helseutfordringer
- Tips til gode vaner





6



7

Nordmenns drikkevaner i dag

- 8 av 10 har drukket det siste året
- Hverdagsdrikking mer vanlig, men helgefylla står fortsatt sterkt
- Ungdom og unge voksne drikker mest, men de over 60 drikker oftest

8

Hvorfor er det de over 60 som drikker oftest?

- Drikker mer av gammelvin når vi blir eldre, men lever lenger drikkevaner
- Færre forpliktelser, mer ferie og helg
- Alkohol er blitt en del av kulturen
- Mindre risikofylt alkoholkonsum, fordi de drikker mindre. Men viktig å huske at kroppen også reagerer annerledes på alkohol enn før.

9



10

5 gode grunner til å tenke over egne drikkevaner når du blir eldre

Nordmenns drikkevaner i dag

- 8 av 10 har drukket det siste året
- Hverdagsdrikking mer vanlig, men helgefylla står fortsatt sterkt
- Ungdom og unge voksne drikker mest, men de over 60 drikker oftest



Når vi skruer klokka frem til 2025 kan vi si at nesten alle drikker alkohol.

- 8 av 10 har drukket det siste året, 9 av 10 sier de drikker alkohol.
- Det har blitt mer vanlig å drikke lite og ofte. Men helgefylla står fortsatt sterkt, og det er stor aksept i befolkningen for å drikke seg synlig beruset en gang i blant.
- Det er ungdom og unge voksne som drikker mest – altså flest enheter når de først drikker, mens det er de over 60 som drikker oftest – altså har flest



Samvær med barn

Rapport fra barns ståsted

Rapport

- 90 000 barn vokser opp i familier der mamma eller pappa drikker for mye.
- Unge voksne er nå intervjuet om opplevelser i barndommen knyttet til foreldre og alkohol
- Fageksperter
- Respons analyse
- Rapportlansering i slutten av august (28/8)



Ressurser til lokal forebygging i juni

Sommeren – den tida
på året da man bør
sette foreldre og
alkohol på agendaen.

Om samvær med barn

- 90 000 barn
- Sommer salgstopp, alkohol prikken over i'en, skal nyte og unne oss, «det har vi fortjent».
- Fravær av plikter (bilkjøring, fri fra jobb, fri fra faste aktiviteter) tilrettelegger

Om budskap til foreldre/voksne omsorgspersoner

- Null, ett eller maks to glass

Rådene er
gjennomgående i alt
materiell og alle
kampanjeuttak:

Sommerens viktigste huskeliste



- ♥ Drikk null, ett eller maks to glass når du er sammen med barn.
- ♥ Ha flest dager uten alkohol – selv om du har fri.
- ♥ Bli enige med andre voksne om hvordan dere skal håndtere alkohol når barn er til stede.
- ♥ Morgendagens planer blir hyggeligere både for deg og barna når du er i god form.
- ♥ Vær spesielt bevisst om dere skal reise bort – barn kan ha et ekstra behov for trygge voksne i et fremmed miljø.
- ♥ Husk at barn påvirkes før du gjør det.

Nå ut bredt lokalt:

- Poster til sosiale medier (bl.a. rådlisten)
- Nettartikkel til kommunes hjemmeside (felles kommune + Av-og-til, og mulighet for flere lokale avsendere hos dere)
- Leserinnlegg i lokalavisen (felles kommune + Av-og-til)
- Always on-annonser på facebook (Av-og-til)

Nå helt frem til den enkelte:

- Digital ranselpost – via de kanalene som helsestasjoner/ barnehager/ barneskolen benytter
- Folder
- Rollups
- Fargeleggingsark, logo-tatoveringer, penner, drops, kaffekopper, handlenett
- (Og PS Vi skifter ut fargeleggingsblyantene med retro rød-og-blå-blyant – tar noen uker før den er på lageret)



