

Digital kaffeprat fredag 24.okt

Agenda for denne digitale kaffepraten er

- Fagdag i kommunen — arbeidsliv (John Henrik Staveland Sæther, Bømlo)
- Psykisk helse — ungdom (Tone Tenden, Melhus)
- Nye ressurser til bruk for dere i kommunene
- Siste nytt fra Av-og-til



Fagdag om rus og avhengighet



Foto: Jan Rabben

Digital kaffeprat Av-og-til

24.10.2025

Bakgrunn for fagdagen

- Arbeidsgruppe Av-og-til -> Vil ha meir fokus på arbeidsliv
- Informerte om Av-og-til i møte med HVO og HMS-rådgjevar
- Ynskje om å sjå innsatsane i samanheng
- Avtale om å arrangere fagdag for leiarar med personalansvar og verneombod



Fagdag om rus og avhengigheit 23.10.

- For alle verneombod og leiarar med personalansvar
- I Bømlo kulturhus
- Program:
 - Lunsj
 - Innlegg frå Av-og-til
 - Innlegg frå Akan
 - Innlegg frå psykisk helse og rus
- Standar



Erfaringar

- Felles fokus i leiargruppa
- Oppdatert kunnskap
- Innsikt i ressursar og kompetanse
- Synleggjere Av-og-til og moglegheiter i kommunesamarbeidet
- Inspirasjon
- Lite arbeidskrevjande



Melhus kommune:

Tips til stands på ungdomsarrangementer

Hva gjorde vi?

- Kommunalt psykisk helsearrangement for ungdomsskolene, med tema *psykisk beredskap*.
- Ca. 550 ungdommer deltok.
- Vi laget samtalekort og visittkort med hjelp fra Av-og-til.
- Vi rigget stand med telt, samtalekort og premier (drops, tatoveringer, reflekser, penner).





Trenger du noen å snakke med?



Helsesykepleier på skolen
Har faste kontortider på skolen din.

Helsestasjon for ungdom
Onsdag 15:30 til 18:00
Melhus rådhus, Rådhusvegen 2
(Inngang opp vindeltrappa
ved tannlegekontoret)

116111.no
Chattetilbud fra Alarmtelefonen
(Du kan også ringe 116 111)

Korspåhalsen.no
Chattetilbud fra Røde Kors
(Du kan også ringe 800 333 21)

Snakkompsyken.no
Chattetilbud fra Blå Kors

Rusinfo.no
Chattetilbud fra RusInfo
(Du kan også ringe 915 08 588)



Hva kan du gjøre
om mamma eller
pappa drikker mye
alkohol?

Hva kan du gjøre
om noen du kjenner
bruker narkotika?

Hva kan skje om
man drikker alkohol
før man er 18 år?

Hvorfor er det ikke
lurt å drikke alkohol
hvis man har det
vanskelig?

Hvordan er det
å snakke med
mamma og pappa
om alkohol?

Hva kan du gjøre om
en venn har drukket
seg full og ikke
kommer seg hjem?

Hva er
aldersgrensen for
å kjøpe alkohol i
Norge?

Hvorfor er det 18 års
aldersgrense for
alkohol?

Hva erfarte vi?

- Samtalekortene skapte gode refleksjoner om alkohol, vennskap, grenser og foreldrerolle.
- Flere ungdommer fortalte at de allerede hadde snakket med foreldrene om alkohol, mens andre ble oppmuntret til å gjøre det.
- Telt og materiell fungerte godt og skapte høy synlighet og engasjement.
- Rundt halvparten av ungdommene ønsket tatovering, og gikk videre med Av-og-til-tatovering på armen eller halsen.
- Forslag videre: ungdomsrettet *Samsnakka*-merch (f.eks. sjokolade med QR-kode) og roll-up som appellerer direkte til ungdom.

Annet nytt fra Av-og-til

«mini-kampanje» på temaet alkohol og helse blant eldre

- www.avogtil.no er oppdatert med relevant informasjon om alkohol og eldre.
- Intervju med Pensjonistforbundets leder, Jan Davidsen, både i tekst og film.
- Informative innlegg i sosiale medier rettet mot målgruppen 60+
- Avisannonser om helse, alkohol og hvordan man kan bevare gode vaner i pensjonisttilværelsen, og presseoppslag sammen med Pensjonistforbundet.
- Verktøyet *Alkoholpraten* er promotert på sosiale medier.
- Pensjonistforbundets fylkesforeninger har fått tilbud om foredrag om alkohol og helse.

Særlig relevant for Av-og-til-kommunene:

- To nye ekspertfilmer (Fanny Ducker og Torgeir Gilje Lid) og én film med to pensjonister er ferdigstilt, og blir inkludert i foredraget (ppt med manus)
- Intervjuet med Kari Henriksen er i disse dager *ekstra* styrt mot Facebook-brukere som bor i Av-og-til-kommuner.
- Leserinnlegg om en vond, men vanlig bekymring. Sjekk ut og si fra raskt hvis interessert 😊

[Forside](#) > [Historier](#)

Kari Henriksen: Overgangen til pensjonistlivet kan være sårbart

Helse

Da Kari Henriksen (69) vokste opp, var det uvanlig at 60–70-åringer drakk særlig mye alkohol. Hun har ett klart råd til seg selv og andre som er på vei over i pensjonistenes rekke.



Nytt til Samsnakka:

- Vi har klar en “how to”-film for samsnakka-testen, som kan brukes på foreldremøter, for å vise hvorfor det er smart å ta med ungdommen når de kommer hjem.
- Fun fact: Vår egen May-Linn og hennes to sønner Jacob og William stiller opp i filmen 😊
- Si fra hvis du ønsker Samsnakka-foredraget tilpasset med din kommunes Ungdata-tall.

Konferansen 2026:

- Neste års konferanse for Av-og-til-kommunene blir
mandag 9.- tirsdag 10. mars
- Sted: Thon hotel Storo, Oslo.
- Det jobbes med innhold nå, og det kommer mer info og påmelding om ikke veldig lenge.
- Hver kommune har mulighet til å sende 3 stk fra hver kommune. Konferansen er gratis å delta på for kommunene.



Av-og-til

Spørsmål 5 / 11

Får du lov til å drikke alkohol?

Ja

Litt

Nei

Vet ikke



🏠 sakka.avogtil.no + 24 ⋮

Av-og-til

Det er lurt å avklare innetid.

Dere svarte litt forskjellig på når Jacob og William skal være hjemme i helgene. Et fast tidspunkt gir forutsigbarhet for begge parter, så her er det lurt å være samsnakka. Apropos lurt: Det kan være trygt for Jacob og William å vite om hen kan få hjelp til å komme seg hjem om hen skulle trenge det.

Råd for å bli mer samsnakka



Takk for i dag, og god helg!