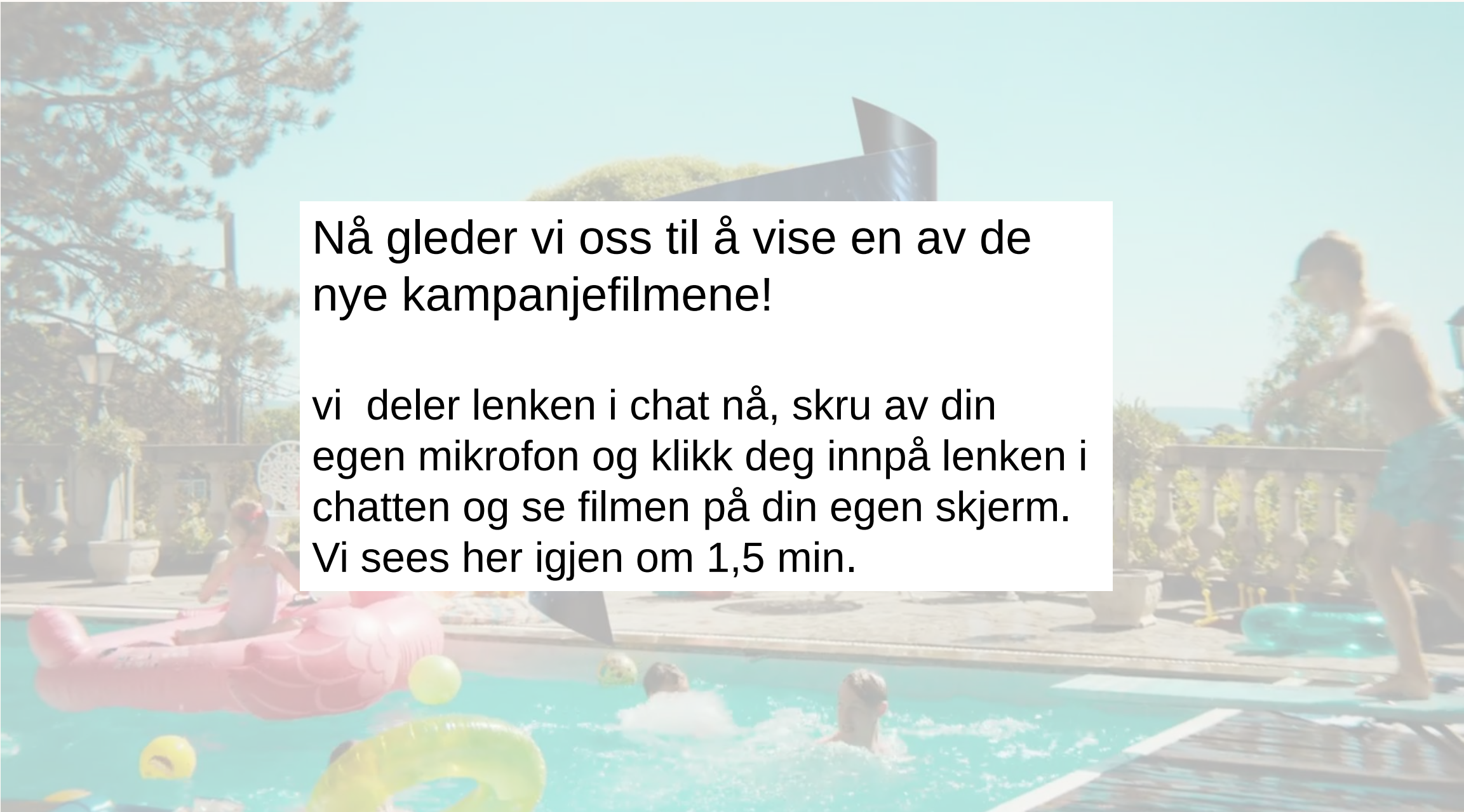
Alkohol foran barna?
Dette bør du tenke på!



Årets film i sommmerkampanjen

Menn og fedre som målgruppe, hvorfor og hvordan?

- Menn er generelt sett mer liberale
- Menn er vanskeligere å nå i forebyggende arbeid, men er samtidig svært viktige å nå.
- Av-og-til jobber strategisk med å nå denne gruppen (– noe som man også ser i årets film for Klar for sjøen)
- Vi er svært glade for å ha med oss skuespillerne Stig Henrik Hoff og Mikkel Bratt Silseth i rollene som «ekte menn»!

A background image of a swimming pool with people and inflatable toys. In the foreground, a large pink inflatable flamingo is in the water. To the right, a person is standing on the pool deck. In the background, there are trees and a building.

Nå gleder vi oss til å vise en av de nye kampanjefilmene!

vi deler lenken i chat nå, skru av din egen mikrofon og klikk deg innpå lenken i chatten og se filmen på din egen skjerm. Vi sees her igjen om 1,5 min.

Kanaler og kampanjetrøkk fra Av-og-til i perioden:



Kampanjetopp fra Av-og-til sin side i juni 2025

- Oppdaterte og nye nettartikler på avogtil.no
- Presseoppslag lokalt, regional, nasjonalt
- Kampanjefilmer
 - Kino
 - Sosiale medier
 - Annonsering i en del nettaviser

Annet nytt fra Av-og-til

Annet nytt:

Ny nettside for kommunesamarbeidet under utvikling:

- Godt i gang med konseptutviklingen.
- En løsning som blir lett å finne via avogtil.no.
- Av-og-til-kommunenes nettside blir intuitiv og praktisk for dere i kommunene.
- Kommer tilbake med mer om dette til høsten.
Enn så lenge: **Ikke vær redde for å spørre om hjelp!**

Drikkevettkort til festivaler kan bestilles i nettbutikken!

En sommerhilsen og årsrapporten 2024 for Av-og-til sendes til ordførerne i Av-og-til-kommunene.

Minner om reiseutjevning etter energikonferansen 😊



Takk!

Kontaktperson:

Marte Sletten

E-postadresse: marte@avogtil.no

Lik oss på Facebook: [@avogtil](https://www.facebook.com/avogtil)

Følg oss på Instagram: [@avogtil.no](https://www.instagram.com/avogtil.no)